



**You have downloaded a document from  
RE-BUŚ  
repository of the University of Silesia in Katowice**

**Title:** Rola systemu znaczeń i poczucia sensu życia w radzeniu sobie ze stresem

**Author:** Jarosław Rychlik

**Citation style:** Rychlik Jarosław. (2018). Rola systemu znaczeń i poczucia sensu życia w radzeniu sobie ze stresem. Praca doktorska. Katowice : Uniwersytet Śląski

© Korzystanie z tego materiału jest możliwe zgodnie z właściwymi przepisami o dozwolonym użytku lub o innych wyjątkach przewidzianych w przepisach prawa, a korzystanie w szerszym zakresie wymaga uzyskania zgody uprawnionego.



UNIWERSYTET ŚLĄSKI  
W KATOWICACH



Biblioteka  
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego

UNIWERSYTET ŚLĄSKI W KATOWICACH  
WYDZIAŁ PEDAGOGIKI I PSYCHOLOGII  
INSTYTUT PSYCHOLOGII

JAROSŁAW RYCHLIK

**ROLA SYSTEMU ZNACZEŃ I POCZUCIA SENSU ŻYCIA  
W RADZENIU SOBIE ZE STRESEM**

ROZPRAWA DOKTORSKA

rozprawa przygotowana  
pod kierunkiem  
dr hab. Zbigniewa Spendla

Katowice 2018

## SPIS TREŚCI

Wstęp.....	6
1. Rozumienie systemu znaczeń i poczucia sensu życia.....	12
1.1. Geneza i rozwój psychologicznych koncepcji znaczenia i sensu życia.....	13
1.2. Znaczenie a sens.....	17
1.3. Dwa wymiary znaczenia.....	20
1.4. Znaczenie w ujęciu R. Baumeistera.....	23
1.4.1. Znaczenie jako system.....	25
1.4.1.1. Koncepcja właściwości strukturalnych systemu znaczeń.....	26
1.4.1.2. System znaczeń jako system celów.....	29
1.4.1.2.1. System znaczeń jako system celów w świetle koncepcji Klingera.....	30
1.4.1.2.2. Kategorie znaczeń jako kategorie celów.....	32
1.4.2. Poczucie sensu życia jako funkcjonalny wymiar znaczenia.....	34
1.4.2.1. Poczucie sensu życia jako intuicja celowości życia.....	36
2. Koncepcje stresu psychologicznego i radzenia sobie ze stresem.....	44
2.1. Źródła teoretyczne kształtujące współczesne rozumienie stresu psychologicznego.....	47
2.2. Współczesne ujęcie stresu psychologicznego.....	49
2.3. Radzenie sobie ze stresem.....	51
2.3.1. Charakterystyka procesu radzenia sobie ze stresem.....	52
2.3.2. Funkcje radzenia sobie ze stresem.....	54
2.3.3. Przebieg procesu radzenia sobie ze stresem.....	55
2.4. Problem strategii i stylów radzenia sobie ze stresem.....	56
2.4.1. Pojęcie strategii radzenia sobie ze stresem.....	56
2.4.2. Pojęcie stylu radzenia sobie ze stresem.....	57
2.4.3. Klasyfikacje strategii i stylów radzenia sobie.....	58
2.4.3.1. Klasyfikacje strategii radzenia sobie ze stresem.....	58
2.4.3.2. Klasyfikacje stylów radzenia sobie ze stresem.....	60
2.4.3.2.1. Klasyfikacje stylów oparte na koncepcji tendencji obronnych.....	61
2.4.3.2.2. Klasyfikacje stylów oparte na empirycznym wyodrębnieniu form radzenia sobie.....	63
2.4.3.2.3. Poznawczo – behawioralne rozumienie konfrontacji i unikania.....	64
2.4.3.2.4. Klasyfikacje strategii i stylu nawiązujące do problematyki funkcji radzenia sobie.....	65
2.5. Radzenie sobie ze stresem jako intencjonalna aktywność wobec stresu.....	71
3. Relacje systemu znaczeń oraz intuicji celowości życia z radzeniem sobie ze stresem.....	77
3.1. Znaczenie w kontekście problematyki celu a stres i radzenie sobie z nim.....	78
3.1.1. Właściwości strukturalne systemu znaczeń jako systemu celów a poziom psychospołecznego funkcjonowania i zdrowia.....	85
3.1.2. Zróżnicowanie systemu motywacyjnego pod względem źródeł znaczenia a poziom psychospołecznego funkcjonowania.....	87
3.1.3. Powiązania elementów motywacyjnych systemu znaczeń a poziom psychospołecznego funkcjonowania.....	91
3.1.4. Implikacje z badań ukazujących relacje strategii radzenia sobie z dobrostanem i przystosowaniem.....	92
3.2. Związki poczucia znaczenia jako intuicji celowości życia z radzeniem sobie ze stresem.....	95
3.2.1. Intuicja celowości życia a cechy i właściwości osobowości.....	97
3.2.2. Intuicja celowości życia a emocje, wskaźniki dobrostanu i psychopatologii.....	98
3.2.2.1. Intuicja celowości życia a emocje.....	99

3.2.2.2. Związki intuicji celowości życia ze szczęściem, satysfakcją z życia oraz depresją.....	100
3.2.3. Intuicja celowości życia jako bufor wpływu stresu na poziom zdrowia i dobrostanu.....	102
3.2.4. Związki intuicji celowości życia z oceną poznawczą i aktywnościami podejmowanymi wobec stresu.....	104
4. Problem badawczy pracy i postępowanie w zakresie prowadzenia badań własnych...	114
4.1. Problem badawczy i założenia teoretyczne.....	114
4.2. Narzędzia zastosowane w badaniach.....	132
4.2.1. Metoda pomiaru znaczenia w wymiarze strukturalnym.....	133
4.2.2. Metoda pomiaru funkcjonalnego wymiaru znaczenia oparta na kwestionariuszu Postaw wobec Życia ( <i>LRI - Life Regard Index</i> Battisty i Almonda).....	136
4.2.3. Kwestionariusz Stylów Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresujących CISS Endlera i Parkera (w adaptacji Strelaua, Jaworowskiej, Wrześniewskiego i Szczepanika).....	139
4.2.4. Kwestionariusz Reakcji na Codzienne Wydarzenia PCI Greenglassa, Schwarzera i Tauberta (w adaptacji Sęk, Pasikowskiego, Tauberta, Greenglass i Schwarzera).....	140
4.2.5. Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem Mini COPE Carvera, Scheiera i Weintrauba (w adaptacji Juczyńskiego i Ogińskiej – Bulik)..	141
4.3. Procedura badań i osoby badane.....	143
4.3.1. Procedura przeprowadzonych badań.....	143
4.3.2. Charakterystyka osób badanych.....	144
4.4. Sposób opracowania wyników i analiza statystyczna.....	146
5. Relacje strukturalnego i funkcjonalnego wymiaru znaczenia z formami radzenia sobie ze stresem - wyniki badań własnych.....	148
5.1. Związki strukturalnego i funkcjonalnego wymiaru znaczenia z predyspozycjami w zakresie radzenia sobie ze stresem.....	150
5.1.1. Związki strukturalnego i funkcjonalnego wymiaru znaczenia z predyspozycjami do stosowania działaniowych form radzenia sobie ze stresem.....	151
5.1.2. Związki strukturalnego i funkcjonalnego wymiaru znaczenia z predyspozycjami do stosowania emocjonalnych form radzenia sobie ze stresem.....	156
5.1.3. Związki strukturalnego i funkcjonalnego wymiaru znaczenia z predyspozycjami do stosowania unikowych form radzenia sobie ze stresem.....	160
5.2. Analiza porównawcza pomiędzy funkcjonalnymi, a strukturalnymi aspektami znaczenia, pod względem sił ich związków z predyspozycjami <i>copingowymi</i>	161
5.3. Analiza porównawcza strukturalnych aspektów znaczenia pod względem sił ich związków z predyspozycjami <i>copingowymi</i> .....	163
5.4. Zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, emocjonalnych, unikowych i bezradności od strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia.....	165
5.4.1. Zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia.....	167
5.4.2. Zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia	175
5.4.3. Zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od wyróżnionych strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia.....	183
5.4.4. Zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii	

bezradności od strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia...	191
5.5. Mediacyjna rola funkcjonalnych aspektów znaczenia.....	199
5.5.1. Mediacyjna rola funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności stosowania strategii aktywnych od strukturalnych aspektów znaczenia.....	202
5.5.1.1. Mediacyjna rola intuicji celowości życia w zakresie zależności stosowania strategii aktywnych od strukturalnych aspektów znaczenia.....	202
5.5.1.2. Mediacyjna rola przekonania o celowości życia w zakresie zależności stosowania strategii aktywnych od strukturalnych aspektów znaczenia.....	207
5.5.1.3. Mediacyjna rola poczucia spełnienia w zakresie zależności stosowania strategii aktywnych od strukturalnych aspektów znaczenia.....	210
5.5.2. Mediacyjna rola funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności stosowania strategii emocjonalnych od strukturalnych aspektów znaczenia.....	217
5.5.2.1. Mediacyjna rola intuicji celowości życia w zakresie zależności stosowania strategii emocjonalnych od dostępności oraz zróżnicowania znaczeń w systemie celów.....	217
5.5.2.2. Mediacyjna rola przekonania o celowości życia w zakresie zależności stosowania strategii emocjonalnych od dostępności oraz zróżnicowania znaczeń w systemie celów.....	219
5.5.2.3. Mediacyjna rola poczucia spełnienia w zakresie zależności stosowania strategii emocjonalnych od dostępności oraz zróżnicowania znaczeń w systemie celów.....	221
5.5.3. Mediacyjna rola funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności stosowania strategii unikowych od strukturalnych aspektów znaczenia.....	224
5.5.3.1. Mediacyjna rola intuicji celowości życia w zakresie zależności stosowania strategii unikowych od dostępności, powiązania oraz koherencji znaczeń w systemie celów.....	225
5.5.3.2. Mediacyjna rola przekonania o celowości życia w zakresie zależności stosowania strategii unikowych od dostępności, powiązania oraz koherencji znaczeń w systemie celów.....	228
5.5.3.3. Mediacyjna rola poczucia spełnienia w zakresie zależności stosowania strategii unikowych od dostępności, powiązania oraz koherencji znaczeń w systemie celów.....	230
5.5.4. Mediacyjna rola funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności stosowania strategii bezradności od strukturalnych aspektów znaczenia.....	235
5.5.4.1. Mediacyjna rola intuicji celowości życia w zakresie zależności stosowania strategii bezradności od dostępności, zróżnicowania oraz koherencji znaczeń w systemie celów.....	236
5.5.4.2. Mediacyjna rola przekonania o celowości życia w zakresie zależności stosowania strategii bezradności od dostępności, zróżnicowania oraz koherencji znaczeń w systemie celów.....	239
5.5.4.3. Mediacyjna rola poczucia spełnienia w zakresie zależności stosowania strategii bezradności od dostępności, zróżnicowania oraz koherencji znaczeń w systemie celów.....	242
6. Dyskusja wyników.....	247
6.1. Związki funkcjonalnych i strukturalnych wskaźników znaczenia z predyspozycjami <i>copingowymi</i> .....	248
6.2. Przewaga aspektów funkcjonalnych znaczenia nad aspektami strukturalnymi znaczenia w zakresie siły związków z predyspozycjami <i>copingowymi</i> .....	256
6.3. Charakterystyka relacji pomiędzy siłami związków poszczególnych strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia.....	256

ralnych aspektów znaczenia z predyspozycjami <i>copingowymi</i> .....	257
6.4. Zależność stosowania strategii aktywnych, emocjonalnych, unikowych i bezradności od strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia.....	260
6.4.1. Zależność stosowania strategii aktywnych, emocjonalnych, unikowych i bezradności od strukturalnych aspektów znaczenia.....	261
6.4.2. Zależność strategii aktywnych, emocjonalnych, unikowych i bezradności od funkcjonalnych aspektów znaczenia.....	267
6.4.3. Podsuwanie dyskusji wyników, weryfikujących założenia o występowaniu zależności sfery <i>copingowej</i> od strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia.....	270
6.5. Funkcjonalne aspekty znaczenia jako mediatory zależności <i>copingu</i> od strukturalnych aspektów znaczenia.....	271
6.6. W kierunku sformułowania ogólnych implikacji teoretycznych, metodologicznych i praktycznych.....	283
Zakończenie.....	297
Bibliografia.....	308
Aneksy.....	323
Spis tabel.....	340
Spis schematów.....	343

## Wstęp

W ramach rozwoju najnowszej refleksji psychologicznej można mówić o dużym zainteresowaniu problematyką relacji pomiędzy sferą znaczenia i sensu życia, a radzeniem sobie ze stresem. Jak się zdaje, rozwój tego obszaru badań i zainteresowanie badaczy tym zakresem wiedzy psychologicznej nie są przypadkowe. W celu wyjaśnienia kwestii wyodrębnienia się w psychologii nurtu badań, mających na celu ustalenie relacji pomiędzy znaczeniem i *copingiem*, warto wspomnieć o ugruntowanej tradycji rozwoju teorii zarówno znaczenia, jak i stresu. Dostrzegalne jest, że w ramach obu obszarów można mówić o stopniowej i długotrwałej kumulacji wiedzy i rozwoju myśli.

Jeśli chodzi o problematykę znaczenia podkreślić należy, że pojęcie to posiada bardzo silne ugruntowanie w ramach filozofii. Baumeister (1991), podkreślając potrzebę uwzględnienia w ramach psychologii pojęć takich jak znaczenie i sens życia, odwołuje się do bardzo szerokiego zakresu wiedzy, obejmującej kwestie przemian historycznych, społecznych, kulturowych i cywilizacyjnych. Jego zdaniem przemiany i kryzysy, zachodzące w cywilizacji zachodu od schyłku średniowiecza, skutkowały powstaniem w wieku XX filozofii egzystencjalnej. W swojej monografii zatytułowanej *Meanings of life* zauważa, że doniosłość tez egzystencjalnych, polegająca między innymi na akcentowaniu podmiotowości człowieka w ramach jego zmagania z doświadczaniem braku sensu życia, sprawiła, że psychologia nie mogła pozostać obojętna wobec pojęcia znaczenia, co doprowadziło do tego, że uzyskało ono status *stricte* psychologiczny (Baumeister, 1991).

Omawiając kwestię wprowadzenia problematyki radzenia sobie ze stresem w zakres wiedzy psychologicznej wspomnieć należy o bardzo dobrze rozbudowanej tradycji teoretycznej, która wyrosła z nauk biologicznych i medycznych. Sformułowanie definicji pojęcia stresu w ramach ujęcia biomedycznego pozwoliło w późniejszym czasie na nadanie temu terminowi wymiaru psychologicznego. O silnej integracji problematyki stresu i radzenia sobie ze stresem z obszarem wiedzy psychologicznej świadczy fakt, że jeszcze do niedawna psychologowie posługiwali się terminem „stres psychologiczny”. Obecnie dopuszcza się stosowanie określenia „psychologia stresu” (Łosiak, 2009). Wprowadzenie nowego nazewnictwa, podkreślającego integrację problematyki stresu i *copingu* z obszarem wiedzy psychologicznej, wydaje się być uzasadnione jeśli wziąć pod uwagę psychologiczną tradycję teoretyczną i badawczą, obejmującą problematykę radzenia sobie ze stresem.

Do gromadzenia tej wiedzy dochodziło od pierwszej połowy wieku XX. Jak się zdaje, to kryzysy związane z największymi w dziejach konfliktami zbrojnymi oraz gwałtownymi przemianami społeczno - kulturowymi i politycznymi mogły stanowić czynnik sprzyjający gromadzeniu tego typu wiedzy psychologicznej. Jest to wielce prawdopodobne jeśli wziąć pod uwagę ograniczoną dojrzałość psychologii jako nauki. Należy bowiem w tym miejscu wyjaśnić, że nauki, które są na wczesnym etapie rozwoju, w dużym stopniu podatne są na oddziaływanie zapotrzebowań społecznych, natomiast w mniejszym na oddziaływanie czynników wewnątrznaukowych (Spendel, 2005).

Przedstawiona powyżej argumentacja, dotycząca trwałości naukowo - społecznego dyskursu w zakresie problematyki znaczenia i sensu życia, a także radzenia sobie ze stresem, pozwala na spojrzenie na dokonany wybór badawczy z perspektywy antyindywidualistycznej<sup>1</sup>, a jednocześnie uzasadnia domniemanie, że podjęty w niniejszej pracy problem badawczy jest konsekwencją decyzji o charakterze racjonalnym. Podkreślić należy, że zaprezentowana argumentacja wskazuje na ugruntowanie omawianych pojęć w ramach wiedzy psychologicznej w oparciu o odwołanie się do elementów wiedzy historycznej - relacji historycznej. Warto w tym miejscu wyjaśnić, że myślenie historyczne<sup>2</sup> należy traktować jako czynność o charakterze racjonalnym (Spendel, 2005). Przy okazji nawiązania do idei myślenia historycznego, jako czynnika istotnego dla decyzji o charakterze metodologicznym, nie sposób pominąć kwestii wartości historycznych<sup>3</sup>. Należy w tym miejscu objaśnić, że dokonany wybór badawczy, w kontekście wartości historycznych, powinien być rozumiany jako racjonalny, gdyż odwołuje się on do przekonania lub systemu przekonań, jak się zdaje nie mających charakteru subiektywnego, że problematyka znaczenia, jak i radzenia sobie ze stresem stanowi niezwykle ważki obszar wiedzy psychologicznej. Jednocześnie należy podkreślić, że wpisuje się on w zakres czynności, które, przynajmniej potencjalnie, mogą służyć wytworzeniu elementów wiedzy, prowadzących do utrzymania teoretycznej i badawczej tradycji psychologicznej, obejmującej problematykę znaczenia i *copingu*. Kończąc

---

<sup>1</sup> Wybór problemu badawczego rozpatrywany w ramach perspektywy antyindywidualistycznej odwołuje się do pojęcia obiektywnej sytuacji problemowej i obiektywnej sytuacji społecznej (Nowak, 1985; Kmita, 1976, 1980; Popper, 1992; za Spendel, 2005).

<sup>2</sup> Myślenie historyczne może być ujmowane jako egzemplifikacja symboliczno - kulturowych czynności historycznych. Można je rozumieć jako czynność ukierunkowaną na realizację wartości historycznych (Spendel, 2005).

<sup>3</sup> „Dla historii rozumianej jako proces trwania w czasie pewnego systemu wartością historyczną byłoby (lub taką wartość miałyby) wszystko to, co przyczynia się do: podtrzymania jakiegoś systemu (reprodukcji warunków obiektywnych), rozwoju systemu ( wytwarzania nowych warunków tego rodzaju, sprzyjających funkcjonowaniu tego systemu).” (Spendel, 2005, s.109).



zaprezentowany powyżej wątek należy stwierdzić, że dokonany wybór badawczy można interpretować jako bazujący na czynnościach o charakterze racjonalnym, które w pewnym stopniu zainspirowane zostały świadomością historyczną<sup>4</sup> rozwoju myśli psychologicznej w obszarze problematyki znaczenia i *copingu*.

Silne ugruntowanie zagadnienia znaczenia oraz tematyki radzenia sobie ze stresem w ramach wiedzy psychologicznej można uznać za pierwotne podłoże pojawienia się koncepcji i badań łączących obydwie te pojęcia. Należy oczywiście zauważyć, że sama tradycja badań, zarówno w obszarze zagadnienia znaczenia jak i *copingu*, nie stonowała czynnika wystarczającego do sformułowania problemów badawczych, ukierunkowanych na szukanie powiązań pomiędzy obydwoma obszarami wiedzy psychologicznej. Jak się zdaje, najbardziej bezpośrednimi czynnikami, prowadzącymi do wzrostu zainteresowania psychologów problematyką relacji między znaczeniem i radzeniem sobie ze stresem było zgromadzenie pokrywających się obserwacji życia codziennego, jak i analiz teoretycznych, przemawiających za występowaniem korespondencji. Nie należy wykluczać, że postulaty dotyczące poszukiwania tych relacji pojawiły się między innymi pod wpływem refleksji teoretycznych, dotyczących tego, że zarówno zagadnienie znaczenia w życiu, jak i problematyka radzenia sobie ze stresem odnoszą się do pokrywających się sfer pojęciowych i obszarów funkcjonowania człowieka. Zagadnienia te dotyczą bowiem zarówno kwestii interpretowania świata, jak i powiązane są z problematyką efektywności psychospołecznego funkcjonowania i poziomu zdrowia. Można więc stwierdzić, że powodem podejmowania tego typu problemów badawczych jest dostrzeżenie relacji o charakterze logicznym. Na tej podstawie słuszne staje się domniemanie, że badania nad znaczeniem i *copingiem* stymulowane są, przynajmniej w pewnym stopniu, oddziaływaniem czynników wewnątrz naukowych. Z drugiej zaś strony należy wziąć pod uwagę charakterystyczną dla psychologii kwestię wieloznaczności definicji i pojęć oraz wynikające z niej ograniczenia w zakresie generowania sytuacji problemowych w oparciu o zaksjomatyzowany system reguł (Spendel, 2005). Nie należy wykluczać, że pojawienie się badań, obejmujących

---

4 Interesujące rozumienie pojęcia świadomości historycznej postulują Kölbly i Straub (2001). W ramach ich postulatów pojęcie to nie ogranicza się jedynie do podstawowych operacji związanych z narracyjnym ujmowaniem przeszłości, lecz przede wszystkim zawiera specyficzny sposób ujmowania zależności i zmiany. Szczególnie istotną właściwością tego podejścia jest również to, że w znacznej mierze wykracza ono poza perspektywę ściśle psychologiczną i kwestię zróżnicowania interindywidualnego. W ramach prowadzonych dociekań empirycznych Kölbly i Straub kładą nacisk na ponadindywidualną specyfikę świadomości historycznej, jej grupowy charakter i wskazują, że stanowi ona refleksyjną formę komunikacyjnego konstruowania rzeczywistości podmiotów zbiorowych (za Spendel, 2005).

problematykę relacji pomiędzy znaczeniem i radzeniem sobie, może również wynikać z procesów, które nie w pełni mają charakter czynności racjonalnych. Jak się zdaje, byłoby hipokryzją skrajnie uporczywe wzbranianie się od tego stwierdzenia, szczególnie w pracy, która nawiązuje do idei myślenia przedświadomego. Mielibyśmy wówczas do czynienia z paradoksalną sytuacją, w ramach której badacz postuluje istotność procesów pozaracjonalnych w zakresie regulacji aktywności jednostki, a jednocześnie kwestionuje rolę tego typu procesów w zakresie regulowania jego własnych czynności. Należy więc w tym miejscu przyznać, że proponowany problem badawczy mógł po części zostać podjęty w oparciu o procesy umysłowe o charakterze pozaracjonalnym np. heurystyki lub proste analogie, a więc mógł być stymulowany „nieświadomością metodologiczną”<sup>5</sup>.

Wykraczając poza obszar ogólnometodologicznego rozważania zasadności prowadzenia badań w zakresie relacji pomiędzy znaczeniem a *copingiem* istotne wydaje się, aby wspomnieć o zakresie, w jakim rozumiane będą oba te pojęcia. Termin „znaczenie”, w niniejszej pracy, odnosi się do perspektywy dwuwymiarowej, uwzględniającej aspekty strukturalne oraz funkcjonalne. Wymiar strukturalny znaczenia nawiązuje do idei systemu znaczeń, a jednocześnie odwołuje się do założenia, że znaczenie odnosi się do problematyki celów. W ramach tak pojmowanego znaczenia zaproponowano wyróżnienie czterech hierarchicznie uporządkowanych poziomów - wskaźników - analizy systemu znaczenia w postaci: dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń, powiązania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów. Wymiar funkcjonalny znaczenia rozumiany jest poprzez odniesienie do perspektywy intuicji celowości życia, w ramach której można wyróżnić dwa jej specyficzne aspekty: przekonanie o celowości życia i poczucie spełnienia. Natomiast pojęcie *copingu* ujmowane jest w kategoriach form radzenia sobie ze stresem w ramach perspektywy predyspozycyjnej oraz perspektywy strategii. Wśród form radzenia sobie ze stresem, ujmowanych z perspektywy predyspozycji, przyjęto klasyfikację wyróżniającą styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na emocjach, styl skoncentrowany na unikaniu. W ramach tej perspektywy uwzględniono również dwie predyspozycje, dotyczące *copingu* podejmowanego wobec przyszłych

---

5 Pojęcie nieświadomości metodologicznej dotyczy stosowania w zakresie czynności naukowo - badawczych reguł quasimetodologicznych, czyli reguł niewerbalizowalnych, o charakterze raczej heurystycznym niż algorytmicznym. Specyfika tego typu reguł sprawia, że choć mogą być często respektowane, mają raczej znikome szanse na to, aby stały się składnikami powszechnej świadomości metodologicznej. Nieświadomość metodologiczna może częściowo być przeciwstawiana świadomości metodologicznej, gdyż zawarty w niej system reguł, dotyczących praktyki naukowo badawczej, koncentruje się na wartościach innych niż te, które są powszechnie akceptowane w ramach poznawczych i praktycznych celów poznania naukowego (Spendel, 2005).

zdarzeń w postaci: proaktywnego i prewencyjnego radzenia sobie ze stresem. W obszarze radzenia sobie ze stresem, dotyczącego perspektywy strategii, ograniczono się do uwzględnienia *copingu* podejmowanego wobec stresu codzienności. W ramach tej perspektywy odwołano się do klasyfikacji form radzenia sobie, bazującej na badaniach Juczyńskiego i Ogińskiej - Bulik (2009), w ramach której wyróżniono strategię o charakterze zadaniowym, emocjonalnym, unikowym oraz bezradności.

W związku z przyjętymi definicjami, ogólny problem relacji pomiędzy znaczeniem a *copingiem*, sprowadzono do pięciu bardziej specyficznych obszarów problemowych. Pierwszy z nich dotyczy występowania związków wyróżnionych aspektów strukturalnych i funkcjonalnych znaczenia z poszczególnymi formami radzenia sobie, ujmowanymi z perspektywy predyspozycyjnej. Kolejny odnosi się do ustalenia czy funkcjonalne aspekty znaczenia wykazują większą siłę związku z predyspozycjami *copingowymi* niż aspekty strukturalne. W następnym obszarze problemowym za cel postawiono sprawdzenie, czy wyższe strukturalnie aspekty znaczenia wykazują silniejsze związki z predyspozycjami *copingowymi* niż niższe strukturalnie aspekty znaczenia. W ramach następnego z celów badawczych podniesiono kwestię występowania zależności wyróżnionych kategorii strategii *copingowych*, podejmowanych wobec stresu codzienności, od poszczególnych aspektów znaczenia. Ostatni z obszarów problemowych dotyczy kwestii mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w ramach zależności poziomu stosowania poszczególnych strategii *copingowych* od strukturalnych aspektów znaczenia.

Należy podkreślić, że sformułowane obszary problemowe oraz wynikająca z nich potrzeba zaprezentowania wyników, które pozwalają na dokonanie stosownych rozstrzygnięć, wyznaczyły strukturę niniejszej pracy. Struktura ta oparta jest na dwóch zasadniczych elementach: teoretycznym i empirycznym. Oba zostały przygotowane w taki sposób, aby w miarę istniejących możliwości były wzajemnie spójne, to znaczy, aby analiza literatury w części teoretycznej stanowiła przesłankę do przeprowadzenia badań i aby wyniki badań stanowiły uzupełnienie wiedzy zawartej w części teoretycznej.

Cześć teoretyczna zawiera trzy rozdziały. Rozdział pierwszy obejmuje prezentację problematyki systemu znaczeń oraz poczucia sensu życia. W rozdziale tym odniesiono się do genezy tych pojęć oraz sposobów ich definiowania. Drugi rozdział dotyczy koncepcji radzenia sobie ze stresem oraz przybliżyła możliwość ujmowania problematyki radzenia sobie w ramach perspektywy stylów oraz strategii. Trzeci z rozdziałów koncentruje się na ukazaniu badań przemawiających za występowaniem

relacji pomiędzy znaczeniem, ujmowanym na poszczególnych płaszczyznach, a funkcjonowaniem psychospołecznym i *copingowym*.

Cześć empiryczna zawiera trzy rozdziały. Tą część pracy otwiera rozdział czwarty, który zawiera ogólne założenia teoretyczne, charakterystykę problemu pracy, prezentację celów prowadzonych badań oraz prezentację pytań i hipotez badawczych. Ponadto rozdział ten odnosi się do kwestii zastosowanych metod pomiaru poszczególnych zmiennych i użytych kwestionariuszy, a także przybliża sposób przeprowadzenia badań i wykorzystane metody analizy statystycznej. W ramach tego rozdziału dokonano prezentacji zaproponowanych metod pomiaru wyróżnionych aspektów strukturalnych i funkcjonalnych znaczenia oraz sposobu pomiaru poszczególnych form strategii *copingowych*, podejmowanych w obliczu stresu codzienności. Rozdział piąty prezentuje wyniki badań własnych. W pierwszej części tego rozdziału skoncentrowano się na analizach, dotyczących kwestii związków pomiędzy wyróżnionymi aspektami znaczenia, a stylami radzenia sobie. W kolejnej części odniesiono się do kwestii funkcjonalnych aspektów znacznie ze strukturalnymi aspektami znaczenia pod względem ich siły związków ze stylami radzenia sobie. Następna część rozdziału dotyczy porównań wyższych strukturalnie aspektów znaczenia z niższymi strukturalnie aspektami znaczenia pod względem siły związków ze stylami *copingowymi*. Kolejne elementy rozdziału piątego dotyczą wyników odnoszących się do problemu występowania zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności poszczególnych strategii od wyróżnionych strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia. Ostatni etap prezentowania wyników obejmuje analizy, które mają na celu rozstrzygnięcie kwestii mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w ramach zależności poziomu stosowania wyróżnionych strategii radzenia sobie od strukturalnych aspektów znaczenia. Cześć empiryczną kończy rozdział szósty, stanowiący dyskusję uzyskanych rezultatów badawczych.

Pracę zamyka zakończenie, w którym dokonano podsumowania uzyskanych rezultatów i prezentacji najważniejszych wniosków. Jednocześnie w zakończeniu pokrótce wskazano na teoretyczną oraz praktyczną wartość przeprowadzonego badania oraz jego ograniczenia. W ramach tej części pracy wskazano na obszary, które winny być uwzględnione w dalszych badaniach w zakresie relacji pomiędzy znaczeniem i radzeniem sobie ze stresem.

## **1. Rozumienie systemu znaczeń i poczucia sensu życia**

Pojęcia „znaczenie” i „sens życia” znalazły się w obszarze psychologicznych konstruktów teoretycznych poprzez wpływ egzystencjalnej myśli filozoficznej. Wydaje się, iż obecnie pojęcia te posiadają silne osadzenie w obszarze psychologii zdrowia i psychologii klinicznej. Mimo to nadal uwidaczniają się dylematy i wątpliwości definicyjne dotyczące tych konstruktów (Debats, 1998; Krok, 2009; Trzebińska, 2008).

Problem znaczenia i sensu życia poddany był wpływom różnych nurtów teoretycznych. Szczególną rolę w zakresie konceptualizacji problematyki znaczenia i sensu życia odegrały koncepcje egzystencjalne. W wyniku asymilowania przez psychologię egzystencjalną elementów założeń psychologii poznawczej omawiane zagadnienie zyskało poznawczy charakter. Problem znaczenia może być pojmowany z dwóch punktów widzenia, w ramach których dostrzegana jest obecność idei poznawczych. Pierwsze ujęcie odnosi się do kwestii systemu znaczeń, natomiast drugie do problemu poczucia sensu życia.

W ramach niniejszej rozprawy doktorskiej proponuje się, aby za perspektywę integrującą oba poziomy analizy znaczenia i sensu życia przyjąć koncepcję R. Baumeistera (1991). Koncepcja ta zawiera elementy teoretyczne, akcentujące wielopoziomą charakterystykę omawianej problematyki. Pozwala uchwycić specyfikę organizacji elementów struktury znaczenia i sensu życia, a także sferę globalnego, uproszczonego ustosunkowania się człowieka wobec kwestii sensu życia. Jednocześnie proponuje się, aby w celu uniknięcia dylematów teoretycznych oraz konkretyzacji omawianych tu problemów, analizę zagadnienia systemu znaczeń, jak i poczucia sensu życia sprowadzić do kwestii celów tak, aby system znaczeń ujmowany był jako system celów odnoszących się do źródeł znaczenia, a poczucie sensu życia jako intuicja znaczenia, a konkretnie intuicja celowości życia, w ramach której rozróżnia się bardziej podstawowe jej elementy w postaci przekonania o celowości życia oraz poczucie spełnienia.

## 1.1. Geneza i rozwój psychologicznych konceptualizacji znaczenia i sensu życia

Początki rozważań nad znaczeniem, lub inaczej - sensem życia (*life's meaning*) – są związane z rozwijającą się w XX wieku filozofią egzystencjalną (Blocker, 1974; Debats, 1998). Jak podkreśla Blocker (1974), we wcześniejszych okresach historycznych pytanie o znaczenie i sens ludzkiego życia nie zostało sformułowane. Powodem tego był silny ideowy wpływ religii i wierzeń, które do czasu, jaką był wiek XX, dostarczały wyjaśnień na temat natury świata i uzasadnień w kwestii ludzkiego życia. Interesujące poglądy dotyczące pojawienia się w literaturze, sztuce, filozofii, a także psychologii zainteresowania problemem sensu i znaczenia życia przedstawia Baumeister (1991). Zdaniem tego autora nie tylko kryzys religii, w powiązaniu z podważeniem roli instytucji Kościoła, stanowił źródło rozwoju myśli egzystencjalnej. Baumeister twierdzi, że na ukształtowanie myśli egzystencjalnej wywarły wpływ także liczne przemiany społeczno-kulturowe, obejmujące sferę moralności, wartości, a także kryzysy polityczne i ekonomiczne, występujące w poszczególnych epokach historycznych. Dokonując przeglądu przemian i kryzysów, które wystąpiły w cywilizacji zachodniej od okresu średniowiecza do czasów współczesnych, dostrzega, że stanowiły one czynniki prowadzące do ograniczenia roli ukształtowanych w kulturze judeochrześcijańskiej wyjaśnień dotyczących sensowności życia poprzez zakwestionowanie tradycyjnych wartości oraz ugruntowanie roli indywidualnej tożsamości (1991). Należy zauważyć, że zaproponowana przez Baumeistera analiza nie tylko uwypukla wpływ zmian cywilizacyjnych na sformułowanie filozoficznego pytania o znaczenie i sens życia, lecz także wyjaśnia kwestię wprowadzenia tego rodzaju problematyki w obszar rozważań psychologicznych poprzez dostrzeżenie, że związana jest ona z zagadnieniem podmiotowości, tożsamości i indywidualności człowieka. Zbliżony pogląd na temat wpływu filozofii egzystencjalnej na ukształtowanie myśli teoretycznej dotyczącej problematyki znaczenia i sensu życia w psychologii prezentuje Debats (1998). Jak stwierdza, powstałe na gruncie filozofii egzystencjalnej pytanie o znaczenie i sens życia zostało przetransponowane w problem o *stricte* psychologicznym charakterze, dotyczący tego, co jest znaczące dla człowieka w takim rozumieniu, że wpływa na jego myślenie, odczuwanie oraz działanie.

Pojęcia „znaczenie” i „sens” zostały wprowadzone w obszar rozważań psychologicznych przez dość wąską grupę teoretyków. Szczególnie ważną rolę odegrały tu prace Frankla, Masłowa oraz Yaloma (Debats, 1998). Każdy

z wymieniowych autorów opierał się na odmiennych założeniach filozoficznych, a tym samym kreował inną wizję teoretyczną problemu. Wiele różnic i sprzeczności pomiędzy koncepcjami tych teoretyków odnosi się do odmiennego sposobu ujmowania wartości, poprzez które definiowali oni znaczenie i sens życia. Zdaniem Debats (1998) niejednoznaczność pojęć oraz dylematy teoretyczne powstałe w wyniku dyskusji między koncepcjami egzystencjalno-fenomenologicznymi i humanistycznymi stanowiły istotne ograniczenie w postępie badań nad tą problematyką. Jednocześnie podejścia te, prócz wprowadzenia zawłości filozoficznych oraz niejednoznacznych definicji, wypracowały również wspólne założenia, które pozwoliły na utrzymanie pojęć znaczenie i sens w obszarze zainteresowania psychologii (Debats, 1998). Szczególną rolę odegrały zawarte w tych koncepcjach postulaty dotyczące relacji znaczenia i sensu życia z problematyką dobrostanu i zdrowia psychicznego. Stanowiło to podstawę do ugruntowania roli obu pojęć w obszarze psychologii klinicznej (Debats, 1998).

Prowadzona w obszarze nurtów egzystencjalno-fenomenologicznych i humanistycznych polemika w sprawie rozumienia znaczenia i sensu życia doprowadziła do uwydatnienia niewystarczalności proponowanych przez te podejścia rozstrzygnięć teoretycznych. Uwidaczniało się to szczególnie w sporze ontologicznym, który uwikłał kwestię znaczenia i sensu życia w problem natury wartości (Battista, Almond, 1973; Debats, 1998). Niewykluczone, że ten dylemat teoretyczny doprowadził do tego, że w obszarze rozważań nad znaczeniem i sensem życia szczególnie istotną rolę zaczęły odgrywać elementy konceptualizacji poznawczej. Wydaje się więc, że ukształtowanie kognitywnego pojmowania tych pojęć nie nastąpiło w całkowitej izolacji od wcześniej wypracowanej tradycji teoretycznej, lecz stanowiło jej rozwinięcie.

Szczególny potencjał teoretyczny, sprzyjający wbudowaniu w problematykę znaczenia i sensu życia elementów poznawczych, dostrzegalny jest w koncepcjach egzystencjalnych. Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na pojawiające się w obszarze psychologii egzystencjalnej nawiązania do aparatu pojęciowego, charakterystycznego dla psychologii poznawczej. Chodzi tu o odwołania do takich pojęć, jak: postawa, przekonanie, cel. Prócz klasycznego podejścia Frankla (1963), w którym podkreśla on związki znaczenia i sensu życia z zawierającą elementy poznania postawą wobec życia, należy także zaznaczyć obecność elementów terminologii i założeń poznawczych u innych autorów o orientacji egzystencjalnej. Dostrzegalne są one w poglądach Yaloma (2008), który podkreśla rolę przekonań egzystencjalnych

(*existential believes*), a także Battisty i Almonda (1973), którzy definiują znaczenie i sens życia z perspektywy uporządkowanego układu pojęciowego w postaci przekonań (*believes*) i celów (*goals*).

W pracach z obszaru psychologii egzystencjalnej, prócz stosowanej terminologii, widoczne są także innego rodzaju nawiązania do koncepcji poznawczych. Szczególne znaczenie w tym przypadku mają poglądy Yaloma (2008), który omawiając egzystencjalną perspektywę rozwoju zaburzeń lękowych, odwołuje się do problematyki zależności i niezależności od pola oraz kwestii zewnętrznego i wewnętrznego poczucia kontroli. Precyzowanie problematyki egzystencjalnej poprzez podkreślanie jej związków z funkcjonowaniem poznawczym uwidacznia się również w poglądach Popielskiego (1993), który opiera definicję sensu na gestaltowskiej metaforze tła i figury, a w ramach postulowanej przez siebie noetycznej koncepcji osobowości podkreśla rolę poznania. Wpływ podejścia poznawczego na egzystencjalną konceptualizację znaczenia i sensu życia szczególnie wyraźnie został zaakcentowany w pracy Klamuta (2002) dotyczącej sensu życia, celów oraz percepcji czasu. Autor ten, dokonując analizy osadzenia teoretycznego zagadnienia znaczenia i sensu życia dostrzega, że obecnie rozumienie tych pojęć wykracza poza ściśle egzystencjalną perspektywę i klasyfikuje je w obszarze psychologii poznawczo-egzystencjalnej.

Kontynuując wątek wpływu perspektywy poznawczej na konceptualizację problematyki znaczenia i sensu życia, należy podkreślić, że znajduje on odzwierciedlenie w uformowaniu jednego z podstawowych pojęć, które odnosi się do wymiaru funkcjonowania jednostki w zakresie realizacji potrzeby sensu, czyli poczucia sensu życia. Szczególnie w pracach polskich autorów, podejmujących problematykę egzystencjalną, pojęcie to utożsamiane jest z intuicją i procesami na pograniczu myślenia i odczuwania. Dla przykładu warto odwołać się do postulatów Popielskiego (1993), który pojęcie poczucia określa jako fuzję myślenia i odczuwania, a przybliżając pojęcie poczucia sensu życia, odwołuje się do pojęć takich jak doświadczenie i podmiotowe nastawienie.

Przenikanie założeń psychologii poznawczej w obszar problematyki egzystencjalnej uwidacznia się nie tylko w wymiarze ujmowania znaczenia i sensu życia z perspektywy funkcjonowania jednostki w zakresie realizacji potrzeby sensu, lecz jest szczególnie zauważalne na poziomie analizy strukturalnej. W najnowszych publikacjach problem znaczenia i sensu życia ujmowany jest poprzez pojęcie systemu znaczeń (*meaning system*) (Park, Folkman, 1997), które, jak się wydaje, stanowi



rozwinięcie elementów myślenia strukturalnego zaproponowanego przez psychologię egzystencjalną. Aspekty myślenia strukturalnego o znaczeniu i sensie życia obecne są w logoteorii Frankla (1963), która zakłada, że nadanie przez człowieka sensu swojemu życiu odbywa się poprzez urzeczywistnienie obiektywnych wartości, wśród których szczególną rolę odgrywają te związane z samotranscendencją. Podobna, lecz nieco rozszerzona analiza struktury znaczenia, odwołująca się do istnienia obiektywnych wartości, uwidacznia się w koncepcjach poznawczo-egzystencjalnych. Jako koncepcję modelową, można tu wskazać teorię Popielskiego (1993), bazującą na wartościach w ujęciu Rokeacha.

Należy jednak podkreślić, że wprowadzenie pojęcia systemu znaczeń w obszar rozważań nad znaczeniem i sensem życia związane jest ze zmniejszeniem istotności teoretycznej założenia o obiektywnej naturze wartości lub całkowitym jego zakwestionowaniu. W celu dostrzeżenia tego typu trendu w rozwoju koncepcji znaczenia i sensu życia warto odwołać się do poglądów Spilki i współautorów (Spilka, Hood, Hunsberger, Gorsuch, 2003), którzy identyfikują system znaczeń z kwestią struktur poznawczych i przetwarzania informacji. Podobne stanowisko dostrzegalne jest w koncepcji Baumeistera (1991), który przyjmując *stricte* poznawczą perspektywę, akcentuje, że ontologiczne założenie dotyczące obiektywnej natury wartości w zakresie identyfikowania struktury znaczenia i sensu życia straciło na aktualności. Wprawdzie Baumeister dostrzega, że znaczenia mogą być wspólne dla wielu osób, tzn. ludzie mogą dysponować wspólnymi, uniwersalnymi kategoriami znaczeń, lecz zdecydowanie odcina się od stwierdzenia, że mają one charakter obiektywny. Jak zakłada, znaczenia nie są rzeczami realnymi (1991). Należy również podkreślić, że poznawcze rozumienie omawianej problematyki dopuszcza szerszy zakres treści psychicznych stanowiących podstawę formowania się znaczenia i sensu życia niż podejście egzystencjalne.

Konsekwencją wpływu rewolucji poznawczej na rozumienie znaczenia i sensu życia, prócz podważenia założenia o obiektywnej naturze wartości, było rozszerzenie zakresu uniwersalnych kategorii znaczeniowych, a zarazem dostrzeżenie roli subiektywnej i indywidualnej wiedzy w formułowaniu znaczenia i sensu życia. Oczywiście rozwój koncepcji znaczenia i sensu w tym kierunku nie był przypadkowy, lecz wynikał z konfrontacji koncepcji związanych blisko z logoteorią Frankla i koncepcjami autorów kwestionujących konieczność rozumienia znaczenia i sensu życia poprzez odniesienie do obiektywnych wartości. Istotną rolę odegrały tu prace Yaloma oraz postulaty Battisty i Almonda (1973). Szczególnie prace tych drugich

spowodowały, że nastąpiło odstępianie od prowadzenia dyskusji na poziomie filozoficznym, wprowadzając tym samym elementy poznawcze, odwołujące się do problemu znaczenia i sensu życia z perspektywy organizacji przekonań i celów.

Podsumowując kwestię rozwoju konceptualizacji problematyki znaczenia i sensu życia, zauważyć należy, że zaakcentowane w ramach koncepcji egzystencjalnych i poznawczo-egzystencjalnych wymiary dotyczące poziomu funkcjonalnego związanego z kwestią poczucia sensu oraz strukturalnego ujmowanego poprzez charakterystykę systemu wartości znajdują swoje rozwinięcie na poziomie interpretacji poznawczej. W ramach interpretacji kognitywnej wymiar funkcjonalny znaczenia i sensu życia identyfikowany jest poprzez fenomen intuicji, a wymiar strukturalny poprzez odwołanie do kategorii systemu znaczeń.

## 1.2. Znaczenie a sens

Przed przystąpieniem do bardziej szczegółowego przybliżenia problemu systemu znaczeń i poczucia sensu życia warto przyjrzeć się pojęciom „znaczenie” i „sens”. Napotyka się tu na poważną trudność dotyczącą wyznaczenia granicy pomiędzy tymi pojęciami. Zdarza się, że oba stosowane są zamiennie, lecz dostrzegalne jest również, że nie są one całkowicie tożsame (Krok, 2009). W celu uzyskania bardziej jednoznacznego wglądu w kwestię ich stosowania, warto rozważyć następujące pytania: (a) Które z pojęć jest bardziej podstawowe?, (b) Które posiada wystarczający zakres definicyjny? oraz (c) Które w sposób bardziej adekwatny wpisuje się w perspektywę teoretyczną niniejszej pracy?

Jeśli chodzi o rozważenie pierwszego pytania, warto oprzeć się na poglądach Baumeistera (1991), który stwierdza, że nie każde znaczenie tworzy sens. Omawiając kwestię relacji pomiędzy znaczeniem i sensem, odwołuje się do poziomów reprezentacji. Znaczenie, zdaniem Baumeistera, rozpatrywać należy jako system wielopoziomowy. W ramach określonego poziomu znaczenia jego elementy mogą tworzyć skupiska (*clusters*). Zależnie od wzajemnych powiązań pomiędzy znaczeniami na niższym poziomie, istnieje możliwość, że uzyskają one sens na poziomie wyższym. W tym rozumieniu sens to grupa znaczeń powiązanych ze sobą, która na wyższym poziomie tworzy spójną całość. Jak stwierdza autor, fragmentaryczne, niepowiązane ze sobą elementy znaczeniowe niekoniecznie uzyskują status, wobec którego uzasadnione jest zastosowanie pojęcia sens (1991). Przedstawiony powyżej pogląd zdaje się

sugerować, że znaczenie jest pojęciem bardziej podstawowym względem pojęcia sensu.

Zbliżony sposób rozumienia relacji pomiędzy pojęciami „znaczenie” i „sens” obecny jest w założeniach teoretycznych Popielskiego (1993). Autor ten, dokonując rozstrzygnięć wynikających z niejasności pojęcia *sens*, wskazuje na jego aspekt strukturalny. Stwierdza, że sens „...ma charakter analityczny i dotyczy uchwycenia elementów składowych danej całości.”(s.44). Starając się zdefiniować sens, odwołuje się do pojęcia sensowności. Sensowność może być rozumiana jako wzorzec sensu lub warunek jego zaistnienia. Sensowność określa jako wstęp do poczucia sensu. Próbuując ująć psychologiczną charakterystykę sensu, nawiązuje do metafory językowej. Jak stwierdza, zdania mogą być złożone z wyrażzeń niekoniecznie pełnych sensu, lecz może on powstać w wyniku powiązań między nimi.

Poglądy Baumeistera i Popielskiego wydają się być zbieżne w tym wymiarze, gdzie dopuszczają założenie, że sens nie jest pojęciem samodzielnym, a jego definiowanie opiera się na wyróżnieniu elementów bardziej podstawowych: znaczeń w założeniach Baumeistera, wartości jako elementów znaczenia u Popielskiego. Obaj autorzy zgadzają się, że pojęcie sensu dotyczy większej całości jako zintegrowanej grupy elementów. Ponadto analizując rozważania Baumeistera, należy podkreślić, iż dopuszcza on stosowanie pojęcia *znaczenie* nawet wówczas, gdy mówi o zintegrowanych w większą całość grupach elementów. W oparciu o powyższe poglądy można założyć, że pojęcie znaczenia jest bardziej podstawowe, a zarazem może być ono ujmowane jako element konstytuujący sens lub zawierający jego potencjał. Jeśli zaś mowa o większych całościach, można pojęcie znaczenie zastąpić pojęciem sens, lecz tylko w przypadku, gdy chodzi o znaczenie integrujące elementy z niższych poziomów reprezentacji. Natomiast pojęcie sens powinno być stosowane wyłącznie w sytuacji, gdy wyodrębniana jest grupa elementów pozostających w relacji powiązania, która tworzy większą, spójną całość. A zatem na podstawie powyższych poglądów proponuje się, aby pojęcie *znaczenie* było rozumiane jako potencjał, wzór sensu lub możliwości jego zaistnienia, natomiast stosowanie pojęcia sens dotyczyło wyłącznie sytuacji, gdy na bazie grupy elementów zostaje wyodrębniona większa całość.

Za stanowiskiem ograniczenia zakresu stosowania pojęcia „sens” na rzecz rozszerzenia stosowania pojęcia „znaczenie”, przemawia również kwestia przejrzystości definicyjnej tych pojęć. Przynajmniej w polskiej literaturze psychologicznej pojęcie sensu nie posiada samodzielnej definicji. Pozwala się

zdefiniować jako sens życia, lecz jedynie poprzez odniesienie do wartości na zasadzie gestaltowskiej metafory tła i figury (Popielski, 1993), co dodatkowo wspiera postulowane założenie o niesamodzielnosci tego konstrukt. Pojęcie „znaczenie”, mimo że charakteryzuje się pewną ogólnikowością i niejednoznacznością, dysponuje dość szerokim zakresem definicji (Wong, 2011). Można mówić tu o większej uniwersalności tego pojęcia, a zarazem jego wielowymiarowości i odniesieniu do dość różnorodnych spojrzeń teoretycznych. Interesujący przegląd perspektyw dotyczących znaczenia przedstawia Wong (2011). Jak stwierdza, problem znaczenia może dotyczyć różnych poziomów analizy. Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na kilka przedstawionych przez tego autora perspektyw. Znaczenie może dotyczyć ujęcia strukturalnego bądź funkcjonalnego, może obejmować komponenty – składniki znaczenia lub funkcje, jakie pełni ono w życiu człowieka. Ponadto znaczenie może być ujmowane w ujęciu subiektywnym, jak i obiektywnym. Może być rozumiane jako coś indywidualnego dla poszczególnych jednostek, bądź jako uniwersalny wzór. Wong wskazuje również na perspektywę zawartości znaczenia, jak i procesy związane ze znaczeniem. Tak więc należy zauważyć, że o ile w przypadku pojęcia sens mamy do czynienia z brakiem definicji lub nieprecyzyjnym definiowaniem, to w przypadku odwołania do pojęcia znaczenie istnieje możliwość odniesienia się do szerokiego zakresu perspektyw, oferujących pewne, względnie precyzyjne, definicje.

Odnosząc się do pytania trzeciego dotyczącego adekwatności obu pojęć względem perspektywy teoretycznej przyjętej w niniejszej pracy, przyjmuje się, że pojęcie „znaczenie” wydaje się bardziej właściwe niż pojęcie „sens”. Wynika to głównie z większej uniwersalności tego pojęcia i jego osadzenia w obszarze perspektywy poznawczej. Pojęcie „znaczenie” wychodzi poza wymiar rozumowania gestaltowskiego opartego na metaforze tła i figury, natomiast pojęcie „sens życia”, szczególnie w literaturze polskiej, związane jest z tradycją fenomenologiczno-egzystencjalną, która sprowadza analizę problemu do kwestii wartości wyższych lub ostatecznych i uwikłane jest w problemy o charakterze ontologicznym. Z punktu widzenia współczesnych koncepcji podejmujących problematykę znaczenia spojrzenie takie wydaje się wysoce niewystarczające (Battista, Almond, 1973; Baumeister, 1991). Oczywiście nie należy zakładać, że stosowanie pojęcia sens powinno zostać całkowicie zakwestionowane, lecz powinno zostać ograniczone do obszaru, w jakim posiada ono jednoznaczną i adekwatną względem współczesnej wiedzy definicję.

W oparciu o przedstawione powyżej poglądy przyjmuje się, że pojęciem podstawowym, pozwalającym na przyjęcie właściwego poziomu ogólności do

rozważenia podejmowanych tu problemów, jest pojęcie znaczenia. Natomiast pojęcie sensu jest na tyle niejasno zdefiniowane, że jego stosowanie powinno być ograniczone jedynie do sytuacji, gdy mówimy o znaczeniu jako poczuciu, czyli o uogólnionym przeświadczeniu lub intuicji.

### 1.3. Dwa wymiary znaczenia

Zgodnie z tym co zostało zaprezentowane w powyższym podrozdziale, raz jeszcze należy zaznaczyć, że problem znaczenia może być rozpatrywany w wielu ujęciach (Baumeister, 1991; Wong, 2011). Szczególnie istotne dla niniejszej pracy są dwa jego wymiary. Pierwszy z nich odwołuje się do właściwości strukturalnych znaczenia jako organizacji elementów poznawczych, drugi do znaczenia w ujęciu funkcjonalnym, odwołującym się do doświadczenia i intuicji. Rozgraniczenie takie częściowo usankcjonowane jest założeniami koncepcji klasycznych, lecz zostało wyartykułowane *explicite* pod wpływem włączenia w obszar rozważań nad znaczeniem założeń psychologii poznawczej. W klasycznych podejściach do tej problematyki zazwyczaj akcentowany był aspekt doświadczenia znaczenia, jego obecności w życiu w odniesieniu do obiektywnych wartości, co wprowadzało namiastkę ujęcia strukturalnego. Perspektywa ta, z punktu widzenia koncepcji poznawczych, stała się niewystarczająca. Problem znaczenia został powiązany z wiedzą, strukturami poznawczymi i przetwarzaniem informacji (Spilka, Hood, Hunsberger, Gorsuch, 2003). Można więc mówić o ukształtowaniu nowego sposobu rozumienia problemu, który jednocześnie stanowi rozwinięcie i uzupełnienie utartego tradycją badawczą podejścia, skoncentrowanego na znaczeniu jako fenomenie związanym z odczuwaniem i intuicją.

Odwołując się do logoteorii Frankla (1963), dostrzec należy, że obecne są w niej zarówno elementy dotyczące znaczenia jako poczucia, czyli zaspokojenia potrzeby sensu (*will to meaning*), lecz także te odwołujące się do jego poznawczej charakterystyki. Prócz realizacji potrzeby sensu, związanej z odczuwaniem kontaktu z obiektywnymi wartościami, Frankl podkreślał wagę składników znaczenia odnoszących się do postawy wobec życia, twórczości życiowej i poznania świata. Postulaty logoteorii dotyczą jednocześnie wartości (*values*) i celów (*goals*), a także ogólnego doświadczenia sensu w życiu jako świadomej konstatacji. Ta dwoistość poglądów na znaczenie odzwierciedlona jest także w koncepcji Yaloma (2008). Autor ten, mimo opozycyjnego ustosunkowania wobec ontologicznych założeń logoteorii, nie

kwestionował wymiaru doświadczania znaczenia, lecz artykułował jego wymiar poznawczy, odwołując się do procesów twórczych. Jak podkreślał, pojęcie to związane jest ze zdolnością człowieka do integrowania pola percepcyjnego (2008).

Rozważając zasadność stosowania dwuwymiarowego ujmowania znaczenia, warto również zwrócić uwagę na poglądy Battisty i Almonda (1973). Zaproponowana przez tych autorów koncepcja znaczenia wyodrębnia wymiary związane z: (a) odczuwaniem, doświadczaniem, zaangażowaniem oraz (b) strukturą przekonań, celów i poglądów na życie. Podobny dwuwymiarowy sposób charakteryzowania znaczenia uwidacznia się także w założeniach Wonga (2011), który w oparciu o przegląd teoretyczny różnorodnych koncepcji zauważył, że znaczenie może być ujmowane jako sytuacyjne (*situational meaning*), czyli takie, które odnosi się do określonego elementu życia, lecz może także odnosić się do znaczenia w wymiarze globalnym i dotyczyć doświadczania życia jako całości. Reker i Chamberlain (2000) stwierdzają, że znaczenie posiada wymiar strukturalny, odnoszący się do organizacji elementów poznawczych, jak i funkcjonalny, związany z odnalezieniem przez jednostkę satysfakcjonujących odpowiedzi na nurtujące ją pytania dotyczące życia, które mają charakter ogólnej filozofii życia.

Postulaty wskazujące na potrzebę wyodrębnienia znaczenia, związanego z subiektywnym doświadczaniem lub inaczej - świadomością sensu życia, oraz znaczenia rozpatrywanego z punktu widzenia elementów składowych, uwidoczniają się nie tylko na płaszczyźnie podejść teoretycznych, lecz także w obszarze metod pomiarowych. Istnieją dwa podstawowe podejścia w zakresie konstruowania narzędzi badawczych w obszarze problematyki znaczenia: (a) koncentrujące się na aspekcie intensywności oraz (b) na wymiarze zawartości. Takiego rozróżnienia dokonują między innymi Fegg, Kramer, Bausewein i Borasio (2007). Na podstawie przeglądu metod badawczych dotyczących znaczenia i sensu życia wprowadzają propozycję podziału na metody, których celem jest ustalenie poziomu intensywności (*intensity*) odczuwanego znaczenia, oraz te, które odnoszą się do kwestii identyfikowania zawartości (*content*) znaczenia. Porównywalny, lecz bardziej złożony sposób rozumienia tej kwestii, odwołujący się do intensywności i zawartości znaczenia, prezentują Pöhlmann, Gruss i Joraschky (2006). W celu dokonania rozróżnień w zakresie metod badawczych znaczenia odwołują się do podziału na metody ilościowe i jakościowe. W ramach przeprowadzonej analizy do metod ilościowych kwalifikują skalę Poczucia Sensu Życia (Purpose in Life test) Croumbaugh i Maholicka (1981), a także skale pokrewne względem PiL, które konstruowano

bezpośrednio w oparciu o podważenie właściwości psychometrycznych tego testu (Dyck, 1987; Yalom, 1980; Battista, Almond, 1973; Zaika, Chamberlain, 1992). Pöhlmann i współpracownicy (2006) do tej kategorii kwalifikują metody takie, jak: test Profilu Postaw Życiowych (Life Attitude Profile - LAP) (Reker, Peacock, Wong, 1987), Kwestionariusz Poczucia Koherencji (Sense of Coherence - SOC) Antonovsky'ego (1995), a także skalę Postaw Wobec Życia (Life Regard Index - LIR) (Battista, Almond, 1973). Wymienione wyżej metody badawcze, zdaniem Pöhlmanna i współautorów (2006), powinny być określane jako mierzące stopień doświadczania poczucia spełnienia i celu w życiu (*experience sense of purpose in life*). W obszarze podejść jakościowych Pöhlmann i współautorzy (2006) odwołują się do kwestii zawartości (*content*) znaczenia. W ramach tej grupy metod wyróżniają te, odwołujące się do założeń fenomenologicznych, czyli źródeł znaczenia (*sources of meaning*) jako stabilnych, uniwersalnych kategorii (Debats, 1998; DeVogler, Ebersole, 1980) oraz podejście nawiązujące do indywidualnej, subiektywnej wiedzy związanej ze znaczeniem (*meaning related cognition*) (Dittmann-Kohli, Westerhof, 2000). Jak zakładają, perspektywa jakościowa w badaniach nad znaczeniem pozwala na identyfikowanie elementów subiektywnych i uniwersalnych składników wiedzy tworzącej zawartość struktury znaczenia. Proponowane przez nich ujęcie badawcze wykracza poza perspektywę zawartości i intensywności postulowaną przez Fegga i współpracowników (2007), bowiem wprowadza problem rozumienia znaczenia jako strukturalnej organizacji elementów.

Wnioski zbliżone do tych wyprowadzonych przez Pöhlmanna i współpracowników (2006) prezentuje Klinger (2011), który na podstawie analizy różnych metod badawczych wyodrębnił dwie podstawowe perspektywy:

- a) skoncentrowaną na aspekcie intensywności znaczenia, w ramach której klasyfikować należy metody odwołujące się do tradycji badań psychometrycznych nad testem PiL;
- b) odwołującą się do koncepcji celów jako elementów tworzących znaczenie życia oraz problemu ich organizacji w ramach struktury.

Podsumowując kwestię poziomu analizy strukturalnej i funkcjonalnej znaczenia, należy dostrzec, że możliwość przyjęcia tego typu spojrzenia na to zagadnienie częściowo uwarunkowane jest założeniami koncepcji klasycznych, lecz znajduje szczególne uzasadnienie, jeśli wziąć pod uwagę wpływ założeń psychologii poznawczej. Egzystencjalna perspektywa oparta na poczuciu znaczenia, prócz odwołania do problemu poczucia znaczenia, opiera się również na kwestii odniesienia

człowieka ku obiektywnym wartościom, co stwarza podstawę do wyróżnienia funkcjonalnego i strukturalnego poziomu analizy. W wyniku wpływu psychologii poznawczej znaczenie zostało powiązane z wiedzą, strukturami poznawczymi i przetwarzaniem informacji (Spilka i in., 2003). Taka perspektywa pozwoliła na wyraźne odróżnienie aspektu strukturalnego znaczenia od kwestii jego wymiaru funkcjonalnego, dotyczącego uzyskania przez jednostkę poczucia znaczenia, lub inaczej - odwołanie się do pojęcia bliższego perspektywie poznawczej, intuicji dotyczącej znaczenia własnego życia. Ponadto należy także podkreślić, że kwestia rozróżnienia poziomu analizy strukturalnej oraz funkcjonalnej uwidacznia się także w zakresie analizy metod badawczych. Szczególnie ważnym problemem, wspierającym zasadność tego rodzaju podziału, jest kwestia zawartości i intensywności znaczenia, a także wprowadzona przez Pöhlmanna i współpracowników (2006) i Klingera (2011) perspektywa organizacji strukturalnej.

#### **1.4. Znaczenie w ujęciu R. Baumeistera**

Szczególnie interesujące rozumienie problemu znaczenia, które pozwala na uchwycenie jego poznawczej specyfiki na poziomie strukturalnym, a zarazem funkcjonalnym, prezentuje Baumeister (1991). Autor ten definiuje znaczenia jako „...mentalne reprezentacje możliwych relacji pomiędzy rzeczami, wydarzeniami i zachodzącymi związkami. W tym rozumieniu znaczenie umożliwia wiązanie umysłowej reprezentacji rzeczywistości wewnętrznej (myśli, uczucia) i zewnętrznej (środowisko) mającej charakter zjawisk psychicznych w spójną całość.” (Baumeister, 1991 s. 16).

Baumeister, nawiązując do założeń Frankla, wyróżnia cztery potrzeby znaczenia: a) celowości (*purpose*), b) wartościowania<sup>6</sup> (*value*), c) skuteczności (*efficacy*), d) pozytywnej samooceny (*self-worth*). Potrzeba celowości dotyczy ukierunkowania aktywności na przyszłość i zdolności do interpretowania działań i zdarzeń w relacji do przeszłości. Potrzeba wartości odnosi się do motywacji człowieka w zakresie odnalezienia źródeł uzasadniania swoich działań oraz dostrzegania wartościowości własnego życia. Potrzeba skuteczności związana jest z kwestią kontrolowalności własnego życia. Potrzeba ta wykracza poza poczucie

---

<sup>6</sup> W ramach potrzeby wartości wyróżnia wymiar sądenia (*justification*) oraz uzasadniania (*legitimization*).



posiadania celów i wartości o tyle, że odnosi się do poczucia posiadania przez jednostkę zdolności ich osiągnięcia. Czwartą potrzebą znaczenia jest potrzeba pozytywnej samooceny. Realizacja tej potrzeby polega na poszukiwaniu jakiejś podstawy do budowania pozytywnego obrazu własnej osoby.

Jak zakłada Baumeister (1991), pojawienie się odczuć dotyczących realizacji tych czterech potrzeb odbywa się na drodze subiektywnej interpretacji zdarzeń i elementów własnego życia. Interpretacja ta nie zawsze oparta jest na racjonalnych przesłankach, bowiem często pojawia się inklinacja do budowania wygórowanego przekonania o obecności znaczenia w życiu, a ludzie mogą stosować różnego rodzaju strategie, aby utrzymać poczucie sensowności (*meaningfulness*). Podejmując ten problem, autor odwołuje się do pojęcia iluzji lub mitu wyższego znaczenia (*myth of higher meaning*). Zakłada, że człowiek, używając inteligencji, tworzy sens życia z małych cząstek. Stopniowo dostrzega szerszy, zintegrowany wzór, w którym znaczenia są wzajemnie powiązane. Proces integracji znaczeń i ich organizacja jako powiązanych elementów w ramach sieci skutkuje powstaniem znaczenia na wyższym poziomie reprezentacji. Tak przebiegający proces integracji elementów w spójną całość prowadzi, zdaniem Baumeistera, do powstania nieuzasadnionego, globalnego przekonania (*believe*), że wszystkie elementy rzeczywistości są sensowne i mogą być zrozumiałe. Ten najbardziej wyabstrahowany poziom znaczenia Baumeister opisuje poprzez odwołanie się do pojęć takich jak wiara, nadzieja (*hope*) lub oczekiwanie (*expectation*). Jego zdaniem w ludzkim umyśle obecne jest nastawienie na odnajdywanie uogólnionego znaczenia. Jak stwierdza, jest to generowane w wyniku doświadczeń uogólnione oczekiwanie, które nie posiada wystarczającego uzasadnienia w doświadczeniu jednostki. Wskazuje tu na fakt, że w obszar doświadczenia jednostki wbudowane są różnorodne elementy niepozostające ze sobą w relacji powiązania lub pozostające ze sobą w sprzeczności, co uniemożliwia stworzenia jednego spójnego wzorca. Baumeister podkreśla iluzoryczność takiego globalnego, wyabstrahowanego pojmowania znaczenia, które stanowi konstatację: „wszystko ma sens” (*everything make sense*), odwołując się do wielu przykładów trywialnych doświadczeń każdego człowieka, które nie znajdują odniesienia do możliwości realizacji wyróżnionych potrzeb znaczenia. Jak zauważa, taka globalna, iluzoryczna konstatacja o sensowności całego życia pojawia się często, mimo że jednostka nie jest w stanie zwerbalizować przesłanek lub podstaw do jej sformułowania.

Poglądy Baumeistera (1991) stanowią interesującą poznawczą interpretację założeń Frankla. W ramach stawianych postulatów autor ten wyjaśnia relacje, jakie

zachodzą między strukturami poznawczymi dotyczącymi znaczenia a poczuciem sensu życia. Opiera na się na założeniu, że dokonywane przez człowieka interpretacje życia polegają na łączeniu jego kawałków, co pozwala na dostrzeżenie szerszego, zintegrowanego wzorca życia, w ramach którego elementy znaczenia są wzajemnie powiązane. Zdaniem Baumeistera proces integracji elementów doświadczenia częściowo oparty jest na racjonalnych przesłankach, lecz związany jest także z obecną w umyśle pokusą do uzyskania globalnego znaczenia – ogólnego przekonania, że wszystko w życiu tworzy sens. Identyfikowane przez jednostkę relacje i związki stanowią podłoże do powstania generalizacji w postaci wytworzenia ogólnego przeświadczenia - poczucia, że wszystko w życiu ma znaczenie i sens.

#### **1.4.1. Znaczenie jako system**

Wielu autorów podejmujących problematykę znaczenia prezentuje poglądy wskazujące, że pojęcie to powinno być ujmowane poprzez odniesienie do kategorii systemu. Taka perspektywa znajduje podstawę między innymi w przedstawionych we wcześniejszym podrozdziale poglądach Baumeistera (1991), który problem znaczenia odnosi do kategorii, wzorów (*patterns*), struktur lub sieci (*web, network*), w skład których wchodzi reprezentacje mentalne. Należy także podkreślić, że przyjęcie takiej perspektywy wynika z szerszego zakresu założeń, które wiążą pojęcie znaczenia z własnościami i specyfiką struktur poznawczych. Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na definicje kilku innych autorów. Spilka i współpracownicy (2003) podkreślają, że pojęcie *znaczenie* dotyczy poznawczej ważności stymulacji sensorycznej i percepcyjnej oraz stanowi dla człowieka informację. Zbliżone poglądy prezentuje również Korotkov (1998), która kładzie nacisk na wymiar informacyjny znaczenia, związany z jego właściwościami w zakresie redukcji niepewności i porządkowania informacji (1998), a Maddi przyjmuje, że znaczenie związane jest z porządkiem doświadczenia w procesie podejmowania decyzji (1998). Wspólnym mianownikiem prezentowanych poglądów jest odwołanie do struktur poznawczych i porządkowania informacji. Takie strukturalno-organizacyjne pojmowanie znaczenia zdaje się stanowić o zasadności rozpatrywania problemu poprzez odwołanie do kategorii systemu. Należy zaznaczyć, iż nie jest to pogląd odosobniony. Molden i Dweck (2006) identyfikują znaczenie ze zbiorem przekonań zorganizowanych na zasadzie rdzenia (*core*). Silberman ujmuje znaczenie jako

idiosynkratyczny system przekonań na temat świata i relacji ze światem (2005). Wedle Wonga (1998) system znaczeń to sieć poznawczo-afektywna zbudowana z subdziedzin. Zdaniem tego autora osobisty system znaczeń (*personal meaning system*) składa się ze schematów pojęciowych odnoszących się do „ja” i życia, ma on charakter strukturalny, dynamiczny i scentralizowany. Opisując jego specyfikę, Wong posługuje się metaforą „mapy poznawczej” (*cognitive map*). Natomiast Hood, Hill i Williamson (2005), definiując system znaczeń, powołują się na poznawczą charakterystykę poczucia koherencji, którą identyfikują ze zdolnością do radzenia sobie z różnorodnością świata poprzez strukturyzację informacji w spójną całość. Krok (2009) opiera się na koncepcji systemu Bertalanffy’ego (1967), który określa system jako skomplikowany układ strukturalny złożony ze wzajemnie powiązanych jednostek składowych.

#### **1.4.1.1. Koncepcja właściwości strukturalnych systemu znaczeń**

Interesujące, a zarazem dość precyzyjne poglądy dotyczące struktury systemu znaczeń prezentują Pöhlmann i współpracownicy (2006). Na podstawie szerokiego przeglądu koncepcji podejmujących problem znaczenia, a także w oparciu o analizę jakościowych i ilościowych metod pomiaru znaczenia postulują koncepcję strukturalnych właściwości osobistego systemu znaczeń (*Structural Properties of Personal Meaning System*). Nawiązując do postulatów Baumeistera, zakładają, że ludzie tworzą własne indywidualne systemy znaczeń na bazie potencjalnych znaczeń dostarczanych przez otoczenie i kulturę. Zdaniem Pöhlmann i współpracowników (2006) współczesny świat oferuje szereg znaczeń, lecz nie dostarcza jednostce gotowej recepty na skonstruowanie kompleksowego, spójnego i zintegrowanego systemu. Tak więc indywidualne systemy znaczeń poszczególnych jednostek, pomimo że mogą zawierać wspólne elementy stanowiące potencjalne źródła znaczenia, charakteryzują się zróżnicowaniem pod względem cech strukturalnych. Na podstawie przeglądu różnorodnych koncepcji znaczenia postulują, że podstawowym kryterium, które różnicuje poszczególne podejścia, jest aspekt stosowania jakościowych lub ilościowych narzędzi badawczych. Dostrzegają, że koncepcje podejmujące problematykę znaczenia, które stosują metody jakościowe, skoncentrowane są na badaniu zawartości (*content*) systemu znaczeń. W ramach koncepcji stosujących metody jakościowe wyróżniają te związane z założeniami fenomenologicznymi, czyli

grupę koncepcji, które ujmują znaczenie z perspektywy jego stabilnych i obiektywnych (uniwersalnych) źródeł. Jednocześnie podkreślają, że pozostałe podejścia o charakterze jakościowym koncentrują się na kwestii indywidualnych wymiarów, które jednostka stosuje do interpretacji i oceny samej siebie, swojego życia poprzez tworzenie subiektywnych reprezentacji. Natomiast koncepcje, które koncentrują się na aspekcie ilościowym znaczenia, kwalifikują do kategorii podejść skoncentrowanych na wymiarze intensywności (*intensity*) znaczenia.

Koncepcja strukturalnych właściwości osobistego systemu znaczeń Pöhlmann i współpracowników (2006) opiera się na krytycznym spojrzeniu na oba wyżej wymienione sposoby ujmowania i badania znaczenia. Jak stwierdzają jej autorzy, podejścia jakościowe koncentrują się jedynie na aspekcie zawartości systemu znaczeń (*content of meaning system*) w odniesieniu do źródeł znaczenia (*sources of meaning*), natomiast pomijają problem wzajemnych relacji pomiędzy elementami wchodzącymi w skład systemu. Jeśli chodzi o podejścia ilościowe, stwierdzają, że ignorują one kwestię specyficznych wymiarów znaczenia, obejmując jedynie wymiar intensywności doświadczeń związanych ze znaczeniem. Przedstawiona przez nich koncepcja uwzględnia badanie zarówno zawartości znaczenia na poziomie subiektywnych, jak i wspólnych (*shared*) reprezentacji, uwzględnia wymiar intensywności znaczenia wynikający z poszczególnych źródeł. A ponadto pozwala na uchwycenie wzajemnych relacji pomiędzy poszczególnymi elementami (źródłami) znaczenia.

Oparta na przedstawionej powyżej analizie koncepcja strukturalnych właściwości systemu znaczeń wyróżnia następujące jej właściwości: dostępność wiedzy związanej ze znaczeniem (*accessibility meaning related knowledge*), stopień zróżnicowania systemu znaczeń (*differentiation of meaning system*), opracowanie powiązań pomiędzy poszczególnymi elementami systemu (*elaboration of connections between single meaning elements*), stopień koherencji i integracji całego systemu (*degree of coherence and integration of whole network*).

Pöhlmann i współpracownicy (2006) zakładają, że wymiar dostępności (*accessibility dimension*) dotyczy łatwości, z jaką jednostka uzyskuje poznawczą dostępność do przekonań, doświadczeń lub innych źródeł tworzących znaczenie. Ta właściwość systemu odnosi się do komponentu, który może być rozumiany jako osobista teoria na temat znaczenia. Jak twierdzą autorzy, wiedza na temat tego, co sprawia, że życie ma znaczenie, stanowi podstawowe uwarunkowanie w tworzeniu spójnej struktury, pozwalając na orientację w obliczu stale zmieniających się wyzwań życia. Powołując się na jakościowe badania nad znaczeniem, podkreślają, że sama

wiedza jednostki dotycząca tego, co jest w jej życiu znaczące, nie jest warunkiem wystarczającym do tego, by uzyskać znaczenie w postaci poczucia orientacji (*sense of orientation*) i spełnienia (*fulfillment*). Zdaniem tych autorów muszą zaistnieć również inne warunki w zakresie struktur systemu znaczeń. Podkreślają tu wagę wymiaru zróżnicowania (*differentiation dimension*), który dotyczy różnorodności źródeł znaczenia. Kwestię zróżnicowania rozpatrują zgodnie z założeniem Baumeistera dotyczącym większej skuteczności w zakresie orientacji w przypadku konstruowania znaczenia opartego na wielu różnorodnych źródłach. Jak argumentują, większa kompleksowość systemu znaczeń winna być szczególnie istotna w sytuacjach konfrontowania się jednostki z wyzwaniami stawianymi przez rzeczywistość lub gdy napotyka się na niepowodzenia albo straty. Pöhlmann i współpracownicy (2006) założenie to wspierają poprzez odwołanie się do badań nad organizacją samowiedzy i samooceny Linville'a (1987), w których wykazano, że większa ilość kategorii samooceny sprzyja stabilności samowiedzy w warunkach niepowodzeń. Pöhlmann i współpracownicy (2006) jako trzeci z wymiarów wymieniają szczegółowość (*elaboration dimension*). Ich zdaniem właściwość ta dotyczy ilości połączeń istniejących pomiędzy poszczególnymi elementami w systemie. W celu zdefiniowania tej właściwości systemu znaczeń posługują się metaforą gęstości połączeń istniejących w sieci. Jak twierdzą, ten wymiar odnosi się do wysiłków jednostki w zakresie konstruowania znaczenia poprzez formowanie swojego własnego systemu powiązanych przekonań odnośnie do tego, co nadaje życiu cel (*purpose*). Za najistotniejszą właściwość systemu znaczeń uważają wymiar koherencji (*coherence dimension*), który opisuje, jak dobrze elementy sieci znaczeń pasują do siebie i w jakim stopniu budują spójną całość, czy też stanowią zbiór przypadkowych, niepowiązanych elementów. Jak podkreślają, ten rodzaj rozumienia koherencji nie dotyczy elementu poczucia, lecz kwestii sposobu powstawania znaczenia, czyli sposobu wzajemnego dopasowywania się różnych elementów systemu znaczeń (Pöhlmann i in. 2006).

Podsumowując, należy stwierdzić, że ujmowanie problematyki znaczenia w kategoriach systemu stanowi nowy trend teoretyczny i badawczy. Jak się wydaje, został on ukształtowany pod wpływem akcentowania informacyjnego rozumienia znaczenia. W wielu najnowszych pracach zagadnienie znaczenia rozpatrywane jest w odniesieniu do problematyki przetwarzania informacji, wiedzy, struktur poznawczych, co podkreśla istotność jego strukturalnych oraz organizacyjnych właściwości. Takie właśnie spojrzenie na kwestię znaczenia prezentują Pöhlmann i współpracownicy (2006), wyróżniając cztery właściwości strukturalne systemu

znaczeń: dostępność do wiedzy związanej ze znaczeniem, jej zróżnicowanie, opracowanie relacji pomiędzy elementami systemu znaczeń oraz koherencję systemu znaczeń.

#### 1.4.1.2. System znaczeń jako system celów

Istotną rolę w zakresie rozumienia strukturalnych właściwości systemu znaczeń odgrywa pojęcie celu. W wielu pracach podejmujących problematykę znaczenia, niezależnie od nurtu teoretycznego, podkreślany jest związek znaczenia z celowością, celami, wartościami. Elementy takiego pojmowania znaczenia życia człowieka uwiadamniają się zarówno w koncepcjach egzystencjalno-fenomenologicznych, jak i humanistycznych. Jeśli chodzi o perspektywę egzystencjalną, warto tu zwrócić uwagę na postulaty Frankla (1969), który zakłada, że człowiek może nadać swojemu życiu sens poprzez urzeczywistnienie wyższych celów i wartości (Kratochvil, 2003) lub Yaloma, który stwierdza, że znaczenie wynika z zaangażowania się jednostki w realizację celów (2008). W obszarze perspektywy fenomenologicznej związki te zostały uwypuklone w założeniach Masłowa (1970) dotyczących tworzenia przez jednostkę znaczeń we własnym życiu poprzez wyrażanie indywidualności i osiąganie autentyczności w wyniku dążenia do celów. Szczególnie w obszarze poznawczych koncepcji znaczenia istotną rolę, objaśniającą specyfikę tego pojęcia, przypisuje się celom i wartościom. Baumeister, nawiązując do postulowanej przez Frankla (1963) potrzeby znaczenia (*will to meaning*), stwierdza, że najistotniejszym jej wymiarem jest potrzeba celu. Zakłada, że jest ona związana z występowaniem w umyśle wyobrażeń i reprezentacji pożądanego stanu. Zbliżone do Baumeistera stanowisko w kwestii istotności celów jako elementów znaczenia prezentuje także wielu innych autorów. Emmons, Colby i Kaiser (1998) podkreślają, że znaczenie życia związane jest z dążeniem do znaczących (*significant*) dla jednostki celów (*goals*). Koncepcja Wonga (1998) w tym zakresie zakłada, że system znaczeń oparty jest na sieci poznawczo-afektywnej, która zawiera elementy poznawcze i motywacyjne, takie jak cele i plany zachowań. Według Silbermana (2005) w obszarze systemu znaczeń istotną rolę odgrywają przekonania o charakterze preskryptywnym (motywującym), które wyznaczają sposoby postępowania, prowadzące do uzyskania pożądanego przez jednostkę rezultatu. Istotność celów, jako elementów wchodzących w skład systemu znaczeń, podkreśla również Park i Folkman (1997), wyróżniając

poziom globalnych celów, które są transponowane na codzienne dążenia i projekty.

#### **1.4.1.2.1. System znaczeń jako system celów w świetle koncepcji Klingera**

Wielce interesujące spojrzenie na problem systemu znaczenia prezentuje Klinger (2011). Odwołując się do założeń teorii ewolucyjnej, stwierdza, że znaczenie ludzkiego życia oparte jest na dyspozycji do życia celowego, która stanowi fundamentalną zasadę organizacji organizmów żywych. Zauważa jednak, że szczególna dyspozycja do poszukiwania celu życia przez człowieka uwarunkowana jest ewolucją jego możliwości intelektualnych. Zauważyć należy, że pogląd ten zbliżony jest do postulatu Baumeistera (1991), który podobnie jak Klinger stwierdza, że problem znaczenia dotyczy organizmów na wszystkich poziomach zaawansowania ewolucyjnego. Natomiast w odniesieniu do człowieka nabiera on szczególnego charakteru ze względu na wykształconą w przebiegu ewolucji inteligencję i stworzone przez nią możliwości w zakresie reprezentacji rzeczywistości i interpretacji informacji.

W oparciu o przegląd metod badawczych dotyczących identyfikowania zawartości i źródeł znaczenia Klinger proponuje, aby problem znaczenia rozpatrywany był przez pryzmat struktur motywacyjnych. Wniosek taki wysnuwa między innymi na podstawie analizy kwestionariusza osobistego profilu znaczeń (*Personal Meaning Profile – PMP*) Wonga (1998) oraz kwestionariusza znaczeń Ebersole'a (1998). Stwierdza, że wyróżnione przez tych autorów dziedziny znaczenia odwołują się do różnych kategorii, które mogą być rozumiane jako dążenia i cele. Postulat ten zdaje się być konkretyzacją założeń przedstawionych przez Pöhlmann i współpracowników (2006). Należy zauważyć, że pozwala on na sprecyzowanie niejasnego pojęcia, jakim posługuje się koncepcja cech strukturalnych systemu znaczeń, a mianowicie elementu systemu znaczeń (*element of meaning system*) za pomocą pojęcia celu. Posiada ono bardziej jednoznaczną definicję, a zarazem wprowadza możliwość identyfikowania właściwości strukturalnych systemu znaczeń (*meaning system*) poprzez odniesienie do dobrze ukonstytuowanych w obszarze psychologii rozstrzygnięć w zakresie analizy celów.

Nawiązując się do propozycji Klingera dotyczącej ujmowania znaczenia z perspektywy struktur motywacyjnych, należy zauważyć, że cztery zaproponowane

przez Pöhlmann i współpracowników (2006) właściwości strukturalne systemu znaczeń, czyli dostępność do wiedzy związanej ze znaczeniem, zróżnicowanie systemu znaczeń, opracowanie systemu znaczeń, koherencja systemu znaczeń, mogą być uchwycone w ramach analizy systemu celów. Stwierdzić należy, że:

- a) kwestia dostępności do wiedzy związanej ze znaczeniem dotyczy idiograficznego podejścia do celów, czyli uświadamiania sobie przez jednostkę zakresu dążeń w rozumieniu subiektywnych, indywidualnych reprezentacji na temat pożądaných stanów końcowych.
- b) problem zróżnicowania systemu znaczeń możliwy jest do uchwycenia poprzez odwołanie do nomotetycznego ujęcia celów, czyli kwestii dysponowania przez jednostkę odniesieniem do wyróżnionego zakresu uniwersalnych kategorii celów.
- c) kwestia opracowania systemu znaczeń i jego koherencji może być rozpatrywana w oparciu o sieciową koncepcję celów zaproponowaną przez Little'a (1989).

Przedstawionych powyżej analogii nie należy interpretować jako przesądających o tym, że koncepcja systemu znaczeń jest zbędnym konstruktem teoretycznym, który został wygenerowany na potrzeby niniejszej rozprawy i pokrywa się z tym, co proponują koncepcje celów. Zbieżności pomiędzy koncepcją systemu znaczeń i koncepcjami celów została wykazana z uwagi na istotność pojęcia celu dla rozumienia istoty systemu znaczeń. Jednocześnie należy zauważyć, że w ramach przedstawionych powyżej założeń dotyczących systemu znaczeń istnieją również takie, które sprawiają, że koncepcja systemu znaczeń nie jest tożsama z żadną koncepcją celu. Chodzi tu przede wszystkim o zaproponowaną w ramach koncepcji właściwości strukturalnych systemu znaczeń perspektywę integrującą, czyli założenie, że poszczególne właściwości systemu znaczeń pozostają w relacji. Relacja ta polega na organizacji hierarchicznej, w takim rozumieniu, że podstawowe właściwości strukturalne systemu (niższe poziomy znaczenia) określają właściwości systemu na wyższym poziomie organizacji (wyższym poziomie znaczenia). Omawiając ten problem w kontekście wyżej przedstawionych analogii pomiędzy poszczególnymi właściwościami systemu znaczeń a odpowiadającymi im podejściami do celów można mówić o tym, że znaczenie rozumiane na poziomie celów idiosynkratycznych wyznacza możliwość zaistnienia znaczenia ujmowanego na poziomie celów w ujęciu nomotetycznym. Natomiast znaczenie z poziomu celów nomotetycznych wyznacza zakres złożoności powiązań między celami z różnych kategorii, a poziom znaczenia ujmowany w kategoriach sieci powiązań stanowi podstawę do ustalenia poziomu integracji i koherencji.



Kolejną kwestią wskazującą na to, że problem systemu znaczeń mimo, że blisko związany z problemem celów jest perspektywą, która nie jest tożsama z żadną ogólną koncepcją celów, jest założenie dotyczące specyfiki treściowej nomotetycznych kategorii, które są uwzględniane w obszarze struktury znaczenia. Z uwagi na istotność i zakres tej problematyki proponuje się, aby została ona omówiona w kolejnym paragrafie niniejszego podrozdziału.

#### **1.4.1.2.2. Kategorie znaczeń jako kategorie celów**

W powyższym paragrafie zaproponowano, że problem zróżnicowania wiedzy związanej ze znaczeniem odnosi się do kwestii ilości dostępnych jednostce nomotetycznych kategorii celów. Postulat ten odwołuje się do analizy Klingera, w oparciu o którą stwierdził, że wyróżnione przez koncepcje podejmujące problematykę systemu znaczeń kategorie mogą być interpretowane jako cele (2011). Klinger w swoich analizach odwołał się do rezultatów badań Wonga (1998) i Ebersole'a (1998), w których zostały wyodrębnione nomotetyczne kategorie systemu znaczenia. Można stwierdzić, iż stanowią one podstawę do wyróżnienia specyfiki treściowej celów, konstytuujących system znaczeń. Specyfika ta stanowi jeden z aspektów odróżniających system znaczeń od innych systemów celów. Warto więc ponownie nawiązać do wspomnianego powyżej spostrzeżenia Klingera, aby dokonać niezbędnych ustaleń, pozwalających na wyróżnienie uniwersalnych - nomotetycznych kategorii celów odnoszących się do problematyki znaczenia, co umożliwi ustalenie ich specyfiki treściowej, a zarazem stanowić będzie podstawę do identyfikowania stopnia zróżnicowania systemu znaczeń.

W celu przeprowadzenia bardziej obszernej analizy tego problemu, analogicznej względem rozważań Klingera, prócz badań Wonga (1998) i Ebersole'a (1998) warto przytoczyć rezultaty badań innych autorów, odnoszące się do problemu uniwersalnych kategorii treściowych zawartych w systemie znaczeń, co stworzy możliwość uzyskania szerszego oglądu tej problematyki. Logoteoria Frankla identyfikuje problem znaczenia głównie ze sferą samotranscendencji (1969). Koncepcja noetycznych wymiarów osobowości Popielskiego (1993) treści związane ze znaczeniem ustala przede wszystkim w obszarze nadwartości. Rozwój badań nad obszarami związanymi ze znaczeniem w życiu doprowadził do rozszerzenia zakresu kategorii klasyfikowanych jako potencjalne źródła znaczenia. Warto w tym miejscu

przywołać wspomnianą już koncepcję systemu znaczeń Wonga (1998; 2011), w ramach której dokonuje on identyfikacji subdziedzin znaczenia. Prócz samotranscendencji wyróżnia cele życiowe, odnoszące się do osobistych osiągnięć, a także sfery związane z relacjami społecznymi, religią, samoakceptacją, emocjonalnymi więziami i sprawiedliwością. Jak należy zauważyć, kategorie te odwołują się przede wszystkim do obszaru eudajmonistycznego. Yalom (2008) wysuwa postulat wskazujący na niewystarczalność takiej perspektywy i sugeruje potrzebę uwzględnienia w obszarze problematyki znaczenia także sfery hedonistycznej. Zyskuje on podparcie empiryczne w badaniach nad związkami znaczenia z pozytywnym afektem i dobrostanem (Ryan, Deci, 2001; King, Hicks, Krull, Del Gaiso, 2006). Konieczne wydaje się więc uwzględnienie w obszarze kategorii związanych ze znaczeniem nie tylko tych o charakterze eudajmonistycznym, lecz także tych, związanych ze sferą hedonistyczną. Warto tu odwołać się do rezultatów badań uzyskanych przez Ebersole'a (1998), w oparciu o które wyróżnił on następujące kategorie: relacje z innymi, osobiste dążenia życiowe, wiara, pomoc innym. Odnoszą się one do sfery eudajmonistycznej, lecz wspomniany autor wyróżnił także sferę zdrowia, która zawiera elementy mogące być identyfikowane z obszarem hedonistycznym. Szerszy zakres kategorii treściowych, w znacznej mierze pokrywający się z rezultatami Ebersole'a, wyodrębnili Fegg i współpracownicy (2007). W ramach przedstawionej koncepcji zakładają, że zawartość systemu znaczeń bazuje na kategoriach, takich jak: altruizm, związki z przyrodą, związki z rodziną, bezpieczeństwo finansowe, przyjaźń i znajomości, zdrowie, hedonizm, ognisko domowe, czas wolny i wypoczynek, obowiązki i praca, partnerstwo, psychologiczny dobrostan, duchowość i religijność. Powyższe rezultaty wskazują, że możliwe jest wyznaczenie uniwersalnych kategorii znaczeń, które mogą być identyfikowane z celami odnoszącymi się nie tylko do sfery eudajmonistycznej, lecz także hedonistycznej. Z uwagi na to, że prezentowany projekt nawiązuje do koncepcji systemu znaczeń zaproponowanej przez Pöhlmann i współpracowników (2006), warto zastosować przyjętą przez tych autorów kategoryzację źródeł znaczenia, która powstała na bazie kategorii wyróżnionych przez Ebersole'a (1998) z uwzględnieniem kategorii wyróżnianych przez Debats (1998). Wspomniane kategorie obejmują: relacje z ludźmi, zadania życiowe, osobisty dobrostan, samoaktualizację, zaangażowanie w aktywności charytatywne, obszar religijności i idei społecznych oraz status materialny.

Podsumowując przedstawione rozważania dotyczące znaczenia jako systemu,

należy stwierdzić, iż system znaczeń może być rozumiany jako system celów, a cele jako elementy systemu znaczeń. W obrębie systemu znaczeń wyróżniane są uniwersalne kategorie treściowe - źródła znaczenia - odnoszące się do: relacji z ludźmi, zadań życiowych, osobistego dobrostanu, samoaktualizacji, aktywności dobroczynnych, religijności i idei społecznych oraz statusu materialnego. Ta kategoryzacja nomotetyczna stanowi podstawę do wyróżnienia zakresu celów konstytuujących system znaczeń, a zarazem odróżnia koncepcję systemu znaczeń od ogólnych koncepcji podejmujących problematykę celów.

Kończąc rozważania dotyczące systemu znaczeń należy podkreślić, że zaproponowane ujmowanie tego pojęcia poprzez odniesienie do systemu celów opiera się na założeniach Klingera (2011), który wskazuje na możliwość rozumienia znaczenia poprzez odwołanie do problematyki struktur motywacyjnych. Ponadto należy zaznaczyć, że przyjęty w niniejszej pracy sposób rozumienia poszczególnych aspektów - poziomów strukturalnych - systemu znaczeń został, na zasadzie analogii, oparty na koncepcji strukturalnych właściwości systemu znaczeń Pöhlmann i współpracowników (2006). Autorzy ci wyróżniają cztery poziomy organizacji strukturalnej systemu znaczeń w postaci: dostępności, zróżnicowania, opracowania oraz koherencji elementów znaczenia. W ramach niniejszej pracy proponuje się, aby każdy z tych poziomów rozumieć w kontekście struktur motywacyjnych, czyli tak aby:

- dostępność elementów znaczenia ujmować poprzez dostępność znaczeń w systemie celów,
- zróżnicowanie elementów znaczenia rozumieć jako zróżnicowanie znaczeń w systemie celów,
- opracowanie elementów znaczenia pojmować z perspektywy powiązania znaczeń w systemie celów,
- koherencję elementów znaczenia ujmować jako koherencję znaczeń w systemie celów.

#### **1.4.2. Poczucie sensu życia jako funkcjonalny wymiar znaczenia**

W powyższej części tego rozdziału przedstawiono problem znaczenia w ujęciu strukturalnym z perspektywy systemu celów. Nie znaczy to, że rozumienie problematyki znaczenia, odwołujące się do pojęcia poczucia sensu życia, jest podejściem nieaktualnym. Kwestia poczucia znaczenia czy też poczucia sensu nadal stanowi wartościową perspektywę teoretyczną. Widoczne jest to szczególnie

w publikacjach autorów, którzy problem znaczenia interpretują w sposób poznawczo-egzystencjalny (Klamut, 2002; Popielski, 1993). Należy zauważyć, że problem znaczenia nie dotyczy wyłącznie organizacji celów i związanych z nimi reprezentacji mentalnych, lecz odnosi się także do problemu funkcjonowania jednostki w obszarze realizowania potrzeby sensu, która może być rozumiana na poziomie uogólnionego doświadczania celowości własnej egzystencji. Innymi słowy, problem znaczenia, prócz aspektu strukturalnego, odwołującego się do organizacji celów, odnosi się również do wymiaru funkcjonowania w zakresie uzyskiwania stanu poczucia celowości własnego życia.

Omówienie problemu poczucia sensu życia wymaga przybliżenia samego pojęcia *poczucie*. Pojęcie to nie posiada samodzielnej definicji i jest stosowane w odniesieniu do wielu konstruktów - zazwyczaj dotyczących fenomenów wynikających z doświadczeń jednostki (np. kontroli, własnej wartości). Potoczne definicje identyfikują poczucie jako stan powstały na bazie uogólnionej oceny (Rober, Rober, 2005). Allport definiuje poczucie jako fenomen polegający na fuzji emocjonalno-poznawczej (1988). Popielski (1993), mówiąc o poczuciu sensu życia, odwołuje się do metafory „logiki serca”. Charakteryzując poczucie sensu życia, wskazuje na zawarty w nim element intuicyjny i doświadczeniowy. Jak podkreśla, poczucie sensu życia jest przejawem funkcjonowania człowieka wynikającym z realizacji metapotrzeby sensu. Dotyczy całościowo spełniającej się i podmiotowo ukierunkowanej egzystencji, która jest rezultatem rozumienia, graniczącym z intuicją. Straś-Romanowska (1993) interpretuje poczucie sensu życia jako całościowe ustosunkowanie się człowieka do świata i samego siebie. Garczyński stwierdza, że fenomen ten nie ma charakteru racjonalnego, gdyż w jego genezę uwikłane są uczucia. Jak zakłada, związany jest on z emocjonalnym zaangażowaniem - „...możliwe jest odczuwanie sensu bez ujmowania go w słowie.” (1969, s. 162). Zbliżone stanowisko widoczne jest w przedstawionych już założeniach Baumeistera (1991) dotyczących mitu wyższego znaczenia (*myth o higher meaning*). Autor ten, choć nie posługuje się pojęciem poczucia sensu życia, wyróżnia poziom analizy znaczenia jako generalnego przekonania, że wszystko tworzy sens i może być zrozumiałe. Odwołuje się tu do pojęć takich jak nadzieja, wiara, oczekiwanie. Jak stwierdza, człowiek, mimo że nie może wyartykułować, co właściwie stanowi sens jego życia, często ufa w jego istnienie. Reker i Wong (1988) przedstawiają poczucie sensu jako poczucie obecności dążeń i celów oraz poczucie ich spełnienia (*fulfillment*). Ich zdaniem jest to doświadczany stan egzystencjalny. Pojęcie to rozumiane jest także

jako ogólne, sytuacyjnie pojawiające się przeświadczenie jednostki o ukierunkowaniu i znaczeniu działalności życiowej (Lech, 1982).

