

Antonów Karolina, Zdziarski Krzysztof. Personality factors and style of coping with stress in women and men. *Journal of Education, Health and Sport*. 2022;12(6):282-295. eISSN 2391-8306. DOI <https://dx.doi.org/10.12775/JEHS.2022.12.06.028>
<https://apcz.umk.pl/JEHS/article/view/JEHS.2022.12.06.028>
<https://zenodo.org/record/6778034>

The journal has had 40 points in Ministry of Education and Science of Poland parametric evaluation. Annex to the announcement of the Minister of Education and Science of December 21, 2021. No. 32343. Has a Journal's Unique Identifier: 201159. Scientific disciplines assigned: Physical Culture Sciences (Field of Medical sciences and health sciences); Health Sciences (Field of Medical Sciences and Health Sciences).

Punkty Ministerialne z 2019 - aktualny rok 40 punktów. Załącznik do komunikatu Ministra Edukacji i Nauki z dnia 21 grudnia 2021 r. Lp. 32343. Posiada Unikatowy Identyfikator Czasopisma: 201159. Przynależność dyscypliny naukowej: Nauki o kulturze fizycznej (Dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu); Nauki o zdrowiu (Dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu).

© The Authors 2022;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Nicolaus Copernicus University in Torun, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author (s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non commercial license Share alike. (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 03.06.2022. Revised: 10.06.2022. Accepted: 29.06.2022.

Personality factors and style of coping with stress in women and men

Czynniki osobowościowe a style radzenia sobie ze stresem u kobiet i mężczyzn

Karolina Antonów, Krzysztof Zdziarski

Karolina Antonów, Student Research Group at the Subdepartment of Social Medicine and Public Health, Department of Social Medicine, Pomeranian Medical University in Szczecin, 70-204 Poland, antonow.karolina@gmail.com ORCID: 0000-0002-1853-4567

Krzysztof Zdziarski, PhD, Subdepartment of Social Medicine and Public Health, Department of Social Medicine, Pomeranian Medical University in Szczecin, 70-204 Szczecin, Poland; krzysztof.zdziarski@pum.edu.pl, ORCID: 0000-0001-5766-026X

Abstract

This article presents personality factors juxtaposed with coping styles among men and women aged 18 to 71 years. The first section describes the concept of personality, its components, and the definition of stress and coping styles. Personality traits were examined using the NEO-FFI Personality Inventory and coping styles were examined using the Coping with Stress Questionnaire (CISS). The study was conducted in a sample of 175 men and women, and data were collected using online methods. There was a positive correlation between task-focused style and extraversion, openness to experience, agreeableness, and conscientiousness. In contrast, between the emotion-focused style a very strong positive correlation was shown only with neuroticism. There are low or statistically insignificant correlations between avoidance-focused style and personality factors.

Keywords: personality, stress, coping

Abstrakt

Artykuł przedstawia czynniki osobowościowe zestawione ze stylami radzenia sobie ze stresem wśród kobiet i mężczyzn w wieku od 18 do 71 lat. Pierwsza część opisuje pojęcie osobowości, jej składowe oraz definicję stresu i style radzenia sobie z nimi. Cechy osobowościowe zostały zbadane za pomocą Inwentarza Osobowości NEO-FFI, a style radzenia sobie ze stresem przy użyciu Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS). Badanie zostało przeprowadzone w grupie kobiet i mężczyzn liczącej 175 osób, a dane zostały zebrane przy użyciu metod online. Wykazano istnienie dodatniej korelacji między stylem skoncentrowanym na zadaniu a ekstrawersją, otwartością na doświadczenia, ugodowością oraz sumiennością. Natomiast między stylem skoncentrowanym na emocjach wykazano bardzo silną dodatnią korelację tylko z neurotycznością. Między stylem skoncentrowanym na unikaniu a czynnikami osobowości zachodzą korelacje niskie lub nieistotne statystycznie.

Słowa kluczowe: cechy osobowości, stres, radzenie sobie ze stresem

Wstęp

Stres jest rozumiany i definiowany przez społeczeństwo jako sytuacja trudna, obciążająca, związana z negatywnymi emocjami [1]. Oczywiście działanie stresu może przybrać również charakter pozytywny, czyli motywować do działania, polepszającego funkcjonowanie [2].

W celu ułatwienia rozumienia stresu można wyróżnić 3 typy jego formułowania: stres rozumiany jest jako bodziec – odnosi się to do zdarzenia zewnętrznego; stres rozumiany jako reakcja, czyli doświadczenia emocjonalne; oraz stres jako transakcja, czyli relacja między wpływem świata zewnętrznego a człowiekiem [3,4]. Richard Lazarus i Susan Folkman proponują następującą definicję stresu: „Stres psychologiczny to szczególna relacja między osobą a środowiskiem, która jest oceniana przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi” [5]. W późniejszych pracach R. Lazarus poszerza definicję stresu o termin „transakcja”, czyli dodatkowe oddziaływanie człowieka na otoczenie.

Ponadto, zauważa, że na daną transakcję wpływają również czynniki indywidualne. Tak rozumiana definicja stresu znana jest jako „transakcyjna teoria stresu Lazarusa” [6]. Głównym założeniem ich teorii jest dokonywanie przez jednostkę oceny pierwotnej i oceny wtórnej transakcji z otoczeniem [7]. Ocena poznawcza (ocena pierwotna) polega na ocenie tych elementów relacji z otoczeniem, które są ważne dla dobrostanu (well-being) jednostki.” [8]. Oznacza to, że dana relacja może dla jednostki: nie mieć znaczenia, mieć charakter sprzyjająco-pozytywny lub być oceniana jako stresująca [3]. „Transakcja stresowa może być ujmowana w ocenie pierwotnej jako: 1) krzywda/strata (harm/loss), 2) zagrożenie (threat) lub 3) wyzwanie (challenge)” [3]. Natomiast ocena wtórna rozpoczyna się w momencie, kiedy jednostka uzna sytuację jako stresującą (jako następstwo oceny poznawczej) [3]. Człowiek zaczyna wtedy podejmować działania mające na celu zredukowanie problemu [4], posługując się specyficznymi sposobami radzenia sobie [7].