Przedstawione powyżej definicje i perspektywy teoretyczne, ujmujące znaczenie poprzez poczucie sensu życia, mimo ich pewnego zróżnicowania terminologicznego wskazują, że pojęcie to nie ma charakteru *stricte* racjonalnego. Związane jest ono bowiem z dokonywaniem przez jednostkę generalizacji, uproszczeń i uogólnień. Popielski wprost określa poczucie sensu życia poprzez odwołanie się do pojęcia intuicji. Pozostali autorzy posługują się elementami definiującymi oraz terminologią, wskazując na jego intuicyjny charakter. Podkreślają, że poczucie jednostki dotyczące obecności sensu w życiu stanowi ogólną ocenę jego celowości i spełnienia, a więc zjawisko, które należy kwalifikować jako intuicyjne, tzn. doświadczeniowe bądź przeżyciowe.

#### **1.4.2.1. Poczucie sensu życia jako intuicja celowości życia**

Pojmowanie fenomenu poczucia sensu życia poprzez odwołanie do pojęcia intuicji postulują King i współpracownicy (2006). Dokonując przeglądu pozycji testowych narzędzi do pomiaru sensu życia, dostrzegają, że zazwyczaj stosowane kwestionariusze opierają się na intuicyjnym (*intuitive*) rozumieniu przez badanych takich pojęć jak znaczenie i sens. Do wniosku takiego dochodzą na podstawie analizy pozycji testowych skali Poczucia Sensu Życia (PiL - Purpose in Life) Crumbaugha i Maholicka (1964) oraz Poczucia Koherencji (Sense of Coherence - SOC) Antonovsky'ego (1988). Jak zakładają, życie jest dla człowieka pełne znaczenia, kiedy jest przez niego uznawane za ważne w szerokim, globalnym kontekście. Postulują, że życie może być doświadczane jako pełne znaczenia, kiedy jednostka odczuwa, że poza chwilowością i trywialnością istnieje ogólny cel (*purpose*) oraz spójność i koherencja, które przewyżają chaos. Takie rozumienie znaczenia określają jako subiektywne poczucie sensu życia (*subjective sense of meaningfulness*). Należy zauważyć, że postulaty te zbliżone są do przedstawionego przez Baumeistera spojrzenia na znaczenie z perspektywy mitu wyższego znaczenia, który stanowi ogólnikowe, odwołujące się do szerszego kontekstu przeświadczenie, występujące, mimo że jednostka nie jest w stanie go wyjaśnić i sprecyzować ani uzasadnić (1991).

King i współpracownicy (2006) zakładają, że wśród pozycji testowych skali Crumbaugh i Maholicka (1964) PiL (*Purpose in Life*) szczególną rolę w zakresie

identyfikowania intuicyjnego znaczenia odgrywają pozycje testowe, dotyczące celowości życia. Zostały one odróżnione od pozycji dotyczących poczucia szczęścia (*happiness*) i ogólnego dobrostanu (*general well-being*) w badaniach McGregora i Little'a (1998). Zawężenie rozumienia poczucia sensu do poczucia celowości, oprócz uzasadnienia w postaci analizy czynnikowej skali PiL przeprowadzonej przez McGeorga i Little'a, znajduje także oparcie w rezultatach innych badań dotyczących problemu poprawności konstrukcji psychometrycznej tej skali. Warto tu zwrócić uwagę na problem różnorodności czynników uwikłanych w ramach tego narzędzia i brak rozdziału pomiędzy wymiarem poczucia obecności celu a doświadczaniem pozytywnych stanów emocjonalnych i dobrostanu (Battista, Almond, 1973; Yelom, 2008). Istotna jest także wskazana przez Dycka (1987) kwestia możliwości interpretowania skali PiL jako wskaźnika depresji (1994) oraz problem wysokich korelacji skali PiL z miarami dobrostanu i przystosowania (Zika, Chamberlain, 1992), a także zarzut dotyczący dominacji czynnika satysfakcji z życia nad czynnikiem obejmującym refleksje na temat obecności celu życia (Dufton, Perlman, 1986). Zbliżone wnioski prezentują też Scheier i współpracownicy (2006), wskazując na uwikłanie znacznej części itemów zawartych w PiL w związku z konstruktami wykraczającymi poza kwestię odczuwania celu życia, które odnoszą się do satysfakcji z życia.

Przedstawione powyżej rezultaty badawcze wskazują na odrębność poczucia celu od poczucia satysfakcji, dobrostanu i zadowolenia z życia. Sugerują one, że właściwe wydaje się ujmowanie tego problemu zgodnie z postulatami Kinga i współpracowników (2006), tzn. poprzez badanie przeświadczenia jednostki o obecności celów w jej życiu, z całkowitym pominięciem aspektu dotyczącego satysfakcji i zadowolenia z życia. Wydaje się jednak, że perspektywa ta nie jest wystarczająca dla ujęcia znaczenia jako intuicji na temat celowości życia. Wyjaśnienie tej kwestii wymaga odwołania się do koncepcji, która dysponuje względnie precyzyjną charakterystyką zjawisk o charakterze intuicyjnym.

W niniejszej pracy proponuje się wyjaśnienie fenomenu intuicji zaproponowane przez Epsteina w ramach Poznawczo-Doświadczeniowej Koncepcji „Ja” (2003). Wspomniany autor rozpatruje problem intuicji z punktu widzenia funkcjonowania doświadczeniowego układu pojęciowego. Zakłada, że układ doświadczeniowy związany jest z przetwarzaniem informacji na poziomie przedświadomym, co odróżnia go od układu racjonalnego związanego ze świadomością, a także asocjacyjnego związanego z obszarem nieświadomości. Opisując specyfikę układu

doświadczeniowego, wskazuje, że jego działanie ma charakter afektywny, a zarazem opiera się na elementach poznania w postaci myślenia automatycznego.

Jeśli chodzi o kwestię elementów afektywnych układu doświadczeniowego, Epstein (2003) zakłada, że w jego obszarze występują wibracje (*vibes*), czyli niejednoznaczne, nieokreślone uczucia. Zdaniem Epsteina (2003) znajdują one mgliste odzwierciedlenie w obszarze świadomości. To, że wibracje funkcjonują poza świadomością, nie oznacza, że nie mogą być uświadomione. Stwierdza, iż wibracje odwołują się do zestawu uczuć, które mogą być nazwane i wypowiedziane. Epstein (2003) wyróżnia następujące uczucia, które mogą być odzwierciedlone na poziomie świadomości: wzburzenie, złość, napięcie, niepokój, zniechęcenie, irytację, obawę, dobrostan, zadowolenie, pozytywne oczekiwania, spokój i bez troskę.

W zakresie wyjaśnienia specyfiki elementów poznawczych układu doświadczeniowego Epstein (2003) odwołuje się do idei myślenia automatycznego (*automatic thinking*), które wyznacza sposób rozumienia świata i zdarzeń w oparciu o ukrytą teorię rzeczywistości. Myśli automatyczne, podobnie jak wibracje, są one rezultatem funkcjonowania układu doświadczeniowego. Ich specyfika opiera się na obecnych w ramach tego układu procesach heurystycznego przetwarzania informacji na podstawie ukrytych teorii rzeczywistości. Jak zakłada Epstein (2003) myśli automatyczne mogą być uświadomione, co pozwala, w warunkach refleksji, na uzyskanie świadomego dostępu do treści zawartych w ramach globalnego systemu przekonań.

W oparciu o przedstawioną powyżej definicję pojęcia intuicji należy przyjąć, że zawiera ona elementy ogólnych przekonań oraz aspekt dotyczący emocjonalnego odniesienia się jednostki do świata i samej siebie. Wskazuje to, że rozpatrywanie problematyki intuicji celu życia wymaga uwzględnienia pozostających w dyspozycji jednostki ogólnych przekonań na temat celowości życia, jak i uświadamianych sobie, w kontekście tych myśli, stanów emocjonalnych. Taki pogląd wskazuje, że rozumienie intuicji celowości życia zgodnie z propozycją Kinga i współpracowników (2006), wyłącznie jako fenomenu polegającego na identyfikowaniu przez jednostkę celowości życia, w postaci uogólnionego przekonania o istnieniu celu, nie jest wystarczające. W niniejszej pracy proponuje się, aby za adekwatny sposób ujmowania intuicji celu życia przyjąć perspektywę zaproponowaną przez Battistę i Almonda (1973), na podstawie której powstał inwentarz Postawy wobec Życia (*Life Regard Index*). Narzędzie to zawiera wymiar dotyczący celowości życia, który jest zgodny z postulatem powyżej wspomnianych autorów w zakresie dysponowania przez

jednostkę globalnym przekonaniem o istnieniu celów życia, a ponadto zawiera wymiar odnoszący się do emocjonalnego doświadczania spełnienia (*fulfillment*) związanego z obecnością celu życia. Perspektywa ta wydaje się bardziej kompletna, jeśli chodzi o uchwycenie fenomenu intuicji celu życia, niż propozycja Kinga i współautorów (2006), koncertująca się jedynie na aspekcie przekonań, z pominięciem wymiaru emocjonalnego spełnienia. Jednocześnie nawiązując do powyżej zreferowanych poglądów Epsteina (2003) wskazujących, że intuicja oparta jest na powiązaniu procesów poznawczych dotyczących myślenia automatycznego (aspekt poznawczy intuicji) ze sferą emocji i uczuć (aspekt emocjonalny intuicji), prócz oddzielnego uwzględniania dwóch podstawowych składników intuicji celu życia w postaci przekonani o celowości oraz poczucia spełnienia właściwe wydaje się również uchwycenie jej globalnego wymiaru zawierającego obydwa specyficzne wymiary.

Podsumowując problemy poruszone w niniejszym paragrafie, należy zauważyć, że znaczenie, prócz aspektu strukturalnego, posiada również aspekt funkcjonalny, odnoszący się do kwestii poczucia sensu, a ściślej mówiąc, do poczucia celu, który winien być rozumiany z perspektywy intuicji jako intuicja celu życia. Na podstawie analizy pojęcia intuicji, zaproponowanej przez Epsteina (2003), przyjmuje się, że adekwatnym sposobem rozumienia intuicji celu życia jest koncepcja Battisty i Almonda (1973). Postulaty tych autorów stanowiły podstawę do opracowania kwestionariusza Postawy wobec Życia (LRI), w ramach którego wyróżnione zostały dwa czynniki odnoszące się do celowości: czynnik przekonań dotyczących celowości życia (przekonania o celowości) oraz czynnik emocjonalny związany z poczuciem spełnienia (*fulfillment*) istniejących celów. Jednocześnie w oparciu o założenia Poznawczo - Doświadczeniowej Teorii „Ja” postuluje się, że prócz uchwycenia dwóch specyficznych aspektów sensu (znaczenia) właściwe jest również rozpatrywanie tego pojęcia z perspektywy integrującej jako intuicji celowości życia.

\* \* \* \*

W podsumowaniu niniejszego rozdziału należy stwierdzić, że problematyka znaczenia i sensu życia nie znajduje się w obszarze głównego nurtu współczesnej myśli psychologicznej. Niemniej jednak zarówno w obszarze psychologii klinicznej, jak i psychologii zdrowia dostrzegana jest istotność takich pojęć jak znaczenie i sens życia. Wpływ na ukształtowanie psychologicznych konceptualizacji znaczenia i sensu życia wywarły różnorodne idee filozofii egzystencjalnej, tak więc w obszarze tej



problematyki, podobnie jak i w innych dziedzinach psychologii, mamy do czynienia ze znacznym zróżnicowaniem konceptualizacji tych pojęć, a w konsekwencji z kwestią braku integracji wiedzy.

Jeśli chodzi o definiowanie pojęć „znaczenie” i „sens” uwidacznia się trudność w zakresie ustalenia rozróżnień pomiędzy tymi pojęciami. Założenia Baumeistra sugerują, że pojęciem podstawowym, a zarazem charakteryzującym się większą uniwersalnością i adekwatnością, przynajmniej w kontekście perspektywy poznawczej, jest pojęcie znaczenie. Pojęcie sensu jest na tyle niejasno zdefiniowane, że jego stosowanie powinno być ograniczone jedynie do sytuacji, gdy mówimy o znaczeniu jako poczuciu, czyli o uogólnionym przeświadczeniu lub intuicji.

Szczególnie istotne dla niniejszej pracy są dwa wymiary analizy problematyki znaczenia. Jeden z wymiarów dotyczy perspektywy strukturalnej, czyli tego, co jest znaczące lub wyznacza znaczenie w życiu człowieka jako organizacja elementów poznawczych. Natomiast drugi poziom analizy tego zagadnienia odnosi się do ujęcia funkcjonalnego, w ramach którego problem znaczenia rozumiany jest jako doświadczany stan lub intuicja na temat obecności sensu życia.

Szczególnie interesujące rozumienie problemu znaczenia, które pozwala na uchwycenie jego poznawczej specyfiki na poziomie strukturalnym, a zarazem funkcjonalnym, prezentuje Baumeister (1991). Autor ten definiuje znaczenia jako „mentalne reprezentacje możliwych relacji pomiędzy rzeczami, wydarzeniami i zachodzącymi związkami”. Jak precyzuje: „W tym rozumieniu znaczenie umożliwia wiązanie umysłowej reprezentacji rzeczywistości wewnętrznej (myśli, uczucia) i zewnętrznej (środowisko) mającej charakter zjawisk psychicznych w spójną całość” (Baumeister, 1991 s. 16).

Poglądy Baumeistera stanowią interesującą, poznawczą interpretację założeń Frankla. W ramach stawianych postulatów autor ten wyjaśnia relacje, jakie zachodzą między strukturami poznawczymi, dotyczącymi znaczenia, a poczuciem sensu życia. Opiera się na założeniu, że dokonywane przez człowieka interpretacje życia polegają na łączeniu jego kawałków, co pozwala na dostrzeżenie szerszego, zintegrowanego wzorca życia, w ramach którego elementy znaczenia są wzajemnie powiązane. Zdaniem Baumeistera proces integracji elementów doświadczenia częściowo oparty jest na racjonalnych przesłankach, lecz związany jest także z obecną w umyśle pokusą do uzyskania globalnego znaczenia - ogólnego przekonania, że wszystko w życiu tworzy sens. Jak zakłada, identyfikowane przez jednostkę relacje i związki stanowią podłoże powstania generalizacji w postaci wytworzenia ogólnego przeświadczenia -

poczucia, że wszystko w życiu ma znaczenie i sens.

Jeśli chodzi o podejście obrazujące wymiar strukturalny tego, co wyznacza znaczenie w życiu człowieka, wielu autorów postuluje odwołanie do kategorii systemu znaczeń. Szczególnie interesującą perspektywę prezentują Pöhlmann i współautorzy (2006). W ramach koncepcji strukturalnych właściwości systemu znaczeń zakładają, że struktura systemu znaczeń oparta jest na czterech jego właściwościach: dostępności, różnicowaniu, opracowaniu oraz koherencji elementów znaczenia.

Istotną rolę w zakresie rozumienia systemu znaczeń odgrywa pojęcie celu. Takie właśnie podejście przedstawia Klinger (2011), który w oparciu o przegląd metod badawczych dotyczących identyfikowania zawartości i źródeł znaczenia proponuje, aby system znaczenia rozpatrywać z punktu widzenia struktur motywacyjnych.

Z przedstawionych przez Klingera postulatów wynika, że cztery wyróżnione właściwości strukturalne systemu znaczeń znajdują odzwierciedlenie na poziomie analizy celów. Na zasadzie analogii dostrzegalne jest, że dostępność elementów znaczenia znajduje odzwierciedlenie w ramach idiograficznego rozumienia celów, różnicowanie systemu znaczeń w ramach ujęcia nomotetycznego, natomiast problem opracowania i koherencji znajduje odzwierciedlenie na poziomie sieciowej analizy celów zaproponowanej przez Little'a (1989).

Oczywiście obecność przedstawionych powyżej analogii nie wskazuje, że koncepcja systemu znaczeń jest całkowicie tożsama z którąkolwiek teorią celów. Po pierwsze dlatego, że idea systemu znaczeń oparta jest na analizie wielopoziomowej, a jedynie w ramach poszczególnych poziomów bazuje na określonych sposobach identyfikowania celów. Po drugie, kluczowym rozróżnieniem jest sprawa braku identyczności pomiędzy uniwersalnymi kategoriami treściowymi uwzględnianymi w ramach analizy systemu znaczeń, a nomotetycznymi kategoriami wyróżnionymi w ramach badań nad celami. Koncepcja systemu znaczeń zakłada istnienie uniwersalnych kategorii, które mogą być utożsamiane z celami, lecz należy zauważyć, że w odniesieniu do kategorii nomotetycznych wyróżnianych w ogólnych koncepcjach celów cechuje ją odmienność treściowa. W ramach niniejszej pracy przyjmuje się, że cele wyznaczające poziom różnicowania systemu znaczeń odnoszą się do następujących kategorii: relacji z ludźmi, zadań życiowych, osobistego dobrostanu, samoaktualizacji, dobroczynności, religijności i idei społecznych oraz statusu materialnego.

W oparciu założenia wskazujące, że system znaczeń może być ujmowany z perspektywy motywacyjnej (Klinger, 2011) oraz uwzględniając założenia Pöhlmann

i współpracowników (2006) dotyczące poziomów organizacji struktury systemu znaczeń proponuje się, aby wyróżnić następujące poziomy - aspekty strukturalne znaczenia:

- dostępność znaczeń w systemie celów,
- zróżnicowanie znaczeń w systemie celów,
- powiązanie znaczeń w systemie celów,
- koherencję znaczeń w systemie celów.

Jak się wydaje, popularność podejścia do znaczenia w ujęciu strukturalnym z perspektywy systemu znaczeń nie dyskwalifikuje istotności perspektywy odwołującej się do problemu poczucia sensu życia. Należy zauważyć, że problem znaczenia nie dotyczy wyłącznie organizacji celów i związanych z nimi reprezentacji mentalnych, lecz odnosi się także do problemu funkcjonowania jednostki w obszarze realizowania potrzeby sensu, która może być rozumiana na poziomie uogólnionego doświadczania celowości własnej egzystencji. W tym rozumieniu znaczenie ma charakter doświadczeniowy i całościowy. Podkreślana jest tu jego specyfika związana z wykraczaniem poza integrację elementów składowych i racjonalną interpretację oraz związki z intuicyjnością. Można więc mówić o intuicji znaczenia, a konkretnie intuicji celowości życia.

W licznych publikacjach podejmujących kwestię poczucia sensu życia podnoszony jest problem niespójności czynników wyodrębnianych w ramach metod badawczych, które mogą być klasyfikowane jako intuicyjne rozumienia znaczenia. Wskazywany jest tu głównie problem rozbicia itemów zawartych w tych skalach na te odnoszące się do ogólnego przeświadczenia na temat celowości życia oraz grupę pozycji testowych dotyczących satysfakcji, dobrostanu lub zadowolenia z życia. Niektórzy autorzy sugerują, że w ramach intuicyjnego rozumienia znaczenia lub poczucia celu życia powinny być uwzględniane jedynie pozycje testowe wchodzące w skład czynnika związanego z ogólnym przekonaniem o celowości życia, bez uwzględniania pozycji testowych odnoszących się do aspektu uczuciowego. Z uwagi na wprowadzone do niniejszej pracy założenie, iż poczucie sensu życia ma charakter intuicyjny, proponuje się odwołanie do definicji intuicji zaproponowanej przez Epsteina (2003) w ramach Poznawczo - Doświadczeniowej Teorii „Ja”. Epstein identyfikuje zjawisko intuicji z procesami przebiegającymi na poziomie układu doświadczeniowego. Jak stwierdza, jego działanie ma charakter poznawczy, związany z pojawianiem się myśli automatycznych - ogólnych przekonań opartych na ukrytej

teorii rzeczywistości, którym towarzyszą tzw. wibracje odnoszące się do sfery uczuć i emocji. Takie rozumienie intuicji wskazuje, że intuicja celowości życia powinna uwzględniać zarówno aspekt przekonań, jak i uczuć i emocji. W oparciu o te założenia proponuje się, aby pojęcie intuicji celowości życia było ujmowane zgodnie z koncepcją Battisty i Almonda (1973). Autorzy ci postulują wyróżnianie dwóch podstawowych czynników pozwalających na uchwycenie problemu intuicji celowości życia: czynnik przekonania o celowości życia oraz czynnik emocjonalny związany z poczuciem spełnienia (*fulfilment*) celów. Jednocześnie w oparciu o założenia dotyczące ścisłego powiązania procesów poznawczych z procesami emocjonalnymi proponuje się, aby nie rezygnować z wyodrębniania integrującego - globalnego - aspektu funkcjonalnego znaczenia, zawierającego oba specyficzne składniki, w postaci intuicji celowości życia.

## 2. Koncepcje stresu psychologicznego i radzenia sobie ze stresem

Nie ulega wątpliwości, że problematyka stresu i radzenia sobie ze stresem uzyskała szczególny status w obszarze rozważań naukowych. Wyjątkowo intensywna eksploatacja tego zagadnienia uwidacznia się w ilości publikacji i projektów badawczych z obszaru nauk medycznych i społecznych. Ponadto, co wydaje się swego rodzaju fenomenem, pojęcia stres i radzenie sobie ze stresem w znacznie większym stopniu niż inne terminy naukowe przeniknęły z obszaru dyskursu naukowo - badawczego do świadomości społeczeństw, grup i jednostek. Dowodem na znaczną popularyzację tej problematyki jest upowszechnienie tych pojęć w języku potocznym. Jak zauważa Hobfoll (2006), próżno szukać innych zagadnień psychospołecznych, które równie często są przywoływane w prasie popularnej, a nawet w trakcie swobodnych rozmów towarzyskich. Biorąc pod uwagę ogólną zasadę, że poznanie naukowe należy do zjawisk o charakterze społecznym (Spendel, 2005), dostrzec należy, że badania nad stresem i radzeniem sobie z nim stały się obszarem wiedzy cieszącym się szczególnie dużym zainteresowaniem środowisk pozanaukowych. Tak więc zagadnienie stresu i radzenia sobie z nim stanowi szczególnie obszary tematyczny, w ramach którego dochodzi do silnego pozytywnego sprzężenia pomiędzy tym, co pojawia się na poziomie aktywności naukowej, a tym, w jaki sposób środowiska pozanaukowe reagują na aktywność badawczą w tym obszarze.

Psychologia, mimo że dostrzegła zapotrzebowanie na wiedzę dotyczącą problematyki stresu i radzenia sobie z nim, i od kilkadziesiąt lat podejmuje wyzwania ukierunkowane na eksplorację tych zagadnień, nie wypracowała jednoznacznej definicji omawianych pojęć. Warto zauważyć, że problem braku jednoznaczności występuje już na poziomie rozumienia samego pojęcia *stres*. Jak należy zauważyć, wedle powszechnie uznanej klasyfikacji, istnieją trzy sposoby rozumienia tego pojęcia. Stres rozumiany jest w kategoriach: (a) reakcji wewnętrznej organizmu, (b) bodźca, sytuacji lub wydarzenia oraz (c) relacji między czynnikami zewnętrznymi, a właściwościami człowieka. Dwa pierwsze nurty uznawane są współcześnie za podejścia klasyczne, stanowiące podłoże do ukształtowania się współczesnego myślenia o stresie. Podejście trzecie, zwane relacyjnym, stanowi główny nurt rozwoju współczesnego rozumienia stresu psychologicznego. W ramach tego nurtu można mówić o dwóch czołowych koncepcjach: fenomenologiczno-poznawczym ujęciu stresu według R. Lazarusa oraz teorii zachowania zasobów S. Hobfolla (Heszen-Niejodek, 2000, 2001, Heszen, Sęk, 2008).

Obie koncepcje, zgodnie z ukształtowanym współcześnie trendem, podejmują kwestię stresu w sposób, który podkreśla jego nierozzerwalność z problemem radzenia sobie ze stresem. Jak zauważa Heszen-Niejodek (2001), w przypadku obu koncepcji obecna jest tendencja do szczególnego akcentowania problemu aktywności podejmowanej wobec stresu niż samych czynników wywołujących stres. W związku z tym zauważalne jest, że mimo istniejących między tymi koncepcjami różnic w zakresie pojmowania radzenia sobie ze stresem, obie koncepcje podkreślają istotność podejmowanych przez jednostkę form aktywności w konfrontowaniu się z wymaganiami środowiska.

W literaturze przedmiotu problem radzenia sobie ze stresem ujmowany jest w ramach trzech odmiennych perspektyw: procesu, strategii oraz stylu (Heszen-Niejodek, 2000, 2001; Wrześniewski, 2000). Niniejsza praca koncentruje się na klasyfikacjach form radzenia sobie ze stresem wyróżnionych w ramach perspektywy strategii i stylu. Jak zakłada Łosiak (2008), niezależnie od tego, czy radzenie sobie jest ujmowane w ramach strategii czy też stylu, możliwe jest odwołanie się do kryterium intencjonalności, które pozwala rozstrzygnąć, czy dana forma aktywności winna być kwalifikowana w obszarze radzenia sobie ze stresem. Zakłada, że każda forma aktywności może być rozumiana jako radzenie sobie ze stresem, o ile obecna jest w nim intencja do jego przezwyciężenia. Jednocześnie zauważa, że taka perspektywa wyznacza na tyle obszerne granice problemu radzenia sobie, że w jego obszarze kwalifikować można nie tylko formy aktywności, które mają charakter reaktywny i antycypacyjny, czyli te podejmowane wobec określonych, zaistniałych lub oczekiwanych w najbliższej przyszłości źródeł stresu, lecz także aktywności o charakterze prewencyjnym i proaktywnym, czyli takie, które odnoszą się do bliżej nieokreślonych zdarzeń, które mogą wystąpić w bardziej odległej przyszłości (Łosiak, 2008).

W ramach niniejszej pracy proponuje się, aby analizę form aktywności *copingowych* przeprowadzić zarówno z perspektywy strategii, jak i stylu radzenia sobie ze stresem. Rozważania prowadzone z perspektywy strategii odwołują się jedynie do reaktywnych i ewentualnie antycypacyjnych form aktywności zaradczych. Natomiast rozważania z perspektywy stylu wykraczają poza te formy, uwzględniając również aktywności podejmowane wobec przyszłych, bliżej nieokreślonych, epizodów stresu.

Jeśli chodzi o perspektywę strategii, proponuje się odwołanie do wielowymiarowej klasyfikacji Carvera, Scheiera i Weintrauba (1989), opracowanej w oparciu o założenie, że podział na zadaniowe i emocjonalne strategie radzenia sobie ze stresem jest niewystarczający do tego, aby uchwycić zróżnicowanie form

aktywności *copingowych*. Odwołanie do tej klasyfikacji zostało zastosowane z uwagi na to, że pozwala ona uchwycić szeroki wachlarz specyficznych form aktywności, nawiązujących do funkcji *copingu* zadaniowego lub emocjonalnego, które mogą być stosowane w sytuacji zmagania się ze stresem codzienności<sup>7</sup>. Jeśli chodzi o perspektywę stylu radzenia sobie ze stresem, postuluje się nawiązanie do klasyfikacji form aktywności zaproponowanej przez Endlera i Parkera (1990) oraz Schwarzera i Tauberta (1999). Jak się wydaje, klasyfikacja Endlera i Parkera pozwala na uchwycenie stałych predyspozycji w zakresie form radzenia sobie z zaistniałymi już lub spodziewanymi epizodami stresu. Interesującą właściwością tej klasyfikacji, mimo jej mankamentów, jest jej podobieństwo do tej zaproponowanej przez Heszen-Niejodek (2000), odwołującej się do wymiarów konfrontacji i unikania, w ramach której badaczka wyróżniła strategie radzenia sobie o charakterze zadaniowym i emocjonalnym. Taka interpretacja tej skali pozwala spojrzeć na styl z punktu widzenia konstelacji dostępnych strategii radzenia sobie ze stresem.

W ramach perspektywy stylu proponuje się również odwołanie do klasyfikacji Schwarzera i Tauberta (1999), którzy postulują rozróżnienie form działań zaradczych opartych na wymiarze relacji czasowej pomiędzy działaniem zaradczym, a epizodem stresu oraz wymiarze pewności odnośnie wystąpienia zdarzenia stresowego. W ramach proponowanej klasyfikacji autorzy ci wyróżniają cztery sposoby radzenia sobie: reaktywny, antycypacyjny, prewencyjny oraz proaktywny. Istotne jest, że odwołanie do ich modelu klasyfikacji umożliwia wyjście poza analizę form radzenia sobie ze stresem na poziomie aktywności o charakterze reaktywnym i antycypacyjnym, gdyż zwracają oni uwagę na formy radzenia sobie odnoszące się do przyszłych, bliżej nieokreślonych epizodów stresu. Tym samym przyjęta przez nich perspektywa wykracza poza rozumienie działań zaradczych w ujęciu prezentowanym przez Lazarusa i Folkman i pozwala odnieść się do zagadnienia *copingu* z punktu widzenia gospodarowania zasobami.

---

7 Klasyfikacja ta powstała w oparciu o konstrukcję metod COPE i Mini COPE, które pozwalają na badanie sytuacyjnego radzenia sobie. Częściowo nawiązuje ona do podziału zaproponowanego przez Lazarusa i Folkman (1984) dotyczącego funkcji zadaniowej i emocjonalnej aktywności *copingowych*

## 2.1. Źródła teoretyczne kształtujące współczesne rozumienie stresu psychologicznego

Początki psychologicznych dociekań dotyczących stresu opierały się na rozwoju koncepcji definiujących ten termin w kategoriach reakcji wewnętrznej człowieka (reakcji emocjonalnych, przeżyć) lub czynników zewnętrznych, działających na człowieka (sytuacji lub zdarzeń). W ramach obydwu tych nurtów podejmowano próby odnalezienia obiektywnych wyznaczników stresu (Heszen - Niejodek, 2000, 2001; Łosiak, 2008).

Jeśli chodzi o nurt związany z rozumieniem stresu w kategoriach reakcji, większość autorów wskazuje na doniosłość poglądów Cannona oraz Seylego (Łosiak, 2008). Cannon (1932; za Łosiak, 2008) ujmował stres z punktu widzenia reakcji „walki lub ucieczki”, uruchamianej w celu doprowadzenia do odzyskania przez organizm stanu równowagi. Reakcję stresową utożsamiał z funkcjonowaniem układu nerwowego i endokrynologicznego. Postulowana przez niego biologiczna koncepcja stresu zakłada, że organizm po odebraniu sygnału zagrożenia uruchamia system alarmowy, który stanowi przygotowanie do wysiłku mającego doprowadzić do przezwyciężenia zagrożenia. Odpowiedzialność za wywołanie reakcji alarmowej Cannon (1932, za Łosiak, 2008) przypisał układowi sympatycznemu. Stwierdził, że pojawiające się w obszarze układu sympatycznego pobudzenie, związane z wydzielaniem adrenaliny, prowadzi do szeregu reakcji fizjologicznych organizmu, które sprzyjają zwiększeniu jego sprawności w zakresie walki i ucieczki. Zdaniem tego badacza stres ma właściwości adaptacyjne i jest reakcją zwiększającą możliwość przetrwania w warunkach zagrożenia. Cannon (1932) dostrzegał także możliwość wystąpienia krytycznego poziomu stresu, który związany jest z tak silnym zachwianiem równowagi, które może doprowadzić do wyniszczenia organizmu (za Łosiak, 2008).

Postulaty Cannona rozwinął Selye (1977), który zaproponował, aby stres ujmować jako niespecyficzną reakcję organizmu powstającą w wyniku działania bodźców szkodliwych (stresorów). Reakcję tę określał terminem Ogólnego Zespołu Adaptacyjnego (*General Adaptation Syndrom – GAS*). Założył, że zespół ten przebiega w trzech kolejnych stadiach: reakcji alarmowej, stadium odporności oraz stadium wyczerpania. Stadium pierwsze - odnoszące się do reakcji alarmowej - związane jest z uruchamianiem zasobów organizmu do poradzenia sobie z zagrożeniem. Stadium drugie dotyczy przystosowania się organizmu do działania stresora, a w trakcie jego trwania organizm koncentruje się na zwalczaniu zagrożenia kosztem funkcji



fizjologicznych i psychologicznych. Z kolei stadium trzecie występuje, gdy zagrożenie nie ustępuje i wyczerpane zostają zasoby obronne organizmu. Selyemu przypisuje się największy wkład w badaniach nad stresem biologicznym. Wielu autorów wskazuje, że krytyczna interpretacja przedstawionych przez niego postulatów stanowiła podstawę do dostrzeżenia psychologicznej płaszczyzny reakcji stresowej (Heszen, Sęk, 2008; Łosiak 2008).

Prócz nurtu postulującego rozumienie stresu z punktu widzenia reakcji wewnętrznej równie istotny wpływ na ukształtowanie współczesnego rozumienia jego problematyki wywarło podejście traktujące stres w kategoriach bodźca lub sytuacji, która wywołuje w organizmie stan napięcia. W ramach tego ujęcia zakładano, że ludzie podobnie reagują na wydarzenia stresowe i możliwe jest identyfikowanie ogólnych, obiektywnych zagrożeń, stanowiących źródło stresu. W wielu opracowaniach za twórców takiego podejścia do stresu uznaje się Holmesa i Rahe'a, którzy zaproponowali skalę wydarzeń życiowych (Łosiak, 2008). Jak zauważa Łosiak (2008), źródła teoretyczne pojmowania stresu z perspektywy szkodliwych bodźców pojawiły się już we wcześniejszych pracach i wskazuje tu na publikację amerykańskiego psychiatry A. Meyera, który na potrzeby diagnostyki lekarskiej zaproponował listę zdarzeń życiowych pacjenta (Meyer, 1951; za: Łosiak, 2008). Holmes i Rahe (1967), opierając się na metodzie Meyera (1951), wyodrębnili listę 43 zdarzeń, takich jak: śmierć współmałżonka, utrata pracy oraz szereg mniej poważnych zdarzeń związanych z uciążliwościami życia, ale także grupę zdarzeń nie mających negatywnego znaczenia, które ich zdaniem związane są z zaistnieniem zmian wymagających wysiłku adaptacyjnego (za Łosiak, 2008).

Jak zauważa Heszen-Niejodek (2001), próba obiektywizacji stresu i nadania mu jednoznaczności poprzez odwołanie do jednej klasy czynników o charakterze wewnętrznych reakcji lub zewnętrznych bodźców została uznana za nazbyt uproszczoną perspektywę. Współczesne koncepcje stresu uwzględniają konieczność dwuczłonowego rozumienia tego zjawiska. Uznaje się bowiem, że w jego skład wchodzi zarówno czynniki zewnętrzne, jak i procesy wewnętrzne.

## 2.2. Współczesne ujęcie stresu psychologicznego

Krytyka jednoczynnikowego identyfikowania stresu poprzez odwołanie wyłącznie do procesów wewnętrznych lub tylko zewnętrznych zdarzeń doprowadziła do upowszechnienia paradygmatu uwzględniającego oba rodzaje czynników. Stres stał się zjawiskiem ujmowanym z perspektywy relacyjnej jako zakłócenie lub zapowiedź zakłócenia równowagi pomiędzy zasobami bądź możliwościami jednostki z jednej strony, a wymaganiami otoczenia z drugiej (Heszen- Niejodek, 2000, 2001; Heszen, Sęk, 2008; Łosiak 2008). Obecnie w ramach paradygmatu relacyjnego można wyróżnić dwie główne koncepcje: podejście fenomenologiczno-poznawcze R. Lazarusa oraz teorię zachowania zasobów S. Hobfolla (Heszen- Niejodek, 2000, 2001).

Koncepcja R. Lazarusa (1980) zakłada, że jednostka oraz aktualny kontekst sytuacyjny stanowią całościowy układ o właściwościach niesprowadzalnych do sumy elementów składowych, a każda aktywność człowieka powinna być rozpatrywana w kategoriach „transakcji”, czyli wzajemnych oddziaływań zachodzących pomiędzy jednostką a otoczeniem. Relacje podmiotu z otoczeniem, w szczególności te, które są istotne dla jego dobrostanu, podlegają nieustannemu procesowi oceny poznawczej, w wyniku którego mogą być ocenione jako nie mające znaczenia, sprzyjająco-pozytywne lub stresujące. Najczęściej cytowana w literaturze przedmiotu definicja stresu zaproponowana przez Lazarusa i Folkman stwierdza, że stres to „określona relacja podmiotu z otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi” (1984, s. 19 - tłumaczenie Heszen- Niejodek, 2001). Lazarus i Folkman (1984) kluczowe znaczenie w powstawaniu stresu przypisują ocenie poznawczej. Jednakże, jak zauważa Łosiak (2008), nie może być ona ujmowana w kategoriach przyczyn stresu, gdyż stanowi jedno z kryteriów jego powstania, które opiera się na konfrontowaniu wymagań otoczenia z możliwościami jednostki. Na poziomie oceny pierwotnej transakcja stresowa może być ujmowana jako: krzywda/strata (*harm/loss*), zagrożenie (*threat*) lub wyzwanie (*challenge*). Krzywda dotyczy już zaistniałej szkody w postaci utraty wartościowych dla jednostki obiektów. Zagrożenie odnosi się do szkód, które dopiero mogą zaistnieć, a więc stres ma tu charakter antycypacji możliwych szkód. Natomiast wyzwanie również ma charakter antycypacyjny, lecz dotyczy sytuacji, w której istnieje zarówno możliwość pojawienia się zysków, jak i poniesienia strat. Każda z wymienionych ocen związana jest z charakterystycznymi kategoriami emocji.

W przypadku krzywdy/straty jest to złość, żal oraz smutek. Zagrożeniu towarzyszą strach, lęk, martwienie się. Natomiast wyzwanie nie ma jednoznacznego odzwierciedlenia w zakresie doświadczeń emocjonalnych i obejmuje zarówno emocje negatywne, zbliżone do tych charakterystycznych dla zagrożenia, jak i pozytywne – nadzieję, zapał, podniecenie, rozweselenie. Ocena pierwotna relacji podmiot – otoczenie uznana za stresową skutkuje uruchomieniem kolejnego procesu poznawczego zwanego oceną wtórną. Ocena ta dotyczy możliwości podjęcia działań zaradczych usuwających przyczyny stresu lub łagodzących jego skutki, a w przypadku wyzwania prowadzących do uzyskania dostępnych korzyści. Ocena wtórna odnosi się jednocześnie do źródeł stresu, jak i zasobów jednostki. Oba procesy poznawcze - ocena pierwotna i ocena wtórna - przebiegają równocześnie i są ze sobą sprzężone. Tak więc koncepcja ta, prócz wyjaśnienia zjawiska powstawania stresu psychologicznego podejmuje również kwestię radzenia sobie ze stresem (Heszen-Niejodek, 2000, 2001).

Pomimo powszechnego uznania koncepcji Lazarusa i Folkman, za kluczową teorię w zakresie problematyki stresu psychologicznego niektóre z jej założeń zrodziły kontrowersje i wątpliwości (Heszen, Sęk, 2008; Łosiak, 2008). Krytyce poddana została kwestia roli, jaką autorzy ci przypisują ocenie poznawczej w zakresie wyjaśniania stresu. Niektórzy z badaczy dostrzegli, że subiektywność oceny poznawczej sprawia, iż trudno określić, co właściwie jest stresem (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2010). Ponadto Hobfoll (2006) stwierdził, że niektóre ze stresorów sprawiają, iż brak jest konieczności uwzględniania procesów poznawczych, gdyż ocena poznawcza traci charakter subiektywny. Między innymi ta wątpliwość stanowiła podwaliny do sformułowania przez Hobfolla (2006) teorii zachowania zasobów (*Conservation of Resources Theory – COR*), która zakłada ewolucyjne i antropologiczne podstawy stresu. Przyjmuje, że ogólnym celem ludzkiej aktywności jest uzyskiwanie, utrzymywanie, ochrona, pomnażanie cenionych obiektów - przedmiotów, które nazywa zasobami (*resources*). Wyróżnia cztery ich rodzaje: przedmioty (np. mieszkanie, samochód), warunki (np. posiadanie stałej pracy), zasoby osobiste (np. poczucie skuteczności), zasoby energetyczne (np. pieniądze). Zaproponowany przez Hobfolla model teoretyczny definiuje stres psychologiczny jako „reakcję wobec otoczenia, w którym istnieje (a) zagrożenie utratą zasobów netto, (b) utrata zasobów netto, (c) brak wzrostu zasobów po ich zainwestowaniu”. (Hobfoll, 2006). Hobfoll zakłada istnienie swego rodzaju gospodarki zasobami. Podatność na wystąpienie stresu pod wpływem utraty zasobów wynika z układu sił w przebiegu

spirali zysku i strat. Stosowane jest tu rozumienie stresu nawiązujące do idei ekonomicznych z perspektywy inwestowania, zgodnie z którą człowiek chce zdobyć zasoby, których jeszcze nie ma, utrzymać już posiadane, chronić posiadane w momencie zagrożenia, promować zasoby poprzez ich optymalne wykorzystanie (Hobfoll, 2006).

Mimo że teoria zachowania zasobów uznawana jest za opozycyjną względem koncepcji fenomenologiczno-poznawczej, głównie ze względu na podważanie znaczenia i roli, jaką to drugie ujęcie przypisuje subiektywnej ocenie w zakresie rozumienia stresu, dostrzegalne jest, że pomiędzy obydwoma podejściami istnieje korespondencja teoretyczna. Pojęcie zasobów u Hobfolla zdaje się pełnić podobną rolę w definiowaniu stresu, co ocena poznawcza w koncepcji Lazarusa i Folkman (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2010). Hobfoll nie ignoruje całkowicie znaczenia subiektywnej oceny zasobów, przyjmuje bowiem, że zarówno spostrzegana, jak i faktyczna ich utrata lub brak wzrostu są wystarczające do powstania stresu, ale w odróżnieniu od Lazarusa – nie uważa określonego sposobu percepcji za konieczny i wystarczający warunek uznania określonego czynnika za źródło stresu (Heszen-Niejodek, 2001). Dokonując porównania koncepcji Hobfolla do założeń przedstawionych przez Lazarusa i Folkman, istotne jest dostrzeżenie, że jego rozumienie problemu rozszerza pojmowanie radzenia sobie ze stresem poprzez zwrócenie uwagi na działania jednostki dotyczące przyszłości, które odnoszą się do promowania i ochrony zasobów. Ponadto jego ujęcie w większym stopniu niż koncepcja Lazarusa i Folkman koncentruje się na społecznym kontekście stresu i radzenia sobie z nim.

### **2.3. Radzenie sobie ze stresem**

Jak już wspomniano, we współczesnych koncepcjach pojęcia stres i radzenie sobie z nim traktowane są jako nierozłączne zjawiska, przy czym w końcu lat siedemdziesiątych nastąpiło przesunięcie akcentów teoretycznych, polegające na mniejszym koncentrowaniu się badaczy na czynnikach wywołujących stres, a jednocześnie przywiązywaniu większej wagi do aktywności podejmowanych w ich obliczu. Doprowadziło to do ugruntowania założenia, że o skutkach konfrontacji

stresowej decyduje w głównej mierze radzenie sobie ze stresem, a nie obiektywne działanie stresora (Heszen-Niejodek, 2001).

Powszechnie uznaje się, że określenie radzenie sobie ze stresem można ujmować w ramach trzech kategorii pojęciowych: procesu, strategii oraz stylu (Heszen-Niejodek, 2000, 2001; Wrześniewski, 2000). Wydaje się, że te trzy sposoby rozumienia radzenia sobie ze stresem stanowią raczej wzajemne uzupełnienie niż opozycyjne ujęcia. Pojęcie procesu odnosi się do całości aktywności człowieka w danej sytuacji stresowej. Spojrzenie procesualne uwzględnia dynamiczny wymiar *copingu* związany ze zmiennością: (a) podejmowanych na poszczególnych etapach danego epizodu stresu sposobów radzenia sobie z nim oraz (b) zmiennością uwarunkowań sytuacyjnych. Złożoność i dynamika procesu radzenia sobie ze stresem pozwala na wyróżnienie - na poszczególnych jego etapach - mniejszych jednostek aktywności, czyli „ogniw” zwanych strategiami (Heszen-Niejodek, 2000; Wrześniewski, 2000). Perspektywa strategii dotyczy sposobów radzenia sobie ze stresem, po jakie jednostka sięga w konkretnej sytuacji stresowej. Z kolei kategoria stylu rozumiana jest przez pryzmat charakterystycznej dla jednostki dyspozycji do podejmowania określonego sposobu radzenia sobie z sytuacjami stresowymi. Pojęcie to odnoszone jest do względnie stałej, specyficznej dla jednostki tendencji, wyznaczającej przebieg radzenia sobie ze stresem, która ma status zmiennej osobowościowej (Heszen-Niejodek, 2000, 2001; Wrześniewski, 2000).

### **2.3.1. Charakterystyka procesu radzenia sobie ze stresem**

Podejmując problematykę radzenia sobie ze stresem, nie sposób zignorować znaczenia perspektywy procesualnej, która stanowi najbardziej całościowe ujęcie aktywności podejmowanej przez człowieka wobec stresu. Proces radzenia sobie ze stresem rozumiany jest jako „stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki (*efforts*), mające na celu opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby.” (Lazarus, Folkman, 1984; tłumaczenie – Heszen, Sęk, 2008 s. 150). Tak więc perspektywa ta dotyczy ujmowania aktywności związanych z radzeniem sobie ze stresem w kontekście transakcji stresowej, czyli dynamicznego układu jednostka -

otoczenie.

Jak zauważa Łosiak (2008), zaproponowana przez Lazarusa i Folkman definicja procesu radzenia sobie ze stresem posiada trzy charakterystyczne właściwości. Po pierwsze, koncentruje się na tym, jakie działania faktycznie jednostka podejmuje w sytuacji trudnej. Po drugie, analizuje je w kontekście konkretnej sytuacji jako skierowane na konkretne okoliczności i warunki. Po trzecie, pozwala na uchwycenie ich zmienności w ramach przebiegu epizodu stresu.

Poddając analizie procesualne rozumienie radzenia sobie ze stresem, prócz uwypuklenia kwestii zmienności wysiłków podejmowanych wobec stresu, warto zwrócić uwagę na zakres aktywności i działań, jakie mogą być rozpatrywane jako elementy tego procesu. W analizie tego problemu Heszen-Niejodek (2001) odwołuje się do kwestii celowości wysiłków podejmowanych w oparciu o ocenę poznawczą. Na tej podstawie stwierdza, że niemożliwe jest ujmowanie w ramach procesu radzenia sobie ze stresem aktywności, które występują automatycznie, bez pośrednictwa procesów poznawczych. To, że radzenie sobie ze stresem jest nierozłącznie powiązane z oceną poznawczą, wyklucza możliwość ujmowania w obszarze procesu *copingowego* aktywności i działań, które mimo, że są adaptacyjne, opierają się na mechanizmach biologicznych i odruchowych.

Heszen-Niejodek (2000), omawiając kwestie związane z zakresem aktywności, które uwzględniane są jako elementy procesu radzenia sobie ze stresem, podejmuje także problem adaptacyjności form aktywności, biorąc pod uwagę charakterystykę mechanizmów ze względu na zaangażowanie świadomości i realistyczność ocen. Jak podkreśla ta autorka, koncepcja Lazarusa i Folkman pozwala na zakwalifikowanie, w ramach procesu radzenia sobie, nie tylko tych aktywności, które oparte są na świadomości i mechanizmach prowadzących do realistycznej oceny okoliczności, lecz także tych, które opierają się na ocenach nierealistycznych i nieświadomych celach. Mamy tu więc do czynienia ze stanowiskiem opozycyjnym względem założeń psychologii klinicznej, która określa wymienione formy aktywności jako obronne, a zarazem dezadaptacyjne i wykraczające poza obszar działań zaradczych. Autorka zwraca również uwagę, że zgodnie ze stanowiskiem Lazarusa i Folkman obronne formy aktywności mogą być ujmowane w ramach procesu radzenia sobie ze stresem, a ponadto w określonych warunkach sytuacyjnych mogą one pełnić funkcję adaptacyjną.

Podsumowując kwestię aktywności wchodzących w obszar radzenia sobie ze

stresem, można stwierdzić, iż kryteria takie jak adaptacyjność, realistyczność oceny rzeczywistości, jak również poziom uwiadomienia celów związanych z określoną aktywnością nie wyznaczają jednoznacznych granic pozwalających na stwierdzenie, które aktywności wchodzi w obszar radzenia sobie ze stresem.

### **2.3.2. Funkcje radzenia sobie ze stresem**

Należy zauważyć, że zasygnalizowany powyżej problem, dotyczący rozróżnienia form aktywności pod względem realistyczności ocen, oraz uświadomienia celów, w koncepcji Lazarusa i Folkman, znajduje odzwierciedlenie w zakresie wyróżnienia dwóch funkcji radzenia sobie. Pierwsza z funkcji nazywana jest instrumentalną lub zadaniową. Odnosi się do poprawy niekorzystnej relacji wymagań do możliwości poprawy relacji jednostki z otoczeniem (Heszen-Niejodek, 2000). Odwołując się do systematyzacji psychodynamicznej, odróżniającej radzenie sobie ze stresem od aktywności obronnych, należy zauważyć, że funkcję zadaniową procesu radzenia sobie ze stresem można odnosić do form aktywności zorientowanych na rzeczywistość i służących osiągnięciu realnych celów. Przeciwnie jest z funkcją regulacyjną, związaną z emocjami, która w ramach klasyfikacji psychodynamicznej znajduje odzwierciedlenie w obszarze aktywności, polegającej na zniekształcaniu rzeczywistości, nieposiadającej odniesienia do zewnętrznych, odnoszących się do rzeczywistości celów.

Uwzględniając powyższy wątek, dotyczący relacji pomiędzy radzeniem sobie ze stresem a aktywnościami o charakterze obronnym, należy dostrzec, że przedstawione powyżej zbieżności nie wskazują, że między koncepcją Lazarusa i Folkman (1984) a postulatami psychodynamicznymi mamy do czynienia z analogią. Jak już wspomniano, koncepcja Lazarusa i Folkman pozwala na kwalifikowanie w obszarze procesu radzenia sobie zarówno form aktywności nieobronnych, jak i obronnych. Ponadto w założeniach tych autorów nie można mówić o przeciwstawianiu sobie tych dwóch form aktywności pod względem znaczenia dla adaptacji. Istotne jest również, że zaproponowany przez nich podział o charakterze funkcjonalnym nie jest równoznaczny z podziałem na kategorie form aktywności *copingowych*, gdyż nie dotyczy mechanizmów ani sposobów radzenia sobie ze

stresem, lecz ich funkcji. Lazarus i Folkman nie identyfikują konkretnych form aktywności z określoną funkcją radzenia sobie ze stresem, stwierdzając, że w zależności od okoliczności sytuacyjnych, każda z form działania może pełnić odmienne funkcje (Heszen-Niejodek, 2000; Heszen, Sęk, 2008).

Problem regulacji emocjonalnej oraz kwestia adaptacyjności aktywności związanych z tą funkcją procesu radzenia sobie ze stresem wymaga również omówienia roli emocji. To, że w procesie radzenia sobie ze stresem większe znaczenie przypisuje się aktywnościom bezpośrednio ukierunkowanym na rozwiązanie problemu, niż tym, o charakterze emocjonalnym, może sugerować, że aktywności tego rodzaju, z uwagi na ich dezadaptacyjny charakter, winny być ograniczone np. poprzez kontrolę emocjonalną. Jednakże należy podkreślić, że emocje stanowią istotny sygnał mobilizujący do uruchomienia działań zaradczych, mających na celu usunięcie stresora lub ograniczenie jego skutków. Można więc stwierdzić, że stanowią one istotny element procesu radzenia sobie ze stresem (Heszen-Niejodek, 2000).

### **2.3.3. Przebieg procesu radzenia sobie ze stresem**

Radzenie sobie ze stresem - w ujęciu procesualnym - ma charakter dynamiczny i jest rozłożone w czasie od momentu wystąpienia poznawczej oceny sytuacji jako stresowej do, o ile stres nie ma charakteru chronicznego, jej rozwiązania. Tym samym istotny jest wątek wyznaczenia prawidłowości dotyczących przebiegu tego zjawiska (Heszen-Niejodek, 2000).

Zdaniem Lazarusa i Folkman (1984) proces radzenia sobie ze stresem stanowi odpowiedź na sytuację, a zmiany tego procesu, w wymiarze czasowym, odzwierciedlają rozwój sytuacji stresowej. Jeśli w danej sytuacji stresowej możliwe jest wyodrębnienie faz pojawiających się w określonej kolejności, odpowiada temu fazowość procesu radzenia sobie. Oddziaływanie sytuacji na proces *copingowy* odbywa się za pośrednictwem oceny poznawczej. Odgrywa tu rolę ocena znaczenia sytuacji – ocena pierwotna, jak i ocena wtórna, dotycząca zakresu dostępnych możliwości rozwiązania sytuacji stresowej. Poznawcze monitorowanie sytuacji oraz własnych możliwości radzenia sobie odbywa się nieprzerwanie, wyznaczając przebieg *copingu*. Mamy tu więc do czynienia z nieustannym procesem oceniania i jego konsekwencjami w postaci podejmowania aktywności związanych z radzeniem sobie



ze stresem.

## **2.4. Problem strategii i stylów radzenia sobie ze stresem**

Zmienności aktywności podejmowanych pod wpływem zmian sytuacji stresowej zwróciła uwagę badaczy na kwestię elementów, jakie można wyróżnić w przebiegu procesu radzenia sobie ze stresem. Dostrzegli oni potrzebę wyróżnienia „ogniw” tego procesu, określanych jako strategie radzenia sobie (Heszen-Niejodek, 2000). Ponadto, w wyniku badań prowadzonych w ramach podejścia transakcyjnego, dla wielu badaczy istotny stał się problem stałych predyspozycji jednostki do podejmowania określonego rodzaju aktywności *copingowych*, które wywierają wpływ na przebieg procesu radzenia sobie ze stresem. Jak zauważa Wrześniewski (2000), wprowadzenie pojęcia strategii oraz stylu pozwoliło na uniknięcie trudności metodologicznych, wynikających z zawłości ujęcia transakcyjnego.

### **2.4.1. Pojęcie strategii radzenia sobie ze stresem**

Strategie radzenia sobie ze stresem definiowane są jako poznawcze i behawioralne wysiłki, jakie podejmuje jednostka w konkretnej sytuacji stresowej. Podjęcie określonej strategii zależne jest od interakcji pomiędzy czynnikami podmiotowymi i uwarunkowaniami danej sytuacji. Tak więc, w odróżnieniu od ujęcia procesualnego, mamy tu do czynienia z opisem o charakterze statycznym (Wrześniewski, 2000). Dotyczy on ilościowej charakterystyki stosowanych przez jednostkę form aktywności w określonego rodzaju sytuacji stresowej, bez uwzględniania aspektu dynamiki zmian, który charakterystyczny jest dla perspektywy procesualnej. Wrześniewski, przybliżając specyfikę tego pojęcia, wskazuje na szeroki zakres zmiennych, które wyznaczają podjęcie przez jednostkę określonego rodzaju wysiłków związanych z radzeniem sobie ze stresem. Podkreśla znaczenie czynników sytuacyjnych, a także właściwości jednostki, takie jak wiek, płeć i wykształcenie oraz osobowość.

#### 2.4.2. Pojęcie stylu radzenia sobie ze stresem

Pojawienie się w literaturze przedmiotu pojęcia stylu radzenia sobie ze stresem jest wyrazem wzrostu zainteresowania badaczy kwestią różnic indywidualnych w zakresie zachowań w obliczu stresu i stabilnością stosowanych przez jednostki określonego rodzaju sposobów radzenia sobie z nim. Jak zauważa Heszen-Niejodek (2000, 2001), pomimo istotności tego pojęcia, trudno odnaleźć jego jednoznaczną konceptualizację lub definicję, aczkolwiek przez większość autorów stosowane jest ono w zbliżonym znaczeniu. Zauważa, że większość podejść do problemu stylu radzenia sobie ze stresem odwołuje się do założeń psychologii interakcyjnej, w ramach której przyjmuje się, że proces radzenia sobie ze stresem zależy jest od czynników sytuacyjnych i osobowościowych oraz interakcji między tymi czynnikami. Tak więc styl radzenia sobie ze stresem jako dyspozycja indywidualna, aktualizuje się w procesie radzenia sobie z nim. Autorka stwierdza, że relację pomiędzy stylem radzenia sobie ze stresem a aktywnością zaradczą można określić poprzez odniesienie się do zależności zachodzącej pomiędzy cechą a stanem (Heszen-Niejodek, 2000, 2001).

Bliższe zrozumienie specyfiki pojęcia stylu radzenia sobie ze stresem możliwe jest dzięki określeniu jego relacji względem pojęcia strategii. Należy zauważyć, że to pierwsze ma bardziej ogólny charakter, w tym rozumieniu, że wykracza poza kontekst określonej sytuacji stresowej. Jak stwierdza Wrześniewski (2000), styl dotyczy właściwości osobowościowych w określonym rodzaju zmaganiach ze stresem, które nie ulegają zmianie pod wpływem sytuacji stresowej, a zarazem stanowią istotny czynnik wpływający na podjęcie przez jednostkę określonej strategii radzenia sobie.

Interesującą perspektywę na problem stylu radzenia sobie ze stresem, która objaśnia to pojęcie w odniesieniu do kwestii strategii, proponuje Heszen-Niejodek. Autorka definiuje styl radzenia sobie ze stresem jako „posiadany przez jednostkę charakterystyczny dla niej repertuar strategii radzenia sobie z sytuacjami stresowymi” (Heszen-Niejodek, 2001, s. 484). Jednocześnie, przybliżając specyfikę tego pojęcia, odnosi je do procesu radzenia sobie ze stresem, zakładając, że w procesie tym bierze udział jedynie część ze strategii pozostających w dyspozycji jednostki, a o tym, jakie strategie zostaną wykorzystane, decydują z jednej strony wymagania sytuacji stresowej, a z drugiej możliwości wynikające ze stylu *copingowego*. Jak stwierdza, ludzie nawykowo stosują te same wzorce radzenia sobie z sytuacjami stresowymi o podobnych właściwościach. Tym samym wprowadza założenie, że

wpływ stylu radzenia sobie na zachowanie w sytuacji stresowej prowadzi do jego względnej stałości. Podkreśla także, że stałość wzorców aktywności przejawia się w ramach interakcji: osoba x sytuacja, a nie intraindywidualnej stałości w różnych sytuacjach stresowych.

### **2.4.3. Klasyfikacje strategii i stylów radzenia sobie**

Zarówno w ramach dociekań ujmujących radzenie sobie ze stresem z perspektywy strategii, jak i z perspektywy stylu powstało wiele różnorodnych propozycji klasyfikowania form aktywności podejmowanych w obliczu stresu. Zróżnicowanie to widoczne jest nie tylko w obszarze porównywania klasyfikacji dotyczących form aktywności o charakterze sytuacyjnym z klasyfikacjami o charakterze dyspozycyjnym, lecz także w ramach każdego z tych podejść. Heszen-Niejodek (2000, 2001) wyjaśnia rozbieżności pomiędzy klasyfikacjami powstałymi w ramach perspektywy stylu a klasyfikacjami odnoszonymi się do perspektywy strategii poprzez dostrzeżenie braku koordynacji badań w tych obszarach. Jak stwierdza, oba ujęcia rozwijane były w znacznym stopniu niezależnie względem siebie, a pojęcie stylu, mimo że bezpośrednio związane z pojęciem strategii, dotyczy raczej klasyfikacji o charakterze typologicznym niż klasyfikacji konkretnych form zachowania.

#### **2.4.3.1. Klasyfikacje strategii radzenia sobie ze stresem**

Jeśli chodzi o rozbieżności w obrębie klasyfikacji dotyczących strategii radzenia sobie ze stresem, należy zwrócić uwagę, że nie sprowadzają się one wyłącznie do kwestii różnic w zakresie przyjmowanych założeń teoretycznych, gdyż w wielu przypadkach metoda wyodrębniania rodzajów strategii oparta jest na empirycznym kategoryzowaniu form aktywności, bez wyznaczania obszaru aktywności związanych z radzeniem sobie na podstawie założeń teoretycznych. Można więc stwierdzić, że powodem zróżnicowania poszczególnych klasyfikacji jest przywiązanie badaczy do wyodrębniania kategorii strategii w oparciu o podejście empiryczne, przy mniejszym uwzględnianiu teoretycznych podstaw do wyznaczania kategorii strategii, co skutkuje ograniczeniem możliwości ich systematyzacji

i porównań. Jak zauważa Łosiak (2008), część z zaproponowanych klasyfikacji strategii oparta jest na procedurze pytania o różne działania podejmowane w warunkach stresu i dokonywaniu analizy czynnikowej w celu wyróżnienia współwystępujących grup działań zaradczych, którym przypisywana jest określona nazwa. Często każda z propozycji wyodrębniona jest w oparciu o odmienny bazowy zakres form aktywności zaradczych. Ponadto porównania utrudniają także kwestie związane ze sposobem postępowania badaczy na etapie dokonywania analizy czynnikowej, a także inne problemy dotyczące obszaru metodologicznego oraz czynności związane z nadawaniem etykiety wyodrębnionym kategoriom.

W celu przybliżenia kwestii zróżnicowania klasyfikacji strategii radzenia sobie ze stresem warto zwrócić uwagę na prezentowane na kolejnej stronie zestawienie czynników, wyodrębnionych w wyniku prac nad najbardziej znanymi metodami pomiaru sposobów radzenia sobie.

**Tabela 1.** Kategorie strategii radzenia sobie wyróżnione w ramach najbardziej znanych kwestionariuszach

Kwestionariusz Sposobów Rdzenia Sobie (Lazarus, Folkman, 1988)	Kwestionariusz Kierunków Radzenia Sobie z Aktualnymi Problemami (Carver, Scheier, Weintraub, 1989)	Kwestionariusz Strategicznego Podejścia do Skali Radzenia Sobie (Hobfoll, 1998, 2006)	Inwentarz Reakcji Radzenia Sobie (Holahan, Moos, Schaefer, 1996)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- konfrontacja</li> <li>- dystansowanie się</li> <li>- samokontrola</li> <li>- poszukiwanie wsparcia społecznego</li> <li>- przyjmowanie odpowiedzialności</li> <li>- ucieczka/unikanie</li> <li>- planowanie rozwiązania problemu</li> <li>- pozytywne przewartościowanie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aktywne działanie</li> <li>- planowanie</li> <li>- wybiórcze działanie</li> <li>- odrzucane działanie</li> <li>- poszukiwanie wsparcia społecznego</li> <li>- ujawnianie emocji</li> <li>- wycofywanie się</li> <li>- odwracanie uwagi</li> <li>- pozytywna reinterpretacja</li> <li>- akceptacja</li> <li>- zwracanie się ku religii</li> <li>- używanie alkoholu/narkotyków</li> <li>- humor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- działanie asertywne</li> <li>- unikanie</li> <li>- poszukiwanie wsparcia społecznego</li> <li>- działanie ostrożne</li> <li>- współpraca społeczna</li> <li>- działanie instynktowne</li> <li>- działanie agresywne</li> <li>- działanie antyspołeczne</li> <li>- działanie „nie wprost”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zbliżanie się poznawcze (logiczna analiza, przeformułowanie)</li> <li>- zbliżanie się behawioralne (poszukiwanie wsparcia, rozwiązywanie problemu)</li> <li>- unikanie behawioralne (poszukiwanie alternatywnych działań, rozładowanie emocji)</li> </ul>

Źródło: Łosiak, 2008.

Porównanie poszczególnych klasyfikacji wskazuje na ich znaczne zróżnicowanie. Propozycja klasyfikacji strategii radzenia sobie ze stresem zaproponowana przez Lazarusa i Folkman w ramach Kwestionariusza Sposobów Radzenia (*The Ways of Coping Questionnaire - WCQ* - Folkman Lazarus, 1988) mimo, że autorzy ci zaprezentowali własną spójną koncepcję teoretyczną, ma zdecydowanie empiryczny charakter (Heszen-Niejodek, 2000). Natomiast klasyfikację nawiązującą

do przedstawionych przez nich założeń teoretycznych prezentują Holahan, Moos i Schaefer (1996; za: Łosiak, 2010), którzy prócz problemu funkcji radzenia sobie ze stresem uwzględniają również charakter wysiłków - modalności poznawczych i behawioralnych zaangażowanych w proces *copingowy*. Ujęcie zaprezentowane przez Carvera, Scheiera, Weintrauba (1989) także nawiązuje do wyróżnionych przez Lazarusa i Folkman funkcji procesu radzenia sobie ze stresem, lecz w ramach każdej z nich identyfikuje bardziej konkretne formy aktywności zaradczych. Natomiast klasyfikacja Hobfolla (2006) w znacznym stopniu koncentruje się na społecznych aspektach *copingu*.

Podsumowując problem zróżnicowania klasyfikacji strategii radzenia sobie ze stresem, warto zauważyć, że tak znaczne różnice pomiędzy nimi wynikają nie tylko z różnorodności teoretycznej, lecz także z pojawiającej się często niekonsekwencji poszczególnych badaczy w zakresie odwoływania się do określonych kryteriów teoretycznych oraz znacznego przywiązania do klasyfikowania form aktywności w oparciu o rezultaty analizy czynnikowej, przy ignorowaniu założeń teoretycznych.

#### **2.4.3.2. Klasyfikacje stylów radzenia sobie ze stresem**

Dokonując przeglądu różnorodnych klasyfikacji stylów radzenia sobie ze stresem, można wyodrębnić dwa podstawowe podejścia (Heszen-Niejodek 2000; Wrześniewski, 2000). Podejście pierwszego rodzaju jest ściśle spokrewnione z opisanymi przez psychoanalizę tendencjami obronnymi i koncentruje się przede wszystkim na kwestii zróżnicowania ludzi pod względem postawy wobec sygnałów o zagrożeniu. Podejście drugiego typu oparte jest na badaniu najczęściej podejmowanych w sytuacjach stresujących poznawczych i (lub) behawioralnych form aktywności i klasyfikowaniu ich w grupy w oparciu o zastosowanie analizy czynnikowej. Tak więc w ramach podejścia pierwszego główny nacisk położony jest na poszukiwania teoretycznych źródeł pozwalających na identyfikację stylu w kontekście predyspozycji obronnych, czyli aktywności mających wyłącznie wymiar poznawczy. Natomiast w ramach drugiego podejścia można mówić o empirycznym kategoryzowaniu form aktywności, które mogą mieć charakter zarówno poznawczy, jak i behawioralny.

Prócz dwóch powyżej wymienionych podejść do wyznaczania stylów radzenia sobie ze stresem należy również zwrócić uwagę na propozycję Heszen-Niejodek

(2000). Proponowane przez nią rozumienie stylu radzenia sobie odwołuje się do teoretycznych kryteriów represji i sensytyzacji, a jednocześnie dokonuje interesującej rekonceptualizacji tych pojęć poprzez wyróżnienie w ramach każdej z tendencji specyficznego dla niej zakresu strategii. Podejście to pozwala więc na teoretyczne wyodrębnienie stylów w oparciu o nawiązanie do psychodynamicznego kryterium represji i sensytyzacji, a jednocześnie wprowadza poznawczo-behawioralną interpretację stylu radzenia sobie.

#### **2.4.3.2.1. Klasyfikacje stylów oparte na koncepcji tendencji obronnych**

Jak wspomniano na wstępie niniejszego podrozdziału, teoretyczne rozważania dotyczące wyznaczenia kryteriów identyfikacji stylów radzenia sobie ze stresem odwołują się do opracowanych przez klasyczną psychoanalizę konstruktów represji i sensytyzacji (Eriksen, 1954; Byrne, 1964, za Łosiak, 2008). W ramach tego ujęcia zakłada się, że tendencja do podejmowania określonych aktywności zaradczych jest względnie stała, a zarazem możliwe jest porządkowanie jednostek na jednowymiarowym kontinuum, którego jeden z biegunów opisany jest jako represja, a drugi sensytyzacja. Osoby, których tendencje zaradcze są bliższe bieguna represji, charakteryzowane są jako wykazujące skłonność do unikania informacji związanych z lękiem oraz ich bagatelizowania poprzez zaprzeczanie. Jeśli chodzi o osoby, u których dominuje skłonność do sensytyzacji, opisywane są one jako koncentrujące się na sygnałach zagrożenia i przeceniające ich znaczenie, a zarazem rozpamiętujące i zamartwiające się.

Rozumienie stylu radzenia sobie ze stresem odwołujące się do problemu represji - sensytyzacji znajduje również odzwierciedlenie w postulatach Miller (1980). Autorka w celu wyjaśnienia rozbieżności wyników badań nad znaczeniem przewidywalności sytuacji związanych z zagrożeniem sformułowała hipotezę stępienia (*blunting hypothesis*). Zgodnie z tą hipotezą określone okoliczności, właściwości sytuacji, w jakiej znajduje się jednostka, wyznaczają możliwość podjęcia zachowań o charakterze stępienia, czyli osłabiania sygnałów zagrożenia poprzez odwracanie uwagi oraz poprzez unikanie. Jeśli sytuacja jest przewidywalna, a sygnały zagrożenia są wyraźne, ograniczone są możliwości odwracania uwagi i unikania. Natomiast w sytuacji, w której mamy do czynienia z brakiem możliwości przewidywania, można

mówić o okolicznościach sprzyjających odwracaniu uwagi i unikaniu. Hipoteza stępania została potwierdzona empirycznie, jednakże uzyskane rezultaty badań nad tą problematyką wykazały, że istnieje niewielka grupa osób, których aktywności *copingowe* w zakresie stępania nie są spójne z właściwościami sytuacji mającej wyznaczać możliwość ich podjęcia. Tak więc można wyróżnić grupę osób, które nie podejmują aktywności o charakterze odwracania uwagi lub unikania, mimo, że okoliczności sytuacji zagrażającej sprzyjają stępaniu, oraz grupę osób, u których działania związane z odwracaniem uwagi i unikaniem występują, mimo że okoliczności sytuacji zagrażającej nie sprzyjają stępaniu.

Zgodnie ze stanowiskiem Miller (1980) badania nad hipotezą stępania świadczą o znacznych różnicach indywidualnych w zakresie możliwości stępania. Jak stwierdza Miller, pewna grupa ludzi dysponuje łatwością w zakresie podejmowania działań o takiej specyfice, co powoduje, że podejmują je niezależnie od okoliczności, a nawet wbrew tym okolicznościom. Analogicznie można mówić o osobach, u których występuje trudność w zakresie podejmowania aktywności o charakterze stępania, co sprawia, że aktywności tego typu nie są podejmowane nawet w sytuacjach, które sprzyjają odwracaniu uwagi od źródła zagrożenia i unikaniu.

Miller (1980) stwierdza, że ludziom można przypisać określone miejsce na wymiarze monitorowanie - unikanie. W ramach tego wymiaru można wyróżnić osoby, które w sytuacjach zagrożenia jednoznacznie preferują postawę czujności i koncentracji na sygnałach związanych z zagrożeniem, oraz osoby o przeciwstawnej skłonności, polegającej na odwracaniu uwagi i unikaniu sygnałów o zagrożeniu. Między skrajnymi biegunami wymiaru monitorowania - unikania klasyfikowana jest najliczniejsza grupa osób, których ustosunkowanie wobec zagrożenia jest zmienne i zależne od okoliczności. W związku z tym, że żadna z tendencji nie dominuje, uznaje się, że ich ustosunkowanie wobec zagrożenia jest elastyczne i zależne od okoliczności sytuacji zagrażającej.

Interesującą klasyfikację stylów radzenia sobie ze stresem, która - podobnie jak powyżej przedstawione koncepcje - odwołuje się do problematyki postawy wobec informacji zagrażających, prezentuje Krohne (1996). Zaproponowana przez niego klasyfikacja opiera się na psychodynamicznej charakterystyce emocji lęku. Autor ten bazuje na założeniu, że jej istotę wyznaczają dwa podstawowe stany: doświadczanie niepewności oraz percepcja pobudzenia somatycznego. Na tej podstawie wyróżnia dwie niezależne od siebie tendencje zaradcze:

- czujność, która jest sposobem na poradzenie sobie z niepewnością;

- unikanie, które stanowi sposób na radzenie sobie z pobudzeniem.

Stopień tolerancji niepewności i pobudzenia jest różny u poszczególnych osób i konstytuuje tryby radzenia sobie ze stresem (*coping mode*). Wyznaczają one stałą tendencję do radzenia sobie z zagrożeniem, czyli wyznaczają style *copingowe*. U osób, u których występuje nasilenie skłonności do unikania, obecna jest niska tolerancja pobudzenia emocjonalnego, natomiast osoby czujne wobec sygnałów zagrożenia wykazują niską tolerancję niepewności. Taka perspektywa pozwala na ujmowanie stylu jako wypadkowej dwóch tendencji, czyli specyficznej konfiguracji umiejscowienia osoby na dwóch wymiarach osobowości. W oparciu o te dwa wymiary Krohne wyróżnił cztery tryby radzenia sobie z zagrożeniem. Konsekwencją takiego sposobu rozumienia stylów jest wyróżnienie trybu, który posiada oba rodzaje przeciwnych tendencji, tzn. czujności i unikania. Zdaniem Krohnego (1996) styl ten związany jest z brakiem równowagi. Autor koncepcji określa ten styl jako chwiejny. Uważa, że ma on charakter konfliktowy i związany jest z wysokim poziomem lęku i brakiem przystosowania. Jego przeciwieństwem jest styl elastyczny, charakteryzujący się niskim poziomem obu tendencji. Pozostałe style to: sztywny - czujny oraz sztywny – unikający. Charakteryzują one osoby, u których występuje niski poziom tendencji w ramach jednego z wymiarów, przy jednoczesnym wysokim poziomie drugiego wymiaru. Specyfikę obu tych konfiguracji można utożsamiać ze skrajnymi preferencjami w ujęciu jednowymiarowym represji – sensytyzacji Byrne'a i unikania - monitorowania Miller (Łosiak, 2008).

#### **2.4.3.2.2. Klasyfikacje stylów oparte na empirycznym wyodrębnianiu form radzenia sobie**

Przedstawione powyżej podejścia do stylu radzenia sobie ze stresem zostały wyodrębnione na podstawie analiz teoretycznych, odwołujących się do kryteriów dotyczących postawy wobec sytuacji stresującej. Niektórzy z autorów zwracają jednak uwagę na istotną grupę koncepcji, które bardziej niż na teoretycznych podstawach tworzenia klasyfikacji stylów *copingowych* skupiają się na rezultatach badań empirycznych, opartych na analizie czynnikowej. Pozwalają one na wyodrębnianie kategorii aktywności, które mogą być klasyfikowane w ramach określonych stylów radzenia sobie ze stresem. Wrześniewski (2000) stwierdza, że ich zaletą jest wprowadzenie perspektywy wykraczającej poza jednowymiarowe pojmowanie stylu



jako cechy jednostki. Wskazuje, że umożliwiają one uchwycenie wielowymiarowej specyfiki dyspozycji w zakresie radzenia sobie ze stresem. W ramach tej kategorii koncepcji kwalifikuje ujęcia, które związane są z konstrukcją kwestionariuszy opartych na pytaniach dotyczących tego, co zazwyczaj jednostka robi w sytuacjach stresu. W ramach tego ujęcia klasyfikowane są podejścia zaproponowane przez Carvera, Scheiera i Weintrauba (1989), a także przez Endlera i Parkera (1990) (Wrześniewski, 2000). Łosiak (2008) w ramach tej kategorii klasyfikacji stylów ujmując również propozycje Hobfolla (2006). Z uwagi na ich znikomą wartość wyjaśniającą spotkały się one z krytyką (Łosiak, 2008). Jednakże ze względu na to, że posiadają potwierdzenie empiryczne w zakresie możliwości wyodrębnienia określonych form *copingu*, a także pozwalają uchwycić wielowymiarowość i różnorodność aktywności zaradczych, nadal uznawane są za wartościową perspektywę badawczą.

#### **2.4.3.2.3. Poznawczo-behawioralne rozumienie konfrontacji i unikania**

Podobnie jak Miller (1980) i Krohne (1996) również Heszen-Niejodek (2000) nawiązuje do kwestii represji i sensytyzacji jako kryteriów wyznaczających podstawę do wyróżniania stylów radzenia sobie ze stresem. Pojęcia te interpretuje jako podstawowe, niezależne od siebie wymiary, wyznaczające preferencje w zakresie *copingu*. Jeden z wymiarów dotyczy preferencji do radzenia sobie o charakterze konfrontacji ze stresem, czyli koncentrowaniem uwagi na stresorze i/lub własnej reakcji, a więc poszukiwaniu, gromadzeniu i wykorzystaniu informacji dotyczących wydarzenia stresowego. Drugi z wymiarów dotyczy skłonności do odwracania uwagi od stresora i własnych reakcji i odnosi się do stopnia pomijania, odrzucania, wypierania i zaprzeczania informacjom o wydarzeniu stresowym, a także chronienia się przed takimi informacjami przez angażowanie się w „beztresowe” formy aktywności.

Proponowana przez Heszen-Niejodek (2000) definicja stylu radzenia sobie ze stresem ma odmienny charakter od powyżej przedstawionych ujęć, ponieważ odwołuje się do rozumienia stylu jako indywidualnego repertuaru działań. Tym samym wprowadza w obszar rozważań nad problematyką stylów radzenia sobie ze stresem kwestię zróżnicowania strategii, jakie mogą być dostępne w ramach każdego z nich. Autorka, analizując specyfikę obu stylów radzenia sobie ze stresem, stwierdza, że nie

są one jednorodne i w ramach każdego można wyróżnić odmienne strategie. Jeśli chodzi o styl związany z konfrontacją ze stresem, wyróżnia dwa podstawowe rodzaje strategii: (1) związane z ukierunkowaniem uwagi na dopływające informacje zewnętrzne oraz (2) strategie dotyczące skupiania się na własnych reakcjach emocjonalnych. Natomiast w ramach drugiego stylu, który nazywa „unikowym”, wyróżnia strategie: (1) polegające na dystrakcji poprzez celowe zajmowanie się jakąś inną czynnością lub (2) oparte na dysocjacji procesów poznawczych i zaprzeczaniu negatywnym uczuciom.

Postulaty Heszen-Niejodek (2000) nawiązują także do badań wskazujących na niezależność obu stylów. Na tej podstawie autorka proponuje, aby uznać, że nie mamy do czynienia z dwoma przeciwstawnymi stylami, lecz dwoma niezależnymi dymensjami. Jej zdaniem stanowi to podstawę do wyróżnienia czterech stylów radzenia sobie, które można określić jako: duża czujność/ silne unikanie; duża czujność / słabe unikanie; mała czujność / silne unikanie; mała czujność / słabe unikanie. Styl pierwszy związany z dużą czujnością i silnym unikaniem charakteryzuje się wysokimi zasobami zarówno strategii czujnych, jak i unikowych. Jednostka reprezentująca taki styl *copingowy* wykorzystuje informacje o sytuacji stresowej, jak i ochronę przed takimi informacjami. Styl drugi, odnoszący się do dużej czujności i słabego unikania, bazuje na wykorzystaniu informacji o sytuacji stresowej przy jednoczesnej nikłej ochronie przed takimi informacjami, co sprawia, że jednostka radzi sobie głównie w oparciu o przetwarzanie informacji. Kolejny styl dotyczy małej czujności i silnego unikania, co oznacza deficyty strategii czujnych przy bogactwie strategii unikowych. Taki styl predestynuje jednostkę do radzenia sobie przez unikanie informacji. Ostatni z czterech wyróżnionych stylów odnosi się do małej czujności i małego unikania. Tego rodzaju indywidualny repertuar działań związanych z radzeniem sprawia, że jednostka wykazuje deficyty zarówno w obszarze strategii czujnych, jak i unikowych, a w związku z tym dysponuje nikłymi możliwościami zaradczymi.

#### **2.4.3.2.4. Klasyfikacje strategii i stylu nawiązujące do problemu funkcji radzenia sobie**

Jak już wspomniano w powyższej części podrozdziału, istnieje znaczne zróżnicowanie w zakresie klasyfikacji strategii i stylów radzenia sobie ze stresem. Jak zauważa Łosiak (2008), tak duża różnorodność przy ograniczonych możliwościach

dokonania porównań pomiędzy poszczególnymi propozycjami klasyfikacji form aktywności zaradczych rodzi poważne trudności w zakresie rozstrzygnięcia, która z propozycji jest najbardziej poprawna i warta zastosowania w celach badawczych. Część autorów skłonna jest do bardziej przychylniej oceny kategoryzacji strategii i stylów, które ściśle oparte są na kryteriach wyróżnionych w ramach określonej teorii. Jednocześnie część badaczy wyłamuje się z przestrzegania tego sposobu identyfikowania kategorii form radzenia sobie, podpierając się rezultatami badań pozwalających wyróżnić inne formy niż te, ściśle wynikające z określonego modelu teoretycznego.

W celu rozstrzygnięcia powyższych wątpliwości należy zwrócić uwagę, że prezentowane w niniejszej pracy rozumienie problematyki radzenia sobie ze stresem w głównej mierze opiera się na podejściu proponowanym przez Lazarusa i Folkman (1984). Tym samym uznaje się, że w kontekście niniejszej pracy najbardziej adekwatne jest odwołanie się do klasyfikacji strategii i stylów radzenia sobie ze stresem, które nawiązują do założeń tych autorów. Chodzi tu przede wszystkim o to, aby wybrane klasyfikacje odnosiły się do teoretycznego kryterium funkcji radzenia sobie oraz, co istotne w przypadku wyboru klasyfikacji stylów, do założenia o poznawczo-behawioralnej specyfice aktywności zaradczych. W związku z tym uważa się, że właściwą klasyfikacją strategii radzenia sobie ze stresem jest propozycja Carvera i współpracowników (1989), natomiast w zakresie stylów *copingowych* adekwatne jest odwołanie się do kategorii zaproponowanych przez Endlera i Parkera (1990).

### **Klasyfikacja strategii oparta na Wielowymiarowym Inwentarzu do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem COPE oraz Inwentarzu do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem Mini COPE**

Sposób klasyfikowania strategii radzenia sobie ze stresem zaproponowany przez Carvera i współpracowników (1989) odwołuje się do wyróżnionych przez Lazarusa i Folkman (1984) funkcji radzenia sobie ze stresem oraz modelu samoregulacji zachowania. Jednakże autorzy ci, w oparciu o analizę metod mających na celu pomiar strategii radzenia sobie ze stresem, zakładają, że rozróżnienie trójwymiarowego modelu teoretycznego ma charakter zbyt ogólny i nie wystarczający do uchwycenia zróżnicowanych form aktywności *copingowych*. Na tej podstawie autorzy postulują uwzględnienie większego zróżnicowania klasyfikacji form aktywności związanych z każdym z aspektów *copingu*. Przeprowadzone przez nich

badania w celu opracowania Kwestionariusza Kierunków Radzenia Sobie z Aktualnymi Problemami (*Coping Orienttions to Problems Experienced - COPE*) pozwoliły na wyróżnienie 13 kategorii strategii radzenia sobie (Carver, i in., 1989). Badania prowadzone przez Juczyńskiego i Ogińską - Bulik (2009) w celu stworzenia polskiej adaptacji tego kwestionariusza pozwoliły, w znacznej mierze, na odtworzenia struktury zawartej w oryginalnej wersji metody. W wyniku prac adaptacyjnych odtworzony został czynnik aktywnego radzenia sobie, w ramach którego zakwalifikowały się strategie takie jak: *Aktywne Radzenie Sobie, Planowanie, Unikanie Konkurencyjnych Działań* (względem radzenia sobie), *Powstrzymanie się od Działań Przedwczesnych*. Strategie te mają charakter *stricte* problemowy. Przeprowadzone analizy, oparte nie tylko na analizie czynnikowej, lecz także na analizie skupień, pozwoliły również na uchwycenie w obszarze aktywnych form radzenia sobie strategii *Pozytywnego Przewartościowania*, która wykracza poza kategorię zadaniowych form radzenia sobie ze stresem, gdyż odnosi się nie tylko do stworzenia możliwości oceny stresora w kategoriach wyzwania lub pozytywnego rozumienia zmian, które pierwotnie oceniane były jako znacznie bardziej stresujące. Ponadto wykazano, że strategiami ulokowanymi w pobliżu skupienia, utworzonego przez strategie o charakterze ściśle aktywnym są *Akceptacja i Odwracanie Uwagi*. W ramach skupienia znajdującego się w pobliżu skupienia tworzono przez te dwie strategie ulokowała się strategia *Poszukiwania Instrumentalnego Wsparcia Społecznego*. W bezpośrednim jej sąsiedztwie umiejscowiły się formy *copingu* skoncentrowane na emocjach, czyli związane z oceną sytuacji jako wymagającej przetrzymania (*enduer*) wpływu stresora: *Poszukiwanie Emocjonalnego Wsparcia Społecznego* oraz *Koncentracja na Emocjach oraz ich Wylądowanie*. Przeprowadzona adaptacja uwzględniła również strategię opartą na religijnych *copingu* w postaci *Zwrotu w Kierunku Religii*. Strategia ta była związany się z powyższymi formami *copingowymi* na wyższym poziomie agregacji, stanowiąc częściowo odrębny obszar form radzenia sobie ze stresem. Kategorie form aktywności dotyczących unikania stanowiła odrębny obszar od pozostałych strategii. W ramach tego obszaru zawarły się strategie takie jak: *Zaprzeczenie, Zaprzestanie działań, Poczucie Humoru, Zażywanie Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych* (Juczyński, Ogińska - Bulik, 2009).

Pewnych niejednoznaczności dotyczących sposobu klasyfikowania strategii w ramach kategorii zadaniowych, emocjonalnych oraz unikowych dostarczają rezultaty badań przeprowadzonych nad adaptacją skróconej wersji kwestionariusza COPE, czyli

Mini COPE (Juczyński, Ogińska-Bulik, 2009). W ramach prac nad tym inwentarzem, w obszarze strategii aktywnych, zakwalifikowano jedynie: *Aktywne Radzenia Sobie*, *Planowanie* oraz *Pozytywne Przewartościowanie*. Wyodrębniono kategorię strategii, która nie była uwzględniona w ramach pierwotnej wersji COPE, ani też w adaptacji polskiej tej metody w postaci „*Bezradności*”. W jej obszarze zakwalifikowały się strategie takie jak: *Zażywanie Substancji Psychoaktywnych*, *Zaprzestanie Działań* oraz *Obwinianie Siebie*. Jako kolejny czynnik wyróżniano *Poszukiwanie Wsparcia*, a w jego obszarze zakwalifikowano *Poszukiwanie Instrumentalnego Wsparcia Społecznego* oraz *Poszukiwanie Emocjonalnego Wsparcia Społecznego*. Kolejny, z wyodrębnionych obszarów, dotyczył zachowań unikowych, w ramach którego zakwalifikowały się strategie: *Zajmowanie się Czymś Innym* oraz *Zaprzeczanie i Wylądowanie*. Natomiast *Akceptacja*, *Zwrot w Kierunku Religii* a także *Poczucie Humoru* stanowiły strategie tworzące odrębne, samodzielne czynniki.

Porównując rezultaty analiz prowadzonych w ramach prac nad kwestionariuszem COPE z rezultatami uzyskanymi w ramach opracowania kwestionariusza Mini COPE pod względem kwalifikowania poszczególnych strategii w ramach kategorii odwołujących się do wyróżnionych trzech kryteriów, takich jak zadaniowość, emocjonalność oraz unikanie, należy zauważyć, że tylko częściowo są one ze sobą spójne. Rozbieżności sugerują, że w ramach poszczególnych kategorii form radzenia sobie ze stresem, czy to zadaniowych, czy emocjonalnych czy unikowych winny być kwalifikowane jedynie te strategie, co do których istnieje konsekwencja w zakresie sposobów ich kwalifikowania. Daje to podstawę do ograniczenia zakresu rozpatrywanych strategii do tych, które mają ściśle zadaniowy, emocjonalny lub unikowy charakter. Dokonanie porównania pomiędzy rezultatami wynikającymi z prac nad kwestionariuszem COPE z rezultatami wynikającymi z opracowania Mini COPE pozwala przyjąć, że w ramach strategii problemowych, (patrząc nieco szerzej) aktywnych można zakwalifikować tylko *Aktywne Radzenie Sobie*, *Planowane* oraz ewentualnie *Pozytywne Przewartościowanie*. Strategie takie jak: *Unikanie Konkurencyjnych Działań* jak i *Powstrzymanie się od Działań Przedwczesnych* zostały wyeliminowane z klasyfikacji powstałej w ramach prac nad kwestionariuszem Mini COPE z uwagi na redundantność względem składowych *Aktywnego Radzenia Sobie* oraz ograniczoną trafności (Juczyński, Ogińska - Bulik, 2009). Jeśli chodzi o wyróżnienie strategii o charakterze emocjonalnym właściwe wydaje się ograniczenie się jedynie do strategii *Poszukiwania Emocjonalnego*

*Wsparcia Społecznego*, gdyż jest ona jedyną strategią, która zarówno w pracach nad kwestionariuszem COPE jak i Mini COPE w sposób konsekwentny kwalifikowana jest do kategorii strategii emocjonalnych. Strategią, odnoszącą się do emocji, jest również *Wyladowanie*, którego pozycje testowe w badaniach nad kwestionariuszem COPE weszły w skład tego samego czynnika co *Poszukiwanie Emocjonalnego Wsparcia Społecznego*, co sugeruje, że obie strategie można rozpatrywać w ramach czynnika ujmującego radzenie sobie odnoszące się do sfery emocji. W zakresie kwalifikowania strategii *copingowych*, w ramach wymiaru unikania, konieczne wydaje się uwzględnienie strategii *Zaprzeczania*. Strategia ta, zarówno w ramach prac nad kwestionariuszem COPE, jak i Mini COPE, w sposób konsekwentny lokowała się w obszarze unikania. Właściwe wydaje się również włączenie w obszar *copingu*, o charakterze unikowym, strategii *Zajmowaniem się Czymś Innym*. Wynika to, nie tylko, z analizy treści pozycji testowych, odnoszących się do tej strategii, lecz przede wszystkim z rezultatów analiz czynnikowych, przeprowadzonych w celu określenia właściwości psychometrycznych wspomnianych kwestionariuszy. Wskazują one, że strategia ta uzyskała wysokie wskaźniki ładunku w obszarze tego samego czynnika, co strategia *Zaprzeczania* (ładunki czynnikowe w badaniach nad Mini COPE uzyskały wartości: dla *Zajmowania się czymś Innym* - 0,72, dla *Zaprzeczania* - 0,76).

Wykraczając poza analizę klasyfikowania strategii w ramach obszaru zadaniowości, emocjonalności oraz unikania, należy zauważyć, że wynikająca z badań Carvera i współpracowników (1989) klasyfikacja stwarza dodatkowe możliwości kategoryzowania strategii poprzez wyróżnienie grupy strategii *Bezradności*, w której zawierają się takie formy radzenia sobie jak: *Zażywanie Substancji Psychoaktywnych*, *Zaprzestanie Działań*, *Obwinianie Siebie*. Wyróżnienie tej grupy strategii, w ramach jednego czynnika, jest o tyle interesujące, że wszystkie z nich charakteryzuje niska skuteczność, a można nawet stwierdzić, że stanowią one formy aktywności, będące wskaźnikami rozwoju psychopatologii.

Podsumowując kwestię użyteczność stosowania klasyfikacji strategii radzenia sobie ze stresem wynikającą z badań nad kwestionariuszami COPE i Mini COPE, należy w szczególności zwrócić uwagę na uwzględnienie przez tą klasyfikację dwóch kategorii strategii nawiązujących do wyróżnionych przez Lazarusa i Folkman funkcji radzenia sobie. Ważne jest również, że klasyfikacja strategii wynikająca z konstrukcji obydwu tych kwestionariuszy uwzględnia grupę strategii, odnoszącą się, do istotnego w ramach badań nad *copingiem*, kryterium represji, gdyż wyróżnienia strategii

unikowe. Ponadto istotną właściwością tej klasyfikacji jest uwzględnienie czynnika bezradności, który zawiera grupę strategii uznawanych za mało skuteczne, świadczące o możliwości rozwoju psychopatologii.

### **Klasyfikacja stylów oparta na kwestionariuszu Stylów Radzenia Sobie ze Stresem CISS**

Interesującą klasyfikację stylów radzenia sobie ze stresem, która przyjmuje poznawczo-behawioralne rozumienie aktywności *copingowych*, a zarazem nawiązuje do przedstawionego przez Lazarusa i Folkmana podziału radzenia sobie ze stresem na aspekt instrumentalny (problemowy) i emocjonalny, prezentują Endler i Parker (1990). Autorzy ci, w wyniku prac badawczych nad kwestionariuszem do pomiaru stylów radzenia sobie ze stresem, wyodrębnili trójwymiarowy model. W badaniach oparli się na podejściu interakcyjnym, zakładając, że aktywności *copingowe*, jakie ludzie podejmują w konkretnej sytuacji stresowej, są efektem interakcji zachodzących pomiędzy cechami sytuacji a stylem radzenia sobie, który charakteryzuje jednostkę. Ich zdaniem styl jest typowym dla jednostki sposobem zachowania się w różnych sytuacjach stresowych. Na podstawie bardzo starannej procedury psychometrycznej, polegającej na poddaniu analizie czynnikowej wielu wyodrębnionych sposobów radzenia sobie, wyróżnili trzy style radzenia sobie: skoncentrowany na zadaniu, skoncentrowany na emocjach oraz skoncentrowany na unikaniu. Styl określany jako skoncentrowany na zadaniu dotyczy tendencji do podejmowania w sytuacjach stresowych wysiłków ukierunkowanych na rozwiązanie problemu poprzez poznawcze przekształcenia lub próby zmiany sytuacji. Styl ten dotyczy nie tylko skłonności do realizacji określonego zadania, lecz także tendencji do podejmowania aktywności poznawczych, związanych z jego realizacją, np. planowania rozwiązania istniejącego lub oczekiwanego problemu. Styl skoncentrowany na emocjach dotyczy tendencji do skupiania się jednostki na sobie i własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak: złość, poczucie winy, napięcie lub przygnębienie. Styl określany jako skoncentrowany na unikaniu ujmuje predyspozycje jednostki w zakresie wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania sytuacji stresowej. Zdaniem Endlera i Parkera predyspozycje do tego rodzaju aktywności *copingowych* przejawiają się w postaci angażowania się w czynności zastępcze i poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Klasyfikacja strategii wynikająca z konstrukcji kwestionariusza Endlera

i Parkera (1990) staje się szczególnie interesująca ze względu na możliwość interpretowania zawartych w niej dymensji przez pryzmat konstelacji charakterystycznych dla jednostki strategii radzenia sobie ze stresem. Ciekawą interpretację tego trójczynnиковego modelu przedstawia Heszen-Niejodek (2000). Dostrzega ona zbieżności pomiędzy klasyfikacją Endlera i Parkera (1990) a zaproponowanym przez nią teoretycznym modelem wyodrębniania stylów zaradczych w oparciu o kryterium czujności i unikania, w ramach których uwzględnia strategie zadaniowe i emocjonalne. Można więc powiedzieć, że propozycja Endlera i Parkera jest klasyfikacją mającą podłoże empiryczne, która jednocześnie nawiązuje do poznawczo-behawioralnego rozumienia wymiarów konfrontacji i unikania. Styl zadaniowy i emocjonalny stanowią odzwierciedlenie behawioralnych i emocjonalnych strategii związanych z konfrontacją ze stresem. Natomiast styl unikowy obejmuje strategie polegające na dystrakcji poprzez podjęcie innego zadania niż to, związane z sytuacją stresującą (Heszen-Niejodek, 2000).

## **2.5. Radzenie sobie ze stresem jako intencjonalna aktywność wobec stresu**

Niezależnie od tego, czy pojęcie radzenia sobie ze stresem rozpatrywane jest z punktu widzenia strategii, czy też stylu, pojawia się trudność dotycząca wyznaczenia granicy pozwalającej określić, które aktywności można, a których nie należy kwalifikować w obszarze *copingu*. Łosiak (2008) opiera rozstrzygnięcie tego problemu na odwołaniu się do pojęcia intencji. W celu przybliżenia tej perspektywy ujmowania radzenia sobie ze stresem przytacza dwa przykłady działań w sytuacji kataklizmu, zaczerpniętych z analizy Beehra i McGratha (1996; za: Łosiak, 2008). Pierwszy z przykładów dotyczy wyjazdu z miejsca zamieszkania przed nadciągnięciem huraganu w związku z realizowaniem planów życiowych. Drugi przykład odnosi się do opuszczenia miejsca zamieszkania przed wystąpieniem kataklizmu, a to pod wpływem tego, że jednostka spodziewała się jego wystąpienia. Autor podkreśla, że tylko w drugim przykładzie mamy do czynienia z aktywnością o charakterze radzenia sobie ze stresem, gdyż tylko w tym mowa jest o aktywności związanej z intencją dotyczącą sytuacji stresowej. Jednocześnie zauważa, że kryterium intencji skierowanych na stres jest na tyle ogólne, że wyznacza granice pojęcia radzenia sobie ze stresem wykraczające poza obszar działań wobec zaistniałego lub antycypowanego stresu. Jak



stwierdza, intencje dotyczące *copingu* niekoniecznie muszą odnosić się do określonego zagrożenia czy wyzwania, lecz mogą być skierowane wobec nieokreślonych zdarzeń stresowych, co do których nie ma pewności, że w ogóle wystąpią. Jak się wydaje, przyjęcie kryterium intencji jako wyznacznika granicy pojęcia radzenia sobie ze stresem sprawia, że w celu uchwycenia zróżnicowania jego form konieczne jest odwołanie się do klasyfikacji uwzględniającej relację czasową pomiędzy zdarzeniem stresowym i aktywnością zaradczą, oraz stopień pewności co do wystąpienia określonego zdarzenia stresowego.

Interesującą klasyfikację form radzenia sobie ze stresem, która uwzględnia kwestię relacji czasowej pomiędzy epizodem stresu i aktywnością *copingową* oraz pewności, co do wystąpienia stresora, prezentują Schwarzer i Taubert (1999). Przedstawiona przez nich klasyfikacja stanowi podstawę do wyróżnienia czterech sposobów radzenia sobie ze stresem: reaktywnego, antycypacyjnego, prewencyjnego oraz proaktywnego.

Reaktywne radzenie sobie dotyczy zdarzeń, które miały miejsce w przeszłości. Przykładami zdarzeń, wobec których podejmowany jest ten sposób radzenia sobie, są między innymi: śmierć osoby bliskiej, utrata pracy, utrata pieniędzy, niezdanie egzaminu, poważna choroba. Do wyróżnionych przez Schwarzera i Tauberta (1999) sposobów poradzenia sobie z tego typu sytuacjami należą: kompensowanie krzywdy lub straty, łagodzenie istniejącego problemu, przeformułowanie lub dostosowanie celów, poszukiwanie sensu w zmienionej sytuacji życiowej. Stwierdzają oni, że ten typ radzenia sobie nawiązuje do postulatów Lazarusa i Folkman, ponieważ obejmuje radzenie sobie skoncentrowane na problemie lub emocjach (Schwarzer, Taubert, 1999).

Jeśli chodzi o antycypacyjne radzenie sobie ze stresem, dotyczy ono zdarzeń przyszłych, co do których formułowana jest ocena, że ich wystąpienie jest pewne. Są to więc działania wobec określonych, nieuchronnych zdarzeń. Polegają one na tym, że jednostka, spodziewając się wystąpienia określonych sytuacji stresowych, może się odpowiednio do nich przygotować. Przykładem tego typu zmagania się ze stresem jest podany powyżej sposób postępowania w obliczu nadchodzącego kataklizmu. Jednostka pod wpływem oceny poszczególnych strategii *copingowych* pod kątem kosztów i zysków, skuteczności, efektywności dokonuje wyboru działania w postaci opuszczenia miejsca zamieszkania - co stanowi przygotowanie do sytuacji stresowej. Generalnie do kategorii antycypacyjnych form radzenia sobie ze stresem zaliczyć można różnorodne przygotowania do określonych sytuacji, np. przygotowanie się do

macierzyństwa, ojcostwa; przygotowania do zmiany pracy; podjęcia leczenia; zmiany miejsca zamieszkania (Schwarzer, Taubert, 1999).

Prewencyjne radzenie sobie obejmuje działania skierowane wobec zdarzeń przyszłych, których wystąpienia jednostka nie może jednoznacznie przewidzieć i określić ich specyfiki. Ten typ radzenia sobie dotyczy zdarzeń życiowych, które nie są jednostce znane, lecz co do których ma ona poczucie, że pewne zasoby i umiejętności, choć nie wiadomo konkretnie jakie, mogą się przydać w poradzeniu sobie. Przykładami prewencyjnego radzenia sobie ze stresem są aktywności, takie jak: nauka języków obcych, jazdy samochodem czy nauka pracy na komputerze w sytuacji braku pewności co do możliwości wykorzystania nabytych umiejętności lub oszczędzanie pieniędzy na niesprecyzowane dokładnie potrzeby (Schwarzer, Taubert, 1999).

Proaktywny *coping* dotyczy działań, które odnoszą się do obranych w sposób autonomiczny celów, będących dla jednostki wyzwaniem. Proaktywne formy radzenia sobie ze stresem związane są z procesami samoregulacyjnymi w zakresie realizacji celów oraz z zaangażowaniem w samodoskonalenie. Specyfika działań proaktywnych polega na tym, że jednostka wykracza poza reagowanie na przyszłe lub przewidywane przeciwności i sama aktywnie kieruje swoim życiem poprzez celowe kształtowanie rzeczywistości i dostosowywanie jej do własnych potrzeb. Jak zakładają autorzy, jednostka proaktywna, w oparciu o stawianie sobie ambitnych celów, rzuca wyzwanie istniejącym warunkom życiowym, dążąc do rozwoju osobistego. Autorzy twierdzą, że proaktywne zachowania może przejawiać każdy, gdy podejmuje się działań, które pozostają w zgodzie z jego osobistymi celami stanowiącymi dla niego wyzwania (Schwarzer, Taubert, 1999).

Podsumowując rozważania nad radzeniem sobie ze stresem w oparciu o kryterium intencjonalnych działań wobec stresu, należy zauważyć, że ujęcie to wykracza poza założenia sformułowane przez Lazarusa i Folkman. Perspektywa intencjonalności uwzględnia działania o charakterze prewencyjnym i proaktywnym, które zdecydowanie wykraczają poza rozumienie *copingu* w kategoriach działań mających na celu przezwyciężenie określonych wymagań. Nawiązuje ona do problematyki gospodarowania zasobami. Prewencyjne radzenie sobie ze stresem można ujmować w kategoriach intencji odnoszących się do gromadzenia zasobów na wypadek ich obciążenia. Natomiast proaktywne radzenie sobie ze stresem winno być ujmowane w kategoriach promowania zasobów w związku z intencją lepszego wykorzystania przyszłych szans. Równocześnie zauważyć należy, że obie te kategorie

form aktywności zaradczych można wykorzystać w celu uzupełnienia klasyfikacji dotyczącej perspektywy stylu radzenia sobie. Kategorie te pozwalają na szersze ujmowanie wymiaru predyspozycji *copingowych* w zakresie zadaniowości. Styl zadaniowy, o jak chodzi w klasyfikacji wywodzącej się z trójczynnиковego modelu Endlera i Parkera, dotyczy predyspozycji w zakresie podejmowania działania w obliczu zaistniałego lub ewentualnie antycypowanego epizodu stresu, w celu usunięcia lub ograniczenia jego skutków. Tak więc styl ten dotyczy predyspozycji w zakresie podejmowania zadań opartych na korzystaniu z dostępnych już zasobów w obliczu epizodu stresu. Natomiast prewencyjność dotyczy predyspozycji do podejmowania zadań w celu uzyskania zasobów, które mogą być użyteczne do lepszego radzenia sobie z ewentualnymi obciążeniami - zagrożeniami. Proaktywność odnosi się do predyspozycji w zakresie podejmowania zadań w celu zdobycia zasobów, które mogą być wykorzystane do lepszej realizacji przyszłych wyzwań.

\* \* \* \*

Podsumowując zawartość niniejszego rozdziału należy podkreślić, że problematyka stresu i radzenia sobie ze stresem uzyskała szczególny status w obszarze psychologii. Od wielu lat można mówić o dość dużym zainteresowaniu tą problematyką. Biorąc pod uwagę systematyczność pojawiania się kolejnych publikacji dotyczących stresu i radzenia sobie z nim wydaje się, że również obecnie trudno mówić o spadku zainteresowania tą problematyką. Dzieje się tak mimo, że problematyka ta od wielu lat poddawana jest intensywnej eksploracji empirycznej oraz analizie teoretycznej.

Klasyczne podejścia do tej problematyki koncentrowały się na czynnikach wywołujących stres lub na stresie jako reakcji wewnętrznej (Heszen-Niejodek, 2000; Łosiak, 2008). Współcześnie dominuje relacyjne podejście do stresu. Najczęściej pojęcie to ujmowane jest jako zakłócenie lub zapowiedź zakłócenia relacji pomiędzy wymaganiami otoczenia a możliwościami jednostki (Heszen-Niejodek, 2000). W ramach tego nurtu można mówić o dwóch czołowych koncepcjach: fenomenologiczno-poznawczym ujęciu stresu według Lazarusa (1980, za Heszen - Niejodek, 2001) oraz teorii zachowania zasobów Hobfolla (2006). Koncepcja Lazarusa i Folkman (1984) interpretuje stres z perspektywy subiektywnej oceny poznawczej relacji pomiędzy możliwościami jednostki i wymaganiami otoczenia. Koncepcja

Hobfolla (2006) sprzeciwia się opieraniu definicji stresu na subiektywnej interpretacji, akcentując rolę obiektywnych wyznaczników w postaci zasobów i uznając, że podatność na wystąpienie stresu występuje pod wpływem utraty zasobów i wynika z układu sił w przebiegu spirali zysków i strat. Oba podejścia traktują stres w sposób, który podkreśla jego nierozzerwalność od problemu radzenia sobie z nim. Zarówno podejście Lazarusa jak i Hobfolla zakłada, że sytuacja stresowa prowadzi do aktywności ukierunkowanej na poprawę relacji pomiędzy jednostką i otoczeniem (Heszen-Niejodek, 2000; 2001).

Współczesne rozumienie radzenia sobie ze stresem oparte jest na trzech pojęciach: procesu, strategii oraz stylu (Heszen-Niejodek, 2000; 2001; Wrześniewski, 2000). Radzenie sobie ze stresem jako proces uwzględnia dynamiczny wymiar tego zjawiska, związany ze zmiennością podejmowanych na poszczególnych etapach danego epizodu stresu sposobów radzenia sobie oraz zmienność uwarunkowań sytuacyjnych (Lazarus, Folkman, 1984). Procesowi radzenia sobie przypisywane są dwie funkcje: instrumentalna i regulacyjna. Pierwsza z nich dotyczy poprawy relacji jednostki z otoczeniem, natomiast druga związana jest z kontrolą stanu emocjonalnego. Perspektywa strategii dotyczy sposobów radzenia sobie, po jakie jednostka sięga w konkretnej sytuacji stresowej, natomiast kategoria stylu rozumiana jest przez pryzmat charakterystycznej dla jednostki dyspozycji do podejmowania określonego sposobu radzenia sobie z sytuacjami stresowymi (Heszen-Niejodek, 2000; 2001).

Niniejsza praca koncentruje się na analizie form aktywności *copingowych*, wyróżnionych w ramach klasyfikacji strategii oraz stylów, nawiązujących do funkcji radzenia sobie ze stresem. Przyjmuje się, że adekwatną klasyfikacją form *copingowych*, w zakresie perspektywy strategii, jest klasyfikacja wynikająca z badań Juczyńskiego i Ogińskiej - Bulik (2009) nad konstrukcją polskiej adaptacji kwestionariuszy COPE i Mini COPE. Natomiast, jeśli chodzi o perspektywę stylu, zakłada się, że właściwym sposobem kategoryzacji form radzenia sobie jest klasyfikacja wynikająca z konstrukcji czynnikowej kwestionariusza CISS Endlera i Parkera (1990).

Na *coping* można również spojrzeć poprzez kryterium intencjonalności, które wyznacza granice radzenia sobie w oparciu o ustalenie, czy dana aktywność zawiera intencję odnoszącą się do epizodu stresu (Łosiak, 2008). Kryterium intencji skierowanej na stres jest na tyle ogólne, że rozszerza granice pojęcia radzenie sobie ze stresem poza obszar aktywności wobec zaistniałego lub antycypowanego stresu. Ponadto pozwala spojrzeć na radzenie sobie w taki sposób, że nie jest ono

identyfikowane wyłącznie w odniesieniu do określonych strat/krzywd lub zagrożeń i wyzwań, bowiem może być skierowane wobec bliżej nieokreślonych zdarzeń stresowych, co do których nie ma pewności, że w ogóle wystąpią (Łosiak, 2008). Takie spojrzenie na problem radzenia sobie ze stresem sprawia, że w celu uchwycenia jego zróżnicowanych form, właściwe jest odwołanie się do klasyfikacji, uwzględniającej relację czasową pomiędzy zdarzeniem stresowym i aktywnością zaradczą oraz stopień pewności co do wystąpienia epizodu stresu. Perspektywa ta wskazuje, że prócz wyróżniania form *copingu* wobec zaistniałego lub antycypowanego epizodu stresu, adekwatne jest uwzględnienie kategorii form *copingowych* dotyczących prewencji i proaktywności. Formy te wykraczają poza założenia sformułowane przez Lazarusa i Folkman i wprowadzają elementy interpretowania radzenia sobie w kategoriach gospodarowania zasobami. Jak się zdaje, te dwie kategorie form *copingowych* mogą być wartościowe w celu uzupełnienia klasyfikacji dotyczącej perspektywy stylu radzenia sobie ze stresem. Pozwalają one na szersze rozumienie predyspozycji o charakterze zadaniowym.

### **3. Relacje systemu znaczeń oraz intuicji celowości życia z radzeniem sobie ze stresem**

Potencjalne związki, mogące występować między dwoma zaprezentowanymi w pierwszym rozdziale ujęciami znaczenia, a radzeniem sobie ze stresem, wynikają z roli, jaką zagadnienie znaczenia odgrywa w psychicznym i społecznym funkcjonowaniu człowieka. Wstępnych przesłanek sugerujących relację pomiędzy sferą znaczenia i radzenia sobie ze stresem dostarczają założenia zawarte w koncepcjach Frankla (1969) i Antonovsky'ego (1995). Autorzy ci, zainspirowani własnymi doświadczeniami życiowymi, nabytymi w wyniku uwięzienia w obozie koncentracyjnym, dostrzegli wagę podmiotowych właściwości jednostki w zakresie znaczenia i sensu życia dla przystosowania się jednostek do trudnych warunków życia w obozie zagłady. Obecnie w obszarze psychologii można mówić o znacznym ugruntowaniu wiedzy na temat powiązań między zagadnieniami, takimi jak znaczenie czy sens życia z problematyką radzenia sobie ze stresem.

W niniejszej pracy zaprezentowano rozumienie problematyki znaczenia i sensu życia w ramach dwóch powiązanych ze sobą sposobów ujmowania tego konstruktu: strukturalnego oraz funkcjonalnego. Rozumienie znaczenia w kategoriach strukturalnych oparte jest na podejściu zaproponowanym przez Pöhlmann i współpracowników (2006). Koncepcja ta umożliwia uchwycenie znaczenia w kategoriach wielopoziomowego, hierarchicznie zorganizowanego systemu. Najbardziej podstawowy wymiar znaczenia odnosi się do jego właściwości w zakresie dostępności wiedzy związanej ze znaczeniem, kolejne do zróżnicowania tej wiedzy, stopnia jej opracowania oraz koherencji. W oparciu o analogie teoretyczne oraz propozycje interpretacji znaczenia w ramach struktur motywacyjnych, przedstawione przez Klingera (2011), zaproponowano, że ten sposób rozumienia znaczenia może zostać sprowadzony do analizy systemu celów odnoszących się do źródeł znaczenia. Jeśli chodzi o znaczenie funkcjonalne, zaproponowano odwołanie się do pojęcia intuicji celowości życia. Zgodnie z analizami Battisty i Almonda (1973) można wyróżnić przekonanie (*believe*) o celowości życia, a także poczucie spełnienia (*fulfilment*) celów życiowych.

W zakresie problematyki radzenia sobie ze stresem, niniejsza praca koncentruje się na kwestii form aktywności *copingowych*, nawiązujących głównie do założeń koncepcji Lazarusa i Folkman (1984), wyróżnionych w ramach perspektywy strategii

i stylu. W ramach perspektywy strategii koncentruje się na formach aktywności, podejmowanych w obliczu stresu codzienności, opartych na klasyfikacji Carvera i współpracowników (1989) w postaci strategii aktywnych, emocjonalnych, unikowych oraz dodatkowo na strategii bezradności, wyróżnionej w pracach nad polską adaptacją kwestionariusza Mini COPE (Juczyński, Ogiński - Bulik, 2009). W zakresie *copingu* rozumianego z perspektywy stylu, postuluje się odwołanie do klasyfikacji formy aktywności ustalonej w ramach badań nad kwestionariuszem CISS Endlera i Parkera (1990), w ramach której uwzględniają styl zadaniowy, emocjonalny oraz unikowy. Ponadto, w obszarze ujmowania *copingu* jako stylu radzenia sobie ze stresem, poprzez odwołanie do kryterium intencji (Łosiak, 2008), uwzględnione zostały również dwie formy aktywności *copingowych*, wykraczające poza te mieszczące się w ramach ujęcia Lazarusa i Folkman (1984), a nawiązujące do koncepcji Hobfolla (2006), a mianowicie prewencyjność i proaktywność.

Poszukiwanie powiązań pomiędzy zaproponowanymi w niniejszej pracy sposobami ujmowania podmiotowych właściwości jednostki w zakresie znaczenia i sensu życia, a wyróżnionymi formami aktywności, dotyczącymi radzenia sobie ze stresem znajduje uzasadnienie w korespondencji teoretycznej, zachodzącej pomiędzy konstruktami dotyczącymi znaczenia i *copingu*. Jak należy zauważyć, zarówno znaczenie, jak i radzenie sobie ze stresem uwikłane są w problematykę osobowości. Oba pojęcia odnoszą się do zbliżonego aparatu pojęciowego: celów, celowości oraz intencji. Przy takim kierunku analizy dostrzegalne jest także to, że zarówno znaczenie, jak i radzenie sobie związane są z podejmowaniem aktywności i działaniem oraz problemem przystosowania się do warunków otoczenia i zachodzących w nim zmian.

### **3.1. Znaczenie w kontekście problematyki celu a stres i radzenie sobie z nim**

Zasygnalizowane na wstępie niniejszego rozdziału zbieżności teoretyczne, pomiędzy zaprezentowanym w niniejszej pracy rozumieniem problematyki znaczenia, w kategoriach systemu celów oraz intuicji celowości życia, z problematyką aktywności *copingowych*, stają się bardziej jednoznaczne, jeśli omówić je w kontekście koncepcji, które wskazują na rolę, jaką cele odgrywają w zakresie powstawania stresu oraz procesie radzenia sobie z nim. Warto w tym miejscu odwołać się do elementów

zawartych w założeniach poznawczo-transakcyjnej koncepcji Lazarusa i Folkman (1984) oraz koncepcji radzenia sobie poprzez nadawanie znaczenia (*meaning making coping*) postulowanej Park i Folkman (1997).

Model Lazarusa i Folkman (1984) postuluje, że zaangażowania (*commitments*), obejmujące wartości (*values*) oraz cele (*goals*), stanowią istotne czynniki wpływające na ocenę poznawczą zdarzeń. Ocena pierwotna stanowi warunek zaistnienia stresu, ocena wtórna dotyczy oceny możliwych do podjęcia działań. Równoległe z dokonaniem oceny poznawczej uruchamiane są strategie radzenia sobie ze stresem, związane z funkcją emocjonalną i zadaniową. Autorzy wprowadzają również pojęcie oceny ponownej, która jest uruchamiana na dalszych etapach przebiegu transakcji stresowej, już po podjęciu przez jednostkę działań ukierunkowanych na przezwycięzenie stresu, kiedy to sytuacja zmieniała się niezależnie od podjętych przez jednostkę prób jej zmiany. Ocena ta stanowi informację zwrotną dla jednostki na temat efektów jej reakcji na sytuację stresową. Ocena ponowna jest rozpatrywana w kategoriach poznawczych aktywności związanych z funkcją reinterpretacji wcześniejszego rozumienia sytuacji. Autorzy zakładają, że efektem uruchamianych w ramach transakcji stresowej poznawczych i behawioralnych wysiłków jest poziom przystosowania się jednostki do zachodzących zmian otoczenia (Lazarus, Folkman, 1984).

Wątek dotyczący powiązania znaczenia ujmowanego z perspektywy organizacji systemu celów oraz intuicji celowości życia z problematyką radzenia sobie ze stresem, znajduje także oparcie w założeniach koncepcji Park i Folkman (1997)<sup>8</sup>. Stanowi ona rozwinięcie założeń transakcyjnej koncepcji stresu i radzenia sobie *stricte* w kierunku rozważań dotyczących uwikłania znaczenia w proces radzenia sobie ze stresem. Autorki tej koncepcji zakładają, że ważnym aspektem systemu znaczeń są wartości i cele, które w interakcji z wymaganiami otoczenia kształtują znaczenie sytuacyjne (*situational meaning*). Znaczenie sytuacyjne zawiera trzy komponenty: wstępną ocenę transakcji, poszukiwanie znaczenia oraz znaczenie jako rezultat procesu radzenia sobie. Znaczenie sytuacyjne jest porównywane z celami i wartościami. Jak zakładają autorki, rozbieżność pomiędzy określoną wartością lub celem a znaczeniem sytuacji jest

---

8 Wprawdzie koncepcje Lazarusa i Folkman (1984) jak i Park i Folkman (1997) nie ograniczają się jedynie do roli celów i wartości w procesie radzenia sobie, lecz ujmują także aspekt przekonań, jednakże ze względu na koncentrację niniejszej pracy na znaczeniu ujmowanym z perspektywy celu przedstawiono te ich elementy, które przybliżają kwestię zaangażowania struktur motywacyjnych w proces radzenia sobie ze stresem.



wysoce niepożądanym stanem, bowiem nie może zostać ona wbudowana w struktury poznawcze. Model Park i Folkman, prócz strategii skoncentrowanych na zadaniu i emocjach, wyróżnia także strategie dotyczące kontroli znaczenia. Wprowadzony przez autorki trzeci rodzaj strategii pełni szczególnie ważną funkcję w warunkach braku możliwości kontroli przebiegu zdarzeń, gdyż umożliwia kontrolę ich znaczenia. Jednym z rezultatów uruchomienia strategii dotyczących kontroli znaczenia może być zmiana znaczenia sytuacyjnego prowadząca do ograniczenia lub likwidacji rozbieżności pomiędzy celami i wartościami a znaczeniem sytuacji. Dokonanie tej zmiany umożliwia integrację ocenianego zdarzenia z systemem celów i wartościami. Zmiana znaczenia w sytuacji radzenia sobie ze stresem może być traktowana jako próba poznawczego przepracowania danego zdarzenia, jego redefinicji, czy też zobaczenia go w „innym, korzystniejszym świetle”, tak by wpasować je w dotychczasowe cele i wartości. Tego rodzaju operacje poznawcze mają charakter asymilacji. Park i Folkman w sposób wyraźny odróżniają ten rodzaj strategii od radzenia sobie opartego na akomodacji, czyli zmianie samych celów i wartości, tak aby dopasować je do znaczenia sytuacji.

Prowadząc dociekania w kwestii związków pomiędzy znaczeniem ujmowanym w kategoriach systemu celów oraz intuicji celowości życia z problematyką stresu i radzenia sobie ze stresem, w oparciu o założenia zawarte w powyżej przedstawianych modelach teoretycznych, warto odwołać się do badań potwierdzających rolę celów w zakresie: a) powstania stresu, czyli ich wpływu na ocenę pierwotną zdarzeń; b) kształtowania oceny wtórnej odpowiedzialnej za uruchomienie działań ukierunkowanych na rozwiązanie sytuacji problemowej oraz c) możliwości dokonywania pozytywnej, służącej adaptacji, reinterpretacji zdarzeń.

Na istotną rolę celów w zakresie uruchomienia stresu wskazują badania Pearlina (1991) nad osobami w sytuacji rozwodu. Wykazano, że istotnym wyznacznikiem oceny rozwodu, jako zagrożenia, była wysoka ważność celu związanego z kontynuacją dotychczasowego związku. Podobne konkluzje wynikają z badań nad stresem egzaminacyjnym, w których wykazano, że im wyższy był poziom pożądanego rezultatu egzaminu, tym wyższy poziom odczuwanego dystresu (Lazarus, Folkman, 1984). Rola znaczenia rozumianego w odniesieniu do kwestii celów i intuicji celowości życia w zakresie radzenia sobie ze stresem znajduje również potwierdzenie w ramach badań nad centralnością elementów struktur motywacyjnych. Jak wynika z badań Thompsona i Janigiana (1988), jako wysoce zagrażające oceniane są zdarzenia, związane z wystąpieniem stresora uniemożliwiającego bądź utrudniającego

realizację celu, któremu podporządkowana jest duża ilość innych, podległych mu celów.

Powiązanie pomiędzy problematyką znaczenia ujmowaną z perspektywy organizacji struktur motywacyjnych i intuicji celowości życia a stresem i radzeniem sobie z nim uwidacznia się również w odniesieniu do problematyki kontrolowalności. Warto tu nawiązać do badań Bandury (1977) nad poczuciem skuteczności, z których wynika, że posiadanie stabilnego przeświadczenia o możliwości kontroli kierunku zdarzeń wyznacza tendencję do pozytywnej oceny zasobów, które mogą być zaangażowane do poradzenia sobie ze zdarzeniem. Taka pozytywna ocena skutkuje obniżeniem poziomu zagrożenia związanego z wystąpieniem określonego zdarzenia (Lazarus, Folkman, 1984). Kontrolowalność stanowi istotną własność celów (Little, 1989). Skora tak, to jak się zdaje, postulowany w niniejszy pracy sposób rozumienia znaczenia w kategoriach organizacji struktur motywacyjnych i intuicji celowości życia, może być uznawany za czynnik uwikłany w kształtowanie oceny wtórnej.

W oparciu o przedstawione powyżej założenia transakcyjnej koncepcji radzenia sobie ze stresem oraz modelu radzenia sobie ze stresem poprzez nadawanie znaczenia, przy rozpatrywaniu relacji pomiędzy znaczeniem ujmowanego z perspektywy systemu celów i intuicji celowości życia, a aktywnością *copingową*, nie należy ograniczać się jedynie do rezultatów badań wskazujących na wpływ celów na ocenę pierwotną i wtórną zdarzeń. Istotny jest tu także obszar badań wskazujących na zaangażowanie celów i wartości w możliwość podejmowania skutecznych aktywności zaradczych wobec sytuacji stresujących, które charakteryzują się ograniczoną podatnością na kontrolowanie ich konsekwencji poprzez podejmowanie działań ukierunkowanych na rozwiązanie problemu. Chodzi tu szczególnie o badania ukazujące uwikłanie problematyki celów i wartości w przystosowanie się do sytuacji stresującej poprzez skuteczną kontrolę jej znaczenia. Warto tu zwrócić uwagę na grupę badań nad chorymi somatycznie i opiekunami osób chorych, w których ustalono, że część osób skłonna jest do dostrzegania korzyści w chorobie poprzez ocenę tego zdarzenia w kontekście celów dotyczących innych sfer życia niż cele, które pierwotnie spowodowały, że zdarzenie zostało ocenione jako stresujące, co wpływa korzystnie na poziom przystosowania do tej sytuacji.

W badaniach nad osobami po zawale serca ustalono, że część z osób oceniała chorobę jako mniej stresującą przez dostrzeganie wynikających z niej korzyści dla celów dotyczących sfery rodzinnej, emocjonalnej, relacji z ludźmi, rozwoju własnego

charakteru (Affleck, Tennen, Croog, Levine, 1987). Pierwotna ocena zdarzenia jako zagrożenia, w wyniku możliwości odniesienia go do szerszego spektrum pozostałych, dostępnych jednostce celów, została przeformułowana na ocenę pozytywną lub mniej zagrażającą. Odwołując się do interpretacji Park i Folkman, można stwierdzić, że znaczenie sytuacji stało się mniej rozbieżne z globalnym systemem celów, co w konsekwencji doprowadziło do obniżenia poziomu dystresu i zwiększenia przystosowania do sytuacji choroby. Można tu mówić o nadaniu zdarzeniu nowego bardziej pozytywnego znaczenia w wyniku odniesienia się jednostki do szerszego spektrum celów, które dotyczą różnorodnych źródeł znaczenia. Zbliżone konkluzje wynikają z badań nad osobami z chorobą nowotworową, w których wykazano, że uzyskiwały one przystosowanie poprzez minimalizowanie negatywnych konsekwencji tego doświadczenia poprzez dostrzeganie zysków w obszarze cech charakteru i usposobienia. Osoby te przyznawały, że w wyniku wystąpienia choroby ich stan zdrowia nie jest już taki jak przed chorobą, jednocześnie zwracały uwagę na to, że dzięki doświadczeniom związanym z wystąpieniem choroby stały się osobami o znacznie silniejszym charakterze (Brown, 1993). Podobne rezultaty dotyczące zmiany oceny zdarzenia z zagrażającej na niosącą korzyści uzyskano w badaniach nad osobami opiekującymi się przewlekle chorym partnerem. U badanych, którzy potrafili dostrzec korzyści z tej sytuacji życiowej dla różnych sfer życia, odnotowano mniej symptomów depresyjnych oraz wyższy poziom satysfakcji z życia (Moskowitz, Folkman, Collette, Vittinghoff, 1996). Rezultaty powyższych badań sugerują, że reinterpretowanie zdarzenia z innej perspektywy, opartej na dostępnych w strukturach motywacyjnych sferach dążeń, sprzyja przystosowaniu i adaptacji do sytuacji stresującej w postaci choroby somatycznej.

Interesujących wniosków, dotyczących potencjalnego powiązania znaczenia ujmowanego z perspektywy systemu celów i intuicji celowości życia z radzeniem sobie ze stresem dostarcza badanie nad problematyką zwiększenia poziomu postrzegania kontrolowalności sytuacji choroby poprzez zmianę zakresu celów stanowiących podstawę interpretacji tej sytuacji. Thompson (1991) w badaniu nad osobami z chorobą nowotworową wykazał, że przystosowanie się do sytuacji choroby, u znacznej części pacjentów, opierało się na reorientacji w zakresie celów związanych z dbaniem o stan zdrowia. Jak ustalił ten badacz, lepsze przystosowanie do sytuacji choroby nowotworowej obserwowano u osób, które dokonały zmiany w obszarze koncentracji na celach zdrowotnych, przechodząc do ogólnego celu polegającego na

ograniczeniu postępu choroby, na bardziej szczegółowe cele dotyczące ograniczania nasilenia poszczególnych symptomów chorobowych. Reinterpretacja sytuacji, w kontekście tak postawionych celów zdrowotnych, prowadziła do ograniczenia rozbieżności pomiędzy systemem celów a sytuacją ze względu na większą dostrzegalność możliwości kontroli działań zaradczych związanych z chorobą. Można powiedzieć, że dokonanie pozytywnej oceny ponownej, lub też, posługując się aparatem pojęciowym Park i Folkman, stworzenie nowego, bardziej pozytywnego znaczenia sytuacyjnego, w oparciu o interpretację zdarzenia odwołującą się do innego zakresu - poziomu - celów, doprowadziło do możliwości dostrzegania wpływu jednostki na to zdarzenie, co skutkowało poprawą poziomu przystosowania i ograniczeniem dystresu wynikającego z choroby.

Podejmując wątek uwikłania kwestii znaczenia ujmowanego w kategoriach organizacji systemu celów i intuicji celowości w problematykę radzenia sobie, prócz odwołania się do badań, ukazujących kwestię wpływu zawartości struktur motywacyjnych na możliwość przystosowania się do sytuacji stresu poprzez możliwość zmiany jej znaczenia (zmianę znaczenia sytuacyjnego), warto również wspomnieć o badaniach wskazujących na adaptacyjne konsekwencje akomodacji struktur motywacyjnych do zaistniałej sytuacji stresującej. Mimo, że badania te dotyczą wpływu strategii na powstanie nowego systemu znaczeń, dostarczają także przesłanek sugerujących, że bardziej rozbudowane struktury motywacyjne, pod względem źródeł znaczenia, stanowią istotny czynnik usprawniający radzenie sobie ze stresem. Jak bowiem należy przypuszczać, rozwój tych struktur powoduje, że przyszłe zdarzenia stresujące, przynajmniej te o zbliżonych właściwościach, nie będą wymagały *copingu* opartego na akomodacji i zostaną opracowane wyłącznie w oparciu o, wymagające mniejszego obciążenia poznawczego i emocjonalnego, procesy asymilacji.

W badaniach nad matkami doświadczającymi stresu związanego z autyzmem dzieci ustalono, że dokonywały one rewizji ważności celów związanych z karierą zawodową, a cele te zastępowały dążeniami dotyczącymi sukcesów w obszarze macierzyństwa i wychowywania. Jednocześnie zaobserwowano, że dokonaniem w systemie celów zmianom towarzyszyła poprawa poziomu satysfakcji z życia (Carver, Scheier, 2000). Zbliżone konkluzje wynikają z badań Taylor (1995) przeprowadzonych na osobach, które zmagają się z chorobą nowotworową. Autorka ustaliła, że przystosowanie do tej sytuacji następowało w oparciu o zmiany

dotychczasowych celów. Jak stwierdziła badaczka, szczególnie istotną rolę w przystosowaniu się do tej sytuacji odgrywała kwestia ograniczenia ważności celów odnoszących się do kariery zawodowej, przy jednoczesnym wzroście istotności celów dotyczących sfery rodzinnej i podtrzymywania więzi z ludźmi. Istotnych przesłanek, wskazujących na wpływ zmiany w obszarze struktur motywacyjnych na przewycięzenie sytuacji stresującej, dostarczają także badania Folkman i Steina (1996) przeprowadzone na osobach przeżywających żałobę po stracie współmałżonka. Uzyskane przez tych badaczy rezultaty wskazują, że adaptacja do tego rodzaju sytuacji w pierwszej kolejności oparta jest na rezygnacji z celów, których realizacja uzależniona była od dostarczanych przez partnera zasobów, a dalsze przystosowanie związane jest na tworzeniu nowych celów.

Przedstawione w niniejszym rozdziale modele teoretyczne oraz przytoczone przykłady badań nad rolą celów w procesie radzenia sobie ze stresem dostarczają ogólnych przesłanek sugerujących, że oba zaproponowane w niniejszej pracy sposoby rozumienia znaczenia, to znaczy strukturalne, odwołujące się do perspektywy zawartości i organizacji znaczeń w ramach struktur motywacyjnych (systemu celów odnoszących się do źródeł znaczenia), a także funkcjonalne, oparte na intuicyjnym rozpoznawaniu celowości życia (intuicji celowości życia), mogą być powiązane z wyznaczaniem form aktywności zaradczych, rozumianych z perspektywy strategii. Jednocześnie powyższe przypuszczenie pozwala także na doszukiwanie się powiązania obu postulowanych w niniejszej pracy sposobów rozumienia znaczenia z formami aktywności ujmowanymi z perspektywy stylów, czyli osobowościowymi predyspozycjami w zakresie radzenia sobie ze stresem. Jednocześnie należy zauważyć, że przedstawiona powyżej analiza problematyki wpływu znaczenia ujmowanego z perspektywy celów na ocenę poznawczą, choć istotna dla prowadzenia dalszych rozważań, koncentruje się głównie na wzajemnych relacjach pomiędzy celami jako pojedynczymi elementami struktur motywacyjnych, a formami aktywności, rozumianymi jako strategie uruchamiane w określonych sytuacjach po wystąpieniu stresu lub w przypadku jego antycypacji. Tak więc analiza ta nie dotyka bezpośrednio problematyki związków strukturalnego i funkcjonalnego rozumienia pojęcia znaczenia z szerzej rozumianymi formami aktywności, wykraczającymi poza określoną sytuację stresową, obejmującymi także predyspozycje do podejmowania form działania, wśród których mogą znaleźć się także formy podejmowane wobec bliżej nieokreślonych przyszłych stresorów.

W celu bardziej jednoznacznego uzasadnienia związków obu postulowanych w niniejszej pracy wymiarów znaczenia z formami radzenia sobie ze stresem, konieczne wydaje się odwołanie do szerszego zakresu badań uprawdopodobniających ich powiązanie z procesem radzenia sobie, a także wykazanie ich związków z szeregiem zmiennych z obszaru psychospołecznego funkcjonowania, które wyznaczają lub obrazują poziom przystosowania i zdrowia. Ten zakres badań dostarcza dodatkowych przesłanek wskazujących na potencjalne powiązania pomiędzy formami radzenia sobie a zmiennymi z obszaru znaczenia. Jednocześnie należy w tym miejscu podkreślić, że z uwagi na to, że brak jest badań, które w sposób bezpośredni podejmują wątek relacji strukturalnych aspektów znaczenia z formami *copingowymi*, szczególnie istotne przesłanki, pozwalające na precyzyjne określenie charakteru tej relacji, można uzyskać jeśli, prócz samej analizy badań, ukazujących związki struktury znaczenia z wskaźnikami dobrostanu i przystosowania, dokonać równocześnie analizy badań, które mówią o relacjach poszczególnych, wyróżnionych w niniejszej pracy form radzenia sobie z tą samą lub zbliżoną kategorią wskaźników. Jak się zdaje, w sytuacji braku badań, które w sposób bezpośredni odnoszą się do związków strukturalnych aspektów znaczenia z formami *copingowymi*, interpretacja rezultatów badań, ukazujących związki strukturalnych aspektów znaczenia z dobrostanem i przystosowaniem, w kontekście badań, które obrazują charakter związków poszczególnych form radzenia sobie z tym samym zakresem zmiennych, pozwoli doprecyzować oczekiwania, co do charakteru potencjalnych powiązań pomiędzy poszczególnymi aspektami strukturalnymi znaczenia a poszczególnymi formami *copingu*.

### **3.1.1. Właściwości strukturalne systemu znaczeń jako systemu celów a poziom psychospołecznego funkcjonowania i zdrowia**

Rozważając kwestię potencjalnych powiązań pomiędzy postulowanym w niniejszej pracy sposobem ujmowania struktury znaczenia z perspektywy systemu celów odnoszących się do źródeł znaczenia a formami radzenia sobie ze stresem właściwe wydaje się przytoczenie rezultatów badań Pöhlmann i współpracowników

(2006) nad związkami właściwości strukturalnych systemu znaczeń z lękiem, depresją i satysfakcją z życia. W badaniach przeprowadzonych przez Pöhlmann i jej współpracowników struktura systemu znaczeń ujmowana była z perspektywy właściwości strukturalnych wiedzy związanej ze znaczeniem, a nie, jak w niniejszej pracy z perspektywy struktur motywacyjnych. Jednakże z uwagi na to, że przyjęte w niniejszej pracy cztery poziomy organizacji strukturalnej systemu znaczeń wzorowane są na tych, przyjętych w badaniach zespołu Pöhlmann, uzyskane przez nich rezultaty należy uznać za istotne dla prowadzenia ustaleń w zakresie ewentualnych związków pomiędzy czterema postulowanymi w niniejszej pracy aspektami struktury systemu znaczeń (odwołującymi się do perspektywy systemu celów) z efektywnością aktywności *copingowej*.

**Tabela 2.** Korelacje pomiędzy właściwościami strukturalnymi wiedzy związanej ze znaczeniem i zmiennymi z obszaru dobrostanu i zdrowia

Zmienne dotyczące zdrowia oraz dobrostanu	Właściwości strukturalne systemu znaczeń			
	Dostępność	Zróżnicowanie	Opracowanie	Koherencja
Lęk	-0,02	-0,12	-0,27*	-0,21
Depresja	-0,17	-0,18	-0,25*	-0,32*
Satysfakcja z życia	-0,02	0,46**	0,34**	0,35**
Globalne zdrowie fizyczne	-0,01	-0,18	0,25*	0,26*

Współczynniki istotności statystycznej testu r Pearsona: \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$

Źródło: Pöhlmann i współautorzy, 2006.

W oparciu o powyższe rezultaty domniemywać można, że sama dostępność celów dotyczących źródeł znaczenia, nie jest, lub w bardzo niewielkim stopniu jest związana ze skutecznym radzeniem sobie ze stresem. Korelacje pozostałych cech strukturalnych - zróżnicowania, opracowania oraz koherencji - ze zmiennymi z obszaru zdrowia i adaptacji - sugerują związki pomiędzy postulowanymi w niniejszej pracy strukturalnymi aspektami systemu znaczeń, czyli: zróżnicowaniem celów ze względu na źródła znaczenia, opracowaniem powiązań pomiędzy celami dotyczącymi różnych źródeł znaczenia oraz koherencją celów dotyczących różnych źródeł znaczenia, z możliwościami jednostki w zakresie efektywnego radzenia sobie ze stresem.

### 3.1.2. Zróźnicowanie systemu motywacyjnego pod wzgłędem źródeł znaczenia a poziom psychospołecznego funkcjonowania

Jeśli chodzi o związki zróźnicowania systemu motywacyjnego pod wzgłędem celów odnoszących się do źródeł znaczenia z podejmowaniem adaptacyjnych form radzenia sobie ze stresem, istotnych przesłanek dostarczają badania z zastosowaniem skali Osobistego Profilu Znaczenia (*Personal Meaning Profile*) Wonga (1998). Jak już wspomniano, skala ta skonstruowana jest w oparciu o wyodrębnienie siedmiu sfer znaczenia. W oparciu o interpretację motywacyjną znaczenia przedstawioną przez Klingera (2011), część z wyróżnionych w ramach tej skali sfer znaczenia, może być identyfikowana jako kategorie celów. W licznych badaniach, z zastosowaniem tej skali, ustalono, że jej globalny wynik jest związany z szeregiem zmiennych, obrazujących poziom psychospołecznego funkcjonowania (Wong, 2011). Ustalono między innymi, że poziom znaczenia badany tą skalą jest pozytywnie związany z psychicznym dobrostanem, a negatywnie z dystresem emocjonalnym (Jaarsma, Pool, Ranchor, Sanderman, 2007), oraz że ujemnie koreluje z depresją oraz nasileniem jej symptomów (Wong, 1998). Ponadto wykazano, że ogólny wynik tej skali w większym stopniu wyjaśnia poziom satysfakcji z życia niż inteligencja emocjonalna (Lazzari, 2000). Zbliżone wnioski, dotyczące uwikłania zróźnicowania celów pod wzgłędem źródeł znaczenia w problematykę *copingu*, nasuwają się także, jeśli zwrócić uwagę na rezultaty badań Reker, wskazujące na to, że ilość źródeł znaczenia, jakimi dysponuje jednostka i do jakich odnosi swoje życie, związana jest pozytywnie z poziomem dobrostanu psychicznego (1991).

Rozważając problem powizań pomiędzy zróźnicowaniem systemu motywacyjnego pod wzgłędem źródeł znaczenia, a podejmowaniem skutecznych form radzenia sobie ze stresem, warto odnieść się do badań, które ukazują brak związków struktur motywacyjnych z neurotycznością. Można tu odwołać się do rezultatów badań Schwartza z zastosowaniem skonstruowanego przez niego Kwestionariusza Wartości (*Schwartz Value Survey - SVS*), który zakłada, że uniwersalne wartości uporządkowane są w ramach struktury kołowej. Każdej z wartości odpowiada wartość, która usytuowana jest w tej strukturze w sposób przeciwległy, co oznacza, że dla każdej można wyróżnić wartość opozycyjną (ujemnie z nią skorelowaną) (Schwartz, Bilsky, 1990). Schwartz stwierdza, że mimo takiej organizacji wyróżnionych wartości żadna



nie koreluje w sposób istotny statystycznie z neurotycznością. Interpretuje ten rezultat, sugerując, że neurotyczność, niezależnie od tego, czy osoba jest neurotyczna, czy też nie, nie jest dla ludzi wartościowa, a jednostki generalnie dążą do ograniczenia roli tej cechy w regulacji własnego zachowania. Zdaniem Schwartza jest to możliwe dzięki temu, że wartości odgrywają większą rolę regulacyjną niż cechy osobowości w warunkach sprawowania kontroli poznawczej nad podejmowanymi działaniami, to znaczy, gdy istnieje możliwość przemyślenia postępowania oraz uświadomienia sobie jego skutków (Schwartz, 1992; za Martynowicz, 2004). Rezultaty badań Schwartza oraz przedstawione przez niego interpretacje dostarczają przesłanek wskazujących na to, że obecność wartości stanowi czynnik sprzyjający przystosowaniu się poprzez ograniczenie regulacyjnej roli neurotyczności. Pozwala to przypuszczać, że także ich zróżnicowanie może odgrywać istotną rolę w zakresie możliwości przystosowania się poprzez ograniczenie wpływu neurotyczności na regulację zachowania. Mimo, że koncepcja wartości Schwartza nie ma charakteru hierarchicznego, lecz kołowy, przeprowadzone w oparciu o nią badania dostarczają rezultatów, które, przynajmniej w pewnym stopniu, zbieżne są z rezultatami badań prowadzonych w obszarze psychologii egzystencjalnej. Jak należy podkreślić, autorzy o takiej orientacji, postulując adaptacyjną rolę wartości - choć koncentrowali się głównie na tych o charakterze transcendentnym - wykazali, że ich obecność ogranicza nasilenie zachowań nerwicowych (Frankl, 1963; Popielski, 1993).

Dokonując przeglądu badań mogących wskazywać na występowanie potencjalnych powiązań pomiędzy zróżnicowaniem systemu celów pod względem źródeł znaczenia z radzeniem sobie ze stresem, właściwe wydaje się także odwołanie do badań obrazujących związki celów z funkcjonowaniem emocjonalnym. Podstawową właściwością celów, warunkującą ich wpływ na psychiczne funkcjonowanie, jest zawarty w nich wymiar ewaluacyjny. Reprezentacje poszczególnych pożądaných stanów końcowych związane są z ewaluacjami dotyczącym ważności oraz poziomu realizacji lub powodzenia bądź też kryterium bólu - przyjemności. Liczne badania wskazują, że posiadanie ważnych celów oraz powodzenie lub oczekiwanie powodzenia w ich realizacji powiązane jest z utrzymaniem pozytywnego nastroju, natomiast ambiwalencja wobec celów związana jest z większym natężeniem emocji negatywnych (Emmons, 1989; Higgins, 1989; Little, 1989). Kwestię tę warto rozważyć w kontekście problemu uwikłania celów w ocenę poznawczą zdarzeń. Jak już wspomniano na wstępie niniejszego rozdziału,

stres jest konsekwencją pojawienia się zdarzeń zagrażających celom lub też konsekwencją uniemożliwienia ich osiągnięcia. Zdarzenia takie skutkują podważaniem zawartych w strukturach motywacyjnych celów, a tym samym prowadzą do nasilenia negatywnych emocji i mogą prowadzić do pogorszenia psychospołecznego funkcjonowania. Jednocześnie z przedstawionych badań nad uwikłaniem celów w ocenę poznawczą wynika, że czynnikiem ograniczającym negatywne konsekwencje zdarzenia stresowego jest możliwość odniesienia się jednostki do innych celów stanowiących źródło reinterpretacji sytuacji stresującej, co stwarza możliwość poprawy przystosowania. Jeśli przyjąć, że cele odnoszą się do wymiarów, poprzez które jednostka definiuje samą siebie, problem związków zróżnicowania systemu celów pod względem źródeł znaczenia z skutecznym radzeniem sobie można dodatkowo wesprzeć poprzez powołanie się na rezultaty badań dotyczących roli złożoności struktur poznawczych „Ja” (*self - complexity*) w zakresie buforowania wpływu zdarzeń stresujących na depresję i poziom zdrowia fizycznego. Jak wynika z badań przeprowadzonych przez Linville'a (1987), osoby o większej złożoności struktur poznawczych dotyczących „Ja” są mniej podatne na wystąpienie symptomów depresyjnych w wyniku działania stresora i oceniają zdarzenia jako mniej stresujące, a ponadto wykazują wyższy poziom zdrowia fizycznego. Tak więc badania te, jeśli rozumieć cele jako elementy struktur wiedzy dotyczących „Ja”, dostarczają dodatkowych przesłanek pozwalających domniemywać, że zróżnicowanie źródeł znaczenia, w ramach struktur motywacyjnych, może odgrywać istotną rolę w zakresie radzenia sobie poprzez ograniczenie poziomu dystresu emocjonalnego i negatywnych konsekwencji wystąpienia epizodu stresu.

Kwestię powiązania zróżnicowania systemu celów w zakresie źródeł znaczenia z radzeniem sobie ze stresem można także poprzeć badaniami dotyczącymi roli centralności struktur motywacyjnych w zakresie procesu radzenia sobie ze stresem. O czym już wspomniano, poziom odczuwanego dystresu związany jest pozytywnie z ilością celów, które podporządkowane są celowi zagrożonemu, lub którego realizacja została uniemożliwiona (Thompson, Janigian, 1988). Odwołując się do założenia dotyczącego możliwości przystosowania się poprzez zmianę znaczenia sytuacyjnego (Park Folkman, 1997), należy zauważyć, że wysoka centralizacja systemu motywacyjnego ogranicza możliwość dokonania takiej zmiany, gdyż sprawia, że jednostka dysponuje ograniczoną ilością niezależnych, odrębnych od utraconego lub zagrożonego celu dążeń, które stwarzają możliwość reinterpretacji zdarzenia. Można

więc powiedzieć, że przystosowanie do sytuacji stresu, przy wysokiej centralizacji systemu celów w sytuacji zagrożenia, wymagać będzie procesów o charakterze akomodacji, niosących większy wysiłek poznawczy i emocjonalny. Natomiast większa decentralizacja i niezależność struktur motywacyjnych zwiększa możliwość przystosowania się w oparciu o zmianę znaczenia sytuacyjnego, czyli proces o charakterze asymilacji. Odwołując się do założeń Park i Folkman (1997), można powiedzieć, że podważenie centralnego celu w systemie znaczeń prowadzi do podważenia całej struktury i pojawienia się szczególnie silnego stresu, przy jednoczesnym braku możliwości asymilacji zdarzenia, poprzez zmianę jego znaczenia w oparciu o inne cele. Radzenie sobie oparte na niezróżnicowanym systemie celów musi oprzeć się na reorganizacji struktur motywacyjnych, czyli wprowadzeniu do tych struktur nowych kategorii celów, a więc procesie o charakterze akomodacji. Jeśli jednostka dysponuje bardziej zróżnicowanymi obszarami zaangażowania, mimo zagrożenia jednego z istotnych celów, nadal będzie dysponować innymi kategoriami celów, stanowiących źródła znaczenia, co zwiększa jej możliwości w zakresie nadania zdarzeniu bardziej pozytywnego znaczenia, bez konieczności uruchamiania procesu o charakterze akomodacji. Powinno to znajdować odzwierciedlenie w zakresie mniejszego obciążenia poznawczego i emocjonalnego.

Podsumowując, można stwierdzić, że system celów, który jest mało zróżnicowany pod względem zawartych w nim źródeł znaczenia jest mniej satysfakcjonujący, ponieważ stwarza mniejsze możliwości zmiany znaczenia zdarzeń, co ogranicza potencjalność poprawy stanu emocjonalnego jednostki. Zablockowanie centralnego celu, wokół którego koncertują się wszelkie inne dążenia jednostki, prowadzi do zablockowania działania i związane jest z większym ryzykiem uruchomienia procesów o charakterze ruminacji myślowych oraz wystąpienia symptomów depresji (Lubomirski, 1990).

Rozpatrując kwestię związków systemu znaczeń, ujmowanego z perspektywy struktur motywacyjnych, z radzeniem sobie ze stresem, prócz przedstawionych powyżej wątków, dotyczących związków zróżnicowania systemu celów ze względu na źródła znaczenia ze sferą *copingu*, istotny wydaje się także problem powiązań ze sferą *copingu* wyższych strukturalnie aspektów systemu znaczeń w postaci opracowania i koherencji celów dotyczących różnych źródeł znaczenia. Kwestia ta została już zasygnalizowana poprzez zaprezentowanie, na wstępie niniejszego podrozdziału, rezultatów korelacji opracowania i koherencji wiedzy związanej ze znaczeniem

z lękiem, depresją, satysfakcją z życia oraz zdrowiem fizycznym. W celu bliższego zobrazowania tego problemu warto odwołać się także do badań, które ukazują związki struktur motywacyjnych, ujmowanych z perspektywy organizacji sieciowej, z cechami wpływającymi na przystosowanie oraz z poziomem psychospołecznego funkcjonowania.

### **3.1.3. Powiązania elementów motywacyjnych systemu znaczeń a poziom psychospołecznego funkcjonowania**

Rozważając problem relacji pomiędzy systemem motywacyjnym, ujmowanym z perspektywy powiązań pomiędzy zawartymi w nim kategoriami celów odnoszących się do źródeł znaczenia, a radzeniem sobie ze stresem, warto odnieść się do badań prowadzonych przez Little'a (1989), odwołujących się do zaproponowanej przez niego koncepcji Projektów Osobistych (*Personal Project System*). Badacz ten, uwzględniając perspektywę sieciową organizacji struktur motywacyjnych, wykazał, że spójność projektów osobistych (celów) jest pozytywnie związana z poziomem ekstrawersji, sumiennością oraz negatywnie z neurotyzmem (Little, Lecci, Watkins, 1992). Ponadto wykazał, że postulowana przez niego właściwość struktury osobowości pozytywnie koreluje z satysfakcją z życia (Palys, Little, 1983). Zbliżone rezultaty, dotyczące związków spójności dążeń z psychospołecznym funkcjonowaniem, uzyskano w badaniach przeprowadzonych przez Emmons i Dienera (1986). Autorzy badań wykazali, że konflikt dążeń związany jest z nasileniem negatywnych stanów emocjonalnych i obniżeniem poziomu dobrostanu oraz zahamowaniem działania. Wnioski wynikające z tych badań sugerują, że poziom integracji źródeł znaczenia, obecnych w ramach struktur motywacyjnych, może wpływać na proces radzenia sobie ze stresem, a w szczególności może stanowić czynnik ograniczający podejmowanie *copingu* zadaniowego a wzmagający *coping* o charakterze emocjonalnym i bezradnościowym.

### 3.1.4. Implikacje z badań ukazujących relacje strategii radzenia sobie z dobrostanem i przystosowaniem

W powyższych trzech paragrafach niniejszego podrozdziału zaprezentowano rezultaty badawcze mówiące o związkach organizacji struktur motywacyjnych oraz struktur znaczenia z wskaźnikami przystosowania i dobrostanu. Zaprezentowane wyniki wskazują, że zarówno dostępność celów dotyczących różnych źródeł znaczenia, zróżnicowanie celów ze względu na źródła znaczenia, a także opracowanie powiązań pomiędzy celami dotyczącymi różnych źródeł znaczenia oraz koherencja celów dotyczących różnych źródeł znaczenia są zamiennymi, które potencjalnie powinny ujawniać dodatnie powiązania z dobrostanem i wskaźnikami przystosowania, co pozwala domniemywać, że zmienne te powinny być także uwikłane w proces radzenia sobie ze stresem oraz ujawniać związki zarówno z predyspozycjami *copingowymi*, jak i powinny stanowić wyznaczniki strategii radzenia sobie. O czym już wspomniano, w celu sprecyzowania oczekiwań, co do charakteru potencjalnych relacji pomiędzy wyróżnionymi, strukturalnymi wskaźnikami znaczenia a uwzględnianymi w niniejszej pracy formami radzenia sobie, warto również dokonać interpretacji przedstawianych powyżej wyników w kontekście rezultatów, mówiących o relacjach form *copingowych* ze zmiennymi z obszaru dobrostanu i przystosowania. W sytuacji braku rezultatów badawczych, które w sposób bezpośredni ukazują relacje pomiędzy strukturalnymi aspektami znaczenia a formami *copingowymi*, uwzględnienie tego zakresu wiedzy pozwoli na doprecyzowanie oczekiwań, co do charakteru potencjalnych powiązań pomiędzy zmiennymi obejmującymi strukturalne aspekty znaczenia, a zmiennymi dotyczącymi występowania wyróżnionych form radzenia sobie.

Formy *copingowe* o charakterze aktywnym uznawane są za pozytywnie powiązane z dobrostanem i przystosowaniem. Należy także podkreślić, że część badaczy wskazuje, że aktywne strategie radzenia sobie, na ogół, są strategiami, które sprzyjają przystosowaniu (Juczyński, Ogińska - Bulik, 2009). Wykazano między innymi, że podejmowanie aktywnych strategii *copingowych* jest ujemnie związane z depresją (Benedysiuk, Tattras, 2006) oraz poziomem dystresu emocjonalnego (Blake, Vandiver, 1988), a dodatnio z jakością życia (Kershaw, Northouse, Kritpraha, 2004; Swindells, 1999). Grupa badań, przytoczonych na wstępie niniejszego rozdziału, wskazuje na adaptacyjną rolę aktywnej formy *copingu* postaci pozytywnego przewartościowania. Wspomniana grupa badań potwierdza między innymi, że strategia

polegająca na pozytywnym przewartościowaniu umożliwia obniżenie dystresu emocjonalnego (Affleck i in., 1987), zwiększa dostrzegalność kontrolowalności sytuacji stresującej (Thompson i in., 1994) oraz ogranicza nasilenia symptomów depresyjnych oraz sprzyja zwiększeniu satysfakcji z życia (Moskowitz i in., 1996). W innych badaniach wykazano również, że stosowanie aktywnych strategii radzenia sobie, opartych na reinterpretacji, związane jest z większym nasileniem emocji pozytywnych oraz obniżeniem poziomu emocji negatywnych, a także lepszym funkcjonowaniem społecznym (Gross, John, 2003). Warto również nadmienić, że styl copingowy oparty na orientacji zadaniowej, u osób przewlekle chorujących somatycznie, stanowi czynnik, który ogranicza poziom symptomów depresyjnych oraz lękowych (Jankowski, Kurpas, Kusz, Mroczek, Jedynek, 2013). Ponadto orientacja zadaniowa ujawnia negatywne związki z wyczerpaniem emocjonalnym (Hyojung, Yang Min, Jin Yuan, Boyoung, Hyunkyung, 2014).

Odnosząc się do związków struktur motywacyjnych oraz struktur znaczenia ze wskaźnikami dobrostanu i przystosowania oraz uwzględniając związki wskaźników dobrostanu i przystosowania z aktywnymi formami *copingowymi*, należy przypuszczać, że potencjalne związki wyróżnionych strukturalnych aspektów znaczenia z aktywnymi formami radzenia sobie mają pozytywny charakter. Należy domniemywać, że poziom znaczenia, w ramach wyróżnionych aspektów strukturalnych, związany jest pozytywnie ze stylem skoncentrowanym na zadaniu. Uwzględniając założenie, że proaktywne oraz prewencyjne radzenie sobie to także predyspozycje, które można kwalifikować w obszarze form aktywnych, a ponadto odnosząc się do badań wskazujących na ich pozytywne powiązania ze wskaźnikami przystosowania (Greenglass, 2002), przypuszczać należy, że również one są pozytywnie związane z wyróżnionymi aspektami strukturalnymi znaczenia. Jeśli chodzi o charakter relacji pomiędzy aspektami struktury znaczenia, a aktywnymi formami *copingowymi* ujmowanymi z perspektyw strategii, należy domniemywać, że wyższy poziom znaczenia, w ramach każdego z aspektów strukturalnych, winien sprzyjać podejmowaniu aktywnych strategii radzenia sobie.

Mówiąc o formach *copingowych* o charakterze emocjonalnym, unikowym oraz bezradności, niezależnie od tego, czy ujmować je są z perspektywy strategii, czy też stylu, dostrzec należy, że wykazują one negatywne związki ze wskaźnikami dobrostanu i przystosowania. Stosowanie strategii emocjonalnych i unikowych ujawnia pozytywne związki z depresją (Benedysiuk, Tatrás, 2006) oraz obecnością dyskomfortu

emocjonalnego (Standon, Snider, 1993;). Ponadto wykazano, że podejmowanie emocjonalnych strategii radzenia sobie wykazuje ujemne związki z jakością życia (Basińska, Łuczak, 2006; Constanzo, Lutgendorf, Rothrock i Anderson, 2005, Swindells i in. 1999;), jak i obecnością ruminalacji myślowych dotyczących sytuacji stresującej (Juczyński, Ogińska - Bulik, 2009). Jeśli chodzi o stosowanie strategii unikowych potwierdzono, że ich występowanie jest ujemnie związane z jakością życia (Constanzo i in., 2005; Kershaw, Northouse i Kritpraha, 2004), a dodatkowo z nasileniem symptomów PTSD (Pineles, Moustoufi, 2011). Odnośnie strategii o charakterze bezradności należy stwierdzić, że charakteryzują się one niską skutecznością (Juczyński, Ogińska- Bulik, 2009). Wykazano między innymi, że radzenie sobie oparte na bezradności jest pozytywnie związane z poziomem dystresu emocjonalnego (Karanci, Alkan, Aktis, Sucuoglu, Balta, 1999), a także stwierdzono, że strategia rezygnacji, stanowiąca jedną z form bezradnościowego radzenia sobie, wykazuje dodatnie związki z depresją (Benedysiuk, Tatras, 2006) oraz nasileniem negatywnych stanów emocjonalnych (Słowik, 2011), a także ujawnia ujemne korelacje z jakością życia (Guzińska, Dziedziula, Rudnik, 2014). Za szczególnie mało skuteczną formę *copingu*, wchodzącego w obszar bezradności, uznawane jest obwinianie siebie. Zdaniem Epsteina, tego rodzaju aktywność poznawcza stanowi istotny element destruktywnego myślenia, utrudniającego możliwość przystosowania się (Epstein, Meier, 1989). Wykazano między innymi, że obwinianie siebie jest negatywnym predyktorem posttraumatycznego rozwoju (Ogińska - Bulik, 2014).

Odnosząc się do związków struktur motywacyjnych oraz struktur znaczenia ze wskaźnikami dobrostanu i przystosowania oraz uwzględniając charakter związków wskaźników dobrostanu i przystosowania z emocjonalnymi, unikowymi oraz bezradnościowymi formami *copingowymi*, należy domniemywać, że potencjalne związki wyróżnionych strukturalnych aspektów znaczenia z tą grupą form *copingowych* są ujemne. Należy przypuszczać, że poziom znaczenia, w ramach wyróżnionych aspektów strukturalnych, związany jest ujemnie ze stylem skoncentrowanym na emocjach i unikaniu, oraz że ogranicza on podejmowanie strategii emocjonalnych, unikowych oraz bezradnościowych.

### 3.2. Związki poczucia znaczenia jako intuicji celowości życia z radzeniem sobie ze stresem

W powyższym podrozdziale omówiono kwestię potencjalnych związków pomiędzy znaczeniem ujmowanym z perspektywy organizacji struktur motywacyjnych z formami radzenia sobie ze stresem, poprzez przedstawienie badań obrazujących powiązania pomiędzy cechami strukturalnymi wiedzy dotyczącej znaczenia i właściwościami struktur motywacyjnych z neurotycznością, dobrostanem, przystosowaniem, zdrowiem. Ponadto, w celu uzasadnienia tych powiązań, wskazano również na rolę zróżnicowania struktur znaczenia jako moderatora zależności między wystąpieniem zdarzenia stresującego, a poziomem przystosowania. Przyjąć więc można, że przedstawiona w powyższym podrozdziale analiza częściowo uzasadnia także zależności pomiędzy znaczeniem ujmowanym z perspektywy intuicji celowości życia, a formami radzenia sobie ze stresem. Wniosek taki nasuwa się przy odwołaniu się do przedstawionego przez Baumeistera założenia o konstytuowaniu się znaczenia na wyższym poziomie, w oparciu o integrację elementów znaczenia z poziomów niższych (1991). Jeśli uznać intuicję celowości życia za najbardziej wyabstrahowaną formę znaczenia - bardziej ogólny wymiar znaczenia od np. wymiaru zróżnicowania celów ze względu na źródła znaczenia, czy ich koherencji - domniemywać należy, że także na tym poziomie analizy znaczenie powinno wchodzić w relacje z *copingiem*. Częściowo przemawia za tym związek pomiędzy właściwościami strukturalnymi znaczenia, a poziomem doświadczania znaczenia mierzonym Kwestionariuszem Orientacji Życiowej (SOC – *Sense of Coherence* Antonovsky'ego), który zgodnie z zaprezentowaną w pierwszym rozdziale klasyfikacją ujęty został w ramach metod odnoszących się do intuicyjnego ujmowania celowości życia.

**Tabela 3.** Korelacje skali SOC z czterema wskaźnikami organizacji strukturalnej systemu znaczeń

	Właściwości strukturalne systemu znaczeń			
	Dostępność	Zróżnicowanie	Opracowanie	Koherencja
SOC	0,22	0,39**	0,36**	0,42**

Współczynniki istotności statystycznej testu r Pearsona - \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$

Źródło: Pöhlmann i współautorzy 2006.

Wydaje się jednak, że aby w sposób bardziej precyzyjny i jednoznaczny uzasadnić rolę znaczenia jako intuicji celowości życia w wyznaczaniu form radzenia sobie ze stresem, właściwe jest przeprowadzanie oddzielnej analizy, odwołującej się do badań, w których znaczenie mierzone jest przy użyciu narzędzi, pozwalających



uchwycić jego intuicyjny wymiar. Wynika to z zasygnalizowanych w rozdziale pierwszym teoretycznych rozróżnień pomiędzy strukturalnymi aspektami znaczenia, ujmowanymi z perspektywy systemem celów, a intuicyjnym rozpoznawaniem celowości życia. Znaczenie, jako poczucie - intuicja - celowości, ma charakter bardzo uogólniony, a jego geneza niekoniecznie musi opierać się na identyfikowaniu konkretnych celów i istniejących pomiędzy nimi relacji<sup>9</sup>. Należy zauważyć, że przedstawione powyżej rezultaty nie podważają tego założenia, gdyż wskazują jedynie na niskie i umiarkowane związki pomiędzy aspektami strukturalnymi znaczenia, a poziomem doświadczania znaczenia. Sugeruje to, że intuicja celowości może być zmienną, częściowo odrębną od znaczenia ujmowanego w kategoriach organizacji systemu celów odnoszących się do źródeł znaczenia.

Jak zasygnalizowano w pierwszym rozdziale, metodami, które odnoszą się do doświadczania znaczenia jako intuicji celowości życia, są kwestionariusze zawierające pozycje testowe, dotyczące ogólnego przeświadczenia na temat obecności celu w życiu. Tego typu pozycje testowe zawarte są nie tylko w Kwestionariuszu Orientacji Życiowej Antonovsky'ego (1995), lecz także w skali Poczucia Sensu Życia (*Purpose in Life test* – PiL) Croumbaugha i Maholicka (1964), skali Profilu Postaw Życiowych (*Life Attitude Profile* - LAP) (Reker, Peacock, Wong, 1987), skali Postaw Wobec Życia (*Life Regard Index* - LIR) (Battista, Almond, 1973). Do tej kategorii można zakwalifikować skalę obecności (*presence*) znaczenia zawartą w Kwestionariuszu znaczenia (*Meaning in Life Questioner* - MLQ) Stegera i współpracowników (2006).

Uznając powyższe metody za umożliwiające, przynajmniej częściowo, uchwycenie poczucia znaczenia jako intuicji celowości życia, można odwołać się do jeszcze szerszego zakresu badań niż w przypadku analizy znaczenia z perspektywy strukturalnej, które wskazują na związki tego konstruktów z procesem radzenia sobie ze stresem. Znaczenie mierzone wspomnianymi metodami powiązane jest zarówno z cechami i właściwościami osobowości wyznaczającymi możliwość przystosowania się, jak i zmiennymi, obrazującymi efektywność psychospołecznego funkcjonowania. Ponadto w wielu badaniach, w których zastosowano powyżej wymienione metody pomiaru poczucia znaczenia, uzyskano rezultaty wskazujące na to, że pełni ono rolę bufora wpływu zdarzeń stresowych na psychospołeczne funkcjonowanie i jest związane z aktywnościami podejmowanymi wobec stresu.

---

9 Jak twierdzi Baumeister, jednostka może mieć przeświadczenie, że życie jest sensowne, nie będąc w stanie podać uzasadnienia tej konstatacji (1991).

### 3.2.1. Intuicja celowości życia a cechy i właściwości osobowości

Rozważając powiązanie intuicji celowości życia z formami radzenia sobie ze stresem właściwe wydaje się odniesienie do kwestii związków znaczenia mierzonego wymienionymi powyżej skalami (kwalifikowanymi w ramach metod pozwalających uchwycić intuicyjny aspekt celowości życia) z cechami i właściwościami osobowości. Rezultaty badań, w których do pomiaru poziomu doświadczanego znaczenia wykorzystano kwestionariusze takie jak MLQ oraz SOC i PiL, wykazują, że znaczenie mierzone tymi narzędziami ujawnia pozytywne związki z adaptacyjnymi cechami i predyspozycjami osobowości, natomiast negatywne z cechami i właściwościami dysfunkcyjnymi. Badania przeprowadzone przez Stegera i współpracowników (2006) wykazały, że skala obecności (*presence*) znaczenia zawarta w kwestionariuszu MLQ w wyraźny sposób pozytywnie koreluje z ekstrawersją, ugodowością, sumiennością mierzoną kwestionariuszem NEO FFI. Zbliżone rezultaty, jeśli chodzi o siłę związku doświadczania znaczenia z tymi cechami „Wielkiej Piątki”, uzyskano w badaniach, w których do jego pomiaru zastosowano skalę SOC (Kozłowska, Fronczyk, Rzakiewicz, 2011). Umiarkowany, pozytywny związek poczucia znaczenia z ekstrawersją badaną Kwestionariuszem Osobowości Eysencka został także potwierdzony w badaniach z zastosowaniem skali PiL (Pearson, Shieffield, 1974).

Prócz występowania pozytywnych związków pomiędzy znaczeniem, diagnozowanym w oparciu o narzędzia takie jak: MLQ, SOC i PiL, a ekstrawersją, ugodowością i sumiennością, uzyskano także rezultaty potwierdzające, że wyniki w skalach opartych na intuicyjnej identyfikacji celu i znaczenia w życiu, ujawniają korelacje z szeregiem innych cech - właściwości osobowości - obrazujących możliwość przystosowania się. Wykazano, że skala obecności znaczenia zawarta w MLQ pozytywnie koreluje z samoakceptacją (Steger, Kashdan, 2008) oraz samooceną (Steger, Kashdan, Sullivan, Lorentz, 2006). Ponadto ustalono, że poziom znaczenia mierzony skalą PiL ujawnia pozytywne związki z wewnętrznym poczuciem kontroli (Newcomb, Harlow, 1986). Jeśli chodzi o kwestionariusze LAP i LIR uzyskano rezultaty potwierdzające pozytywne związki poziomu doświadczanego znaczenia, mierzonego przy zastosowaniu tych kwestionariuszy, z konstruktywnymi właściwościami osobowości. Jak wykazano, znaczenie badane kwestionariuszem LAP koreluje z poczuciem własnej wartości oraz wewnętrznym umiejscowieniem kontroli (Reker, 1977), a znaczenie diagnozowane przy zastosowaniu kwestionariusza LRI ujawnia dodatnie związki z poczuciem odpowiedzialności (Debats, Van Der Lubbe,

Wezeman, 1993) oraz pozytywną oceną własnej osoby (Debats, 1996).

Rozważając zależności pomiędzy intuicją celowości życia a formami radzenia sobie ze stresem warto również podjąć wątek związków znaczenia mierzonego skalami, wobec których postuluje się, iż zawierają one elementy intuicyjnego rozpoznawania celowości życia, z dysfunkcjonalnymi cechami osobowości. Warto tu odwołać się do badań, w których wykazano, że poziom znaczenia mierzony skalą obecności znaczenia, zawartą w kwestionariusza MLQ jest negatywnie związany z neurotycznością (Steger i in. 2008). Zbliżony rezultat w zakresie siły związku poczucia znaczenia z neurotycznością uzyskano, gdy jego poziom ustalano poprzez zastosowanie kwestionariusza SOC (Kozłowska i in. 2011). Jednocześnie potwierdzono negatywny związek znaczenia mierzonego kwestionariuszem PiL ze skalą neurotyzmu EPQ (Pearson, Shieffield, 1974).

Podsumowując powyżej przedstawioną analizę należy stwierdzić, że skoro znaczenie, mierzone metodami, które pozwalają się kwalifikować jako ujmujące intuicyjny wymiar celowości życia, związane jest z cechami i właściwościami osobowości, istotnymi dla poziomu psychospołecznego przystosowania, niewykluczone jest, że intuicja celowości ujawnia związki z podejmowanymi formami radzenia sobie ze stresem, rozumianymi zarówno z perspektywy strategii jak i stylu. Powyższy wniosek warto jednak dodatkowo wesprzeć poprzez dokonanie przeglądu rezultatów badań, które potwierdzają związki poziomu znaczenia, diagnozowanego w oparciu o zastosowanie niektórych z wyżej wymienionych metod, z doświadczaniem pozytywnych i negatywnych stanów emocjonalnych oraz wskaźnikami dobrostanu i psychopatologii.

### **3.2.2. Intuicja celowości życia a emocje, wskaźniki dobrostanu i psychopatologii**

W celu przybliżenia charakteru potencjalnych relacji pomiędzy intuicją celowości życia, a formami radzenia sobie ze stresem, istotne jest uwzględnienie rezultatów badań ukazujących związki pomiędzy znaczeniem, mierzonym przy zastosowaniu metod, których konstrukcja oparta jest na intuicyjnym identyfikowaniu przez badanych obecności celu w życiu, a wskaźnikami funkcjonowania, dotyczącymi sfery emocjonalnej. Warto również odnieść się do badań obrazujących związki, tak diagnozowanego znaczenia, z dobrostanem, ujmowanym w kategoriach szczęścia i zadowolenia oraz psychopatologią w postaci nasilenia symptomów depresyjnych.

### 3.2.2.1. Intuicja celowości życia a emocje

W kwestii związków intuicji celowości życia z formami radzenia sobie warto zwrócić uwagę na relacje znaczenia, mierzonego kwestionariuszami takimi jak: MLQ, SOC i PiL, z doświadczanymi stanami emocjonalnymi. W badaniach Stegera i współpracowników, w których do pomiaru znaczenia zastosowano kwestionariusz MLQ, ustalono, że znaczenie, mierzone tym kwestionariuszem, jest pozytywnie związane z uczuciami takimi jak: miłość, radość, a negatywnie z niepokojem, złością, wstydem i smutkiem (Steger, Frazier, Oishi, Kaler, 2006). Badania przeprowadzone przez Kroka (2016) wykazały negatywny związek obecności znaczenia mierzonego kwestionariuszem MLQ ze składowymi wypalenia zawodowego w postaci wyczerpania emocjonalnego oraz depersonalizacji. Rezultaty wskazujące na powiązanie intuicji celowości życia z funkcjonowaniem emocjonalnym uzyskano także w badaniach przeprowadzonych przez Kinga i jego współpracowników, w których do diagnozowania poziomu znaczenia zastosowano grupę itemów, dotyczącą celowości życia, zawartą w skalach SOC i PiL (2006). Badania te potwierdzają, że poziom intuicyjnego rozpoznawania obecności znaczenia, jako celowości życia, jest pozytywnie związany z poziomem doświadczania pozytywnych emocji, a ujemnie z obecnością emocji negatywnych. Również w badaniach przeprowadzonych przez Chamberlaina i Zicka (1992) ustalono, że poczucie znaczenia, mierzone skalą PiL, koreluje pozytywnie z poziomem emocji pozytywnych, a ujemnie z nasileniem emocji negatywnych. W obu przypadkach współczynniki korelacji były istotne statystycznie, lecz siła związku była większa w przypadku relacji poczucia znaczenia z emocjami pozytywnymi niż negatywnymi.

Jeśli chodzi o relacje intuicji celowości życia z negatywnymi emocjami, warto również wskazać na rezultaty badań ukazujące negatywne związki pomiędzy znaczeniem, diagnozowanym przy zastosowaniu skali PiL, a odczuwanym poziomem lęku jako stanu (Harlow, Newcomb, Bentler, Scheier, 1986). Powiązanie znaczenia badanego tą skalą z nasileniem poziomu lęku zostało potwierdzone także w polskich badaniach. Płużek ustaliła, że osoby uzyskujące wysokie rezultaty w globalnej skali PiL odczuwają niższy poziom niepokoju i niepewności od osób, które uzyskują w tej skali niskie rezultaty (1996). O negatywnym związku intuicji celowości z lękiem można również wnioskować w oparciu o ujemne korelacje nasilenia tego stanu ze znaczeniem ustalonym poprzez zastosowanie kwestionariusza SOC (Skokowski, Szymczak, 1999).

Przy rozważaniu kwestii powiązań pomiędzy intuicją celowości życia, a formami radzenia sobie ze stresem, prócz odwołania się do badań obrazujących korelacje znaczenia, mierzonego metodami opartymi na intuicyjnym rozpoznawaniu celowości, z doświadczanymi stanami emocjonalnymi, właściwe jest także odwołanie się do badań obrazujących związki znaczenia, mierzonego tą grupą metod, ze wskaźnikami dobrostanu i psychopatologii. Jak się zdaje, ważnego zakresu wiedzy dostarczają tu badania ukazujące powiązania pomiędzy poziomem znaczenia, ustalonym przy zastosowaniu wspomnianej grupy metod, a satysfakcją z życia, a także z depresją oraz jej symptomami.

### **3.2.2.2. Związki intuicji celowości życia ze szczęściem, satysfakcją z życia oraz depresją**

Intuicja celowości, prócz związków z dobrostanem, ujmowanym na płaszczyźnie doświadczanych stanów emocjonalnych, wydaje się również konstruktem, który ujawnia silne powiązania ze szczęściem i zadowoleniem z życia. Rezultaty badań przeprowadzonych przez Debatsa wskazujących na silny związek znaczenia mierzonego skalą LRI z globalnym szczęściem (1996). Zbliżony rezultat, jeśli chodzi o siłę związku pomiędzy znaczeniem a szczęściem, uzyskano w badaniach, w których do pomiaru znaczenia wykorzystano skalę MLQ (Steger, Kashdan Oishi, 2008). Korelacje ze szczęściem uzyskano również w badaniach, w których poziom znaczenia ustalano przy wykorzystaniu kwestionariuszem LAP (Reker, Peacock, Wong, 1987). a także SOC (Ying, Akatsu, 1997). Ponadto należy zauważyć, że dla części z wyróżnionych tu metod pomiaru znaczenia, opartych na intuicyjnej identyfikacji celowości życia, wykazano, że zawarte w nich skale ujawniają dodatnie związki, o co najmniej umiarkowanym nasileniu, z poznawczym aspektem dobrostanu w postaci satysfakcji z życia. Wynik wskazujący na silną zależność pomiędzy znaczeniem a satysfakcją z życia uzyskano w badaniach z zastosowaniem kwestionariuszem MLQ Stegera i współpracowników (2009). O związkach pomiędzy intuicją celowości życia a satysfakcją z życia można również wnioskować w oparciu o badania, ukazujące relację satysfakcji z życia ze znaczeniem ustalonym przy zastosowaniu skali PiL (Zick, Chamberlain, 1992), a także SOC (Moskenes, Lohre, Espnes, 2012; Sagy, Antonovsky, Adler, 1990; Frączek, Zwoliński, 1999).

Intuicja celowości życia, prócz pozytywnych związków ze szczęściem

i satysfakcją z życia, zdaje się również ujawniać negatywne związki ze zmiennymi, które mogą być interpretowane jako wskaźniki braku efektywności radzenia sobie ze stresem. Relacja ta została szczególnie dobrze zweryfikowana w badaniach, w których jako wskaźniki psychopatologii zastosowano różne skale i wskaźniki depresji. Dokonany przegląd literatury pozwala stwierdzić, że prawie wobec wszystkich, wyróżnionych w niniejszej pracy miar znaczenia, które odnoszą się do intuicyjnego identyfikowania przez osoby badane celowości życia, istnieją badania, potwierdzające ich umiarkowane lub silne związki z depresją. Na wyraźne związki intuicji celowości życia z depresją wskazują badania z wykorzystaniem skal: LRI (Debats, 1996), LAP (Reker, Peacock, Wong, 1987), MLQ (Steger, Kashadan, 2006), SOC (Flannery, Flannery, 1990), a także PiL (Battista, Almond, 1973; Dyck, 1987; Yelom, 2008). Ponadto ustalono, że skala obecności znaczenia zawarta w MLQ negatywnie koreluje z nasileniem ruminacji myślowych (Steger i in. 2008), a skala PiL ujemnie koreluje z poziomem beznadziejności (Grygielski, Januszewska, Januszewski, Juros, Oleś, 1984) a także nasileniem myśli suicydalnych (Newcomb, Lorence, Scheier, Bentler, 1993). Korelacje z depresją oraz nasileniem jej symptomów ujawnia również znaczenie mierzone kwestionariuszem SOC (Edwads, Holden, 2001). Istotne jest również, że potwierdzono ochronną rolę poczucia znaczenia mierzonego skalą SOC w zakresie oddziaływania poczucia beznadziejności na ryzyko suicydalne (Marco, Guillen, Botella, 2017), a ponadto ustalono, że znaczenie badane tą skalą stanowi istotny, negatywny predyktor nasilenia niesuicydalnych zachowań autoagresywnych (Marco i in., 2015).

Podsumowując zaprezentowane w niniejszym paragrafie rezultaty badań nad związkami znaczenia, badanego w sposób pozwalający uchwycić intuicyjne rozpoznawanie przez jednostkę celowości życia, ze sferą doświadczanych stanów emocjonalnymi oraz wskaźnikami dobrostanu i psychopatologii należy stwierdzić, że dostarczają one ważnego zakresu wiedzy na temat charakteru ewentualnych relacji pomiędzy intuicją celowości życia a sferą *copingu*. Wskazują bowiem na wyraźne, dodatnie związki tak pojmowanego znaczenia z efektywnością radzenia sobie ze stresem. W celu dodatkowego zobrazowania specyfiki relacji pomiędzy intuicją celowości życia a problematyką radzenia sobie ze stresem istotne wydaje się również odwołanie się do badań, w których wykazano, że znaczenie, mierzone przy zastosowaniu wspomnianych metod, pełni rolę bufora wpływu stresu na poziom zdrowia i dobrostanu psychicznego.

### **3.2.3. Intuicja celowości życia jako bufor wpływu stresu na poziom zdrowia i dobrostanu**

Dokonując przeglądu badań dostarczających przesłanek na temat potencjalnych powiązań pomiędzy intuicją celowości życia a podejmowanymi formami radzenia sobie ze stresem, prócz odwołania się do rezultatów wskazujących na korelacje pomiędzy poziomem znaczenia, ustalonym przy zastosowaniu metod pozwalających uchwycić aspekt intuicji celowości życia, ze stopniem odczuwanej satysfakcji z życia oraz depresją, właściwe wydaje się dokonanie przeglądu rezultatów badawczych, wskazujących na rolę moderacyjną znaczenia, mierzonego niektórymi z tych metod, w zakresie zależności pomiędzy wystąpieniem stresu a poziomem dobrostanu i zdrowia. O funkcji buforującej intuicji celowości życia, w zakresie wpływu zdarzeń stresowych na poziom dobrostanu, można wnioskować w oparciu o badanie z zastosowaniem kwestionariusza SOC. Krause wykazał (2007), że wysoki poziom znaczenia, mierzonego skalą SOC, stanowi czynnik ograniczający wpływ doświadczeń traumatycznych na nasilenie symptomów depresji. Jednocześnie w badaniach nad stresem związanym ze zmianą miejsca zamieszkania, przeprowadzonych na osobach w podeszłym wieku, uzyskano rezultaty potwierdzają założenie, że zdarzenie to wywiera mniejszy negatywny wpływ na poziom zdrowia fizycznego u osób, które wykazywały wysoki poziom znaczenia badanego skalą SOC (Lutgendorf, Vitakiano, Trio-Reimer, Harvey, Lubaroff, 1999). Podobne wyniki uzyskano w badaniach prowadzonych przez Bishopa (2000), który wykazał, że związek pomiędzy wystąpieniem silnego stresu a poziomem nasilenia symptomów choroby somatycznej nie występuje u osób, które uzyskały wysokie wyniki w zakresie znaczenia badanego skalą SOC. W badaniach, prowadzonych na polskich próbach, potwierdzono te rezultaty. Dudek, Koniarek oraz Szymczak wykazali, że poczucie znaczenia, mierzone przy zastosowaniu kwestionariusza SOC, pełni rolę moderatora obniżającego negatywny wpływ stresu zawodowego na stan zdrowia fizycznego (2003). W badaniach Dudka wykazano również, że znaczenie mierzone skalą SOC buforuje oddziaływanie stresu na poziom nasilenia zaburzeń lękowych, oraz nasilenie symptomów stresu postraumatycznego PTSD (2001). Moderacyjną rolę znaczenia, mierzonego skalą SOC, dla zależności pomiędzy stresem a nasileniem psychopatologii potwierdziły także badania Ogińskiej-Bulik (2005). Z uzyskanych przez tą badaczkę rezultatów wynika, że znaczenie mierzone skalą SOC stanowi bufor chroniący przed wystąpieniem wypalenia zawodowego i pogorszeniem stanu zdrowia.

O funkcji buforującej intuicji celowości życia, w zakresie zależności pomiędzy wystąpieniem stresu a poziomem dobrostanu i psychopatologii, świadczą również rezultaty badań, w których do pomiaru znaczenia zastosowano skalę LAP i MLQ. Wyniki badań przeprowadzonych przez Reker i Butlera (1990) wykazały, że wśród osób o niskim poczuciu znaczenia, mierzonego skalą LAP, występuje istotna statystycznie zależność pomiędzy nasileniem stresorów a poziomem symptomów zdrowia fizycznego, natomiast zależność ta nie jest istotna u osób, które uzyskują wysokie rezultaty w tym kwestionariuszu. Potwierdzono również funkcję buforującą znaczenia, mierzonego tą skalą, w zakresie zależności pomiędzy wystąpieniem stresu a poziomem dobrostanu psychologicznego (Reker, 1994) oraz w zakresie wpływu stresu związanego z chorobą na poziom odczuwanego dystresu emocjonalnego (Vickberg i in., 2000). Znaczenie, mierzone skalą MLQ, pełniło rolę bufora wpływu doświadczenia traumatyzującego na nasilenie symptomów PTSD (Steger, Frazier, Zacchanini, 2008). Natomiast w badaniach, w których do ustalania poziomu znaczenia wykorzystano kwestionariusz LRI, wykazano, że badani, uzyskujący wyższe rezultaty w tym kwestionariuszu, osiągają większą poprawę poziomu dobrostanu psychicznego pod wpływem psychoterapii, niż badani z wynikami niskimi (Debats, 1998). Rezultat ten sugeruje, że intuicja celowości życia stanowi właściwość osobowości sprzyjającą skuteczności oddziaływań psychoterapeutycznych w zakresie odbudowy równowagi psychicznej.

Przedstawione w niniejszym paragrafie rezultaty, przybliżają charakter relacji pomiędzy zaprezentowanym rozumieniem funkcjonalnego wymiaru znaczenia, w postaci intuicji celowości życia, z radzeniem sobie ze stresem, gdyż wskazują na potencjalne powiązanie tej zmiennej z kwestią efektywności *copingu*. Jednakże w ramach prowadzonego w niniejszej pracy przeglądu badań, w jego kolejnej, końcowej części, nie sposób pominąć tych, które dostarczają najbardziej wymownej wiedzy w zakresie powiązań pomiędzy postulowanym, funkcjonalnym ujęciem znaczenia a formami radzenia sobie. W ramach prowadzonej analizy konieczne jest nawiązanie do rezultatów badawczych wskazujących, że znaczenie, mierzone w przy zastosowaniu metod pozwalających na uchwyceni intuicji celowości życia, ujawnia związki z oceną poznawczą oraz występowaniem niektórych form *copingu*.



### 3.2.4. Związki intuicji celowości życia z oceną poznawczą i aktywnościami podejmowanymi wobec stresu

Kontynuując prowadzony w niniejszej pracy przegląd badań, mających na celu wykazanie występowania potencjalnych powiązań pomiędzy intuicją celowości życia a formami radzenia sobie ze stresem, należy również odnieść się do tych, które w sposób najbardziej bezpośredni wskazują na istnienie tych związków. Szczególnie istotną rolę należy tu przypisać badaniom, które dostarczają przesłanek na temat związków poczucia znaczenia, mierzonego skalą SOC lub MLQ, z oceną poznawczą sytuacji stresu oraz formami aktywności, ujmowanymi z perspektywy strategii, a także stylów *copingowych*. Istotnych przesłanek przemawiających za związkami pomiędzy intuicją celowości życia a podejmowaniem form aktywności *copingowych* dostarczają także badania z wykorzystaniem kwestionariuszy takich jak: PiL, LIR oraz LAP. Ustalono, bowiem, że poziom znaczenia, mierzony przy pomocy tych metod, ujawnia związki z aktywnościami, które można interpretować w kategoriach form radzenia sobie ze stresem.

Intensywna eksploatacja postulatów salutogenezy sprawiła, że głównym źródłem rezultatów badawczych, wskazujących na powiązania pomiędzy intuicją celowości życia a strategiami oraz stylami radzenia sobie ze stresem, są badania, w których do pomiaru znaczenia stosowano kwestionariusz SOC. W badaniach, przeprowadzonych przez Pasikowskiego (2000), wykazano, że znaczenie mierzone tym kwestionariuszem pozytywnie koreluje z ocenianiem stresu jako wyzwania, a ujemnie z oceną stresu jako zagrożenia. Zbliżony rezultat uzyskali Dudek i współpracownicy w badaniach przeprowadzonych na funkcjonariuszach policji, bowiem wykazali, że poziom doświadczanego poczucia koherencji stanowi istotny czynnik ograniczający ocenianie pracy w policji jako zagrożenia (2001). Podobny rezultat, lecz dotyczący warunków stresu dnia codziennego, uzyskali Park i Baumeistera (2017), którzy wykazali występowanie negatywnego powiązania pomiędzy poczuciem sensu życia, a poziomem postrzegania codziennych zdarzeń życiowych jako stresujących. Heidrich i współpracownicy (Heidrich, Forsthoff, Ward, 1994) wykazali rolę buforującą znaczenia, mierzonego skalą SOC, w zakresie wpływu sytuacji stresującej w postaci symptomów autyzmu dzieci na poziom oceniania tej sytuacji jako zagrażającej przez matki. Jeśli chodzi o związki intuicji celowości życia z aktywnościami podejmowanymi wobec stresu należy zwrócić uwagę na rezultaty badań, w których wykazano, że poziom znaczenia, mierzonego kwestionariuszem

SOC, jest negatywnie związane z podejmowaniem strategii emocjonalnych i unikowych, a pozytywnie ze strategiami takimi jak pozytywne przewartościowanie oraz radzenie sobie skoncentrowane na problemie (Pasikowski, 2000). Rezultaty uzyskane w tych badaniach znajdują potwierdzenie w wynikach dociekań empirycznych, przeprowadzonych przez Okłę i Steudena (2003), którzy wykazali, że znaczenie, mierzone kwestionariuszem SOC, uzyskuje dodatnie związki ze strategiami związanymi z mobilizacją i opanowaniem, czyli formami aktywności, które należy kwalifikować jako problemowe, natomiast negatywnie ze strategiami opartymi na rezygnacji, dezorganizacji oraz autoagresji, czyli kategoriami aktywności, które należy kwalifikować jako bezradnościowe i emocjonalne. Basińska (2000) w badaniach przeprowadzonych na osobach z chorobą nowotworową wykazała, że rezultaty kwestionariusza SOC ujawniają dodatnią korelację z dewaluacją zagrożenia związanego z sytuacją choroby, co pozwala na utrzymanie aktywnej postawy wobec tej sytuacji stresowej. Jednocześnie badaczka ta wykazała, że poziom znaczenia, ustalany kwestionariuszem SOC, ujemnie koreluje z zaprzeczaniem i powstrzymywaniem się od aktywnych działań ukierunkowanych na przezwycięzenie choroby, a więc ze stosowaniem strategiami o charakterze unikowym i bezradnościowym. Park i współpracownicy uzyskali rezultaty potwierdzające związek znaczenia, mierzonego kwestionariuszem SOC, z przystosowaniem się do sytuacji choroby serca poprzez radzenie sobie oparte na pozytywnej reinterpretacji (Park, Malone, Suresh, Bliss, Rosen, 2008), czyli na aktywnej formie radzenia sobie.

Korelacje znaczenia, mierzonego kwestionariuszem SOC, z formami radzenia sobie ze stresem ujawniają się także, gdy na *coping* spojrzeć z perspektywy predyspozycyjnej, czyli stylów radzenia sobie. Badania Kasperek-Zimowskiej i Chądzyńskiej (2011) wykazały dodatnią korelację wyników tej skali ze stylem skoncentrowanym na zadaniu oraz ujemną korelację ze stylem skoncentrowanym na emocjach i stylem skoncentrowanym na unikaniu. Zbliżone rezultaty, jeśli chodzi o związki znaczenia, diagnozowanego przy zastosowaniu kwestionariusza SOC, ze stylem skoncentrowanym na zadaniu i emocjach, uzyskały Kurowska i Czaplicka w badaniach przeprowadzonych na grupie matek, doświadczających stresu wynikającego z autyzmu dziecka (2009). Ponadto, w badaniu tym, wykazały pozytywną korelację rezultatów uzyskiwanych w kwestionariuszu SOC ze stylem skoncentrowanym na unikaniu. Jednakże związek ten nie uzyskał przyjętego poziomu istotności. Z zaprezentowanymi powyżej rezultatami badawczymi częściowo zgodne są także wyniki badań Kroka (2010). Do pomiaru poziomu znaczenia adolescentów

wykorzystał on skalę obecności znaczenia zawartą w kwestionariusz MLQ. Skala ta ujawniła pozytywny związek ze stylem skoncentrowanym na zadaniu i negatywny ze stylem skoncentrowanym na emocjach. W badaniu tym korelacja pomiędzy skalą obecności znaczenia a stylem skoncentrowanym na unikaniu, podobnie jak w badaniu Kurowskiej i Czaplickiej (2009), była pozytywna, lecz niska i nieistotna statystycznie. Odnosząc się do wcześniej omawianych rezultatów badań, ukazujących charakter związków pomiędzy znaczeniem a tendencjami do unikania, można mówić o niejednoznaczności co do charakteru powiązań tych dwóch właściwości osobowościowych (przynajmniej w takim zakresie, gdzie znaczenie ujmowane jest w bardziej wyabstrahowany i uogólniony sposób jako poczucie - intuicja celowości życia). W części badań ustalono korelacje ujemne, przy jednoczesnym uzyskaniu zakładanych poziomów istotności statystycznej, natomiast niektóre rezultaty - jak w przypadku badań Kurowskiej i Czaplickiej (2009) czy Kroka (2010) - wskazują na związki o wartościach dodatnich, lecz nieistotnych statystycznie. Ta niekonsekwencja rezultatów wydaje się o tyle interesująca, gdyż wskazuje na potrzebę weryfikacji charakteru związków pomiędzy obydwoma zmiennymi, szczególnie w warunkach umożliwiających zastosowanie szerszego zakresu metod, pozwalających na pomiar różnych aspektów znaczenia.