R. Lazarus w swoich pracach interesował się zróżnicowaniem indywidualnym w radzeniu sobie ze stresem [6]. Jednostki społeczne charakteryzują się odmiennymi predyspozycjami psychologicznymi – np. stylami radzenia sobie w sytuacjach stresujących, które wpływają na sposób codziennego funkcjonowania [8]. Sposób w jaki jednostka próbuje poradzić sobie z problemem zależy od behawioralnych oraz poznawczych reakcji [9]. Człowiek może próbować przekształcać otoczenie [10], wykorzystując zachowania ukierunkowane na rozwiązanie problemu (radzenie sobie instrumentalne) [4], lub zmieniać istotność danej sytuacji, co ma na celu redukcję lub łagodzenie odczuwania emocji negatywnych [10].

Norman S. Endler oraz James D. A. Parker, czyli autorzy Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS, opierają się na transakcyjnej koncepcji stresu R. S. Lazarusa i S. Folkman [9]. Uważają oni, że wysiłki jakie podejmuje człowiek zależą od interpretacji danej sytuacji. Zachodzi interakcja pomiędzy otoczeniem a jednostką. Styl radzenia sobie jest charakterystycznym dla danej jednostki, sposobem zachowania się w sytuacji stresowej [9, 11].

Autorzy wyróżnili trzy skale stylów radzenia sobie ze stresem:

1. Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ) – ten styl charakteryzuje się podejmowaniem czynności, w celu rozwiązania problemu zadaniowo [12], bądź zredukowania szkód jakie może przynieść stresor, czy sytuacja stresowa. [13]. Efektywniejsze radzenie sobie z problemem umożliwia posiadanie umiejętności planowania [14].
2. Styl skoncentrowany na emocjach (SSE) - osoby, u których dominuje ten styl, podczas sytuacji stresowej, centralizują swoje emocje (szczególnie dotyczy to emocji negatywnych, czyli gniewu, smutku poczucia winy) [11]. Charakterystycznym zachowaniem dla osób stosujących ten styl, jest również myślenie życzeniowe i fantazjowanie, co ma na celu zredukowanie napięcia emocjonalnego [14].
3. Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU) - styl ten manifestuje się próbą odsunięcia myśli od trudności oraz unikania próby jej rozwiązania. Styl ten został podzielony na dwie podskale: angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ) - dotyczy czynności takich jak: oglądanie telewizji, sięganie po używki (narkotyki, alkohol), chodzenie po sklepach i robienie zakupów, nadmierne podjadanie, [14] lub po prostu myślenie o rzeczach innych niż zaistniały problem, o rzeczach polepszających nasz nastrój [15], oraz poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT) [11].

Istnieje wiele definicji i teorii osobowości, jednak każda z nich (w innym ujęciu) opisuje cechę jako składową osobowości [16]. Na rozwój osobowości wpływa działanie elementów środowiska, które kształtują to jak jednostka rozumie rzeczywistość, jakich emocji doświadcza oraz jak zachowuje się w danych sytuacjach [17]. Jednym z przewodnich ujęć osobowości jest Pięciodzownikowy Model Osobowości (PMO) [11] autorstwa P. Costy i R.M. McCrae, nazywany inaczej Wielką Piątką [18]. Model ten ujmuje pięć składowych osobowości: Ekstrawersja, Neurotyczność, Otwartość na doświadczenia, Ugodowość i Sumienność [10].

Neurotyczność (NEU) jest to taki aspekt osobowości, który charakteryzuje się podatnością na odczuwanie emocji negatywnych, np. poczucie winy, lęk, strach, czyli pozwala określić „*przystosowanie emocjonalne versus emocjonalne niezrównoważenie*” [19].

Ekstrawersja (EKS) przede wszystkim dotyczy: stopnia doświadczenia emocji pozytywnych, intensywności angażowania się w kontakty towarzyskie oraz poziomu aktywności [19].

Otwartość na doświadczenia (OTW) odnosi się do podatności na poszukiwanie nowości, ciekawości świata zewnętrznego i wartości wewnętrznych [19].

Ugodowość (UGD) jest cechą charakteryzującą się sposobem podejścia do innych ludzi, a mianowicie poziomem zaufania, altruizmu, poziomem zaangażowania w sprawy innych [19].

Sumienność (SUM) dotyczy poziomu zorganizowania jednostki, jakości motywacji w dążeniu do osiągnięcia postawionych sobie priorytetów, ale również określa to jak jednostka dba o schludność i porządek [19].

Według badaczy, którzy zajmują się analizą cech osobowości, osobowość charakteryzuje się stałymi skłonnościami, które mają wpływ na podatność na stresory [20]. Czynniki osobowościowe pośredniczą w dostosowaniu zachowania do sytuacji stresowej. To w jaki sposób jednostka zmierzy się z sytuacją stresową, czy będzie poszukiwać zainteresowania wśród znajomych, czy przejmie kontrolę nad problemem, zależy między innymi, właśnie od osobowości [21].

DeLongis i Holtzman (2005) wywnioskowali ze swoich badań, że osoby z wysokim wynikiem w skali Neurotyzmu w mniejszym stopniu rozwiązują problem zadaniowo, wybierając strategie oparte na uciekaniu od problemu, bądź skupianiu emocji na swojej osobie [22]. Natomiast osoby charakteryzujące się wysokim poziomem ekstrawersji koncentrują się na bardziej operatywnych czynnościach [10]. Również badania Choong-Yeun Liong i Hui-Ping Yeoh (2011) wśród studentów, wykazują korelację dodatnią między neurotyzmem a stylem skoncentrowanym na emocjach oraz Ekstrawersją a stylem skoncentrowanym na zadaniu. Ponadto wyniki wykazują, że istnieje: korelacja dodatnia między Ugodowością a stylem skoncentrowanym na zadaniu, korelacja dodatnia między Otwartością na doświadczenia a stylem skoncentrowanym na zadaniu oraz korelacja dodatnia między Sumiennością a stylem radzenia sobie skoncentrowanym na zadaniu [2].

Cel badań

Głównym celem badań było ustalenie związku pomiędzy czynnikami osobowości a stylami radzenia sobie ze stresem u dorosłych kobiet i mężczyzn. W związku z tym, postawiono następujące cele szczegółowe, zawarte w pytaniach:

1. W jakim stopniu zachodzi związek pomiędzy neurotyzmem a stylami radzenia sobie ze stresem?
2. W jakim stopniu zachodzi związek pomiędzy ekstrawersją a stylami radzenia sobie ze stresem?
3. W jakim stopniu zachodzi związek pomiędzy otwartością na doświadczenia a stylami radzenia sobie ze stresem?
4. W jakim stopniu zachodzi związek pomiędzy ugodowością a stylami radzenia sobie ze stresem?
5. W jakim stopniu zachodzi związek pomiędzy sumiennością a stylami radzenia sobie ze stresem?

Biorąc pod uwagę powyższe pytania badawcze, postawiono następujące hipotezy:

1. Istnieje znaczący związek między neurotyzmem a stylami radzenia sobie ze stresem.
2. Istnieje znaczący związek między ekstrawersją a stylami radzenia sobie ze stresem.
3. Istnieje znaczący związek między otwartością na doświadczenia a stylami radzenia sobie ze stresem.
4. Istnieje znaczący związek między ugodowością a stylami radzenia sobie ze stresem.
5. Istnieje znaczący związek między sumiennością a stylami radzenia sobie ze stresem.

Material i metody

W badaniu wzięło udział 175 osób, w tym 134 kobiety i 41 mężczyzn, w wieku od 18 do 71 lat ($M=30$ lat; $SD=12$).

Wszyscy respondenci wypełnili dwa kwestionariusze. Do pomiaru stylów radzenia sobie ze stresem został użyty Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) autorstwa N.S. Endler i J.D.A. Parker. Kwestionariusz składa się z 48 stwierdzeń, które badany określa na 5-stopniowej skali: od nigdy do bardzo często a wyniki określane są na trzech skalach: styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ), styl skoncentrowany na emocjach (SSE) oraz styl skoncentrowany na unikaniu (SSU), który dzieli się na dwie podskale: angażowanie w czynności zastępcze (ACZ) oraz poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT). Do pomiaru czynników osobowości użyto Inwentarza Osobowości NEO-FFI autorstwa P.T. Costy i R.R. McCrae, składający się z 60 twierdzeń, które badany ocenia na 5-stopniowej skali: od zdecydowanie nie zgadzam się do zdecydowania zgadzam się. Wyniki pozwalają zmierzyć 5 skal: Neurotyczność (N), Ekstrawersję (E), Otwartość na doświadczenia (O), Sumiennność (S) i Ugodowość (U).

Obliczenia statystyczne wykonano za pomocą programu Statistica.

Wyniki

W celu sprawdzenia trafności postawionych hipotez i zbadania korelacji zastosowano analizę korelacji rang Spearmana. Wyniki badań przedstawiono w tabeli 1.

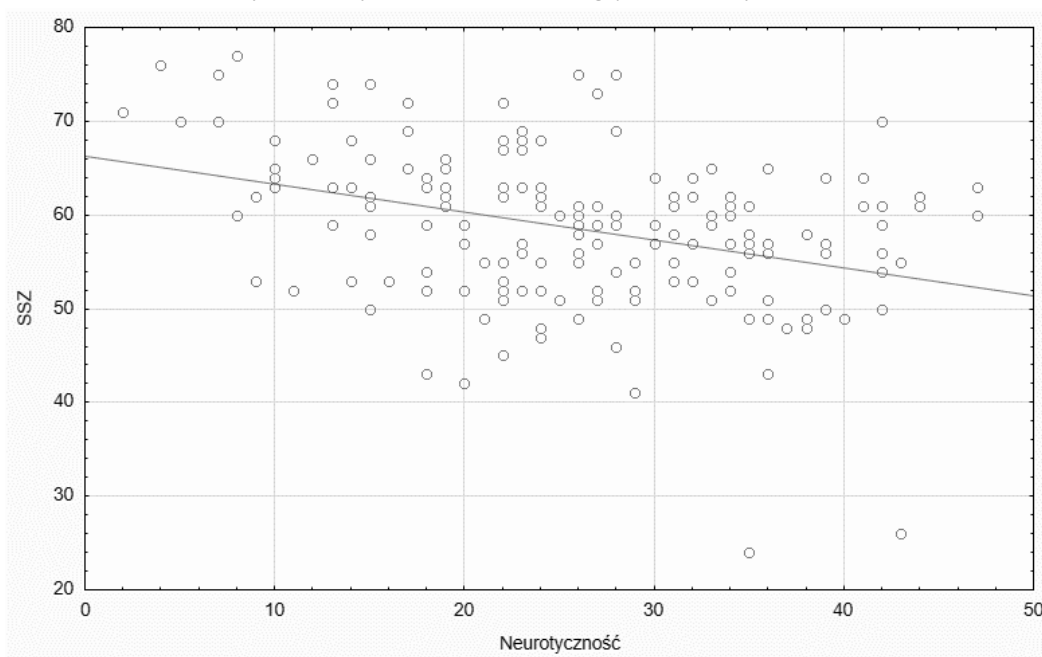
Tabela 1. Współczynnik korelacji rho-Spearmana między czynnikami osobowości a stylami radzenia sobie ze stresem

Cechy osobowości	Style radzenia sobie ze stresem		
	Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ)	Styl skoncentrowany na emocjach (SSE)	Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU)
Neurotyczność	-0,35*	0,80*	0,07*
Ekstrawersja	0,34*	-0,41*	0,17*
Otwartość na doświadczenia	0,29*	-0,11*	-0,10*
Ugodowość	0,20*	-0,19*	-0,04
Sumienność	0,45*	-0,29*	-0,04