Wracając do omawianych powyżej badań Kroka (2010) warto także wspomnieć o uzyskanych przez tego autora rezultatach wskazujących na pozytywne związki poczucia znaczenia z proaktywnym oraz prewencyjnym radzeniem sobie, czyli aktywnościami, których intencją nie jest poradzenie sobie z zaistniałym lub oczekiwanym stresem, o jednoznacznym charakterze, lecz które ukierunkowane są na autonomiczne ustalanie celów i ich wytrwałą realizację oraz przygotowanie się do przyszłych, bliżej nieokreślonych zdarzeń stresowych poprzez gromadzenie zasobów. Należy w tym miejscu podkreślić, że pozytywne związki z proaktywnością ujawnia również znaczenie mierzone skalą SOC (Miao, Zheng, Gan, 2016).

Brak jest badań, w których potwierdzono korelacje znaczenia, diagnozowanego w oparciu o zastosowanie kwestionariuszy PiL, LRI oraz LAP, z formami radzenia sobie ze stresem. O istnieniu tych korelacji można domniemywać na podstawie przedstawionych już badań, w których ustalono, że wyniki skal, zawartych w tych kwestionariuszach, korelują z doświadczanymi stanami emocjonalnymi, depresją, szczęściem i satysfakcją z życia. W przypadku kwestionariuszy LRI i LAP można również wnioskować o korelacji znaczenia, badanego tymi metodami, z formami aktywności copingowych na podstawie przytoczonych powyżej badań,

w których wykazano, że znaczenie, mierzone za pomocą tych metod, pełniło rolę bufora w zakresie wpływ zdarzeń stresowych na nasilenie symptomów psychopatologii. Ponadto dodatkowych przesłanek, wskazujących na występowanie związków pomiędzy znaczeniem, badanym za pomocą kwestionariuszy PiL, LIR i LAP, a formami aktywności *copingowych*, dostarczają przywołane powyżej badania, w których wykazano, że znaczenie, ustalone w oparciu o wykorzystanie tych metod, ujawnia związki z aktywnościami, które mogą być interpretowane jako formy radzenia sobie ze stresem.

Jeśli chodzi o kwestionariusz PiL, wykazano, że znaczenie mierzone tym narzędziem ujawnia umiarkowane, negatywne związki ze stosowaniem substancji psychoaktywnych (Newcob, Harlow, 1986). W świetle założeń koncepcji uzależnień, które wskazują, że stosowanie substancji psychoaktywnych związane jest z patologią w zakresie regulacji emocji (Melibruda, 2001) oraz z tendencją do uniknięcia konfrontacji z problemem (Monti, 1994), powyższy związek można potraktować jako przesłankę, sugerującą pozytywne powiązanie pomiędzy znaczeniem, diagnozowanym kwestionariuszem PiL, a formami radzenia sobie ze stresem o charakterze zadaniowym, a także prewencyjnymi i proaktywnym. Jednocześnie rezultat ten można interpretować jako sugerujący możliwość występowania negatywnych związków znaczenia, badanego w oparciu o kwestionariusz PiL, z formami *copingowymi* o charakterze emocjonalnym i unikowym oraz bezradnościowym.

Przypuszczenie o korelacji znaczenia, badanego poprzez wykorzystanie kwestionariusza LRI, z formami aktywności *copingowych* można wywieść z badania, w którym ustalono, że uzyskiwana przez badanych, w tym kwestionariuszu punktacja ujemnie korelowała z agresją i autoagresją (Debats, 1990). Jeśli przyjąć, że aktywności te mają charakter obronny, czyli, że ich funkcja nie odnosi się do rozwiązania sytuacji, lecz do rozładowania napięcia (Kubacka-Jasiecka, 2006), można wysnuwać domniemanie, że znaczenie mierzone kwestionariuszem LRI jest pozytywnie związane z podejmowaniem przez jednostkę zadaniowych, proaktywnych oraz prewencyjnych form radzenia sobie, a jednocześnie ujawnia negatywne związki z podejmowaniem emocjonalnych, unikowych i bezradnościowych form *copingowych*.

Podjmując kwestię związków znaczenia, mierzonego kwestionariuszem LAP, z formami radzenia sobie ze stresem należy podkreślić, że - jak się zdaje - kwestionariusz ten był najrzadziej wykorzystywaną metodą badania znaczenia. Tym samym, brak jest rezultatów badawczych, które dostarczają bezpośrednich przesłanek na temat związków znaczenia, mierzonego za pomocą tej metody, z formami radzenia

sobie. Jednakże, jeśli chodzi o kwestionariusz LAP, można wskazać na badania, sugerujące, że jego punktacja może ujawniać związki z formami aktywności *copingowych*. Warto w tym miejscu nawiązać do wyników uzyskanych przez Psarra i Kleftarasa (2013), którzy wykazali, że poziom znaczenia mierzony skalą LAP ujemnie koreluje z zaprzeczaniem i złością, oraz do rezultatów badań Reker'a i Peacocka (1981), którzy potwierdzili występowanie umiarkowanego, pozytywnego związku znaczenia, mierzonego tym kwestionariuszem, z pozytywną orientacją na przyszłość. Wyniki tych badań można traktować jako przesłankę sugerującą, że znaczenie, mierzone kwestionariuszem LAP, dodatnio koreluje z formami radzenia sobie o charakterze zadaniowymi, prewencyjnym oraz proaktywnym, a negatywne z formami o charakterze emocjonalnym, unikowym oraz bezradnościowym.

\* \* \* \*

Celem zaprezentowanych w niniejszym rozdziale rozważań teoretycznych, oraz przytoczonych badań, jest ukazanie możliwie szerokiego zakresu argumentów, wskazujących na powiązania pomiędzy znaczeniem, ujmowanym z perspektywy zawartości i organizacji struktur motywacyjnych odnoszących się do źródeł znaczenia i znaczeniem ujmowanym z perspektywy intuicji celowości życia, a formami aktywności *copingowych*. Główne uzasadnienie relacji pomiędzy obydwoma zaproponowanymi ujęciami znaczenia a problematyką radzeniem sobie ze stresem odwołuje się do poznawczo - transakcyjnej koncepcji postulowanej przez Lazarusa i Folkman (1984) oraz modelu radzenia sobie poprzez nadawanie znaczenia zaproponowanego przez Park i Folkman (1997). Obie koncepcje podkreślają istotność celów i wartości w procesie radzenia sobie ze stresem. Założenie to pozwala przypuszczać, że zarówno znaczenie ujmowane z perspektywy systemu, który można charakteryzować pod względem jego strukturalnych właściwości organizujących cele, jak i znaczenie jako poczucie sensu, czyli intuicja celowości życia, są powiązane z uruchamianiem określonych form *copingu*, rozumianych w kategoriach strategii, jak i stylu radzenia sobie ze stresem. Szereg badań potwierdza, że cele powiązane są z powstawaniem stresu, a także wpływają na przebieg radzenia sobie z nim. Zdolność jednostki do interpretowania lub reinterpretowania zdarzeń stresowych w szerszej perspektywie dostępnych celów, oraz odwołanie się do alternatywnych, zawartych w strukturach motywacyjnych pożądanym stanów końcowych, stanowi podstawę do oceniania zdarzeń jako mniej zagrażających. Stwarza to możliwość obniżania poziomu

dystresu emocjonalnego, a także zwiększa dostrzegalność kontroli sytuacji stresującej i sprzyja działaniom zmierzającym do jej zmiany lub pozytywnego przeformułowania jej oceny - pozytywnej zmiany jej znaczenia.

Z uwagi na to, że pojęcie systemu znaczeń jest względnie nowym konstruktem psychologicznym, niewiele jest badań obrazujących jego związki z podejmowaniem określonych form radzenia sobie ze stresem. Interesujących rezultatów, stanowiących przesłankę pozwalającą na domniemanie takich powiązań, dostarczają badania przeprowadzone przez Pöhlmann i współpracowników (2006), dzięki którym wykazano, że znaczenie ujmowane z perspektywy właściwości strukturalnych (dotyczących poziomu zróżnicowania, opracowania oraz koherencji wiedzy związanej ze znaczeniem) koreluje ze zmiennymi, obrazującymi poziom psychospołecznego przystosowania i zdrowia. Wnioski o potencjalnych powiązaniach pomiędzy znaczeniem ujmowanym z perspektywy zawartości i organizacji struktur motywacyjnych z formami radzenia sobie ze stresem nasuwają się także w oparciu o analizę badań w obszarze psychologii wartości i celów. Z badań prowadzonych w obszarze wartości wynika, że mogą one pełnić funkcję ograniczającą regulacyjny wpływ neurotyczności na zachowanie (Schwartz, za: Martynowicz, 2004), co wskazuje, że także zróżnicowanie obecnych w strukturach motywacyjnych źródeł znaczenia może odgrywać ważną rolę w wyznaczaniu form radzenia sobie ze stresem. Istotnych przesłanek, dotyczących powiązania zróżnicowania zawartych w strukturach motywacyjnych źródeł znaczeń z *copingiem*, dostarczają także badania prowadzone w obszarze psychologii celów, z których wynika, że posiadanie ważnych i realistycznych dążeń związane jest z utrzymaniem zdrowia psychicznego i dobrostanem. Interpretacja tych rezultatów, w oparciu o badania dotyczące roli, jaką odgrywa złożoność wiedzy na temat „Ja”, oraz niskie zróżnicowanie systemu motywacyjnego, wynikające z jego wysokiej centralizacji wokół jednego obszaru dążeń, pozwala na wysnucie przypuszczenia, że brak różnorodności źródeł znaczenia w strukturach motywacyjnych, ograniczenia potencjał jednostki w zakresie obniżania poziom dystresu emocjonalnego, dostrzegania kontrolowalności zdarzeń stresowych i podejmowania aktywnych form radzenia sobie.

Rozważając powiązania pomiędzy znaczeniem ujmowanym z perspektywy właściwości struktur motywacyjnych a podejmowanymi formami *copingu*, prócz kwestii zróżnicowania elementów zawartych w ramach systemu znaczeń, należy również zwrócić uwagę na problem ich opracowania i koherencji. Domniemanie powiązania tych właściwości strukturalnych systemu znaczeń z formami radzenia sobie

ze stresem wydaje się być uzasadnione, jeśli wziąć pod uwagę badania nad fragmentaryzacją życia jednostki i brakiem koherencji pomiędzy celami zawartymi w strukturach motywacyjnych. Konflikty celów stanowią istotne źródło negatywnych emocji i nasilenia symptomów psychopatologii (Palys, Little, 1983, Emmons, 1998). Pozwala to na wysnucie przypuszczeń, że brak opracowania powiązań pomiędzy celami dotyczącymi różnych źródeł znaczenia oraz ewentualne rozbieżności pomiędzy tymi celami mogą stanowić czynnik ograniczający aktywne zmaganie się z sytuacjami stresującymi. Przypuszczać należy, że nikła organizacja celów dotyczących różnych źródeł znaczenia nie sprzyja podejmowaniu aktywnych form *copingu*, ukierunkowanych na zmianę sytuacji stresowej lub pozytywną zmianę jej znaczenia, bowiem właściwości systemu wymagają podjęcia operacji umysłowych, ukierunkowanych na ograniczenie wewnętrznych rozbieżności i rewizję dążeń oraz ich uporządkowanie.

Rozumienie znaczenia z perspektywy systemu stanowi nowy sposób pojmowania tego pojęcia. Należy zauważyć, że prócz takiego ujęcia pojęcie to może być także rozważane z perspektywy, która dysponuje bardziej ugruntowaną tradycją teoretyczną i empiryczną, odwołującą się do kategorii poczucia sensu, czy też znaczenia, którą można utożsamiać z intuicją celowości życia. Wyróżnienie takiego wymiaru znaczenia uzasadnione jest nie tylko tradycją teoretyczną, lecz również psychometryczną. Jak zauważają King i współautorzy (2006), wśród metod mających na celu pomiar znaczenia można wyróżnić takie, które koncentrują się na takim właśnie intuicyjnym jego rozpoznawaniu. Przeprowadzona analiza metod badawczych pozwala na wyróżnienie co najmniej kilku, które zawierają itemy dotyczące intuicyjnego, globalnego identyfikowania celowości życia. Do tej kategorii metod zakwalifikować należy metody takie, jak: Kwestionariusz Orientacji Życiowej (SOC) Antonovsky'ego (1995), kwestionariusz Poczucia Sensu Życia (*Purpose in Life test – PiL*) Croumbaugh i Maholicka (1964), kwestionariusz Profilu Postaw Życiowych (*Life Attitude Profile – LAP*) (Reker i i., 1987), kwestionariusz Postaw Wobec Życia (*Life Regard Index – LIR*) (Battista, Almond, 1973), a także skalę obecności (*presence*) znaczenia zawartą w Kwestionariuszu znaczenia Stegera i współpracowników (2006) (*Meaning in Life Questioner – MLQ*).

Jeśli założyć, że intuicja celowości życia stanowi konsekwencję zawartości i organizacji celów występujących w ramach systemu znaczeń, co wydaje się możliwe do przyjęcia na podstawie rezultatów ukazujących związki kwestionariusza SOC z organizacją wiedzy dotyczącej znaczenia (Pöhlmann, i in. 2006), oraz uwzględniając

rezultaty wskazujące na potencjalne powiązanie znaczenia ujmowanego z perspektywy systemu celów odnoszących się do źródeł znaczenia z formami *copingowymi*, wielce prawdopodobne jest, że również znaczenie ujmowane z perspektywy intuicji celowości życia ujawnia zbliżone powiązania. Wnioskowanie to oparte jest jedynie na pośrednich przesłankach wskazujących na występowanie powiązań pomiędzy intuicją celowości życia a sferą radzenia sobie. Z uwagi na założenie, dotyczące rozgraniczenia strukturalnego wymiaru znaczenia od wymiaru funkcjonalnego, polegające na tym, że wymiar funkcjonalny bardziej niż na procesach analitycznych, poddających się werbalizacji, bazuje na procesach o charakterze heurystycznym i intuicyjnym, właściwe jest dokonanie oddzielnej analizy badań dostarczających przesłanek na temat potencjalnych związków intuicji celowości życia z formami radzenia sobie ze stresem. Przeprowadzenie tej analizy uzasadnione jest nie tylko tym, by wykazać, w sposób bardziej jednoznaczny, ewentualne powiązania między intuicją celowości życia i *copingiem*, lecz również tym, że w ramach tak pojmowanego znaczenia, mamy do czynienia z bardziej ugruntowaną tradycją teoretyczną i psychometryczną, niż w ramach ujęcia strukturalnego. Tym samym, jeśli chodzi o znaczenie w ujęciu funkcjonalnym, czyli intuicję celowości życia, można mówić o nagromadzeniu większej ilości badań, wskazujących na potencjalne powiązania tak pojmowanego znaczenia z problematyką radzenia sobie ze stresem. Należy podkreślić, że istnieje znaczna ilość badań z wykorzystaniem kwestionariuszy, które kwalifikować należy do grupy metod, pozwalających uchwycić intuicyjne identyfikowanie celowości życia, w których ustalono, że wyniki zawartych w nich skal, wykazują pozytywne związki z adaptacyjnymi cechami i właściwościami osobowości oraz negatywne związki z właściwościami dezadaptacyjnymi. Przypuszczenie o potencjalnych powiązaniach pomiędzy intuicją celowości życia a stosowanymi formami radzenia sobie ze stresem uzasadnione jest także wieloma badaniami z wykorzystaniem kwestionariuszy, kwalifikowanych do kategorii metod opartych na intuicyjnym rozpoznawaniu celowości życia, w których ustalono, że zawarte w tych kwestionariuszach skale znaczenia pozytywnie korelują z doświadczaniem pozytywnych stanów emocjonalnych, a ujemnie z występowaniem negatywnych. Ponadto należy zwrócić uwagę na badania ukazujące korelację znaczenia, mierzonego wspomnianą kategorią metod, ze zmiennymi, które wykraczają poza aspekt dobrostanu emocjonalnego, a odnoszą się do bardziej ogólnych konstruktów, obrazujących poziom przystosowania. Należy zauważyć, że poziom znaczenia, ustalany w oparciu o grupę kwestionariuszy opartych na intuicyjnej identyfikacji celowości życia, ujawnia pozytywne związki ze



szczęściem i satysfakcją z życia, a negatywne z depresją, a także stanowi czynnik buforujący wpływ stresu na poziom zdrowia i dobrostanu psychicznego.

O związkach pomiędzy intuicją celowości życia, a stosowanymi formami radzenia sobie ze stresem można wywnioskować, w sposób najbardziej bezpośredni, w oparciu o badania ukazujące powiązania skal, których konstrukcja oparta jest na intuicyjnym identyfikowaniu przez badanych obecności celu w życiu, z oceną poznawczą zdarzeń oraz strategiami i stylami radzenia sobie. Dotychczasowe dociekania empiryczne w tym obszarze potwierdzą, że znaczenie, badane kwestionariuszami opartymi na intuicyjnym identyfikowaniu celowości życia, sprzyja ocenie zdarzeń w kategoriach wyzwania, a ogranicza ocenę w kategoriach zagrożenia. Ponadto tak ustalany poziom znaczenia jest pozytywnie związany ze stosowaniem strategii zadaniowych, mających na celu przewyciężanie sytuacji stresującej, a negatywnie z występowaniem strategii emocjonalnych. Co więcej, dotychczasowe badania wskazują, że osoby posiadające wyższy poziom znaczenia, badanego w oparciu o wyróżnioną grupę metod, w większym stopniu, niż osoby o niskim jego poziomie, posługują się adaptacyjną strategią radzenia sobie w postaci pozytywnej reinterpretacji. Jednocześnie należy podkreślić, że badania, w których do pomiaru znaczenia zastosowano kwestionariusze oparte na intuicyjnej identyfikacji celowości życia dostarczają przesłanek wskazujących, że tak ujmowany i diagnozowany poziom znaczenia ujemnie koreluje z podejmowaniem strategii o charakterze unikowym i bezradnościowym.

Istotnych wskazówek, uzasadniających domniemanie na temat potencjalnych związków intuicji celowości życia z formami radzenia sobie ze stresem, dostarczają również rezultaty badań, w których wykazano korelacje, niektórych z wyróżnionych metod pomiaru znaczenia, pozwalających na uchwycenie intuicyjnego identyfikowania celowości życia, z formami radzenia sobie ujmowanymi z perspektywy stylu. Wnioski z tych badań wskazują, że osoby dysponujące wysokim znaczeniem, mierzony przy zastosowaniu wyróżnionych metod, skłonne są do podejmowania aktywności ukierunkowanych na rozwiązanie problemu, a jednocześnie w mniejszym stopniu stosują aktywności koncentrujące się na regulacji negatywnych emocji. Jednocześnie należy podkreślić, że negatywny związek pomiędzy znaczeniem, pojmowanym z perspektywy intuicji celowości życia a unikowym *copingiem* nie jest tak jednoznaczny, jak jego negatywne związki z formami radzenia sobie o charakterze emocjonalnym, czy bezradnościowym. Należy bowiem zauważyć, że w badaniach, w których formy *copingowe* dotyczące unikania ujmowane były z perspektywy stylu,

uzyskano rezultaty wskazujące na dodatnie, lecz nieistotne statystycznie korelacje tego rodzaju form *copingu* z miarami znaczenia opartymi na intuicyjnym identyfikowaniu celowości życia. Można więc mówić o częściowej niespójności pomiędzy rezultatami badań dotyczących relacji pomiędzy poczuciem znaczenia a stosowaniem *copingu* o charakterze unikowym. Odnosząc się do tej niespójności należy jednak podkreślić, że większość badań, w których znaczenie mierzono w oparciu o zastosowanie wspomnianej grupy metod, wskazuje na negatywne związki intuicji celowości życia z radzeniem sobie o charakterze unikowym lub aktywnościami, które można interpretować jako tego rodzaju formy *copingu*.

Jak się zdaje, powiązania pomiędzy intuicją celowości życia a *copingiem* nie dotyczą wyłącznie płaszczyzny *copingu* rozumianego w kategoriach radzenia sobie dotyczącego określonego, zaistniałego lub oczekiwanego stresu, lecz również radzenia sobie podejmowanego w ramach kumulowania zasobów w celu uniknięcia przyszłych zagrożeń i możliwości lepszej realizacji przyszłych wyzwań. Domniemanie takie nasuwa się, jeśli wziąć pod uwagę uzyskaną przez Kroka (2010) korelację znaczenia mierzonego kwestionariuszem MLQ z predyspozycjami w zakresie prewencyjnego oraz proaktywnego radzenia sobie ze stresem.

#### **4. Problem badawczy pracy i postępowanie w zakresie prowadzenia badań własnych**

Niniejszy rozdział koncentruje się na sprecyzowaniu celu badawczego i prezentacji postępowania badawczego w kontekście bazowych założeń teoretycznych pracy. W nawiązaniu do przedstawionych we wcześniejszych rozdziałach wątków teoretycznych oraz wyników badań sformułowane zostaną pytania i hipotezy badawcze. Kolejny element rozdziału dotyczyć będzie prezentacji zastosowanych metod badawczych, opisu procedury i przebiegu badań oraz charakterystyki próby badawczej. W ostatniej części niniejszego rozdziału przedstawione zostaną zastosowane metody statystyczne.

##### **4.1. Problem badawczy i założenia teoretyczne**

Poprawne sformułowanie problemu naukowego wymaga przedstawienia trafnego pytania badawczego, które uwzględnia aktualnie istniejący stan wiedzy w określonej dziedzinie (Brzeziński, 1997). W ramach dociekań naukowych, prócz określenia problemu i sprecyzowania pytań, istotnym elementem jest kwestia, w miarę istnienia podstaw teoretycznych i empirycznych, zaproponowania weryfikowalnych hipotez. Celem badawczym niniejszej pracy jest ustalenie powiązań pomiędzy wymiarem strukturalnym i funkcjonalnym znaczenia, a formami radzenia sobie ze stresem, ujmowanymi z perspektywy predyspozycji i strategii. Wymiar strukturalny znaczenia ujmowany jest z perspektywy systemu znaczeń, który rozumiany jest jako system celów. W ramach tak ujmowanego systemu wyróżnia się cztery, hierarchicznie uporządkowane poziomy - wskaźniki - analizy znaczenia w postaci: dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń, powiązania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów. Wymiar funkcjonalny znaczenia rozumiany jest poprzez odniesienie do perspektywy intuicji celowości życia, w ramach której można wyróżnić dwa jej specyficzne aspekty w postaci: przekonania o celowości życia oraz poczucia spełnienia. Wśród form radzenia sobie ze stresem, ujmowanych z perspektywy predyspozycji, przyjęto klasyfikację wyróżniającą styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na emocjach, styl skoncentrowany na unikaniu oraz dwie predyspozycje dotyczące *copingu* wobec przyszłych zdarzeń w postaci proaktywnego i prewencyjnego radzenia sobie ze stresem. W obszarze radzenia sobie ze stresem,

dotyczącym perspektywy strategii, ograniczono się do uwzględnienia *copingu* podejmowanego wobec stresu codzienności. W ramach tej perspektywy odwołano się do klasyfikacji form radzenia sobie, bazującej na badaniach Juczyńskiego i Ogińskiej - Bulik (2009), w ramach której wyróżniono strategie o charakterze zadaniowym, emocjonalnym, unikowym oraz bezradności.

Inspirację do sformułowania takiego problemu badawczego stanowi fakt, że zarówno kwestia znaczenia, jak i problemy odnoszące się do radzenia sobie ze stresem zajmują poczesne miejsce w ramach naukowych dociekań, podejmowanych w psychologii klinicznej i psychologii zdrowia. Jak się wydaje, szeroko zakrojone w psychologii refleksje teoretyczne i poszukiwania empiryczne związane z problematyką znaczenia w życiu, jak i radzenia sobie ze stresem, nie wynikają jedynie z ukształtowania się „*mody*”<sup>10</sup> skłaniającej społeczność badaczy do wyboru problemów badawczych z tych właśnie obszarów. Prowadzone w tych obszarach badania odwołują się do kilkudziesięcioletniej tradycji, a z uwagi na krótką historię psychologii jako nauki (Łukaszewski, 2003) można przyjąć, iż nie mamy tu do czynienia z chwilowym trendem, lecz procesem gromadzenia wiedzy, który, w stosunku do okresu rozwoju psychologii jako wyodrębnionej nauki, przebiegał we względnie długim przedziale czasowym. Podkreślić należy, że nie sama tradycja badań nad znaczeniem i radzeniem sobie ze stresem i istotność tych pojęć w ramach ogólnie pojmowanej psychologii klinicznej i psychologii zdrowia stanowi uzasadnienie stawianego w ramach niniejszej pracy problemu badawczego. Większe znaczenie uzasadniające ma konstatacja logicznych i pojęciowych związków pomiędzy obydwoma obszarami teoretycznymi. W oparciu o analizę obu konstruktów ustalono, że istnieje pomiędzy nimi związek polegający na odniesieniu ich do problematyki celu i celowości. Równie istotnym argumentem przemawiającym na rzecz potrzeby weryfikacji relacji pomiędzy znaczeniem a radzeniem sobie ze stresem są rezultaty badawcze, które wskazują na związki znaczenia z pokrewnymi względem radzenia sobie obszarami teoretycznymi z pogranicza problematyki adaptacji, przystosowania i dobrostanu.

Aktualnie, w zakresie wiedzy o relacjach pomiędzy pojęciem znaczenia i problematyką radzenia sobie ze stresem, zaobserwować można obecność dwóch powiązanych ze sobą problemów. Pierwszy dotyczy niepewności tej relacji.

---

10 Wybory badawcze odwołujące się jedynie do obecnego w danym okresie trendu, a nie do świadomości metodologicznej i wynikającego z niej dążenia do formułowania problemów odwołujących się do obiektywnych właściwości istniejącej wiedzy należy oceniać jako zbyt słabo uzasadnione (Spendel, 2005)

Dostrzegalny jest tu częściowy brak rezultatów badawczych weryfikujących powiązania pomiędzy problematyką znaczenia a obszarem radzenia sobie ze stresem. Problem ten dotyczy szczególnie znaczenia ujmowanego w kategoriach systemu. Natomiast drugi problem, wynikający ze wspomnianej niepewności, związany jest z wątpliwościami dotyczącymi zasadności włączania problematyki znaczenia w obszar koncepcji radzenia sobie ze stresem. Dotyczy on więc kluczowej dla współczesnej psychologii kwestii integracji wiedzy.

Teoretyczna podstawa badań, przeprowadzonych w ramach niniejszej pracy, opiera się na założeniu, że zarówno znaczenie, jaki i radzenie sobie ze stresem odnoszą się do problematyki celu, podejmowania aktywności i działań umożliwiających przystosowanie się do warunków otoczenia i zachodzących w nim zmian. Relacje pomiędzy obydwoma pojęciami są szczególnie wyraźne, jeśli weźmie się pod uwagę postulaty poznawczo - transakcyjnej koncepcji radzenia sobie ze stresem Lazarusa i Folkman (1984), oraz modelu radzenia sobie ze stresem poprzez nadawanie znaczenia Park i Folkman (1997). Koncepcje te wskazują na zaangażowanie aspektów osobowości w postaci celów w procesie radzenia sobie ze stresem. Założenie to stanowi teoretyczne spoiwo pomiędzy problematyką znaczenia i radzenia sobie ze stresem. W rozdziale trzecim przedstawiono szereg badań ukazujących rolę celów w procesie radzenia sobie ze stresem. Pozwala to domniemywać, że zaproponowane w niniejszej pracy sposoby ujmowania znaczenia, w ramach:

- wymiaru strukturalnego, gdzie znaczenie rozumiane jest z perspektywy systemu, który należy rozpatrywać w ramach czterech uporządkowanych hierarchicznie poziomów organizacji (od dostępności znaczeń, poprzez zróżnicowanie znaczeń, powiązanie znaczeń, po koherencję znaczeń w systemie celów),
- wymiaru funkcjonalnego, gdzie znaczenie rozumiane jest globalnie jako intuicja celowości życia, a także w sposób bardziej specyficzny jako przekonanie o celowości życia i poczucie spełnienia,

mogą stanowić czynniki kształtujące przebieg procesu radzenia sobie ze stresem. Tym samym prawdopodobne są relacje obu sposobów rozumienia znaczenia z podejmowanymi formami radzenia sobie ze stresem, ujmowanymi zarówno z perspektywy stylów, jak i strategii.

Na podstawie przeprowadzonej w ramach drugiego rozdziału analizy, w oparciu o transakcyjny model radzenia sobie ze stresem, wyróżniono klasyfikacje form aktywności *copingowych*, ujmowanych z perspektywy stylów i strategii. Zaproponowano, aby, w przypadku obydwu sposobów ujmowania radzenia sobie ze

stresem, odwołać się do klasyfikacji nawiązujących do kryterium funkcji zadaniowej i emocjonalnej *copingu*, która stanowi podstawę wyznaczenia kategorii form *copingowych* o charakterze problemowym oraz emocjonalnym. Tym samym, w ramach perspektywy strategii, jak i stylu, uwzględniono formy o charakterze zadaniowym i emocjonalnym. Ponadto, w oparciu o odwołanie do kryterium represji - sensytyzacji, w ramach obydwu sposobów ujmowania radzenia sobie, zaproponowano wyróżnienie kategorii form *copingowych* o charakterze unikowym. W oparciu o analizę klasyfikacji form radzenia sobie przedstawioną przez Juczyńskiego i Ogińską - Bulik (2009), w ramach ujmowania *copingu* z perspektywy strategii, dodatkowo, uwzględniono formę *copingu* dotyczącą bezradności. Jednocześnie, w oparciu o analizy wynikające z badań tych autorów, zaproponowano, aby w ramach ujmowania *copingu* z perspektywy strategii, przyjąć szerszy zakres rozumienia problemowych - zadaniowych - form radzenia sobie ze stresem poprzez wyróżnienie kategorii form radzenia sobie ze stresem o charakterze aktywnym. Kategoria ta, prócz strategii dotyczących podejmowania zadań związanych z sytuacją stresową, obejmuje również pozytywne przewartościowanie sytuacji stresowej.

Jeśli chodzi o formy aktywności *copingowych* ujmowanych z perspektywy stylu, zaproponowano oparcie się na klasyfikacji Endlera i Parkera (1990), którzy wyróżnili trzy wymiary predyspozycji w zakresie radzenia sobie: styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na emocjach oraz styl skoncentrowany na unikaniu. Jednocześnie zaproponowano, aby - w oparciu o kryterium intencji - rozszerzyć granice ujmowania predyspozycji w zakresie radzenia sobie ze stresem poza predyspozycje dotyczące zaistniałej lub antycypowanej sytuacji stresującej na predyspozycje do podejmowania aktywności w zakresie gospodarowania zasobami na potrzeby przyszłości - przyszłych, bliżej nieokreślonych epizodów stresu. Zaproponowano, aby w obszarze predyspozycji do podejmowania działań *copingowych*, prócz tych dotyczących zaistniałych lub spodziewanych epizodów stresu - dotyczących aspektu reaktywnego i antycypacyjnego radzenia sobie ze stresem - uwzględnić również te, o charakterze proaktywnym i prewencyjnym. Rozszerzają one rozumienie zadaniowych form radzenia sobie, gdyż dotyczą zadań odnoszących się do przyszłych, jeszcze nie określonych, epizodów stresu.

Jeśli chodzi o formy radzenia sobie ze stresem, ujmowane z perspektywy strategii, jako klasyfikację aktywności podejmowanych wobec stresu, przyjęto klasyfikację zaproponowaną przez Carvera i współpracowników (1989), lecz z modyfikacjami wynikającymi z badań Juczyńskiego i Ogińskiej - Bulik (2009).

Klasyfikacja ta nawiązuje do wyodrębnionych przez Lazarusa i Folkman dwóch funkcji radzenia sobie, wyróżniając kategorię form aktywnego radzenia sobie ze stresem (zawiera ona również strategie *stricte* zadaniowe) oraz formy o charakterze emocjonalnym. Ponadto klasyfikacja zaproponowana przez tych autorów uwzględnia kategorię unikania. W ramach ujmowania *copingu* z perspektywy strategii, na podstawie analiz prowadzonych w celu adaptacji kwestionariuszy COPE i Mini COPE (Juczyński, Ogińska - Bulik, 2009), uwzględniono również kategorię nieadaptacyjnych form radzenia sobie w postaci strategii bezradności. Uzupełnia ona kategoryzację wynikającą bezpośrednio z analiz Carvera i współpracowników (1989). W ramach każdej z kategorii strategii klasyfikacja Carvera i współpracowników (1989) wyróżnia bardziej specyficzne rodzaje aktywności. Klasyfikacja, wynikająca bezpośrednio z analiz Juczyńskiego i Ogińskiej - Bulik (2009), w obszarze kategorii strategii o charakterze aktywnym, wyróżnia: *Aktywne Radzenie Sobie*, *Planowanie* oraz *Pozytywne Przewartościowanie*. W zakresie form o charakterze emocjonalnym autorzy ci dopuszczają uwzględnienie strategii w postaci: *Poszukiwania Emocjonalnego Wsparcia Społecznego* oraz *Wyladowania (emocji)*, a wśród form o charakterze unikowym proponują wyróżnienie strategii takich jak: *Zaprzeczanie*, *Zajmowanie się Czymś Innym..* Natomiast spośród strategii, które uznać można za formy *copingu* o niskiej wartości adaptacyjnej, zawierających się w ramach czynnika *Bezradności*, klasyfikacja ta wyróżnia: *Stosowanie Substancji Psychoaktywnych*, *Zaprzestanie Działania* oraz *Obwinianie Siebie* (Juczyński, Ogińska – Bulik, 2009).

W oparciu o odwołanie do poznawczo - transakcyjnej koncepcji radzenia sobie ze stresem, jak i modelu radzenia sobie ze stresem poprzez nadawanie znaczenia oraz poprzez nawiązanie do szeregu badań potwierdzających powiązanie pomiędzy celami, a powstawaniem stresu, oraz przebiegiem procesu *copingowego*, wskazano na potencjalne powiązania pomiędzy zaproponowanymi w niniejszej pracy dwoma wymiarami znaczenia, a formami radzenia sobie ze stresem. Kwestię potencjalnych powiązań obu wyróżnionych wymiarów znaczenia z formami radzenia sobie ze stresem podparto analizą ukazującą ich związki z cechami osobowości, które są istotne z punktu widzenia możliwości przystosowania się, oraz zmiennymi, obrazującymi poziom funkcjonowania emocjonalnego oraz ogólnego przystosowania. Ponadto zwrócono uwagę na szereg badań z zastosowaniem takich metod jak: SOC, PiL, LRI, LAP, MLQ, które pozwalają na uchwycenie intuicyjnego aspektu znaczenia, a w których wykazano, że ich wyniki ujawniają związki z oceną poznawczą, strategiami i stylami radzenia sobie ze stresem.

Dokonana analiza stanowi przesłankę do wyjaśnienia problemu potencjalnych związków wyróżnionych wymiarów znaczenia z formami *copingu*, ujmowanymi z perspektywy stylu radzenia sobie ze stresem, do których zakwalifikować można kategorie aktywności podejmowanych wobec zaistniałych lub antycypowanych zdarzeń, czyli radzeniem sobie ze stresem skoncentrowanym na zadaniu, emocjach oraz unikaniu, a także formami *copingowymi* odnoszącymi się do gospodarowania zasobami na potrzeby przyszłych, bliżej nieokreślonych zdarzeń stresowych, czyli predyspozycjami dotyczącymi proaktywności i prewencyjności. W zakresie tak postawionego problemu badawczego zmienne dotyczące znaczenia jak i odnoszące się do radzenia sobie ze stresem należy zakwalifikować jako współwystępujące.

Powyższy problem badawczy można sprowadzić do następującego pytania:

**Pytanie 1:** Czy i w jaki sposób znaczenie, ujmowane w ramach wskaźników dotyczących czterech poziomów strukturalnych systemu znaczeń (w postaci: dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń, powiązania znaczeń, koherencji znaczeń w systemie celów), oraz ujmowane z perspektywy funkcjonalnej (w ramach której wyróżnia się intuicję celowości życia, zawierającą przekonanie o celowości życia oraz poczucie spełnienia), jest związane ze stylem skoncentrowanym na zadaniu, emocjach oraz unikaniu, a także proaktywnym i prewencyjnym radzeniem sobie?

Biorąc pod uwagę zaprezentowane badania, wskazujące na dodatnie związki każdego z wymiarów znaczenia z adaptacyjnymi właściwościami osobowości i negatywne z cechami nieadaptacyjnymi, a także dodatnie korelacje z pozytywnymi stanami emocjonalnymi i ogólnym dobrostanem, a ujemne z poziomem negatywnych stanów psychicznych, a w szczególności w oparciu o przesłanki wskazujące na to, że znaczenie jest pozytywnie związane z tendencjami do podejmowania działania, oraz możliwością bardziej pozytywnego interpretowania zdarzeń stresowych, uzasadnione jest sformułowanie następujących hipotez:

**Hipoteza 1a:** Znaczenie, ujmowane w ramach wskaźników dotyczących czterech poziomów strukturalnych, oraz wskaźników dotyczących wymiaru funkcjonalnego, jest dodatnio związane z działaniami formami *copingowymi* w postaci stylu skoncentrowanego na zadaniu oraz proaktywnego i prewencyjnego radzenia sobie.

**Hipoteza 1b:** Znaczenie, ujmowane w ramach wskaźników dotyczących czterech poziomów strukturalnych systemu znaczeń, oraz wskaźników dotyczących wymiaru funkcjonalnego, jest ujemnie związane ze stylem skoncentrowanym na emocjach.

Dotychczasowe rezultaty badawcze - mimo istniejących niejednoznaczności -



wskazują na ujemne związki znaczenia jako poczucia celowości życia z unikowymi formami radzenia sobie ze stresem. Na występowanie tego typu relacji, pomiędzy znaczeniem a predyspozycją *copingową* w zakresie unikania, wskazują również badań potwierdzające, że szerszy zakres dostępnych kategorii znaczeń (w postaci wartości lub celów) lub ich rozszerzenie stwarza możliwość odniesienia się do sytuacji stresowej z innej perspektywy (innej kategorii celów). Możliwość taka prowadzi do konfrontacji ze stresorem poprzez jego interpretację w sposób ograniczający poziom dystresu. W związku z tym właściwe jest sformułowanie następującej hipotezy:

**Hipoteza 1c:** Znaczenie, ujmowane w ramach wskaźników dotyczących czterech poziomów strukturalnych systemu znaczeń, oraz wskaźników dotyczących wymiaru funkcjonalnego, jest ujemnie związane ze stylem skoncentrowanym na unikaniu.

Odnosząc się do zaproponowanego w rozdziale pierwszym założenia, że wymiar funkcjonalny znaczenia, jako intuicja na temat celowości życia (obejmująca przeświadczenie o celowości życia oraz poczucie spełnienia), stanowi jego najbardziej wyabstrahowany aspekt, ujawniający najbardziej bezpośrednio przełożenie na poziom psychospołecznego funkcjonowania, właściwe wydaje się sformułowanie pytania:

**Pytanie 2:** Czy funkcjonalne wskaźniki znaczenia (w postaci intuicji celowości życia oraz jej dwa specyficzne aspekty, czyli przekonanie o celowości życia i poczucie spełnienia) wykazują silniejsze związki ze stylami radzenia sobie ze stresem, a także proaktywnym i prewencyjnym radzeniem sobie, niż wskaźniki znaczenia dotyczące czterech aspektów strukturalnych?

Odnosząc się do powyższego pytania, przy uwzględnieniu przeprowadzonej analizy teoretycznej, ujmującej intuicję celowość życia jako bardziej wyabstrahowaną formę znaczenia, niż znaczenie w ujęciu strukturalnym, proponuje się sformułowanie hipotezy:

**Hipoteza 2:** Znaczenie, ujmowane w ramach wskaźników dotyczących wymiaru funkcjonalnego (w postaci intuicji celowości życia oraz jej specyficznych aspektów dotyczących przekonania o celowości życia i poczucia spełnienia) ujawnia silniejsze związki ze stylami radzenia sobie ze stresem a także proaktywnym i prewencyjnym radzeniem sobie niż znaczenie, ujmowane w ramach wskaźników dotyczących czterech poziomów strukturalnych.

W oparciu o założenie prezentowane przez Pöhlmann i współpracowników (2006), dotyczące hierarchicznej organizacji poziomów znaczenia w ramach systemu znaczeń oraz uzyskane przez tych autorów wyniki badań, które wskazują, że strukturalne właściwości systemu znaczeń, dotyczące wyższych poziomów organizacji,

ujawniają silniejsze związki z funkcjonowaniem emocjonalnym oraz dobrostanem i przystosowaniem, niż strukturalne właściwości systemu znaczeń, dotyczące niższych poziomów organizacji, zasadne jest sformułowanie następującego pytania oraz hipotezy badawczej:

**Pytanie 3:** Czy wskaźniki znaczenia, odnoszące się do wyższych poziomów organizacji strukturalnej systemu znaczeń, wykazują silniejsze związki ze stylami radzenia sobie ze stresem, a także proaktywnym i prewencyjnym radzeniem sobie, niż wskaźniki znaczenia, odnoszące się do niższych poziomów organizacji strukturalnej?

**Hipoteza 3:** Wskaźniki znaczenia, odnoszące się do wyższych poziomów organizacji strukturalnej, wykazują silniejsze związki ze stylami radzenia sobie ze stresem, a także proaktywnym i prewencyjnym radzeniem sobie, niż wskaźniki znaczenia, odnoszące się do niższych poziomów organizacji strukturalnej.

Rozpatrując relacje pomiędzy strukturalnymi i funkcjonalnymi aspektami znaczenia a uruchamianymi formami radzenia sobie ze stresem, możliwe jest wyjście poza problem, odnoszący się wyłącznie do ustalenia sił związków pomiędzy tymi zmiennymi, w kierunku podjęcia próby sformułowania problemu, który dotyczy roli zmiennych z obszaru znaczenia w wyznaczaniu podejmowania określonych form *copingu*. Jednakże różnorodność sytuacji, które mogą być czynnikami prowadzącymi do uruchomienia procesu radzenia sobie ze stresem, a w ramach niego także określonych form *copingu*, sprawia, że, w przypadku formułowania tego rodzaju problemu badawczego, na formy radzenia sobie należy spojrzeć w sposób bardziej konkretny, to znaczy sprowadzić je do form aktywności, podejmowanych w określonych warunkach sytuacyjnych, czyli strategii *copingowych*.

Niniejsza praca odwołuje się między innymi do koncepcji radzenia sobie poprzez nadawanie znaczenia postulowanej przez Park i Folkman (1997). Koncepcja ta uwzględnia, że w ramach procesu radzenia sobie mogą być uruchamiane strategie modyfikujące podmiotowe właściwości jednostki w zakresie znaczenia (strategie tworzenia globalnego znaczenia). Oznacza to, że w ramach procesu radzenia sobie ze stresem, może dochodzić nie tylko do oddziaływania aspektów strukturalnych i funkcjonalnych znaczenia na uruchamianie form *copingu*, lecz także, że w przypadku wystąpienia w ramach procesu *copingowego* strategii tworzenia znaczenia, może dochodzić do modyfikacji właściwości podmiotowych w zakresie znaczenia. Mogą one ulegać zmianie na kolejnych etapach radzenia sobie ze stresem w wyniku uruchomienia strategii zwanych strategiami tworzenia znaczenia. Park i Folkman (1997) objaśniając specyfikę tego rodzaju strategii wskazują, że powstają on

głównie w szczególnie stresujących, niepodatnych na zmianę sytuacjach. Odwołując się do postulatów Park i Folkman przyjęto, że sytuacjami, które nie aktywizują strategii modyfikujących właściwości jednostki w zakresie strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia, czyli sytuacjami, w których przede wszystkim mamy do czynienia z wpływem tych właściwości na aktywizowane form *copingu*, a nie odwrotnie, są sytuacje stresu codzienności.

Przedstawione powyżej założenia stanowiły główne uzasadnienie ograniczenia prowadzonych w niniejszej pracy ustaleń, w zakresie roli jaką strukturalne i funkcjonalne wymiary znaczenia odgrywają w wyznaczaniu form radzenia sobie, jedynie do warunków zmagania się z kategorią sytuacji stresowych dotyczących stresu codzienności. Jednakże nadmienić należy, że wprowadzenie omówionego powyżej ograniczenia nie wynikało jedynie z przesłanek teoretycznych, lecz także z dążenia do uzyskania możliwości ekstrapolacji wniosków wynikających z rozstrzygnięcia tak sformułowanego problemu badawczego. Jak należy podkreślić, sytuacje stresu codzienności stanowią najczęściej występujące w życiu jednostki sytuacje stresowe. Tym samym dokonanie ustaleń, w zakresie roli jaką w tych warunkach znaczenie pełni w zakresie uruchamiania form *copingu*, pozwala na uzyskanie ogólnego obrazu zaangażowania wyróżnionych aspektów znaczenia w codzienne funkcjonowanie *copingowe*. Ponadto podkreślić należy, że przyjęte w niniejszej pracy ograniczenie, zakresu rozpatrywania zależności form radzenia sobie od zmiennych z obszaru znaczenia jedynie do warunków radzenia sobie ze stresem codzienności, wynika również z przyjętej w niniejszej pracy klasyfikacji strategii w ramach czterech kategorii form *copingowych* (aktywnej, emocjonalnej, unikowej oraz bezradnościowej). Odnośnie każdej z wyróżnionych kategorii możliwe jest przejście względnie jednoznacznych założeń, co do ich właściwości adaptacyjnych lub dezadaptacyjnych w sytuacjach radzenia sobie ze stresem codzienności. Jest to o tyle istotne, że jak należy podkreślić, dla części z aspektów znaczenia - głównie z obszaru strukturalnego - domniemanie ich zaangażowania w wyznaczanie form *copingu* oparte jest wyłącznie na badaniach dotyczących związków ze zmiennymi uwikłanymi w problematykę dobrostanu i przystosowania.

Jeśli założyć, że zaprezentowana powyżej klasyfikacja form radzenia sobie ze stresem [oparta na postulatach Carvera i współpracowników (1989) oraz badaniach adaptacyjnych Juczyńskiego i Ogińskiej Bulik (2009), uwzględniająca aktywne, emocjonalne oraz unikowe i bezradnościowe formy radzenia sobie], może być stosowana do klasyfikowania form *copingowych*, ujmowanych jako strategii

podejmowanych w warunkach zmagania się ze stresem dnia codziennego, oraz ustalania poziomu ich występowania w tych warunkach sytuacyjnych, uzasadnione jest sformułowanie następujących pytań:

**Pytanie 4a:** Czy i w jaki sposób poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, czyli form radzenia sobie w postaci: *Aktywnego Radzenia Sobie*, *Planowania* oraz *Pozytywnego Przewartościowania*, zależy jest od wyróżnionych strukturalnych aspektów znaczenia?

**Pytanie 4b:** Czy i w jaki sposób poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych, czyli form radzenia sobie w postaci: *Poszukiwania Emocjonalnego Wsparcia Społecznego* i *Wyladowania* (emocji), zależy jest od wyróżnionych strukturalnych aspektów znaczenia?

**Pytanie 4c:** Czy i w jaki sposób poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych, czyli form radzenia sobie w postaci: *Zaprzeczania* i *Zajmowanie się Czymś Innym*, zależy jest od wyróżnionych strukturalnych aspektów znaczenia?

**Pytanie 4d:** Czy i w jaki sposób poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności, czyli form radzenia sobie w postaci: *Stosowania Substancji Psychoaktywnych*, *Zaprzestania Działania* i *Obwiniania Siebie*, zależy jest od wyróżnionych strukturalnych aspektów znaczenia?

**Pytanie 4e:** Czy i w jaki sposób poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, czyli form radzenia sobie w postaci: *Aktywnego Radzenia Sobie*, *Planowania* oraz *Pozytywnego Przewartościowania*, zależy jest od wyróżnionych funkcjonalnych aspektów znaczenia?

**Pytanie 4f:** Czy i w jaki sposób poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych, czyli form radzenia sobie w postaci: *Poszukiwania Emocjonalnego Wsparcia Społecznego* i *Wyladowania* (emocji), zależy jest od wyróżnionych funkcjonalnych aspektów znaczenia?

**Pytanie 4g:** Czy i w jaki sposób poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych, czyli form radzenia sobie w postaci: *Zaprzeczania* i *Zajmowanie się Czymś Innym*, zależy jest od wyróżnionych funkcjonalnych aspektów znaczenia?

**Pytanie 4h:** Czy i w jaki sposób poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności, czyli form radzenia sobie w postaci: *Stosowania Substancji Psychoaktywnych*, *Zaprzestania Działania* i *Obwiniania Siebie*, zależy jest od wyróżnionych funkcjonalnych aspektów znaczenia?

W ramach tak sformowanego problemu i pytań badawczych poszczególne formy *copingowe* (ujmowane jako poziomy stosowanych sytuacyjnie sposobów

radzenia sobie), można traktować jako zmienne zależne. Natomiast wyróżnione wymiary znaczenia należy ujmować jako zmienne niezależne.

Koncepcje radzenia sobie ze stresem zakładają, że cele są zaangażowane w przebieg transakcji stresowej. Stanowi to ogólną przesłankę, wskazującą na to, że znaczenie, ujmowane z perspektywy celów, zarówno w ramach wymiaru strukturalnego, dotyczącego stopnia organizacji celów na czterech poziomach, jaki i funkcjonalnego, obejmującego intuicję celowości życia, może wpływać na uruchamianie strategii radzenia sobie. Domniemanie to wydaje się tym bardziej zasadne, jeśli uwzględnić założenie, że stresory życia codziennego nie są na tyle silne, aby dezintegrować system znaczeń i wpływać na poczucie znaczenia (Park, Folkman, 1997). Wskazuje to, że znaczenie, na każdym z wyróżnionych w niniejszej pracy wymiarów i poziomów, jako zmienna osobowościowa, w tego typu sytuacjach, stanowi potencjalny czynnik wyznaczający podejmowanie wyróżnionych kategorii strategii *copingowych*.

Przyjmując za Park i Folkman, (1997), że sytuacje stresujące dnia codziennego nie są sytuacjami skrajnie stresującymi, to znaczy, nie są sytuacjami, w których adekwatne jest doświadczanie silnych napięć emocjonalnych, a ponadto sytuacje te nie wykazują niskiej podatności na zmianę, przypuszczać należy, że, w tego typu warunkach, adaptacyjne jest podejmowanie strategii o charakterze aktywnym, oraz ograniczenie stosowania strategii o charakterze emocjonalnym unikowym i bezradnościowym. Jednocześnie, uwzględniając przedstawione w rozdziale trzecim wyniki badań, przemawiające za dodatnimi związkami wyróżnionych strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia z adaptacyjnymi właściwościami osobowości oraz pozytywnym funkcjonowaniem psychospołecznym, przypuszczać należy, że w tego typu sytuacjach, wysoki poziom złożoności i dobra organizacji systemu celów dotyczących źródeł znaczenia oraz silna intuicja celowości życia powinny stanowić czynniki, które sprzyjają stosowaniu strategii o charakterze aktywnym oraz ograniczają podejmowanie tych o charakterze emocjonalnym, unikowym i bezradności.

Powyżej przedstawione przesłanki stanowią najbardziej uniwersalne uzasadnienie potencjalnego zaangażowania znaczenia w wyznaczenie, w warunkach stresu codzienności, zadaniowych i emocjonalnych, a także unikowych i bezradnościowych form *copingu*. Jak należy zauważyć uniwersalność tego uzasadnienia polega na tym, iż odnosi się ono do wszystkich wyróżnionych w niniejszej pracy aspektów znaczenia (bowiem wobec wszystkich aspektów znaczenia można odwołać się do badań wskazujących na ich prawdopodobne związki

z dobrostanem i przystosowaniem). Jednocześnie podkreślić należy, że uzasadnienie to ma charakter pośredni. Wskazuje ono na potencjalne zaangażowanie zmiennych z obszaru znaczenia w wyznaczanie, w warunkach zamaganie się ze stresem codzienności, czterech wyróżnionych kategorii strategii *copingowych*, poprzez wskazanie na to, że zarówno wyróżnione aspekty znaczenia, jak i wyróżnione kategorie strategii *copingowych* są powiązane z problematyką przystosowania i adaptacji.

Jednocześnie należy zauważyć, że o potencjalnym zaangażowaniu znaczenia w ujęciu strukturalnym (lecz dotyczącym tylko zróżnicowania znaczeń w systemie celów), jak i w ujęciu funkcjonalnym (obejmującym intuicję celowości życia i jej specyficzne aspekty) w wyznaczanie aktywnych i emocjonalnych, unikowych i bezradnościowych strategii *copingowych* (stosowanych wobec stresu codzienności) można wnioskować także w sposób bardziej bezpośredni. Można się tu bowiem odwołać do szerokiego zakresu badań ukazujących rolę zróżnicowania struktur motywacyjnych oraz poczucia znaczenia (jako sensu) w powstawanie oceny poznawczej i strategii *copingowych* oraz badań obrazujących rolę tego rodzaju zmiennych osobowościowych w zakresie buforowania wpływu sytuacji stresującej na poziom dystresu emocjonalnego. Jeśli chodzi o aspekty strukturalne znaczenia w postaci: dostępności znaczeń, powiązania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów, to o ich potencjalnym zaangażowaniu w wyznaczanie, w warunkach stresu codzienności, czterech wyróżnionych kategorii strategii *copingowych* można wnioskować jedynie w oparciu założenia teoretyczne oraz badania dotyczące roli celów i ich organizacji w zakresie regulacji zachowania, oraz badania ukazujące związki problematyki organizacji celów w zakresie poziomu przystosowania.

Domniemanie, dotyczące zaangażowania, w warunkach zmagania się ze stresem codzienności, strukturalnych aspektów znaczenia, ujmowanych z perspektywy organizacji systemu celów, w nasilenie występowania aktywnych form *copingu* oraz ograniczanie form o charakterze emocjonalnym, unikowym i bezradnościowym, nasuwa się głównie, jeśli odwołać się do rezultatów badań Pöhlmann i współpracowników (2006). Wyniki tych badań wskazują na związki właściwości strukturalnych wiedzy związanej ze znaczeniem (na poziomie dostępności, zróżnicowania, opracowania i koherencji wiedzy związanej ze znaczeniem) ze wskaźnikami dobrostanu i przystosowania. Występowanie tego rodzaju zależności wskazuje, że zbliżone zależności winny ujawniać strukturalne aspekty znaczenia, ujmowane w ramach organizacji strukturalnej systemu celów. Biorąc pod uwagę

kwestię większej adekwatności stosowania w warunkach stresu codzienności aktywnych niż emocjonalnych, unikowych i bezradnościowych strategii *copingowych*, domniemywać należy, że każdy z wyróżnionych aspektów strukturalnych znaczenia, winien stanowić czynnik wzmagający, w tego typu warunkach sytuacyjnych, występowanie strategii o charakterze aktywnym i ograniczający występowanie pozostałych trzech kategorii strategii *copingowych*.

Najmniej wyraźne korelacje ze zmiennymi obrazującymi poziom przystosowania stwierdzono w przypadku znaczenia dotyczącego dostępności wiedzy odnoszącej się do źródeł znaczenia<sup>11</sup>. Tym samym przypuszczać należy, że mówiąc o organizacji strukturalnej znaczeniu w ramach aspektu strukturalnego w postaci dostępność znaczeń w systemie celów również należy oczekiwać niewielkich związków z dobrostanem i poziomem przystosowania. Skoro tak przypuszczać należy, że dostępność znaczeń w systemie celów może, w warunkach radzenia sobie ze stresem codzienności, ujawniać niewielkie zaangażowanie w uruchamianie bardziej adekwatnych, w tego rodzaju sytuacjach, strategii aktywnych i ograniczanie, mniej adekwatnych, w tego typu sytuacjach, strategii emocjonalnych, unikowych i bezradnościowych. Domniemanie takie można wysnuć również w oparciu o analizę badań, dotyczących roli zróżnicowania kategorii celów w zakresie radzenia sobie z sytuacjami bardziej stresującymi niż sytuacje stresu codzienności, w których wykazano, że możliwość odniesienia sytuacji stresującej do innej kategorii celów sprzyja podejmowaniu aktywnych form *copingu* i ograniczeniu poziomu dystresu emocjonalnego, oraz stanowi czynnik buforujący negatywny wpływ stresu na poziom przystosowania. Jeśli za Park i Folkman (1997) przyjąć, że sytuacje stresu codzienności nie oddziałują na globalne cele - a mogą podważać jedynie konkretne, idiosynkratyczne reprezentacje pożądanych stanów końcowych - domniemywać należy, że sama dostępność znaczeń w systemie celów, nawet niezróżnicowanych na poziomie nomotetycznym - nie odnoszących się do różnych uniwersalnych kategorii, lecz mieszczących się w obszarze tego samego zakresu treściowego (tej samej nomotetycznej kategorii) - może być czynnikiem sprzyjającym dla uruchomienia aktywnych formy *copingu* i ograniczenia form emocjonalnych, unikowych i bezradnościowych. Domniemywać należy, że nawet przy ujmowania znaczenia z perspektywy dostępności znaczenia (jako celów dotyczących idiosynkratycznych reprezentacji porządanych stanów końcowych) można mówić o ich użyteczności

---

11 Dostępność wiedzy związanej ze znaczeniem ujawniła bliską istotności statystycznej ujemną korelację z depresją (Pöhlmann i współautorzy, 2006).

w zakresie możliwości interpretowania i reinterpretowania sytuacji stresu codzienności, co winno znajdować przełożenie na nasilenie podejmowania, w tych warunkach sytuacyjnych, aktywnych form *copingu* i ograniczanie podejmowania form o charakterze emocjonalnymi, unikowym oraz bezradnościowym.

Jeśli znaczenie w wymiarze strukturalnym ujmować na poziomie różnicowania znaczeń w systemie celów, można odwołać się do dość szerokiego zakresu badań sugerujących, że takie pojmowanie tego konstruktu, w sytuacji napotkania stresorów codzienności, ale także w sytuacjach stanowiących silniejsze źródło stresu, stanowi czynnik sprzyjający podejmowaniu aktywnych form *copingu* i ograniczający podejmowanie form *copingu* o charakterze emocjonalnym, unikowym i bezradnościowym. O czy już wspomniano, domniemanie o występowaniu tego rodzaju zależności jest uzasadnione w oparciu o rezultaty mówiące o występowaniu związków różnicowania wiedzy dotyczącej źródeł znaczenia ze wskaźnikami przystosowania. Jednakże na istnienie tego typu relacji wskazują również badania nad rolą złożoności wiedzy dotyczącej „Ja”. w zakresie ograniczania stresogenności zdarzeń oraz nasilenia symptomów depresyjnych po wystąpieniu zdarzeń stresujących (Linville, 1987). Warto w tym miejscu również odwołać się do badań z wykorzystaniem skali Osobistego Profilu Sensu - PMP Wonga, w których wykazano, że globalny wynik tej skali, świadczący o dysponowaniu przez jednostkę wieloma uniwersalnymi źródłami znaczenia, pozytywnie koreluje ze dobrostanem (Lazzari, 2000, Wong, 2012) a negatywnie z poziomem dystresu emocjonalnego (Jaarsma, i in., 2007). Przesłanek, które wspierają przypuszczenie o roli różnicowania znaczeń w systemie celów jako czynnika wspierającego podejmowanie wobec stresu codzienności aktywnych form radzenie sobie i ograniczającego podejmowanie wobec stresu codzienności form o charakterze emocjonalnym, unikowym i bezradnościowym, można upatrywać również w obszarze badań nad wartościami. Z badań przeprowadzonych przez Schwartza, (1992; za: Martynowicz, 2004) wynika, że odniesienie jednostki do uniwersalnych kategorii, pozwalających na wartościowanie, stanowi czynnik ograniczający wpływ neurotyczności na regulację zachowania. Wniosek ten jest częściowo zbieżny z ustaleniami w obszarze psychologii egzystencjalnej. W badaniach nad sensem życia, prowadzonych z uwzględnieniem hierarchii wartości, ustalono, że obecność wartości, szczególnie tych o charakterze transcendentalnym, stanowi czynnik ograniczający występowanie zachowań nerwicowych (Frankl, 1969 Popielski, 1993). Rozważając kwestię wpływu różnicowania znaczeń w systemie celów na zwiększanie ilości podejmowania



zadaniowych form *copingu* i ograniczanie ilości stosowania form o charakterze emocjonalnym, unikowym i bezradnościowym, warto również wspomnieć o badaniach, w których wykazano, że ambiwalencja wobec celów związana jest z większym natężeniem emocji negatywnych i brakiem przystosowania (Emmons, 1989; Higgins, 1987; Little, 1989), a znaczny poziom centralizacji systemu celów sprzyja nasileniu dystresu emocjonalnego (Thompson, Janigian, 1988). Badania te mają szczególną wymowę jeśli interpretować je w kontekście koncepcji postulowanej przez Park i Folkman (1997), która wskazuje, że skuteczność radzenia sobie oparta jest na możliwości pozytywnego przeformułowania oceny zdarzenia, czyli dokonania jego oceny jako zdarzenia mniej stresującego. Szereg badań prowadzonych w obszarze radzenia sobie ze stresem wskazuje, że zmiana oceny zdarzenia poprzez interpretowanie go w innym kontekście - w kontekście innej kategorii celów, niż te które na wcześniejszym etapie transakcji stresowej stanowiły czynnik prowadzący do powstania stresu - skutkuje poprawą przystosowania i ograniczeniem poziomu dystresu emocjonalnego. Wskazuje to, że zróżnicowanie znaczeń w systemie celów stanowić może istotny czynnik sprzyjający podejmowaniu strategii, które pozwalają na pozytywne przeformowanie oceny poznawczej zdarzeń i nadanie im nowego, pozytywnego znaczenia, co ogranicza ich stresogenność, prowadząc do poprawy przystosowania. Biorąc pod uwagę specyfikę stresorów życia codziennego, ich ograniczoną możliwość w zakresie podważania systemu znaczeń, a także znaczną podatność na próby rozwiązania problemów z nimi związanych, domniemywać należy, że zróżnicowanie znaczeń w systemie celów powinno sprzyjać występowaniu, w tego typu sytuacjach, aktywnych form *copingowych* i ograniczać występowanie form o charakterze emocjonalnym, unikowym i bezradnościowym.

Brak jest danych empirycznych, które w sposób bezpośredni wskazywałyby na charakter zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii o charakterze aktywnym, emocjonalnym, unikowym oraz bezradnościowym od właściwości strukturalnych znaczenia w postaci powiązania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów. O dodatkowej zależności poziomu stosowania strategii o charakterze aktywnym oraz ujemnej zależności poziomu stosowania strategii o charakterze emocjonalnym, unikowym oraz bezradnościowym od właściwości strukturalnych znaczenia, w postaci powiązania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów, można wnioskować jedynie na podstawie pozytywnych związków koherencji celów z dobrostanem psychicznym i ujemnych związków tego rodzaju zmiennej z nasileniem negatywnych emocji oraz ujemnych związków konfliktu celów

z doświadczaniem negatywnych emocji. Brak konfliktów w ramach struktur motywacyjnych można uznawać za czynnik sprzyjający stosowaniu aktywnych strategii radzenia sobie ze stresem. Natomiast ich obecność można interpretować w kategoriach czynnika ograniczającego możliwość podejmowania działania i źródło obciążenia emocjonalnego. Przypuszczać należy, że istnienie takich wewnętrznych rozbieżności ograniczać będzie działania ukierunkowane na rozwiązanie problemu i sprzyjać będzie zaangażowaniu się w strategię emocjonalną i koncentracji na wewnętrznych przeżyciach, a nie na podjęciu aktywności mających doprowadzić do pokonania sytuacji stresującej lub nadaniu jej bardziej pozytywnego znaczenia. Wydaje się, że występowanie konfliktu pomiędzy celami dotyczącymi różnych źródeł znaczenia, czyli czynnika obciążającego, powinno ograniczać poziom aktywnych form *copingu* i sprzyjać występowaniu strategii emocjonalnych, unikowych i bezradnościowych.

Uwzględniając powyżej przedstawioną analizę, przemawiającą za występowaniem potencjalnych relacji pomiędzy sferą znaczenia a obszarem zmiennych *copingowych*, uzasadnione jest sformułowanie następujących hipotez:

**Hipoteza 4a:** Poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych wykazuje pozytywną zależność od wskaźników znaczenia, dotyczących czterech poziomów strukturalnych (w postaci dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń, opracowania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów),

**Hipoteza 4b:** Poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych wykazuje negatywną zależność od wskaźników znaczenia, dotyczących czterech poziomów strukturalnych (w postaci dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń, opracowania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów),

**Hipoteza 4c:** Poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych wykazuje negatywną zależność od wskaźników znaczenia, dotyczących czterech poziomów strukturalnych (w postaci dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń, opracowania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów),

**Hipoteza 4d:** Poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności wykazuje negatywną zależność od wskaźników znaczenia, dotyczących czterech

poziomów strukturalnych (w postaci dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń, opracowania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów),

Przypuszczenie, dotyczące występowania dodatniej zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii o charakterze aktywnym oraz ujemnej zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii o charakterze emocjonalnym, unikowym oraz bezradnościowym od właściwości jednostki w zakresie znaczenia, wydaje się najbardziej jednoznaczne jeśli znaczenie ujmować w ramach intuicji celowości życia. W wielu badaniach z zastosowaniem kwestionariuszy, pozwalających na uchwycenie znaczenia w kategoriach intuicji na temat celowości życia, wykazano, że ich wyniki korelują dodatnio z przystosowaniem, dobrostanem i doświadczaniem pozytywnych stanów emocjonalnych. Korelacje te w sposób pośredni wskazują, że w warunkach stresu dnia codziennego, intuicja celowości życia winna stanowić zmienną, która w znacznym stopniu ograniczać będzie występowanie, nieadekwatnych do tego rodzaju sytuacji, emocjonalnych, unikowych i bezradnościowych form *copingowych*, a wspierać będzie występowanie form o charakterze aktywnym. Rozważając rolę intuicji celowości życia w wyznaczaniu form radzenia sobie w warunkach stresu codzienności warto odwołać się również do badań, w których wykorzystano kwestionariusze znaczenia zawierające elementy intuicyjnego identyfikowania celowości życia, a w których wykazano, że tak mierzone znaczenie wykazuje pozytywne związki z oceną zdarzenia jako wyzwania i negatywne związki z oceną zdarzenia jako zagrożenia. Ponadto należy także nawiązać do badań, w których ustalono, że znaczenie, mierzone przy zastosowaniu wspomnianej grupy inwentarzy, wykazuje dodatnie związki z podejmowaniem strategii zadaniowych oraz aktywną formą *copingu* w postaci pozytywnej reinterpretacji, a ujemne z podejmowaniem strategii emocjonalnych unikowych i bezradnościowych. Skoro metody, częściowo oparte na intuicyjnej identyfikacji celowości życia, wykazują związki z przedstawionym powyżej zakresem zmiennych *copingowych* wielce prawdopodobne jest, że pomiar znaczenia oparty *stricte* na intuicyjnym rozpoznawaniu celowości życia ujawniać będzie zbliżone korelacje. W związku z powyższym, jeśli chodzi o potencjalne relacje pomiędzy poziomem stosowania wobec stresu codzienności wyróżnionych czterech kategorii strategii *copingowych* a znaczeniem w ujęciu funkcjonalnym w postaci intuicji celowości życia (w ramach, której można wyróżnić przekonanie o celowości życia oraz poczucie spełnienia), uzasadnione jest sformułowanie następujących hipotez:

**Hipoteza 4e:** Poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych wykazuje pozytywną zależność od wskaźników funkcjonalnych znaczenia, dotyczących intuicji celowości życia oraz przekonania o celowości życia i poczucia spełnienia,

**Hipoteza 4f:** Poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych wykazuje negatywną zależność od wskaźników funkcjonalnych znaczenia, dotyczących intuicji celowości życia oraz przekonania o celowości życia i poczucia spełnienia,

**Hipoteza 4g:** Poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych wykazuje negatywną zależność od wskaźników funkcjonalnych znaczenia, dotyczących intuicji celowości życia oraz przekonania o celowości życia i poczucia spełnienia,

**Hipoteza 4h:** Poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradnościowych wykazuje negatywną zależność od wskaźników funkcjonalnych znaczenia, dotyczących intuicji celowości życia oraz przekonania o celowości życia i poczucia spełnienia.

Mając na uwadze założenie, że aspekty znaczenia, wyróżnione w ramach wymiaru funkcjonalnego (intuicja celowości życia, przekonanie o celowości życia i poczucie spełnienia), stanowią bardziej wyabstrahowane i uogólnione sposób ujmowania tego pojęcia niż cztery aspekty znaczenia, wyróżnione w ramach wymiaru strukturalnego (dostępność znaczeń w systemie celów, zróżnicowanie znaczeń w systemie celów, powiązanie znaczeń w systemie celów, koherencja znaczeń w systemie celów), oraz założenie, że aspekty funkcjonalne w sposób bardziej bezpośredni przekładają się na psychospołeczne funkcjonowanie, a także, że zaistnienie znaczenia w ramach wymiaru funkcjonalnego (obecność intuicji celowości życia) wynika z właściwości aspektów znaczenia wyróżnionych w ramach wymiaru strukturalnego, zasadne jest sformułowanie następującego pytania:

**Pytanie 5:** Czy wskaźniki funkcjonalne znaczenia (intuicja celowości życia, przekonanie o celowości życia i poczucie spełnienia) stanowią mediatory zależności

poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, emocjonalnych, unikowych i bezradności od wskaźników strukturalnych znaczenia (w postaci dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń, powiązania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów)?

Powyższe pytanie pozwala się sprowadzić do czterech oddzielnych hipotez, odnoszących się do poszczególnych kategorii strategii radzenia sobie:

**Hipoteza 5a:** Wskaźniki funkcjonalne znaczenia stanowią mediatory zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od wskaźników strukturalnych znaczenia,

**Hipoteza 5b:** Wskaźniki funkcjonalne znaczenia stanowią mediatory zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od wskaźników strukturalnych znaczenia,

**Hipoteza 5c:** Wskaźniki funkcjonalne znaczenia stanowią mediatory zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od wskaźników strukturalnych znaczenia,

**Hipoteza 5d:** Wskaźniki funkcjonalne znaczenia stanowią mediatory zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od wskaźników strukturalnych znaczenia.

#### **4.2. Narzędzia zastosowane w badaniach**

Do weryfikacji zaprezentowanych w powyższym podrozdziale hipotez wykorzystano cztery metody badawcze. Do pomiaru właściwości strukturalnych znaczenia w ujęciu systemu celów zastosowano niestandardyzowaną metodę analizy, której podstawę teoretyczną stanowi koncepcja strukturalnych właściwości systemu znaczeń zaproponowana przez Pöhlmann i współpracowników (Pöhlmann i in., 2006). Pomiaru znaczenia w ujęciu funkcjonalnym dokonano w oparciu o zastosowanie

własnej propozycji inwentarza, opartego na adaptacji treściowej pozycji testowych Kwestionariusza Postawy wobec Życia *Life Regard Index (LRI)* Battisty i Almonda (1973) zawierającego skalę ram znaczenia (*framework*) oraz skalę spełnienia (*fulfilment*). Ustalenia w zakresie nasilenia stosowanych form radzenia sobie ze stresem przeprowadzone zostały poprzez wykorzystanie Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS Endlera i Parkera (1990) w adaptacji Strelaua, Jaworowskiej, Wrześniewskiego i Szczepanika (2005) oraz Kwestionariusza Reakcji na Codzienne Wydarzenia (PCI) Greenglassa, Schwarzera, Tauberta (1999) w adaptacji Sęk, Pasikowskiego, Tauberta, Greenglass i Schwarzera (2002) oraz kwestionariusza Mini COPE Carvera (1997) w adaptacji Juczyńskiego i Ogińskiej - Bulik (2009). W dalszej części podrozdziału zaprezentowano opisy zastosowanych metod badawczych.

#### **4.2.1. Metoda pomiaru znaczenia w wymiarze strukturalnym**

Metoda pomiaru właściwości strukturalnych systemu znaczeń, ujmowanego z perspektywy systemu celów, wzorowana jest na analizie właściwości strukturalnych systemu znaczeń zaproponowanej przez Pöhlmann i współpracowników (2006). Badacze ci poddali krytyce dotychczasowe metody diagnozowania znaczenia w oparciu o identyfikację bądź to wyłącznie zawartości treściowej elementów znaczenia dotyczącej idiosynkratycznych lub uniwersalnych poznawczych elementów, bądź wyłącznie w oparciu o kryterium intensywności poczucia znaczenia jako sensu życia. Koncepcja ta podejmuje problem znaczenia odwołując się do ogólnej perspektywy identyfikowania elementów poznawczych, związanych ze znaczeniem oraz relacji pomiędzy tymi elementami. W sposób bezpośredni nawiązuje do założeń Baumeistera (1991), wedle których znaczenie ma wielopoziomowy charakter, to znaczy, że zaistnienie znaczenia na wyższym poziomie warunkowane jest zaistnieniem znaczenia na poziomach niższych. Odwołując się do tego postulatu autorzy koncepcji właściwości strukturalnych systemu znaczeń zaproponowali wyróżnienie czterech hierarchicznie uporządkowanych poziomów znaczenia, od najbardziej podstawowego, dotyczącego dostępność wiedzy związanej ze znaczeniem (*accessibility meaning related knowledge*), poprzez stopień zróżnicowania (*differentiation*) tej wiedzy, po opracowanie powiązań pomiędzy jej elementami (*elaboration of connections between*

*single meaning elements*) i stopniem jej koherencji (*degree of coherence*).

W oparciu o istotność pojęcia celu dla rozumienia problematyki znaczenia, a szczególnie poprzez odwołanie do założeń Klingera (2011), w kwestii sposobu rozumienia znaczenia z perspektywy struktur motywacyjnych, zaproponowano, aby analizę właściwości sytemu znaczeń prowadzić poprzez analizę zawartości i organizacji struktury celów. Możliwe jest to dzięki temu, że każda z wyróżnionych przez Pöhlmann i współpracowników (2006) właściwości strukturalnych znaczenia znajduje odzwierciedlenie w ramach analizy struktur motywacyjnych. Problem dostępności znaczeń w systemie możliwy jest do uchwycenia poprzez analizę celów w ujęciu idiograficznym, czyli poprzez ustalenie zakresu uświadamianych sobie przez jednostkę celów w rozumieniu subiektywnych, indywidualnych reprezentacji na temat pożądaných stanów końcowych. Problem właściwości systemu w zakresie zróżnicowania na poziomie analizy celów możliwy jest do zobrazowania poprzez odwołanie do nomotetycznego ujęcia celów, czyli poprzez ustalenie stopnia w jakim pozostające w dyspozycji jednostki cele wyczerpują zakres siedmiu źródeł znaczenia, w obszarze których wyróżnia się: relacje z ludźmi, zadania życiowe, osobisty dobrostan, samoaktualizację, zaangażowanie w aktywności charytatywne, obszar religijności i idei społecznych oraz status materialny. Z kolei problem powiązania znaczeń i ich koherencji może być rozpatrywany w oparciu o sieciową koncepcję celów zaproponowaną przez Little'a (1989).

Sposób ustalania wartości wskaźników organizacji strukturalnej, dotyczących poszczególnych poziomów znaczenia:

- Wskaźnik organizacji strukturalnej, dotyczący poziomu dostępności znaczeń, odwołujący się do idiograficznego ujęcia celów, czyli do dostępności znaczeń w systemie celów ustalany był na podstawie ilości celów, które osoba badana wymieniała jako wyznaczające jej sens życia (bez uwzględniania zakresu kategorii źródeł znaczenia). Przyjęto, że wskaźnik ten jest równy ilości celów, które jednostka wymieniła jako wyznaczające jej sens życia.
- Wskaźnik organizacji strukturalnej, dotyczący poziomu zróżnicowania znaczeń w systemie celów ustalany był na podstawie różnorodności wymienionych przez osobę badaną celów, które jednostka wyróżniła jako wyznaczające jej sens życia. Wartość tego wskaźnika ustalano na podstawie oceny sędziów niezależnych. Oceniali oni ilu kategorii znaczeń dotyczą cele wymienione przez każdą z osób badanych. W celu uzyskania informacji na temat zgodności ocen

sędziów zastosowano test W Kendala. Zaproponowany sposób klasyfikacji kategorii znaczenia oraz oparty na nim sposób oceny stopnia zróżnicowania systemu znaczeń pozwolił na uzyskanie wystarczającego poziomu zgodności ocen sędziów ( $W = 0,743$ ).

- Wskaźnik organizacji strukturalnej, dotyczący powiązania znaczeń w systemie celów, ustalany był na podstawie ilości powiązań pomiędzy wyróżnionymi kategoriami znaczenia, które jednostka uznaje za spójne ze sobą, co pozwala obrazować próby dostrzeżenia koherencji pomiędzy różnorodnymi obszarami dążeń. Wskaźnik ten jest równy ilości powiązań, które jednostka dostrzega pomiędzy różnymi kategoriami celów (kategoriami, które dotyczą różnych źródeł znaczenia), próbując dokonać ich integracji w spójną całość.
- Wskaźnik organizacji strukturalnej, dotyczący poziomu koherencji znaczeń w systemie celów, ustalany był na podstawie oceny racjonalności (logiczności) uzasadnień spójność pomiędzy kategoriami celów, które dotyczą różnych źródeł znaczenia. W celu uproszczenia procedury w ustalaniu poziomu koherencji ograniczono się do oceny uzasadnień spójności pomiędzy kategorią celów najważniejszą w systemie znaczeń a pozostałymi kategoriami. Ten wskaźnik znaczenia ustalany był przy zastosowaniu procedury sędziów niezależnych. Sędziowie oceniali w ilu przypadkach uzasadnienia, dotyczące spójności pomiędzy najważniejszą kategorią celów a pozostałymi kategoriami celów (występujących w systemie jednostki), mają charakter racjonalny (logiczny). Zaproponowany sposób oceniania przez sędziów stopnia koherencji znaczeń pozwolił na uzyskanie wystarczającego poziomu zgodności ( $W = 0,725$ ).

Wypełnienie przez osoby badane metody, pozwalającej na badanie strukturalnych właściwości systemu znaczeń, polegało w pierwszej kolejności na wymienieniu celów, które wyznaczają sens życia. Na kolejnym etapie uczestnicy dokonywali opisu ewentualnych pozytywnych relacji pomiędzy poszczególnymi kategoriami celów. Następnym krokiem było uporządkowanie siedmiu kategorii celów pod względem ich ważności dla osobistego sensu życia.

W ramach wykorzystania metody, pozwalającej na badanie właściwości strukturalnych systemu znaczeń, konieczne było oparcie się na procedurze sędziów niezależnych. Sędziowie dokonywali oceny ilości kategorii znaczeniowych zawartych w systemie znaczeń poszczególnych osób badanych oraz ilości racjonalnych



(logicznych) powiązań pomiędzy kategorią celów najważniejszą w systemie znaczeń a pozostałymi kategoriami celów. Jak już wspomniano, ocena ilości kategorii znaczeniowych (zawartych w systemie znaczeń) polegała na ustaleniu przez sędziów ilu kategorii znaczenia dotyczą cele wymienione przez poszczególne osoby badane. Suma ocen sędziów stanowiła wskaźnik różnicowania kategorii celów w systemie znaczeń. Jeśli chodzi o kwestię logiczności (racjonalności) uzasadnień, dotyczących spójności pomiędzy kategoriami celów, obrazowana była ona poprzez ustalenie przez każdego z sędziów w ilu przypadkach uzasadnienia, dotyczące pozytywnych relacji pomiędzy kategorią znaczenia najważniejszą w systemie znaczeń a pozostałymi kategoriami znaczenia, są logiczne i racjonalne. Suma tych ocen sędziowskich stanowiła wskaźnik koherencji znaczeń w systemie celów.

#### **4.2.2. Metoda pomiaru funkcjonalnego wymiaru znaczenia oparta na kwestionariuszu Postaw wobec Życia (*LRI - Life Regard Index Battisty i Almonda*)**

Metoda pomiaru funkcjonalnego wymiaru znaczenia została zaproponowana w celu pomiaru poczucia znaczenia jako intuicji o celowości życia. Zgodnie z definicją intuicji postulowaną w ramach Poznawczo - Doświadczeniowej Teorii „Ja” Epsteina (2003), która zakłada, że pojęcie to dotyczy dwóch aspektów: ogólnych przekonań oraz emocjonalnego odniesienia się jednostki do świata i samej siebie, przyjęto, że rozpatrywanie problematyki intuicji celowości życia nie powinno ograniczać się tylko do perspektywy globalnego sensu jako intuicji (poczucia) celowości, lecz także uwzględniać powinno ogólne przekonanie na temat celowości życia, jak i odczuwany, w kontekście myślenia o celowości życia, stan emocjonalny. W związku z przyjętym sposobem rozumienia intuicji zaproponowano, aby do pomiaru intuicji celowości życia zastosować metodę zbliżoną, jeśli chodzi o sposób konstrukcji, do Kwestionariusza Postawy wobec Życia LRI Battisty i Almonda (1973) Metoda ta służy do diagnozowania znaczenia z podziałem na dwa czynniki:

- czynnik zbudowany z pozycji testowych dotyczących ogólnego przekonania jednostki o celowości życia,
- czynnik zbudowany z pozycji testowych dotyczących poczucia spełnienia.

Kwestionariusz LRI został skonstruowany w oparciu o podejście relatywistyczne do sensu życia, wedle którego znaczenie, jako poczucie, może być osiągnięte na wiele sposobów, gdyż trudno mówić o lepszych lub gorszych sposobach budowania sensu lub znaczenia w życiu (Battista, Almond, 1973; Yelom, 1980). Kwestionariusz ten zawiera 28 pozycji testowych, w ramach których wyodrębniane zostały dwie skale (każda zawierająca po 14 itemów). Pierwsza ze skal dotyczy ram (*framework*) znaczenia, druga poczucia spełnienia (*fulfilment*). Skala pierwsza mierzy stopień w jakim jednostka dostrzega, że jej życie jest pełne znaczenia w takim rozumieniu, że dostarcza celów życiowych i filozofii życia (Battista, Almond, 1973). Pozycje testowe tej skali dotyczą ogólnego przeświadczenia o istnieniu ważnych dla jednostki celów i dążeń życiowych. Natomiast skala spełnienia umożliwia pomiar stopnia w jakim jednostka postrzega siebie jako osobę, która spełniła się w realizacji własnych celów życiowych lub jest w trakcie ich spełniania (Battista, Almond, 1973). Pozycje testowe tej skali dotyczą doświadczeń emocjonalnych jakie są odczuwane w kontekście myślenia o własnych celach życiowych. Ustalanie poziomu sensu przy zastosowaniu tego kwestionariusza odbywa się na podstawie ustosunkowania się osoby badanej do wszystkich zawartych w nim pozycji testowych poprzez odniesienie się do skali Likerta, zawierającej odpowiedzi od: zdecydowanie się nie zgadzam i raczej się nie zgadzam oraz trudno powiedzieć po raczej się zgadzam i zdecydowanie się zgadzam.

Kwestionariusz ten charakteryzuje się wysoką rzetelnością. W badaniach prowadzonych metodą test- retest wskaźniki rzetelności  $\alpha$  Cronbacha uzyskiwały wartość ponad 0,90. Dokonano również weryfikacji trafności kryterialnej kwestionariusza poprzez wykazanie, że osoby uzyskujące w nim wysokie rezultaty w mniejszym stopniu korzystały z pomocy psychiatrycznej i dysponowały wyższą samooceną.

W związku z tym, że struktura czynnikowa kwestionariusza LRI stanowi odzwierciedlenie zaproponowanego w niniejszej pracy podziału funkcjonalnego wymiaru znaczenia jako intuicji o celowości życia na przeświadczenie o celowości życia i poczucie spełniania, podjęto próbę stworzenia metody o zbliżonych właściwościowych psychometrycznych. W oparciu o procedurę adaptacji metod testowych Drwala (1995) zastosowano technikę podwójnego tłumaczenia oryginalnej wersji kwestionariusza LRI. Na pierwszym etapie dokonano tłumaczenia z języka angielskiego na język polski, a następnie procedurę odwrócono dokonując ponownego tłumaczenia na język angielski. W celu wyeliminowania różnic pomiędzy wersjami

dokonano ustaleń pozwalających na zachowanie pozycji testowych w formie takiej, aby były jak najbardziej naturalne dla języka polskiego, a zarazem nie odbiegały znaczeniowo od pozycji testowych wersji oryginalnej. Następnie dokonano weryfikacji właściwości psychometrycznych przetłumaczonego kwestionariusza w oparciu o przebadanie nim 122 osób. Częściowo udało się potwierdzić dwuczynnikową strukturę metody. Przeprowadzona analiza pozwoliła na wyróżnienie dwóch czynników pierwotnych. W skład pierwszego weszło sześć itemów, które w wersji oryginalnej kwestionariusza kwalifikowane są jako odnoszące się do identyfikowania przez jednostkę obecności celów w jej życiu. W ramach drugiego czynnika zakwalifikowało się sześć pozycji dotyczących obecności spełnienia. Czynniki wtórny pozwolił na integrację pozycji testowych, zawartych w ramach obydwu czynników, jak również objął swoim zakresem pozostałe pozycje testowe, które nie zakwalifikowały się do żadnego z czynników pierwotnych. Wprawdzie przeprowadzona adaptacja nie doprowadziła do stworzenia narzędzia o alogicznych właściwościach psychometrycznych, jakimi charakteryzuje się kwestionariusz LRI, pozwoliła jednak na stworzenie metody o zbliżonych właściwościach. Zrealizowany został bowiem kluczowy cel badań adaptacyjnych, dotyczący opracowania metody, która prócz uchwycenia globalnego znaczenia, jako intuicji celowości życia, umożliwia pomiar przekonania o celowości oraz poczucia spełnienia. Przeprowadzona confirmacyjna - hierarchiczna - analiza czynnikowa wykazała, że poddana tłumaczeniu pula pozycji testowych umożliwia uzyskanie trzech wskaźników znaczenia, dotyczących intuicji celowości życia, przekonania o celowości życia i poczucia spełnienia. Teoretyczną trafność narzędzia, opracowanego w oparciu o kwestionariusz LRI, zweryfikowano poprzez zastosowanie metody wielu cech i wielu metod, ustalając poziomy korelacji wszystkich wyróżnionych skal zaproponowanej metody ze skalą globalnego sensu kwestionariusza PiL w adaptacji Płużek (1996) oraz skalą zrozumiałości, sterowalności oraz sensowności kwestionariusza SOC w adaptacji Szczepanika, Strelaua i Wrześniewskiego (1996). Uzyskane wyniki wskazały, że zarówno intuicja znaczenia jak i przekonanie o celowości życia oraz poczucie spełnienia wykazują istotne statystycznie związki ze wszystkimi z tych skal (na poziomie  $p < 0,01$ .), Największą siłę związku odnotowano w zakresie relacji trzech skal, dotyczących funkcjonalnych aspektów znaczenia, z sensem mierzonym skalą PiL, jak i skalą sensowności SOC. Współczynnik  $r$  Pearsona uzyskał wartości od  $r = 0,84$  do  $r = 0,64$ . Jeśli chodzi o związki trzech wyróżnionych skal, dotyczących funkcjonalnych aspektów znaczenia, ze zrozumiałością i sterowalnością uzyskano

korelacje na poziomie od  $r = 0,49$  do  $r = 0,57$ . Można powiedzieć, że rezultaty te wskazują na to, że wyodrębnione, w wyniku procedury adaptacyjnej, trzy skale umożliwiają pomiar znaczenia rozumianego w kategoriach: intuicji celowości życia, przekonania o celowości życia i poczucia spełnienia. Przeprowadzono również analizę rzetelności metodą połówkową. Współczynnik rzetelności  $\alpha$  Cronbacha dla skali globalnej (dotyczącej intuicji celowości życia) uzyskał wartość  $\alpha = 0,91$ . Jeśli chodzi o przeświadczenie o celowości życia oraz poczucie spełnienia wartości współczynnika  $\alpha$  Cronbacha wynosiły odpowiednio  $\alpha = 0,80$ , oraz  $\alpha = 0,71$ .

#### **4.2.3. Kwestionariusz Stylów Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresujących CISS Endlera i Parkera (w adaptacji Strelaua, Jaworowskiej, Wrześniewskiego i Szczepanika)**

Kwestionariusz Stylów Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresujących Endlera i Parkera służy do pomiaru typowych dla jednostki sposobów radzenia sobie w różnych sytuacjach stresowych (Endler, Parker 1990; Heszen - Niejodek, 1996; Strelau, Jaworowska, Wrześniewski, Szczepanik, 2005). W wyniku badań nad różnymi reakcjami na sytuacje trudne wyodrębniono trzy podstawowe grupy reakcji. Prace nad kwestionariuszem doprowadziły do uzyskania puli pozycji równolicznej dla każdego z wyodrębnionych czynników. Kwestionariusz ten zawiera 48 pozycji testowych, zbudowanych na bazie twierdzeń, dotyczących różnych zachowań przejawianych w sytuacjach stresowych. Odpowiedzi na poszczególne pytania testowe udziela się na pięciostopniowej skali Likerta. W ramach narzędzia wyróżniono trzy skale. Skala pierwsza określa styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu. Osoby uzyskujące wysokie wyniki w tej skali mają w sytuacjach stresu skłonność do podejmowania wysiłku ukierunkowanego na rozwiązanie problemu poprzez poznawcze przekształcenia lub próby zmiany sytuacji. Skala druga określa styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na emocjach. Styl ten charakteryzuje osoby, które w sytuacjach stresowych wykazują skłonność do koncentracji na sobie, swoich przeżyciach emocjonalnych. U osób z wysokimi wynikami w tej skali może też występować tendencja do myślenia życzeniowego i fantazjowania (Heszen - Niejodek, 1996). Skala trzecia dotyczy stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanego na unikaniu. Osoby charakteryzujące się tym stylem, w sytuacjach stresowych dążą do

uniknięcia myśli, działań i przeżyć związanych z sytuacją stresu. W ramach tego stylu rozróżniono dwa wymiary: angażowanie się w czynności zastępcze, poszukiwanie kontaktów towarzyskich. Kwestionariusz ten cechuje się dobrymi właściwościami psychometrycznymi. Badanie rzetelności dotyczyło zgodności wewnętrznej poszczególnych skal. Ustalono, że współczynnik zgodności dla poszczególnych skal uzyskiwał wartości w granicach od 0,78 do 0,90. Satysfakcjonujące były również wartości wskaźnika rzetelności, w rozumieniu stabilność. Uzyskano tutaj wartości od 0,73 do 0,80 (Strelau i in., 2005). Dokonano również weryfikacji trafności kryterialnej poprzez porównywanie wyników CISS wielu grup klinicznych i zawodowych.

#### **4.2.4. Kwestionariusz Reakcji na Codzienne Wydarzenia PCI Greenglassa, Schwarzera i Tauberta (w adaptacji Sęk, Pasikowskiego, Tauberta, Greenglassa i Schwarzera)**

Kwestionariusz Reakcji na Codzienne Wydarzenia skonstruowany został przez Greenglassa, Schwarzera i Tauberta (1999) na potrzeby postulowanej przez nich teorii proaktywnego radzenia sobie ze stresem, która uzupełnia dotychczasowe rozważania na temat stresu o nowy typ *copingu*, odnoszący się do motywacji ludzkiej skierowanej na osiągnięcie celów, zaangażowanie i samodoskonalenie. W ramach kwestionariusza PCI wyróżniono następujące formy radzenia sobie ze stresem: proaktywne, refleksyjne, planowanie strategiczne, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, prewencyjny *coping* oraz radzenie sobie przez unikanie. W niniejszych badaniach wykorzystano jedynie skalę proaktywnego i prewencyjnego radzenia sobie ze stresem.

Wprawdzie autorzy kwestionariusza wskazują, że zachowanie proaktywne jest czymś innym niż proaktywna postawa, która według autorów stanowi raczej dyspozycję człowieka - dokonują więc rozróżnienia pomiędzy proaktywnością jako strategią i jako stylem (Schwarzer, Taubert, 1999). Jednocześnie wskazują, że to właśnie osoby o silnych proaktywnych postawach mają najlepsze warunki, by podejmować proaktywne formy radzenia sobie. Analiza radzenia sobie ze stresem w kontekście form podejmowanych w obliczu zdarzeń wykraczających poza możliwości antycypacji jednostki dokonana przez Łosiaka (2009) pozwala zakładać, że formy *copingowe* o charakterze proaktywnym i prewencyjnym mogą być rozpatrywane bez konieczności dokonywania rozstrzygnięcia czy powinny być rozumiane

z perspektywy strategii, czy też stylu. W niniejszej pracy proponuje się, aby proaktywne i prewencyjne radzenie sobie były ujmowane z perspektywy predyspozycyjnej<sup>12</sup>.

Skala proaktywnego radzenia sobie pozwala na pomiar radzenia sobie rozumianego jako autonomiczne i samodzielne stawianie sobie celów i wyzwań, które są konsekwentnie realizowane. Skala ta odnosi się do poziomu samoregulacyjnych procesów osiągania celu i stopnia angażowania się w samodoskonalenie. Badani uzyskujący wysokie wyniki w tej skali, opisywani są jako wykazujący dużą aktywność w kierowaniu swoim życiem i skłonni do podejmowania wysiłków w kształtowaniu otaczającej rzeczywistości tak, aby dostosować ją do własnych potrzeb (Schwarzer, Taubert, 1999).

Skala prewencyjnego radzenia sobie pozwala na pomiar radzenia sobie ukierunkowanego na przygotowanie się do poradzenia sobie z odległymi i nieprzewidywalnymi w chwili podjęcia aktywności zaradczych zdarzeniami stresowymi, a więc dotyczy form aktywności podejmowanych wobec nieokreślonych zagrożeń przyszłości. Osoby o wysokich wynikach w tej skali skłonne są do podejmowania aktywności *copingowych*, mających chronić przed przyszłymi, nieprzewidywalnymi stresorami poprzez gromadzenie zasobów.

Obie skale kwestionariusza charakteryzują się wysokimi wskaźnikami rzetelności. Potwierdzona została również ich trafność teoretyczna (Sęk, Pasikowski, Taubert, Greenglass i Schwarzer, 2001).