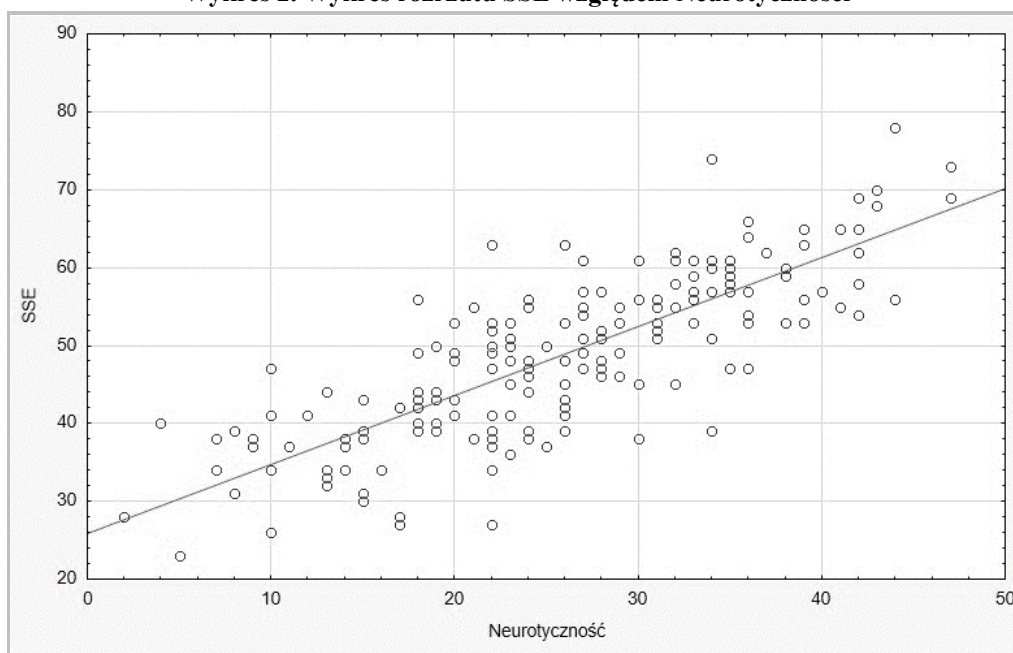
* wyniki istotne statystycznie ($p < 0.05$)

Pierwsze pytanie badawcze dotyczyło korelacji między neurotycznością a stylami radzenia sobie ze stresem. Między neurotycznością a stylem skoncentrowanym na emocjach zaobserwowano bardzo silną dodatnią korelację ($r=0,80$). Oznacza to, że im wyższy poziom neurotyczności tym większa skłonność do stosowania tego sposobu działania w sytuacji stresowej. Natomiast neurotyczność koreluje ujemnie ze stylem skoncentrowanym na zadaniu w stopniu umiarkowanie silnym ($r=-0,35$). Jest to korelacja ujemna, co oznacza, że wraz ze wzrostem poziomu neurotyczności zaobserwowano spadek tendencji do stosowania stylu skoncentrowanego na zadaniu.

Wykres 1. Wykres rozrzutu SSZ względem Neurotyczności

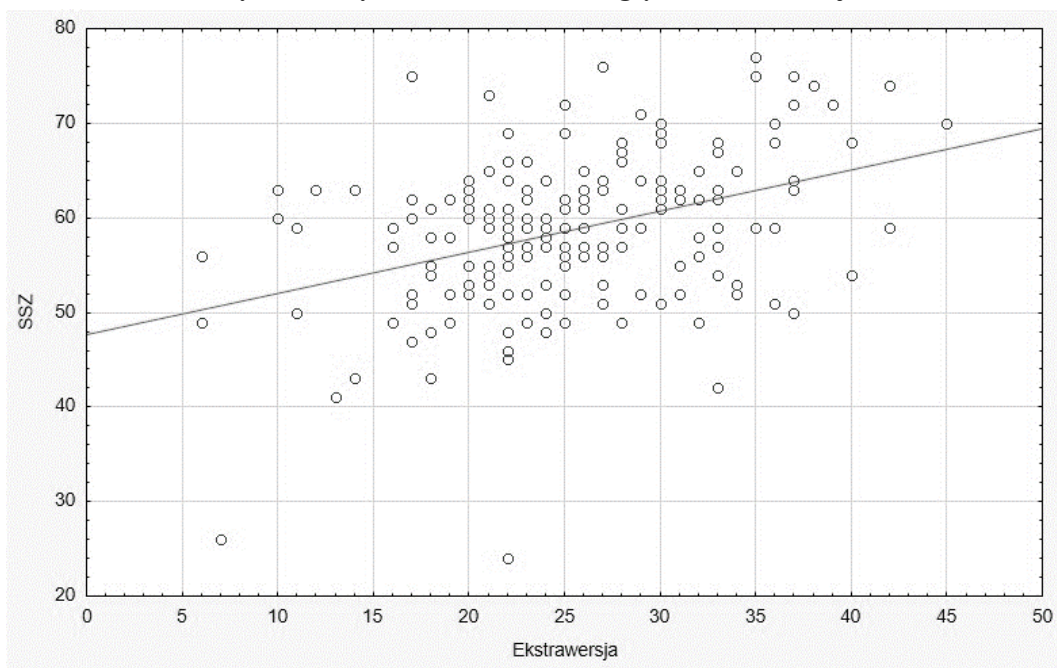


Wykres 2. Wykres rozrzutu SSE względem Neurotyczności

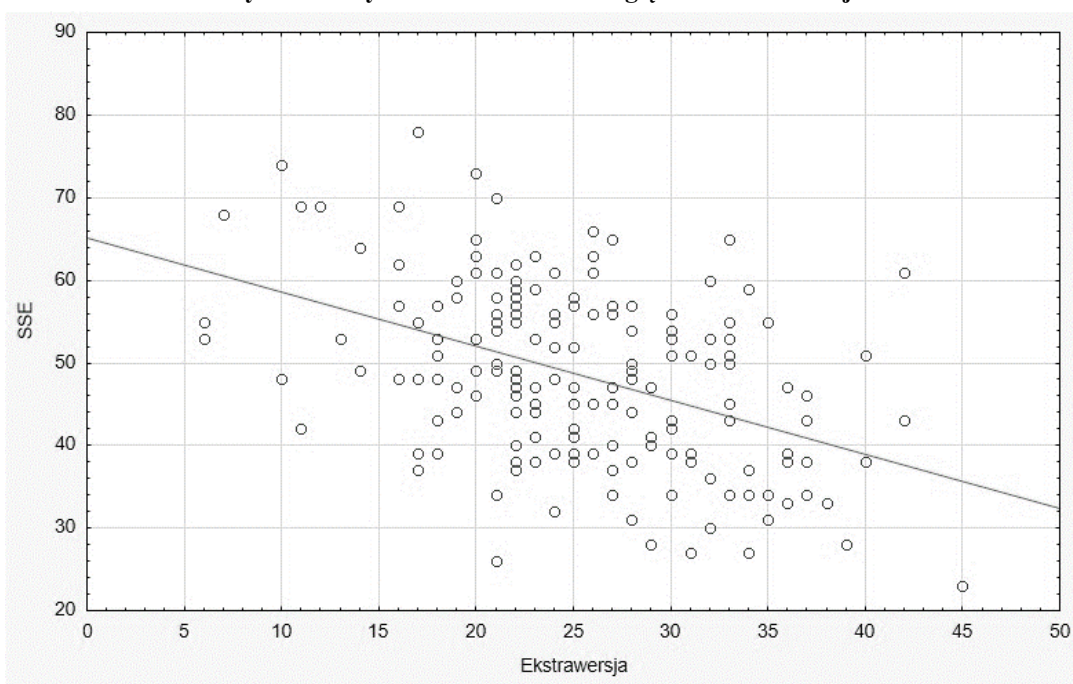


Zgodnie z następnym pytaniem badawczym zbadano korelacje między ekstrawersją a stylami radzenia sobie ze stresem. Wyniki pokazują, że korelacja dodatnia umiarkowanie silna ($r=0,34$) zachodzi pomiędzy ekstrawersją a stylem skoncentrowanym na zadaniu. Oznacza to, że im wyższy poziom ekstrawersji tym częstsze stosowanie stylu skoncentrowanego na zadaniu. Między ekstrawersją a stylem skoncentrowanym na emocjach zachodzi ujemna, umiarkowanie silna korelacja ($r=-0,41$). Ujemna istota związku oznacza, że im wyższy poziom ekstrawersji, tym rzadsze stosowanie stylu skoncentrowanego na emocjach.

Wykres 3. Wykres rozrzutu SSZ względem Ekstrawersji

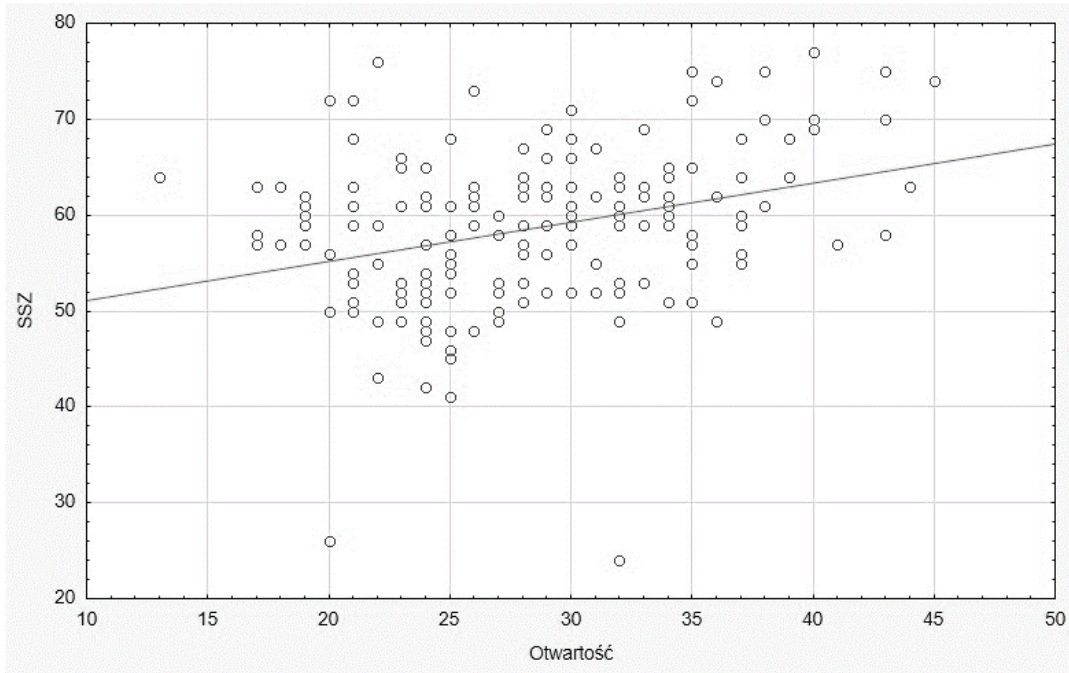


Wykres 4. Wykres rozrzutu SSE względem Ekstrawersji



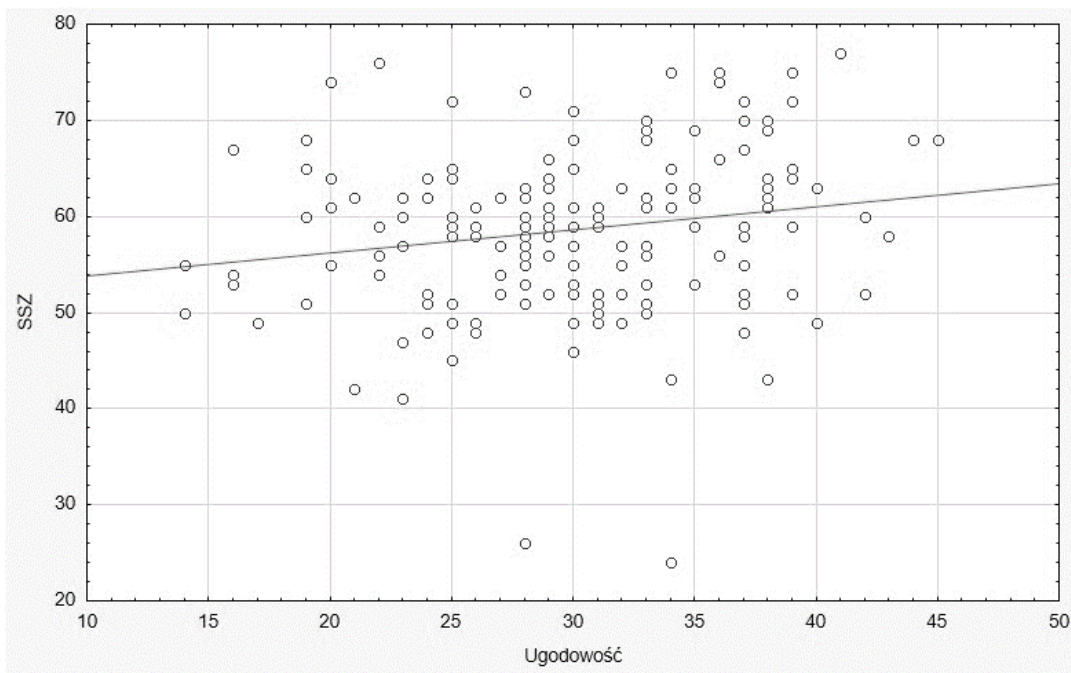
Kolejna badana korelacja dotyczyła związku między otwartością na doświadczenia a stylami radzenia sobie ze stresem. Otwartość na doświadczenia koreluje dodatnio słabo ze stylem skoncentrowanym na zadaniu ($r=0,29$). Taki wynik wskazuje, że im wyższy wynik otwartości na doświadczenia, tym wyższa tendencja do stosowania stylu skoncentrowanego na zadaniu.