#### **4.2.5. Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem Mini COPE Carvera, Scheiera i Weintrauba (w adaptacji Juczyńskiego i Ogińskiej – Bulik)**

Podstawa teoretyczna kwestionariusza Mini COPE nawiązuje do poznawczo - transakcyjnej koncepcji radzenia sobie ze stresem Lazarusa i Folkman oraz modelu samoregulacji zachowania Carvera i Scheiera (Juczyński, Ogińska – Bulik, 2009). Kwestionariusz ten może być stosowany w celu pomiaru radzenia sobie ze stresem ujmowanego w kategoriach stylu jak i strategii. Stanowi on skróconą wersję bardziej

---

<sup>12</sup> Uwzględnienie predyspozycji copingowych o charakterze proaktywnym i prewencyjnym pozwoli na wyjście poza ujmowanie predyspozycji wyłącznie w ramach perspektywy reaktywnego radzenia sobie ze stresem.

rozbudowanego narzędzia COPE. W kwestionariuszu Mini COPE zawarto 28 pozycji testowych. Zastosowano te pozycje z kwestionariusza COPE, które wykazywały najwyższe ładunki czynnikowe dla poszczególnych skal. Wersja polska narzędzi Mini COPE została opracowana w oparciu o wcześniej opracowaną adaptację polskiej wersji COPE. Narzędzie to złożone jest z 14 skal. W niniejszych badaniach wykorzystano 9 skal, ograniczając się do pomiaru strategii zawierających się w ramach czterech głównych czynników:

a) aktywnego radzenia sobie - w ramach tego czynnika uwzględniono strategie takie jak:

- *Aktywne Radzenie Sobie* - strategia oparta na podejmowaniu działań zmierzających do usunięcia, zmniejszenia stresora bądź jego skutków,
- *Planowanie* - strategia związana z prowadzeniem rozważań na temat poradzenia sobie ze stresem,
- *Pozytywne Przewartościowanie*<sup>13</sup> - strategia, której działanie związane jest z postrzeganiem zdarzenia w bardziej pozytywnym świetle, a nawet dostrzeganiem korzyści w tym, co na wcześniejszych etapach oceny stanowiło zagrożenie lub stratę.

b) emocjonalnego radzenia sobie - w ramach tego czynnika uwzględniono strategie takie jak:

- *Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego* - strategia polegająca na korzystaniu z moralnego wsparcia ze strony innej osoby,
- *Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowaniu* - strategia ta związana jest z wystąpieniem niepokoju odnośnie własnego stanu emocjonalnego i podejmowaniem działań polegających na ich rozładowaniu.

c) unikowego radzenia sobie - w ramach tego czynnika uwzględniono strategie takie jak:

- *Zaprzeczanie* - strategia polegająca na odrzucaniu faktu zaistniałej sytuacji,
- *Zażywanie Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych* – strategia oparta na

---

<sup>13</sup> Strategia pozytywnego przewartościowania dotyczy też rozwoju, lecz w kontekście niniejszej pracy odnoszącym się do postulatów Park i Folkman (1997) zakłada się, że strategia ta ma wyłącznie charakter pozytywnego przewartościowania gdyż, sytuacje stresu codziennego nie mają takiej siły oddziaływania, by zmienić system znaczeń - zmiana oceny sytuacji stresującej opiera się o już istniejące w systemie elementy znaczenia.

stosowaniu alkoholu w celu złagodzenia doraźnych emocji związanych z sytuacją stresową.

d) bezradnościowego radzenia sobie - w ramach którego wyróżnia się strategie takie jak:

- *Zaprzestania Działań* - strategia związana z wystąpieniem bezradności wobec sytuacji stresującej i rezygnacji z próby jej przezwyciężenia,
- *Obwinianie siebie* - strategia związana z występowaniem negatywnego myślenia o sobie.

Kwestionariusz zastosowano w wersji sytuacyjnej. W instrukcji testu pytano osoby badane o przypomnienie sobie ostatnio napotkanej sytuacji stresującej, która dotyczy uciążliwości dnia codziennego, prosząc osoby badane o udzielenie odpowiedzi na temat ich zachowania w tej sytuacji. Polską wersję kwestionariusza Mini COPE charakteryzują zadowalające właściwości psychometryczne. Rzetelność wewnętrzną obliczano przy zastosowaniu współczynnika  $\alpha$  Cronbacha. Wartości tego wskaźnika wahają się w granicach od 0,62 do 0,89. Trafność kryterialną kwestionariusza ustalono w parciu o korelacje ze skalą Mini MAC, przeznaczaną do pomiaru radzenia sobie z chorobą nowotworową.

### **4.3. Procedura badań i osoby badane**

Uwzględniając specyfikę badanych zmiennych oraz charakter istniejących pomiędzy nimi powiązań dużą uwagę zwrócono na sposób realizacji procedury badawczej oraz dobór osób badanych. W poniższych paragrafach zaprezentowano podstawowe informacje na temat sposobu przeprowadzenia badania wraz z charakterystyką grupy badawczej.

#### **4.3.1. Procedura przeprowadzonych badań**

Badanie przeprowadzono w okresie od lutego do kwietnia 2013 r. Ze względu na niezwykle osobisty charakter podejmowanych zagadnień badanie miało charakter indywidualny i anonimowy. Procedurę tą zastosowano w celu stworzenia osobom



badanym optymalnych warunków do swobodnego udzielania odpowiedzi. Ze względu na zastosowanie obszernej baterii testów oraz wykorzystanie rozbudowanych metod, które wymagały znacznego zaangażowania poznawczego w postaci dokonania refleksji na własny temat, nie stosowano ograniczenia czasowego. Uczestnicy badań, przed wypełnieniem kwestionariuszy, byli instruowani co do sposobu udzielania odpowiedzi. Ponadto bateria testów opatrzona została stosowną instrukcją oraz metryczką. Miało to na celu umożliwienie osobom badanym zapoznanie się ze sposobem wypełniania baterii oraz zebranie informacji dotyczących podstawowych właściwości grupy badawczej. W celu wzbudzenia pozytywnego nastawienia wobec badania informowano uczestników w sprawie naukowej wartości tego typu badań. Ze względu na poziom zaangażowania, jaki musiał być wzbudzony w celu wypełnienia przez osoby całej baterii testów, osoby zainteresowane były motywowane poprzez stworzenie im możliwość uzyskania informacji zwrotnej na temat rezultatów. W okresie przed przystąpieniem do właściwej części badań przeprowadzono również badania pilotażowe, co umożliwiło zorientowanie się w zakresie właściwej organizacji procedury badawczej, a przede wszystkim w sposobie badania zmiennych, wymagających zastosowania niestandardyzowanych metod pomiaru strukturalnych aspektów znaczenia.

Jeśli chodzi o dobór grupy badawczej, we właściwej części badań, dążono do uzyskania doboru reprezentatywnego. Badania przeprowadzono w trzech różnych miastach: Katowicach, Opolu oraz Raciborzu. Do uczestnictwa w badaniach zakwalifikowano 220 osób, które wyraziły zainteresowanie uczestnictwem i tyłu osobom przekazano baterie testów oraz informacje o sposobie udzielania odpowiedzi w poszczególnych, zawartych w baterii inwentarzach. Ostatecznie z przekazanych baterii powróciły 173, z czego do analizy statystycznej zakwalifikowano 152. Spadek ilości osób zakwalifikowanych do badań wynikał głównie z rezygnacji z udziału w badaniu części osób, które początkowo deklarowały zgodę na uczestnictwo, oraz pojawienia się u części osób badanych braków danych.

#### **4.3.2. Charakterystyka osób badanych**

Dane dotyczące charakterystyki osób badanych zebrano poprzez załączenie do baterii testów metryczki, w której badani byli proszeni o podanie informacji dotyczących płci, wieku oraz wykształcenia.

## Płeć

Ostatecznie, w ramach prowadzonej analizy danych, uwzględniono baterie testów wypełnione przez 152 osoby, z tego 82 kobiety i 70 mężczyzn. Udział procentowy pod względem płci osób badanych przedstawia poniższa tabela.

**Tabela 4.** Liczba osób w ramach płci.

Kobiety		Mężczyźni		Razem	
N	%	N	%	N	%
82	53,94%	70	46,06%	152	100%

Analizując płeć badanych osób można stwierdzić, że do badań zakwalifikowano niespełna 10 % więcej kobiet niż mężczyzn, co wskazuje, że proporcje względem płci częściowo zostały zachowane.

## Wiek

Jeśli chodzi o wiek dążono do uchwycenia możliwie szerokiej wiekowej grupy osób dorosłych. Badani należeli do następujących grup wiekowych: 21-30, 31-40, 41-50, 51-60.

**Tabela 5.** Wiek badanych osób.

Wiek badanych	Kobiety		Mężczyźni		Razem	
	N	%	N	%	N	%
21-30	45	54,88%	33	47,14%	78	51,32%
31-40	15	18,29%	18	25,71%	33	21,71%
41-50	14	17,08%	10	14,29%	24	15,79%
51-60	8	9,75%	9	12,86%	17	11,18%

Na podstawie powyżej przedstawionej tabeli wnioskować należy, że najlepiej reprezentowaną grupą były osoby w przedziale wiekowym od 21- 30 lat. Można tu mówić o nadmiarowej reprezentacji osób z tej grupy w stosunku do populacji polskiej. Pozostałe grupy wiekowe były gorzej reprezentowane. Najwyższa rozbieżność reprezentacji, w stosunku do populacji polskiej, dotyczy grupy osób w wieku 51 -60 lat.

## Wykształcenie

Jeśli chodzi o wykształcenie osób badanych, ze względu na złożoność procedury badawczej, do badań zakwalifikowano osoby, które posiadały, co najmniej wykształcenie średnie. Dokładne liczebności dla poszczególnych grup osób badanych przedstawiono w poniższej tabeli.

**Tabela 6.** Liczebności i rozkład procentowy wykształcenia badanych z uwzględnieniem płci.

Wykształcenie badanych	Kobiety		Mężczyźni		Razem	
	N	%	N	%	N	%
średnie	29	35,37%	25	35,72%	54	35,53%
niepełne wyższe	21	25,61%	16	22,85%	37	24,34%
wyższe	32	39,02%	29	41,43%	61	40,13%

Wyniki tabeli wskazują, że najwięcej osób badanych posiadało wykształcenie wyższe (40%). Tak więc ta grupa osób była najlepiej reprezentowana w badaniach, nieco słabiej była reprezentowana grupa osób z wykształceniem średnim (34%) i niepełnym wyższym (24%).

#### 4.4. Sposób opracowania wyników i analiza statystyczna

Zasadniczym celem przeprowadzonych badań jest dokonanie ustaleń w zakresie powiązań pomiędzy wymiarem strukturalnym znaczenia (obejmującym cztery poziomy organizacji znaczenia, ujmowane z perspektywy struktur motywacyjnych) i wymiarem funkcjonalnym znaczenia (ujmowanym jako intuicja celowości życia, zawierająca przekonanie o celowości życia oraz poczucie spełnienia), a formami radzenia sobie, o charakterze: zadaniowym, proaktywnym, prewencyjnym, a także emocjonalnym oraz unikowym, rozumianymi z perspektywy predyspozycyjnej. Ponadto istotnym celem badawczym jest dokonanie ustaleń odnośnie występowania zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii o charakterze aktywnym, emocjonalnym, unikowym i bezradnościowym, od wyróżnionych strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia oraz weryfikacja kwestii pełnienia przez aspekty funkcjonalne znaczenia roli mediacyjnej w zakresie zależności poziomu stosowania wyróżnionych kategorii strategii od strukturalnych aspektów znaczenia.

Postawione pytania i hipotezy badawcze wymagają zastosowania adekwatnych

do tego celu metod statystycznych. W ramach przeprowadzonych analiz wykorzystano współczynnik korelacji  $r$  Pearsona oraz analizę regresji. Współczynnik korelacji  $r$  Pearsona jest podstawowym testem stosowanym w celu określenia siły związku między dwoma zmiennymi niezależnymi. Pozwala on na stwierdzenie, w jakim stopniu dwie zmienne wiążą się w rozumieniu współwystępowania lub inaczej, pozwala on określić stopień ich współzmienności. Analiza regresji jest metodą pozwalającą określić w jakim stopniu grupa zmiennych, zwanych predyktorami, wyjaśnia poziom zmiennej, określanej jako determinanta. W niniejszej pracy, w oparciu o metodę postulowaną przez Barona i Kenny'ego (1986), analizę regresji wykorzystano również w celu wykrywania mediatorów zależności. Zgodnie z postulatem wspomnianych autorów, w celu określenia istotności statystycznej efektów mediacyjnych, posłużono się również testem Sobela.

## 5. Relacje strukturalnego i funkcjonalnego wymiaru znaczenia z formami radzenia sobie ze stresem - wyniki badań własnych

Celem analiz, zawartych w niniejszym rozdziale, jest sprawdzenie w jaki sposób znaczenie rozpatrywane w ramach dwóch wymiarów: strukturalnego (czyli systemu, analizowanego w oparciu o wskaźniki w postaci dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń, opracowania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów), oraz funkcjonalnego, czyli intuicji celowości życia (zawierającej przekonanie o celowości życia i poczucie spełnienia), jest powiązane z formami radzenia sobie ze stresem. W kolejno prezentowanych etapach przedstawione zostaną szczegółowe wyniki analiz statystycznych, odnoszące się do sformułowanego problemu oraz pytań i hipotez badawczych.

Prezentacja przeprowadzonych analiz została podzielona na pięć etapów, zgodnie ze specyfiką sformułowanych pytań badawczych, dotyczących:

- związków pomiędzy sferą znaczenia a predyspozycjami *copingowymi* w postaci: stylu skoncentrowanego na zadaniu, stylu skoncentrowanego na emocjach, stylu skoncentrowanego na unikaniu, proaktywnego *copingu* i prewencyjnego *copingu*,
- porównań pomiędzy funkcjonalnymi, a strukturalnymi aspektami znaczenia pod względem sił związków z predyspozycjami *copingowymi* w postaci: stylu skoncentrowanego na zadaniu, stylu skoncentrowanego na emocjach, stylu skoncentrowanego na unikaniu, proaktywnego *copingu* i prewencyjnego *copingu*,
- porównań pomiędzy strukturalnymi aspektami znaczenia dotyczącymi wyższych poziomów organizacji strukturalnej, a aspektami znaczenia dotyczącymi niższych poziomów organizacji strukturalnej pod względem sił związków z predyspozycjami *copingowymi* w postaci: stylu skoncentrowanego na zadaniu, stylu skoncentrowanego na emocjach, stylu skoncentrowanego na unikaniu, proaktywnego *copingu* i prewencyjnego *copingu*,
- zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii o charakterze aktywnym, emocjonalnym, unikowym oraz bezradności od zmiennych z obszaru znaczenia (Ten element analizy został rozbudowany o poszukiwanie modeli regresji, pozwalających na wyjaśnienie najwyższego poziomu wariacji stopnia występowania poszczególnych form *copingu*

w oparciu o trzy, pięcioczynnikowe grupy predyktorów, uwzględniające jednocześnie wszystkie aspekty strukturalne znaczenia oraz pojedynczo, poszczególne jego aspekty funkcjonalne),

- mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii o charakterze: aktywnym, emocjonalnym, unikowym oraz bezradności od aspektów znaczenia, zawartych w ramach wymiaru funkcjonalnego,

Przed przystąpieniem do prezentacji analiz, odnoszących się bezpośrednio do kwestii weryfikacji wyróżnionych hipotez badawczych, konieczne jest przedstawienie podstawowych -opisowych - właściwości statystycznych uwzględnianych zmiennych. W prezentowanej poniżej tabeli nr. 7 przedstawiono średnie i odchylenia standardowe aspektów znaczenia dotyczących wymiaru strukturalnego i funkcjonalnego. W kolejnych dwóch tabelach (nr. 8 i nr. 9) zaprezentowano średnie i odchylenia standardowe zmiennych dotyczących poszczególnych, uwzględnianych w badaniach form radzenia sobie ze stresem, ujmowanych z perspektywy predyspozycji *copingowych*, jak i poziomu strategii *copingowych*, stosowanych wobec stresu codzienności.

**Tabela 7.** Średnie i odchylenia standardowe aspektów znaczenia w ramach wymiaru strukturalnego i funkcjonalnego.

Wymiary znaczenia	Strukturalne i funkcjonalne aspekty znaczenia	<i>M</i>	<i>SD</i>
Strukturalny	Dostępność znaczeń w systemie celów	10,03	3,94
	Zróżnicowanie znaczeń w systemie celów	9,97	3,94
	Powiązanie znaczeń w systemie celów	9,85	3,85
	Koherencja znaczeń w systemie celów	10,05	3,99
Funkcjonalny	Intuicja celowości życia	10,01	3,98
	Przekonanie o celowości życia	9,91	3,86
	Poczucie spełnienia	10,09	3,93

**Tabela 8.** Średnie i odchylenia standardowe stylów radzenia sobie ze stresem oraz proaktywnego i przewencyjnego *copingu*.

Predyspozycje <i>copingowe</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Styl skoncentrowany na zadaniu	9,96	3,99
Styl skoncentrowany na emocjach	9,99	4,02
Styl skoncentrowany na unikaniu	9,93	4,01
Proaktywny <i>coping</i>	10,09	3,93
Przewencyjny <i>coping</i>	10,05	3,87

**Tabela 9.** Średnie i odchylenia standardowe poziomów stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, emocjonalnych, unikowych oraz bezradności.

Poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii <i>copingowych</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych	10	3,93
Poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych	10	3,93
Poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych	10,01	3,88
Poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności	10,01	3,95

### **5.1. Związki strukturalnego i funkcjonalnego wymiaru znaczenia z predyspozycjami w zakresie radzenia sobie ze stresem**

Przedstawiony w niniejszym podrozdziale etap analizy danych dotyczy problemu związków pomiędzy wyróżnionymi czterema strukturalnymi poziomami znaczenia i jego wymiarem funkcjonalnym (w postaci intuicji o celowości życia, zawierającej przekonanie o celowości życia i poczucie spełnienia) a predyspozycjami w zakresie:

- stosowania form radzenia sobie ze stresem o charakterze działaniowym, w postaci stylu skoncentrowanego na zadaniu oraz proaktywnego i przewencyjnego *copingu*;
- stosowania emocjonalnych form radzenia sobie ze stresem, w postaci stylu skoncentrowanego na emocjach,

- stosowania unikowych form radzenia sobie ze stresem, w postaci stylu skoncentrowanego na unikaniu.

Jak już wspomniano (w rozdziale metodologicznym), strukturalne aspekty znaczenia mierzono za pomocą niestandardyzowanej metody, opartej na założeniach pomiaru znaczenia przedstawionych przez Pöhlmann i współpracowników (2006). Znaczenie w ujęciu funkcjonalnym, jako intuicję celowości życia (z jej specyficznymi aspektami, obejmującymi przekonanie o celowości życia oraz poczucie spełnienia), mierzono poprzez zastosowanie własnej metody pomiaru znaczenia, opartej na konstrukcji kwestionariusza LRI. Pomiaru predyspozycji do stosowania zadaniowych, emocjonalnych oraz unikowych form radzenia sobie dokonano przy użyciu kwestionariusza CISS. Natomiast predyspozycje w zakresie podejmowania form *copingowych* o charakterze proaktywnym i prewencyjnym zmierzono poprzez zastosowanie właściwych skal kwestionariusza PCI.

W celu rozstrzygnięcia kwestii występowania związków pomiędzy powyższymi zmiennymi zastosowano współczynnik korelacji  $r$  Pearsona. Wyniki wszystkich analiz korelacyjnych, obrazujących związki pomiędzy wyróżnionymi w pracy aspektami znaczenia, a predyspozycjami do stosowania form radzenia sobie o charakterze: działaniowym (w postaci stylu skoncentrowanego na zadaniu oraz proaktywnego i prewencyjnego *copingu*), emocjonalnym (w postaci stylu skoncentrowanego na emocjach), a także unikowym (w postaci stylu skoncentrowanego na unikaniu) zaprezentowano poniżej, w trzech kolejnych tabelach (nr 10 - nr 12).

#### **5.1.1. Związki strukturalnego i funkcjonalnego wymiaru znaczenia z predyspozycjami do stosowania działaniowych form radzenia sobie ze stresem**

W ramach pierwszego etapu analiz, w zakresie relacji pomiędzy zmiennymi dotyczącymi znaczenia, a predyspozycjami *copingowymi*, wykonano grupę obliczeń, obrazujących siły związków pomiędzy poszczególnymi strukturalnymi i funkcjonalnymi aspektami znaczenia, a predyspozycjami do podejmowania formy radzenia sobie o charakterze działaniowym w postaci stylu skoncentrowanego na zadaniu oraz proaktywnego i prewencyjnego *copingu*.



Pierwszym krokiem analizy było wykonanie obliczeń, ukazujących siłę związków dostępności znaczeń w systemie celów z trzema kategoriami form radzenia sobie kwalifikowanych jako działaniaowe, czyli stylem skoncentrowanym na zadaniu oraz proaktywnym i prewencyjnym *copingiem*. Współczynnik korelacji, obrazujący związek pomiędzy dostępnością znaczeń w systemie celów a stylem skoncentrowanym na zadaniu, uzyskał wartość  $r = 0,28$  i był istotny statystycznie na poziomie  $p < 0,001$ . Jeśli chodzi o powiązanie tego aspektu strukturalnego znaczenia z proaktywnym radzeniem sobie uzyskano jeszcze wyższą wartość współczynnika korelacji ( $r = 0,36$ ), istotną na poziomie  $p < 0,001$ . Natomiast współczynnik korelacji, ukazujący siłę związku pomiędzy dostępnością znaczeń w systemie celów a prewencyjnym radzeniem sobie, uzyskał nieco niższą wartość  $r = 0,21$  i okazał się istotny na poziomie  $p < 0,05$ . Rezultaty te wskazują na występowanie dodatnich związków pomiędzy dostępnością znaczeń w systemie celów a predyspozycjami do podejmowania działaniaowych form *copingu*. Związki te, mimo ich niskiego nasilenia, wskazują, że im wyższa jest dostępność znaczeń w systemie celów, tym większe są predyspozycje do podejmowania form radzenia sobie o charakterze działaniaowym, w postaci stylu zadaniowego oraz proaktywnego i prewencyjnego *copingu*.

Kolejnym elementem analizy było wykonanie obliczeń, obrazujących siłę związków pomiędzy zróżnicowaniem znaczeń w systemie celów, a trzema predyspozycjami *copingowymi*, kwalifikowanymi w obszarze form o charakterze działaniaowym. Jeśli chodzi o siłę związku tego aspektu strukturalnego znaczenia ze stylem skoncentrowanym na zadaniu uzyskano współczynnik korelacji o wartości  $r = 0,31$ , istotny na poziomie  $p < 0,001$ . Współczynnik korelacji, obrazujący siłę związku zróżnicowania znaczeń w systemie celów z proaktywnym radzeniem sobie uzyskał wartość  $r = 0,26$  i był istotny statystycznie na poziomie  $p < 0,01$ . Natomiast w ramach analizy, dotyczącej związku tego aspektu znaczenia z prewencyjnym radzeniem sobie, uzyskano wartość współczynnika korelacji  $r = 0,17$  (istotną na poziomie  $p < 0,05$ ). Wyniki te wskazują na istnienie pozytywnych związków pomiędzy zróżnicowaniem znaczeń w systemie celów, a predyspozycjami w zakresie podejmowania działaniaowych form *copingu* w postaci stylu skoncentrowanego na zadaniu oraz proaktywnego i prewencyjnego radzenia sobie. Na podstawie tych rezultatów można powiedzieć, że powiązania te mają słabe i niskie nasilenie. Jednakże uprawnione jest stwierdzenie, że im wyższe jest zróżnicowanie znaczeń w systemie celów, tym większa jest predyspozycja do podejmowania działaniaowych form

copingowych w postaci stylu skoncentrowanego na zadaniu jak i proaktywnego oraz prewencyjnego radzenia sobie ze stresem.

Jeśli chodzi o kwestię związków powiązania znaczeń w systemie celów z predyspozycjami *copingowymi*, kwalifikowanymi w obszarze działaniowych form radzenia sobie ze stresem, uzyskano bardzo niskie wartości współczynnika korelacji. Wartości współczynnika korelacji w ramach tej grupy analiz były dodatnie, lecz nieistotne statystycznie. Uzyskane rezultaty wskazują więc, że aspekt strukturalny znaczenia, ujmowany z perspektywy powiązania znaczeń w systemie celów nie koreluje z żadną z trzech predyspozycji kwalifikowanych w obszarze działaniowych form radzenia sobie ze stresem.

W ramach kolejnego elementu obliczeniowego wykonano analizy korelacyjne, dotyczące kwestii powiązań pomiędzy koherencją znaczeń w systemie celów ze stylem skoncentrowanym na zadaniu oraz proaktywnym i prewencyjnym radzeniem sobie. Współczynnik korelacji tego aspektu znaczenia ze stylem skoncentrowanym na zadaniu uzyskał wartość  $r = 0,40$  i był istotny statystycznie na poziomie  $p < 0,001$ . Jeśli chodzi o związek koherencji znaczeń w systemie celów z proaktywnym *copingiem* uzyskano zbliżony współczynnik korelacji ( $r = 0,41$ ), który także uzyskał poziom istotności statystycznej  $p < 0,001$ . W zakresie analizy, mającej na celu ustalenie siły związku koherencji znaczeń w systemie celów z prewencyjnym radzeniem sobie uzyskano wartość współczynnika korelacji  $r = 0,32$ . Wartość współczynnika korelacji uzyskała istotność statystyczną na poziomie  $p < 0,001$ . Rezultaty te wskazują, że koherencja znaczeń w systemie celów jest dodatnio związana ze wszystkimi predyspozycjami kwalifikowanymi w ramach działaniowych form *copingu*. Na ich podstawie można stwierdzić, że związki te mają niskie i umiarkowane nasilenie. Tym samym można powiedzieć, że im wyższy poziom koherencji znaczeń w systemie celów, tym wyższy poziom stylu skoncentrowanego na zadaniu jak i proaktywnego i prewencyjnego radzenia sobie.

Kolejny, ważny z punktu widzenia postawionych pytań badawczych, element analizy dotyczył ustaleń w zakresie siły związków funkcjonalnych aspektów znaczenia (intuicji celowości życia, przekonania o celowości życia oraz poczucia spełnienia) z predyspozycjami do podejmowania formy *copingu* o charakterze działaniowym w postaci stylu skoncentrowanego na zadaniu oraz proaktywnego i prewencyjnego radzenia sobie.

Współczynnik korelacji, ukazujący związek pomiędzy intuicją celowości życia,

a stylem skoncentrowanym na zadaniu, uzyskał wartość  $r = 0,51$ , przy  $p < 0,001$ . W nieco większym stopniu intuicja celowości życia korelowała z proaktywnym radzeniem sobie. Współczynnik korelacji dla tych zmiennych uzyskał wartość  $r = 0,57$  i istotność na poziomie  $p < 0,001$ . W znacznie mniejszym stopniu, lecz także istotnym statystycznie na poziomie  $p < 0,001$ , intuicja celowości życia korelowała z prewencyjnym radzeniem sobie ze stresem. Współczynnik korelacji pomiędzy tymi zmiennymi uzyskał wartość  $r = 0,35$ . Uzyskane wartości współczynnika korelacji wskazują na występowanie umiarkowanych i niskich sił związków pomiędzy intuicją celowości życia, a grupą predyspozycji do podejmowania form *copingu* o charakterze działaniowym w postaci stylu skoncentrowanego na zadaniu oraz proaktywnego i prewencyjnego radzenia sobie ze stresem. Uwzględniając dodatnie wartości współczynnika korelacji należy stwierdzić, że im wyższy poziom intuicji celowości życia, tym wyższy poziom stylu skoncentrowanego na zadaniu oraz proaktywnego i prewencyjnego radzenia sobie.

Jeśli chodzi o przekonanie o celowości życia, ujawniło ono wyraźny, istotny statystycznie związek ze stylem skoncentrowanym na zadaniu. Współczynnik korelacji dla tych zmiennych osiągnął wartość  $r = 0,47$  ( $p < 0,001$ ). Tą samą wartość współczynnika korelacji ( $r = 0,47$ ) uzyskano w zakresie analizy dotyczącej związku pomiędzy przekonaniem o celowości życia, a proaktywnym radzeniem sobie. W ramach tej analizy również uzyskano istotność na poziomie  $p < 0,001$ . Natomiast nieco niższy wskaźnik korelacji uzyskano w ramach analizy, obrazującej związek przekonania o celowości życia z prewencyjnym radzeniem sobie ze stresem. Współczynnik korelacji uzyskał tu wartość  $r = 0,34$ , istotną statystycznie na poziomie  $p < 0,001$ . Można więc stwierdzić, że wartości współczynnika korelacji, obrazujące siły związków przekonania o celowości życia z działaniowymi predyspozycjami *copingowymi*, są zbliżone do wartości, jakie uzyskano w ramach analiz, obrazujących siły związków intuicji celowości życia z tą grupą predyspozycji *copingowych*. Rezultaty te wskazują, że przekonanie o celowości życia jest pozytywnie związane ze stylem skoncentrowanym na zadaniu oraz proaktywnym i prewencyjnym radzeniem sobie, a związki te mają niskie i umiarkowane nasilenie. Uzasadnione jest więc stwierdzenie, że im wyższy jest poziom przekonania o celowości życia, tym silniejsze są predyspozycje w obszarze działaniowych form *copingu* w postaci stylu skoncentrowanego na zadaniu oraz proaktywnego i prewencyjnego radzenia sobie ze stresem.

Jeśli chodzi o rezultaty analiz, dotyczących związków poczucia spełnienia ze stylem skoncentrowanym na zadaniu oraz proaktywnym i prewencyjnym radzeniem sobie, uzyskano współczynniki korelacji o nieco niższych wartościach, niż w przypadku korelacji tych trzech zmiennych copingowych z intuicją celowości życia i przekonaniem o celowości życia. Współczynnik korelacji, obrazujący siłę związku pomiędzy poczuciem spełnienia, a stylem skoncentrowanym na zadaniu, uzyskał wartość  $r = 0,37$ . W przypadku analizy, dotyczącej związku tego aspektu znaczenia z proaktywnym radzeniem sobie ze stresem, osiągnął on wartość  $r = 0,45$ . Natomiast w ramach analizy, mającej określić siłę związku poczucia spełnienia z prewencyjnym radzeniem sobie, uzyskał on wartość  $r = 0,29$ . We wszystkich wariantach analizy związków poczucia spełnienia z tymi trzema predyspozycjami *copingowymi*, uzyskane wartości współczynnika korelacji były istotne statystycznie na poziomie  $p < 0,001$ . Rezultaty te wskazują, że poczucie spełnienia jest pozytywnie skorelowane z grupą predyspozycji *copingowych* o charakterze działaniowym w postaci stylu skoncentrowanego na zadaniu, proaktywności i prewencyjności, a związki te mają niskie i umiarkowane nasilenie. Tym samym należy stwierdzić, że im wyższe jest poczucie spełnienia, tym wyższy jest poziom stylu skoncentrowanego na zadaniu, a także proaktywnego i prewencyjnego radzenia sobie.

**Tabela 10.** Wartości współczynnika korelacji  $r$  Pearsona, obrazujące związki pomiędzy strukturalnymi i funkcjonalnymi aspektami znaczenia, a trzema predyspozycjami *copingowymi* o charakterze działaniowym w postaci stylu skoncentrowanego na zadaniu oraz proaktywnego i prewencyjnego radzenia sobie.

Wymiary znaczenia	Strukturalne i funkcjonalne aspekty znaczenia	Predyspozycje w zakresie stosowania działaniowych form radzenia sobie w postaci: stylu skoncentrowanym na zadaniu oraz proaktywnego i prewencyjnego <i>copingu</i>		
		Styl skoncentrowany na zadaniu	Proaktywny <i>coping</i>	Prewencyjny <i>coping</i>
STRUKTURALNY	Dostępność	0,28***	0,36***	0,21*
	Zróźnicowanie	0,31***	0,26**	0,17*
	Powiązanie	0,13	0,11	0,16
	Koherencja	0,40***	0,41***	0,32***

FUNKCJONALNY	Intucja	0,51***	0,57***	0,35***
	Przekonanie	0,47***	0,47***	0,34***
	Poczucie	0,37***	0,45***	0,29***

\*\*\* p<0,001; \*\* p< 0,01; \* p<0,05

Legenda z pełnymi nazwami zmiennych: Dostępność (znanie w systemie celów), Zróżnicowanie (znanie w systemie celów), Powiązanie (znanie w systemie celów), Koherencja (znanie w systemie celów), Intucja (celowości życia), Przekonanie (o celowości życia), Poczucie (spełnienia).

Przyglądając się rezultatom przeprowadzonych analiz dostrzec należy, że dostępność znanie w systemie celów, zróżnicowanie znanie w systemie celów, jak i koherencja znanie w systemie celów (czyli trzy aspekty znaczenia w ujęciu strukturalnym) oraz intucja celowości życia, przekonanie o celowości życia oraz poczucie spełnienia (trzy aspekty znaczenia w ujęciu funkcjonalnym) są pozytywnie skorelowane z podejmowaniem działaniowych form *copingu* w postaci stylu skoncentrowanego na zadaniu oraz proaktywnego i prewencyjnego radzenia sobie. Jednocześnie uzyskane rezultaty obrazują, że jedynym aspektem znaczenia, który nie koreluje w sposób istotny statystycznie z tymi trzema formami działaniowych predyspozycji *copingowych* jest powiązanie znanie w systemie celów. Należy jednak podkreślić, że choć korelacje tego strukturalnego aspektu znaczenia z predyspozycjami do podejmowania działaniowych form radzenia sobie nie uzyskały poziomu istotności statystycznej, miały one wartość dodatnią. Ponadto w przypadku analizy, dotyczącej siły związku pomiędzy powiązaniem znanie w systemie celów, a prewencyjnym radzeniem sobie ze stresem, uzyskano współczynnika korelacji  $r = 0,16$ . Na rezultat ten można spojrzeć w kategoriach trendu uprawdopodobniającego występowanie związku pomiędzy obydwoma zmiennymi. Jest on bowiem istotny, jeśli przyjąć poziom prawdopodobieństwa  $p < 0,06$ .

### **5.1.2. Związki strukturalnego i funkcjonalnego wymiaru znaczenia z predyspozycjami do stosowania emocjonalnych form radzenia sobie ze stresem**

W ramach kolejnego etapu analiz, dotyczących związków pomiędzy zmiennymi z obszaru znaczenia, a predyspozycjami radzenia sobie, wykonano grupę obliczeń, mających na celu ustalenie relacji pomiędzy poszczególnymi strukturalnymi i funkcjonalnymi aspektami znaczenia, a predyspozycją do podejmowania form

*copingu* o charakterze emocjonalnym w postaci stylu skoncentrowanego na emocjach.

Analizy, odnoszące się do związków pomiędzy wyróżnionymi aspektami znaczenia, a predyspozycją do podejmowania emocjonalnych formy radzenia sobie, rozpoczęto od wykonania obliczenia, które obrazuje siłę związku dostępności znaczeń w systemie celów ze stylem skoncentrowanym na emocjach. Współczynnik korelacji, określający poziom związku pomiędzy tymi zmiennymi, uzyskał wartość  $r = -0,19$  i był istotny statystycznie na poziomie  $p < 0,05$ . Rezultat ten wskazuje na występowanie negatywnego związku pomiędzy dostępnością znaczeń w systemie celów, a poziomem stylu skoncentrowanego na emocjach. Siłę tego związku należy określić jako słabą, jednakże znak współczynnika korelacji oraz przyjęty poziom istotności świadczą o tym, że im wyższa jest dostępność znaczeń w systemie celów, tym słabsze są predyspozycje do podejmowania form *copingowych* opartych na stylu skoncentrowanym na emocjach.

Następnym krokiem analizy było wykonanie obliczenia, ukazującego siłę związku stylu skoncentrowanego na emocjach ze zróżnicowaniem znaczeń w systemie celów. W ramach tej analizy uzyskano współczynnik korelacji o wartości  $r = -0,28$ , istotny na poziomie  $p < 0,001$ . Rezultat ten wskazuje na istnienie negatywnej korelacji pomiędzy zróżnicowaniem znaczeń w systemie celów, a stylem skoncentrowanym na emocjach. Nasilenie powiązań pomiędzy tymi zmiennymi należy określić jako niskie, mimo to, uzyskany poziom istotności uprawnia stwierdzenie, że im wyższe jest zróżnicowanie znaczeń w systemie celów, tym mniejsze są predyspozycje do podejmowania emocjonalnych form radzenia sobie.

Kolejny krok analizy odnosił się do kwestii związku pomiędzy predyspozycją do podejmowania emocjonalnych form *copingu* w postaci stylu skoncentrowanego na emocjach, a powiązaniem znaczeń w systemie celów. Współczynnik korelacji, dotyczący siły związku pomiędzy stylem skoncentrowanym na emocjach, a wspomnianym aspektem strukturalnym znaczenia, uzyskał wartość  $r = -0,25$  i był istotny statystycznie na poziomie  $p < 0,01$ . Rezultat ten wskazuje, że powiązanie znaczeń w systemie celów jest ujemnie skorelowane ze stylem skoncentrowanym na emocjach. Nasilenie tego powiązania należy określić jako niskie. Uwzględniając rezultat tej analizy należy zauważyć, że wyższy poziom powiązania znaczeń w systemie celów związany jest z słabszą predyspozycją do podejmowania radzenia sobie opartego na formach o charakterze emocjonalnym.

W ramach kolejnego kroku obliczeniowego wykonano analizę korelacyjną,

dotyczącą kwestii powiązania koherencji znaczeń w systemie celów ze stylem skoncentrowanym na emocjach. Współczynnik korelacji, dotyczący związku tego aspektu znaczenia z predyspozycją do stosowania tej formy *copingu*, uzyskał wartość  $r = -0,31$  i był istotny statystycznie na poziomie  $p < 0,001$ . Rezultat ten wskazuje, że koherencja znaczeń w systemie celów jest ujemnie związana ze stylem skoncentrowanym na emocjach. Siłę związku pomiędzy tymi zmiennymi należy określić jako niską. Jednakże uzyskany poziom istotności wskazuje, że im wyższa koherencja znaczeń w systemie celów, tym słabsze są predyspozycje do podejmowania form radzenia sobie o charakterze emocjonalnym.

Kolejny, istotny z perspektywy postawionych pytań badawczych, element analizy dotyczył ustaleń, co do związków funkcjonalnych aspektów znaczenia (intuicji celowości życia, przekonania o celowości życia oraz poczucia spełnienia) z predyspozycją do podejmowania formy radzenia sobie o charakterze emocjonalnym.

Współczynnik korelacji pomiędzy intuicją celowości życia, a stylem skoncentrowanym na emocjach uzyskał wartość  $r = -0,54$  i był istotnym na poziomie  $p < 0,001$ . Uzyskana wartość współczynnika korelacji wskazuje na występowanie związku o umiarkowanym nasileniu. Ujemny znak współczynnika świadczy o tym, że im wyższy poziom intuicji celowości życia, tym słabsze są predyspozycje do podejmowania emocjonalnych form *copingowych*.

Jeśli chodzi o przekonanie o celowości życia, to ujawniło ono wyraźną, istotną statystycznie korelację ze stylem skoncentrowanym na emocjach. Współczynnik korelacji osiągnął tu wartość  $r = -0,54$  i był istotny na poziomie  $p < 0,001$ . Można więc stwierdzić, że siła związku przekonania o celowości życia ze stylem skoncentrowanym na emocjach jest tożsama z siłą związku intuicji celowości życia z tą predyspozycją *copingową*. Rezultat ten wskazuje, że przekonanie o celowości życia jest negatywnie związane ze stylem skoncentrowanym na emocjach, a związek ten ma umiarkowane nasilenie. Tak więc - na podstawie tego rezultatu - należy stwierdzić, że im silniejsze jest przekonanie o celowości życia, tym niższy poziom stylu skoncentrowanego na emocjach.

W ramach analizy dotyczącej związków poczucia spełnienia ze stylem skoncentrowanym na emocjach uzyskano wartość  $r = -0,43$ . Wartość ta uzyskała istotność statystyczną na poziomie  $p < 0,001$ . Można więc stwierdzić, że siła związku tego aspektu funkcjonalnego znaczenia z predyspozycją do podejmowania emocjonalnych form radzenia sobie jest nieco mniejsza, niż siła związku tej zmiennej

*copingowej* z intuicją celowości życia i przekonaniem o celowości życia. Rezultat tej analizy wskazuje, że poczucie spełnienia w umiarkowanym stopniu, ujemnie koreluje ze stylem skoncentrowanym na emocjach. To znaczy, że im wyższe jest poczucie spełnienia, tym słabsze są predyspozycje do podejmowania form radzenia sobie opartych na stylu skoncentrowanym na emocjach.

**Tabela 11.** Wartości współczynnika korelacji *r* Pearsona, obrazujące związki pomiędzy strukturalnymi i funkcjonalnymi aspektami znaczenia, a predyspozycją *copingową* w postaci stylu skoncentrowanego na emocjach.

Wymiary znaczenia	Strukturalne i funkcjonalne aspekty znaczenia	Predyspozycja do stosowania form radzenia sobie opartych na stylu skoncentrowanym na emocjach
STRUKTURALNY	Dostępność	-0,19*
	Zróżnicowanie	-0,28***
	Powiązanie	-0,25**
	Koherencja	-0,31***
FUNKCJONALNY	Intuicja	-0,54***
	Przekonanie	-0,54***
	Poczucie	-0,43***

\*\*\*  $p < 0,001$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$

Legenda z pełnymi nazwami zmiennych: Dostępność (znień w systemie celów), Zróżnicowanie (znień w systemie celów), Powiązanie (znień w systemie celów), Koherencja (znień w systemie celów), Intuicja (celowości życia), Przekonanie (o celowości życia), Poczucie (spełnienia).

Podsumowując rezultaty zaprezentowane w powyższej tabeli należy dostrzec, że wszystkie strukturalne jak i funkcjonalne aspekty znaczenia uzyskały negatywne, istotne statystycznie korelacje ze stylem skoncentrowanym na emocjach. Można więc mówić o konsekwentnym, ujemnym wzorcu powiązań znaczenia, w ramach każdego z wyróżnionych jego aspektów, z predyspozycjami do podejmowania emocjonalnych form radzenia sobie ze stresem. Oznacza to, że wzrost wskaźników znaczenia, w ramach któregośkolwiek z jego aspektów, wiąże się ze zmniejszeniem predyspozycji jednostki do stosowania *copingu* o charakterze emocjonalnym.



### **5.1.3. Związki strukturalnego i funkcjonalnego wymiaru znaczenia z predyspozycjami do stosowania unikowych form radzenia sobie ze stresem**

W ramach dalszych analiz, dotyczących wątku związków strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia z predyspozycjami *copingowymi*, wykonano grupę obliczeń, mających na celu ustalenie relacji pomiędzy poszczególnymi strukturalnymi i funkcjonalnymi aspektami znaczenia, a predyspozycjami do podejmowania formy radzenia sobie o charakterze unikania.

W oparciu o wykonaną grupę analiz ustalono, że żaden ze strukturalnych aspektów znaczenia nie jest skorelowany z tą predyspozycją *copingową*. Jak widać, w poniżej zaprezentowanej tabeli, wartości współczynnika korelacji, obrazujące relacje pomiędzy poszczególnymi strukturalnymi aspektami znaczenia, a stylem skoncentrowanym na unikaniu, są bardzo niskie i nieistotne statystycznie.

W ramach kolejnych elementów prowadzonej analizy wykonano grupę obliczeń, dotyczących związków pomiędzy funkcjonalnymi aspektami znaczenia, a stylem skoncentrowanym na unikaniu. Przeprowadzone analizy wykazały, że wartości współczynnika korelacji obrazujące siłę związku intuicji celowości życia i poczucia spełnienia ze stylem skoncentrowanym na unikaniu są niskie i nieistotne statystycznie i świadczą o braku związków obu tych funkcjonalnych aspektów znaczenia z predyspozycją do podejmowania form radzenia sobie opartych na unikaniu. Jeśli chodzi o analizę dotyczącą relacji pomiędzy przekonaniem o celowości życia, a stylem skoncentrowanym na unikaniu, uzyskano wartość współczynnika korelacji  $r = -0,24$ , istotną statystycznie na poziomie  $p < 0,05$ . Rezultat ten wskazuje na występowanie negatywnego związku pomiędzy obydwoma zmiennymi. Jego siłę należy określić jako niską. Istotność powiązania i znak współczynnika korelacji wskazują, że im silniejsze jest przekonanie o celowości życia, tym mniejsza jest predyspozycja do podejmowania unikowych form *copingu*.

**Tabela 12.** Wartości współczynnika korelacji r Pearsona, obrazujące związki pomiędzy strukturalnymi i funkcjonalnymi aspektami znaczenia, a predyspozycją do stosowania form *copingowych* w postaci stylu skoncentrowanego na unikaniu.

Wymiary znaczenia	Aspekty strukturalne i funkcjonalne znaczenia	Predyspozycja do stosowania form radzenia sobie opartych na stylu skoncentrowanym na unikaniu
STRUKTURALNY	Dostępność	0,07
	Zróżnicowanie	-0,07
	Powiązanie	-0,11
	Koherencja	-0,10
FUNKCJONALNY	Intuicja	0,09
	Przekonanie	-0,24**
	Poczucie	-0,01

\*\*\* p<0,001;\*\* p< 0,01;\* p<0,05

Legenda z pełnymi nazwami zmiennych: Dostępność (znaczeń w systemie celów), Zróżnicowanie (znaczeń w systemie celów), Powiązanie (znaczeń w systemie celów), Koherencja (znaczeń w systemie celów), Intuicja (celowości życia), Przekonanie (o celowości życia), Poczucie (spełnienia).

Podsumowując zaprezentowany w powyższej tabeli zakres analiz należy zauważyć, że większość z aspektów znaczenia należy uznać za wymiary ortogonalne względem predyspozycji do podejmowania form radzenia sobie o charakterze unikowym. Uzyskane rezultaty wskazują, że jedynie przekonanie o celowości życia jest aspektem znaczenia, który w sposób istotny, ujemnie koreluje ze stylem skoncentrowanym na unikaniu.

## **5.2. Analiza porównawcza pomiędzy funkcjonalnymi, a strukturalnymi aspektami znaczenia, pod względem sił ich związków z predyspozycjami *copingowymi***

W niniejszej pracy, prócz analiz dotyczących kwestii występowania związków pomiędzy funkcjonalnymi i strukturalnymi wymiarami znaczenia, a predyspozycjami *copingowymi*, dokonano również analizy, polegającej na porównaniach obu wyróżnionych wymiarów znaczenia pod względem sił ich związków z tymi predyspozycjami. Analizy tej dokonano w celu ustalenia, który z wyróżnionych

wymiarów znaczenia uzyskuje wyraźniejsze związki z uwzględnionymi w pracy predyspozycjami *copingowymi*.

Wykonanie tych porównań pozwala zauważyć, że zarówno intuicja o celowości życia, jak i przekonanie o celowości oraz poczucie spełnienia wykazują silniejsze (dodatknie) korelacje z predyspozycjami *copingowymi* o charakterze działaniowym, w postaci stylu skoncentrowanego na zadaniu i proaktywnego oraz prewencyjnego radzenia sobie, niż aspekty strukturalne znaczenia. Jeśli chodzi o porównania pomiędzy funkcjonalnymi a strukturalnymi aspektami znaczenia, pod względem sił związków z predyspozycją do podejmowania form *copingu* o charakterze emocjonalnym, należy zauważyć, że wszystkie trzy zmienne, obrazujące funkcjonalne aspekty znaczenia, okazały się w większym stopniu negatywnie związane ze stylem skoncentrowanym na emocjach, niż którykolwiek z aspektów strukturalnych znaczenia. Jeśli chodzi o porównania pomiędzy funkcjonalnymi, a strukturalnymi aspektami znaczenia, pod względem siły związków z predyspozycją do podejmowania form radzenia sobie o charakterze unikania, należy podkreślić, że żaden ze strukturalnych aspektów znaczenia nie okazał się w sposób istotny statystycznie skorelowany ze stylem skoncentrowanym na unikaniu. Natomiast w obszarze wymiaru funkcjonalnego jedynie przekonanie o celowości życia uzyskało negatywną, istotną statystycznie, korelację z tą zmienną *copingową*. Rezultaty te częściowo świadczą o tym, że wymiar funkcjonalny znaczenia wykazuje silniejsze związki z tą kategorią form radzenia sobie niż wymiar strukturalny.

Kończąc zakres analiz, dotyczących porównywania funkcjonalnych aspektów znaczenia ze strukturalnymi, pod względem sił związków z predyspozycjami *copingowymi*, dostrzec należy, że wszystkie funkcjonalne aspekty znaczenia wykazują silniejsze związki z predyspozycjami radzenia sobie o charakterze działaniowym oraz predyspozycją o charakterze *copingu* emocjonalnego od strukturalnych aspektów znaczenia. Ponadto należy zauważyć, że wymiar funkcjonalny znaczenia, w postaci przekonania o celowości życia, uzyskał istotne statystyczne korelacje ze stylem skoncentrowanym na unikaniu, a istotnego związku z tą predyspozycją *copingową* nie uzyskał żaden z aspektów strukturalnych znaczenia.

### **5.3. Analiza porównawcza strukturalnych aspektów znaczenia pod względem sił ich związków z predyspozycjami *copingowymi***

W ramach kolejnej części analiz, opartych na porównaniach sił związków, dokonano porównań pomiędzy poszczególnymi aspektami strukturalnymi znaczenia w zakresie ich korelacji z wyróżnionymi predyspozycjami radzenia sobie. Analizy tej dokonano w celu ustalenia, czy aspekty znaczenia, dotyczące wyższych poziomów organizacji strukturalnej, wykazują silniejsze związki z predyspozycjami *copingowymi*. W ramach tej części analizy dokonano porównań, pomiędzy poszczególnymi aspektami strukturalnymi znaczenia, jedynie pod względem korelacji ze stylem skoncentrowanym na zadaniu i proaktywnym oraz prewencyjnym radzeniem sobie, a także stylem skoncentrowanym na emocjach. Natomiast nie dokonywano porównań pod względem sił związków ze stylem skoncentrowanym na unikaniu, gdyż żaden ze strukturalnych aspektów znaczenia nie uzyskał istotnych statystycznie powiązań z tą predyspozycją *copingową*. W pierwszej kolejności przybliżono porównania koherencji znaczeń w systemie celów z trzema pozostałymi (niższymi strukturalnie) aspektami znaczenia. Następnie przybliżono porównania powiązania znaczeń w systemie celów z pozostałymi dwoma (niższymi strukturalnie) aspektami znaczenia, a ostatecznie porównano zróżnicowanie znaczeń w systemie celów z dostępnością znaczeń w systemie celów.

Jeśli chodzi o koherencję znaczeń w systemie celów, należy podkreślić, że ten aspekt znaczenia (jako najwyższy w hierarchii organizacji strukturalnej), uzyskał silniejsze korelacje ze wszystkimi predyspozycjami do radzenia sobie o charakterze działaniowym (czyli stylem skoncentrowanym na zadaniu i proaktywnym oraz prewencyjnym *copingiem*), od wszystkich pozostałych aspektów strukturalnych. Ponadto, wśród strukturalnych aspektów znaczenia, koherencja znaczeń w systemie celów uzyskała najwyższy poziomy związek ze stylem skoncentrowanym na emocjach.

Jeśli chodzi o porównania powiązania znaczeń w systemie celów z pozostałymi dwoma - niższymi strukturalnie - aspektami znaczenia (czyli zróżnicowaniem znaczeń w systemie celów oraz dostępnością znaczeń w systemie celów), dostrzec należy, że jego związki ze stylem skoncentrowanym na zadaniu oraz proaktywnym i prewencyjnym radzeniem sobie są słabsze, niż związki obydwu tych niższych strukturalnie aspektów znaczenia. W zakresie konfrontowania powiązania

znaczeń w systemie celów ze zróżnicowaniem znaczeń w systemie celów, oraz dostępnością znaczeń w systemie celów, pod względem siły związków ze stylem skoncentrowanym na emocjach, należy zauważyć, że powiązanie znaczeń w systemie celów ujawnia słabsze związki z tą predyspozycją *copingową* niż zróżnicowanie znaczeń w systemie celów, a silniejsze od dostępności znaczeń w systemie celów. Tym samym zauważalne jest, że tylko w niektórych przypadkach, w zakresie porównywanej tu grupy wartości współczynnika korelacji, powiązanie znaczeń w systemie celów jest silniej skorelowane z wyróżnionymi predyspozycjami *copingowymi*, niż niższe strukturalnie aspekty znaczenia (w postaci dostępności i zróżnicowania znaczeń w systemie celów).

Dokonując porównań pomiędzy zróżnicowaniem znaczeń w systemie celów, a dostępnością znaczeń w systemie celów, pod względem sił ich związków ze stylem skoncentrowanym na zadaniu oraz proaktywnym i prewencyjnym radzeniem sobie, dostrzec należy, że zróżnicowanie znaczeń w systemie celów uzyskało silniejszą korelację jedynie ze stylem skoncentrowanym na zadaniu. Pozostałe dwie predyspozycje o charakterze działaniowym, czyli proaktywne, jak i prewencyjne radzenie sobie ze stresem, w większym stopniu okazały się związane z dostępnością znaczeń w systemie celów, niż ze zróżnicowaniem znaczeń w systemie celów. Jeśli chodzi o kwestię porównania zróżnicowania znaczeń w systemie celów z dostępnością znaczeń w systemie celów, pod względem siły związku ze stylem skoncentrowanym na emocjach należy zauważyć, że ten pierwszy aspekt znaczenia ujawnia silniejsze związki z tą predyspozycją *copingową*. Tym samym, w obszarze omawianego tu zakresu porównywań wartości współczynnika korelacji, zauważyć należy, że tylko w niektórych przypadkach, zróżnicowanie znaczeń w systemie celów jest silniej skorelowane z wyróżnionymi predyspozycjami radzenia sobie, niż niższy strukturalnie aspekt znaczenia w postaci dostępności znaczeń w systemie celów.

Podsumowując zakres analiz, dotyczących porównań pomiędzy strukturalnymi aspektami znaczenia, pod względem sił związków z predyspozycjami *copingowymi*, można mówić o tym, że koherencja znaczeń w systemie celów, jako najwyższy ze strukturalnych aspektów znaczenia, uzyskała silniejsze korelacje z predyspozycjami do podejmowania działaniowych oraz emocjonalnych form radzenia sobie od pozostałych aspektów znaczenia (dotyczących niższych poziomów organizacji strukturalnej). Ponadto należy nadmienić, że ten aspekt znaczenia, podobnie jak pozostałe

strukturalne aspekty, nie uzyskał istotnych statystycznie korelacji ze stylem skoncentrowanym na unikaniu. Jeśli chodzi o porównania pomiędzy powiązaniem znaczeń w systemie celów z pozostałymi, niższymi strukturalnie, aspektami znaczenia, pod względem sił związku z predyspozycjami *copingowymi* o charakterze działaniowym, dostrzec należy, że ten aspekt znaczenia ujawnił słabsze korelacje, z tymi predyspozycjami, niż pozostałe dwa (niższe strukturalne) aspekty znaczenia. Porównanie powiązania znaczeń w systemie celów z pozostałymi, niższymi strukturalnie, aspektami znaczenia, pod względem sił związków ze stylem skoncentrowanym na emocjach, wskazuje, że ten pierwszy ujawnia słabsze związki (z tą zmienną *copingową*) od zróżnicowania znaczeń w systemie celów, a silniejsze od dostępności celów dotyczących źródeł znaczenia. Jeśli chodzi o porównanie zróżnicowania znaczeń w systemie celów z dostępnością znaczeń w systemie celów, pod względem sił związków z predyspozycjami kategoryzowanymi w obszarze działaniowych form radzenia sobie, podkreślić należy, że ten pierwszy aspekt znaczenia (wyższy strukturalnie) uzyskał silniejsze korelacje jedynie ze stylem skoncentrowanym na zadaniu. Wyższe poziomy związków z proaktywnym oraz prewencyjnym radzeniem sobie wykazała dostępność znaczeń w systemie celów. W zakresie porównania tych dwóch aspektów strukturalnych znaczenia, pod względem sił związku ze stylem skoncentrowanym na emocjach, odnotowano większą siłę związku dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów.

#### **5.4. Zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, emocjonalnych, unikowych i bezradności od strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia**

W powyższym podrozdziale zaprezentowano rezultaty analiz statystycznych, dotyczących weryfikacji hipotez, mówiących o istnieniu współzmienności pomiędzy: stylem skoncentrowanym na zadaniu, stylem skoncentrowanym na emocjach, stylem skoncentrowanym na unikaniu oraz proaktywnym i prewencyjnym *copingiem*, a wyróżnionymi strukturalnymi i funkcjonalnymi aspektami znaczenia. Prezentowane w tej części rozdziału analizy dotyczą hipotez, wykraczających poza problem występowania współzmienności pomiędzy obszarem radzenia sobie ze stresem, a sferą znaczenia. Odnoszą się one do hipotez, które bazują na założeniu, że właściwości osobowości stanowią jeden z czynników kształtujących proces radzenia

sobie ze stresem i wyznaczających podejmowane strategie radzenia sobie. Ścisłej rzecz ujmując, prezentowane poniżej analizy, odnoszą się do kwestii zależności poziomu stosowania, w obliczu stresu codzienności, strategii *copingowych* o charakterze aktywnym, emocjonalnym, unikowym oraz bezradności od strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia. Analizy te opierają się na równaniach regresyjnych, uwzględniających w roli zmiennej zależnej - determinanty - stopień podejmowania określonej strategii radzenia sobie, a w roli zmiennej niezależnej - predyktora - określony aspekt funkcjonalny lub strukturalny znaczenia. W celu uzupełnienia każdej z powstałych czterech grup analiz, złożonych z siedmiu równań regresji, przeprowadzono dodatkowe analizy regresji, mające na celu uzyskanie informacji na temat maksymalnego, łącznego poziomu wyjaśnianej wariancji stopnia stosowania poszczególnych form radzenia sobie przy jednoczesnym uwzględnianiu, w jednym modelu, wszystkich aspektów strukturalnych znaczenia i jednego (w ramach każdej analizy innego) funkcjonalnego aspektu znaczenia. Utworzono więc trzy różne grupy predyktorów złożone z:

- wszystkich aspektów strukturalnych oraz aspektu funkcjonalnego, dotyczącego intuicji celowości życia;
- wszystkich aspektów strukturalnych oraz aspektu funkcjonalnego, w postaci przekonania o celowości życia;
- wszystkich aspektów strukturalnych oraz aspektu funkcjonalnego, dotyczącego poczucia spełniania.

Przeprowadzenie tej procedury obliczeniowej oparto na eliminacjach z modeli regresji kolejnych predyktorów, których uwzględnienie obniżało poziom wyjaśnianej wariancji zmiennej zależnej, do uzyskania najwyższego z możliwych, w ramach danej klasy predyktorów, wskaźnika wyjaśnianej wariancji. W pracy zaprezentowano rezultaty jedynie tych modeli regresyjnych, które uzyskały najwyższe wartości w zakresie wyjaśnianej wariancji poziomu stosowania wobec stresu codzienności poszczególnych, wyróżnionych strategii *copingowych*.

Podobnie, jak w zakresie pierwszego elementu celu badawczego, dotyczącego ustaleń co do występowania współzmienności pomiędzy sferą znaczenia a predyspozycjami *copingowymi*, także w zakresie jego drugiego elementu, dotyczącego ustaleń co do zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności poszczególnych strategii radzenia sobie od strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia, do pomiaru zmiennych z obszaru znaczenia zastosowano

niestandaryzowaną metodę bazującą na propozycji Pöhlmann i współpracowników (Pöhlmann i in., 2006), oraz własną metodę pomiaru znaczenia opartą na konstrukcji kwestionariusza *LRI* (Debats, 1993). Do pomiaru poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii o charakterze aktywnym, emocjonalnym, unikowym oraz bezradności zastosowano Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem *Mini COPE* Carvera w adaptacji Juczyńskiego i Ogińskiej - Bulik (2009).

Jak już wspomniano, w celu weryfikacji i sprawdzenia poziomu zakładanych zależności zastosowano analizę regresji, która pozwala zobrazować w jakim stopniu poziom stosowania wobec stresu codzienności poszczególnych strategii *copingowych* jest wyjaśniany przez wyróżnione strukturalne i funkcjonalne aspekty znaczenia jak również poszczególne przyjęte trzy grupy predyktorów.

#### 5.4.1. Zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia

Na pierwszym etapie analizy podjęto kwestię zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od poszczególnych aspektów strukturalnych i funkcjonalnych znaczenia. W tym miejscu wykonano siedem analiz regresji. Każdy z modeli regresji ukazuje jaka część wariacji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych jest objaśniana samodzielnie przez poszczególne, wyróżnione aspekty znaczenia. Uzyskane rezultaty prezentuje tabela 13.

**Tabela 13.** Rezultaty analiz regresji, obrazujących zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od poszczególnych strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia.

Wymiary znaczenia	Strukturalne i funkcjonalne aspekty znaczenia	Wartości podstawowych współczynników i estymatorów charakteryzujących równania modeli regresji wraz z oceną ich istotności	Wartości niestandaryzowanych współczynników regresji <i>beta</i> wraz z oceną ich istotności		
			<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
STRUKTURALNY	Dostępność	<i>Skoryg. R</i> <sup>2</sup> = 0,036; <i>F</i> (1,150) = 6,702; <i>p</i> < 0,011; <i>Błąd std. estymacji</i> = 3,858	0,207	2,589	0,0106
	Zróznicowanie	<i>Skoryg. R</i> <sup>2</sup> = 0,110; <i>F</i> (1,150) = 19,648; <i>p</i> < 0,001; <i>Błąd std. estymacji</i> = 3,708	0,340	4,433	0,0000



	Powiązanie	Skor. $R^2 = 0,100$ ; $F(1,150) = 17,855$ ; $p < 0,001$ ; <i>Błąd std. estymacji = 3,727</i>	0,326	4,24	0,0000
	Koherencja	Skoryg. $R^2 = 0,203$ ; $F(1,150) = 39,449$ ; $p < 0,001$ ; <i>Błąd std. estymacji = 3,509</i>	0,456	6,281	0,0000
FUNKCJONALNY	Intuicja	Skoryg. $R^2 = 0,342$ ; $F(1,150) = 79,313$ $p < 0,001$ ; <i>Błąd std. estymacji = 3,189</i>	0,588	8,906	0,0000
	Przekonanie	Skoryg. $R^2 = 0,219$ ; $F(1,150) = 43,425$ ; $p < 0,001$ ; <i>Błąd std. Estymacji = 3,472</i>	0,474	6,590	0,0000
	Poczucie	Skoryg. $R^2 = 0,325$ ; $F(1,150) = 73,702$ ; $p < 0,001$ ; <i>Błąd std. estymacji = 3,229</i>	0,574	8,585	0,0000

Legenda z pełnymi nazwami zmiennych: Dostępność (znanzeń w systemie celów), Zróżnicowanie (znanzeń w systemie celów), Powiązanie (znanzeń w systemie celów), Koherencja (znanzeń w systemie celów), Intuicja (celowości życia), Przekonanie (o celowości życia), Poczucie (spełnienia).

W równaniu regresji, mającym określić zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od dostępności znanzeń w systemie celów, uzyskano wartość współczynnika  $R^2$  wskazującą, że ten aspekt strukturalny znaczenia wyjaśnia 3,6% wariacji stopnia podejmowania tego rodzaju form *copingu*. Dla tego równania regresji uzyskano wartość testu  $F(1,150) = 6,702$ , istotną na poziomie  $p < 0,011$ . Biorąc pod uwagę ten rezultat, a także uwzględniając wartość niestandardyzowanego współczynnika regresji  $beta = 0,207$ , należy stwierdzić, że poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych wykazuje pozytywną, słabą zależność od znaczenia ujmowanego z perspektywy dostępności znanzeń w systemie celów.

Kolejna z przeprowadzonych analiz dotyczyła zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od zróżnicowania znanzeń w systemie celów. Uzyskana w tym równaniu regresji wartość współczynnika  $R^2$  wykazała, że zróżnicowanie znanzeń w systemie celów wyjaśnia 11% wariacji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych. W ramach tego równania regresji uzyskano wartości testu  $F = 19,648$ , istotną statystycznie na poziomie  $p < 0,001$ . Uwzględniając ten rezultat oraz wartość niestandardyzowanego współczynnika  $beta = 0,340$  należy stwierdzić, że poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych wykazuje umiarkowaną, pozytywną zależność od zróżnicowania znanzeń w systemie celów.

W równaniu regresji, w którym w roli predyktora poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych uwzględniono powiązanie znanzeń w systemie

celów, uzyskano wartość współczynnika  $R^2$  wskazującą, że ten aspekt znaczenia, wyjaśnia 10% wariacji poziomu występowania tej kategorii strategii radzenia sobie. Model regresji uzyskał istotność statystyczną, dla wartości testu  $F(1,150) = 17,855$ , na poziomie  $p < 0,001$ . Niestandaryzowany współczynnik regresji uzyskał wartość  $beta = 0,326$ , co wskazuje, że poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych wykazuje pozytywną, umiarkowaną zależność od powiązania znaczeń w systemie celów.

W analizie regresji, w której jako predyktor poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych uwzględniono koherencję znaczeń w systemie celów, uzyskano wartość współczynnika  $R^2$  świadczącą o tym, że objaśnia ona 20,3 % wariacji poziomu występowania tego rodzaju strategii radzenia sobie. Niestandaryzowany współczynnik regresji uzyskał wartość  $beta = 0,456$ . Dla tego modelu regresji uzyskano wartość testu  $F(1,150) = 39,449$ , istotną statystycznie na poziomie  $p < 0,001$ . Rezultat ten oznacza, że poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych wskazuje umiarkowaną, pozytywną zależność od koherencji znaczeń w systemie celów.

W ramach kolejnej z przeprowadzonych analiz, w roli predyktora poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, uwzględniono intuicję celowości życia. W analizie tej współczynnik  $R^2$  uzyskał wartość mówiącą o tym, że ten aspekt znaczenia wyjaśnia 34,2% wariacji poziomu stosowania aktywnych form *copingu*. Niestandaryzowany współczynnik regresji uzyskał wartość  $beta = 0,588$ , co przy uzyskanej dla tego modelu wartości testu  $F = 79,313$ , istotnej na poziomie  $p < 0,001$ , świadczy o tym, że poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych wykazuje silną, dodatnią zależność od intuicji celowości życia.

W następnej analizie, jako predyktor poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, uwzględniono przekonanie o celowości życia. W przypadku tego równania współczynnik  $R^2$  osiągnął wartość wskazującą na to, że ten aspekt funkcjonalny znaczenia objaśnia 21,9% wariacji poziomu stosowania tej kategorii form radzenia sobie. Dla tego równania regresji uzyskano wartość testu  $F(1,150) = 43,425$ , istotną statystycznie na poziomie  $p < 0,001$ . Niestandaryzowany współczynnik regresji uzyskał wartość  $beta = 0,474$ . Uzyskane, w ramach tego równania, rezultaty przemawiają za tym, że poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych wykazuje pozytywną, umiarkowaną zależność od przekonania o celowości życia.

Ostatnie z równań regresyjnych, w bloku analiz, dotyczących zależności

poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od poszczególnych zmiennych z obszaru znaczenia, w roli predyktora uwzględniało poczucie spełnienia. W analizie tej współczynnik  $R^2$  uzyskał wartość świadcząca o tym, że poczucie spełnienia objaśnia 32,5 % wariacji poziomu stosowania tej kategorii strategii radzenia sobie. Niestandaryzowany współczynnik regresji uzyskał wartość  $\beta = 0,574$ . Dla tego równania regresji uzyskano wartość testu  $F = 73,702$  istotną na poziomie  $p < 0,001$ . Rezultat ten oznacza, że poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych wykazuje dodatnią, silną zależność od poczucia spełnienia.

Podsumowując rezultaty powyższych analiz regresyjnych należy stwierdzić, że poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych wykazuje pozytywną zależność od wszystkich aspektów strukturalnych i funkcjonalnych znaczenia. Można powiedzieć, że wspierają one możliwość ich podejmowania - czyli im wyższe są poziomy właściwości jednostki w zakresie poszczególnych aspektów znaczenia, tym więcej, wobec stresu codzienności, podejmie ona form *copingowych* o charakterze aktywnym. Największą rolę, w zakresie podejmowania wobec stresu codzienności aktywnych strategii radzenia sobie, należy przypisać funkcjonalnym aspektom znaczenia, szczególnie intuicji celowości życia oraz poczuciu spełnienia. Nieco mniej istotną rolę, w zakresie uruchamiania tego rodzaju strategii radzenia sobie, odgrywają przekonanie o celowości życia oraz koherencja znaczeń w systemie celów. W wyrażnie mniejszym stopniu w powstawanie tego rodzaju form *copingu* zaangażowane są aspekty strukturalne znaczenia w postaci powiązania znaczeń w systemie celów i zróżnicowania znaczeń w systemie celów, a jeszcze mniejszą wagę ma tu dostępność znaczeń w systemie celów.

W ramach dodatkowej weryfikacji powyższych rezultatów przeprowadzono kolejne analizy regresji. Ich celem było:

1. ustalenie najwyższych wartości wskaźnika wyjaśnianej wariacji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych dla każdej z trzech grup predyktorów:
  - wszystkich aspektów strukturalnych znaczenia i aspektu funkcjonalnego w postaci intuicji celowości życia,
  - wszystkich aspektów strukturalnych znaczenia i aspektu funkcjonalnego w postaci przekonania o celowości życia,
  - wszystkich aspektów strukturalnych i aspektu funkcjonalnego w postaci poczucia spełnienia,

2. ustalenie, które z aspektów znaczenia można z modeli wyeliminować z uwagi na to, że ich uwzględnianie nie przyczynia się do zwiększenia możliwości predykcji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych,

3. ustalenie, które aspekty znaczenia stanowią najlepsze predyktory poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych.

Procedurę obliczeniową, dotyczącą powyższych kwestii, przeprowadzono w oparciu o trzy analizy regresyjne, oddzielne dla każdej z uwzględnianych pięciozmiennowych grup prorektorów. Każdą z trzech grup analiz rozpoczynano od uwzględnienia wszystkich pięciu zmiennych z danej grupy predyktorów, czyli wszystkich strukturalnych aspektów znaczenia w kombinacji z danym (jednym) funkcjonalnym aspektem znaczenia. W oparciu o kolejne analizy, z danej - bazowej - grupy predyktorów, eliminowano te, których uwzględnianie obniżało wskaźnik wyjaśnianej wariacji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych.

W pierwszej grupie analiz regresyjnych, w roli bazowego zakresu predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, uwzględniono wszystkie strukturalne aspekty znaczenia oraz aspekt funkcjonalny w postaci intuicji celowości życia. Następnie, w kolejnych analizach, doprowadzono do eliminacji predyktora, który obniżał poziom wyjaśnianej wariacji zmiennej zależnej. Predyktorem takim okazało się powiązanie znaczeń w systemie celów. Z uwagi na to, że dalsza eliminacja któregokolwiek z predyktorów obniżała poziom wyjaśnianej wariacji, przyjęto model, uwzględniający w roli zmiennych objaśniających: dostępność znaczeń w systemie celów, zróżnicowanie znaczeń w systemie celów i koherencję znaczeń w systemie celów oraz intuicję celowości życia. Ten zakres predyktorów, w ramach przyjętej wstępnie grupy zmiennych niezależnych, objaśniał najwyższy poziom wariacji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych. Wartości podstawowych współczynników i estymatorów, charakteryzujących równanie tego modelu regresji, prezentuje tabela 14.

**Tabela 14.** Rezultaty modelu regresji, obrazującego całościową zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów oraz intuicji celowości życia.

Wartości podstawowych współczynników i estymatorów charakteryzujących równanie modelu regresji wraz z oceną jego istotności: <i>Skoryg. <math>R^2 = 0,387</math>, <math>F(4,147) = 24,798</math>; <math>p &lt; 0,001</math> Błąd std. estymacji = 3,078</i>	
Uwzględnione w modelu aspekty znaczenia oraz wartości niestandardyzowanego współczynnika regresji poszczególnych predyktorów wraz oceną ich istotności.	
Dostępność znaczeń w systemie celów	$beta = -0,145$ ; $t = -1,733$ ; $p = 0,0852$
Zróżnicowanie znaczeń w systemie celów	$beta = 0,248$ ; $t = 2,915$ ; $p = 0,0041$
Koherencja znaczeń w systemie celów	$beta = 0,123$ ; $t = 1,518$ ; $p = 0,1311$
Intuicja celowości życia	$beta = 0,496$ ; $t = 6,338$ ; $p = 0,0000$

Model regresji, wyodrębniony w wyniku eliminacji zmiennych ograniczających poziom wyjaśnianej wariancji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, pozwala na objaśnienie 38,7% wariancji tej zmiennej. Dla modelu tego uzyskano wartość testu  $F(4,147) = 24,798$ , istotną statystycznie na poziomie  $p < 0,001$ . Należy podkreślić, że w ramach tego modelu jedynie zróżnicowanie znaczeń w systemie celów oraz intuicja celowości życia okazały się predyktorami, których wartości niestandardyzowanego współczynnika regresji  $beta$  uzyskały istotność statystyczną na poziomie  $p < 0,05$ . W wyniku eliminacji z pierwotnego zakresu predyktorów powiązania znaczeń w systemie celów wartości niestandardyzowanego współczynnika  $beta$ , dla dostępności znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów, jedynie nieznacznie zbliżyły się do zakładanego poziomu istotności. Jednakże uwzględniając wartość tych współczynników oraz brak ich istotność statystycznej, należy przyjąć, że oba te aspekty znaczenia, w ramach przyjętego zakresu predyktorów, nie odgrywają poważniejszej roli dla poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych. Ich uwzględnienie w modelu regresji pozwala jedynie na lepszą predykcję stopnia podejmowania tej kategorii strategii radzenia sobie. Biorąc pod uwagę, że w omawianym modelu regresji istotność statystyczną uzyskały predyktory takie jak: zróżnicowanie znaczeń w systemie celów ( $beta = 0,248$ ,  $t = 2,915$ ,  $p = 0,0041$ ) oraz intuicja celowości życia ( $beta = 0,496$ ,  $t = 6,338$ ;  $p < 0,0001$ ), należy przyjąć, że to głównie od poziomu tych dwóch zmiennych zależy jest stopień podejmowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych. Jednocześnie, dokonując porównania pomiędzy wartością współczynnika  $beta$  uzyskaną dla intuicji celowości życia, a wartością  $beta$  uzyskaną dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów, należy wnioskować, że intuicja celowości życia stanowi ważniejszy wyznacznik poziomu uruchamiania wobec stresu codzienności aktywnych strategii copingowych niż zróżnicowanie znaczeń w systemie celów. Tym samym, pośród uwzględnionych

w modelu aspektów znaczenia, należy ją uznać za główny i najważniejszy czynnik sprzyjający występowaniu aktywnych form *copingu* wobec stresu codzienności.

W ramach drugiego elementu analizy, w roli bazowego zakresu predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, uwzględniono wszystkie strukturalne aspekty znaczenia oraz aspekt funkcjonalny w postaci przekonania o celowości życia. Z tego pierwotnego modelu nie wyeliminowano z roli predyktorów żadnego z aspektów znaczenia, gdyż każda eliminacja skutkowałą obniżeniem poziomu wyjaśnianej wariancji zmiennej zależnej. Ustalono więc, że model regresji, uwzględniający pełny zakres predyktorów, w ramach przyjętej wstępnie grupy zmiennych niezależnych, objaśnia najwyższy poziom wariancji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych. Wartości podstawowych współczynników i estymatorów, charakteryzujących równanie tego modelu regresji prezentuje tabela 15.

**Tabela 15.** Rezultaty modelu regresji, obrazującego całościową zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń, powiązania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów oraz przekonania o celowości życia.

Wartości podstawowych współczynników i estymatorów charakteryzujących równanie modelu regresji wraz z oceną jego istotności: <i>Skoryg. R<sup>2</sup> = 0,337; F(5,146) = 16,379; p &lt; 0,001 Błąd std. estymacji: = 3,199</i>	
Uwzględnione w modelu aspekty znaczenia oraz wartości niestandardyzowanego współczynnika regresji poszczególnych predyktorów wraz oceną istotności.	
Dostępność znaczeń w systemie celów	<i>beta</i> = -0,126; <i>t</i> = -1,448; <i>p</i> = 0,1499
Zróżnicowanie znaczeń w systemie celów	<i>beta</i> = 0,223; <i>t</i> = 2,482; <i>p</i> = 0,0142
Powiązanie znaczeń w systemie celów	<i>beta</i> = 0,135; <i>t</i> = 1,686 ; <i>p</i> = 0,0939
Koherencja znaczeń w systemie celów	<i>beta</i> = 0,193; <i>t</i> = 2,200; <i>p</i> = 0,0294
Przekonanie o celowości życia	<i>beta</i> = 0,375; <i>t</i> = 5,113; <i>p</i> = 0,0000

Powyższy model regresyjny wyjaśnia 33,7% wariancji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych. Dla omawianego modelu uzyskano wartość testu  $F(5,146) = 16,379$ , istotną statystycznie na poziomie  $p < 0,001$ . Należy zauważyć, że w ramach tego modelu istotność statystyczną na poziomie  $p < 0,05$  uzyskały współczynniki *beta* dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów ( $beta = 0,223$ ;  $t = 2,482$ ;  $p < 0,02$ ), koherencji znaczeń w systemie celów ( $beta = 0,193$ ;  $t = 2,200$ ;  $p < 0,03$ ) oraz przekonania o celowości życia ( $beta = 0,375$ ;  $t = 5,113$ ;  $p < 0,001$ ). Natomiast wartości współczynnika *beta* dla pozostałych predyktorów, czyli dostępności znaczeń oraz powiązania znaczeń w systemie celów, okazały się nieistotne statystycznie. Rezultaty te wskazują, że w ramach przyjętej wstępnie grupy

predyktorów, jedynie aspekty znaczenia takie jak: zróżnicowanie znaczeń i koherencja znaczeń w systemie celów oraz przekonanie o celowości życia są głównymi czynnikami, które zwiększają stopień podejmowania wobec stresu codzienności aktywnych strategii radzenia sobie. Uwzględniając to, że zarówno dla dostępności znaczeń w systemie celów jaki i powiązania znaczeń w systemie celów uzyskano niskie wartości współczynnika *beta*, które nie uzyskały istotności statystycznej, należy przyjąć, że oba te strukturalne aspekty znaczenia, w ramach przyjętej grupy predyktorów, nie są zaangażowane w wyznaczenie poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych. Uwzględnienie obu tych zmiennych, jako predyktorów, jedynie nieznacznie zwiększa poziom wyjaśnianej wariancji zmiennej zależnej. Dokonując porównania pomiędzy wartością współczynnika *beta*, uzyskaną dla przekonania o celowości życia, a wartościami *beta*, uzyskanymi dla zróżnicowania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów, należy wnioskować, że przekonanie o celowości życia stanowi, w ramach przyjętego zakresu predyktorów, najważniejszy wyznacznik poziomu stosowania wobec stresu codzienności aktywnych strategii radzenia sobie. Natomiast rola zróżnicowania znaczeń w systemie celów jest nieco większa niż koherencji znaczeń w systemie celów.

Trzeci z elementów analiz regresyjnych, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, uwzględniał wszystkie strukturalne aspekty znaczenia oraz aspekt funkcjonalny w postaci poczucia spełnienia. Z tego początkowego modelu nie wyeliminowano z roli predyktorów żadnego z aspektów znaczenia, gdyż każda eliminacja skutkowałą obniżeniem poziomu wyjaśnianej wariancji zmiennej zależnej. Ustalono więc, że model regresji, uwzględniający pełny zakres predyktorów, w ramach przyjętej wstępnie grupy zmiennych niezależnych, wyjaśnia najwyższy poziom wariancji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych. Wartości podstawowych współczynników i estymatorów, charakteryzujących równanie tego modelu regresji, prezentuje tabela 16.

**Tabela 16.** Rezultaty modelu regresji obrazującego całościową zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń, powiązania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów oraz poczucia spełnienia.

Wartości podstawowych współczynników i estymatorów charakteryzujących równanie modelu regresji wraz z oceną jego istotności: <i>Skoryg. R<sup>2</sup> = 0,359; F(5,146) = 17,944 p &lt; .001; Błąd std. Estymacji = 3,145</i>	
Uwzględnione w modelu aspekty znaczenia oraz wartości niestandardyzowanego współczynnika regresji poszczególnych predyktorów wraz oceną ich istotności.	
Dostępność znaczeń w systemie celów	<i>beta</i> = -0,133; <i>t</i> = -1,553; <i>p</i> = 0,1225

Zróźnicowanie znaczeń w systemie celów	$beta = 0,160; t = 1,804; p = 0,0733$
Powiązanie znaczeń w systemie celów	$beta = 0,102; t = 1,306; p = 0,1943$
Koherencja znaczeń w systemie celów	$beta = 0,115; t = 1,272; p = 0,2053$
Poczucie spełnienia	$beta = 0,467; t = 5,662; p = 0,0000$

Przedstawiony powyżej model regresji wyjaśnia 35,9 % wariacji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych. Dla omawianego modelu uzyskano wartość testu  $F(5,146) = 17,994$ , istotną statystycznie na poziomie  $p < 0,001$ . Należy podkreślić, że w ramach tego modelu istotność statystyczną na poziomie  $p < 0,05$  uzyskał jedynie współczynnik  $beta$  dla poczucia spełnienia ( $beta = 0,467; t = 5,662; p < 0,001$ ). Natomiast wartości współczynnika  $beta$  dla pozostałych predyktorów okazały się nieistotne statystycznie. Rezultaty te wskazują, że to poczucie spełnienia, w ramach przyjętej wstępnie grupy predyktorów, stanowi główny czynnik wyznaczający poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych. Uwzględniając to, że dla wszystkich aspektów znaczenia, w ramach wymiaru strukturalnego, uzyskano niskie wartości współczynnika  $beta$ , które nie osiągnęły istotności statystycznej, należy przyjąć, że w ramach uwzględnianej grupy predyktorów, są one w niewielkim stopniu zaangażowane w wyznaczanie poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych. Ich uwzględnienie w modelu jedynie w niewielkim stopniu zwiększa poziom wyjaśnianej wariacji stopnia podejmowania tej kategorii form *copingowych*.

#### **5.4.2. Zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia**

W powyższym paragrafie zaprezentowano analizy dotyczące zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia. Kolejny krok analiz poświęcony jest kwestii zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od wyróżnionych aspektów znaczenia. W tym miejscu wykonano siedem analiz regresyjnych. W ramach każdej z nich poszczególne aspekty znaczenia były traktowane jako samodzielne predyktory stopnia podejmowania emocjonalnych strategii radzenia sobie. Rezultaty tych analiz zaprezentowano w tabeli 17.



**Tabela 17.** Rezultaty analiz regresji, obrazujących zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od poszczególnych strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia.

Wymiary znaczenia	Strukturalne i funkcjonalne aspekty znaczenia	Wartości podstawowych współczynników i estymatorów charakteryzujących równania modeli regresji wraz z oceną ich istotności	Wartości niestandardyzowanych współczynników regresji <i>beta</i> wraz z oceną ich istotności		
			<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
STRUKTURALNY	Dostępność	<i>Skoryg. R<sup>2</sup></i> = 0,030; <i>F</i> (1,150) = 5,730; <i>p</i> < 0,018; <i>Błąd std. estymacji</i> = 3,868	-0,192	-2,394	0,0179
	Zróżnicowanie	<i>Skoryg. R<sup>2</sup></i> = 0,023; <i>F</i> (1,150) = 4,536; <i>p</i> < 0,035; <i>Błąd std. estymacji</i> = 3,883	-0,171	-2,130	0,0348
	Powiązanie	<i>Skor. R<sup>2</sup></i> = 0,004; <i>F</i> (1,150) = 0,556; <i>p</i> < 0,457; <i>Błąd std. estymacji</i> = 3,934	-0,061	-0,745	0,4575
	Koherencja	<i>Skoryg. R<sup>2</sup></i> = 0,008; <i>F</i> (1,150) = 2,168; <i>p</i> < 0,143; <i>Błąd std. estymacji</i> = 3,913	-0,119	-1,473	0,1428
FUNKCJONALNY	Intuicja	<i>Skoryg. R<sup>2</sup></i> = 0,138; <i>F</i> (1,150)=23,975 <i>p</i> < 0,001; <i>Błąd std. estymacji</i> = 3,660	-0,371	-4,9	0,0000
	Przekonanie	<i>Skoryg. R<sup>2</sup></i> = 0,129; <i>F</i> (1,150)=23,275; <i>p</i> < 0,001; <i>Błąd std. estymacji</i> = 3,667	-0,367	-4,82	0,0000
	Poczucie	<i>Skoryg. R<sup>2</sup></i> =0,020; <i>F</i> (1,150)=4,059; <i>p</i> < 0,046; <i>Błąd std. estymacji</i> = 3,889	-0,162	-2,015	0,0457

Legenda z pełnymi nazwami zmiennych: Dostępność (znień w systemie celów), Zróżnicowanie (znień w systemie celów), Powiązanie (znień w systemie celów), Koherencja (znień w systemie celów), Intuicja (celowości życia), Przekonanie (o celowości życia), Poczucie (spełnienia).

W równaniu regresji dotyczącym zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od dostępności znaczeń w systemie celów uzyskano wartość współczynnika  $R^2$  wskazującą, że ten aspekt strukturalny znaczenia wyjaśnia 3 % wariacji stopnia występowania tej kategorii strategii *copingowych*. Dla tego modelu uzyskano wartość testu  $F(1,150) = 5,730$ , istotną na poziomie  $p < 0,018$ . W oparciu o wartość niestandardyzowanego współczynnika regresji  $beta = -0,192$  należy stwierdzić, że istnieje słaba, negatywna zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od dostępności znaczeń w systemie celów.

Analiza dotycząca zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od zróżnicowania znaczeń w systemie celów wykazała, że ten aspekt znaczenia wyjaśnia 2,3 % wariacji poziomu występowania tej kategorii form radzenia sobie. W ramach tego równania uzyskano wartość testu  $F(1,150) = 4,536$ ,

istotną na poziomie  $p < 0,035$  oraz wartość niestandardyzowanego współczynnika  $beta = - 0,171$ . Rezultaty te wskazują, że istnieje słaba, negatywna zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od zróżnicowania znaczeń w systemie celów.

Modele regresji, mające obrazować zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od powiązania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów, nie uzyskały istotności statystycznej na poziomie  $p < 0,05$ . Należy więc stwierdzić, że poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych nie ujawnia zależności od obu tych aspektów strukturalnych znaczenia.

W równaniu regresji, w którym w roli predyktora poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych uwzględniono intuicję celowości życia, uzyskano wartość współczynnika  $R^2$  wskazującą, że ten aspekt znaczenia wyjaśnia 13,2% wariacji poziomu występowania tej kategorii form *copingu*. Dla tego model regresji uzyskano wartość testu  $F(1,150) = 23,975$  z poziomem istotności  $p < 0,001$ . Niestandardyzowany współczynnik regresji uzyskał wartość  $beta = - 0,371$ , co wskazuje na istnienie negatywnej, umiarkowanej zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od funkcjonalnego aspektu znaczenia w postaci intuicji celowości życia.

W ramach analizy, w której jako predyktor poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych uwzględniono przekonanie o celowości życia, uzyskano współczynnik  $R^2$  wskazujący, że ten aspekt funkcjonalny znaczenia objaśnia 12,9% wariacji poziomu występowania tej kategorii form radzenia sobie. Niestandardyzowany współczynnik regresji uzyskał wartość  $beta = - 0,367$ . Można więc mówić o występowaniu ujemnej, umiarkowanej zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od przekonania o celowości życia, gdyż dla tego równania regresji uzyskano wartość testu  $F(1,150) = 23,275$ , istotną na poziomie  $p < 0,001$ .

Analiza dotycząca zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od poczucia spełnienia wykazała, że ten aspekt znaczenia wyjaśnia jedynie 2% wariacji poziomu występowania emocjonalnych form *copingu*. Model regresji uzyskał wartość testu  $F(1,150) = 4,059$ , istotną na poziomie  $p < 0,046$ . Wartość niestandardyzowanego współczynnika  $beta = - 0,162$  oznacza, że występuje słaba, negatywna zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od funkcjonalnego wymiaru znaczenia, ujmowanego z perspektywy poczucia spełnienia.

Podsumowując powyższe rezultaty można stwierdzić, że dostępność znaczeń oraz zróżnicowanie znaczeń w systemie celów, a także wszystkie z aspektów funkcjonalnych znaczenia (rozpatrywane w modelach regresji jako samodzielne zmienne niezależne) są istotnymi predyktorami poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych. Biorąc pod uwagę założenie, że strategie to formy aktywności podejmowane w określonej sytuacji, a zmienne z obszaru znaczenia to właściwość osobowości, można wnioskować, że poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych jest ograniczany poprzez: dostępność znaczeń i zróżnicowanie znaczenia w systemie celów, a także wszystkie z wyróżnionych aspektów funkcjonalnych znaczenia. Najslabiej zaangażowany w ograniczanie stopnia podejmowania tego rodzaju form radzenia sobie jest aspekt funkcjonalny znaczenia dotyczący poczucia spełnienia. Nieco wyraźniejsze jest zaangażowanie w ograniczanie tej kategorii form *copingowych* aspektów strukturalnych w postaci zróżnicowania znaczeń i dostępności znaczeń w systemie celów. Najbardziej znaczącą rolę, w ograniczaniu poziomu powstawania tego rodzaju form radzenia sobie, należy przypisać aspektom funkcjonalnym znaczenia w postaci intuicji celowości życia i przekonania o celowości życia. Natomiast dwa strukturalne aspekty znaczenia w postaci powiązania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów należy uznać za niewykazujące zaangażowania w zakresie ograniczania poziomu stosowania wobec stresu codzienności emocjonalnych form radzenia sobie.

W ramach dodatkowej weryfikacji powyższych rezultatów przeprowadzono kolejne analizy regresji. Ich celem było:

1. ustalenie najwyższych wartości wskaźnika wyjaśnianej wariancji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych dla każdej z trzech grup predyktorów:
  - wszystkich aspektów strukturalnych znaczenia i aspektu funkcjonalnego w postaci intuicji celowości życia,
  - wszystkich aspektów strukturalnych znaczenia i aspektu funkcjonalnego w postaci przekonania o celowości życia,
  - wszystkich aspektów strukturalnych i aspektu funkcjonalnego w postaci poczucia spełnienia,
2. ustalenie, które z aspektów znaczenia można z modeli wyeliminować z uwagi na to, że ich uwzględnianie nie przyczynia się do zwiększenia możliwości predykcji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych,

3. ustalenie, które aspekty znaczenia stanowią najlepsze predyktory poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych.

Procedurę obliczeniową, dotyczącą trzech powyższych wątków, przeprowadzono w oparciu o trzy analizy regresyjne, oddzielne dla każdej z uwzględnianych pięciopięciennych grup predyktorów. Każdą z trzech grup analiz rozpoczynano od uwzględnienia wszystkich pięciu zmiennych z danej grupy predyktorów, czyli wszystkich strukturalnych aspektów znaczenia w kombinacji z danym (jednym) funkcjonalnym aspektem znaczenia. W oparciu o kolejne analizy z danej - bazowej - grupy predyktorów eliminowano te, których uwzględnienie obniżało poziom wyjaśnianej wariancji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych.

W pierwszej grupie analiz, w roli bazowego zakresu predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych, uwzględniono wszystkie strukturalne aspekty znaczenia oraz aspekt funkcjonalny w postaci intuicji celowości życia. Następnie, w oparciu o kolejne analizy, wyeliminowano predyktory, które obniżały poziom wyjaśnianej wariancji. Predyktorami takimi okazały się dostępność znaczeń oraz powiązanie znaczeń w systemie celów. Z uwagi na to, że dalsza eliminacja któregokolwiek z predyktorów obniżała poziom wyjaśnianej wariancji przyjęto model, który pozostawiał w roli zmiennych objaśniających zróżnicowanie znaczeń i koherencję znaczeń w systemie celów oraz intuicję celowości życia. Ten zakres predyktorów, w ramach przyjętej wstępnie grupy zmiennych niezależnych, objaśniał najwyższy poziom wariancji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych. Wartości podstawowych współczynników i estymatorów, charakteryzujących równanie tego modelu regresji, prezentuje tabela 18.

**Tabela 18.** Rezultaty modelu regresji, obrazującego całościową zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od zróżnicowania i koherencji znaczeń w systemie celów oraz intuicji celowości życia.

Wartości podstawowych współczynników i estymatorów charakteryzujących równanie modelu regresji wraz z oceną jego istotności: Skoryg. $R^2=0,146$ ; $F(3,148)=9,617$ $p<,001$ <i>Błąd std. Estymacji</i> = 3,6296	
Uwzględnione w modelu aspekty znaczenia oraz wartości niestandardyzowanego współczynnika regresji poszczególnych predyktorów wraz oceną istotności	
Zróżnicowanie znaczeń w systemie celów	$beta = -0,126$ ; $t = -1,531$ ; $p = 0,1278$
Koherencja znaczeń w systemie celów	$beta = -0,180$ ; $t = 1,871$ ; $p = 0,0633$
Intuicja celowości życia	$beta = -0,439$ ; $t = 6,338$ ; $p = 0,0000$

Model regresji wyodrębniony w wyniku eliminacji zmiennych ograniczających poziom wyjaśnianej wariancji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych pozwala na objaśnienie 14,6 % wariancji tej zmiennej. Dla modelu uzyskano wartość testu  $F(3,148) = 9,617$ , istotną statystycznie na poziomie  $p < 0,001$ . Należy podkreślić, że w ramach tego modelu jedynie intuicja celowości życia okazała się predyktorem, którego wartość niestandardyzowanego współczynnika regresji *beta* uzyskała istotność statystyczną na poziomie  $p < 0,05$ . W wyniku eliminacji z pierwotnego zakresu predyktorów dostępności znaczeń i powiązania znaczeń w systemie celów wartości testu *t*, obrazujące istotność współczynników *beta* zróżnicowania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów, jedynie nieznacznie zbliżyły się do zakładanego poziomu istotności. Jednakże, uwzględniając wartości wskaźników *beta* obu tych strukturalnych aspektów znaczenia, należy przyjąć, że nie odgrywają one poważniejszej roli w zakresie kształtowania poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych, a ich uwzględnienie pozwala jedynie na lepszą predykcję występowania tej kategorii form radzenia sobie ze stresem. Uwzględniając istotność statystyczną współczynnika *beta* dla intuicji celowości życia ( $beta = - 0,439$ ;  $t = 6,338$ ;  $p < 0,001$ ) należy stwierdzić, że zmienna ta, pośród pozostałych, uwzględnionych w modelu predyktorów, stanowi główny aspekt znaczenia, ograniczający poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych.

W ramach drugiego z elementów analiz regresyjnych, w roli bazowego zakresu predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych, uwzględniono wszystkie strukturalne aspekty znaczenia oraz aspekt funkcjonalny w postaci przekonania o celowości życia. Następnie, w oparciu o kolejne analizy regresyjne, wyeliminowano predyktory, które obniżały poziom wyjaśnianej wariancji. Predyktorami takimi okazały się: dostępność znaczeń, powiązanie znaczeń, a także koherencja znaczeń w systemie celów. Z uwagi na to, że dalsza eliminacja któregokolwiek z pozostałych predyktorów obniżała poziom wyjaśnianej wariancji przyjęto model, który pozostawiał w roli zmiennych objaśniających zróżnicowanie znaczeń w systemie celów oraz przekonanie o celowości życia. Ten zakres predyktorów, w ramach przyjętej wstępnie grupy zmiennych niezależnych, objaśniał najwyższy poziom wariancji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych. Wartości podstawowych współczynników i estymatorów, charakteryzujących równanie tego modelu regresji, prezentuje tabela 19.

**Tabela 19.** Rezultaty modelu regresji, obrazującego całościową zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od zróżnicowania znaczeń w systemie celów oraz przekonania o celowości życia.

Wartości podstawowych współczynników i estymatorów charakteryzujących równanie modelu regresji wraz z oceną jego istotności: <i>Skoryg. R<sup>2</sup> = 0,133; F(2,149) = 12,591; p &lt; ,001; Błąd std. estymacji = 3,657</i>	
Uwzględnione w modelu aspekty znaczenia oraz wartości niestandardyzowanego współczynnika regresji poszczególnych predyktorów wraz oceną istotności	
Zróżnicowanie znaczeń w systemie celów	<i>beta = - 0,103; t = -1,335; p = 0,1836</i>
Przekonanie o celowości życia	<i>beta = - 0,346; t = - 4,480; p = 0,0000</i>

Model regresji, wyodrębniony w wyniku eliminacji zmiennych ograniczających poziom wyjaśnianej wariancji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych pozwala na objaśnienie 13,3 % wariancji tej zmiennej. Dla modelu uzyskano wartość testu  $F(2,149) = 12,591$ , istotną statystycznie na poziomie  $p < 0,001$ . Zauważyć należy, że w ramach tego modelu przekonanie o celowości życia okazało się predyktorem, dla którego wartości niestandardyzowanego współczynnika regresji *beta* uzyskała istotność statystyczną ( $beta = - 0,346$ ;  $t = - 4,480$ ;  $p < 0,001$ ). Wyłączenie z pierwotnego zakresu predyktorów aspektów znaczenia w postaci dostępności znaczeń, powiązania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów nie doprowadziło do uzyskania dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów istotnej statystycznie wartości niestandardyzowanego współczynnika *beta*. Uwzględniając ten rezultat należy przyjąć, że w ramach przyjętego zakresu predyktorów, zróżnicowanie znaczeń w systemie celów nie odgrywa istotnej roli w zakresie ograniczania poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych. Można jedynie stwierdzić, że uwzględnienie w modelu tej zmiennej pozwala na nieznacznie lepszą predykcję poziomu występowania tej kategorii form radzenia sobie. Uzyskane rezultaty uzasadniają wniosek, że przekonanie o celowości życia, w ramach uwzględnianego wstępnie zakresu zmiennych niezależnych, stanowi najważniejszy aspekt znaczenia, ograniczający poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych.