Wykres 5. Wykres rozrzutu SSZ względem Otwartości

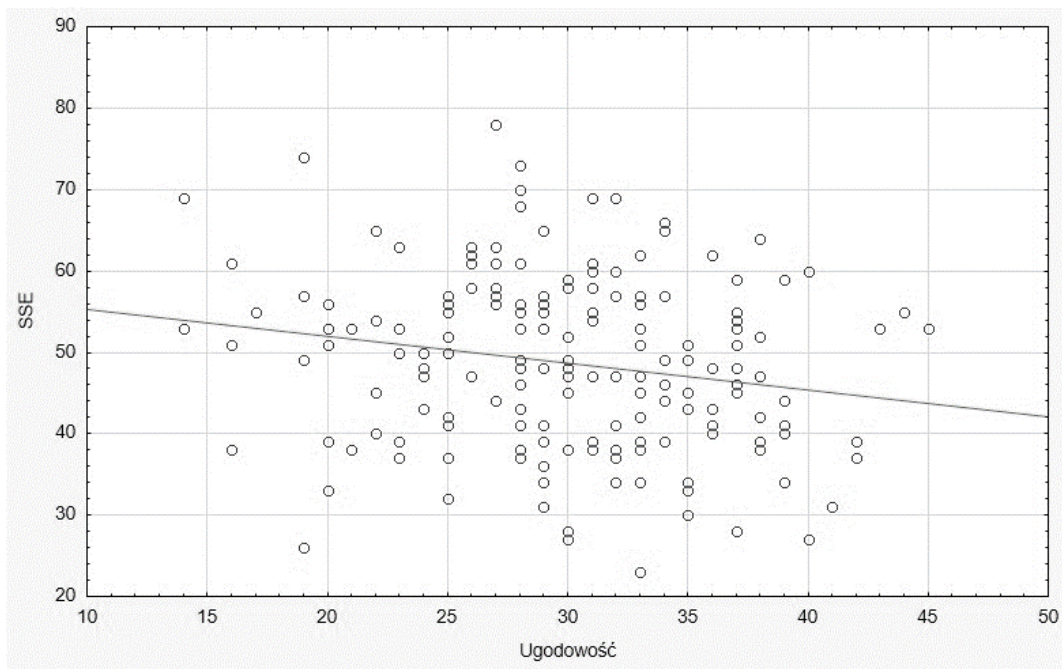


Ugodowość koreluje dodatnio ($r=0,20$) ze stylem skoncentrowanym na zadaniu. Jest to słaby związek, co oznacza to, że im wyższy poziom ugodowości, tym częstsze stosowanie stylu skoncentrowanego na zadaniu. Natomiast korelacja ujemna w stopniu słabym ($r=-0,19$) między ugodowością a stylem skoncentrowanym na emocjach, dowodzi to o rzadkim stosowaniu danego stylu wśród osób z wysokimi wynikami ugodowości.

Wykres 6. Wykres rozrzutu SSZ względem Ugodowości

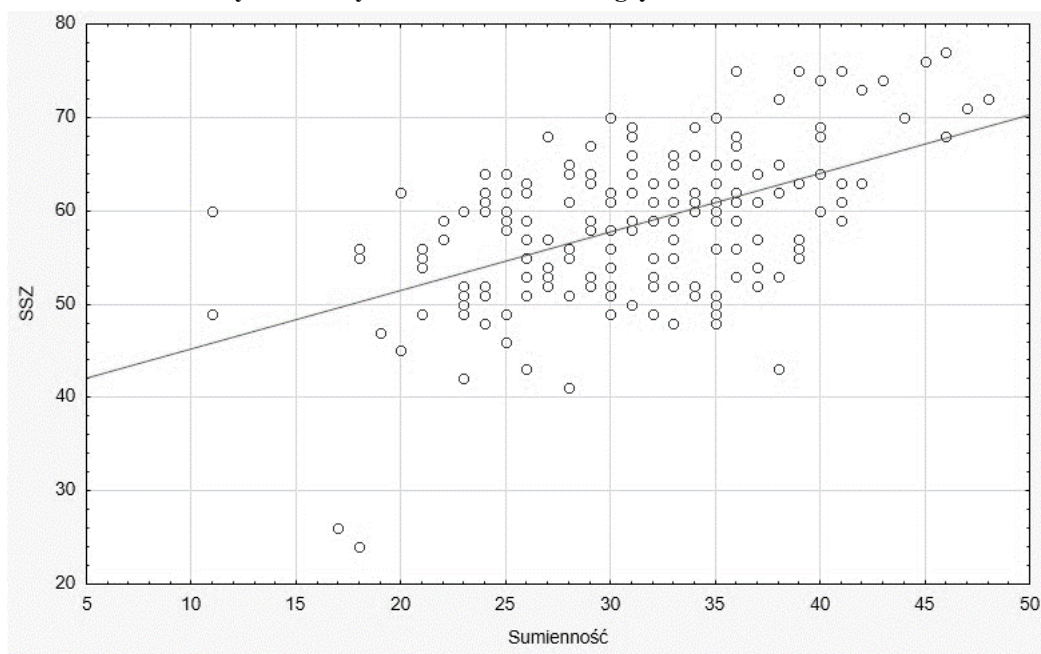


Wykres 7. Wykres rozrzutu SSE względem Ugodowości

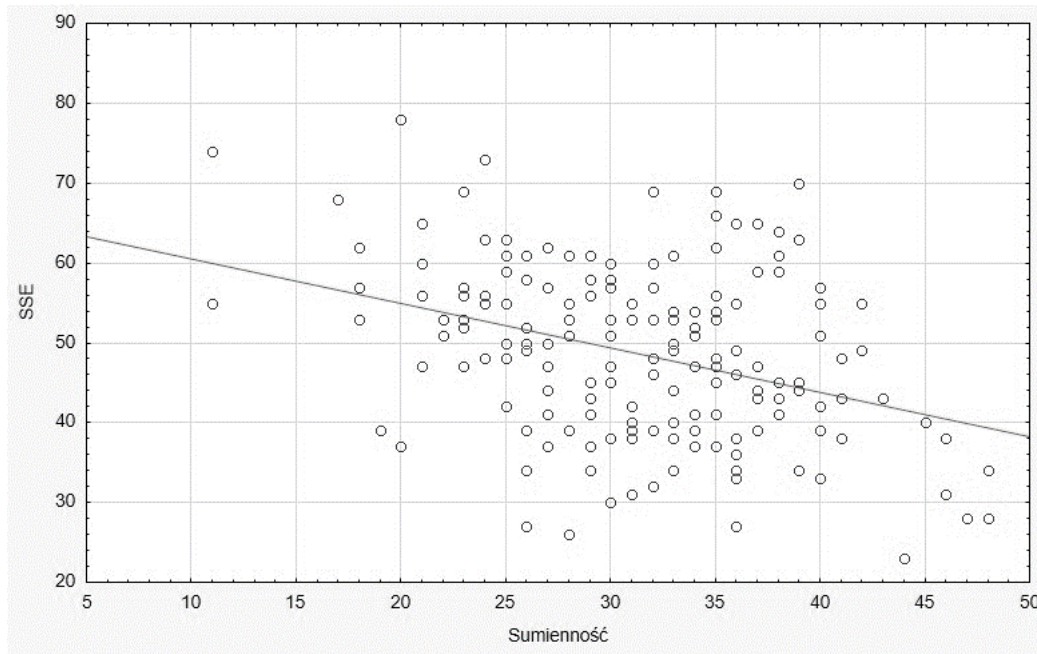


Ostatnia analiza dotyczyła związku między sumiennością a stylami radzenia sobie ze stresem. Sumiennosc koreluje dodatnio w stopniu umiarkowanie silnym ($r=0,45$) ze stylem skoncentrowanym na zadaniu, a słabo ujemnie ze stylem skoncentrowanym na emocjach ($r=-0,29$). Taka zależność dowodzi, że im wyższe wyniki w skali sumiennosci, tym wyższe wyniki w skali skoncentrowanej na zadaniu i niższe w skali skoncentrowanej na emocjach.

Wykres 8. Wykres rozrzutu SSZ względem Sumiennosci



Wykres 9. Wykres rozrzuty SSE względem Sumienności



Zaobserwowano, że styl skoncentrowany na unikaniu koreluje słabo ze wszystkich czynnikami osobowości. Dodatnia korelacja dotyczy: Neurotyczności ($r=0,07$) oraz Ekstrawersji ($r=0,17$). Natomiast ujemna korelacja dotyczy: Otwartości na doświadczenia ($r=-0,10$), Ugodowości ($r=-0,04$, $p>0,05$) oraz Sumienności ($r=-0,04$; $p>0,05$).

Dyskusja

Wyniki badań własnych wykazują, że osoby neurotyczne w sytuacji stresowej w dużym stopniu stosują styl skoncentrowany na emocjach a w mniejszym stopniu styl skoncentrowany na zadaniu. Wyniki badań Choong-Yeun Liong i Hui-Ping Yeoh podobnie wykazują wysoką dodatnią korelację między neurotycznością a stylem skoncentrowanym na emocjach oraz ujemną korelację ze stylem skoncentrowanym na zadaniu. Jest to zrozumiałe, ponieważ neurotyczność jest cechą osobowości charakteryzującą się częstszym doświadczaniem emocji negatywnych, poczucia winy czy lęku a styl skoncentrowany na emocjach ma na celu zredukowanie napięcia emocjonalnego [2]. Niska zależność neurotyczności i stylu skoncentrowanego na zadaniu wiąże się u takich osób z trudnościami w podejmowaniu decyzji a nawet uciekaniem myślami i fantazjowaniem, co utrudnia podejmowanie adaptacyjnych czynności [19].

Uzyskane wyniki wskazują na umiarkowanie wysoką dodatnią korelację ekstrawersji i stylu skoncentrowanego na zadaniu oraz umiarkowanie ujemną korelację ze stylem skoncentrowanym na emocjach. Można zauważyć spójność wyników badań własnych ze wcześniejszymi badaniami. Badania Siudem również wykazały na istotną statystycznie zależność między ekstrawersją a stylem skoncentrowanym na zadaniu. Podejmowanie działań zaradczych oraz rozwiązywanie problemu w sposób aktywny [1] jest charakterystyczną cechą osób o typie ekstrawertywnym. Osoby o nasilonych cechach ekstrawersji są aktywne życiowo, poszukujące stymulacji oraz częściej posiadające dobry nastrój. Ich motywacja i umiejętność racjonalnego postępowania przekłada się na aktywne działanie oraz traktowanie sytuacji stresującej jako wyzwania [1,19].

W przypadku otwartości na doświadczenia, wyniki wykazują słaby związek pomiędzy tym czynnikiem osobowości a stylem skoncentrowanym na zadaniu. Wyniki własne są rozbieżne z wynikami badania Szpyt, które wykazują jedynie znaczący związek pomiędzy otwartością na doświadczenia a poszukiwaniem kontaktów towarzyskich, czyli formą stylu skoncentrowanego na unikaniu. Autorka przypuszcza, że otwartość takich osób jest cechą kierującą ich do poszukiwania kontaktów towarzyskich [23]. Natomiast wyniki własne są zbieżne z wynikami badań Siudem, która wykazała w swoich badaniach niską dodatnią korelację istotną statystycznie otwartości na doświadczenia ze stylem skoncentrowanym na zadaniu. Autorka wnioskuje, że osoby cechujące się ciekawością świata oraz które pozytywnie reagują na zdarzenia życiowe będą starać się rozwiązać problem [1].

Badania Choong-Yeun Liong i Hui-Ping Yeoh pokazują, że ugodowość koreluje dodatnio ze stylem skoncentrowanym na zadaniu oraz ujemnie ze stylem skoncentrowanym na emocjach, co jest porównywalne z wynikami badań własnych [2]. Natomiast rozbieżność wyników własnych oraz wyników badań Strelau i wsp. dotyczą związku pomiędzy ugodowością a stylem skoncentrowanym na unikaniu [4]. Tak samo wyniki badań Szpyt wykazują znaczny związek ugodowości ze składową stylu skoncentrowanego na unikaniu, czyli poszukiwanie kontaktów towarzyskich. Autorka uważa, że osoby ugodowe wykazujące cechy towarzyskie, w sytuacji stresowej będą unikać rozwiązywania problemu, angażując się w kontakty towarzyskie [23].