W ramach trzeciego kroku obliczeń, opartych na analizach regresyjnych, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych, uwzględniono wszystkie strukturalne aspekty znaczenia oraz aspekt funkcjonalny w postaci poczucia spełnienia. Następnie, w kolejnych analizach, wyeliminowano predyktory, które obniżały poziom wyjaśnianej wariancji. Predyktorami takimi okazały się: zróżnicowanie znaczeń, powiązanie znaczeń oraz koherencja znaczeń w systemie

celów. Z uwagi na to, że dalsza eliminacja któregokolwiek z predyktorów obniżała poziom wyjaśnianej wariancji zmiennej zależnej, przyjęto model, który uwzględniał w roli zmiennych objaśniających dostępność znaczeń oraz poczucie spełnienia. Ten zakres predyktorów, w ramach przyjętej wstępnie grupy zmiennych niezależnych, objaśniał najwyższy poziom wariancji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych. Wartości podstawowych współczynników i estymatorów, charakteryzujących równanie tego modelu regresji, prezentuje tabela 20.

**Tabela 20.** Rezultaty modelu regresji, obrazującego całościową zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od dostępności znaczeń w systemie celów oraz poczucia spełnienia.

Wartości podstawowych współczynników i estymatorów charakteryzujących równanie modelu regresji wraz z oceną jego istotności: <i>Skoryg. R<sup>2</sup></i> = 0,033; <i>F</i> (2,149)= 3,589 <i>p</i> <,03; <i>Błąd std. estymacji</i> = 3,862	
Uwzględnione w modelu aspekty znaczenia oraz wartości niestandardyzowanego współczynnika regresji poszczególnych predyktorów wraz oceną istotności	
Dostępność znaczeń w systemie celów	<i>beta</i> = - 0,152; <i>t</i> = -1,175; <i>p</i> = 0,082
Poczucie spełnienia	<i>beta</i> = - 0,104; <i>t</i> = -1,197; <i>p</i> = 0,233

Powyższy model regresyjny, wyodrębniony w wyniku eliminacji zmiennych ograniczających poziom wyjaśnianej wariancji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych, pozwala na objaśnienie 3,3 % wariancji tej zmiennej. Dla modelu uzyskano wartość testu  $F(2,149) = 9,617$ , istotną statystycznie na poziomie  $p < 0,03$ . Należy podkreślić, że w ramach tego modelu oba uwzględnione predyktory nie uzyskały poziomu istotności  $p < 0,05$ , jednakże cały model okazał się istotny statystycznie, uzyskując wartość testu  $F(2,149) = 3,589$  ( $p < 0,03$ ). Porównując wartości *beta* oraz testów *t* uzyskane dla obu, uwzględnianych zmiennych niezależnych, można wysnuć domniemanie, że w ramach uwzględnianej wstępnie grupy pięciu potencjalnych predyktorów, to dostępność znaczeń w systemie celów, odgrywa główną rolę w zakresie ograniczania poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych. Uzyskany rezultat wskazuje na występowanie trendu sugerującego, że ten aspekt strukturalny znaczenia, w ramach wstępnie uwzględnianej grupy zmiennych niezależnych, odgrywa najistotniejszą rolę w zakresie ograniczania poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych.

### 5.4.3. Zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od wyróżnionych strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia

W powyższych dwóch paragrafach zaprezentowano analizy, obrazujące zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych i emocjonalnych od strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia. Kolejny krok prowadzonych analiz poświęcony jest dokonaniu ustaleń, które dotyczą zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od wyróżnionych aspektów znaczenia. Pierwszy etap tych analiz dotyczy zależności stopnia podejmowania tej kategorii strategii od poszczególnych strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia. W tym miejscu wykonano siedem analiz regresyjnych, a w ramach każdej z nich, poszczególne aspekty znaczenia były traktowane jako samodzielne predyktory poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych. Wartości współczynników i estymatorów poszczególnych modeli regresyjnych, dotyczących tych zależności, prezentuje tabela 21.

**Tabela 21.** Rezultaty analiz regresji, obrazujących zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od poszczególnych strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia.

Wymiary znaczenia	Strukturalne i funkcjonalne aspekty znaczenia	Wartości podstawowych współczynników i estymatorów charakteryzujących równania modeli regresji wraz z oceną ich istotności	Wartości niestandardyzowanych współczynników regresji <i>beta</i> wraz z oceną ich istotności		
			<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
STRUKTURALNY	Dostępność	<i>Skoryg. R</i> <sup>2</sup> = 0,022; <i>F</i> (1,150) = 4,426; <i>p</i> < 0,038; <i>Błąd std. estymacji</i> = 3,839	-0,169	-2,104	0,0371
	Zróźnicowanie	<i>Skoryg. R</i> <sup>2</sup> = 0,005 <i>F</i> (1,150) = 0,708 ; <i>p</i> < 0,403; <i>Błąd std. estymacji</i> = 3,886	-0,079	-0,841	0,4025
	Powiązanie	<i>Skoryg. R</i> <sup>2</sup> = 0,025; <i>F</i> (1,150) = 4,805; <i>p</i> < 0,030; <i>Błąd std. estymacji</i> = 3,834	-0,176	-2,192	0,0299
	Koherencja	<i>Skoryg. R</i> <sup>2</sup> = 0,056; <i>F</i> (1,150) = 9,985; <i>p</i> < 0,002; <i>Błąd std. estymacji</i> = 3,772	-0,250	-3,160	0,0019
FUNKCJONALNY	Intuicja	<i>Skoryg. R</i> <sup>2</sup> = 0,146; <i>F</i> (1,150) 26,800; <i>p</i> < 0,001 <i>Błąd std. estymacji</i> : 3,588	-0,389	-5,177	0,0000



	Przekonanie	Skoryg. $R^2 = 0,098$ ; $F(1,150)=17,359$ ; $p < 0,001$ Błąd std. estymacji= 3,688	-0,322	-4,166	0,0001
	Poczucie	Skoryg. $R^2 = 0,064$ ; $F(1,150)=11,330$ ; $p < 0,001$ ; Błąd std. estymacji = 3,756	-0,265	-3,366	0,0010

Legenda z pełnymi nazwami zmiennych: Dostępność (znanie w systemie celów), Zróżnicowanie (znanie w systemie celów), Powiązanie (znanie w systemie celów), Koherencja (znanie w systemie celów), Intuicja (celowości życia), Przekonanie (o celowości życia), Poczucie (spełnienia).

W równaniu regresji dotyczącym zależności poziomu stosowania wobec stresu codziennoci strategii unikowych od dostępności znaczeń w systemie celów, uzyskano wartość współczynnika  $R^2$  wskazującą, że ten aspekt strukturalny znaczenia wyjaśnia 2,2% wariacji poziomu występowania tej kategorii form *copingu*. Niestandaryzowany współczynnik regresji uzyskał wartość  $beta = -0,169$ . Dla modelu regresji uzyskano wartość testu  $F(1,150) = 4,426$ , istotną statystycznie na poziomie  $p < 0,038$ . Wskazuje to na występowanie negatywnej, słabej zależności poziomu stosowania wobec stresu codziennoci strategii unikowych od dostępności znaczeń w systemie celów.

Model regresji, w którym w roli predyktora poziomu stosowania wobec stresu codziennoci strategii unikowych uwzględniono zróżnicowanie znaczeń w systemie celów, okazał się nieistotny statystycznie, co wskazuje na brak zależności poziomu występowania tej kategorii formy *copingu* od tego aspektu znaczenia.

Analiza regresji, w ramach której, w roli predyktora poziomu stosowania wobec stresu codziennoci strategii unikowych, uwzględniono powiązanie znaczeń w systemie celów, uzyskano wartość współczynnika  $R^2$  wskazującą, że ten aspekt znaczenia, wyjaśnia 2,5% wariacji poziomu występowania tej kategorii form radzenia sobie. Niestandaryzowany współczynnik regresji w równaniu tym uzyskał wartość  $beta = -0,176$ . Dla modelu regresji uzyskano wartość testu  $F(1,150) = 4,805$ , istotną statystyczną na poziomie  $p < 0,03$ . Wynik ten wskazuje na istnienie słabej, negatywnej zależności poziomu stosowania wobec stresu codziennoci strategii unikowych od powiązania znaczeń w systemie celów.

W analizie regresji, w której, w roli predyktora poziomu stosowania wobec stresu codziennoci strategii unikowych, uwzględniono koherencję znaczeń w systemie celów, uzyskano wartość współczynnika  $R^2$  wskazującą, że ten aspekt znaczenia objaśnia 5,6% wariacji poziomu występowania tej kategorii strategii radzenia sobie. Niestandaryzowany współczynnik regresji uzyskał wartość  $beta = -0,250$ . Uzyskana dla tego równania regresji wartość testu  $F = (1,150) = 9,985$  potwierdza jego istotność na poziomie  $p < 0,002$ . Można więc mówić o występowaniu słabej, ujemnej zależności poziomu stosowania wobec stresu codziennoci strategii

unikowych od koherencji znaczeń w systemie celów.

W ramach kolejnej z przeprowadzonych analiz, w roli predyktora poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych, uwzględniono aspekt funkcjonalny znaczenia w postaci intuicji celowości życia. W analizie tej współczynnik  $R^2$  uzyskał wartość wskazującą, że zmienna ta wyjaśnia 14,6% wariacji nasilenia unikowych form radzenia sobie. Niestandaryzowany współczynnik regresji uzyskał wartość  $beta = -0,389$ . Dla tego równania regresji uzyskano wartość testu  $F(1,150) = 26,800$ , istotną statystyczną na poziomie  $p < 0,001$ . Rezultat ten wskazuje na występowanie umiarkowanej, negatywnej zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od intuicji celowości życia.

W następnej analizie, jako predyktor poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych, uwzględniono przekonanie o celowości życia. W przypadku tego równania współczynnik  $R^2$  osiągnął wartość wskazującą, że ten aspekt funkcjonalny znaczenia objaśnia 9,8% wariacji poziomu występowania unikowych form *copingu*. Niestandaryzowany współczynnik regresji uzyskał wartość  $beta = -0,322$ . Uzyskana dla tego równania regresji wartość testu  $F(1,150) = 17,359$  potwierdza jego istotność na poziomie  $p < 0,001$ . Można więc mówić o ujemnej, umiarkowanej zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od przekonania o celowości życia.

Ostatnia z analiz, z grupy dotyczącej zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od zmiennych z obszaru znaczenia, w roli predyktora uwzględniała poczucie spełnienia. W analizie tej współczynnik  $R^2$  uzyskał wartość wskazującą, że poczucie spełnienia objaśnia 6,4% wariacji poziomu występowania tej kategorii form radzenia sobie. Niestandaryzowany współczynnik regresji uzyskał wartość  $beta = -0,265$ . Dla równania regresji uzyskano wartość testu  $F(1,150) = 11,330$ , potwierdzającą istotność statystyczną modelu na poziomie  $p < 0,001$ . Model regresji wskazuje więc na występowanie słabej, ujemnej zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od poczucia spełnienia.

Podsumowując powyższe rezultaty można stwierdzić, że dostępność znaczeń, powiązanie znaczeń oraz koherencja znaczeń w systemie celów, a także wszystkie z aspektów funkcjonalnych znaczenia (rozpatrywane w modelach regresji jako samodzielne zmienne niezależne) są istotnymi predyktorami poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych. Biorąc pod uwagę złożenie, że strategię to formy aktywności podejmowane w określonej sytuacji, a zmienne

z obszaru znaczenia to właściwość osobowości, można wnioskować, że poziom stosowania wobec stresu codzienności unikowych strategii *copingowych* jest zależny od aspektów znaczenia w postaci dostępności znaczeń, powiązania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów oraz wszystkich aspektów znaczenia w ramach wymiaru funkcjonalnego. Uwzględniając wartości niestandardyzowanych współczynników regresji w przedstawionych powyżej analizach należy stwierdzić, że każdy z tych aspektów znaczenia, w warunkach zmagania się ze stresem codzienności, stanowi czynnik ograniczający poziom stosowania unikowych strategii radzenia sobie. Najslabiej zaangażowane w ograniczanie tego rodzaju form *copingu* są aspekty strukturalne znaczenia w postaci dostępności znaczeń i powiązania znaczeń w systemie celów. Nieco wyraźniejsze jest zaangażowanie w ograniczanie tego rodzaju form radzenia sobie koherencji znaczeń w systemie celów i poczucia spełnienia. Najbardziej znaczącą rolę w ograniczaniu poziomu stosowania wobec stresu codzienności unikowych strategii *copingowych* należy przypisać intuicji celowości życia i przekonaniu o celowości życia. Natomiast zróżnicowanie znaczeń w systemie celów nie ujawniło zaangażowania w ograniczanie stopnia podejmowania tej kategorii form radzenia sobie.

W ramach dodatkowej weryfikacji powyższych rezultatów przeprowadzono kolejne analizy regresji. Ich celem było:

1. ustalenie najwyższych wartości wskaźnika wyjaśnianej wariancji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych dla każdej z trzech grup predyktorów:
  - wszystkich aspektów strukturalnych znaczenia i aspektu funkcjonalnego w postaci intuicji celowości życia,
  - wszystkich aspektów strukturalnych znaczenia i aspektu funkcjonalnego w postaci przekonania o celowości życia,
  - wszystkich aspektów strukturalnych i aspektu funkcjonalnego w postaci poczucia spełnienia,
2. ustalenie, które z aspektów znaczenia można z modeli wyeliminować z uwagi na to, że ich uwzględnianie nie przyczynia się do zwiększenia możliwości predykcji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych,
3. ustalenie, które aspekty znaczenia stanowią najlepsze predyktory poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych.

Procedurę obliczeniową, dotyczącą powyższych wątków, przeprowadzono

w oparciu o trzy grupy analiz regresyjnych, oddzielnych dla każdej z uwzględnianych pięcioczynnikowych grup prorektorów. Każdą z trzech grup analiz rozpoczynano od uwzględnienia wszystkich pięciu zmiennych z danej grupy predyktorów, czyli wszystkich strukturalnych aspektów znaczenia w kombinacji z danym (jednym) funkcjonalnym aspektem znaczenia. W oparciu o kolejne analizy z danej - bazowej - grupy predyktorów eliminowano te, których uwzględnienie obniżało poziom wyjaśnianej wariacji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych.

W pierwszej grupie analiz, w roli bazowego zakresu predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych, uwzględniono wszystkie strukturalne aspekty znaczenia oraz aspekt funkcjonalny w postaci intuicji celowości życia. Następnie, w oparciu o kolejne analizy, wyeliminowano predyktory, które obniżały poziom wyjaśnianej wariacji. Predyktorami takimi okazały się wszystkie aspekty znaczenia dotyczące wymiaru strukturalnego. Ograniczenie zakresu predyktorów, w ramach przyjętej wstępnie grupy zmiennych niezależnych, jedynie do intuicji celowości życia pozwoliło na uzyskanie najwyższego poziomu wyjaśnionej wariacji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych. Wartości podstawowych współczynników i estymatorów, charakteryzujących równanie tego modelu regresji, prezentuje tabela 22.

**Tabela 22.** Rezultaty modelu regresji, obrazującego zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od intuicji celowości życia.

Wartości podstawowych współczynników i estymatorów charakteryzujących równanie modelu regresji wraz z oceną jego istotności: <i>Skoryg. R<sup>2</sup> = 146; F(1,150) = 26,800; p &lt; 0,001; Błąd std. estymacji = 3,588</i>	
Uwzględnione w modelu aspekty znaczenia oraz wartości niestandardyzowanego współczynnika regresji poszczególnych predyktorów wraz oceną istotności	
Intuicja celowości życia	<i>beta = - 0,389; t = - 5,177; p = 0,0000</i>

Model regresji, wyodrębniony w wyniku eliminacji zmiennych ograniczających poziom wyjaśnianej wariacji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych, pozwala na objaśnienie 14,6 % wariacji tej zmiennej. Dla modelu uzyskano wartość testu  $F(1,150) = 26,800$ , istotną statystycznie na poziomie  $p < 0,001$ . Biorąc pod uwagę istotność statystyczną niestandardyzowanego współczynnika *beta* intuicji celowości życia ( $beta = - 0,389; t = - 5,177; p < 0,001$ ) należy stwierdzić, że ten aspekt znaczenia, w ramach uwzględnianej wstępnie grupy pięciu potencjalnych predyktorów, stanowi główny czynnik, który ogranicza poziom stosowania wobec

stresu codzienności strategii unikowych.

W ramach drugiego z elementów analiz regresyjnych, w roli bazowego zakresu predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych, uwzględniono wszystkie strukturalne aspekty znaczenia oraz aspekt funkcjonalny w postaci przekonania o celowości życia. Następnie, w oparciu o kolejne analizy regresyjne, wyeliminowano predyktor, który obniżał poziom wyjaśnianej wariancji poziomu stosowania tej kategorii strategii. Predyktorem takim okazała się koherencja znaczeń w systemie celów. Z uwagi na to, że dalsza eliminacja któregokolwiek z pozostałych predyktorów obniżała poziom wyjaśnianej wariancji zmiennej zależnej, przyjęto model pozostawiający w roli zmiennych objaśniających: dostępność znaczeń, zróżnicowanie znaczeń i powiązanie znaczeń w systemie celów oraz przekonanie o celowości życia. Ten zakres zmiennych niezależnych, w ramach przyjętej wstępnie grupy potencjalnych predyktorów, objaśniał najwyższy poziom wariancji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych. Wartości podstawowych współczynników i estymatorów, charakteryzujących równanie tego modelu regresji, prezentuje tabela 23.

**Tabela 23.** Rezultaty modelu regresji, obrazującego całościową zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń i powiązania znaczeń w systemie celów oraz przekonania o celowości życia.

Wartości podstawowych współczynników i estymatorów charakteryzujących równanie modelu regresji wraz z oceną jego istotności: <i>Skoryg.</i> $R^2 = 0,114$ ; $F(4,147) = 5,853$ ; $p < 0,001$ ; <i>Błąd std. estymacji</i> = 3,655	
Uwzględnione w modelu aspekty znaczenia oraz wartości niestandardyzowanego współczynnika regresji poszczególnych predyktorów wraz z oceną istotności	
Dostępność znaczeń w systemie celów	$beta = -0,140$ ; $t = -1,399$ ; $p = 0,1639$
Zróżnicowanie znaczeń w systemie celów	$beta = 0,131$ ; $t = 1,283$ ; $p = 0,2016$
Powiązanie znaczeń w systemie celów	$beta = -0,160$ ; $t = -1,970$ ; $p = 0,0507$
Przekonanie o celowości życia	$beta = -0,293$ ; $t = -3,678$ ; $p = 0,0003$

Model regresji, wyodrębniony w wyniku usunięcia z grupy zmiennych niezależnych koherencji znaczeń w systemie celów, wyjaśnia 11,4 % wariancji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych. Dla modelu uzyskano wartość testu  $F(4,147) = 5,853$ , istotną na poziomie  $p < 0,001$ . Należy podkreślić, że w ramach tego modelu jedynie przekonanie o celowości życia okazało się predyktorem, którego wartości niestandardyzowanego współczynnika regresji  $beta$  uzyskała istotność statystyczną na poziomie  $p < 0,05$ . Mimo usunięcia, z przyjętego na wstępie zakresu predyktorów, koherencji znaczeń w systemie celów, zarówno w przypadku dostępności znaczeń w systemie celów jak i zróżnicowania znaczeń

w systemie celów, uzyskano nieistotne wartości współczynnika *beta*. Wskazuje to, że oba te strukturalne aspekty znaczenia, w ramach uwzględnianego zakresu predyktorów, nie są głównymi wyznacznikami poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych. Uwzględnienie w roli zmiennych niezależnych obu tych strukturalnych aspektów znaczenia pozwala jedynie na lepszą predykcję poziomu występowania tego rodzaju form *copingowych*. Jeśli chodzi o powiązanie znaczeń w systemie celów uzyskano wartość  $beta = - 0,160$  przy wartości testu  $t = - 1,970$ . Zmienną tą, w ramach uwzględnianej grupy zmiennych niezależnych, można by uznać za istotny czynnik ograniczający poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych, gdyby przyjąć poziom prawdopodobieństwa  $p = 0,0507$ . Rezultat ten należy więc interpretować w kategoriach trendu sugerującego możliwość występowania słabej, negatywnej zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności tego rodzaju form radzenia sobie od powiązania znaczeń w systemie celów. Uwzględniając istotność statystyczną niestandardyzowanego współczynnika *beta* dla przekonania o celowości życia ( $beta = 0,293$ ;  $t = - 3,678$ ;  $p < 0,001$ ) należy stwierdzić, że zmienna ta, pośród pozostałych, uwzględnionych w modelu predyktorów, stanowi główny aspekt znaczenia, ograniczający poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych.

W ramach trzeciego elementu obliczeń, opartych na analizach regresyjnych, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych, uwzględniono wszystkie strukturalne aspekty znaczenia oraz aspekt funkcjonalny w postaci poczucia spełnienia. Następnie, w oparciu o kolejne analizy, wyeliminowano predyktor, który obniżał poziom wyjaśnianej wariancji tej zmiennej. Predyktorem takim okazało się powiązanie znaczeń w systemie celów. Z uwagi na to, że dalsza eliminacja któregokolwiek z predyktorów obniżała poziom wyjaśnianej wariancji zmiennej zależnej, przyjęto model, który pozostawiał w roli zmiennych objaśniających dostępność znaczeń, zróżnicowanie znaczeń i koherencję znaczeń w systemie celów oraz poczucie spełnienia. Ten zakres predyktorów, w ramach przyjętej wstępnie grupy zmiennych niezależnych, objaśniał najwyższy poziom wariancji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych. Wartości podstawowych współczynników i estymatorów, charakteryzujących równanie przyjętego modelu regresji, prezentuje tabela 24.

**Tabela 24.** Rezultaty modelu regresji, obrazującego całościową zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów.

Wartości podstawowych współczynników i estymatorów charakteryzujących równanie modelu regresji wraz z oceną jego istotności: <i>Skoryg. <math>R^2 = 0,077</math>; <math>F(4,147) = 4,165</math>; <math>p = 0,003</math>; <math>Błąd\ std.\ estymacji = 3,729</math></i>	
Uwzględnione w modelu aspekty znaczenia oraz wartości niestandardyzowanego współczynnika regresji poszczególnych predyktorów wraz oceną istotności	
Dostępność znaczeń w systemie celów	$beta = -0,146$ ; $t = -1,428$ ; $p = 0,1555$
Zróżnicowanie znaczeń w systemie celów	$beta = 0,159$ ; $t = 1,522$ ; $p = 0,1300$
Koherencja znaczeń w systemie celów	$beta = -0,164$ ; $t = -1,668$ ; $p = 0,0974$
Poczucie spełnienia	$beta = -0,178$ ; $t = -1,796$ ; $p = 0,0746$

Przyjęte w modelu regresji zmienne niezależne, po wyłączeniu z roli predyktora powiązania znaczeń w systemie celów, pozwoliły na wyjaśnienie 7,7% wariacji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych. Wartość testu  $F(4,147) = 4,165$  potwierdza istotność statystyczną modelu regresji na poziomie  $p = 0,003$ . Pomimo eliminacji z pierwotnego zakresu predyktorów powiązania znaczeń w systemie celów wartości niestandardyzowanego współczynnika regresji dla żadnego z pozostałych predyktorów nie uzyskały zakładanego poziomu istotności statystycznej. Bliskie poziomowi istotności statystycznej okazały się wartości współczynnika regresji dla poczucia spełnienia ( $beta = -0,178$ ;  $t = -1,796$ ;  $p = 0,075$ ) oraz koherencji znaczeń w systemie celów ( $beta = -0,164$ ,  $t = -1,668$ ,  $p = 0,0974$ ). Rezultaty te można interpretować w kategoriach trendu sugerującego możliwość występowania słabej, negatywnej zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od obu tych aspektów znaczenia. Jeśli chodzi o pozostałe, ujęte w modelu aspekty znaczenia, brak jest podstaw do stwierdzenia, że w ramach uwzględnianego zakresu predyktorów, są one zmiennymi, od których, w sposób istotny, zależny jest poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych. Dokonując porównania wartości współczynnika  $beta$ , uzyskanego dla poczucia spełnienia z wartością  $beta$ , uzyskaną dla koherencji znaczeń w systemie celów stwierdzić należy, że poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych w większym stopniu zależny jest od poczucia spełnienia. Tak więc poziom stosowania wobec stresu codzienności tej kategorii form radzenia sobie, w ramach przyjętego zakresu predyktorów, zależny jest w głównej mierze od funkcjonalnego aspektu znaczenia w postaci poczucia spełnienia.

#### 5.4.4. Zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia

W powyższych trzech paragrafach zaprezentowano analizy, które obrazują zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, emocjonalnych i unikowych od strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia. Kolejnym, prezentowanym elementem są analizy, które dotyczą zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od wyróżnionych aspektów znaczenia. Wykonano siedem kolejnych analiz regresji, w ramach których poszczególne aspekty znaczenia były ujmowane jako samodzielne predyktory poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności. Rezultaty tych siedmiu analiz zaprezentowano w tabeli 25.

**Tabela 25.** Rezultaty analiz regresji, obrazujących zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od poszczególnych strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia.

Wymiary znaczenia	Strukturalne i funkcjonalne aspekty znaczenia	Wartości podstawowych współczynników i estymatorów charakteryzujących równania modeli regresji wraz z oceną ich istotności	Wartości niestandardyzowanych współczynników regresji <i>beta</i> wraz z oceną ich istotności		
			<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
STRUKTURALNY	Dostępność	Skoryg. $R^2 = 0,038$ ; $F(1,150) = 7,007$ ; $p < 0,009$ ; Błąd std. estymacji = 3,876	-0,211	-2,647	0,0089
	Zróżnicowanie	Skoryg. $R^2 = 0,057$ ; $F(1,150) = 10,086$ ; $p < 0,002$ ; Błąd std. estymacji = 3,839	-0,251	-3,176	0,0018
	Powiązanie	Skor. $R^2 = 0,003$ ; $F(1,150) = 1,477$ ; $p < 0,226$ ; Błąd std. estymacji = 3,946	-0,099	-1,215	0,2262
	Koherencja	Skoryg. $R^2 = 0,075$ ; $F(1,150) = 13,313$ ; $p < 0,001$ ; Błąd std. estymacji = 3,801	-0,286	-3,66	0,0004
FUNKCJONALNY	Intuicja	Skoryg. $R^2 = 0,271$ ; $F(1,150) = 57,249$ ; $p < 0,001$ ; Błąd std. estymacji: 3,374	-0,526	-7,566	0,0000
	Przekonanie	Skoryg. $R^2 = 0,295$ ; $F(1,150) = 64,227$ ; $p < 0,001$ ; Błąd std. estymacji = 3,318	-0,548	-8,014	0,0000
	Poczucie	Skoryg. $R^2 = 0,145$ ; $F(1,150) = 26,623$ ; $p < 0,001$ ; Błąd std. estymacji = 3,655	-0,388	-5,160	0,0000

Legenda z pełnymi nazwami zmiennych: Dostępność (znanie w systemie celów), Zróżnicowanie (znanie w systemie celów), Powiązanie (znanie w systemie celów), Koherencja (znanie w systemie celów), Intuicja (celowości życia), Przekonanie (o celowości życia), Poczucie (spełnienia).



W równaniu regresji, dotyczącym zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od dostępności znaczeń w systemie celów, uzyskano wartość współczynnika  $R^2$  wskazującą, że ten aspekt strukturalny znaczenia wyjaśnia 3,8% wariancji poziomu stosowania tej kategorii form *copingowych*. Równanie regresji uzyskało wartość testu  $F(1,150) = 7,007$ , istotną statystycznie na poziomie  $p < 0,009$ . Niestandaryzowany współczynnik regresji uzyskał wartość  $beta = -0,211$ . Należy więc stwierdzić występowanie słabej, negatywnej zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od dostępności znaczeń w systemie celów.

W analizie, która miała na celu weryfikację kwestii występowania zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od zróżnicowania znaczeń w systemie celów, uzyskano wartość współczynnika  $R^2$  wskazującą, że ten aspekt strukturalny znaczenia wyjaśnia 5,7% wariancji poziomu stosowania tej kategorii form radzenia sobie. Dla tego modelu regresji uzyskano wartość testu  $F(1,150) = 10,086$ , istotną statystycznie na poziomie  $p < 0,002$ . Niestandaryzowany współczynnik regresji uzyskał wartość  $beta = -0,251$ . Należy więc stwierdzić występowanie słabej, negatywnej zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od zróżnicowania znaczeń w systemie celów.

Model regresji, dotyczący zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od powiązania znaczeń w systemie celów, nie osiągnął poziomu istotności  $p < 0,05$ . Tym samym brak jest podstaw do tego, aby stwierdzić, że ten aspekt znaczenia zaangażowany jest w ograniczanie poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii radzenia sobie o charakterze bezradności.

W równaniu regresji, dotyczącym zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od koherencji znaczeń w systemie celów, uzyskano wartość współczynnika  $R^2$  wskazującą, że wspomniany aspekt strukturalny znaczenia wyjaśnia 7,5% wariancji poziomu stosowania tej kategorii form radzenia sobie. Dla tego modelu regresji uzyskano wartość testu  $F(1,150) = 13,313$ , istotną statystycznie na poziomie  $p < 0,001$ . Niestandaryzowany współczynnik regresji uzyskał wartość  $beta = -0,286$ . Uzasadnione jest więc stwierdzenie, że poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności wykazuje słabą negatywną zależność od koherencji znaczeń w systemie celów.

W analizie, mającej na celu weryfikację kwestii zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od intuicji celowości życia, uzyskano

wartość współczynnika  $R^2$  wskazującą, że ten aspekt funkcjonalny znaczenia wyjaśnia 27,1% wariacji poziomu stosowania wobec stresu codzienności form *copingowych* o charakterze bezradności. Dla tego modelu regresji uzyskano wartość testu  $F(1,150) = 57,249$ , istotną statystycznie na poziomie  $p < 0,001$ . Niestandaryzowany współczynnik regresji uzyskał wartość  $beta = -0,526$ . Rezultat ten wskazuje, że poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności wykazuje silną, negatywną zależność od intuicji celowości życia.

W równaniu regresji, dotyczącym zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od przekonania o celowości życia, uzyskano wartość współczynnika  $R^2$  wskazującą, że ten aspekt strukturalny znaczenia wyjaśnia 29,5% wariacji stopnia podejmowania tej kategorii form radzenia sobie. Dla tego modelu regresji uzyskano istotną statystycznie wartość testu  $F(1,150) = 64,227$  ( $p < 0,001$ ). Niestandaryzowany współczynnik regresji uzyskał wartość  $beta = -0,548$ . Uzyskany rezultat oznacza, że poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności wykazuje silną, ujemną zależność od przekonania o celowości życia.

W równaniu regresji, dotyczącym zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od poczucia spełnienia, uzyskano wartość współczynnika  $R^2$  wskazującą, że wspomniany funkcjonalny aspekt znaczenia wyjaśnia 14,5% wariacji poziomu stosowania tej kategorii form radzenia sobie. Dla tego modelu regresji uzyskano wartość testu  $F(1,150) = 26,623$ , istotną statystycznie na poziomie  $p < 0,001$ . Niestandaryzowany współczynnik regresji uzyskał wartość  $beta = -0,388$ . Należy więc stwierdzić, że poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności wykazuje umiarkowaną, ujemną zależność od funkcjonalnego aspektu znaczenia w postaci poczucia spełnienia.

Podsumowując powyższe rezultaty, można stwierdzić, że wszystkie spośród wyróżnionych aspektów znaczenia (rozpatrywane w modelach regresji jako samodzielne zmienne niezależne), za wyjątkiem powiązania znaczeń w systemie celów, są istotnymi predyktorami poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności. Biorąc pod uwagę złożenie, że strategię to formy aktywności podejmowane w określonej sytuacji, a zmienne z obszaru znaczenia to właściwości osobowości, można wnioskować, że poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności zależy jest od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów oraz wszystkich aspektów znaczenia w ramach wymiaru funkcjonalnego. Uwzględniając wartości niestandaryzowanego współczynnika regresji w przedstawionych powyżej analizach należy stwierdzić, że

wszystkie z tych sześciu zmiennych stanowią czynniki ograniczające poziom stosowania wobec stresu codzienności bezradnościowych form radzenia sobie. Najslabiej zaangażowane w ograniczanie stopnia podejmowania tej kategorii form *copingowych* są dostępność znaczeń oraz zróżnicowanie znaczeń w systemie celów (czyli dwa najbardziej podstawowe aspekty strukturalne znaczenia). Nieco wyraźniejsze jest zaangażowanie w ograniczanie stopnia podejmowania tego rodzaju form radzenia sobie koherencji znaczeń w systemie celów. Jeszcze większą wagę w zakresie ograniczania stopnia podejmowania tej kategorii form *copingowych* należy przypisać poczuciu spełnienia. Jednocześnie należy podkreślić, że najistotniejszą rolę w tym zakresie odgrywają funkcjonalne aspekty znaczenia w postaci intuicji celowości życia oraz przekonania o celowości życia. Natomiast aspekt strukturalny w postaci powiązania znaczeń w systemie celów, jako jedyny z wyróżnionych aspektów znaczenia, nie jest zaangażowany w ograniczanie stopnia podejmowania bezradnościowych form radzenia sobie.

W ramach dodatkowej weryfikacji powyższych rezultatów przeprowadzono kolejne analizy regresji. Ich celem było:

1. ustalenie najwyższych wartości wskaźnika wyjaśnianej wariancji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności dla każdej z trzech grup predyktorów:
  - wszystkich aspektów strukturalnych znaczenia i aspektu funkcjonalnego w postaci intuicji celowości życia,
  - wszystkich aspektów strukturalnych znaczenia i aspektu funkcjonalnego w postaci przekonania o celowości życia,
  - wszystkich aspektów strukturalnych i aspektu funkcjonalnego w postaci poczucia spełnienia,
2. ustalenie, które z aspektów znaczenia można z modeli wyeliminować z uwagi na to, że ich uwzględnianie nie przyczynia się do zwiększenia możliwości predykcji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności,
3. ustalenie, które aspekty znaczenia stanowią najlepsze predyktory poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności.

Procedurę obliczeniową, dotyczącą powyższych kwestii, przeprowadzono w oparciu o trzy analizy regresyjne, oddzielne dla każdej z uwzględnianych pięcioczynnikowych grup predyktorów. Każdą z trzech grup analiz rozpoczęto od uwzględnienia wszystkich pięciu zmiennych z danej grupy predyktorów, czyli

wszystkich strukturalnych aspektów znaczenia w kombinacji z danym (jednym) funkcjonalnym aspektem znaczenia. W oparciu o kolejne analizy z danej - bazowej - grupy predyktorów eliminowano te, których uwzględnienie obniżało poziom wyjaśnianej wariacji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności.

W pierwszej grupie analiz, w roli bazowego zakresu predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności, uwzględniono wszystkie strukturalne aspekty znaczenia oraz aspekt funkcjonalny w postaci intuicji celowości życia. Następnie, w kolejnych analizach, doprowadzono do eliminacji predyktorów, które obniżały poziom wyjaśnianej wariacji tej zmiennej zależnej. Predyktorami takimi okazały się: dostępność znaczeń oraz koherencja znaczeń w systemie celów. Z uwagi na to, że dalsza eliminacja jakiegokolwiek ze zmiennych niezależnych obniżała poziom wyjaśnianej wariacji stopnia podejmowania tej kategorii form *copingowych* w roli predyktorów pozostawiono zróżnicowanie znaczeń i powiązanie znaczeń w systemie celów oraz intuicję celowości życia. Ten zakres predyktorów, w ramach przyjętej wstępnie grupy zmiennych niezależnych, objaśniał najwyższy poziom wariacji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności. Wartości podstawowych współczynników i estymatorów, charakteryzujących równanie tego modelu regresji, prezentuje tabela 26.

**Tabela 26.** Rezultaty modelu regresji, obrazującego całościową zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od zróżnicowania znaczeń i powiązania znaczeń w systemie celów oraz intuicji celowości życia.

Wartości podstawowych współczynników i estymatorów charakteryzujących równanie modelu regresji wraz z oceną jego istotności: <i>Skoryg.</i> $R^2 = 0,287$ ; $F(3,148) = 21,218$ $p < 0,001$ Błąd std. estymacji = 3,339	
Uwzględnione w modelu aspekty znaczenia oraz wartości niestandardyzowanego współczynnika regresji poszczególnych predyktorów wraz oceną istotności	
Zróżnicowanie znaczeń w systemie celów	$beta = -0,150$ ; $t = -2,025$ ; $p = 0,0447$
Powiązanie znaczeń w systemie celów	$beta = 0,118$ ; $t = 1,560$ ; $p = 0,1208$
Intuicja celowości życia	$beta = -0,523$ ; $t = -7,090$ ; $p = 0,0000$

Model regresji, wyodrębniony w wyniku eliminacji zmiennych ograniczających poziom wyjaśnianej wariacji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności, wskazuje, że uwzględniona w nim grupa predyktorów objaśnia 28,7% wariacji stopnia podejmowania tej kategorii form radzenia sobie. Dla tego modelu regresji uzyskano wartość testu  $F(3,148) = 21,218$ , istotną na poziomie  $p < 0,001$ .

Należy podkreślić, że w ramach tego modelu, zarówno zróżnicowanie znaczeń w systemie celów, jak i intuicja celowości życia okazały się predyktorami, dla których wartości niestandardyzowanego współczynnika regresji *beta* uzyskały istotność statystyczną na poziomie  $p < 0,05$ . W wyniku eliminacji z pierwotnego zakresu predyktorów dostępności znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów współczynnik *beta* dla powiązania znaczeń w systemie celów w sposób niezbyt wyraźny zbliżył się do zakładanego poziomu istotności. Uwzględniając wartość wskaźnika *beta* dla powiązania znaczeń w systemie celów, a przede wszystkim brak jego istotności statystycznej, należy stwierdzić, że, w ramach uwzględnianego zakresu predyktorów, zmienna ta nie odgrywa istotnej roli w zakresie wyznaczania poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności. Jej uwzględnienie w modelu pozwala jedynie na nieznacznie lepszą predykcję poziomu stosowania tej kategorii form *copingowych*. Natomiast biorąc pod uwagę istotność statystyczną wartości niestandardyzowanego współczynnika *beta* dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów ( $beta = -0,150; t = -2,025; p = 0,0447$ ) i dla intuicji celowości życia ( $beta = -0,523; t = -7,090; p < 0,001$ ) należy stwierdzić, że obie te zmienne, spośród pozostałych uwzględnionych w modelu predyktorów, odgrywają istotną rolę w zakresie ograniczania poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności. Jednakże porównując wartości *beta* obu tych predyktorów należy wnioskować, że największą wagę dla ograniczania tej kategorii form radzenia sobie ma intuicja celowości życia.

W ramach kolejnego elementu analiz regresyjnych, w roli bazowego zakresu predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności, uwzględniono wszystkie strukturalne aspekty znaczenia oraz aspekt funkcjonalny w postaci przekonania o celowości życia. W oparciu o kolejne obliczenia oparte na analizie regresji z początkowego zakresu zmiennych objaśniających wyeliminowano te, których uwzględnienie obniżało poziom wariancji wyjaśnianej zmiennej zależnej. Zmiennymi takimi okazały się: dostępność znaczeń, powiązanie znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów. Z uwagi na to, że dalsza eliminacja któregośkolwiek z predyktorów obniżała poziom wyjaśnianej wariancji zmiennej zależnej, przyjęto model, który uwzględniał w roli zmiennych objaśniających zróżnicowanie znaczeń w systemie celów oraz przekonanie o celowości życia. Uzyskano w ten sposób najwyższy z możliwych, w ramach wstępnie przyjętej grupy zmiennych objaśniających, poziom wyjaśnionej wariancji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności. Wartości podstawowych współczynników

i estymatorów, charakteryzujących równanie tego modelu regresji, prezentuje tabela 27.

**Tabela 27.** Rezultaty modelu regresji, obrazującego całościową zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od zróżnicowania znaczeń w systemie celów oraz przekonania o celowości.

Wartości podstawowych współczynników i estymatorów charakteryzujących równanie modelu regresji wraz z oceną jego istotności: Skoryg. $R^2 = 0,312$ ; $F(2,149) = 35,249$ $p < 0,001$ ; $Błąd\ std.\ estymacji = 3,278$	
Uwzględnione w modelu aspekty znaczenia oraz wartości niestandardyzowanego współczynnika regresji poszczególnych predyktorów wraz oceną istotności	
Zróżnicowanie znaczeń w systemie celów	$beta = -0,149$ ; $t = -2,166$ ; $p = 0,0319$
Przekonanie o celowości życia	$beta = -0,518$ ; $t = -7,528$ ; $p = 0,0000$

Zaprezentowany powyżej model regresyjny, wyodrębniony w wyniku eliminacji zmiennych ograniczających poziom wyjaśnianej wariacji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności, pozwala na objaśnienie 31,2% wariacji stopnia podejmowania tej kategorii form copingowych. Dla tego modelu regresji uzyskano wartość testu  $F(2,149) = 35,249$ , istotną na poziomie  $p < 0,001$ . Zauważyć należy, że w ramach przedstawionego modelu oba uwzględnione w nim aspekty znaczenia okazały się predyktorami, dla których wartości niestandardyzowanego współczynnika  $beta$  uzyskały istotność statystyczną na poziomie  $p < 0,05$ . Uwzględniając znak współczynnika  $beta$  obu zmiennych niezależnych należy stwierdzić, że obie zaangażowane są w ograniczanie poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności. Dokonując porównania wartości współczynnika  $beta$  przekonania o celowości życia ( $beta = -0,518$ ;  $t = -7,528$ ;  $p = 0,0000$ ) z wartością współczynnika  $beta$  zróżnicowania znaczeń w systemie celów ( $beta = -0,149$ ;  $t = -2,166$ ;  $p = 0,0319$ ) należy wnioskować, że to przekonanie o celowości życia jest główną zmienną, która odpowiada za ograniczanie poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności.

W ramach ostatniej grupy analiz, jako bazowy zakres predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności, uwzględniono wszystkie strukturalne aspekty znaczenia oraz aspekt funkcjonalny w postaci poczucia spełnienia. Następnie, z tego pierwotnego zakresu zmiennych niezależnych wyeliminowano te, które obniżały poziom wyjaśnianej wariacji zmiennej zależnej. Predyktorami takimi okazały się: dostępność znaczeń, powiązanie znaczeń oraz koherencja znaczeń w systemie celów. Z uwagi na to, że dalsza eliminacja któregośkolwiek z predyktorów obniżała poziom wyjaśnianej wariacji zmiennej zależnej przyjęto model, który

uwzględniał w roli zmiennych objaśniających zróżnicowanie znaczeń w systemie celów oraz poczucie spełnienia. Ten zakres predyktorów, w ramach przyjętej wstępnie grupy zmiennych niezależnych, objaśniał najwyższy poziom wariacji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności. Wartości podstawowych współczynników i estymatorów, charakteryzujących równanie tego modelu regresji, prezentuje tabela 28.

**Tabela 28.** Rezultaty modelu regresji, obrazującego całościową zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od zróżnicowania znaczeń w systemie celów oraz poczucia spełnienia

Wartości podstawowych współczynników i estymatorów charakteryzujących równanie modelu regresji wraz z oceną jego istotności: <i>Skoryg.</i> $R^2 = 0,151$ ; $F(2,149) = 14,424$ ; $p < 0,001$ ; <i>Błąd std. estymacji</i> = 3,642	
Uwzględnione w modelu aspekty znaczenia oraz wartości niestandardyzowanego współczynnika regresji poszczególnych predyktorów wraz oceną istotności	
Zróżnicowanie znaczeń w systemie celów	$beta = -0,116$ ; $t = -1,429$ ; $p = 0,1552$
Poczucie spełnienia	$beta = -0,342$ ; $t = -4,200$ ; $p = 0,0000$

Model regresji, wyodrębniony w wyniku eliminacji zmiennych, które ograniczały poziom wyjaśnianej wariacji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności, pozwala na objaśnienie 15,1% wariacji stopnia podejmowania tej kategorii form radzenia sobie. Dla wyodrębnionego modelu uzyskano wartość testu  $F(2,149)=14,424$ , istotną statystycznie na poziomie  $p < 0,001$ . Należy podkreślić, że w ramach tego modelu jedynie poczucie spełnienia okazało się predyktorem, dla którego wartości niestandardyzowanego współczynnika regresji *beta* uzyskała istotność statystyczną na poziomie  $p < 0,05$ . Mimo eliminacji z pierwotnego zakresu predyktorów zmiennych takich jak: dostępność znaczeń, powiązanie znaczeń i koherencja znaczeń w systemie celów wartość współczynnika *beta* dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów nie uzyskała poziomu istotności statystycznej. Uwzględniając uzyskaną dla tego aspektu znaczenia wartość wskaźnika *beta*, a przede wszystkim brak jej istotności statystycznej, należy stwierdzić, że zmienna ta, w ramach uwzględnianego w modelu zakresu zmiennych niezależnych, nie odgrywa poważniejszej roli jeśli chodzi o ograniczanie poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności. Uwzględnienie tej zmiennej w modelu pozwala jedynie na nieznacznie lepszą predykcję zmiennej zależnej. Biorąc pod uwagę istotność statystyczną wartości niestandardyzowanego współczynnika *beta* dla poczucia spełnienia ( $beta = -0,342$ ;  $t = -4,200$ ;  $p = 0,0000$ ) należy stwierdzić, że ten aspekt

funkcjonalny znaczenia, w ramach rozpatrywanego zakresu predyktorów, stanowi główną zmienną ograniczającą poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności.

### **5.5. Mediacyjna rola funkcjonalnych aspektów znaczenia**

W powyżej zaprezentowanej części tego podrozdziału przedstawiono rezultaty analiz, które dotyczą kwestii występowania prostych zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności aktywnych, emocjonalnych, unikowych oraz bezradnościowych strategii radzenia sobie od strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia. Rezultaty te stanowią przesłankę do zaprezentowania kolejnej grupy analiz, które odnoszą się do problemu pełnienia przez funkcjonalne aspekty znaczenia roli mediatorów w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności wyróżnionych kategorii strategii *copingowych* od strukturalnych aspektów znaczenia. Analizy te zostaną zaprezentowane w czterech kolejnych paragrafach. W pierwszej kolejności zostaną zaprezentowane analizy, które dotyczą kwestii mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności aktywnych strategii radzenia sobie od strukturalnych aspektów znaczenia. Następnie przedstawione zostaną analizy, które mają na celu rozstrzygnięcie kwestii mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności emocjonalnych strategii *copingowych* od strukturalnych aspektów znaczenia. Kolejne dwa paragrafy zostaną poświęcone na zaprezentowanie analiz, które mają na celu rozstrzygnięcie problemu mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności unikowych i bezradnościowych strategii radzenia sobie od strukturalnych aspektów znaczenia. Z uwagi na to, że w ramach funkcjonalnego ujęcia znaczenia rozróżniane są trzy jego aspekty: intuicja celowości życia, przekonanie o celowości życia oraz poczucie spełnienia, każda z wyżej wymienionych czterech części analizy - każdy z tych czterech paragrafów - składać się będzie z trzech części:

- analiz, które dotyczą mediacyjnej roli intuicji celowości życia w zakresie zależności poziomu stosowania danej kategorii strategii od poszczególnych aspektów strukturalnych znaczenia;

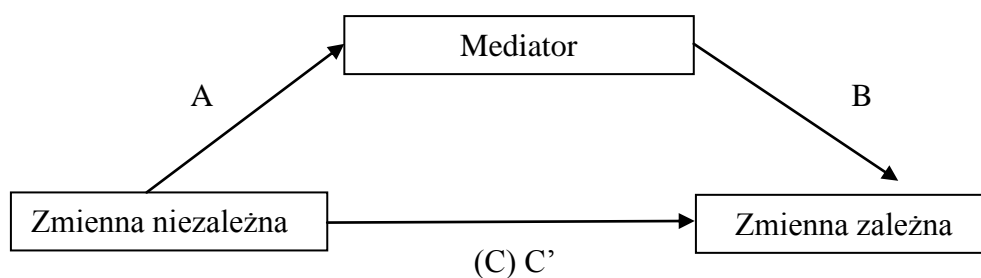


- analiz, które dotyczą mediacyjnej roli przekonania o celowości życia w zakresie zależności poziomu stosowania danej kategorii strategii od poszczególnych aspektów strukturalnych znaczenia;
- analiz, które dotyczą mediacyjnej roli poczucia spełnienia w zakresie zależności poziomu stosowania danej kategorii strategii od poszczególnych aspektów strukturalnych znaczenia.

W celu wykonania powyżej zaprezentowanego zakresu analiz odwołano się do podejścia zaproponowanego przez Barona i Kenny'ego (1986). Wedle propozycji tych autorów, ustalenie, czy dana zmienna pełni rolę mediatora zależności pomiędzy predyktorem a determinantą, wymaga wykonania trzech etapów - kroków - obliczeniowych, w których wykorzystuje się analizę regresji. Na pierwszym etapie konieczne jest wykazanie, że zmienna niezależna (predyktor) oddziałuje na zmienną zależną. Można powiedzieć, że jest to krok tożsamy z wykazaniem prostego efektu zależności zmiennej zależnej od niezależnej bez uwzględniania mediatora. Na prezentowanym poniżej schemacie (Schemat 1.) ten element obliczeniowy odnosi się do ścieżki oznaczonej literą C. W ramach niniejszej prac ten (pierwszy) etap obliczeniowy dotyczy wykrycia zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności poszczególnych strategii copingowych od wyróżnionych strukturalnych aspektów znaczenia. Obecność tych (prostych) zależności stanowi spełnienie pierwszego warunku mediacyjnego i uzasadnia prowadzenie dalszych analiz mediacyjnych. Drugi etap obliczeniowy polega na wykazaniu relacji pomiędzy predyktorem (zmienną niezależną) a zmienną, co do której zakłada się, że pełni ona rolę mediatora. Wystąpienie tej zależności wskazuje na spełnienie kolejnego, drugiego warunku mediacyjnego, co uzasadnia przeprowadzenie ostatniego, trzeciego elementu obliczeniowego. W ramach niniejszej pracy, drugi element obliczeń dotyczy relacji pomiędzy strukturalnymi a funkcjonalnymi aspektami znaczenia. Na prezentowanym poniżej schemacie (Schemat 1.) te elementy analizy dotyczą ścieżki oznaczonej literą A. Trzeci z etapów obliczeniowych polega na wykazaniu, że oddziaływanie zmiennej, stanowiącej potencjalny mediator, na zmienną zależną, jest istotne statystycznie w modelu regresji, w którym jednocześnie (jako predyktor) uwzględniona zostaje zmienna niezależna. Potwierdzeniem mediacyjnej roli zmiennej jest spełnienie trzeciego warunku, dotyczącego oddziaływania potencjalnego mediatora na zmienną wyjaśnianą w sposób niezależny od drugiego z predyktorów - drugiej zmiennej niezależnej - (co związane jest z istotnością statystyczną oddziaływania, które dotyczy

ścieżki oznaczonej literą B), czemu powinno towarzyszyć obniżenie się efektu oddziaływania zmiennej niezależnej na zmienną wyjaśnianą (co związane jest z wystąpieniem relacji takiej, że oddziaływanie w ramach ścieżki C' jest mniejsze niż w ramach ścieżki C). W niniejszej pracy, trzeci element obliczeń mediacyjnych dotyczy ustalenia czy określone aspekty funkcjonalne znaczenia oddziałują na poziom stosowania wobec stresu codzienności wyróżnionych form radzenia sobie tak, że ograniczają efekt oddziaływania aspektów strukturalnych znaczenia.

Wykryte relacje mediacyjne klasyfikowano wedle podziału na całkowite i częściowe. Należy wyjaśnić, że o występowaniu mediacji całkowitej mówi się wówczas, gdy mediator eliminuje istotność statystyczną zależności zmiennej zależnej od niezależnej, czyli gdy w równaniu regresji, uwzględniającym (jednocześnie) w roli predyktorów mediator i zmienną niezależną, wartość współczynnika *beta* dla zmiennej niezależnej jest nieistotna statystycznie (jej istotność zanika w sytuacji uwzględnienia w równaniu mediatora). Natomiast o mediacji częściowej mówimy wówczas, gdy mediator ogranicza efekt oddziaływania zmiennej niezależnej przy zachowaniu jej istotności statystycznej, czyli, gdy w równaniu regresji (uwzględniającym w roli predyktorów mediator jak i zmienną niezależną) wartość współczynnika *beta* dla zmiennej niezależnej ulega obniżeniu (względem wartości *beta* uzyskanej w równaniu, w którym nie uwzględniono mediatora), lecz nadal jest istotna statystycznie.



**Schemat 1.** Modelowy wykres, obrazujący charakter obliczeń prowadzonych w celu wykrycia mediatorów zależności.

W celu dodatkowej weryfikacji rezultatów analiz regresyjnych, dotyczących wykrywania mediatorów, zgodnie z zaleceniami sformułowanymi przez Baronna i Kenny'ego (1986), w sytuacjach, gdy spełnione zostały wszystkie warunki, świadczące o występowaniu zakładanych mediacji, dokonywano obliczeń przy zastosowaniu testu Sobela (1982). Test ten pozwala określić, czy zależność determinanty od zmiennej niezależnej, która pośredniczona jest przez mediator,

uzyskuje istotność statystyczną.

Ze względu na to, że metoda wykrywania mediatorów, w ramach pierwszego etapu obliczeniowego, bazuje na wykrywaniu prostych zależności pomiędzy zmienną niezależną (predyktorem) a zmienną zależną (determinantą), każda z prezentowanych poniżej analiz mediacyjnych odwołuje się do już zaprezentowanych w powyższym podrozdziale obliczeń, które dotyczą kwestii zależności poziomu stosowania poszczególnych kategorii strategii radzenia sobie od wyróżnionych aspektów strukturalnych znaczenia.

### **5.5.1. Mediacyjna rola funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności stosowania strategii aktywnych od strukturalnych aspektów znaczenia**

Odnosząc się do kwestii, która dotyczy mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od strukturalnych aspektów znaczenia, należy nadmienić, że poziom stosowania strategii aktywnych ujawnił zależności od wszystkich czterech aspektów strukturalnych znaczenia (czyli dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń, powiązania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów). Uzasadnione jest więc przeprowadzenie zakresu analiz, które umożliwiają ustalenie, czy wszystkie te zależności są mediowane poprzez każdy z trzech aspektów funkcjonalnych znaczenia.

#### **5.5.1.1. Mediacyjna rola intuicji celowości życia w zakresie zależności stosowania strategii aktywnych od strukturalnych aspektów znaczenia**

Jeśli chodzi o rozstrzygnięcie problemu, który dotyczy pełnienia przez intuicję celowości życia roli mediatora w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od dostępności znaczeń w systemie celów, warto przypomnieć, że z zaprezentowanych (w poprzednim podrozdziale) obliczeń wynika,

że dostępność znaczeń w systemie celów jest istotnym statystycznie predyktorem poziomu stosowania tej kategorii form *copingowych* ( $beta = 0,207$ ;  $t(150) = 2,589$ ;  $p < 0,011$ ). Oznacza to, że spełniony jest podstawowy warunek mediacyjny (rezultat dotyczący ścieżki C). Wskazuje to na potrzebę przeprowadzenia kolejnej analizy regresyjnej, zawierającej w roli zmiennej zależnej intuicję celowości życia oraz w roli predyktora dostępność znaczeń w systemie celów (analiza dla ścieżki A). W tym modelu regresyjnym uzyskano rezultat, który potwierdza istotność statystyczną efektu pozytywnej zależności intuicji celowości życia od dostępności znaczeń w systemie celów ( $beta = 0,311$ ;  $t(150) = 4,001$ ;  $p < 0,001$ ), co stanowi spełnienie drugiego warunku mediacyjnego. Na tej podstawie przeprowadzono ostatni z etapów obliczeniowych oparty na modelu, który zawierał, w roli predyktorów (poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych), zarówno dostępność znaczeń w systemie celów jak i intuicję celowości życia. Uzyskano rezultat, wskazujący na istotną statystycznie, dodatnią zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od intuicji celowości życia ( $beta = 0,580$ ;  $t(149) = 8,322$ ;  $p < 0,001$ ) - (analiza dla ścieżki B). Jednocześnie, w ramach tej analizy, współczynnik regresji, obrazujący zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od dostępności znaczeń w systemie celów, uzyskał nieistotną statystycznie wartość  $beta = 0,027$  (rezultat dotyczący ścieżki C'). Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii aktywnych od intuicji celowości życia, którą uchwyciono w ramach ścieżki B, a także obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla dostępności znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', wskazują na spełnienie trzeciego warunku mediacyjnego. Nieistotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla dostępności znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', wskazuje na to, że mediacja ta ma charakter całościowy. W oparciu o rezultaty analiz regresyjnych wykonano test Sobela. Uzyskał on wartość  $z = 3,592$  dla  $p < 0,001$ . Wynik ten wskazuje, że mediacja, dotycząca pośrednictwa intuicji celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od dostępności znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

W celu rozstrzygnięcia problemu, dotyczącego pełnienia przez intuicję celowości życia roli mediatora w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od zróżnicowania znaczeń w systemie celów, należy

przypomnieć, że zróżnicowanie znaczeń w systemie celów stanowi istotny statystycznie predyktor zmiennej, obrazującej poziom stosowania aktywnych strategii radzenia sobie. Należy, w tym miejscu, odwołać się do rezultatu analizy regresji, obrazującej charakter tej zależności:  $beta = 0,340$  ( $t(150) = 4,433$ ;  $p < 0,001$ ). Oznacza to, że pozytywnie rozstrzygnięty jest podstawowy warunek mediacyjny (analiza dotycząca ścieżki C). Rezultat ten wskazuje na potrzebę przeprowadzenia kolejnej analizy regresji, która uwzględni w roli zmiennej zależnej intuicję celowości życia, a w roli predyktora zróżnicowanie znaczeń w systemie celów (analiza odnosząca się do ścieżki A). Ten model regresji potwierdził istotność statystyczną efektu pozytywnej zależności intuicji celowości życia od zróżnicowania znaczeń w systemie celów ( $beta = 0,269$ ;  $t(150) = 3,415$ ;  $p < 0,001$ ), co stanowi spełnienie drugiego warunku mediacyjnego. W oparciu o ten wynik uzasadnione było przeprowadzenie kolejnego etapu obliczeniowego, polegającego na uwzględnieniu w modelu regresji, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, zarówno zróżnicowania znaczeń w systemie celów, jak i intuicji celowości życia. Uzyskano rezultat, który wskazuje na występowanie istotnej statystycznie, dodatniej zależności poziomu stosowania tej kategorii strategii *copingowych* od intuicji celowości życia ( $beta = 0,535$ ;  $t(149) = 8,005$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dla ścieżki B. Jednocześnie, w ramach tej regresji, dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów uzyskano istotną statystycznie wartość  $beta = 0,197$  ( $t(149) = 2,939$ ;  $p < 0,004$ ) - rezultat dotyczący ścieżki C'. Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii aktywnych od intuicji celowości życia, którą uchwyciono w ramach ścieżki B, a także obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', wskazują na spełnienie trzeciego warunku mediacyjnego. Istotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', wskazuje na to, że mediacja ta ma charakter częściowy. W oparciu o uzyskane rezultaty analiz regresyjnych przeprowadzono test Sobela. Uzyskał on wartość  $z = 3,108$  i istotność statystyczną na poziomie  $p < 0,001$ , co wskazuje, że mediacja, która dotyczy pośredniczącej roli intuicji celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od zróżnicowania znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

W kolejnej części analizy wykonano obliczenia w oparciu o modele regresji, które miały na celu ustalenie czy intuicja celowości życia pełni rolę mediatora

w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od powiązania znaczeń w systemie celów. Należy tu odwołać się do rezultatu równania regresyjnego, które wskazuje, że powiązanie znaczeń w systemie celów jest istotnym statystycznie predyktorem poziomu stosowania wobec stresu codzienności aktywnych strategii *copingowych* ( $beta=0,326$ ;  $t(150) = 4,240$ ;  $p < 0,001$ ). Powyższy rezultat oznacza, że pozytywnie rozstrzygnięty został podstawowy warunek mediacyjny (analiza odnosząca się do ścieżki C). Uzasadnia to potrzebę przeprowadzenia kolejnej analizy regresji, zawierającej w roli zmiennej zależnej intuicję celowości życia a w roli predyktora powiązanie znaczeń w systemie celów. Ten model regresji potwierdził występowanie pozytywnej zależności intuicji celowości życia od powiązania znaczeń w systemie celów ( $beta = 0,317$ ;  $t(150) = 4,097$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dla ścieżki A, co wskazuje na spełnienie drugiego warunku mediacyjnego. W oparciu o ten wynik uzasadnione było przeprowadzenie kolejnego elementu obliczeniowego, który uwzględniał, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności aktywnych strategii radzenia sobie, powiązanie znaczeń w systemie celów i intuicję celowości życia. Uzyskano rezultat, który wskazał na występowanie istotnej statystycznie, dodatniej zależności poziomu stosowania strategii aktywnych od intuicji celowości życia ( $beta = 0,539$  ;  $t(149) = 7,843$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dotyczący ścieżki B. Jednocześnie, w ramach tej regresji, dla powiązania znaczeń w systemie celów uzyskano istotny statystycznie współczynnik  $beta = 0,155$ ;  $t(149) = 2,259$ ;  $p < 0,03$ ) - rezultat odnoszący się do ścieżki C'. Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii aktywnych od intuicji celowości życia, którą uchwycono w ramach ścieżki B oraz obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla powiązania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', wskazują na spełnienie trzeciego warunku mediacyjnego. Istotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla powiązania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', wskazuje na to, że mediacja ta ma charakter częściowy. W oparciu o rezultaty analiz regresyjnych uzasadnione było przeprowadzenie testu Sobela. Osiągnął on wartość  $z = 3,642$  i istotność statystyczną na poziomie  $p < 0,001$ . Wskazuje to, że mediacja, dotycząca pośredniczącej roli intuicji celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od powiązania znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

Kontynuując prowadzony zakres analiz, wykonano obliczenia, które miały na celu ustalenie, czy intuicja celowości życia pełni rolę mediatora w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od koherencji znaczeń w systemie celów. Należy nadmienić, że koherencja znaczeń w systemie celów stanowiła istotny statystycznie predyktor poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych ( $beta = 0,456$  ( $t(150) = 6,281$ ;  $p < 0,001$ ). Oznacza to, że pozytywnie rozstrzygnięty jest podstawowy warunek mediacyjny (wynik dla ścieżki C). Uzasadnione było więc przeprowadzenie kolejnej analizy, która uwzględniała w roli zmiennej zależnej intuicję celowości życia, a w roli predyktora koherencję znaczeń w systemie celów (analiza dotycząca ścieżki A). Jej wykonanie wskazało na występowanie pozytywnej zależności intuicji celowości życia od koherencji znaczeń w systemie celów ( $beta = 0,566$ ;  $t(150) = 8,400$ ;  $p < 0,001$ ), co wskazuje na spełnienie drugiego z warunków mediacyjnych. W oparciu o ten rezultat przeprowadzono analizę regresji, uwzględniającą jednocześnie, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, koherencję znaczeń w systemie celów i intuicję celowości życia. Uzyskano rezultat, który wskazuje na istotną statystycznie, dodatnią zależność poziomu stosowania tej kategorii strategii *copingowych* od intuicji celowości życia ( $beta = 0,485$ ;  $t(149) = 6,146$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dla ścieżki B. Jednocześnie, w ramach tej analizy, dla koherencji znaczeń w systemie celów uzyskano istotną statystycznie wartość współczynnika  $beta = 0,182$  ( $t(149) = 2,304$ ;  $p < 0,023$ ) - rezultat dla ścieżki C'. Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii aktywnych od intuicji celowości życia, którą uchwycono w ramach ścieżki B, a także obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla koherencji znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', świadczą o tym, że spełniony został trzeci warunek mediacyjny. Istotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla koherencji znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', wskazuje na to, że wykryta mediacja ma charakter częściowy. W oparciu o rezultaty analiz regresyjnych przeprowadzono test Sobela. Osiągnął on wartość  $z = 4,966$  i istotność statystyczną na poziomie  $p < 0,001$ . Rezultat ten wskazuje, że mediacja, dotycząca pośredniczącej roli intuicji celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od koherencji znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

### 5.5.1.2. Mediacyjna rola przekonania o celowości życia w zakresie zależności stosowania strategii aktywnych od strukturalnych aspektów znaczenia

Jeśli chodzi o rozstrzygnięcie kwestii, która dotyczy mediacyjnej roli przekonania o celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od dostępności znaczeń w systemie celów, należy odwołać się do rezultatu analizy regresji, w której wykazano, że dostępność znaczeń w systemie celów jest istotnym statystycznie predyktorem zmiennej, która dotyczy poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych ( $\beta = 0,207$ ;  $t(150) = 2,589$ ;  $p < 0,011$ ). Oznacza to, że spełniony jest podstawowy warunek mediacyjny (obliczenie dotyczące ścieżki C). W ramach kolejnej analizy regresyjnej wykazano, że dostępność znaczeń w systemie celów stanowi istotny statystycznie predyktor przekonania o celowości życia ( $\beta = 0,269$ ;  $t(150) = 3,419$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dla ścieżki A, co stanowi spełnienie drugiego z warunków mediacyjnych. Na tej podstawie wykonano obliczenie w oparciu o model regresji, który uwzględniał, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, dostępność znaczeń w systemie celów i przekonanie o celowości życia. Uzyskano rezultat, który świadczy o występowaniu istotnej statystycznie, dodatniej zależności poziomu stosowania strategii aktywnych od przekonania o celowości życia ( $\beta = 0,451$ ;  $t(149) = 6,045$ ;  $p < 0,001$ ) - (rezultat dla ścieżki B). Jednocześnie, w ramach tej regresji, dla dostępności znaczeń w systemie celów uzyskano nieistotną statystycznie wartość  $\beta = 0,086$  - rezultat dotyczący ścieżki C'. Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii aktywnych od przekonania o celowości życia, którą uchwyciono w ramach ścieżki B oraz obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla dostępności znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', świadczą o tym, że spełniony został trzeci warunek mediacyjny. Współczynnik regresji, który uzyskano dla dostępności znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', nie uzyskał istotności statystycznej. Na tej podstawie wykrytą mediację należy klasyfikować jako całkowitą. W oparciu o uzyskane rezultaty analiz regresyjnych wykonano test Sobela, który uzyskał istotność statystyczną ( $z = 2,963$ ;  $p < 0,003$ ). Rezultat tego testu świadczy o tym, że mediacja, dotycząca pośredniczącej roli przekonania o celowości życia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec



stresu codzienności strategii aktywnych od dostępności znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

W celu rozstrzygnięcia problemu, który dotyczy pełnienia przez przekonanie o celowości życia roli mediatora zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od zróżnicowania znaczeń w systemie celów, należy nadmienić, że zróżnicowanie znaczeń w systemie celów stanowi istotny statystycznie predyktor poziomu stosowania aktywnych strategii *copingowych*. W ramach tej analizy uzyskano wartość  $beta = 0,340$ ; ( $t(150) = 4,433$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dla ścieżki C. Oznacza to, że pozytywnie rozstrzygnięty jest podstawowy warunek mediacyjny. W oparciu o ten rezultat przeprowadzono analizę regresji, która w roli zmiennej zależnej uwzględniała przekonanie o celowości życia, a w roli predyktora zróżnicowanie znaczeń w systemie celów. To równanie regresji potwierdziło istotność statystyczną efektu pozytywnej zależności przekonania o celowości życia od zróżnicowania znaczeń w systemie celów ( $beta = 0,197$ ;  $t(150) = 2,456$ ;  $p < 0,02$ ) - rezultat dla ścieżki A, co świadczy o spełnieniu drugiego z warunków mediacyjnych. Wynik ten uzasadnił przeprowadzenie kolejnego etapu obliczeniowego, polegającego na uwzględnieniu, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, zróżnicowania znaczeń w systemie celów i przekonania o celowości życia. Dla tego równania uzyskano rezultat, wskazujący na istotną statystycznie, dodatnią zależność poziomu stosowania strategii aktywnych od przekonania o celowości życia ( $beta = 0,423$ ;  $t(149) = 6,004$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dla ścieżki B. Jednocześnie, w ramach tego modelu, dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów uzyskano wartości  $beta = 0,257$ . Wartość ta osiągnęła istotność statystyczną ( $t(149) = 3,647$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dla ścieżki C'. Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii aktywnych od przekonania o celowości życia, którą uchwyciono w ramach ścieżki B oraz obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', świadczą o tym, że spełniony został trzeci warunek mediacyjny. Istotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', wskazuje na to, że wykryta mediacja ma charakter częściowy. Na podstawie analiz regresyjnych przeprowadzono test Sobela. Uzyskał on istotność statystyczną ( $z = 2,280$ ;  $p = 0,023$ ). Rezultat ten wskazuje, że mediacja, dotycząca pośredniczącej roli przekonania o celowości życia w ramach

zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od różnicowania znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

W kolejnej części analiz wykonano obliczenia, które miały na celu ustalenie czy przekonanie o celowości życia pełni rolę mediatora w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od powiązania znaczeń w systemie celów. Należy przypomnieć, że powiązanie znaczeń w systemie celów okazało się istotnym statystycznie predyktorem zmiennej, która obrazuje poziom stosowania aktywnych strategii radzenia sobie ( $beta = 0,326$ ;  $t(150) = 4,240$ ;  $p < 0,001$ ). Oznacza to, że pozytywnie rozstrzygnięty został podstawowy warunek mediacyjny - zależność w ramach ścieżki C. Przeprowadzono więc kolejną analizę regresji, zawierającą w roli zmiennej zależnej przekonanie o celowości życia, a w roli predyktora powiązanie znaczeń w systemie celów (analiza dla ścieżki A). Ten model regresji nie uzyskał istotności statystycznej. Tym samym nie wskazał na występowanie zależności przekonania o celowości życia od powiązania znaczeń w systemie celów, co świadczy o braku spełnienia drugiego z warunków mediacyjnych. Brak jest więc podstaw empirycznych, które świadczą o mediacyjnej roli przekonania o celowości życia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od powiązania znaczeń w systemie celów.

W ostatniej części analiz w grupie, która dotyczyła kwestii mediacyjnej roli przekonania o celowości życia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od strukturalnych aspektów znaczenia, wykonano te, mające na celu ustalenie czy przekonanie o celowości życia pośredniczy w ramach zależności poziomu stosowania strategii aktywnych od koherencji znaczeń w systemie celów. O czym już wspomniano w poprzednim podrozdziale, poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych ujawnia zależność od koherencji znaczeń w systemie celów ( $beta = 0,456$ ;  $t(150) = 6,281$ ;  $p < 0,001$ ). Oznacza to, że spełniony został podstawowy warunek mediacyjny (dla ścieżki C). Uzasadnione było więc przeprowadzenie kolejnej analizy regresyjnej, opartej na modelu, który w roli zmiennej zależnej uwzględnia przekonanie o celowości życia, a w roli predyktora koherencję znaczeń w systemie celów. Analiza ta potwierdziła istotność statystyczną efektu pozytywnej zależności przekonania o celowości życia od koherencji znaczeń w systemie celów ( $beta = 0,385$ ;  $t(150) = 5,113$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dla ścieżki A, co stanowi spełnienie drugiego warunku mediacyjnego. Konsekwencją wykrycia tej zależności było wykonanie obliczeń w ramach kolejnego modelu, w którym

Jednocześnie, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, uwzględniono koherencję znaczeń w systemie celów oraz przekonanie o celowości życia. Uzyskano rezultat, wskazujący na istotną statystycznie, dodatnią zależność poziomu stosowania tej kategorii strategii *copingowych* od przekonania o celowości życia ( $beta = 0,350$  ;  $t(149) = 4,754$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dla ścieżki B. Jednocześnie, w ramach tej samej analizy, dla koherencji znaczeń w systemie celów uzyskano istotną statystycznie wartość  $beta = 0,322$  ( $t(149) = 4,368$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dla ścieżki C'. Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii aktywnych od przekonania o celowości życia, którą uchwycono w ramach ścieżki B, a także obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla koherencji znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', świadczą o tym, że spełniony został trzeci warunek mediacyjny. Istotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla koherencji znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', wskazuje na to, że wykryta mediacja ma charakter częściowy. W celu weryfikacji rezultatów, które uzyskano w ramach analiz regresyjnych, przeprowadzono również test Sobela. Uzyskał on istotność statystyczną ( $z = 3,582$ ;  $p < 0,004$ ). Rezultat ten wskazuje, że mediacja, dotycząca pośredniczącej roli przekonania o celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od koherencji znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

### **5.5.1.3. Mediacyjna rola poczucia spełnienia w zakresie zależności stosowania strategii aktywnych od strukturalnych aspektów znaczenia**

Jeśli chodzi o rozstrzygnięcie problemu, który odnosi się do kwestii pełnienia przez poczucie spełnienia roli mediatora w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od dostępności znaczeń w systemie celów, należy przypomnieć, że dostępność znaczeń w systemie celów okazała się istotnym statystycznie predyktorem zmiennej, która obrazuje poziom stosowania aktywnych strategii radzenia sobie ( $beta = 0,207$ ;  $t(150) = 2,589$ ;  $p < 0,011$ ). Oznacza to, że spełniony został podstawowy warunek mediacyjny (zależność w ramach ścieżki C), co uzasadnia przeprowadzenie kolejnej analizy regresyjnej, zawierającej w roli

zmiennej zależnej poczucie spełnienia, a w roli predyktora dostępność znaczeń w systemie celów. W tym modelu regresyjnym uzyskano rezultat, który wskazuje na istotność statystyczną efektu pozytywnej zależności poczucia spełnienia od dostępności znaczeń w systemie celów ( $beta = 0,386$ ;  $t(150) = 5,118$ ;  $p < 0,001$ ) - zależność w ramach ścieżki A. Na tej podstawie przeprowadzono ostatni etap obliczeniowy, który oparto na modelu regresji, uwzględniającym, w roli predyktorów poziomą stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, dostępność znaczeń w systemie celów i poczucie spełnienia. Uzyskano rezultat wskazujący na istotną statystycznie, dodatnią zależność poziomą stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od poczucia spełnienia ( $beta = 0,581$ ;  $t(149) = 7,987$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dla ścieżki B. Jednocześnie, w ramach tej regresji, dla predyktora w postaci dostępności znaczeń w systemie celów uzyskano wartość  $beta = -0,017$ , która nie osiągnęła istotności statystycznej - rezultat dla ścieżki C'. Istotna statystycznie zależność poziomą stosowania strategii aktywnych od poczucia spełnienia, którą uchwyciono w ramach ścieżki B, a także obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla dostępności znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', świadczą o tym, że spełniony został trzeci warunek mediacyjny. Nieistotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla dostępności znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', wskazuje na to, że wykryta mediacja ma charakter całkowity. W oparciu o wyniki powyższych analiz regresyjnych przeprowadzono test Sobela. Uzyskał on istotność statystyczną ( $z = 4,322$ ;  $p < 0,001$ ). Rezultat tego testu wskazuje, że mediacja, dotycząca pośredniczącej roli poczucia spełnienia w zakresie zależności poziomą stosowania strategii aktywnych od dostępności znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

W celu rozstrzygnięcia problemu, dotyczącego mediacyjnej roli poczucia spełnienia w ramach zależności poziomą stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od zróżnicowania znaczeń w systemie celów, należy przypomnieć, że zróżnicowanie znaczeń w systemie celów stanowi istotny statystycznie predyktor poziomą stosowania aktywnych strategii *copingowych* ( $beta = 0,340$ ;  $t(150) = 4,433$ ;  $p < 0,001$ ). Oznacza to, że pozytywnie rozstrzygnięty został podstawowy warunek mediacyjny - zależność w ramach ścieżki C. Rezultat ten uzasadnia potrzebę przeprowadzenia kolejnej analizy regresji, która w roli zmiennej zależnej uwzględnia poczucie spełnienia, a w roli predyktora zróżnicowanie znaczeń w systemie celów (analiza odnosząca się do ścieżki A). W ramach tego modelu uzyskano wartość  $beta =$

0,393 ( $t(150) = 5,231; p < 0,001$ ), co świadczy o występowaniu pozytywnej zależności poczucia spełnienia od zróżnicowania znaczeń w systemie celów. Rezultat ten stanowi spełnienie drugiego warunku mediacyjnego. W oparciu o ten wynik uzasadnione było wykonanie regresji, która opierała się na jednoczesnym uwzględnieniu, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, zróżnicowania znaczeń w systemie celów i poczucia spełnienia. Uzyskano wynik, wskazujący na istotną statystycznie, dodatnią zależność poziomu stosowania strategii aktywnych od poczucia spełnienia ( $beta = 0,521; t(149) = 8,005; p < 0,001$ ) - rezultat dla ścieżki B. Natomiast, w ramach tej samej analizy, współczynnik regresji, ukazujący zależność poziomu stosowania tej kategorii strategii radzenia sobie od zróżnicowania znaczeń w systemie celów, uzyskał wartość  $beta = 0,136$ . Wartość ta nie osiągnęła poziomu prawdopodobieństwa, który świadczy, w sposób jednoznaczny, o występowaniu tej zależności - uzyskano poziom prawdopodobieństwa bliski zakładanemu poziomowi istotności ( $t(149) = 1,884; p < 0,062$ ) - rezultat dla ścieżki C'. Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii aktywnych od poczucia spełnienia, którą uchwycono w ramach ścieżki B, a także obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', świadczą o tym, że spełniony został trzeci warunek mediacyjny. Biorąc pod uwagę, że poziom prawdopodobieństwa, który uzyskano dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', można interpretować w kategoriach trendu, który sygnalizuje obecność zależności, uzasadnione wydaje się klasyfikowanie wykrytej mediacji jako częściowej, a nie całkowitej. W oparciu o rezultaty analiz regresyjnych przeprowadzono również test Sobela, który uzyskał istotność statystyczną ( $z = 4,244; p < 0,001$ ). Wskazuje to, że mediacja, dotycząca pośrednictwa poczucia spełnienia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od zróżnicowania znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

W kolejnej części analiz wykonano obliczenia, których celem było ustalenie czy poczucie spełnienia pełni rolę mediatora zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od powiązania znaczeń w systemie celów. Należy w tym miejscu przypomnieć, że w równaniu regresyjnym, z powiązaniem znaczeń w systemie celów jako predyktorem oraz poziomem stosowania aktywnych strategii radzenia sobie jako zmienną zależną, uzyskano istotną statystycznie wartość  $beta = 0,326$  ( $t(150) = 4,240; p < 0,001$ ). Oznacza to, że pozytywnie rozstrzygnięty

został podstawowy warunek mediacyjny (zależność w ramach ścieżki C). W związku z powyższym przeprowadzono analizę regresji, która w roli zmiennej zależnej uwzględniała poczucie spełnienia, a w roli predyktora powiązanie znaczeń w systemie celów (analiza w ramach ścieżki A). Ten model regresji wskazał na istotność statystyczną efektu pozytywnej zależności poczucia spełnienia od powiązania znaczeń w systemie celów ( $beta = 0,292$ ;  $t(150) = 3,745$ ;  $p < 0,001$ ), co świadczy o spełnieniu drugiego warunku mediacyjnego. W oparciu o ten rezultat uzasadnione było przeprowadzenie kolejnego etapu obliczeniowego, który polegał na jednoczesnym uwzględnieniu, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, zarówno powiązania znaczeń w systemie celów, jak i poczucia spełnienia. W ramach tej regresji uzyskano rezultat, który wskazał na istotną statystycznie, dodatnią zależność poziomu stosowania strategii aktywnych od poczucia spełnienia ( $beta = 0,523$  ;  $t(149) = 7,618$ ;  $p < 0,001$ ) - zależność w ramach ścieżki B. Jednocześnie, w ramach tego modelu, współczynnik regresji dla powiązania znaczeń w systemie celów uzyskał istotną statystycznie wartość  $beta = 0,173$  ( $t(149) = 2,519$ ;  $p < 0,013$ ) - rezultat odnoszący się do ścieżki C'. Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii aktywnych od poczucia spełnienia, którą uchwycono w ramach ścieżki B, a także obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla powiązania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', świadczą o tym, że spełniony został trzeci warunek mediacyjny. Istotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla powiązania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', wskazuje na to, że wykryta mediacja ma charakter częściowy. W oparciu o wyniki analiz regresyjnych przeprowadzono również test Sobela, który osiągnął istotność statystyczną ( $z = 3,356$ ;  $p < 0,001$ ). Rezultat tego testu wskazuje, że mediacja, dotycząca pośredniczącej roli poczucia spełnienia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od powiązania znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

W ramach kolejnego etapu analiz mediacyjnych wykonano obliczenia, które miały na celu ustalenie czy poczucie spełnienia pośredniczy w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od koherencji znaczeń w systemie celów. Należy przypomnieć, że w równaniu regresyjnym, uwzględniającym w roli predyktora koherencję znaczeń w systemie celów, a w roli zmiennej zależnej poziom stosowania aktywnych strategii *copingowych*, uzyskano istotną statystycznie wartość współczynnika  $beta = 0,456$  ( $t(150) = 6,281$ ;  $p < 0,001$ ).

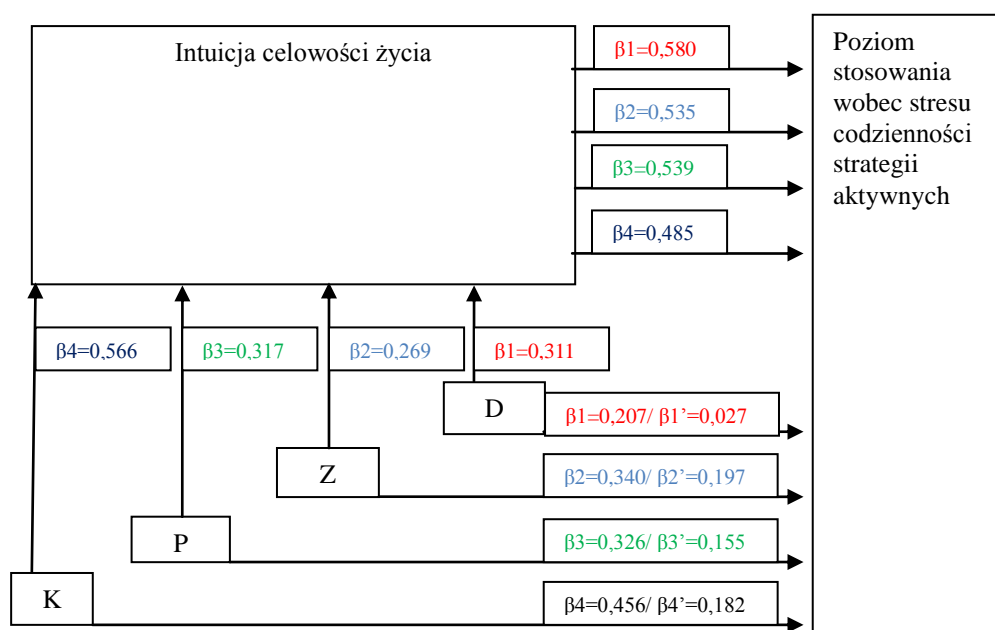
Oznacza to, że pozytywnie rozstrzygnięty został podstawowy warunek mediacyjny (zależność odnosząca się do ścieżki C). Uzasadnione było więc przeprowadzenie kolejnej analizy, która w roli zmiennej zależnej uwzględniała poczucie spełnienia, a w roli predyktora koherencję znaczeń w systemie celów (analiza zależności w ramach ścieżki A). W ramach tej analizy uzyskano istotną statystycznie wartość  $\beta = 0,572$  ( $t(150) = 8,542$ ;  $p < 0,001$ ), co świadczy o pozytywnym rozstrzygnięciu drugiego warunku mediacyjnego. W nawiązaniu do tego rezultatu wykonano ostatni element obliczeniowy oparty na modelu regresji, który uwzględniał, w roli predyktorów poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, koherencję znaczeń w systemie celów oraz poczucie spełnienia. Uzyskano wynik, który świadczy o występowaniu istotnej statystycznie, dodatniej zależności poziomu stosowania strategii aktywnych od poczucia spełnienia ( $\beta = 0,465$ ;  $t(149) = 5,793$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dotyczący ścieżki B. Natomiast dla predyktora w postaci koherencji znaczeń w systemie celów uzyskano współczynnik regresji  $\beta = 0,190$ . Wartość tego współczynnika uzyskała poziom istotności statystycznej ( $t(149) = 2,369$ ;  $p < 0,02$ ) - rezultat odnoszący się do ścieżki C'. Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii aktywnych od poczucia spełnienia, którą uchwyciono w ramach ścieżki B, a także obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla koherencji znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', świadczą o tym, że spełniony został trzeci warunek mediacyjny. Istotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla koherencji znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', wskazuje na to, że wykryta mediacja ma charakter częściowy. W oparciu o rezultaty analiz regresyjnych przeprowadzono test Sobela. Uzyskał on istotność statystyczną ( $z = 4,805$ ;  $p < 0,001$ ), co wskazuje, że mediacja, dotycząca pośredniczącej roli poczucia spełnienia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od koherencji znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

Podsumowując zakres rezultatów, dotyczących mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od aspektów strukturalnych znaczenia, należy stwierdzić, że dla:

- intuicji celowości życia oraz poczucia spełnienia uzyskano rezultaty, które świadczą o tym, że obie te zmienne pośredniczą w ramach zależności poziomu

stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od wszystkich strukturalnych aspektów znaczenia,

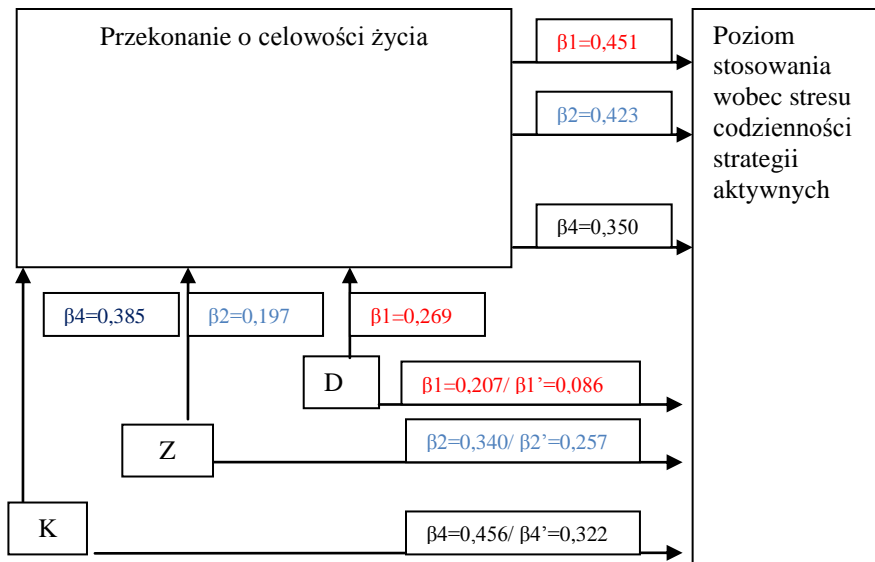
- przekonania o celowości życia uzyskano rezultaty, które przemawiają za medycyjną rolą tej zmiennej w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów,
- przekonania o celowości nie uzyskano wyników, które wskazują, że zmienna ta pośredniczy w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od powiązania znaczeń w systemie celów (przekonanie o celowości życia nie ujawniło zależności od powiązania znaczeń w systemie celów).



Legenda z pełnymi nazwami zmiennych: D - Dostępność znaczeń w systemie celów, Z - Zróżnicowanie znaczeń w systemie celów, P - Powiązanie znaczeń w systemie celów, K - Koherencja znaczeń w systemie celów.

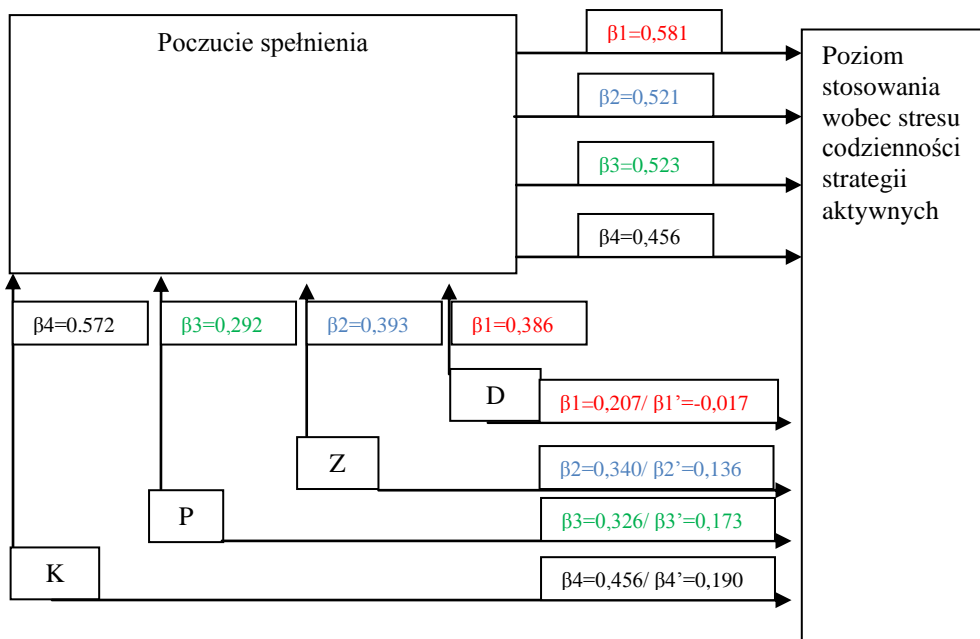
**Schemat 2.** Model medycyjnej roli intuicji celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od strukturalnych aspektów systemu znaczeń.





Legenda z pełnymi nazwami zmiennych: D - Dostępność znaczeń w systemie celów, Z - Zróżnicowanie znaczeń w systemie celów, P - Powiązanie znaczeń w systemie celów, K- Koherencja znaczeń w systemie celów.

**Schemat 3.** Model mediacyjnej roli przekonania o celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od strukturalnych aspektów systemu znaczeń.



Legenda z pełnymi nazwami zmiennych: D - Dostępność znaczeń w systemie celów, Z - Zróżnicowanie znaczeń w systemie celów, P - Powiązanie znaczeń w systemie celów, K- Koherencja znaczeń w systemie celów.

**Schemat 4.** Model mediacyjnej roli poczucia spełnienia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od strukturalnych aspektów systemu znaczeń.

### **5.5.2. Mediacyjna rola funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności stosowania strategii emocjonalnych od strukturalnych aspektów znaczenia**

W sprawie elementu problemu badawczego, dotyczącego mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od strukturalnych aspektów znaczenia, należy przypomnieć, że poziom stosowania strategii emocjonalnych ujawnia zależności jedynie od dostępności znaczeń oraz zróżnicowania znaczeń w systemie celów. Tym samym uzasadnione jest przeprowadzenie analiz, które mają na celu ustalenie czy funkcjonalne aspekty znaczenia pełnią rolę mediacyjną w zakresie zależności poziomu stosowania strategii emocjonalnych od tych dwóch, najbardziej podstawowych, aspektów strukturalnych systemu znaczeń.

#### **5.5.2.1. Mediacyjna rola intuicji celowości życia w zakresie zależności stosowania strategii emocjonalnych od dostępności oraz zróżnicowania znaczeń w systemie celów**

Rozstrzygając problem, który odnosi się do mediacyjnej funkcji intuicji celowości życia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od dostępności znaczeń w systemie celów, należy odwołać się do rezultatów analiz regresyjnych, w których wykazano, że:

- dostępność znaczeń w systemie celów jest predyktorem poziomu stosowania strategii emocjonalnych ( $\beta = -0,192$ ;  $t(150) = -2,394$ ;  $p < 0,018$ ), co oznacza, że spełniony został podstawowy warunek mediacyjny - rezultat dotyczący ścieżki C.
- dostępność znaczeń w systemie celów jest predyktorem intuicji celowości życia ( $\beta = 0,311$ ;  $t(150) = 4,001$ ;  $p < 0,001$ ), co oznacza, że spełniony został drugi z warunków mediacyjnych - rezultat dotyczący ścieżki A.

Na podstawie powyżej zaprezentowanych wyników przeprowadzono obliczenie w oparciu o model regresji, który zawierał, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych, dostępność znaczeń w systemie

celów oraz intuicję celowości życia. Uzyskano wynik, który wskazuje na występowanie istotnej statystycznie, negatywnej zależności poziomu stosowania strategii emocjonalnych od intuicji celowości życia ( $beta = -0,345$ ;  $t(149) = -4,326$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dla ścieżki B. Jednocześnie, w ramach tej regresji, dla predyktora w postaci dostępności znaczeń w systemie celów uzyskano nieistotny statystycznie współczynnik  $beta = -0,084$  - rezultat dotyczący ścieżki C'. Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii emocjonalnych od intuicji celowości życia, którą uchwyciono w ramach ścieżki B, a także obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla dostępności znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', wskazują na spełnienie trzeciego warunku mediacyjnego. Nieistotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla dostępności znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', wskazuje na to, że mediacja ta ma charakter całkowity. Dodatkowo, w oparciu o uzyskane analizy regresyjne, przeprowadzono test Sobela, który uzyskał istotność statystyczną ( $z = -2,948$ ;  $p = 0,003$ ). Wynik tego testu potwierdza, że mediacja, dotycząca pośredniczącej roli intuicji celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od dostępności znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

W celu przeprowadzenia ustaleń, odnoszących się do problemu mediacyjnej roli intuicji celowości życia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od zróżnicowania znaczeń w systemie celów, należy odwołać się do obliczeń regresyjnych, w których wykazano, że:

- zróżnicowanie znaczeń w systemie celów stanowi predyktor poziomu stosowania strategii emocjonalnych ( $beta = -0,171$ ;  $t(150) = -2,130$ ;  $p < 0,035$ ) - rezultat dla ścieżki C, co oznacza pozytywne rozstrzygnięcie podstawowego warunku mediacyjnego,
- zróżnicowanie znaczeń w systemie celów jest predyktorem intuicji celowości życia ( $beta = 0,269$ ;  $t(150) = 3,415$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dotyczący ścieżki A, co świadczy o spełnieniu drugiego warunku mediacyjnego.

W oparciu o te rezultaty uzasadnione było przeprowadzenie analizy, która uwzględniała, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych, zróżnicowanie znaczeń w systemie celów oraz intuicję celowości życia. W ramach tej analizy uzyskano rezultat, który wskazuje na istotną statystycznie, negatywną zależność poziomu stosowania strategii emocjonalnych od

intuicji celowości życia ( $beta = -0,350$ ;  $t(149) = -4,453$ ;  $p < 0,001$ ) - zależność dla ścieżki B. Jednocześnie, w ramach tego równania, dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów uzyskano nieistotny współczynnik regresji  $beta = -0,077$  (rezultat dotyczący ścieżki C'). Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii emocjonalnych od intuicji celowości życia, którą uchwycono w ramach ścieżki B, a także obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', wskazują na spełnienie trzeciego warunku mediacyjnego. Nieistotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', wskazuje na to, że mediacja ta ma charakter całkowity. W oparciu o wyniki analiz regresyjnych przeprowadzono test Sobela, który uzyskał istotność statystyczną ( $z = -2,700$ ;  $p < 0,007$ ). Wynik tego testu potwierdza, że mediacja, która dotyczy pośrednictwa intuicji celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od zróżnicowania znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

#### **5.5.2.2. Mediacyjna rola przekonania o celowości życia w zakresie zależności stosowania strategii emocjonalnych od dostępności oraz zróżnicowania znaczeń w systemie celów**

W celu przeprowadzenia ustaleń, które odnoszą się do problemu mediacyjnej roli przekonania o celowości życia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od dostępności znaczeń w systemie celów, należy odwołać się do analiz, w których wykazano, że:

- dostępność znaczeń w systemie celów jest istotnym statystycznie predyktorem poziomu stosowania strategii emocjonalnych ( $beta = -0,192$ ;  $t(150) = 2,394$ ;  $p < 0,018$ ) - rezultat dla ścieżki C, co oznacza, że spełniony jest podstawowy warunek mediacyjny,
- dostępność znaczeń w systemie celów stanowi istotny statystycznie predyktor przekonania o celowości życia ( $beta = 0,269$ ;  $t(150) = 3,419$ ;  $p < 0,001$ ) - wynik dla ścieżki A, co wskazuje, że spełniony został drugi z warunków mediacyjnych.

Wyniki tych dwóch analiz uzasadniają wykonanie obliczeń w oparciu o model regresji,

który zawiera, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych, dostępność znaczeń w systemie celów i przekonanie o celowości życia. W ramach tej analizy uzyskano wynik, który świadczy o istotnej statystycznie, ujemnej zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od przekonania o celowości życia ( $beta = -0,339$ ;  $t(149) = -4,313$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dla ścieżki B. Jednocześnie, w ramach tego równania regresji, dla predyktora w postaci dostępności znaczeń w systemie celów uzyskano nieistotną statystycznie wartość współczynnika  $beta = 0,086$  (rezultat dotyczący ścieżki C'). Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii emocjonalnych od przekonania o celowości życia, którą uchwyciono w ramach ścieżki B oraz obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla dostępności znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', świadczą o tym, że spełniony został trzeci warunek mediacyjny. Współczynnik regresji, który uzyskano dla dostępności znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', nie uzyskał istotności statystycznej. Na tej podstawie wykrytą mediację należy klasyfikować jako całkowitą. W oparciu o rezultaty analiz regresyjnych wykonano test Sobela, który uzyskał istotność statystyczną ( $z = -2,667$ ;  $p < 0,008$ ). Wynik tego testu wskazuje, że mediacja, dotycząca pośredniczącej roli przekonania o celowości życia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od dostępności znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

W zakresie rozstrzygnięcia kwestii, która odnosi się do mediacyjnej funkcji przekonania o celowości życia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od zróżnicowania znaczeń w systemie celów, należy odwołać się do obliczeń regresyjnych, w ramach których wykazano, że:

- zróżnicowanie znaczeń w systemie celów stanowi predyktor poziomu stosowania strategii emocjonalnych ( $beta = -0,171$ ;  $t(150) = -2,130$ ;  $p < 0,035$ ) - rezultat dotyczący ścieżki C, co oznacza spełnienie pierwszego warunku mediacyjnego,
- zróżnicowanie znaczeń w systemie celów jest predyktorem przekonania o celowości życia ( $beta = 0,197$ ;  $t(150) = 2,456$ ;  $p < 0,02$ ) - rezultat dotyczący ścieżki A, co oznacza pozytywne rozstrzygnięcie drugiego z warunków mediacyjnych.

Wyniki te uzasadniły przeprowadzenie obliczenia, opartego na modelu regresji, który uwzględniał, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności

strategii emocjonalnych, zróżnicowanie znaczeń w systemie celów i przekonanie o celowości życia. Uzyskano rezultat, który wskazuje na istotną statystycznie, ujemną zależność poziomu stosowania strategii emocjonalnych od przekonania o celowości życia ( $beta = -0,346$ ; ;  $t(149) = -4,480$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dotyczący ścieżki B. Jednocześnie, w ramach tego modelu, dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów uzyskano nieistotną statystycznie wartości  $beta = -0,103$  - rezultat dotyczący ścieżki C'. Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii emocjonalnych od przekonania o celowości życia, którą uchwycono w ramach ścieżki B, a także obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', świadczą o tym, że spełniony został trzeci warunek mediacyjny. Nieistotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', wskazuje na to, że wykryta mediacja ma charakter całkowity. W oparciu o rezultaty analiz regresyjnych wykonano również test Sobela, który uzyskał istotność statystyczną ( $z = 2,163$ ;  $p = 0,03$ ). Wynik tego testu potwierdza, że mediacja, dotycząca pośredniczącej roli przekonania o celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od zróżnicowania znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

### **5.5.2.3. Mediacyjna rola poczucia spełnienia w zakresie zależności stosowania strategii emocjonalnych od dostępności oraz zróżnicowania znaczeń w systemie celów**

Rozstrzygając problem, dotyczący pełnienia przez poczucie spełnienia roli mediatora zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od dostępności znaczeń w systemie celów, należy odwołać się do rezultatów regresyjnych, w których wykazano, że:

- dostępność znaczeń w systemie celów stanowi predyktor poziomu stosowania strategii emocjonalnych ( $beta = -0,192$ ;  $t(150) = -2,394$ ;  $p < 0,011$ ), co świadczy o spełnieniu podstawowego warunku mediacyjnego (rezultat dotyczący ścieżki C),
- dostępność znaczeń w systemie celów stanowi predyktor poczucia spełnienia ( $beta = 0,386$ ;  $t(150) = 5,118$ ;  $p < 0,001$ ), co wskazuje na pozytywne

rozstrzygnięcie drugiego z warunków mediacyjnych (rezultat dotyczący ścieżki A).

Na podstawie powyższych analiz przeprowadzono obliczenie oparte na modelu regresji, który uwzględniał, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych, dostępność znaczeń w systemie celów i poczucie spełnienia. Uzyskano rezultat, który wskazuje na brak występowania istotnej statystycznie zależności poziomu stosowania strategii emocjonalnych od poczucia spełnienia ( $beta = -0,104$ ) - obliczenie dla ścieżki B. Świadczy to o tym, że nie został spełniony trzeci z warunków mediacyjnych, który dotyczy potwierdzenia tego, że poczucie spełnienia oddziałuje na poziom stosowania strategii emocjonalnych w sposób niezależny od dostępności znaczeń w systemie celów. Brak jest więc podstaw empirycznych, które przemawiają za mediacyjną funkcją poczucia spełnienia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od dostępności znaczeń w systemie celów.

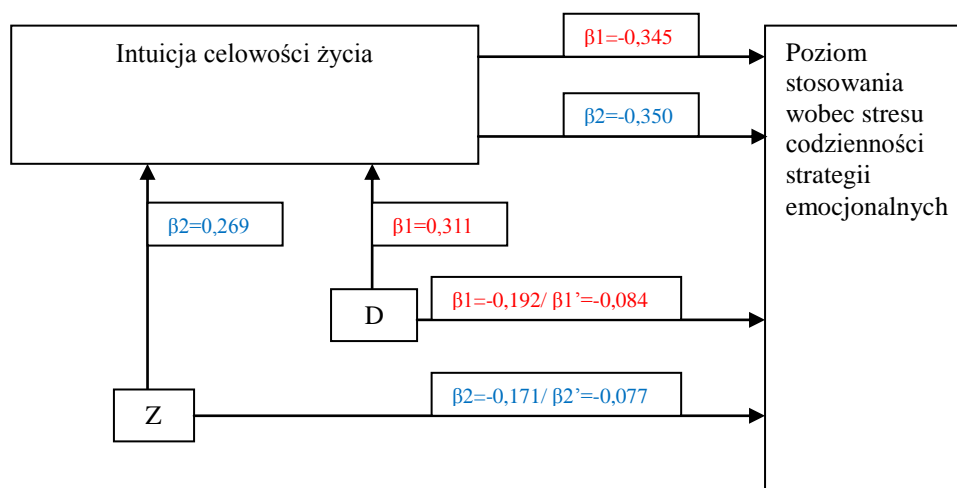
W ramach ustaleń, które dotyczą problemu mediacyjnej roli poczucia spełnienia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od zróżnicowania znaczeń w systemie celów, należy odwołać się do rezultatów analiz, w których wykazano, że:

- zróżnicowanie znaczeń w systemie celów stanowi istotny statystycznie predyktor poziomu stosowania strategii emocjonalnych ( $beta = -0,171$ ;  $t(150) = -2,130$ ;  $p < 0,035$ ), co oznacza, że pozytywnie rozstrzygnięty jest podstawowy warunek mediacyjny - dotyczący ścieżki C,
- zróżnicowanie znaczeń w systemie celów stanowi predyktor poczucia spełnienia ( $beta = 0,393$ ;  $t(150) = 5,231$ ;  $p < 0,001$ ), co wskazuje, że spełniony jest kolejny warunek mediacyjny (zależność dotycząca ścieżki A).

W oparciu o te rezultaty wykonano analizę regresji, która uwzględniała, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych, zróżnicowanie znaczeń w systemie celów oraz poczucie spełnienia. W ramach tej analizy uzyskano wynik, który wskazuje na brak istotnej statystycznie zależności poziomu stosowania strategii emocjonalnych od poczucia spełnienia ( $beta = 0,112$ ) - obliczenie dotyczące ścieżki B. Świadczy to o tym, że nie został spełniony trzeci z warunków mediacyjnych, dotyczący potwierdzenia, że poczucie spełnienia oddziałuje na poziom stosowania strategii emocjonalnych w sposób niezależny od zróżnicowania znaczeń w systemie celów. Brak jest więc podstaw empirycznych, które świadczą o mediacyjnej funkcji poczucia spełnienia w ramach zależności poziomu

stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od zróżnicowania znaczeń w systemie celów.

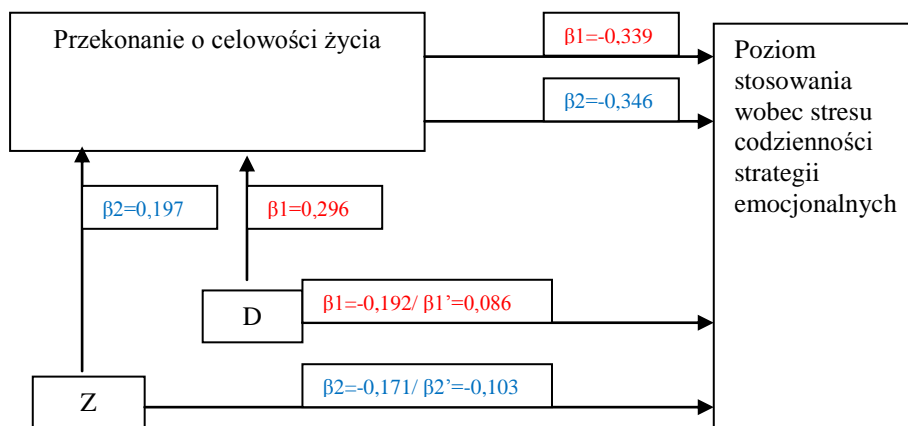
Podsumowując rezultaty, które dotyczą mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od strukturalnych aspektów znaczenia, należy przypomnieć, że poziom stosowania strategii emocjonalnych ujawnił zależności jedynie od dostępności znaczeń oraz zróżnicowania znaczeń w systemie celów. Tym samym uzasadnione było przeprowadzenie analiz, które miały na celu ustalenie czy trzy funkcjonalne aspekty znaczenia stanowią mediatory w ramach tych dwóch zależności. Jeśli chodzi o intuicję celowości życia oraz przekonanie o celowości życia uzyskano rezultaty, które świadczą o tym, że obie te zmienne pośredniczą w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od dostępności znaczeń oraz zróżnicowania znaczeń w systemie celów. Odnośnie poczucia spełnienia nie uzyskano wyników, które wskazują, że zmienna ta stanowi mediator w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od dostępności znaczeń i zróżnicowania znaczeń w systemie celów.



Legenda z pełnymi nazwami zmiennych: D - Dostępność znaczeń w systemie celów, Z - Zróżnicowanie znaczeń w systemie celów.

**Schemat 5.** Model mediacyjnej roli intuicji celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od dostępności i zróżnicowania znaczeń w systemie celów.





Legenda z pełnymi nazwami zmiennych: D - Dostępność znaczeń w systemie celów, Z - Zróżnicowanie znaczeń w systemie celów.

**Schemat 6.** Model mediacyjnej roli przekonania o celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od dostępności i zróżnicowania znaczeń w systemie celów.

### 5.5.3. Mediacyjna rola funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności stosowania strategii unikowych od strukturalnych aspektów znaczenia

Odnosząc się do problemu, który dotyczy mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od poszczególnych aspektów strukturalnych znaczenia, należy nadmienić, że poziom stosowania strategii unikowych ujawniał zależności od dostępności znaczeń, powiązania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów. W związku z powyższym, uzasadnione jest wykonanie analiz, które pozwalają ustalić czy zależności, poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od każdego z tych trzech aspektów strukturalnych znaczenia, są mediowane poprzez wyróżnione aspekty funkcjonalne znaczenia, czyli przez intuicję celowości życia, przekonanie o celowości życia oraz poczucie spełnienia.

### 5.5.3.1. Mediacyjna rola intuicji celowości życia w zakresie zależności stosowania strategii unikowych od dostępności, powiązania oraz koherencji znaczeń w systemie celów

Rozstrzygnięcie problemu, który dotyczy pełnienia przez intuicję celowości życia roli mediatora w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności znaczeń w systemie celów, wymaga odwołania się do rezultatów analiz, w których wykazano, że:

- dostępność znaczeń w systemie celów jest predyktorem poziomu stosowania strategii unikowych ( $\beta = -0,169$ ;  $t = -2,104$ ;  $t = -2,104$ ;  $p < 0,038$ ) - rezultat dotyczący ścieżki C, co oznacza, że spełniony jest podstawowy warunek mediacyjny,
- dostępność znaczeń w systemie celów stanowi istotny predyktor intuicji celowości życia ( $\beta = 0,311$ ;  $t(150) = 4,001$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dotyczący ścieżki A, co potwierdza spełnienie drugiego warunku mediacyjnego.

Na podstawie tych dwóch rezultatów przeprowadzono analizę regresji, która uwzględniała, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych, dostępność znaczeń w systemie celów oraz intuicję celowości życia. Uzyskano rezultat, który wskazuje na istotną statystycznie, negatywną zależność poziomu stosowania tej kategorii form radzenia sobie od intuicji celowości życia ( $\beta = -0,373$ ;  $t(149) = -4,702$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dla ścieżki B. Jednocześnie, dla dostępności znaczeń w systemie celów, uzyskano nieistotny statystycznie współczynnik  $\beta = -0,054$  (rezultat dotyczący ścieżki C'). Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii unikowych od intuicji celowości życia, którą uchwyciono w ramach ścieżki B, a także obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla dostępności znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', wskazują na spełnienie trzeciego warunku mediacyjnego i sugerują występowanie mediacji. Nieistotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla dostępności znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', wskazuje na to, że mediacja ta ma charakter całkowity. W oparciu o rezultaty analiz regresyjnych przeprowadzono testu Sobela. Uzyskał on wartość  $z = -3,046$ ;  $p = 0,002$ . Wynik ten wskazuje, że mediacja, dotycząca pośrednictwa intuicji celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

W celu rozstrzygnięcia problemu, który dotyczy mediacyjnej funkcji intuicji celowości życia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od powiązania znaczeń w systemie celów, należy odwołać się do rezultatów analiz, w których wykazano, że:

- powiązanie znaczeń w systemie celów stanowi predyktor poziomu stosowania strategii unikowych ( $\beta = -0,176$ ;  $t = -2,192$ ;  $p < 0,030$ ) - rezultat dotyczący ścieżki C, co oznacza, że spełniony został podstawowy warunek mediacyjny,
- powiązanie znaczeń w systemie celów jest predyktorem intuicji celowości życia ( $\beta = 0,317$ ;  $t(150) = 4,097$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dla ścieżki A, co oznacza, że spełniony został drugi z warunków mediacyjnych.

Odwołując się do tych dwóch rezultatów przeprowadzono obliczenie, w oparciu o model regresji, który zawierał, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych, powiązanie znaczeń w systemie celów i intuicję celowości życia. Uzyskano wynik, który wskazuje na istotną statystycznie, ujemną zależność poziomu stosowania strategii unikowych od intuicji celowości życia ( $\beta = -0,371$ ;  $t(149) = -4,668$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dotyczący ścieżki B. Jednocześnie, w ramach tego modelu, dla powiązania znaczeń w systemie celów uzyskano nieistotną statystycznie wartość współczynnika  $\beta = 0,059$ . Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii unikowych od intuicji celowości życia, którą uchwycono w ramach ścieżki B oraz obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla powiązania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', wskazują na spełnienie trzeciego warunku mediacyjnego. Nieistotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla powiązania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', wskazuje na to, że mediacja ta ma charakter całkowity. W oparciu o uzyskane rezultaty analiz regresyjnych uzasadnione było przeprowadzenie testu Sobela. Osiągnął on wartość  $z = -3,092$  i istotność statystyczną na poziomie  $p < 0,002$ . Wskazuje to, że mediacja, dotycząca pośredniczącej roli intuicji celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od powiązania znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

Kontynuując prowadzony w tym miejscu zakres analiz wykonano obliczenia, mające na celu ustalenie, czy intuicja celowości życia pełni rolę mediatora w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od koherencji znaczeń w systemie celów. W tym miejscu należy nawiązać do rezultatów analiz regresyjnych, w których wykazano, że:

- koherencja znaczeń w systemie celów jest predyktorem poziomu stosowania strategii unikowych ( $beta = -0,250$ ;  $t = -3,160$ ;  $p < 0,002$ ) - rezultat dotyczący ścieżki C, co oznacza, że spełniony został podstawowy warunek mediacyjny,
- koherencja znaczeń w systemie celów stanowi istotny statystycznie predyktor intuicji celowości życia ( $beta = 0,566$ ;  $t(150) = 8,400$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dla ścieżki A, co wskazuje na pozytywne rozstrzygnięcie drugiego z warunków mediacyjnych.

W odwołaniu do tych rezultatów przeprowadzono analizę regresji, która uwzględniała, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych, koherencję znaczeń w systemie celów i intuicję celowości życia. Uzyskano rezultat, który wskazuje na istotną statystycznie, ujemną zależność poziomu stosowania strategii unikowych od intuicji celowości życia ( $beta = -0,365$ ;  $t(149) = -3,989$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dotyczący ścieżki B. Natomiast, w ramach tej samej analizy, dla koherencji znaczeń w systemie celów uzyskano nieistotną statystycznie wartość współczynnika  $beta = -0,044$  - rezultat dla ścieżki C'. Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii unikowych od intuicji celowości życia, którą uchwyciono w ramach ścieżki B oraz obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla koherencji znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', wskazują na spełnienie trzeciego warunku mediacyjnego. Nieistotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla koherencji znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', wskazuje na to, że mediacja ta ma charakter całkowity. W oparciu o rezultaty analiz regresyjnych przeprowadzono test Sobela. Osiągnął on wartość  $z = -3,611$  oraz istotność statystyczną na poziomie  $p < 0,001$ . Wskazuje to, że mediacja, dotycząca pośredniczącej roli intuicji celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od koherencji znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

### 5.5.3.2. Mediacyjna rola przekonania o celowości życia w zakresie zależności stosowania strategii unikowych od dostępności, powiązania oraz koherencji znaczeń w systemie celów

Jeśli chodzi o rozstrzygnięcie problemu, który dotyczy pełnienia przez przekonanie o celowości życia roli mediatora w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności znaczeń w systemie celów, należy odwołać się do rezultatów analizy, w których wykazano, że:

- dostępność znaczeń w systemie celów stanowi istotny statystycznie predyktor poziomu stosowania strategii unikowych ( $\beta = -0,169$ ;  $t = -2,104$ ;  $t = -2,104$ ;  $p < 0,038$ ) - rezultat dotyczący ścieżki C, co oznacza, że spełniony został podstawowy warunek mediacyjny,
- dostępność znaczeń w systemie celów jest istotnym predyktorem przekonania o celowości życia ( $\beta = 0,269$ ;  $t(150) = 3,419$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dla ścieżki A, co świadczy o spełnieniu drugiego z warunków mediacyjnych.

Na tej podstawie dokonano obliczeń, w oparciu o model regresji, który uwzględnił, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych, dostępność znaczeń w systemie celów oraz przekonanie o celowości życia. Uzyskano rezultat, który świadczy o istotnej statystycznie, ujemnej zależności poziomu stosowania strategii unikowych od przekonania o celowości życia ( $\beta = -0,373$ ;  $t(149) = -4,702$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dla ścieżki B. Jednocześnie, w ramach tej analizy, dla dostępności znaczeń w systemie celów uzyskano nieistotną statystycznie wartość współczynnik  $\beta = -0,054$  - rezultat dla ścieżki C'. Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii unikowych od przekonania o celowości życia, którą uchwyciono w ramach ścieżki B oraz ustalona różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla dostępności znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', wskazują na spełnienie trzeciego warunku mediacyjnego. Nieistotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla dostępności znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', świadczy o tym, że mediacja ta ma charakter całkowity. W oparciu o rezultaty analiz regresyjnych wykonano testu Sobela. Osiągnął on wartość  $z = -2,762$  oraz istotność statystyczną na poziomie  $p < 0,01$ . Wskazuje to, że mediacja, dotycząca pośredniczącej roli przekonania o celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od

dostępności znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

W celu ustalenia czy przekonanie o celowości życia pełni funkcję mediatora w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od powiązania znaczeń w systemie celów należy odwołać się do dwóch rezultatów, w których wykazano, że:

- powiązanie znaczeń w systemie celów stanowi istotny statystycznie predyktor poziomu stosowania strategii unikowych ( $\beta = -0,176$ ;  $t = -2,192$ ;  $p < 0,030$ ) - rezultat dla ścieżki C, co wskazuje na pozytywne rozstrzygnięcie pierwszego warunku mediacyjnego,
- brak jest istotnej statystycznie zależności przekonania o celowości życia od powiązania znaczeń w systemie celów ( $\beta = 0,106$ ) - rezultat dla ścieżki B, co świadczy o braku spełnienia drugiego warunku mediacyjnego.

W oparciu o powyższe rezultaty należy przyjąć, że brak jest przesłanek empirycznych, świadczących o tym, że przekonanie o celowości życia pośredniczy w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych do powiązania znaczeń w systemie celów.

Jeśli chodzi o rozstrzygnięcie problemu, który odnosi się do kwestii pełnienia przez przekonanie o celowości życia roli mediatora w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od koherencji znaczeń w systemie celów, należy odwołać się do wyników analiz, w których wykazano, że

- koherencja znaczeń w systemie celów stanowi istotny statystycznie predyktor poziomu stosowania strategii unikowych ( $\beta = -0,250$ ;  $t(150) = -3,160$ ;  $p < 0,002$ ) - rezultat dotyczący ścieżki C, co świadczy o spełnieniu podstawowego warunku mediacyjnego,
- koherencja znaczeń w systemie celów jest predyktorem przekonania o celowości życia ( $\beta = 0,385$ ;  $t(150) = 5,113$ ;  $p < 0,001$ ) - wynik dotyczący ścieżki A, co wskazuje na pozytywne rozstrzygnięcie drugiego z warunków mediacyjnych.

Na podstawie powyższych obliczeń wykonano analizę regresji, która uwzględniała, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych, koherencję znaczeń w systemie celów oraz przekonanie o celowości życia. W ramach tej analizy uzyskano rezultat, który wskazuje na występowanie istotnej statystycznie, ujemnej zależności poziomu stosowania strategii unikowych od przekonania o celowości życia ( $\beta = -0,265$ ;  $t(149) = -3,188$ ;  $p < 0,002$ ) - rezultat dotyczący ścieżki B. Jednocześnie, w ramach tej analizy, dla koherencji znaczeń

w systemie celów uzyskano nieistotną statystycznie wartość  $beta = 0,032$  - rezultat dot. ścieżki C'. Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii unikowych od przekonania o celowości życia, którą uchwyciono w ramach ścieżki B oraz obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla koherencji znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', wskazują na spełnienie trzeciego warunku mediacyjnego. Nieistotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla koherencji znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', świadczy o tym, że mediacja ta ma charakter całkowity. W oparciu o rezultaty analiz regresyjnych przeprowadzono test Sobela. Osiągnął on wartość  $z = -2,111$  oraz istotność statystyczną na poziomie  $p < 0,006$ . Wskazuje to, że mediacja, dotycząca pośredniczącej roli przekonania o celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od koherencji znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

#### **5.5.3.3. Mediacyjna rola poczucia spełnienia w zakresie zależności stosowania strategii unikowych od dostępności, powiązania oraz koherencji znaczeń w systemie celów**

Jeśli chodzi o rozstrzygnięcie problemu, który odnosi się do występowania mediacyjnej funkcji poczucia spełnienia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności znaczeń w systemie celów, należy przypomnieć, że:

- dostępność znaczeń w systemie celów stanowi istotny statystycznie predyktor poziomu stosowania strategii unikowych ( $beta = -0,169$ ;  $t(150) = -2,104$ ;  $p < 0,038$ ) - rezultat dotyczący ścieżki C, co świadczy o pozytywnym rozstrzygnięciu pierwszego warunku mediacyjnego,
- dostępność znaczeń w systemie celów jest predyktorem poczucia spełnienia ( $beta = 0,386$ ;  $t(150) = 5,118$ ;  $p < 0,001$ ) - wynik dotyczący ścieżki A, co wskazuje na pozytywne rozstrzygnięcie drugiego z warunków mediacyjnych.

Na podstawie powyższych wyników przeprowadzono obliczenie w oparciu o model regresji, który zawierał, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych, dostępność znaczeń w systemie celów oraz poczucie

spełnienia. Uzyskano rezultat, który wskazał na istotną statystycznie, ujemną zależność poziomu stosowania strategii unikowych od poczucia spełnienia ( $beta = -0,235$ ;  $t(149) = -2,748$ ;  $p < 0,007$ ) - rezultat dotyczący ścieżki B. Natomiast, w ramach tego samego modelu regresji, dla dostępności znaczeń w systemie celów uzyskano nieistotną statystycznie wartość współczynnik  $beta = -0,078$  - rezultat dotyczący ścieżki C'.

Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii unikowych od poczucia spełnienia, którą uchwyciono w ramach ścieżki B oraz obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla dostępności znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', wskazują na spełnienie trzeciego warunku mediacyjnego. Nieistotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla dostępności znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', świadczy o tym, że mediacja ta ma charakter całkowity. W oparciu o uzyskane rezultaty analiz regresyjnych przeprowadzono test Sobela. Osiągnął on wartość  $z = -2,436$  i istotność statystyczną na poziomie  $p < 0,02$ . Wskazuje to, że mediacja, dotycząca pośrednictwa poczucia spełnienia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

W kolejnej części analizy wykonano obliczenie na bazie modelu, pozwalającego na ustalenie czy poczucie spełnienia pośredniczy w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od powiązania znaczeń w systemie celów. Przed przedstawieniem rezultatów tych obliczeń należy przypomnieć, że:

- powiązanie znaczeń w systemie celów stanowi istotny statystycznie predyktor poziomu stosowania strategii unikowych ( $beta = -0,176$ ;  $t(150) = -2,192$ ;  $p < 0,030$ ) - rezultat dotyczący ścieżki C, co świadczy o pozytywnym rozstrzygnięciu pierwszego warunku mediacyjnego,
- powiązanie znaczeń w systemie celów stanowi istotny statystycznie predyktor poczucia spełnienia ( $beta = 0,292$ ;  $t(150) = 3,745$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dotyczący ścieżki A, co świadczy o spełnieniu drugiego warunku mediacyjnego.

W oparciu te dwie analizy wykonano regresję, która uwzględniała, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych, powiązanie znaczeń w systemie celów i poczucie spełnienia. Uzyskano rezultat, który wskazuje na istotną statystycznie, ujemną zależność poziomu stosowania strategii unikowych od



poczucia spełnienia ( $beta = -0,233$  ;  $t(149) = -2,843$ ;  $p < 0,006$ ) - rezultat dotyczący ścieżki B. Jednocześnie, w ramach tego modelu, dla powiązania znaczeń w systemie celów uzyskano nieistotną statystycznie wartość  $beta = -0,108$  - rezultat dotyczący ścieżki C'. Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii unikowych od poczucia spełnienia, którą uchwyciono w ramach ścieżki B oraz obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla powiązania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', wskazują na spełnienie trzeciego warunku mediacyjnego. Nieistotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla powiązania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', świadczy o tym, że mediacja ta ma charakter całkowity. W oparciu o rezultaty analiz regresyjnych przeprowadzono testu Sobela. Osiągnął on wartość  $z = -2,263$  oraz istotność statystyczną na poziomie  $p < 0,03$ . Wskazuje to, że mediacja, dotycząca pośrednictwa przekonania o celowości życia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od powiązania znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

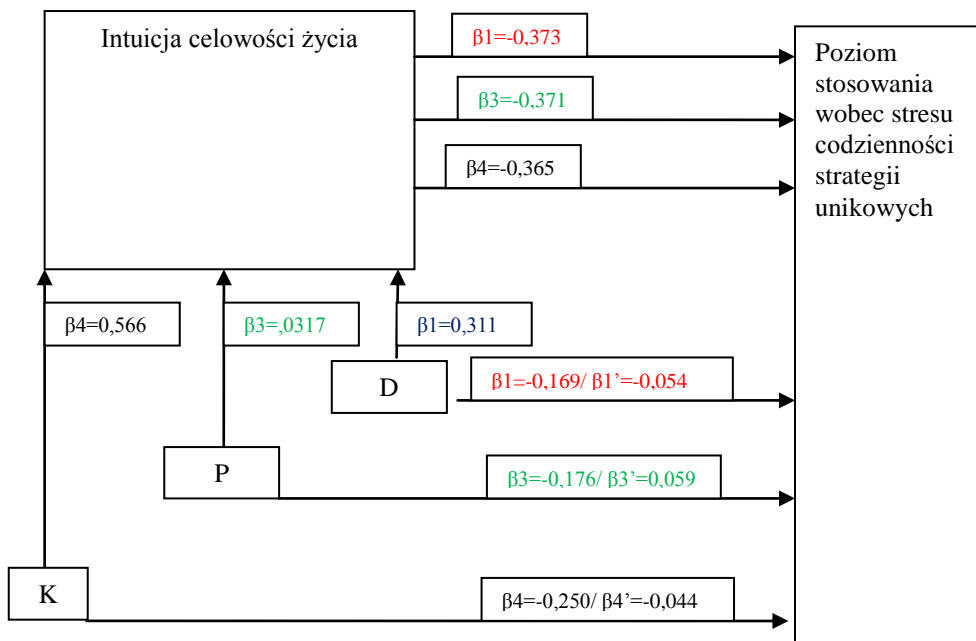
W następnej części analiz wykonano obliczenie, które dotyczyło kwestii mediacyjnej roli poczucia spełnienia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od koherencji znaczeń w systemie celów. Należy tu przywołać rezultaty analiz, w których wykazano, że:

- koherencja znaczeń w systemie celów jest predyktorem poziomu stosowania strategii unikowych ( $beta = -0,250$ ;  $t(150) = -3,160$ ;  $p < 0,002$  - wynik dotyczący ścieżki C, co świadczy o pozytywnym rozstrzygnięciu pierwszego warunku mediacyjnego,
- koherencja znaczeń w systemie celów jest predyktorem poczucia spełnienia ( $beta = 0,572$ ;  $t(150) = 8,542$ ;  $p < 0,001$ ) - wynik dotyczący ścieżki A, co potwierdza spełnienie drugiego z warunków mediacyjnych.

W oparciu o te rezultaty przeprowadzono analizę regresji, która zawierała, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych, koherencję znaczeń w systemie celów i poczucie spełnienia. Uzyskano rezultat, który wskazuje na występowanie trendu, mówiącego o słabej, negatywnej zależności poziomu stosowania strategii unikowych od poczucia spełnienia ( $beta = -0,181$  ;  $t(149) = -1,899$ ;  $p = 0,06$ ) - wynik dla ścieżki B. Jednocześnie, w ramach tego modelu regresji, dla koherencji znaczeń w systemie celów uzyskano nieistotny statystycznie współczynnik  $beta = 0,096$  - wynik dla ścieżki C'. Uzyskany dla poczucia spełnienia

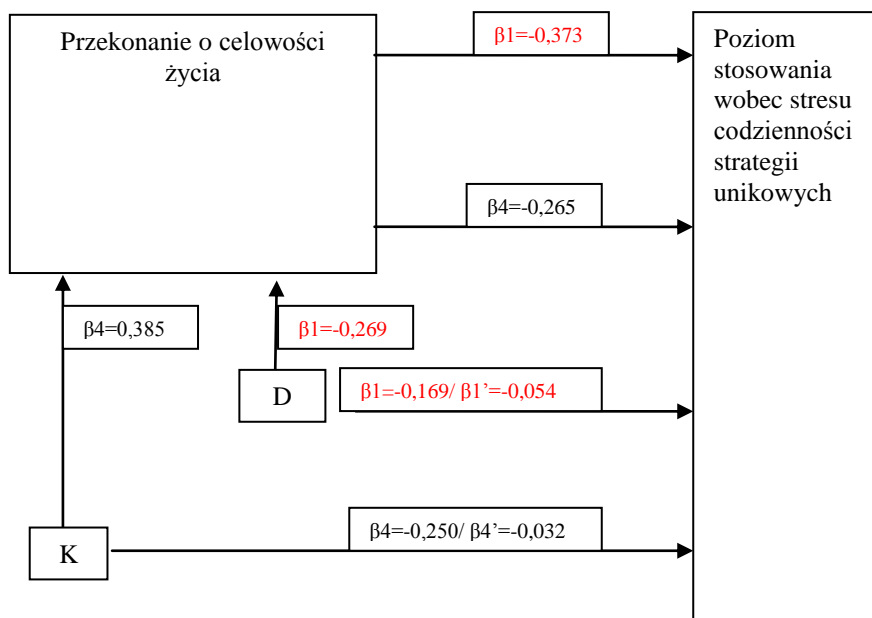
poziom prawdopodobieństwa, który jest bliski zakładanemu poziomowi istotności (rezultat dla ścieżki B) oraz obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla koherencji znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', sugerują spełnienie trzeciego warunku mediacyjnego. Nieistotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla koherencji znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', świadczy o tym, że mediacja ta ma charakter całkowity. W oparciu o rezultaty regresyjne przeprowadzono test Sobela. Osiągnął on wartość  $z = -1,841$ . Dla wartości tej uzyskano poziom prawdopodobieństwa  $p < 0,066$ . Rezultat ten pozwala na stwierdzenie występowania trendu, który sugeruje istotność statystyczną mediacji, dotyczącej pośrednictwa poczucia spełnienia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od koherencji znaczeń w systemie celów.

Podsumowując rezultaty, które odnoszą się do kwestii mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od strukturalnych aspektów znaczenia, należy przypomnieć, że poziom stosowania strategii unikowych ujawnił zależności od dostępności znaczeń, powiązania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów. Tym samym uzasadnione było prowadzenie analiz, które odnosiły się do mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie tych trzech zależności. Jeśli chodzi o intuicję celowości życia oraz poczucie spełnienia uzyskano rezultaty, które świadczą o tym, że obie te zmienne pośredniczą w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności znaczeń, powiązania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów. Odnośnie przekonania o celowości życia uzyskano wyniki, które przemawiają z tym, że zmienna ta pośredniczy w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów. Natomiast nie uzyskano rezultatów, świadczących o mediacyjnej funkcji przekonania o celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania strategii unikowych od powiązania znaczeń w systemie celów (przekonanie o celowości życia nie ujawniło zależności od powiązania znaczeń w systemie celów).



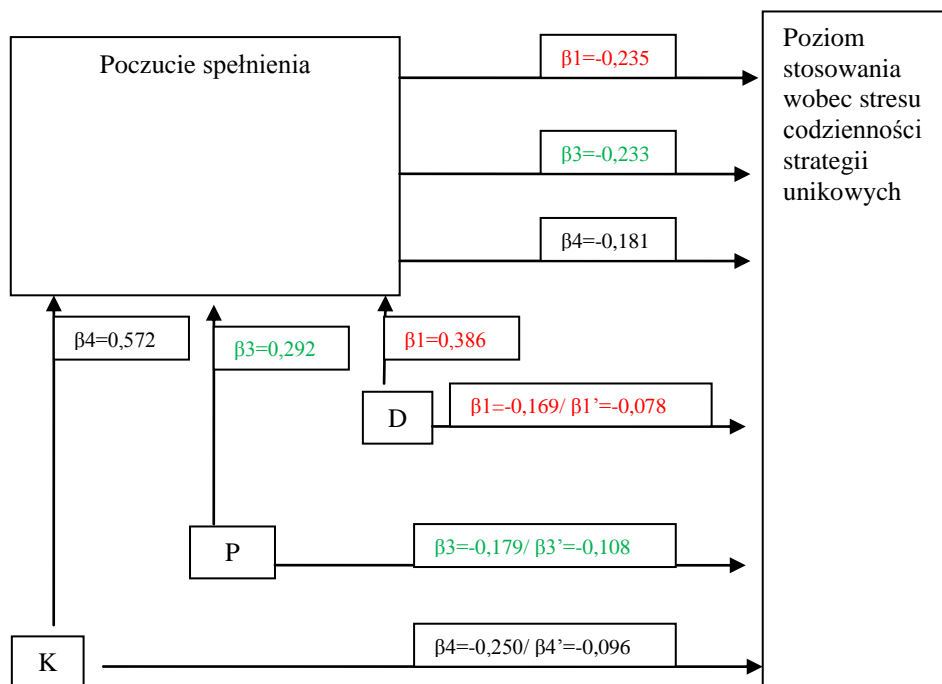
Legenda z pełnymi nazwami zmiennych: D - Dostępność znaczeń w systemie celów, P - Powiązanie znaczeń w systemie celów, K- Koherencja znaczeń w systemie celów.

**Schemat 7.** Model medycyjnej roli intuicji celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności, powiązania i koherencji znaczeń w systemie celów.



Legenda z pełnymi nazwami zmiennych: D - Dostępność znaczeń w systemie celów, K- Koherencja znaczeń w systemie celów.

**Schemat 8.** Model medycyjnej roli przekonania o celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności i koherencji znaczeń w systemie celów.



Legenda z pełnymi nazwami zmiennych: D - Dostępność znaczeń w systemie celów, K- Koherencja znaczeń w systemie celów.

**Schemat 9.** Model mediacyjnej roli poczucia spełnienia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności, powiązania i koherencji znaczeń w systemie celów.

#### 5.5.4. Mediacyjna rola funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności stosowania strategii bezradności od strukturalnych aspektów znaczenia

Podnosząc problem, odnoszący się do mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od strukturalnych aspektów znaczenia, należy nadmienić, że poziom stosowania strategii bezradności ujawnia zależności od dostępności znaczeń oraz zróżnicowania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów. W związku z powyższym, konieczne jest wykonanie analiz, które pozwalają ustalić czy zależności, poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od każdego z tych trzech aspektów strukturalnych znaczenia, są mediowane poprzez wyróżnione aspekty funkcjonalne znaczenia, czyli przez intuicję celowości życia, przekonanie o celowości życia oraz poczucie spełnienia.

#### 5.5.4.1. Mediacyjna rola intuicji celowości życia w zakresie zależności stosowania strategii bezradności od dostępności, zróżnicowania oraz koherencji znaczeń w systemie celów

Jeśli chodzi o rozstrzygnięcie problemu, który odnosi się do mediacyjnej funkcji intuicji celowości życia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od dostępności znaczeń w systemie celów, należy odwołać się do rezultatów analiz, w których wykazano, że:

- dostępność znaczeń w systemie celów stanowi predyktor poziomu stosowania strategii bezradności ( $\beta = -0,211$ ;  $t(150) = -2,647$ ;  $p < 0,009$ ) - rezultat dotyczący ścieżki C, co oznacza, że spełniony jest podstawowy warunek mediacyjny,
- dostępność znaczeń w systemie celów jest predyktorem intuicji celowości życia ( $\beta = 0,311$ ;  $t(150) = 4,001$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dotyczący ścieżki A, co świadczy o pozytywnym rozstrzygnięciu kolejnego warunku mediacyjnego.

Na podstawie tych dwóch rezultatów wykonano analizę regresji, która uwzględniała, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności, dostępność znaczeń w systemie celów oraz intuicję celowości życia. Uzyskano rezultat, który świadczy o występowaniu istotnej statystycznie, negatywnej zależności poziomu stosowania tej kategorii form *copingowych* od intuicji celowości życia ( $\beta = -0,509$ ;  $t(149) = -6,955$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dotyczący ścieżki B. Jednocześnie, dla dostępności znaczeń w systemie celów, uzyskano nieistotny statystycznie współczynnik  $\beta = 0,053$  - rezultat dotyczący ścieżki C'. Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii bezradności od intuicji celowości życia, którą uchwyciono w ramach ścieżki B, a także obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla dostępności znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', wskazują na spełnienie trzeciego warunku mediacyjnego i sugerują występowanie mediacji. Nieistotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla dostępności znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', wskazuje na to, że mediacja ta ma charakter całościowy. W oparciu o wyniki, uzyskane w ramach analiz regresyjnych, przeprowadzono test Sobela. Uzyskał on wartość  $z = -3,461$ , która uzyskała istotność statystyczną na poziomie  $p = 0,001$ . Wynik ten wskazuje, że mediacja, dotycząca pośrednictwa intuicji celowości życia w ramach

zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od dostępności znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

W celu rozstrzygnięcia kwestii, która dotyczy mediacyjnej roli intuicji celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od zróżnicowania znaczeń w systemie celów, należy odwołać się do analiz, w których wykazano, że:

- zróżnicowanie znaczeń w systemie celów jest predyktorem poziomu stosowania strategii bezradności ( $\beta = -0,251$ ;  $t(150) = -3,176$ ;  $p < 0,002$ ) - zależność dotycząca ścieżki C, co oznacza pozytywne rozstrzygnięcie podstawowego warunku mediacyjnego,
- zróżnicowanie znaczeń w systemie celów stanowi predyktor intuicji celowości życia ( $\beta = 0,269$ ;  $t(150) = 3,415$ ;  $p < 0,001$ ) - zależność dotycząca ścieżki A, co oznacza pozytywne rozstrzygnięcie drugiego warunku mediacyjnego.

W oparciu o te rezultaty uzasadnione było wykonanie analizy, która polegała na uwzględnieniu, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności, zarówno zróżnicowania znaczeń w systemie celów jak i intuicji celowości życia. Uzyskano wynik wskazujący na istotną statystycznie, negatywną zależność poziomu stosowania tej kategorii form radzenia sobie od intuicji celowości życia ( $\beta = -0,494$ ;  $t(149) = -6,887$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dotyczący ścieżki B. Natomiast dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów uzyskano nieistotny statystycznie współczynnik regresji  $\beta = -0,118$  (wynik dla ścieżki C'). Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii bezradności od intuicji celowości życia, którą uchwycono w ramach ścieżki B, a także obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', wskazują na spełnienie trzeciego warunku mediacyjnego i sugerują występowanie mediacji. Nieistotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', wskazuje na to, że mediacja ta ma charakter całkowity. W oparciu o rezultaty, które uzyskano w ramach analiz regresyjnych, wykonano test Sobela. Uzyskał on wartość  $z = -3,058$ , która osiągnęła istotność na poziomie  $p = 0,003$ . Wynik ten wskazuje, że mediacja, dotycząca pośrednictwa intuicji celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od zróżnicowania znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

Odnosnie problemu, który dotyczy mediacyjnej roli intuicji celowości życia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od koherencji znaczeń w systemie celów, należy przypomnieć rezultaty analiz, w których wykazano, że:

- koherencja znaczeń w systemie celów jest predyktorem poziomu stosowania strategii bezradności ( $\beta = -0,286$ ;  $t(150) = -3,660$ ;  $p < 0,001$ ) - zależność dotycząca ścieżki C, co wskazuje na pozytywne rozstrzygnięcie podstawowego warunku mediacyjnego,
- koherencja znaczeń w systemie celów jest predyktorem intuicji celowości życia ( $\beta = 0,566$ ;  $t(150) = 8,400$ ;  $p < 0,001$ ) - zależność dotycząca ścieżki A, co wskazuje na pozytywne rozstrzygnięcie drugiego z warunków mediacyjnych.

W odwołaniu do tych rezultatów wykonano analizę regresji, która uwzględniła, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności, koherencję znaczeń w systemie celów i intuicję celowości życia. Uzyskano wynik, który wskazuje na występowanie istotnej statystycznie, negatywnej zależności poziomu stosowania tej kategorii form *copingowych* od intuicji celowości życia ( $\beta = -0,535$ ;  $t(149) = -6,335$ ;  $p < 0,001$ ) - zależność dotycząca ścieżki B. Jeśli chodzi o koherencję znaczeń w systemie celów uzyskano nieistotny statystycznie współczynnik regresji  $\beta = 0,017$  - rezultat dotyczący ścieżki C'. Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii bezradności od intuicji celowości życia, którą uchwyciono w ramach ścieżki B, a także obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla koherencji znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', świadczą o tym, że spełniony został trzeci warunek mediacyjny. Nieistotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla koherencji znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', wskazuje na to, że wykryta mediacja ma charakter całkowity. W oparciu o rezultaty, uzyskane w ramach analiz regresyjnych, przeprowadzono test Sobela. Osiągnął on wartość  $z = -5,047$  i istotność statystyczną na poziomie  $p < 0,001$ . Rezultat tego testu wskazuje, że mediacja, dotycząca pośredniczącej roli intuicji celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od koherencji znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

#### **5.5.4.2. Mediacyjna rola przekonania o celowości życia w zakresie zależności stosowania strategii bezradności od dostępności, zróżnicowania oraz koherencji znaczeń w systemie celów**

W zakresie ustaleń, dotyczących pełnienia przez przekonanie o celowości życia roli mediatora w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od dostępności znaczeń w systemie celów, należy odwołać się do rezultatów analizy, w których wykazano, że:

- dostępność znaczeń w systemie celów jest istotnym statystycznie predyktorem poziomu stosowania strategii bezradności ( $\beta = -0,211$ ;  $t(150) = -2,647$ ;  $p < 0,009$ ) - rezultat dotyczący ścieżki C - co oznacza, że spełniony został podstawowy warunek mediacyjny,
- dostępność znaczeń w systemie celów jest istotnym statystycznie predyktorem przekonania o celowości życia ( $\beta = 0,629$ ;  $t(150) = 9,907$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dotyczący ścieżki A - co potwierdza spełnienie drugiego warunku mediacyjnego.

Rezultaty tych dwóch analiz uzasadniają wykonanie obliczeń w oparciu o model regresji, zawierający, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności, zarówno dostępność znaczeń w systemie celów jak i przekonanie o celowości życia. W ramach tej analizy uzyskano wynik, który wskazuje na istotną statystycznie, ujemną zależność poziomu stosowania strategii bezradności od przekonania o celowości życia ( $\beta = -0,528$ ;  $t(149) = -7,456$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dot. ścieżki B. Jednocześnie, dla dostępności znaczeń w systemie celów, uzyskano nieistotną statystycznie wartość współczynnika  $\beta = 0,069$  (rezultat dotyczący ścieżki C'). Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii bezradności od przekonania o celowości życia, którą uchwyciono w ramach ścieżki B, a także obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla dostępności znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', świadczą o tym, że spełniony został trzeci warunek mediacyjny. Wyniki te sugerują, że mamy tu do czynienia z występowaniem mediacji. Współczynnik regresji, który uzyskano dla dostępności znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', nie uzyskał istotności statystycznej. Na tej podstawie wykrytą mediację należy klasyfikować jako całkowitą. W oparciu o rezultaty analiz regresyjnych wykonano test Sobela, który uzyskał istotność statystyczną ( $z = -3,096$ ;  $p < 0,002$ ). Rezultat tego testu świadczy o tym, że



mediacja, dotycząca pośredniczącej roli przekonania o celowości życia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od dostępności znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

W zakresie rozstrzygnięcia problemu, który dotyczy kwestii mediacyjnej roli przekonania o celowości życia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od zróżnicowania znaczeń w systemie celów, należy odwołać się do rezultatów analiz, w których wykazano, że:

- zróżnicowanie znaczeń w systemie celów stanowi predyktor poziomu stosowania strategii bezradności ( $\beta = -0,251$ ;  $t(150) = -3,176$ ;  $p < 0,002$ ) - zależność dotycząca ścieżki C, co wskazuje na pozytywne rozstrzygnięcie pierwszego warunku mediacyjnego,
- zróżnicowanie znaczeń w systemie celów stanowi predyktor przekonania o celowości życia ( $\beta = 0,197$ ;  $t(150) = 2,456$ ;  $p < 0,02$ ) - rezultat dotyczący ścieżki A, co wskazuje na pozytywne rozstrzygnięcie drugiego z warunków mediacyjnych.

Rezultaty te uzasadniły wykonanie analizy, która uwzględniła, jako predyktory poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności, zróżnicowanie znaczeń w systemie celów oraz przekonanie o celowości życia. W ramach tego modelu regresji uzyskano rezultat, który wskazuje na istotną statystycznie, ujemną zależność poziomu stosowania strategii bezradności od przekonania o celowości życia ( $\beta = -0,518$ ;  $t(149) = -7,528$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dotyczący ścieżki B. Natomiast dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów uzyskano wartość  $\beta = -0,149$  (rezultat dotyczący ścieżki C'). Wartość ta uzyskała istotność statystyczną na poziomie  $p < 0,04$ . Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii bezradności od przekonania o celowości życia, którą uchwyciono w ramach ścieżki B oraz obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', świadczą o tym, że spełniony został ostatni z warunków mediacyjnych. Istotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', wskazuje na to, że wykryta mediacja ma charakter częściowy. W oparciu o wyniki analiz regresyjnych wykonano test Sobela. Uzyskał on istotność statystyczną ( $z = -2,340$ ;  $p = <0,02$ ). Rezultat ten wskazuje, że mediacja, dotycząca pośredniczącej roli przekonania o celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od zróżnicowania znaczeń

w systemie celów, jest istotna statystycznie.

Uzyskanie rozstrzygnięcia, w zakresie kwestii pełnienia przez przekonanie o celowości życia funkcji mediującej zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od koherencji znaczeń w systemie celów, wymaga odwołania się do analiz, w których wykazano, że:

- koherencja znaczeń w systemie celów jest predyktorem poziomu stosowania strategii bezradności ( $\beta = -0,286$ ;  $t(150) = -3,660$ ;  $p < 0,001$ ) - zależność dotycząca ścieżki C, co oznacza pozytywne rozstrzygnięcie pierwszego z warunków mediacyjnych,
- koherencja znaczeń w systemie celów jest predyktorem przekonania o celowości życia ( $\beta = 0,385$ ;  $t(150) = 5,113$ ;  $p < 0,001$ ) - zależność dotycząca ścieżki A, co oznacza spełnienie drugiego warunku mediacyjnego.

W oparciu o te rezultaty uzasadnione jest przeprowadzenie analizy regresji, która w roli predyktorów, poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności, uwzględni koherencję znaczeń w systemie celów oraz przekonanie o celowości życia. W ramach tego modelu uzyskano rezultat, który wskazuje na istotną statystycznie, negatywną zależność poziomu stosowania strategii bezradności od przekonania o celowości życia ( $\beta = -0,514$ ;  $t(149) = -6,949$ ;  $p < 0,001$ ) - zależność dotycząca ścieżki B. Jednocześnie, dla drugiego z predyktorów, czyli koherencji znaczeń w systemie celów, uzyskano nieistotny statystycznie współczynnik regresji  $\beta = -0,088$  (rezultat odnoszący się do ścieżki C'). Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii bezradności od przekonania o celowości życia, którą uchwycono w ramach ścieżki B, a także obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla koherencji znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', świadczą o tym, że spełniony został trzeci warunek mediacyjny. Nieistotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla koherencji znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', wskazuje na to, że wykryta mediacja ma charakter całkowity. W celu weryfikacji rezultatów, uzyskanych w ramach analiz regresyjnych, przeprowadzono również test Sobela. Uzyskał on istotność statystyczną ( $z = -4,128$ ;  $p < 0,001$ ). Rezultat ten wskazuje, że mediacja, dotycząca pośredniczącej roli przekonania o celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od koherencji znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

### **5.5.4.3. Mediacyjna rola poczucia spełnienia w zakresie zależności stosowania strategii bezradności od dostępności, zróżnicowania oraz koherencji znaczeń w systemie celów**

Jeśli chodzi o rozstrzygnięcie problemu, dotyczącego pełnienia przez poczucie spełnienia roli mediatora w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od dostępności znaczeń w systemie celów, należy odwołać się do rezultatów analiz, w których wykazano, że:

- dostępność znaczeń w systemie celów stanowi predyktor poziomu stosowania strategii bezradności ( $\beta = -0,211$ ;  $t(150) = -2,647$ ;  $p < 0,009$ ) - rezultat dotyczący ścieżki C, co wskazuje na spełnienie podstawowego warunku mediacyjnego,
- dostępność znaczeń w systemie celów stanowi predyktor poczucia spełnienia ( $\beta = 0,386$ ;  $t(150) = 5,118$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dotyczący ścieżki A, co potwierdza spełnienie drugiego warunku mediacyjnego.

Na podstawie powyższych dwóch analiz wykonano analizę regresji, która uwzględniała, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności, zarówno dostępność znaczeń w systemie celów jak i poczucie spełnienia. Uzyskano rezultat, który świadczy o istotnej statystycznie, negatywnej zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od poczucia spełnienia ( $\beta = 0,360$ ;  $t(149) = -4,416$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dotyczący ścieżki B. Dla dostępności znaczeń w systemie celów uzyskano nieistotną statystycznie wartość  $\beta = -0,072$  - rezultat dotyczący ścieżki C'. Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii bezradności od poczucia spełnienia, którą uchwyciono w ramach ścieżki B, a także obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla dostępności znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', świadczą o tym, że spełniony został ostatni z warunków mediacyjnych. Nieistotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla dostępności znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', wskazuje na to, że wykryta mediacja ma charakter całkowity. W oparciu o wyniki analiz regresyjnych przeprowadzono test Sobela. Uzyskał on istotność statystyczną ( $z = -3,340$ ;  $p < 0,001$ ). Rezultat ten świadczy o tym, że mediacja, która polega na pośrednictwie poczucia spełnienia w zakresie zależności poziomu stosowania strategii bezradności od dostępności

znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

W celu rozstrzygnięcia problemu, dotyczącego pełnienia przez poczucie spełnienia roli mediatora w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od zróżnicowania znaczeń w systemie celów, należy odwołać się do rezultatów analizy, w których wykazano, że:

- zróżnicowanie znaczeń w systemie celów stanowi predyktor poziomu stosowania strategii bezradności ( $\beta = -0,251$ ;  $t(150) = -3,176$ ;  $p < 0,002$ ) - zależność dotycząca ścieżki C, co wskazuje na spełnienie podstawowego warunku mediacyjnego,
- zróżnicowanie znaczeń w systemie celów stanowi predyktor poczucia spełnienia ( $\beta = 0,393$ ;  $t(150) = 5,231$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dotyczący ścieżki A, co wskazuje na pozytywne rozstrzygnięcie drugiego warunku mediacyjnego.

W oparciu o te rezultaty przeprowadzono analizę regresyjną, która uwzględniała, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności, zróżnicowanie znaczeń w systemie celów oraz poczucie spełnienia. Uzyskano rezultat, który wskazuje na istotną statystycznie, negatywną zależność poziomu stosowania tej kategorii form *copingu* od poczucia spełnienia ( $\beta = -0,342$ ;  $t(149) = -4,200$ ;  $p < 0,001$ ) - rezultat dotyczący ścieżki B. Dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów uzyskano nieistotną statystycznie wartość  $\beta = -0,116$ .

Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii bezradności od poczucia spełnienia, którą uchwycono w ramach ścieżki B, a także obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla zróżnicowania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', świadczą o tym, że spełniony został trzeci z warunków mediacyjnych. Biorąc pod uwagę to, że nie uzyskano poziomu istotności statystycznej dla współczynnika regresji, który dotyczy zależności poziomu stosowania strategii bezradności od zróżnicowania znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', wykrytą mediację należy klasyfikować jako całkowitą. W oparciu o rezultaty analiz regresyjnych przeprowadzono również test Sobela, który uzyskał istotność statystyczną ( $z = -3,263$ ;  $p < 0,002$ ). Wskazuje to, że mediacja, dotycząca pośrednictwa poczucia spełnienia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od zróżnicowania znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

W celu rozstrzygnięcia kwestii, która dotyczy mediacyjnej roli poczucia spełnienia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności

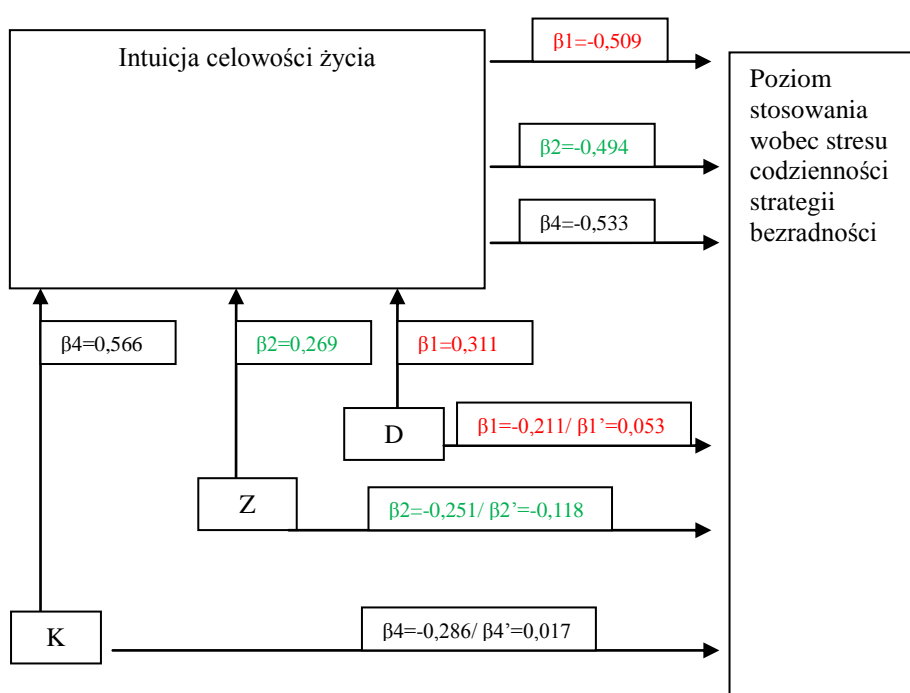
strategii bezradności od koherencji znaczeń w systemie celów, należy odwołać się do analiz, w których wykazano, że:

- koherencja znaczeń w systemie celów jest predyktorem poziomu stosowania strategii bezradności ( $\beta = -0,286$ ;  $t(150) = -3,660$ ;  $p < 0,001$ ) - zależność dotycząca ścieżki C, co wskazuje na spełnienie podstawowego warunku mediacyjnego,
- koherencja znaczeń w systemie celów jest predyktorem poczucia spełnienia ( $\beta = 0,572$ ;  $t(150) = 8,542$ ;  $p < 0,001$ ) - zależność dotycząca ścieżki A, co potwierdza pozytywne rozstrzygnięcie drugiego warunku mediacyjnego.

W oparciu o te rezultaty, uzasadnione było przeprowadzenie analizy, która zawierała, w roli predyktorów poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności, koherencję znaczeń w systemie celów oraz poczucie spełnienia. W ramach tego modelu uzyskano rezultat, który wskazuje na istotną statystycznie, negatywną zależność poziomu stosowania strategii bezradności od poczucia spełnienia ( $\beta = -0,334$ ;  $t(149) = -3,645$ ;  $p < 0,001$ ) - zależność dotycząca ścieżki B. Jednocześnie, dla koherencji znaczeń w systemie celów, uzyskano nieistotny statystycznie współczynnik  $\beta = -0,094$  (wynik dotyczący ścieżki C'). Istotna statystycznie zależność poziomu stosowania strategii bezradności od poczucia spełnienia, którą uchwyciono w ramach ścieżki B, a także obserwowana różnica pomiędzy wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla koherencji znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C, a wartością współczynnika regresji, uzyskaną dla tej zmiennej w ramach ścieżki C', świadczą o tym, że spełniony został ostatni warunek mediacyjny. Nieistotny statystycznie współczynnik regresji, który uzyskano dla koherencji znaczeń w systemie celów w ramach ścieżki C', wskazuje na to, że wykryta mediacja ma charakter całkowity. W oparciu o rezultaty analiz regresyjnych przeprowadzono test Sobela. Uzyskał on istotność statystyczną ( $z = -3,371$ ;  $p < 0,001$ ), co wskazuje, że mediacja, dotycząca pośredniczącej roli poczucia spełnienia w ramach zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od koherencji znaczeń w systemie celów, jest istotna statystycznie.

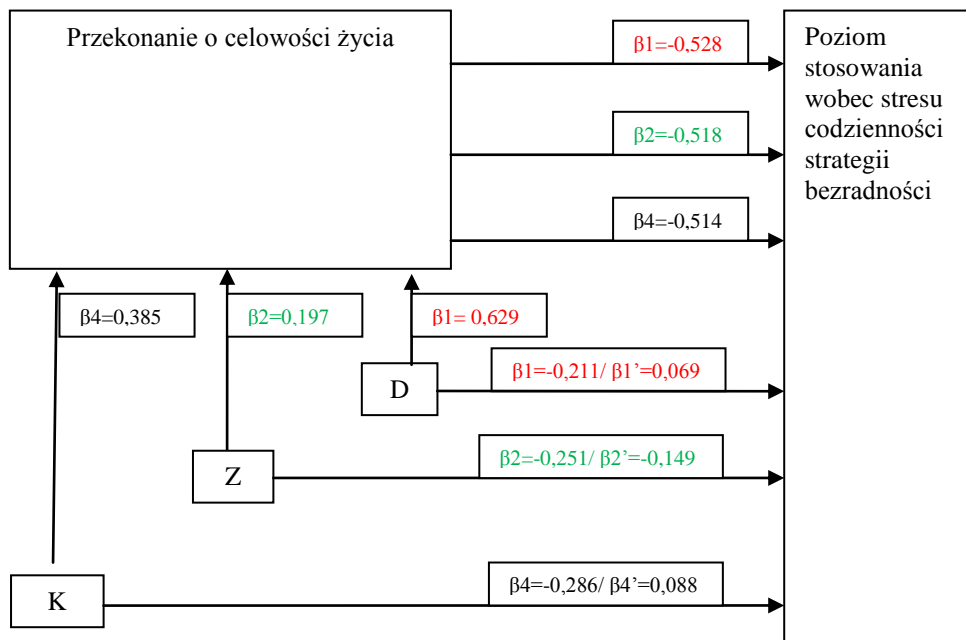
Podsumowując rezultaty, które dotyczą mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od strukturalnych aspektów znaczenia, należy przypomnieć, że poziom stosowania strategii bezradności wykazał zależności jedynie od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie

celów. Tym samym uzasadnione było prowadzenie analiz, które odnosiły się do mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie tych trzech zależności. Dla wszystkich trzech aspektów funkcjonalnych znaczenia uzyskano rezultaty, które wskazują na ich mediacyjną rolę w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów.



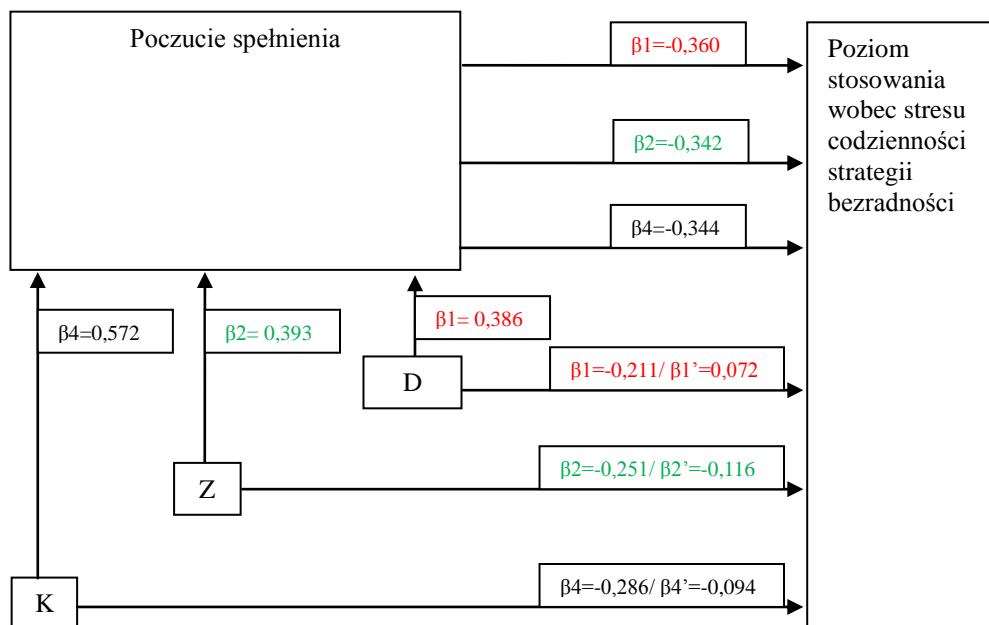
Legenda z pełnymi nazwami zmiennych: D - Dostępność znaczeń w systemie celów, Z- Zróżnicowanie znaczeń w systemie celów, K- Koherencja znaczeń w systemie celów.

**Schemat 10.** Model mediacyjnej roli intuicji celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od dostępności, zróżnicowania i koherencji znaczeń w systemie celów.



Legenda z pełnymi nazwami zmiennych: D - Dostępność znaczeń w systemie celów, Z- Zróżnicowanie znaczeń w systemie celów, K- Koherencja znaczeń w systemie celów.

**Schemat 11.** Model mediacyjnej roli przekonania o celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od dostępności, zróżnicowania i koherencji znaczeń w systemie celów.



Legenda z pełnymi nazwami zmiennych: D - Dostępność znaczeń w systemie celów, Z- Zróżnicowanie znaczeń w systemie celów, K- Koherencja znaczeń w systemie celów.

**Schemat 12.** Model mediacyjnej roli poczucia spełnienia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od dostępności, zróżnicowania i koherencji znaczeń w systemie celów.

## 6. Dyskusja wyników

W poprzednim rozdziale zaprezentowano wyniki analiz statystycznych i dokonano opisu wnioskowania statystycznego. Celem niniejszego rozdziału jest wprowadzenie interpretacji i oceny rezultatów bezpośrednio w kontekście sformułowanych hipotez oraz podjęcie próby wyłuszczenia implikacji o charakterze teoretycznym, metodologicznym oraz praktycznym.

Prezentowany tu rozdział został zorganizowany w oparciu o sześć podrozdziałów. Pięć pierwszych podrozdziałów poświęconych zostało na interpretację i ocenę rezultatów bezpośrednio w kontekście hipotez sformułowanych w ramach każdego z pięciu pytań badawczych. W ramach każdego z tych pięciu podrozdziałów wprowadzono elementy polegające na odniesieniu uzyskanych rezultatów do dotychczasowej wiedzy o relacjach pomiędzy problematyką znaczenia i *copingu* i podjęto próbę wyjaśnienia rezultatów niezgodnych z oczekiwaniami. W pierwszej kolejności zostały zaprezentowane te elementy wyników, które odnoszą się do hipotez, które zakładają występowanie związków pomiędzy zmiennymi z obszaru znaczenia a stylami radzenia sobie. Kolejne dwa elementy dyskusji biorą pod uwagę wyniki, odnoszące się do hipotez, które mówiły o większej sile związków z predyspozycjami *copingowymi* funkcjonalnych aspektów znaczenia, niż aspektów strukturalnych, oraz większej sile związków z predyspozycjami *copingowymi* aspektów znaczenia, które dotyczą wyższych poziomów organizacji strukturalnej, niż aspektów znaczenia, które dotyczą niższych poziomów organizacji strukturalnej. W następnej części dyskusji omówione zostały wyniki dotyczące hipotez, które zakładały zależność aktywnego, emocjonalnego, unikowego i bezradnościowego zmagania się ze stresem codzienności od strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia. W ramach tego podrozdziału zostały również zaprezentowane interpretacje, odwołujące się do dodatkowego zakresu analiz, obrazujących łączny poziom wyjaśnianej wariacji zmiennych *copingowych* przez funkcjonalne oraz strukturalne aspekty znaczenia. Kolejny element dyskusji miał na celu omówienie rezultatów, które odnosiły się do hipotez mediacyjnych, mówiących, że: funkcjonalne aspekty znaczenia pośredniczą w zakresie zależności aktywnego, emocjonalnego, unikowego i bezradnościowego zmagania się ze stresem codzienności od strukturalnych aspektów znaczenia. W ostatnim, szóstym podrozdziale, zawarto podsumowanie bazujące na całościowy przeglądzie uzyskanych rezultatów oraz prezentacji ogólnych implikacji o charakterze teoretycznym, metodologicznym i praktycznym.



## 6.1. Związki funkcjonalnych i strukturalnych wskaźników znaczenia z predyspozycjami *copingowymi*

W pierwszej części dyskusji wyników właściwe jest odniesienie się do rezultatów badawczych, które weryfikują grupę hipotez, mówiących o związkach pomiędzy wyróżnionymi aspektami znaczenia a stylami radzenia sobie. W pierwszej kolejności, omówione zostaną rezultaty, pozwalające na weryfikację hipotezy, mówiącej o związkach poszczególnych aspektów znaczenia z aktywnymi formami radzenia sobie, czyli stylem zadaniowym, proaktywnością oraz prewencyjnością. Kolejne dwa elementy dyskusji dotyczyć będą weryfikacji hipotez, mówiących o związkach poszczególnych aspektów znaczenia ze stylem skoncentrowanym na emocjach oraz stylem skoncentrowanym na unikaniu. W ramach każdego z tych trzech elementów zawarta zostanie interpretacja. Dalsza część dyskusji poświęcona zostanie na odniesienie uzyskanych wyników do dotychczasowej wiedzy na temat relacji pomiędzy znaczeniem a *copingiem*. W tej części dyskusji zawarte zostaną również wyjaśnienia rezultatów niezgodnych z oczekiwaniami.

Pierwsza z hipotez zakładała występowanie dodatnich związków pomiędzy poszczególnymi, wyróżnionymi aspektami znaczenia, a predyspozycjami w zakresie aktywnego radzenia sobie ze stresem, w ramach których wyróżnia się: styl skoncentrowany na zadaniu oraz proaktywny i prewencyjny *coping*. Uzyskane rezultaty wykazały, że wszystkie funkcjonalne aspekty znaczenia oraz większość z aspektów strukturalnych (dostępność znaczeń, zróżnicowanie znaczeń i koherencja znaczeń w systemie celów) są dodatnio powiązane zarówno ze stylem skoncentrowanym na zadaniu, jak i z proaktywnym oraz prewencyjnym *copingiem*. Jedynym aspektem znaczenia, dla którego nie uzyskano rezultatów świadczących o związkach z aktywnymi formami radzenia sobie, było powiązanie znaczeń w systemie celów. Tym samym należy zauważyć, że uzyskany wzorzec rezultatów w znacznej mierze potwierdza omawianą tu hipotezę. Uzyskane wyniki wskazują, że poziom organizacji znaczeń w systemie celów (w szczególności w zakresie dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń oraz koherencji znaczeń) oraz poziom intuicyjnego rozpoznawania przez jednostkę obecności celowości życia, ale też przekonania o celowości życia i poczucia spełnienia, są właściwościami psychicznymi, które są pozytywnie powiązane z predyspozycjami do:

- aktywnego zmagania się z już napotkanymi lub rozpoznanymi sytuacjami

stresowymi,

- podejmowania aktywności w zakresie gromadzenia zasobów, które mogą być użyteczne w przyszłej sytuacji stresowej, odnośnie której brak jest wiedzy na temat jej specyfiki i użytecznych dla niej zasobów,
- funkcjonowania *copingowego*, opartego na wysiłkach wynikających z potrzeby samodoskonalenia, autonomii i kreowania rzeczywistości oraz rozwoju osobistego.

Zakładana hipoteza nie została potwierdzona jedynie w tym elemencie, który dotyczy związków poziomu powiązania znaczeń w systemie celów z wyróżnionymi trzema aktywnymi formami radzenia sobie. Ustosunkowanie się i omówienie powyżej opisanych rezultatów, w kontekście wcześniejszych badań, zostanie zaprezentowane po odniesieniu się do kolejnej hipotezy.

Następna z hipotez zakładała występowanie ujemnych związków pomiędzy zmiennymi z obszaru znaczenia a stylem radzenia sobie skoncentrowanym na emocjach. Uzyskane wyniki wskazują, że wszystkie z wyróżnionych aspektów znaczenia, zarówno te dotyczące wymiaru strukturalnego, jaki i te dotyczące wymiaru funkcjonalnego, są w sposób negatywny powiązane z tą predyspozycją *copingową*. Uznać należy, że uzyskany wzorzec rezultatów, w sposób jednoznaczny potwierdza założoną hipotezę. Oznacza to, że im lepszą jednostka dysponuje organizacją znaczenia, w ramach wszystkich strukturalnych aspektów systemu celów, oraz im wyższy jest u niej poziom intuicji celowości życia (a także przekonania o celowości i poczucia spełnienia), tym mniejszą wykazuje ona tendencję do radzenia sobie opartego na skupianiu się na sobie i na własnych negatywnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak: złość, poczucie winy, napięcie lub przygnębienie. Uzyskane rezultaty w sposób jednoznaczny wskazują, że rozbudowie struktur znaczenia, w ramach każdego z poziomów, jak i zwiększeniu intuicji celowości życia, towarzyszy ograniczenie skłonności do *copingu* opartego na koncentracji na negatywnych emocjach.

Wyniki mówiące o tym, że:

- dostępność oraz zróżnicowanie znaczeń w systemie celów są pozytywnie związane ze stylem skoncentrowanym na zadaniu, proaktywnością i prewencyjnością,
- dostępność i zróżnicowanie znaczeń w systemie celów są negatywnie powiązane ze stylem skoncentrowanym na emocjach,

korespondują z dotychczasową wiedzą na temat znaczenia oraz wiedzą o formach

radzenia sobie o charakterze aktywnym oraz emocjonalnym. Należy zauważyć, że uzyskane rezultaty pozostają w zgodności z implikacjami, które zostały wysnute na podstawie interpretacji badań, ukazujących związki ilości źródeł znaczenia ze wskaźnikami dobrostanu i przystosowania (Jaarsma i in. 2007; Lazzari, 2000; Reker 1991; Wong, 1998, 2011), w świetle rezultatów, które potwierdzają, że wskaźniki dobrostanu ujawnią dodatnie związki z podejmowaniem aktywnych form *copingowych* (Benedysiuk, Tatrás, 2006; Blake, Vandiver, 1988; Kershaw, Northouse, Kritpraha, 2004; Swindells i in. 1999), natomiast negatywne z formami o charakterze emocjonalnym (Basińska, Łuczak, 2006; Benedysiuk, Tatrás, 2006; Constanzo, Lutgendorf, Rothrock i Anderson, 2005; Swindells i in. 1999; Standon, Snider, 1993). Można również mówić o spójności omawianych tu wyników z rezultatami uzyskanymi przez Linville'a (1987), wskazującymi, że osoby o większej złożoności struktur poznawczych w obszarze „Ja” są mniej podatne na wystąpienie symptomów depresyjnych w wyniku działania stresora i oceniają zdarzenia jako mniej stresujące.

Omawianą grupę wyników można również próbować odnieść do założeń koncepcji konstruktywistycznych. Warto tu wspomnieć o pojęciu złożoności poznawczej Kely'ego. Odnosząc się do koncepcji Kely'ego (1955) można stwierdzić, że obecność, w ramach systemu celów, różnorodnych kategorii znaczenia rozumieć należy jako różnorodności konstruktów, czy też reprezentacji poznawczych, wyznaczających złożoność poznawczą jednostki. Zdaniem Kely'ego złożoność poznawcza odpowiedzialna jest za możliwość opisywania, wyjaśniania oraz przewidywania zdarzeń, a więc rozumienie rzeczywistości. Kely w swojej koncepcji kładł nacisk na aktywną naturę człowieka. Uznał, że charakter tej aktywności warunkowany jest między innymi różnorodnością systemu konstruktów osobistych. W rozumieniu Kely'ego bardziej złożony system pozwala w sposób łatwiejszy zmagać się ze zdarzeniami życiowymi. W oparciu o założenia Kely'ego można stwierdzić, że im większa złożoność systemu konstruktów, tym większy potencjał jednostki w zakresie utrzymania aktywnej postawy wobec zdarzeń, z uwagi na istnienie większych zdolności ich opisywania, wyjaśniania i przewidywania. Należy tu mówić o większej stosowalności takiego systemu, który stanowi czynnik przekładający się na możliwości podjęcia aktywności wobec szerszej kategorii zdarzeń życiowych. Ograniczona złożoność systemu i wynikająca z niej mniejsza stosowalność związana jest z większym prawdopodobieństwem uruchomienia procesów związanych z identyfikowaniem niewystarczalności konstruktów, konieczności rozbudowy systemu, poszukiwania nowych konstruktów lub podważenia całego systemu. Kely

procesy te wiązał z występowaniem negatywnych uczuć, takich jak: niepokój, lęk, zagrożenie. Tym samym niską złożoność systemu, a zarazem ograniczoną jego stosowalność, należy wiązać z czynnikami mogącymi sprzyjać uruchamianiu *copingu* emocjonalnego.

Omawiając rezultaty wskazujące na:

- pozytywny związek koherencji znaczeń w systemie celów ze stylem skoncentrowanym na zadaniu, proaktywnością i przewencyjnością,
- negatywny związek koherencji znaczeń w systemie celów oraz powiązania znaczeń w systemie celów ze stylem skoncentrowanym na emocjach,

należy podkreślić, że wyniki te zgodne są z oczekiwaniami, jakie należy formułować między innymi w oparciu o odniesienie badań nad powiązaniem organizacji struktur motywacyjnych w zakresie spójności i konfliktowości celów z przystosowaniem i dobrostanem (Palys, Little, 1983; Emmons, 1998) do wspomnianych powyżej rezultatów, które potwierdzają dodatnie związki wskaźników przystosowania z aktywnymi formami radzenia sobie, a ujemne z formami emocjonalnymi (Benedysiuk, Tattras, 2006, Swindells i in. 1999). Ponadto należy nadmienić, że omawiana tu grupa wyników wydaje się zgodna z domniemaniem, nasuwającym się w oparciu o wyniki potwierdzające, że jednostki dysponujące lepszą siecią powiązań pomiędzy kategoriami dążeń, odczuwają niższy poziom dyskomfortu emocjonalnego (Emmons, Kaiser, 1996). Rezultaty te wskazują bowiem, że integracja systemu celów stanowi potencjał do utrzymania aktywnej postawy wobec stresu, gdyż sprzyja ograniczeniu poziomu napięć emocjonalnych, które mogą nakładać się na ewentualne obciążenia emocjonalne wynikające ze zmagania się z sytuacją stresującą.

Podając dyskusji wyniki, potwierdzające występowanie pozytywnych związków pomiędzy koherencją znaczeń w systemie celów ze stylem skoncentrowanym na zadaniu, proaktywnością i przewencyjnością, oraz negatywne związki koherencji znaczeń w systemie celów oraz powiązania znaczeń w systemie celów ze stylem skoncentrowanym na emocjach, warto również odnieść się do problemu relacji spójności konstruktów osobistych z wyborem kierunku działania. Zdaniem Kely'ego tylko względnie spójny system konstruktów umożliwia sprawne opisywanie i wyjaśnianie a także formułowanie weryfikowalnych przewidywań zdarzeń. Jak zakłada autor tej koncepcji, brak spójnego systemu konstruktów ogranicza możliwość dokonywania antycypacji zdarzeń, co w konsekwencji ogranicza jednostce możliwość wyznaczenia określonego kierunku aktywności. Z ustaleń Landfielda (1982), który nawiązał do założeń Kely'ego wynika, że osoby dysponujące większą

spójnością struktury konstruktów osobistych, charakteryzują się większą łatwością w zakresie dokonywania wyborów kierunku działania. Należy więc przypuszczać, że spójność konstruktów osobistych powinna również wykazywać dodatnie związki z podejmowaniem działania wobec sytuacji stresującej, a ujemne z koncentracją na negatywnych doświadczeniach emocjonalnych, wynikających z sytuacji stresującej. Można więc stwierdzić, że omawianą grupę rezultatów można wyjaśnić nie tylko jeśli spójność struktury znaczenia ujmować z perspektywy organizacji celów, lecz także jeśli na problem ten spojrzeć bardziej ogólnie, poprzez odwołanie się do kategorii organizacji elementów poznawczych, w ramach struktur wiedzy o tym, co wyznacza znaczenie w życiu.

Odnosząc się do wyników, które nie potwierdzają związków powiązania znaczeń w systemie celów ze stylem skoncentrowanym na zadaniu, oraz proaktywnością i prewencyjnością, należy zwrócić uwagę na specyficzny charakter tego aspektu strukturalnego systemu znaczeń. Ten poziom organizacji strukturalnej jest pośredni w hierarchii systemu - umiejscowiony jest pomiędzy poziomem dotyczącym zróżnicowania, a poziomem koherencji. Na tym poziomie możliwe jest łączenie różnych elementów znaczenia. Należy jednak podkreślić, że uświadomienie sobie istnienia powiązań między różnymi celami (dotyczącymi różnych obszarów znaczenia) niekoniecznie musi być jednoznacznie związane z predyspozycją do przyjmowania aktywnej postawy wobec stresu. Istotną rolę może odgrywać tu niepewność co do tworzonych powiązań. Na poziomie znaczenia rozumianego z perspektywy powiązania znaczeń nie jest konieczne, aby jednostka dysponowała jednoznacznymi i rzeczowymi uzasadnieniami relacji pomiędzy elementami systemu. Tym samym możliwe jest, że ten poziom strukturalny znaczenia stanowić może źródło wątpliwości, co do zasadności tworzonych powiązań, bowiem mogą być to jedynie próby lub wysiłki w scalaniu odrębnych kategorialnie celów. Nasuwa się więc przypuszczenie, że efektem organizacji struktur na tym poziomie może być także uświadamianie sobie sprzeczności utrudniających wiązanie odrębnych kategorii celów w większe całości. Biorąc pod uwagę możliwość powstawania - na tym poziomie struktury znaczenia - wewnętrznych konfliktów uzasadnione jest domniemanie, że ten aspekt znaczenia niekoniecznie ujawnia jednoznaczne i wyraźne związki z predyspozycjami do podejmowania aktywnych form radzenia sobie. Niewykluczone jest, że powiązanie znaczeń w systemie celów może być częściowo związane z procesami uwikłanymi w dokonywanie uporządkowań świata wewnętrznego i aktywnościami poznawczymi ukierunkowanymi na poszukiwanie doskonalszych uzasadnień istniejących powiązań

lub w razie konieczności, eliminację elementów, które nie przystają do całego systemu. Tego rodzaju procesy mają charakter zmian struktur poznawczych, które mogą być rozumiane w kategoriach czynników powstrzymujących działanie i aktywne radzenie sobie ze stresem. Jak się zdaje, obciążenie jednostki niepewnością lub zwątpieniem, co do zasadności powiązań różnych kategorii znaczeń, może stanowić czynnik ograniczający utrzymanie aktywnej postawy wobec stresu.

Nieistotne i słabe relacje powiązania znaczeń w systemie celów ze stylem zadaniowym, proaktywnością i prewencyjnością można również zinterpretować poprzez odniesienie się do postulowanego przez Stegera (Steger i in., 2006) pojęcia poszukiwania znaczenia (*search for meaning*). Jeśli powiązanie znaczeń w systemie celów jest pośrednim poziomem strukturalnym, niegwarantującym, lecz stwarzającym potencjalność powstania większych całości, prócz tworzenia elementów spójnych, może opierać się na tworzeniu powiązań, które jednostce wydają się niepewne lub wątpliwe a nawet sprzeczne. Tym samym, należy domniemywać, że ten aspekt strukturalny znaczenia może być uwikłany w mechanizm poszukiwania znaczenia. Natomiast poszukiwanie znaczenia związane jest pozytywnie ze zmiennymi ograniczającymi podejmowanie działania (Klamut, 2002) i aktywnych form radzenia sobie ze stresem (Steger i in., 2006).

Omawiając rezultaty wskazujące na pozytywne związki intuicji celowości życia, przekonania o celowości życia oraz poczucia spełnienia z stylem skoncentrowanym na zadaniu, proaktywnością i prewencyjnością i negatywne ze stylem skoncentrowanym na emocjach, należy podkreślić, że ta grupa wyników zgodna jest z oczekiwaniami sformułowanymi w oparciu o szeroki zakres badań, ukazujących związki poczucia znaczenia z właściwościami osobowości, istotnymi dla psychospołecznego funkcjonowania. Warto w tym miejscu wspomnieć o zgodności dyskutowanej tutaj grupy wyników z badaniami potwierdzającymi pozytywne związki obecności znaczenia z ekstrawersją, sumiennością i ugodowością (Stager i in., 2006), a także z samoakceptacją (Steger, Kashdan, Sullivan, 2008) oraz samooceną (Steger, Kashdan, Sullivan, Lorentz, 2006), poczuciem kontroli (Newcomb, Harlow, 1986), poczuciem własnej wartości oraz wewnętrznym umiejscowieniem kontroli (Reker, 1977), a także badaniami, w których wykazano, że poziom poczucia znaczenia jest negatywnie związany z neurotycznością (Steger i in. 2006; Kozłowska i in., 2011). Omawianą grupę rezultatów można również ocenić jako korespondującą z przypuszczeniami formułowanymi w oparciu o wyniki badań, które świadczą

o dodatnich związkach poczucia znaczenia z obecnością pozytywnych stanów emocjonalnych, a ujemnych z nasileniem stanów negatywnych (Steger i in. 2006, King i in. 2006; Chamberlaina, Zicka, 1992; Newcomb, Bentler, Scheier, 1993), a także badaniami, w których wykazano, że poczucie znaczenia związane jest pozytywnie ze szczęściem (Debats, 1996; Steger i in., 2009; Reker i in. 1987; Ying, Akatsu, 1997) oraz satysfakcją z życia (Stegera i in., 2009; Zick, Chamberlain, 1992; Moskenes i in., 2012; Sagy i in. 1990; Frączek, Zwoliński, 1999). Ponadto można mówić o ich zgodności z rezultatami obrazującymi ujemne związki poczucia znaczenia ze wskaźnikami depresji (Battista, Almond, 1973; Debats, 1993; Dyck, 1987; Flannery, Flannery, 1990; Steger, Kashadan, 2006; Yelom, 1980), nasileniem ruminacji myślowych (Steger i in. 2008) i poziomem beznadziejności (Edwards, Holden, 2003; Grygielski, Januszewska, Januszewski, Juros, Oleś, 1984), myśli suicydalnych (Newcomb, Lorence, Scheier, Bentler, 1993). Dostrzegalna jest również spójność uzyskanych wyników z grupą badań ukazujących rolę buforującą poczucia znaczenia w zakresie wpływu stresu na poziom zdrowia i dobrostanu (Bishop, 2000; Dudek, 2001, Ogińska-Bulik, 2005; Reker, Butlera, 1990; Reker, 1994; Steger i in., 2008; Vickberg, 2000). Spójność pomiędzy omawianą grupą rezultatów, a dotychczasową wiedzą o relacjach pomiędzy poczuciem znaczenia a formami *copingowym* jest szczególnie łatwa do uchwycenia jeśli uwzględnić wyniki badań, które: (1) wskazują, że poczucie znaczenia koreluje pozytywnie z ocenianiem stresu jako wyzwania, a ujemnie z oceną stresu jako zagrożenia (Pasikowskiego, 2000), (2) potwierdzają rolę buforującą poczucia znaczenia w zakresie wpływu sytuacji stresującej na poziom oceniania tej sytuacji jako zagrażającej (Dudek, 2001; Heidrich i in. 1994). Dostrzeżenie zgodności omawianej grupy rezultatów z dotychczasową wiedzą możliwe jest jeśli odwołamy się także do badań, w których wykazano pozytywne związki poczucia znaczenia ze stosowaniem aktywnych i problemowych strategii *copingowych* oraz negatywne ze stosowaniem emocjonalnych (Pasikowski, 2000; Okła, Steuden, 2003). Omawiana grupa rezultatów zdaje się również korespondować z badaniami, które wskazują na dodatnią korelację poczucia znaczenia ze stylem skoncentrowanym na zadaniu oraz ujemną korelację ze stylem skoncentrowanym na emocjach (Kasperek-Zimowska, Chączyńska, 2011; Krok, 2010; Kurowska, Czaplicka, 2009).

Ostatnia z hipotez, odnoszących się do problemu współzmienności pomiędzy sferą znaczenia a predyspozycjami radzenia sobie, zakładała występowanie ujemnych

związków pomiędzy strukturalnymi i funkcjonalnymi aspektami znaczenia, a stylem radzenia sobie skoncentrowanym na unikaniu. Uzyskane rezultaty potwierdziły, że z tą predyspozycją *copingową* ujemnie koreluje jedynie przekonanie o celowości życia. W przypadku żadnego ze strukturalnych aspektów znaczenia nie potwierdzono powiązania z tą predyspozycją radzenia sobie. Nie potwierdzono również powiązania z tą predyspozycją ani intuicji celowości życia, ani poczucia spełnienia. Z uwagi na to, że dla większości z wyróżnionych aspektów znaczenia uzyskano rezultaty wskazujące na to, że są to zmienne ortogonalne względem stylu skoncentrowanego na unikaniu, stwierdzić należy, że zakładana hipoteza została w znacznym stopniu sfalsyfikowana. Można jedynie przyjąć, że występuje negatywny związek pomiędzy stylem skoncentrowanym na unikaniu, a przekonaniem o celowości życia. Oznacza to, że im wyższy ten aspekt funkcjonalny znaczenia, tym mniejsze są predyspozycje jednostki w zakresie wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania sytuacji stresowej, czyli mniejsze tendencje do dystrakcyjnego funkcjonowania w sytuacjach zmagania się ze stresem. Wynik ten stoi w spójności z badaniami, które wskazują na ujemne związki poczucia znaczenia ze stosowaniem unikowych form radzenia sobie (Basińska, 2000, Pasikowski, 2000, Kasperek - Zimowska, Chądzyńska, 2011).

Mimo, że większość z wyróżnionych wskaźników znaczenia nie ujawniała negatywnych związków z predyspozycją do stosowania radzenia sobie o charakterze unikowym, trudno jest dokonywać interpretacji w kategoriach artefaktu. W dotychczasowych badaniach nad związkami predyspozycji do unikania ze znaczeniem stosowano jedynie metody takie jak: SOC, MLQ, PiL, czyli takie, które pozwalają uchwycić jedynie aspekt funkcjonalny znaczenia w jego najbardziej wyabstrahowanej, globalnej formie, która w niniejszej pracy rozumiana jest jako poczucie znaczenia lub intuicja znaczenia. Z dotychczasowych badań wynika, że brak jest jednoznacznych rezultatów wskazujących na istnienie ujemnych powiązań pomiędzy predyspozycjami do stosowania unikowych form radzenia sobie, a znaczeniem ujmowanym z perspektywy poczucia. Część badań wskazuje na obecność niskich, ujemnych korelacji (Basińska, 2000; Pasikowski, 2000; Kasperek-Zimowska, Chądzyńska, 2011), a w części innych badań uzyskano korelacje dodatnie, lecz nieistotne statystycznie (Krok, 2010; Kurowska, Czaplicka, 2009). Można więc stwierdzić, że uzyskane w tym zakresie wyniki wpasowują się w dotychczasową wiedzę na temat związków znaczenia z predyspozycjami do podejmowania unikowych form radzenia sobie. Dostarczają bowiem przesłanek, aby uznać znaczenia jako powiązane z predyspozycjami do stosowania unikowych form radzenia sobie w bardzo



wąskim zakresie, obejmującym jedynie wymiar funkcjonalny i to wyłącznie w aspekcie przekonania o celowości życia. Brak istotnych statystycznie związków intuicji celowości życia i poczucia spełnienia z predyspozycją do stosowania unikowych form *copingu* spójny jest z omówionym powyżej wątkiem niejednoznacznych rezultatów badawczych w zakresie relacji poczucie znaczenia - unikanie. Nadto brak statystycznie istotnych związków strukturalnych aspektów znaczenia z predyspozycjami do stosowania unikowych form radzenia sobie można również wyjaśniać tym, że skoro bardziej wyabstrahowany, globalny wymiar znaczenia w postaci poczucia znaczenia ujawnia słabe związki z tą kategorią predyspozycji *copingowych* (lub charakter tych związków nie jest jednoznaczny) prawdopodobne jest, że związki te mogą być jeszcze mniej wyraźne w przypadku ujmowania znaczenia z perspektywy strukturalnej.

Podsumowując wyniki, ukazujące relacje pomiędzy wyróżnionymi wskaźnikami znaczenia a predyspozycjami do unikania, należy przyjąć, że jedynie specyficzny aspekt wymiaru funkcjonalnego, dotyczący przekonania o celowości życia, jest w sposób jednoznaczny ujemnie powiązany z predyspozycją do unikania. Pozostałe wskaźniki nie ujawniają związku z tą zmienną *copingową*. Uzyskane wyniki pozwalają na rozumienie przekonania o celowości życia jako wyabstrahowanej idei umysłowej, zwalniającej jednostkę od potrzeby stosowania dystrakcji w celu obniżenia napięcia emocjonalnego, wynikającego z napotkania sytuacji stresowej.

## **6.2. Przewaga aspektów funkcjonalnych znaczenia nad aspektami strukturalnymi znaczenia w zakresie siły związków z predyspozycjami *copingowymi***

Odnosząc się do rezultatów, dotyczących hipotezy, mówiącej o większej sile związków funkcjonalnych niż strukturalnych aspektów znaczenia z wyróżnionymi predyspozycjami radzenia sobie, podkreślić należy, że wskazują one, iż wszystkie funkcjonalne aspekty znaczenia wykazują silniejsze związki z predyspozycjami kwalifikowanymi w obszarze aktywnym (stylem zadaniowym proaktywnością i prewencyjnością) oraz stylem skoncentrowanym na emocjach, niż strukturalne aspekty znaczenia. Ponadto zauważyć należy, że w ramach wskaźników dotyczących wymiaru funkcjonalnego przekonanie o celowości życia ujawnia związki ze stylem unikowym, z którym nie koreluje żaden ze strukturalnych aspektów znaczenia. Należy

więc przyjąć, że uzyskane wyniki potwierdzają hipotezę oraz kryjące się za nią założenie, że meta-poziom znaczenia, dotyczący wymiaru funkcjonalnego, w sposób bardziej wyraźny i bardziej bezpośredni uwikłany jest w funkcjonowanie *copingowe* niż aspekty znaczenia wyróżnione w ramach wymiaru strukturalnego.