Wyniki badań własnych wykazują umiarkowanie silną zależność między sumiennością a stylem skoncentrowanym na zadaniu oraz ujemną umiarkowanie silną zależność między stylem skoncentrowanym na emocjach. Podobny wynik wykazują badania Szpyt. Osoby sumienne są: zorganizowane, obowiązkowe, dążące do osiągnięć, zdyscyplinowane. Autorka wyjaśnia, że wyżej wymienione cechy determinują jednostkę do zaradczego radzenia sobie z sytuacją problemową [23].

Odnosząc się do stylu skoncentrowanego na unikaniu, w badaniu własnym nie wykazano znaczących zależności pomiędzy tym stylem a czynnikami osobowości. Jedynie można zauważyć, że największa zależność dotyczy stylu skoncentrowanego na unikaniu i ekstrawersji. Poprzednio przeprowadzone badania Strelau i wsp. również wykazują, że styl skoncentrowany na unikaniu najmocniej koreluje z ekstrawersją [19]. Może to być związane z aktywną naturą osób ekstrawertywnych.

Wnioski

1. Osoby o typie neurotycznym w sytuacji stresowej będą stosować styl skoncentrowany na emocjach.
2. Osoby ekstrawertyczne w sytuacji stresowej w sytuacji trudnej będą podchodzić do problemu zadaniowo.
3. Im wyższy poziom otwartości na doświadczenia, tym częstsze stosowanie stylu skoncentrowanego na zadaniu.
4. Im wyższy poziom ugodowości, tym częstsze stosowanie stylu skoncentrowanego na zadaniu.
5. Im wyższy poziom sumienności, tym częstsze stosowanie stylu skoncentrowanego na zadaniu.
6. Styl koncentrowany na unikaniu najczęściej stosują osoby ekstrawertywne.

Bibliografia

1. Siudem, A. (2008). Style radzenia sobie ze stresem a wybrane cechy osobowości. XXI.
2. Liong, C., & Yeoh, H. (2011). Relationship between personality and coping with stress among undergraduates of Universiti Kebangsaan Malaysia. Proceedings of The Annual International Conference Syiah Kuala University 2011 Banda Aceh, Indonesia, November 29-30, 2011, 1(2), 91–98.
3. Irena, H., & Helena, S. (2012). Psychologia zdrowia. In Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.
4. Strelau, J. (2000). Psychologia. Tom 3. Gdańskie wydawnictwo psychologiczne, Gdańsk 2005.
5. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping.
6. Terelak, J. F. (2008). Człowiek i stres.
7. Burgess, L., Irvine, F., & Wallymahmed, A. (2010). Personality, stress and coping in intensive care nurses: A descriptive exploratory study. *Nursing in Critical Care*, 15(3), 129–140. <https://doi.org/10.1111/j.1478-5153.2009.00384.x>
8. Mroczkowska, D. (2013). Wpływ sumienności i sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresowych na jakość życia The influence of conscientiousness and styles of coping with stress. *Hygeia Public Health* 2013, 48(2): 205-210.
9. Jang, K. L., Thordarson, D. S., Stein, M. B., Cohan, S. L., & Taylor, S. (2007). Coping styles and personality: A biometric analysis. 20(1), 17–24. <https://doi.org/10.1080/10615800601170516>
10. Fornés-Vives, J., Garcia-Banda, G., Frias-Navarro, D., & Rosales-Viladrich, G. (2016). Coping, stress, and personality in Spanish nursing students: A longitudinal study. *Nurse Education Today*, 36, 318–323.
11. Strelau, J., Jaworowska, A., Wrześniewski, K., & Szczepaniak, P. (2007). Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS.
12. Mroczkowska, D., & Białkowska, J. (2014). Young adults' coping with stress as variables determined the quality of life. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 20(3), 265–269. <https://doi.org/10.5604/20834543.1124655>
13. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1991). A factor analytic study of coping styles and the mmpi-2 content scales. *Gestalt Journal*, 14(1), 73–94.
14. Żuralska, R., Majkowicz, M., & Gaworska-Krzemińska, A. (2014). Psychologiczna ocena stylów radzenia sobie ze stresem a cechy osobowości studentów pielęgniarstwa i położnictwa Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. March.
15. Szrajda, J., Tudorowska, M., Kujawski, S., Weber-Rajek, M., Sygit-Kowalkowska, E., Kobos, Z., Słomko, J., Tafil-Klawe, M., & Zalewski, P. (2017). The Big Five personality and temperamental traits and its correlation with styles of coping with stress in the fire brigade officers. *Journal of Education Culture and Society*, 8(2), 163–173. <https://doi.org/10.15503/jecs20172.163.173>
16. Strelau, J. (2004). J. Strelau - Psychologia tom 2 (pp. 525–547).
17. Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations Between Personality and Coping: A Meta-Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080–1107. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080>

18. Kraczlą, M. (2017). Osobowość jako czynnik zachowań menedżerskich w świetle teorii wielkiej piątki. *71(2)*, 211–235. – <https://doi.org/10.5937/vojdelo1901211m>
19. Zawadzki, b., Strelau, j., Szczepaniak, p., & Śliwińska, m. (1998). Inwentarz osobowości Neo-ffi Costy i McCrae.
20. Knoll, N., Rieckmann, N., & Schwarzer, R. (2005). Coping as a mediator between personality and stress outcomes: A longitudinal study with cataract surgery patients. *European Journal of Personality*, *19(3)*, 229–247. <https://doi.org/10.1002/per.546>
21. Sapolsky, R. M. (2010). Dlaczego zebry nie mają wrzodów? *Psychofizjologia stresu*.
22. DeLongis, A., & Holtzman, S. (2005). Coping in context: The role of stress, social support, and personality in coping. *Journal of Personality*, *73(6)*, 1633–1656. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00361.x>
23. Szpyt, M. (2020). Struktura osobowości a radzenie sobie ze stresem wśród studentów kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne Personality structure and stress management among.