### **6.3 Charakterystyka relacji pomiędzy siłami związków poszczególnych strukturalnych aspektów znaczenia z predyspozycjami *copingowymi***

W zakresie przeprowadzonej analizy, mającej na celu porównanie sił poszczególnych strukturalnych aspektów znaczenia z wyróżnionymi predyspozycjami *copingowymi* ustalono, że koherencja znaczeń w systemie celów wykazuje silniejsze związki z predyspozycjami *copingowymi*, obejmującymi styl skoncentrowany na zadaniu i styl skoncentrowany na emocjach oraz proaktywne i prewencyjne radzenie sobie ze stresem niż pozostałe, niższe strukturalnie aspekty znaczenia. Ponadto przeprowadzona analiza wykazała, że powiązanie znaczeń w systemie celów wykazuje większą siłę związku ze stylem skoncentrowanym na emocjach od niższej strukturalnie właściwości systemu w postaci dostępności znaczeń w systemie celów, oraz że zróżnicowanie znaczeń w systemie celów jest w większym stopniu związane ze stylem skoncentrowanym na zadaniu i emocjach niż niższa strukturalnie właściwość systemu w postaci dostępności znaczeń w systemie celów. Powyższa grupa wyników koresponduje z rezultatami badań Polhmana i współpracowników (2006), w których wykazano, że wyższe strukturalnie właściwości systemu znaczenia wykazują silniejsze związki z poziomem psychospołecznego funkcjonowania i dobrostanem niż niższe strukturalnie właściwości systemu znaczeń. Jednocześnie przeprowadzone porównania wykazały, że powiązanie znaczeń w systemie celów wykazało mniejszą siłę związków z kategorią aktywnych form radzenia sobie (stylem skoncentrowanym na zadaniu, proaktywnością oraz prewencyjnością) niż pozostałe, niższe strukturalnie aspekty znaczenia (zróżnicowanie znaczeń i dostępność znaczeń w systemie celów). Ponadto wykonane porównania wskazały, że powiązanie znaczeń w systemie celów jest w mniejszym stopniu powiązane ze stylem skoncentrowanym na emocjach niż niższy strukturalnie aspekt znaczenia, dotyczący zróżnicowania znaczeń w systemie celów. Zróżnicowanie znaczeń w systemie celów okazało się słabiej związane z proaktywnym i prewencyjnym *copingiem* niż dostępność znaczeń w systemie celów. Tym samym

należy stwierdzić, że uzyskany wzorzec uporządkowania sił związków poszczególnych aspektów znaczenia z wyróżnionymi predyspozycjami *copingowymi* jest tylko częściowo zgodny z zakładaną hipotezą, a częściowo ją falsyfikuje.

W celu wyjaśnienia niezgodnych z oczekiwaniami wyników analizy, opartej na porównywaniu poszczególnych strukturalnych aspektów znaczenia pod względem sił związku z predyspozycjami radzenia sobie, warto odnieść się do specyfiki zmiennych dotyczących strukturalnych aspektów znaczenia oraz sposobu ich pomiaru. W celu wyjaśnienia rezultatów świadczących o tym, że opracowanie znaczeń w systemie celów wykazuje mniejszą siłę związków z kategorią aktywnych form radzenia sobie (stylem skoncentrowanym na zadaniu, proaktywnością oraz prewencyjnością) niż pozostałe niższe strukturalnie aspekty znaczenia (zróznicowanie znaczeń i dostępność znaczeń w systemie celów) warto nawiązać do podjętego w powyższej części tego rozdziału wątku niejednoznacznej relacji powiązania znaczeń w systemie celów z ukierunkowaniem na aktywne radzenia sobie ze stresem. Jak już wspomniano, aspekt strukturalny znaczenia, dotyczący powiązania znaczeń, może być obciążony obecnością niepewności odnośnie budowanych przez jednostkę relacji pomiędzy poszczególnymi elementami systemu. Niewykluczone jest więc, że ten aspekt strukturalny może rodzić świadomość ewentualnych konfliktów w obszarze struktur znaczenia, co należy wiązać z ograniczeniem tendencji do stosowania aktywnych form radzenia sobie. Rezultat ten warto również rozważyć w kontekście wątku, dotyczącego potencjalnej relacji tego aspektu strukturalnego znaczenia z poszukiwaniem znaczenia, które jest zmienną powiązaną z ograniczaniem działania (Klamut, 2002; Steger i in., 2006). Jeśli chodzi o wyniki wskazujące na to, że powiązanie znaczeń w systemie celów jest w mniejszym stopniu powiązane ze stylem skoncentrowanym na emocjach niż niższy strukturalny aspekt znaczenia, dotyczący zróznicowania znaczeń w systemie celów, należy uwypuklić kwestię niskich różnic wartości współczynników korelacji. W ramach analizy, obrazującej związek powiązania znaczeń w systemie celów ze stylem skoncentrowanym na emocjach, uzyskano wartość współczynnika korelacji  $r = -0,25$ , natomiast w ramach analizy, obrazującej siłę związku zróznicowania znaczeń w systemie celów z tym stylem radzenia sobie współczynnik korelacji uzyskała wartość  $r = -0,28$ . Jednocześnie warto przypomnieć, że poziom zróznicowania znaczeń w systemie celów obliczany był w oparciu o zastosowanie metody sędziów niezależnych, których zgodność ocen wynosiła  $W=0,743$ . Biorąc pod uwagę powyższe należy przypuszczać, że przyjęty sposób pomiaru tego aspektu znaczenia może być

niewystarczająco rzetelny do tego, aby uchwycić zakładany porządek siły związków obu aspektów znaczenia ze stylem skoncentrowanym na emocjach. Wyjaśnienie to jest wielce prawdopodobne jeśli uwzględnić to, że związki aspektów strukturalnych znaczenia, odnoszących się do poziomów organizacji niższych niż koherencja znaczeń w systemie celów, z predyspozycjami *copingowymi* były słabe lub niskie. Należy więc przypuszczać, że zakładane różnice w siłach związków poszczególnych aspektów strukturalnych znaczenia (niższych strukturalnie od koherencji) z predyspozycjami radzenia sobie mają bardzo subtelny charakter. Uzasadniony wydaje się więc wniosek, że błąd pomiaru zróżnicowania znaczeń w systemie celów mógł spowodować, że ten aspekt strukturalny znaczenia nie uzyskał nieco niższego współczynnika korelacji z predyspozycją do emocjonalnego radzenia sobie ze stresem niż powiązanie znaczeń w systemie celów. Odnosząc się do niezgodnego z oczekiwaniami wyniku, przemawiającego za tym, że zróżnicowanie znaczeń w systemie celów jest w mniejszym stopniu związane z prewencyjnym *copingiem* niż dostępność znaczeń w systemie celów, należy przypomnieć, że dla zróżnicowania znaczeń uzyskano wartość  $r = 0,17$  a dla dostępności  $r = 0,21$ . Można więc stwierdzić, że subtelność różnic współczynników korelacji oraz błąd pomiaru zróżnicowania znaczeń w systemie celów mogą stanowić podstawę uzyskania wyniku niepotwierdzającego zakładanej hipotezy. Natomiast poddając pod rozważenie rezultaty, wskazujące na większą siłę związku z proaktywnym *copingiem* dostępności znaczeń w systemie celów niż zróżnicowania znaczeń w systemie celów, skłaniać się raczej należy w kierunku wykluczenia wniosku, że rezultat ten jest artefaktem wynikającym z błędu pomiaru zróżnicowania znaczeń w systemie celów. Należy bowiem zwrócić uwagę na dość wyraźne różnice pomiędzy siłą związku zróżnicowania znaczeń w systemie celów z proaktywnym *copingiem* ( $r = 0,26$ ), a siłą związku dostępności znaczeń w systemie celów z proaktywnym *copingiem* ( $r = 0,36$ ). Zasadne wydaje się domniemanie, że aspekt strukturalny w postaci dostępności znaczeń w systemie celów może ujawniać szczególnie silne związki z proaktywnym radzeniem sobie ze stresem. Niewykluczone jest, że charakter relacji między dostępnością znaczeń w systemie celów a proaktywnością wyłamuje się z ogólnego założenia, mówiącego o większej sile powiązań z predyspozycjami radzenia sobie aspektów znaczenia na wyższym poziomie organizacji strukturalnej. Domniemywać należy, że proaktywności jako *coping* wybiegający w przyszłość, oparty na potrzebie autonomii i dążeniu do wyzwania, w większym stopniu związany jest z dostępnością poznawczą celów zawierających elementy znaczenia niż bardziej wysublimowany aspekt znaczenia w postaci

różnorodności treściowej tych celów.

#### **6.4. Zależność stosowania strategii aktywnych, emocjonalnych, unikowych i bezradności od strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia**

Kolejny element prowadzonej w niniejszej pracy dyskusji wyników dotyczy rezultatów badawczych, weryfikujących grupę hipotez, zakładających zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności poszczególnych kategorii strategii radzenia sobie, od wyróżnionych aspektów strukturalnych i funkcjonalnych znaczenia. W oparciu o przyjęty podział wymiarów znaczenia na aspekty strukturalne i funkcjonalne, prowadzoną dyskusję uporządkowano w taki sposób, że w pierwszej kolejności omówiono rezultaty weryfikujące hipotezy, które mówiły o zależności poziomu stosowania poszczególnych kategorii strategii *copingowych* od wyróżnionych aspektów strukturalnych znaczenia, natomiast w dalszej części odniesiono się do wyników weryfikujących hipotezy, które mówiły o zależności poziomu ich stosowania od poszczególnych aspektów znaczenia zawartych w ramach wymiaru funkcjonalnego. W ramach każdej z tych dwóch części dyskusji zawarto elementy interpretacji oraz odniesiono uzyskane wyniki do dotychczasowej wiedzy dostarczającej przesłanek na temat relacji pomiędzy poszczególnymi ujęciami znaczenia a *copingiem*. W obydwu częściach wprowadzono wyjaśnienia rezultatów niezgodnych z oczekiwaniami. Podrozdział zakończono podsumowaniem, które nawiązuje do dodatkowego zakresu analiz regresyjnych, które w roli predyktorów poziomu występowania poszczególnych kategorii strategii *copingowych* uwzględniały zakres zmiennych, zawierających każdorazowo wszystkie aspekty strukturalne znaczenia w kombinacjach, z uwzględnianymi pojedynczo, aspektami funkcjonalnymi.

#### **6.4.1. Zależność stosowania strategii aktywnych, emocjonalnych, unikowych i bezradności od strukturalnych aspektów znaczenia**

Pierwsza z hipotez, z grupy mówiącej o zależności sfery *copingowej* od strukturalnych aspektów znaczenia, zakładała występowanie pozytywnej zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od czterech wyróżnionych strukturalnych aspektów znaczenia. Uzyskane rezultaty wskazały, że wszystkie ze strukturalnych aspektów znaczenia są istotnymi statystycznie, pozytywnymi predyktorami podejmowania tej kategorii form *copingowych*. Należy więc stwierdzić, że wyniki te w pełni konfirmują zakładaną hipotezę. Oznacza to, że w sytuacji zmagania się ze stresem codzienności lepsza organizacja strukturalna znaczeń, w ramach systemu celów, w obszarze każdego z aspektów strukturalnych, sprzyja podejmowaniu aktywnych strategii *copingowych*, zarówno tych obejmujących działania zmierzające do poprawienia sytuacji, ale też tych, które dotyczą zastanawiania się i planowania, co należy w obliczu stresu codzienności zrobić oraz spostrzegania go w bardziej pozytywnym świetle.

Następna z hipotez zakładała występowanie ujemnych zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od czterech wyróżnionych strukturalnych aspektów znaczenia. Przeprowadzone analizy wykazały, że dostępności znaczeń w systemie celów oraz zróżnicowanie znaczeń w systemie celów są istotnymi statystycznie, negatywnymi predyktorami poziomu podejmowania tej kategorii strategii *copingowych*. Natomiast pozostałe dwa wyższe strukturalnie aspekty znaczenia, dla poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych, okazały się predyktorami nieistotnymi. Tym samym należy stwierdzić, że uzyskane wyniki jedynie częściowo potwierdzają zakładaną hipotezę. W oparciu o te rezultaty uznać należy, że w sytuacji zmagania się ze stresem codzienności, jedynie dostępność znaczeń i zróżnicowanie znaczeń w systemie celów są właściwościami systemu, które ograniczają konieczność sięgania po mechanizmy *copingowe* oparte na potrzebie ekspresji napięć emocjonalnych.

Kolejna z hipotez zakładała występowanie negatywnych zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od wyróżnionych strukturalnych aspektów znaczenia. Uzyskane wyniki wskazują, że wszystkie

strukturalne aspekty znaczenia, prócz zróżnicowania znaczeń w systemie celów, są istotnymi statystycznie, negatywnymi predyktorami stopnia podejmowania tej kategorii form radzenia sobie. Można więc stwierdzić, że hipoteza ta w znacznej mierze została potwierdzona. Na podstawie uzyskanych wyników należy stwierdzić, że w warunkach zmagania się ze stresem codzienności, lepsza organizacja strukturalna znaczeń w zakresie ich: dostępności, opracowania i koherencji w systemie celów stanowi czynnik ograniczający stopień podejmowaniu aktywności *copingowych* opartych na zajmowaniu się czymś innym w celu wyeliminowania myślenia o zdarzeniu oraz odrzucenia faktu wystąpienia stresora. Natomiast brak jest podstaw do tego, aby zróżnicowanie znaczeń w systemie celów uznać za czynnik zaangażowany w ograniczanie tego rodzaju form radzenia sobie.

Ostania z hipotez, z grupy mówiących o zależności sfery *copingowej* od strukturalnych aspektów znaczenia, zakładała występowanie negatywnej zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradnościowych, od wyróżnionych strukturalnych aspektów znaczenia. Uzyskane rezultaty wskazują, że wszystkie strukturalne aspekty znaczenia, prócz powiązania znaczeń w systemie celów, są negatywnymi predyktorami poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradnościowych. Wskazuje to, że wszystkie aspekty strukturalne znaczenia, prócz powiązania celów w systemie znaczeń, są czynnikami ograniczającymi  *coping* oparty na bezradności wobec stresu codzienności.

W ramach prowadzonej dyskusji nad rezultatami, obrazującymi zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności wyróżnionych strategii radzenia sobie od strukturalnych aspektów znaczenia konieczne jest również omówienie kwestii ich spójności z wiedzą dostarczającą przesłanek na temat charakteru powiązań pomiędzy obiema grupami zmiennych oraz podjęcie próby sformułowania wyjaśnień wyników niezgodnych z oczekiwaniami.

Odnosząc się do rezultatów przemawiających za tym, że:

- dostępność znaczeń w systemie celów stanowi zmienną zwiększającą poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych i ograniczającą poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych i unikowych oraz bezradnościowych,
- zróżnicowanie znaczeń w systemie celów stanowi zmienną sprzyjającą stosowaniu wobec stresu codzienności strategii aktywnych, natomiast

ograniczającą poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych i bezradnościowych,

dostrzegalne jest, że wyniki te pozostają w zgodności z ustaleniami Thompsona i Janigiana (1988) wskazującymi na dodatni związek stopnia centralizacji systemu celów z poziomem oceny zdarzenia jako zagrożenia oraz badaniami Thomsona (1993), który wykazał, że szerszy zakres celów zwiększa możliwość dostrzegania kontrolowalności sytuacji stresującej. Omawiając wspomnianą grupę wyników można również wskazać na ich spójność z szeregiem badań potwierdzających, że pozytywna reinterpretacja i jej adaptacyjne konsekwencje wynikają z przyjęcia nowej perspektywy na sytuację stresową – czyli spojrzenia na nią w odniesieniu się do innego zakresu celów (Affleck, Tennen, Croog, Levine, 1987; Brown, 1993), a także badań ukazujących rolę buforującą zróżnicowania struktur ja w zakresie wpływu zdarzeń stresujących na poziom dystresu emocjonalnego (Linvile'a, 1987). Należy również dostrzec, że omawiana tu grupa rezultatów koresponduje z oczekiwaniami jakie należy wysnuwać, jeśli odnieść się do badań, które wskazują, że ilość źródeł znaczenia pozytywnie związana jest z dobrostanem i poziomem przystosowania (Reker, 1991; Wong, 2011; Lazzari, 2000) i negatywnie z dystresem emocjonalnym (Jaarsma, Pool, Ranchor, Sanderman, 2007), oraz depresją (Wong, 1998). Jednocześnie należy uwzględnić również rezultaty przemawiające za tym, że: poziom dobrostanu i przystosowania ujawnia pozytywne związki ze stosowaniem aktywnych strategii radzenia sobie (Benedysiuk, Tatras, 2006; Blake, Vandiver, 1988), a negatywne ze stosowaniem strategii, które można kwalifikować w obszarze *copingu* emocjonalnego (Basińska Łuczak, 2006; Benedysiuk, Tatras, 2006; Juczyński, Ogińska - Bulik, 2009; Standon, Snider, 1993), unikowego (Benedysiuk, Tatras, 2006; Standon, Snider, 1993) oraz opartego na bezradności (Basińska, Łuczak, 2006).

Jeśli chodzi o niezgodny z założeniami rezultat, który nie potwierdza występowania negatywnej zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od zróżnicowania znaczeń w systemie celów, warto odwołać się do badań, wskazujących na niejednoznaczny charakter związków znaczenia, mierzonego skalami ujmującymi jego pocuciowy wymiar, z unikowymi formami radzenia sobie ze stresem. Jak już wspomniano, w niektórych badaniach uzyskano wyniki, świadczące o słabym, ujemnym związku znaczenia, które rozumiano w kategoriach poczucia, z stylem skoncentrowanym na unikaniu (Kasperek-Zimowska, Chądzyńska, 2011), a w innych zaś korelacja ta była dodatnia, lecz nieistotna statystycznie (Krok, 2010).



Niewykluczone jest więc, że skoro znaczenie, ujmowane w ramach najbardziej globalnej i wyabstrahowanej perspektywy tj. poczucia sensu, ujawnia słabe związki ze stosowaniem *copingu* o charakterze unikania, lub też jeśli charakter tych związków nie jest jednoznaczny, prawdopodobne jest, że zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od znaczenia ujmowanego w ramach ujęcia strukturalnego w postaci zróżnicowania znaczeń w systemie celów, czyli z perspektywy, która stanowi warunek zaistnienia sensu na wyższych poziomach, może być mało wyrazista lub też nie występować w ogóle.

Analizując rezultat, który nie potwierdza zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od zróżnicowania znaczeń w systemie celów, należy zwrócić uwagę na to, że zróżnicowanie kategorii celów, w pewnym stopniu może ułatwiać podejmowanie aktywności innych niż te, które są bezpośrednio ukierunkowane na sytuację stresu codzienności. Ten aspekt strukturalny znaczenia związany jest z dostarczaniem alternatywnych obszarów zaangażowania, a tym samym może być częściowo powiązany z odwracaniem uwagi od drobnych stresorów poprzez umożliwienie ich interpretacji w kategoriach bardziej ogólnych, globalnych obszarów dążeń lub poprzez kierowanie uwagi na dążenia nie związane z określonym stresorem dnia codziennego. Można stwierdzić, że zróżnicowanie znaczeń w systemie celów obejmuje nadrzędne kategorie celów, które, przynajmniej częściowo, mogą sprzyjać unikaniu konfrontacji z sytuacjami stresu codzienności.

W celu wyjaśnienia omawianego tu rezultatu warto również odwołać się do kwestii związków zróżnicowania źródeł znaczenia oraz unikania z problematyką adaptacyjności i przystosowania. Należy w tym miejscu przypomnieć ustalenia mówiące o tym, że obecność większej ilości kategorii znaczenia związana jest z wyższym poziomem przystosowania (Linville, 1987; Wong, 1998). Natomiast jeśli chodzi o unikowe strategie radzenia sobie to trudno jest stwierdzić w sposób jednoznaczny, aby prowadziły one zdecydowanie do negatywnych konsekwencji w zakresie poziomu przystosowania do warunków stresu codzienności. Można bowiem mówić o pewnym dopasowaniu bądź użyteczności unikania do tego typu warunków sytuacyjnych. Owo dopasowanie lub użyteczność można dostrzec poprzez odwołanie się do przykładu stosowania strategii zajmowania się czymś innym w sytuacji napotykania niezbyt uciążliwych stresorów dnia codziennego. Jak się zdaje, konsekwencji tego dopasowania można upatrywać na płaszczyźnie efektywności, wynikającej z braku kosztów wynikających z konfrontacji z tą sytuacją.

Zaangażowanie się w konfrontację, czy to zadaniową, czy to emocjonalną w zdarzenie nie niosące dla jednostki poważnych obciążeń i skutków, może być mniej efektywne - mniej opłacalne - z punktu widzenia ponoszonych kosztów i inwestowanych zasobów, niż brak konfrontacji i *coping* oparty na unikaniu lub ignorowaniu tej sytuacji.

Omawiając rezultaty wskazujące na to, że:

- powiązanie znaczeń w systemie celów stanowi zmienną, która zwiększa poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych i ogranicza poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych,
- koherencja znaczeń w systemie celów stanowi zmienną, zwiększającą poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, natomiast ograniczającą poziom stosowania, w tego typu sytuacjach, strategii unikowych i bezradnościowych,

należy dostrzec, że rezultaty te zgodne są z implikacjami wysnutymi w oparciu o uwzględnienie wyników badań wskazujących, że spójności systemu celów pozytywnie koreluje z przystosowaniem i dobrostanem (Palys, Little, 1983; Emmons, 1998) oraz badaniami, które potwierdzają dodatnie związki wskaźników przystosowania z aktywnymi formami radzenia sobie, a ujemne z formami emocjonalnymi (Benedysiuk, Tatras, 2006, Swindells i in. 1999; Basińska Łuczak, 2006), unikowymi (Standon, Snider, 1993) oraz bezradnościowymi (Benedysiuk, Tatras, 2006). Ponadto należy nadmienić, że omawiana tu grupa wyników wydaje się zgodna z domniemaniem, nasuwającym się w oparciu o wyniki potwierdzające, że jednostki dysponujące lepszą siecią powiązań pomiędzy kategoriami dążeń odczuwają niższy poziom dyskomfortu emocjonalnego (Emmons, Kaiser, 1996). Rezultaty te wskazują bowiem, że integracja systemu celów stanowi potencjał do utrzymania aktywnej postawy wobec stresu, gdyż sprzyja ograniczeniu poziomu napięć emocjonalnych, które mogą nakładać się na ewentualne obciążenia emocjonalne, wynikające ze zmagania się z sytuacją stresującą. Rezultaty te pozwalają na interpretowanie koherencji znaczeń w systemie celów w kategoriach zasobu psychicznego który sprzyja podejmowaniu aktywnych strategii radzenia sobie, a zarazem ogranicza konieczność podejmowania *copingu* emocjonalnego, unikowego i bezradnościowego.

W celu wyjaśnienia rezultatów, które nie potwierdzają negatywnej zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych oraz

bezradnościowych od powiązania znaczeń w systemie celów, warto ponownie odnieść się do właściwości wspomnianego strukturalnego aspektu systemu znaczeń. Jak już wspomniano, ten aspekt strukturalny znaczenia odnosi się do potencjalności tworzenia większych całości w ramach systemu celów. Na tym poziomie jednostka próbuje powiązać różne kategorie znaczenia, lecz tworzone powiązania niekonieczne muszą być dobrze uzasadnione, co jednocześnie niesie ze sobą konsekwencje w postaci możliwości dostrzegania niespójności lub też niepewności jeśli chodzi o wiązane kategorie celów, a więc także niepewności, co do istnienia znaczenia na bardziej ogólnym poziomie. Niewykluczone jest więc, że ten aspekt struktury znaczenia, w pewny stopniu, może być uwikłany w poszukiwanie znaczenia, które związane jest z występowaniem dyskomfortu psychicznego (Steger i in., 2006). Powiązanie znaczeń w systemie celów może powodować dostrzeganie pewnych wewnętrznych rozbieżności, stanowiących źródło obciążenia emocjonalnego, a tym samym niekoniecznie musi stanowić zmienną, od której poziomy stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych i bezradnościowych wykazują jednoznacznie negatywną zależność.

Odnosząc się do kolejnego, niespójnego z oczekiwaniami rezultatu, wskazującego na brak zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od koherencji znaczeń w systemie celów, należy podkreślić, że współczynnik regresji beta, obrazujący w jakim stopniu koherencja znaczeń w systemie celów objaśnia poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych, uzyskał wartość  $\beta = -0,12$  ( $p=0,14$ ). Jednocześnie należy zauważyć, że wskaźnik, obrazujący poziom koherencji znaczeń w systemie celów, obliczany był przy zastosowaniu metody sędziów niezależnych, a współczynnik zgodności sędziów uzyskał wartość  $W = 0,724$ . Niewykluczone jest więc, że brak uzyskania wyższej wartości tego współczynnika oraz jego istotności na poziomie  $p < 0,05$  wynika z niewystarczającej rzetelności pomiaru zmiennej niezależnej. Domniemywać można, że dokładniejszy pomiar tej zmiennej mógłby skutkować uzyskaniem rezultatu, który potwierdzałby występowanie zakładanej zależności.

#### **6.4.2. Zależność strategii aktywnych, emocjonalnych, unikowych i bezradności od funkcjonalnych aspektów znaczenia**

W następnej części dyskusji właściwe jest odniesienie się do rezultatów badawczych, weryfikujących grupę hipotez, dotyczących zależności poziomu podejmowania wobec stresu codzienności wyróżnionych strategii radzenia sobie od funkcjonalnych aspektów znaczenia. W ramach tej części dyskusji, w pierwszej kolejności, dokonano omówienia wszystkich hipotez, zakładających zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii *copingowych* o charakterze aktywnym, emocjonalnym, unikowym i bezradnościowym od funkcjonalnych aspektów znaczenia w kontekście uzyskanych rezultatów. W dalszej części przedstawiono oceny poszczególnych rezultatów w odniesieniu do dotychczasowych badań.

Pierwsza z hipotez, z grupy mówiącej o występowaniu zależności sfery *copingowej* od funkcjonalnych aspektów znaczenia, zakładała pozytywną zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności aktywnych strategii radzenia sobie od trzech wyróżnionych funkcjonalnych aspektów znaczenia. Uzyskane rezultaty wskazują, że wszystkie z funkcjonalnych aspektów znaczenia są pozytywnymi predyktorami stopnia podejmowania tej kategorii form *copingowych*. Należy więc stwierdzić, że uzyskane wyniki w pełni potwierdzają zakładaną hipotezę. Na ich podstawie uprawnione jest sformułowanie twierdzenia, że w sytuacji zmagania się ze stresem codzienności zarówno intuicja celowości życia, jak i przekonanie o celowości życia, ale także poczucie spełnienia sprzyjają stosowaniu działań zmierzających do poprawienia sytuacji, ale też planowaniu tego, co należy zrobić oraz spostrzeganiu stresu codzienności w bardziej pozytywnym świetle.

Pozostałe z hipotez, z grupy mówiącej o zależnościach sfery *copingowej* od funkcjonalnych aspektów znaczenia, zakładały występowanie ujemnych zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności emocjonalnych, unikowych oraz bezradnościowych strategii radzenia sobie od trzech funkcjonalnych aspektów znaczenia. Wykonane obliczenia wykazały, że wszystkie z funkcjonalnych aspektów znaczenia są ujemnymi predyktorami stopnia podejmowania tych trzech kategorii form *copingowych*. Wskazuje to, że w sytuacji zmagania się ze stresem codzienności, zarówno intuicja celowości życia, jak i przekonanie o celowości życia, ale także poczucie spełnienia, ograniczają intensywność podejmowania strategii emocjonalnych,

unikowych oraz bezradnościowych. Oznacza to, że w tego typu sytuacjach stresujących intuicyjne rozpoznawanie celowości oraz przekonanie o celowości i poczucie spełnienia umożliwiają ograniczenie *copingu* opartego: na poszukiwaniu otuchy, wsparcia i zrozumienia u innych oraz na ujawnianiu negatywnych emocji i zaprzeczaniu oraz podejmowaniu czynności zastępczych, samoobwinianiu się, a także stosowaniu substancji psychoaktywnych. Odnosząc się do wyników, mówiących o zależnościach wyróżnianych kategorii strategii *copingowych* od trzech funkcjonalnych aspektów znaczenia zauważyć należy, że pozostają one w zgodności między innymi z wynikami badań, które mówią o pozytywnych związkach znaczenia, mierzonego skalami pozwalającymi uchwycić jego wymiar poczuciowy, z ekstrawersją, sumiennością i ugodowością (Steger i in., 2006), samoakceptacją (Steger, Kashdan, Sullivan, 2008) oraz samooceną (Steger, Kashdan, Sullivan, Lorentz, 2006), poczuciem kontroli (Newcomb, Harlow, 1986), poczuciem własnej wartości, wewnętrznym umiejscowieniem kontroli (Reker, 1977), a także badaniami, w których wykazano, że poziom poczucia znaczenia jest negatywnie związany z neurotycznością (Steger i in. 2006; Kozłowska i in., 2011). Ponadto należy nadmienić, że wyniki wskazujące na występowanie zależności stopnia podejmowania wyróżnionych kategorii strategii od funkcjonalnych aspektów znaczenia można również uznać za spójne z refleksjami, sformułowanymi w nawiązaniu do badań, mówiących o dodatnich związkach poczucia znaczenia z obecnością pozytywnych stanów emocjonalnych i ujemnych związkach tej zmiennej z nasileniem stanów negatywnych (Steger i in. 2006, King i in. 2006; Chamberlaina i Zicka, 1992, Newcomb, Bentler, Scheier, 1993), a także badaniami, w których wykazano, że poczucie znaczenia związane jest pozytywnie ze szczęściem (Debats, 1996; Steger i in., 2009; Reker i in. 1987; Ying, Akatsu, 1997) oraz satysfakcją z życia (Stegera i in., 2009; Zick, Chamberlain, 1992; Moskenes i in., 2012; Sagi i in. 1990; Frączek, Zwoliński 1999). Ponadto można mówić o ich korespondencji z rezultatami obrazującymi ujemne związki poczucia znaczenia ze wskaźnikami przystosowania (Battista, Almond, 1973; Debats, 1993; Dyck, 1987; Edwads, Holden, 2003; Flannery, Flannery, 1990; Grygielski, Januszewska, Januszewski, Juros i Oleś, 1984; Newcomb, Lorence, Scheier, Bentler, 1993; Steger, Kashadan, 2006; Steger i in. 2008; Yelom, 1980). Można również dostrzec spójność omawianej tu grupy wyników z wynikami, które ukazują rolę buforującą poczucia znaczenia w zakresie wpływu stresu na poziom zdrowia i dobrostanu (Bishop, 2000; Dudek, 2001, Ogińska-Bulik, 2005; Reker, Butlera, 1990; Reker, 1994; Steger i in., 2008; Vickberg, 2000). Spójność omawianej grupy rezultatów z dotychczasową wiedzą

o relacjach pomiędzy poczuciem znaczenia a formami *copingowym* jest dostrzegalna, jeśli uwzględnić rezultaty badawcze, w których wykazano, że: poczucie znaczenia koreluje pozytywnie z ocenianiem stresu jako wyzwania, a ujemnie z oceną stresu jako zagrożenia (Pasikowskiego, 2000) i pełni rolę buforującą w zakresie wpływu sytuacji stresującej na poziom jej oceniania jako zagrażającej (Dudek, 2001; Heidrich i in. 1994).

Jeśli odnieść się do grupy wyników, mówiących o dodatniej zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od funkcjonalnych aspektów znaczenia oraz ujemnej zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od funkcjonalnych aspektów znaczenia należy zauważyć, że pozostają one w ścisłej spójności z wynikami badań, w których wykazano występowanie pozytywnych związków poczucia koherencji ze stosowaniem aktywnych i problemowych strategii *copingowych* oraz ujemnych związków tej zmiennej ze stosowaniem strategii emocjonalnych (Pasikowski, 2000; Okła, Steuden, 2003). Warto również w tym miejscu odwołać się do badań, które świadczą o pozytywnych związkach poczucia koherencji ze stylem skoncentrowanym na zadaniu oraz ujemnych ze stylem skoncentrowanym na emocjach (Kasperek-Zimowskiej i Chądryńskiej, 2011; Kurowska i Czaplicka, 2009). Odnośnie rezultatów, dotyczących zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od funkcjonalnych aspektów znaczenia należy zauważyć, że w znacznym stopniu odzwierciedlają one dotychczasowe rezultaty badawcze, w których potwierdzono ujemne związki poczucia koherencji ze stosowaniem unikowych form *copingowych* (Basińska, 2000, Pasikowski, 2000, Kasperek - Zimowska, Chądryńska, 2011). Natomiast rezultaty wskazujące na zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bebradnościowych od funkcjonalnych aspektów znaczenia korespondują z wiedzą wynikającą z badań, w których wykazano, że skale ujmujące znaczenia w kategoriach poczucia, czyli PiL (Battista, Almond, 1973; Dyck, 1987; Yelom, 1980) , MLQ (Steger, Kashadan, 2006), SOC (Flannery, Flannery, 1990) , LRI (Debats, 1993) LAP (Reker, Peacock, Wong, 1993), ujawniają wyraźne związki ze wskaźnikami depresji.

#### **6.4.3. Podsuwanie dyskusji wyników, weryfikujących założenia o występowaniu zależności sfery *copingowej* od strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia.**

W powyższych dwóch podrozdziałach omówiono wyniki, dotyczące zależności stopnia podejmowania w sytuacji stresu codzienności poszczególnych, wyróżnionych form radzenia sobie od wymiaru strukturalnego i funkcjonalnego znaczenia. W celu podsumowania tych dwóch części dyskusji warto nawiązać do wyników analiz, obrazujących łączny zakres wariacji wyjaśnianej, poziomów stosowania poszczególnych strategii *copingowych* przez konstelacje predyktorów, zawierające wszystkie strukturalne aspekty znaczenia oraz jeden z wyróżnionych aspektów funkcjonalnych. Każda z tych analiz w bardzo wyraźny sposób wskazuje, że funkcjonalne aspekty znaczenia odgrywają istotniejszą rolę jako predyktory poziomu stosowania aktywnych, emocjonalnych, unikowych oraz bezradnościowych form radzenia sobie, niż aspekty strukturalne znaczenia. Wyniki tych analiz regresyjnych sugerują, że aspekty znaczenia zawarte w ramach wymiaru funkcjonalnego, dotyczące intuicyjnej identyfikacji celowości życia, odgrywają ważniejszą rolę w kształtowaniu *copingu* w sytuacji zmagania się ze stresem codzienności, niż aspekty strukturalne, odnoszące się do zawartości i organizacji znaczeń w systemie celów. Dostrzec należy, że są one spójne z rozważaniami teoretycznymi, przedstawionymi przez Baumeistera (1991). Należy w tym miejscu przypomnieć, że zaprezentowane przez tego autora ujęcie pojęcia znaczenie zawiera dwie perspektywy. Perspektywa pierwsza dotyczy zawartości i organizacji elementów znaczeniowych, tworzących sieci powiązań, które na wyższych poziomach tworzą szersze, bardziej abstrakcyjne wzory znaczeniowe. W ramach niniejszej pracy to rozumienie znaczenia ujęte zostało poprzez wyróżnienie wymiaru strukturalnego oraz zawartych w nim aspektów - poziomów - organizacji znaczenia zaproponowanych przez Pöhlmann i współpracowników (2006). Perspektywa druga dotyczy mitu wyższego znaczenia (*myth of higher meaning*), czyli przekonania jednostki o obecność znaczenia w jej życiu, które trudno jest jej w sposób jednoznaczny, racjonalnie uzasadnić, bowiem jego powstanie bazuje na mechanizmach pozaracjonalnych, które dotyczą wiary (*faith*) i doświadczania emocjonalnego. W niniejszej pracy, do tak pojmowanego znaczenia, nawiązuje wymiar funkcjonalny znaczenia, który odwołuje się do intuicyjnego identyfikowania przez jednostkę celowości życia. Baumeister uwzględnia kwestię powstawania mitu

wyższego znaczenia, czyli nie w pełni racjonalnego przekonania o sensowności życia, w oparciu o generalizację informacji wpływających z dostępnych jednostce elementów znaczeniowych, ich powiązań oraz możliwości łączenia w większe wzory. Jednocześnie wskazuje, że z racji tego, iż na poziomie mitu wyższego znaczenia mamy do czynienia z sensem w najbardziej globalnym i wyabstrahowanym ujęciu, zawierającym zarówno elementy poznawcze, stanowiące generalizację informacji wynikających z integracji organizacyjnej elementów znaczenia, jak i te dotyczące doświadczeń emocjonalnych, posiada on bardziej bezpośrednie przełożenie na poziom funkcjonowania psychospołecznego, niż znaczenia ujmowane z perspektywy organizacji elementów znaczeniowych.

#### **6.5. Funkcjonalne aspekty znaczenia jako mediatory zależności *copingu* od strukturalnych aspektów znaczenia**

W ramach kolejnego elementu dyskusji właściwe jest odniesienie się do rezultatów badawczych, weryfikujących grupę hipotez, które mówią o mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii o charakterze aktywnym, emocjonalnym unikowym i bezradnościowym, od strukturalnych aspektów znaczenia. W ramach tego podrozdziału, w pierwszej kolejności dokonano omówienia wszystkich hipotez mediacyjnych w kontekście uzyskanych wyników badawczych. W dalszej części przedstawiono oceny poszczególnych rezultatów w odniesieniu do dotychczasowych badań i przedstawiono propozycje objaśnień rezultatów niezgodnych z przewidywaniami.

Pierwsza z hipotez mediacyjnych zakładała, że intuicja celowości życia, przekonanie o celowości życia oraz poczucie spełnienia są zmiennymi, które pośredniczą w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od strukturalnych aspektów znaczenia. W ramach dyskusji wyników, weryfikujących tą hipotezę, należy przypomnieć, że poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych ujawnił zależności od wszystkich czterech aspektów strukturalnych znaczenia. Uzasadnione było więc przeprowadzenie serii analiz regresyjnych, które umożliwiły ustalenie, czy wszystkie spośród tych



zależności są mediowane poprzez każdy z trzech aspektów funkcjonalnych znaczenia.

Odnośnie funkcjonalnych wskaźników znaczenia, obejmujących intuicję celowości życia, jak i poczucie spełnienia, uzyskano rezultaty wskazujące, że ujawniają one zależności od wszystkich strukturalnych aspektów znaczenia. Jednocześnie kolejne analizy wskazały na to, że oba te funkcjonalne aspekty znaczenia oddziałują na poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych w sposób niezależny od wszystkich strukturalnych aspektów znaczenia. Ponadto analizy te pozwoliły zauważyć, że poziomy oddziaływania strukturalnych aspektów znaczenia na poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, ustalone z uwzględnieniem oddziaływań intuicji celowości życia lub poczucia spełnienia, były znacznie niższe, niż poziomy ich oddziaływań ustalane bez uwzględniania oddziaływań intuicji celowości życia lub poczucia spełnienia. Zatem, jeśli chodzi o intuicję celowości życia oraz poczucie spełnienia, uzyskany wzorzec wyników jest w pełni zgody z zakładaną hipotezą. Potwierdza on, że zarówno intuicja celowości życia jak i poczucie spełnienia są zmiennymi, które pełnią rolę mediatorów w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od strukturalnych aspektów znaczenia.

Jeśli chodzi o przekonanie o celowości życia uzyskano rezultaty wskazujące na to, że ten aspekt funkcjonalny znaczenia ujawnia zależność od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów, natomiast nie uzyskano potwierdzenia jego zależności od powiązania znaczeń w systemie celów. Kolejne analizy regresyjne ujawniły również, że przekonanie o celowości życia oddziałuje na poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych w sposób niezależny od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów. Wykazały one również, że wskaźniki, obrazujące poziomy oddziaływania tych trzech strukturalnych aspektów znaczenia na poziom stosowania aktywnych strategii *copingowych*, w warunkach uwzględniających oddziaływania przekonania o celowości życia, są znacznie niższe od wskaźników, które obrazują ich oddziaływania w warunkach, w których nie uwzględniono oddziaływania przekonania o celowości życia. Tym samym, jeśli chodzi o przekonanie o celowości życia, należy stwierdzić, że uzyskany wzorzec wyników w znacznej mierze, lecz nie całkowicie, zgodny jest z zakładaną hipotezą. Potwierdza on, że przekonanie o celowości życia pośredniczy w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń oraz koherencji

znaczeń w systemie celów, a jednocześnie falsyfikuje zakładaną hipotezę jedynie w zakresie, w jakim mówi ona o roli mediacyjnej przekonania o celowości życia w relacji aktywnych form radzenia sobie względem powiązania znaczeń w systemie celów.

Podsumowując zakres rezultatów, dotyczących mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od aspektów strukturalnych znaczenia, należy stwierdzić, że:

- intuicja celowości życia oraz poczucie spełnienia pośredniczą zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od wszystkich strukturalnych aspektów znaczenia,
- przekonanie o celowości życia pośredniczy zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów,
- brak jest przesłanek do tego, aby przekonanie o celowości życia uznać za zmienną pośredniczącą w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od powiązania znaczeń w systemie celów (nie uzyskano potwierdzenia zależności przekonania o celowości życia od dostępności znaczeń w systemie celów).

Druga z hipotez mediacyjnych zakładała, że intuicja celowości życia, przekonanie o celowości życia oraz poczucie spełnienia są zmiennymi, pośredniczącymi w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od strukturalnych aspektów znaczenia. W ramach dyskusji wyników, które weryfikują tę hipotezę należy przypomnieć, że poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych ujawnił zależności jedynie od dostępności znaczeń oraz zróżnicowania znaczeń w systemie celów. Natomiast nie potwierdzono zależności tej kategorii form radzenia sobie od powiązania znaczeń ani koherencji znaczeń w systemie celów. Jednocześnie należy przypomnieć, że wszystkie trzy funkcjonalne aspekty znaczenia ujawniły zależności od dostępności znaczeń oraz zróżnicowania znaczeń w systemie celów. Uzasadnione było więc przeprowadzenie serii analiz regresyjnych, które umożliwiły ustalenie, czy wykryte zależności, które dotyczyły relacji poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych z dwoma najbardziej podstawowymi strukturalnymi aspektami

znaczenia, są mediowane poprzez każdy z trzech aspektów funkcjonalnych znaczenia.

Mówiąc o intuicji celowości życia oraz o przekonaniu o celowości życia należy podkreślić, że dla tych zmiennych potwierdzono, że oddziałują one na poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych w sposób niezależny od dostępności znaczeń oraz zróżnicowania znaczeń w systemie celów. Ponadto analizy te ukazały, że poziomy oddziaływania obu strukturalnych aspektów znaczenia na poziom stosowania strategii emocjonalnych, ustalane z uwzględnieniem oddziaływań intuicji celowości życia lub przekonania o celowości życia, były znacznie niższe, niż poziomy ich oddziaływań ustalane bez uwzględniania oddziaływań tych funkcjonalnych aspektów znaczenia. Tym samym stwierdzić należy, że jeśli chodzi o intuicję celowości życia oraz przekonanie o celowości życia, uzyskany wzorzec wyników częściowo zgodny jest z zakładaną hipotezą. Konfirmuje ją, w zakresie, w jakim mówi ona o tym, że intuicja celowości życia jak i przekonanie o celowości życia pełnią rolę mediacyjną w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od dwóch najbardziej podstawowych strukturalnie aspektów znaczenia, natomiast falsyfikuje ją w zakresie, w jakim dotyczy ona ich mediacyjnej roli w ramach zależności poziomu stosowania strategii emocjonalnych od powiązania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów.

Jeśli chodzi o poczucie spełnienia należy przypomnieć, że zmienna ta ujawnia zależność zarówno od dostępności znaczeń jak i zróżnicowania znaczeń w systemie celów. Jednocześnie wykonana analiza nie potwierdziła, że ten aspekt funkcjonalny znaczenia oddziałuje na poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych w sposób niezależny względem oddziaływania, które ujawniają oba wspomniane aspekty strukturalne znaczenia. Tym samym stwierdzić należy, że - jeśli chodzi o poczucie spełnienia - uzyskany wzorzec wyników nie jest zgodny z zakładaną hipotezą. Falsyfikuje on omawianą hipotezę w zakresie, w jakim mówi ona o mediacyjnej roli poczucia spełnienia w ramach zależności stopnia podejmowania emocjonalnych strategii *copingowych* od strukturalnych aspektów znaczenia.

Podsumowując zakres rezultatów, dotyczących mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od aspektów strukturalnych znaczenia, należy stwierdzić, że:

- intuicja celowości życia oraz przekonanie o celowości życia pośredniczą w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii

emocjonalnych od dostępności znaczeń oraz zróżnicowania znaczeń w systemie celów,

- nie jest uzasadniony wniosek mówiący o tym, że poczucie spełnienia pośredniczy w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od dostępności znaczeń i zróżnicowania znaczeń w systemie celów (brak jest podstaw do stwierdzenia, że poczucie spełnienia oddziałuje na stopień podejmowania tej kategorii form *copingowych*, w sposób niezależny od dostępności znaczeń oraz zróżnicowania znaczeń w systemie celów).
- brak jest podstaw świadczących o tym, że intuicja celowości życia i przekonanie o celowości życia oraz poczucie spełnienia pośredniczą w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od powiązania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów, gdyż brak jest podstaw, aby uznać, że poziom stosowania strategii emocjonalnych jest zależny od tych dwóch strukturalnych aspektów znaczenia.

Trzecia z hipotez mediacyjnych zakładała, że intuicja celowości życia, przekonanie o celowości życia oraz poczucie spełnienia są zmiennymi, pośredniczącymi w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od strukturalnych aspektów znaczenia. W ramach dyskusji wyników, odnoszących się do weryfikacji tej hipotezy, należy przypomnieć, że poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych ujawniała zależności od dostępności znaczeń, opracowania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów, nie została natomiast potwierdzona zależność tej zmiennej *copingowej* od zróżnicowania znaczeń w systemie celów. Uzasadnione było więc przeprowadzenie serii analiz regresyjnych, które umożliwiły ustalenie, czy wszystkie trzy potwierdzone empirycznie zależności są mediowane poprzez każdy z aspektów funkcjonalnych znaczenia.

Jeśli chodzi o intuicję celowości życia oraz poczucie spełnienia należy podkreślić, że oba te aspekty funkcjonalne znaczenia ujawniły zależność od dostępności znaczeń, powiązania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów, czyli od wszystkich aspektów strukturalnych, które okazały się istotnymi statystycznie predyktorami poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych. Jednocześnie kolejne analizy wskazały na to, że oba omawiane tu funkcjonalne aspekty znaczenia oddziałują na poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii

unikowych w sposób niezależny od oddziaływania trzech wspomnianych strukturalnych aspektów znaczenia. Ponadto analizy te wykazały, że poziomy oddziaływania tych trzech strukturalnych aspektów znaczenia na poziom stosowania strategii unikowych, ustalane z uwzględnieniem oddziaływania intuicji celowości życia lub też poczucia spełnienia, były znacznie niższe, niż poziomy ich oddziaływania, które ustalano bez uwzględniania oddziaływania wspomnianych funkcjonalnych aspektów znaczenia. Tym samym, jeśli chodzi o intuicję celowości życia oraz poczucie spełnienia, należy stwierdzić, że uzyskany wzorzec wyników, w znacznej mierze, lecz nie całkowicie, zgodny jest z zakładaną hipotezą. Potwierdza on, że oba omawiane tu aspekty funkcjonalne znaczenia pośredniczą w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności znaczeń, powiązania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów, a jednocześnie falsyfikuje ją jedynie w zakresie, w jakim mówi ona o roli mediacyjnej intuicji celowości życia oraz poczucia spełnienia w zakresie zależności poziomu stosowania strategii unikowych od zróżnicowania znaczeń w systemie celów.

Odnosząc się do przekonania o celowości życia należy przypomnieć, że ujawniło ono zależność od dwóch, spośród trzech, aspektów strukturalnych znaczenia, które stanowiły predyktory poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych, a mianowicie dostępności znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów. Wykonanie kolejnych analiz regresyjnych wskazało, że przekonanie o celowości życia oddziałuje na poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych w sposób niezależny od dostępności znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów. Ponadto analizy te wykazały, że poziomy oddziaływania tych dwóch strukturalnych aspektów znaczenia na poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych, ustalane z uwzględnieniem oddziaływania przekonania o celowości życia, były znacznie niższe, niż poziomy ich oddziaływania, które ustalano bez uwzględniania oddziaływania tego funkcjonalnego aspektu znaczenia. Dostrzec także należy, że uzyskany dla przekonania o celowości życia wzorzec wyników częściowo zgodny jest z zakładaną hipotezą. Potwierdza on, że ten aspekt funkcjonalny znaczenia pośredniczy w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów, a jednocześnie wskazuje na to, że brak jest podstaw do wniosku na temat roli mediacyjnej przekonania o celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania strategii unikowych od powiązania znaczeń w systemie celów.

Podsumowując zakres rezultatów, dotyczących mediacyjnej roli funkcjonalnych

aspektów znaczenia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od aspektów strukturalnych znaczenia, należy stwierdzić, że:

- intuicja celowości życia oraz poczucie spełnienia pośredniczą w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności znaczeń, powiązania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów,
- przekonanie o celowości życia pośredniczy w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów,
- brak jest podstaw do wnioskowania o tym, że intuicja celowości życia, przekonanie o celowości życia oraz poczucie spełnienia pośredniczą w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od zróżnicowania znaczeń w systemie celów (nie potwierdzono zależności poziomu stosowania strategii unikowych od zróżnicowania znaczeń w systemie celów),
- brak jest podstaw do sformułowania wniosku, że przekonanie o celowości życia pośredniczy w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od powiązania znaczeń w systemie celów (nie potwierdzono zależność przekonania o celowości życia od powiązania znaczeń w systemie celów).

Czwarta z hipotez mediacyjnych zakładała, że intuicja celowości życia, przekonanie o celowości życia oraz poczucie spełnienia są zmiennymi, pośredniczącymi w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradnościowych od strukturalnych aspektów znaczenia. W ramach dyskusji wyników, stanowiących podstawę weryfikacji tej hipotezy, należy przypomnieć, że poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradnościowych ujawnił zależności od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów, natomiast nie potwierdzono zależności tej zmiennej *copingowej* od powiązania znaczeń w systemie celów. Uzasadnione było więc przeprowadzenie serii analiz regresyjnych, które umożliwiły ustalenie, czy wszystkie trzy potwierdzone zależności są mediowane poprzez każdy z aspektów funkcjonalnych znaczenia. W oparciu o wykonanie serii analiz regresyjnych ustalono, że wszystkie aspekty

funkcjonalne znaczenia ujawniają zależności od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów, czyli od wszystkich aspektów strukturalnych, które okazały się istotnymi statystycznie predyktorami poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradnościowych. Jednocześnie kolejne analizy wskazały na to, że wszystkie funkcjonalne aspekty znaczenia oddziałują na poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradnościowych w sposób niezależny od oddziaływania trzech wspomnianych strukturalnych aspektów znaczenia. Ponadto analizy te pozwoliły zobrazować to, że poziomy oddziaływań dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów na poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradnościowych, ustalone z uwzględnieniem oddziaływań funkcjonalnych aspektów znaczenia, były znacznie niższe niż poziomy ich oddziaływań, które ustalano bez uwzględniania oddziaływań funkcjonalnych aspektów znaczenia. Na tej podstawie należy stwierdzić, że uzyskany wzorzec wyników, w znacznej mierze, lecz nie całkowicie, zgodny jest z zakładaną hipotezą. Potwierdza on bowiem, że wszystkie z wyróżnionych aspektów funkcjonalnych znaczenia pośredniczą w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradnościowych od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów. Natomiast nie potwierdza on zakładanej hipotezy w tym elemencie, w którym dotyczy ona mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności poziomu stosowania strategii bezradnościowych od powiązania znaczeń w systemie celów.

Podsumowując zakres rezultatów, dotyczących mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradnościowych od aspektów strukturalnych znaczenia, należy stwierdzić, że:

- wszystkie z wyróżnionych aspektów funkcjonalnych znaczenia są mediatorami zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradnościowych od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów,
- brak jest podstaw do stwierdzenia, aby którykolwiek z wyróżnionych aspektów funkcjonalnych znaczenia był mediatorem w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradnościowych od powiązania znaczeń w systemie celów (nie uzyskano potwierdzenia zależności

poziomu stosowania strategii bezradnościowych od tego aspektu strukturalnego znaczenia).

Odnosząc się do wyników, które potwierdzają pośredniczącą rolę funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności stopnia podejmowania wyróżnionych kategorii form radzenia sobie od poszczególnych strukturalnych aspektów znaczenia należy podkreślić, że pozostają one w zgodności z analizą problematyki znaczenia zaprezentowaną przez Baumeistera. Należy w tym miejscu przypomnieć, że w ramach postulatów przedstawionych przez tego autora na znaczenie można spojrzeć zarówno z perspektywy organizacji elementów znaczeniowych oraz z perspektyw mitu wyższego znaczenia. W ramach tego pierwszego ujęcia znaczenie rozumiane jest jako wielopoziomowy system, w ramach którego możliwe jest integrowanie poszczególnych elementów znaczenia w bardziej ogólne wzory znaczeniowe. Z kolei perspektywa mitu wyższego znaczenia odnosi się do przeświadczenia jednostki na temat obecności sensu w jej życiu, które nie jest w pełni uzasadnione racjonalnie, bowiem zawiera elementy doświadczenia emocjonalnego, które kojarzone jest przez Baumeistera z kategorią wiary (*faith*). Baumeister podkreśla jednak, że obecność mitu wyższego znaczenia w pewnym stopniu uwarunkowana jest tym, w jakim stopniu jednostka zdolna jest do integracji elementów znaczeniowych w bardziej abstrakcyjne wzory. Postuluje, że owa integracja elementów znaczenia stwarza możliwość formułowania generalizacji pozwalających na ujmowanie przez jednostkę znaczenia w coraz to szerszym kontekście, aż po możliwość sformułowania metaprzekonania, że wszystko w życiu posiada znaczenie i sens. Wydaje się więc, że rezultaty, potwierdzające mediacyjne własności aspektów funkcjonalnych znaczenia w zakresie relacji pomiędzy zmiennymi *copingowymi* a strukturalnymi aspektami znaczenia w pewnym stopniu korespondują z baumeisterowską hierarchiczną koncepcją znaczenia i sensu oraz jego postulatami, co do przełożenia poszczególnych wymiarów znaczenia na psychospołeczne funkcjonowanie jednostki.

Grupę rezultatów, potwierdzających rolę mediacyjną funkcjonalnych aspektów znaczenia w ramach zależności form radzenia sobie od strukturalnych aspektów znaczenia, można również interpretować jako korespondującą z założeniami Poznawczo - Doświadczeniowej teorii „Ja” Epsteina (2003). Koncepcja ta pozwala na objaśnienie dlaczego *coping* ujawnia bardziej bezpośrednie zależności od znaczenia identyfikowanego na płaszczyźnie intuicyjnej, niż na płaszczyźnie strukturalnej, jeśli rozumieć aspekty znaczenia w wymiarze strukturalnym jako system powstały głównie



w oparciu o przetwarzanie w ramach układu racjonalnego. Wydaje się to uzasadnione, jeśli wskazać na specyfikę strukturalnych aspektów znaczenia, która bazuje na identyfikowaniu celów jako elementów znaczenia lub kategorii znaczenia, a także powiązań między nimi. W ramach swojej koncepcji Epstein podkreśla rozróżnienie pomiędzy procesami intuicyjnymi a racjonalnymi. Wskazuje, że procesy intuicyjne mają charakter heurystyczny i mniej obciążający poznawczo, oraz że działają w sposób automatyczny. Procesom tym częściowo przeciwstawia przetwarzanie racjonalne, które oparte jest na operacjach analitycznych, bazujących na algorytmach, które są czasochłonne i wymuszają wysokie zaangażowanie poznawcze. W taki też sposób uzasadnia większą istotność procesów intuicyjnych niż racjonalnych dla codziennego funkcjonowania jednostki.

Wspomniana grupa wyników wydaje się również zgodna z wnioskami, które nasuwają się jeśli uwzględnić rezultaty wskazujące na to, że znaczenie mierzone metodami, pozwalającymi na uchwycenie jego strukturalnych właściwości uzyskuje niskie lub słabe korelacje ze wskaźnikami dobrostanu i przystosowania (Pöhlmann i in., 2006 ), natomiast znaczenie badane metodami odnoszącymi się do wymiaru funkcjonalnego wykazuje korelacje przynajmniej na poziomie umiarkowanym. Warto w tym miejscu zauważyć, że umiarkowane lub silne korelacje ze wskaźnikami dobrostanu uzyskało znaczenie ustalone między innymi przy zastosowaniu skali PiL (Zick, Chamberlain, 1992), LRI (Debats, 1996), SOC (Moskenes i in., 2012; Sagy i in., 1990; Frączek, Zwoliński 1999), a także MLQ (Steger i in., 2009).

Odnosząc się do rezultatów, które nie potwierdziły założeń mówiących o tym, że przekonanie o celowości życia pośredniczy w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych i unikowych od powiązania znaczeń w systemie celów, należy podkreślić, że są one konsekwencją braku potwierdzenia zależności przekonania o celowości życia od powiązania znaczeń w systemie. Natomiast jeśli chodzi o rezultaty, które nie potwierdzają założeń, mówiących tym, że funkcjonalne aspekty znaczenia pośredniczą w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych i bezradnościowych od powiązania znaczeń w systemie celów, należy podkreślić, że są one konsekwencją tego, że nie uzyskano potwierdzenia zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych oraz bezradnościowych strategii od powiązania znaczeń w systemie celów. W celu wyjaśnienia braku potwierdzenia pozytywnej zależności przekonania o celowości życia od powiązania znaczeń

w systemie celów oraz negatywnej zależności stopnia stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych i bezradnościowych od tego strukturalnego aspektu znaczenia należy wspomnieć o jego specyficznych właściwościach. Na tym poziomie znaczenie oparte jest na łączeniu różnych kategorii znaczeniowych. Należy jednak podkreślić, że uświadomienie sobie istnienia powiązań między różnymi kategoriami celów niekoniecznie musi być jednoznacznie związane z tworzeniem przekonania o celowości życia oraz ograniczaniem *copingu* emocjonalnego i bezradnościowego. Istotną rolę może tu odgrywać możliwość pojawiania się niepewności, co do zasadności powstałych powiązań. Na tym poziomie znaczenia możliwe jest dostrzeganie wewnętrznych sprzeczności i konfliktów, które mogą ograniczać możliwość utwierdzenia się jednostki w przekonaniu o celowości życia, a także zwiększać podatność jednostki na napięcia emocjonalne i narastanie poczucia bezradności wobec stresu codzienności. Ponadto należy nadmienić, że znaczenie ujmowane na poziomie powiązania znaczenia w systemie celów może być ujmowane jako usiłowanie uzyskania spójności i koherencji, a nie ostateczne jej zaistnienie, tak więc może być ono częściowo uwikłane poszukiwaniem znaczenia, które ujawnia ujemne związki z obecnością znaczenia (Stager i in. 2006) oraz zmiennymi wskazującymi na doświadczanie dyskomfortu psychicznego (Klamut, 2002; Stager i in. 2006).

Mówiąc o wynikach wskazujących na to, że brak jest podstaw do tego, aby poczucie spełnienia uznać za zmienną, pośredniczącą zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od dostępności znaczeń i zróżnicowania znaczeń w systemie celów, należy podkreślić, że ustalenia te wynikają z tego, że nie potwierdzono, aby poczucie spełnienia ujawniało oddziaływanie na poziom stosowania tej strategii w sposób wyraźnie niezależny od dostępności znaczeń oraz zróżnicowania znaczeń w systemie celów. Niewykluczone jest więc, że poczucie spełnienia nie posiada odrębnego zakresu oddziaływania na aktywizację tego rodzaju form *copingowych* od dostępności znaczeń oraz zróżnicowania znaczeń w systemie celów, a jego oddziaływanie na poziom stosowania tej formy radzenia sobie w dużym stopniu pokrywa się z oddziaływaniem obu tych strukturalnych aspektów znaczenia.

Wynik mówiący o braku podstaw do wnioskowania o pośredniczącej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności stopnia stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od koherencji znaczeń w systemie jest konsekwencją tego, że brak jest jednoznacznych podstaw do tego, aby uznać, że

poziom stosowania wobec stresu codzienności tej strategii *copingowej* jest zależny od koherencji znaczeń w systemie celów. W celu wyjaśnienia tego rezultatu należy przypomnieć, że współczynnik regresji beta, obrazujący w jakim stopniu koherencja znaczeń w systemie celów objaśnia stopień stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych, uzyskał wartość  $\beta = -0,12$  ( $p=0,14$ ). Jednocześnie należy zauważyć, że wskaźnik koherencji znaczeń w systemie celów ustalany był przy zastosowaniu metody sędziów niezależnych, a współczynnik zgodności ocen sędziów uzyskał wartość  $W = 0,724$ . Niewykluczone jest więc, że brak uzyskania wyższej wartości współczynnika beta oraz jego istotności na poziomie  $p < 0,05$  wynika z niewystarczającej rzetelności pomiaru zmiennej niezależnej. Na tej podstawie domniemywać można, że dokładniejszy pomiar tej zmiennej mógłby skutkować uzyskaniem rezultatu, który potwierdzałby występowanie zakładanej zależności. Jednocześnie, uwzględniając wyrazistość zależności, które poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych ujawnia względem wszystkich funkcjonalnych aspektów znaczenia, można przypuszczać że w warunkach bardziej dokładnego pomiaru koherencji znaczeń w systemie celów możliwe będzie potwierdzenie założenia, że funkcjonalne aspekty znaczenia pośredniczą w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od tego aspektu strukturalnego systemu celów.

Jeśli chodzi o rezultaty, które nie potwierdzają założenia, że funkcjonalne aspekty znaczenia pośredniczą w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od zróżnicowania znaczeń w systemie celów należy podkreślić, że jest on konsekwencją braku potwierdzenia negatywnej zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od zróżnicowania znaczeń w systemie celów. W celu wyjaśnienia tego rezultatu należy nawiązać do omawianej już w niniejszym rozdziale kwestii możliwego uwikłania tego aspektu znaczenia w aktywizowanie form radzenia sobie o charakterze unikowym. Nie wykluczone, że zróżnicowanie znaczeń w systemie celów, w pewnym stopniu, może być odpowiedzialne za dostarczanie alternatywnych obszarów zaangażowania, a tym samym może częściowo sprzyjać odwracaniu uwagi od drobnych stresorów. Większe zróżnicowanie kategorii znaczeniowych w ramach systemu celów, może sprawiać, że jednostka dysponuje większym rezerwuarem alternatywnych obszarów zaangażowania, które mogą być wykorzystane do aktywizowania *copingu* unikowego.

Poszukując wyjaśnienia rezultatów, które nie potwierdzają założenia, że

funkcjonalne aspekty znaczenia pośredniczą w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od zróżnicowania znaczeń, warto również uwypuklić kwestię relacji zróżnicowania źródeł znaczenia z problematyką przystosowania oraz unikania z problematyką efektywności *copingu*. Obecność większej ilości kategorii znaczenia związana jest z wyższym poziomem przystosowania (Linville'a, 1987; Wong, 1998). Natomiast jeśli chodzi o podejmowanie unikowych strategii radzenia sobie brak jest jednoznaczności, co do przełożenia zastosowania tego typu form radzenia sobie na efektywność *copingową*. Nawet jeśli przypisywana jest im ograniczona lub niska efektywność to jednocześnie akcentuje się ich znaczną użyteczność, przynajmniej w niektórych sytuacjach (Juczyński, Ogińska - Bulik 2009). Niewykluczone jest więc, że znaczenie ujmowane z perspektywy zróżnicowania znaczeń w systemie celów nie stanowi czynnika, który ogranicza poziom stosowania unikowych strategii *copingowych*, lub ogranicza go w bardzo niewielkim zakresie. Takie domniemanie nasuwa się również jeśli odnieść się do badań, w ramach których ustalono, że znaczenie mierzone skalą SOC, czyli metodą pozwalającą uchwycić jego najbardziej wyabstrahowany wymiar, ujawnia słabe związki z poziomem stosowania unikowych form *copingu* (Basińska, 2000; Pasikowski, 2000; Kasperek-Zimowska, Chądzyńska, 2011), lub też nie ujawnia związków z podejmowaniem tego rodzaju *copingu* (Krok, 2010; Kurowska, Czaplicka, 2009). Skoro tak, to jak już wspomniano powyżej, nie należy wykluczać, że znaczenie, ujmowane w ramach mniej wyabstrahowanej perspektywy, czyli w rozumieniu zróżnicowana znaczeń w systemie celów, nie jest czynnikiem ograniczającym poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych lub ogranicza ich występowanie w bardzo znikomym stopniu.

#### **6.6. W kierunku sformułowania ogólnych implikacji teoretycznych, metodologicznych i praktycznych**

Dokonując podsumowania zaprezentowanej dyskusji wyników należy stwierdzić, że uzyskane rezultaty pozwoliły częściowo udzielić pozytywnej odpowiedzi na każde z pięciu postawionych w pracy pytań badawczych. Generalizując wzorzec uzyskanych wyników można stwierdzić, że w znacznej części potwierdza on

założenie, dotyczące tego, że aspekty znaczenia, odnoszące się do wymiaru strukturalnego, jak i funkcjonalnego, ujawniają relacje z wyróżnionymi formami *copingowymi*, ujmowanymi na płaszczyźnie predyspozycyjnej jak i na płaszczyźnie strategii podejmowanych wobec stresu codzienności. Ponadto uzyskane wyniki, przynajmniej w pewnym stopniu, potwierdzają założenia, dotyczące specyfiki hierarchicznego uporządkowania siły powiązań poszczególnych strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia z wyróżnionymi formami radzenia sobie oraz mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii o charakterze aktywnym, emocjonalnym, unikowym i bezradnościowym od strukturalnych aspektów znaczenia.

Jeśli chodzi o trzy hipotezy, które odnoszą się do pierwszego pytania badawczego, dotyczącego kwestii związków pomiędzy strukturalnymi i funkcjonalnymi aspektami znaczenia z predyspozycjami *copingowymi*, uzyskano rezultaty, które, przynajmniej w części stanowią ich potwierdzenie. Można mówić o częściowym potwierdzeniu hipotezy 1a, dotyczącej powiązań wyróżnionych aspektów znaczenia ze stylem skoncentrowanym na zadaniu, proaktywnością oraz przewencyjnością. Odnośnie tej hipotezy uzyskano rezultaty, które wskazują, że wszystkie funkcjonalne aspekty znaczenia oraz wszystkie aspekty strukturalne, prócz powiązania znaczeń w systemie celów, dodatnio korelują z tą grupą predyspozycji *copingowych*. Ponadto należy stwierdzić, że w pełni potwierdzono hipotezę 1b, która zakładała występowanie ujemnych związków wyróżnionych aspektów znaczenia ze stylem skoncentrowanym na emocjach, gdyż wszystkie strukturalne i funkcjonalne aspekty znaczenia ujawniły ujemne korelacje z tą predyspozycją *copingową*. Jeśli chodzi o hipotezę 1c należy zauważyć, że została ona potwierdzona w bardzo ograniczonym zakresie, sprowadzalnym do występowania negatywnego związku przekonania o celowości życia ze stylem skoncentrowanym na unikaniu. Tylko ten jeden aspekt znaczenia uzyskał istotną statystycznie, ujemną korelację ze stylem skoncentrowanym na unikaniu, a korelacje pozostałych, zarówno strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia z tą predyspozycją okazały się nieistotne statystycznie.

Odnośnie hipotezy sformułowanej w ramach drugiego pytania badawczego, która zakładała, że funkcjonalne aspekty znaczenia wykazują silniejsze związki z wyróżnionymi kategoriami predyspozycji radzenia sobie niż aspekty strukturalne znaczenia, można mówić o jej pełnym skonfirmowaniu. Zauważyć należy, że dla

wszystkich z funkcjonalnych aspektów znaczenia uzyskano silniejsze korelacje ze stylem skoncentrowanym na zadaniu, proaktywnością, prewencyjnością jak i stylem skoncentrowanym na emocjach, niż dla strukturalnych aspektów znaczenia. Ponadto należy podkreślić, że założenie, mówiące o silniejszych związkach funkcjonalnych niż strukturalnych aspektów znaczenia z predyspozycjami *copingowymi*, znalazło również częściowe potwierdzenie w ramach korelacji ze stylem skoncentrowanym na unikaniu, gdyż przekonanie o celowości życia, jako jedyny z aspektów funkcjonalnych znaczenia, ujawniło istotną statystycznie korelację z tym stylem radzenia sobie, a korelacji takich nie uzyskano dla żadnego z aspektów strukturalnych.

Dla hipotezy, dotyczącej trzeciego z pytań badawczych, mówiącej o uporządkowaniu sił związków strukturalnych aspektów znaczenia z predyspozycjami *copingowymi* zgodnym z ich hierarchią w ramach systemu znaczeń, uzyskano wzorzec wyników, który potwierdza ją jedynie w niektórych jej elementach. Jeśli chodzi o porównania pod względem sił związków z predyspozycjami *copingowymi* koherencji znaczeń w systemie celów z pozostałymi, niższymi strukturalnie aspektami systemu znaczeń, możemy mówić o wzorcu rezultatów w dużym stopniu zgodnym z zakładaną hipotezą, bowiem koherencja znaczeń w systemie celów wykazała silniejsze powiązanie ze stylem skoncentrowanym na zadaniu, proaktywnością oraz prewencyjnością i stylem skoncentrowanym na emocjach niż pozostałe niższe strukturalnie aspekty znaczenia, a jednocześnie, podobnie jak pozostałe aspekty strukturalne znaczenia, nie uzyskała istotnych statystycznie zawiązków ze stylem skoncentrowanym na unikaniu. W zakresie porównań pod względem korelacji z predyspozycjami *copingowymi* powiązania znaczeń w systemie celów z pozostałymi, niższymi strukturalnie aspektami systemu znaczeń uzyskano wzorzec rezultatów, który tylko w jednym elemencie był zgodny z zakładaną hipotezą. Powiązanie znaczeń w systemie celów okazało się silniej związane ze stylem skoncentrowanym na emocjach od dostępności znaczeń w systemie celów. Natomiast korelacje powiązania znaczeń w systemie celów z tą predyspozycją *copingową* były słabsze od niższego strukturalnie aspektu znaczenia w postaci zróżnicowania znaczeń w systemie celów. Ponadto powiązanie znaczeń w systemie celów uzyskało mniejszą siłę związków ze stylem skoncentrowanym na zadaniu, proaktywnością i prewencyjnością niż pozostałe, niższe strukturalnie aspekty znaczenia. Jeśli chodzi o porównania pomiędzy zróżnicowaniem znaczeń w systemie celów, a dostępnością znaczeń w systemie celów, także uzyskano wzorzec korelacji tylko częściowo zgodny z założeniami. Ta pierwsza właściwość systemu uzyskała silniejsze korelacje od

dostępności znaczeń w systemie celów tylko ze stylem skoncentrowanym na zadaniu i emocjach. W przypadku proaktywności i przewiewności wyższe korelacje uzyskała niższa strukturalnie właściwość systemu, dotycząca dostępność znaczeń.

Odnośnie czwartego pytania badawczego, dotyczącego występowania zależności stopnia podejmowania wobec stresu codzienności strategii *copingowych* o charakterze zadaniowym emocjonalnym unikowym i bezradnościowym od strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia, uzyskano wyniki, które, przynajmniej w części dają podstawę do sformułowania pozytywnej odpowiedzi na to pytanie. Każda z ośmiu postawionych w ramach tego pytania badawczego hipotez przynajmniej częściowo została potwierdzona.

Jeśli chodzi o grupę hipotez, zakładających zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii *copingowych* o charakterze aktywnym, emocjonalnym i unikowym od strukturalnych aspektów znaczenia, można mówić o ich pełnym lub częściowym potwierdzeniu. Hipoteza 4a, mówiąca o tym, że poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych wykazuje pozytywne zależności do poszczególnych strukturalnych aspektów znaczenia została w pełni potwierdzona - wszystkie ze strukturalnych wskaźników znaczenia okazały się dodatnimi predyktorami poziomu stosowania tej formy *copingu*. W zakresie hipotezy 4b, która zakładała negatywną zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od wyróżnionych strukturalnych aspektów, można mówić o rezultatach, które częściowo stanowią jej potwierdzenie - dostępność znaczeń i zróżnicowanie znaczeń w systemie celów okazały się istotnymi statystycznie, negatywnymi predyktorami poziomu stosowania tej formy *copingu*, natomiast pozostałe dwa strukturalne aspekty znaczenia okazały się nieistotne. Hipotezę 4c, która dotyczyła występowania negatywnych zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od wyróżnionych strukturalnych aspektów znaczenia, można uznać za w znacznej mierze potwierdzoną; wszystkie ze strukturalnych aspektów znaczenia, prócz zróżnicowania znaczeń w systemie celów okazały się istotnymi statystycznie, negatywnymi predyktorami poziomu stosowania tej formy radzenia sobie. Jeśli chodzi o hipotezę 4d, zakładającą występowanie negatywnej zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradnościowych od strukturalnych aspektów znaczenia należy przyjąć, że uzyskany wzorec wyników w znacznym stopniu ją potwierdza, bowiem wszystkie strukturalne aspekty znaczenia, prócz powiązania znaczeń w systemie celów, okazały się ujemnymi predyktorami poziomu stosowania tej formy *copingu*.

Oдноśnie grupy hipotez, zakładających zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii o charakterze aktywnym, emocjonalnym, unikowym i bezradnościowym od funkcjonalnych aspektów znaczenia można mówić o ich pełnym potwierdzeniu. Uzyskane rezultaty wskazują, że wszystkie z funkcjonalnych aspektów znaczenia są pozytywnymi predyktorami poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, a jednocześnie są negatywnymi predyktorami poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych, unikowych i bezradnościowych.

Omawiając zakres rezultatów dotyczących hipotez, mówiących o zależności sfery *copingowej* od funkcjonalnych i strukturalnych aspektów znaczenia należy również odnieść się do dodatkowego zakresu analiz, w których, w roli predyktorów poziomu stosowania poszczególnych strategii radzenia sobie, uwzględniono konstelację zmiennych, zawierającą wszystkie ze strukturalnych aspektów znaczenia oraz każdorazowo jeden z aspektów funkcjonalnych. Analizy te wskazują, że to aspekty znaczenia zawarte w ramach wymiaru funkcjonalnego, dotyczące intuicyjnej identyfikacji celowości życia, są głównymi predyktorami poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii o charakterze aktywnym, emocjonalnym i unikowym, a także bezradnościowym, a uwzględnienie niektórych aspektów strukturalnych znaczenia pozwala jedynie na nieznaczne zwiększenie poziomu wyjaśnionej wariacji stopnia występowania poszczególnych strategii.

Odnosząc się do zakresu hipotez, sformułowanych w ramach piątego pytania badawczego, dotyczącego mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii radzenia sobie o charakterze aktywnym, emocjonalnym, unikowym i bezradnościowym, można mówić o ich częściowym potwierdzeniu. Oдноśnie hipotezy 5a, zakładającej, że funkcjonalne aspekty znaczenia pośredniczą w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od strukturalnych aspektów znaczenia, uzyskano wzorzec wyników, który w znacznym stopniu jest zgodny z tą hipotezą. Wyniki wykazały, że intuicja celowości życia i poczucie spełnienia są mediatorami zależności poziomu stosowania strategii aktywnych od każdego ze strukturalnych aspektów znaczenia. Jeśli chodzi o przekonanie o celowości życia potwierdzono, że ten aspekt funkcjonalny znaczenia, w zakresie omawianej grupy zależności, pośredniczy jedynie zależności od dostępności znaczeń, różnicowania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów. Nie potwierdzono,



aby mediował on zależność poziomu stosowania tego rodzaju kategorii strategii copingowych od powiązania znaczeń w systemie celów. W oparciu o wzorzec wyników uzyskany dla hipotezy 5b, zakładającej, że funkcjonalne aspekty znaczenia pośredniczą zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od strukturalnych aspektów znaczenia można mówić o jej potwierdzeniu w bardzo ograniczonym zakresie. Uzyskane wyniki pozwoliły jedynie na potwierdzenie, że intuicja celowości życia oraz przekonanie o celowości życia pośredniczą w ramach zależności stopnia podejmowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od dostępności znaczeń oraz zróżnicowania znaczeń w systemie celów. Nie uzyskano potwierdzenia tej hipotezy w tym zakresie, w którym dotyczy ona mediacyjnej roli poczucia spełnienia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od dostępności znaczeń i zróżnicowania znaczeń w systemie celów (nie potwierdzono, aby poczucie spełnienia mogło oddziaływać na poziom stosowania tej formy radzenia sobie w sposób niezależny od dostępności znaczeń oraz zróżnicowania znaczeń w systemie celów). Ponadto nie uzyskano potwierdzenia hipotezy 5b w tym obszarze, w jakim mówi ona o pośredniczącej roli wszystkich aspektów funkcjonalnych znaczenia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od powiązania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów (z uwagi na brak podstaw, aby uznać, że ta zmienna *copingowa* ujawnia zależność od tych dwóch strukturalnych aspektów znaczenia). Odnośnie hipotezy 5c, zakładającej, że funkcjonalne aspekty znaczenia pośredniczą w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od strukturalnych aspektów znaczenia, uzyskano wzorzec wyników, który tylko w ograniczonym stopniu jest zgodny z tą hipotezą. Potwierdził on, że intuicja celowości życia i poczucie spełnienia pośredniczą w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności znaczeń, powiązania znaczeń, oraz koherencji znaczeń w systemie celów, a także potwierdził, że przekonanie o celowości życia pośredniczy w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów. Jednocześnie omawiana grupa rezultatów nie pozwoliła na przyjęcie zakładanej hipotezy w tych elementach, w których dotyczyła ona mediacyjnej roli wszystkich funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od zróżnicowania znaczeń w systemie celów (brak było podstaw, aby uznać, że poziom stosowania strategii

unikowych jest zależny od zróżnicowania znaczeń w systemie celów) oraz mediacyjnej roli przekonania o celowości życia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od powiązania znaczeń w systemie celów (nie potwierdzono zależności przekonania o celowości od powiązania znaczeń w systemie celów). Jeśli chodzi o ostatnią z hipotez mediacyjnych, mówiącą o pośredniczącej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradnościowych od strukturalnych aspektów znaczenia, uzyskano wyniki, które w dużej części ją potwierdzają. Uzyskane rezultaty potwierdzają, że wszystkie z wyróżnionych aspektów funkcjonalnych znaczenia pełnią rolę mediacyjną w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradnościowych od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów. Nie potwierdzają jedynie, aby aspekty znaczenia, wyróżnione w ramach wymiaru funkcjonalnego, pełniły rolę pośredniczącą w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradnościowych od powiązania znaczeń w systemie celów (nie uzyskano potwierdzenia zależności poziomu stosowania tej form radzenia sobie od powiązania znaczeń w systemie celów).

W oparciu o ocenę wyników przeprowadzonego badania możliwe jest dokonanie refleksji ukierunkowanych na sformułowanie kilku interesujących implikacji, dotyczących wymiaru teoretycznego, metodologicznego, jak i dotyczących zakresu praktyki psychologicznej. Jeśli chodzi o najbardziej ogólne implikacje natury teoretycznej należy wskazać na to, że przeprowadzone badanie dostarcza przesłanek na rzecz ugruntowania wiedzy o relacjach pomiędzy problematyką znaczenia i sensu życia a problematyką radzenia sobie ze stresem. Dostrzec bowiem należy, że uzyskane wyniki częściowo uzasadniają adekwatność modeli, które pozwalają na wiązanie konstruktów dotyczących problematyki znaczenia z obszarem *copingu* i wskazują na możliwość interpretowania zjawiska radzenia sobie ze stresem w kontekście znaczenia i sensu życia. Przeprowadzone badanie odwołuje się do nurtu teoretycznego, który sankcjonuje stosowalność wiedzy z obszaru znaczenia w celu zrozumienia mechanizmów psychospołecznego funkcjonowania człowieka i integracji wiedzy z tego obszaru z aktualnym kierunkiem rozwoju myśli psychologicznej i badań. Tak więc uzyskanie częściowo pozytywnych odpowiedzi na sformułowane pytania, w pewnym stopniu uzasadnia, aby znaczenie jako konstrukt teoretyczny, w ramach świadomości badaczy, nie był kojarzony wyłącznie z niszą psychologii egzystencjalnej,

a został wbudowany w jeden z najbardziej dynamicznie rozwijanych obszarów psychologii, a mianowicie w obszar koncepcji, obejmujących problematykę radzenia sobie ze stresem. Tym samym, można mówić, że, przeprowadzone badanie, mimo swojego ograniczonego zakresu, w pewnym stopniu dostarcza przesłanek pozwalających na integrowanie wiedzy dotyczącej znaczenia i sensu życia z teoriami obejmującymi problematykę radzenia sobie. Interesujące wnioski, które nasuwają się w oparciu o analizę uzyskanych wyników, a które również odnoszą się do wymiaru teoretycznego, dotyczą kwestii związków wyróżnionych wymiarów znaczenia z radzeniem sobie ze stresem. Uzyskane wyniki potwierdzają, że relacje znaczenia z *copingiem* występują nie tylko w wymiarze ujmowania tego pojęcia w ramach perspektywy funkcjonalnej, jako uogólnionego poczucia - intuicji, lecz także, w pewnym stopniu, są możliwe do uchwycenia, jeśli na znaczenie spojrzeć w ramach ujęcia strukturalnego, czyli organizacji elementów znaczeniowych w ramach czterech poziomów systemu znaczeń. Co więcej, ważną teoretyczną konsekwencją przeprowadzonego badania jest wskazanie na zasadność poszukiwania relacji pomiędzy radzeniem sobie a znaczeniem rozumianym z perspektywy celów i celowości. Mianowicie, przeprowadzone badanie wskazuje na to, że pogłębienie rozumienia problematyki radzenia sobie ze stresem może być oparte na poszerzeniu zakresu wiedzy o relacjach wiążących stosowane formy radzenia sobie z dwoma ujęciami znaczenia: (1) fenomenem znaczenia w rozumie funkcjonalnym, który dotyczy intuicji celowości życia, a także (2) wymiarem znaczenia w ujęciu strukturalnym, uwzględniającym: dostępność znaczeń, zróżnicowanie znaczeń, powiązanie znaczeń oraz koherencję znaczeń w systemie celów. Przeprowadzone badania dostarczają również przesłanek na rzecz rozstrzygnięcia pojawiających się w literaturze dylematów i zawiłości, co do sposobu rozumienia pojęcia znaczenie i sens życia, które niejednokrotnie mogą sugerować brak zasadności funkcjonowania tych pojęć jako konstruktów psychologicznych. W niniejszej pracy pojmowanie znaczenia oparto na propozycjach teoretycznych Baumeistera (1991), który wskazuje na możliwość ujmowania znaczenia w ramach struktury powiązanych ze sobą poziomów zorganizowanych wedle kryterium konkretności – abstrakcyjności. W ramach propozycji tego autora, pojawienie się znaczenia na wyższym poziomie jest warunkowane tym w jakim stopniu można mówić o znaczeniu na niższym poziomie organizacji, a nadto wyróżnia również mit wyższego znaczenia, który dotyczy niewerbalizowalnego przeświadczenia o sensie życia i obecności poczucia spełnienia. Jednocześnie Baumeister wskazuje, że przełożenie znaczenia na funkcjonowanie

jednostki jest tym bardziej wyraziste, im wyższy jest poziom ogólności, w ramach którego może być ono uchwycone. Jeśli mówić o znaczeniu, istniejącym na bardzo niskim poziomie ogólności, trudno mówić o jego szczególnie istotnej roli dla przebiegu procesów regulacyjnych. Może ono jedynie warunkować znaczenie na kolejnym wyższym poziomie. Wraz z ujmowaniem znaczenia na coraz to wyższych poziomach - wyższych poziomach ogólności, uwidacznia się jego coraz to bardziej wyraziste przełożenie na funkcjonowanie jednostki. Istotność roli regulacyjnej znaczenia zależna jest więc od poziomu ogólności na jakim jest ono uchwycone. Przeprowadzone badania, poprzez częściowe potwierdzenia tego, że poziomy sił powiązań poszczególnych aspektów znaczenia z wyróżnionymi formami *copingu* odzwierciedlają hierarchię w jakiej poszczególne aspekty znaczenia pozwalają się uporządkować na kontinuum konkretności - abstrakcyjności (od wymiaru strukturalnego obejmującego dostępności znaczeń poprzez zróżnicowanie znaczenia, powiązanie znaczeń, koherencję znaczeń w systemie celów, aż po wymiar funkcjonalny dotyczący intuicji celowości życia), oraz potwierdzenie tego, że aspekty funkcjonalne znaczenia, w wielu przypadkach, mediują zależność poziomu stosowania form radzenia sobie od strukturalnych aspektów znaczenia, wspierają trafność rozstrzygnięć Baumeistera w zakresie rozumienia problematyki znaczenia. Tym samym ugruntowują one możliwość bazowania na zaproponowanym przez tego autora wielopoziomowym sposobie rozumienia pojęcia znaczenie, a jednocześnie częściowo ograniczają wątpliwości co do zasadności wykorzystania tego pojęcia jako konstruktu psychologicznego, warunkowane jego wieloznacznością.

Interesujące wnioski o charakterze teoretycznym nasuwają się także jeśli poddać refleksji niektóre z wyników, które są niezgodne z założeniami niniejszej pracy. W szczególności warto tu zwrócić uwagę na zakres rezultatów, które nie potwierdzają dodatnich relacji powiązania znaczeń w systemie celów z aktywnymi predyspozycjami *copingowymi* oraz przekonaniem o celowości życia, a także negatywnych z poziomem stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych i bezradnościowych. Rezultaty te wskazują na potrzebę sformułowania pytania o specyfikę tego poziomu strukturalnego znaczenia. Biorąc pod uwagę jego pośredniość, w tym rozumieniu, że dotyczy on tworzenia powiązań pomiędzy odrębnymi kategoriami znaczeniowymi, które to powiązania mogą być obciążone niepewnością i wątpliwościami co do ich adekwatności, gdyż jednostka nie koniecznie musi dysponować bardzo wysublimowanym ich uzasadnieniem, należy brać pod uwagę domniemanie, że może

on być częściowo uwikłany w kwestię powstawania wewnętrznych rozbieżności. Nie należy wykluczać, że jest to aspekt strukturalny znaczenia, który prócz nasycenia właściwościami w rozumieniu obecności znaczenia może być także częściowo powiązany z poszukiwaniem znaczenia - poszukiwania coraz to lepszych powiązań pomiędzy różnymi kategoriami znaczeń. Domniemanie takie uzasadniają dotychczasowe badania, z których wynika, że znaczenie ujmowane z perspektywy jego poszukiwania wykazuje negatywne związki z obecnością znaczenia, a dodatkowo z dyskomfortem emocjonalnym (Steger i in., 2006) oraz ograniczeniem działania (Klamut, 2002; Steger i in., 2006). Należy zauważyć, że interpretacja rezultatów, które nie potwierdziły pozytywnych relacji powiązania znaczeń w systemie celów z aktywnymi predyspozycjami *copingowymi* oraz przekonaniem o celowości życia, ani negatywnych ze stopniem podejmowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych i bezradnościowych, w kontekście badań nad korelatami poszukiwania znaczenia, wskazuje na potrzebę przeprowadzenia badań mogących pogłębiać wiedzę na temat specyfiki tego aspektu strukturalnego systemu znaczeń. Uzasadnione wydaje się przede wszystkim przeprowadzenie dociekań empirycznych, które umożliwią udzielenie odpowiedzi na pytanie o charakter relacji pomiędzy powiązaniem znaczeń w systemie celów a poszukiwaniem znaczenia i ewentualny zakres związków pomiędzy obydwoma zmiennymi. Ponadto w ramach rozważań nad specyfiką zmiennej, dotyczącej powiązania znaczeń w systemie celów, nie należy wykluczać konieczności zastosowania bardziej złożonej operacjonalizacji, która opierać się będzie nie tylko na uwzględnianiu ilości pozytywnych powiązań pomiędzy kategoriami znaczeniowymi, ale też na uwzględnieniu stopnia pewności osoby badanej co do zasadności tworzonych powiązań, bądź też, w ramach wiązanych kategorii, formułowania ocen dwuwymiarowych, dotyczących występowania pozytywnych i negatywnych relacji między wiazanymi kategoriami znaczeniowymi.

Ważne refleksje teoretyczne można również sformułować w oparciu o grupę rezultatów, które nie potwierdzają występowania ujemnych związków strukturalnych aspektów znaczenia i intuicji celowości życia oraz poczucia spełnienia z predyspozycjami do unikania, a także jeśli odnieść się do wyników niepotwierdzających negatywnej zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności znaczeń i zróżnicowania znaczeń w systemie celów. Wyniki te można tłumaczyć tym, że również w innych badaniach, lecz ujmujących znaczenie wyłącznie na płaszczyźnie poczucia sensu, czyli

płaszczyźnie, która w niniejszej pracy dotyczy wymiaru funkcjonalnego, nie uzyskano jednoznacznych rezultatów co do charakteru relacji pomiędzy znaczeniem a stosowaniem form radzenia sobie o charakterze unikania. Jak już wspomniano, w niektórych badaniach uzyskano słabe, ujemne korelacje (Basińska, 2000; Pasikowski, 2000; Kasperek-Zimowska, Chądryńska, 2011), w innych dodatnie, lecz nieistotne statystycznie (Krok, 2010; Kurowska, Czaplicka, 2009).

Należy również zauważyć, że omawiana tu grupa rezultatów, niepotwierdzająca występowania negatywnej relacji pomiędzy strukturalnymi i funkcjonalnymi aspektami znaczenia a stosowaniem unikowych form radzenia sobie, zdaje się pozostawać w pewnej spójności z domniemaniami, jakie można wysnuć na podstawie badań, które wskazują, że wskaźniki adaptacji i przystosowania wykazują słabe, lecz jednoznacznie pozytywne związki ze wskaźnikami znaczenia ujmowanego z perspektywy strukturalnej (Pöhlmann i in., 2006) oraz umiarkowane lub silne dodatnie związki z wskaźnikami znaczenia ujmowanego z perspektywy poczucia (Debats, 1993; Steger, Kashadan, 2006; Steger i in., 2009; Zick, Chamberlain, 1992), a występowanie unikowych form *copingu* nie jest w sposób jednoznaczny identyfikowane z ograniczaniem możliwości przystosowania jednostki, gdyż wprawdzie przypisywana jest im niska efektywność, lecz jednocześnie akcentuje się ich znaczną użyteczność (Ogińska - Bulik, Juczyński, 2010). Ponadto brak zakładanej, jednoznacznie negatywnej relacji pomiędzy stosowaniem unikowych form radzenia sobie a znaczeniem staje się bardziej zrozumiała, jeśli na znaczenie spojrzeć wyłącznie z perspektywy strukturalnej, a konkretnie z poziomu dostępności znaczeń w systemie celów oraz zróżnicowania znaczeń w systemie celów. Należy bowiem zauważyć, że specyfika organizacyjna obu tych najbardziej podstawowych organizacyjnie aspektów znaczenia związana jest z obecnością wielu obszarów zaangażowania, co po części może stanowić czynnik sprzyjający uruchamianiu *copingu* opartego na zajmowaniu się czymś innym, bądź odwracaniu uwagi.

Nawiązanie do rezultatów niezgodnych z oczekiwaniami wynikającymi z założeń niniejszej pracy pozwala również na wysnuwanie wątpliwości i pytań o charakterze metodologicznym, w szczególności odnoszących się do kwestii rzetelności pomiaru wskaźników dotyczących strukturalnych aspektów znaczenia. Wątpliwości takie w sposób bardzo wyrazisty nasuwają się w oparciu o analizę rezultatów, które nie są zgodne z złożeniem mówiącym, że wyższe strukturalnie aspekty znaczenia wykazują większe siły związków z poszczególnymi formami

radzenia sobie niż niższe strukturalnie aspekty znaczenia. Należy tu przypomnieć, że wskaźniki znaczenia dotyczące zróżnicowania kategorii znaczeń w systemie celów oraz koherencji kategorii znaczeń w systemie celów były obliczane w oparciu o metodę sędziów niezależnych, co związane było z obciążeniem tych wskaźników dość znacznym błędem. Prawdopodobnie był on zbyt wysoki, aby umożliwić uzyskanie rezultatów, które odzwierciedlałyby zakładane uporządkowanie sił związków poszczególnych aspektów znaczenia z predyspozycjami *copingowymi*, jeśli wziąć pod uwagę ustalone, słabe korelacje poszczególnych aspektów znaczenia z formami radzenia sobie, oraz domniemanie, że zakładane uporządkowanie sił związków poszczególnych aspektów znaczenia z formami *copingowymi* oparte jest na niskim zróżnicowaniu poziomów tych sił. Podsumowując zaprezentowany tu element dyskusji, odnoszące się do wątpliwości w zakresie rzetelności pomiaru strukturalnych wskaźników znaczenia, nie należy wykluczać, że hipoteza mówiąca o uporządkowaniu sił związków poszczególnych strukturalnych aspektów znaczenia z predyspozycjami *copingowymi* może zostać potwierdzona pod warunkiem wprowadzenia w przyszłych badaniach procedur, pozwalających na zwiększenie rzetelności pomiaru zróżnicowania znaczeń w systemie celów oraz koherencji znaczeń w systemie celów np. poprzez poprawę szkolenia sędziów w zakresie oceny wspomnianych wskaźników lub wprowadzenia większej ilości sędziów. Przy okazji refleksji na temat ograniczonej rzetelności pomiaru strukturalnych aspektów znaczenia warto również zwrócić uwagę na bardziej ogólną kwestię, która dotyczy skomplikowanej procedury pomiaru tych aspektów znaczenia. W znacznym stopniu ogranicza ona możliwość sprawnego diagnozowania struktury znaczenia, a tym samym utrudnia wykorzystanie wiedzy o właściwościach strukturalnych systemu znaczeń w praktyce psychologicznej. Nasuwa się więc tu idea dotycząca potrzeby stworzenia standaryzowanej metody kwestionariuszowej, umożliwiającej psychologom dokonywanie samodzielnej oceny wskaźników znaczenia, obejmujących zróżnicowanie kategorii znaczeń w systemie celów oraz koherencję kategorii znaczeń w systemie celów, bez konieczności angażowania zespołu sędziów. Powstanie takiego kwestionariusza stworzyłoby możliwości łatwego i precyzyjnego diagnozowania obszarów problemowych w strukturach systemu znaczeń, a tym samym ułatwiłoby identyfikację kierunku oddziaływań o charakterze pomocowym.

Uzyskane wyniki nie są wolne od dylematów związanych z dokładnością pomiaru wybranych aspektów znaczenia, a skomplikowana procedura pomiaru

strukturalnych aspektów znaczenia wskazuje na trudności w ich diagnozowaniu, a tym samym potencjalne utrudnienia w sprawnym wykorzystywaniu wiedzy o znaczeniu w praktyce psychologicznej, a w szczególności w zakresie udzielania pomocy psychologicznej. Mimo to właściwe jest dostrzeżenie, że przeprowadzone badanie pozwala na sformułowanie implikacji istotnych dla obszaru praktyki psychologicznej. Uzyskane wyniki wskazują, że pomoc psychologiczna, ukierunkowana na zwiększanie możliwości aktywnego radzenia sobie i ograniczenie uwikłania jednostki w konieczność koncentracji na negatywnych emocjach, czy też zmagania o charakterze bezradnościowym, a częściowo także unikowym może być oparta na wprowadzeniu modyfikacji w obszarze znaczenia. Przedstawione badania wskazują, że sfera *copingowa* zależna jest w głównej mierze od znaczenia w ujęciu funkcjonalnych, czyli intuicji celowości życia, przekonania o celowości życia oraz poczucia spełnienia, a w mniejszym stopniu od aspektów strukturalnych znaczenia. Jednocześnie potwierdzono, że w wielu przypadkach zależność sfery *copingowej* od strukturalnych aspektów znaczenia jest mediowana przez aspekty funkcjonalne. Tak więc jeśli uwzględnić fakt, że w wymiarze funkcjonalnym znaczenie ma charakter nadrzędny, a zarazem wyabstrahowany i uogólniony, co może powodować, że na tym poziomie trudne jest dokonanie bezpośrednich zmian, nie należy wykluczać, że oddziaływania pomocowe, ukierunkowane na modyfikację sfery *copingowej*, powinny być oparte w głównej mierze na reorganizacji, a konkretnie na rozbudowie strukturalnych aspektów znaczenia, bowiem częściowo oddziałują one na *coping*, ale przede wszystkim stanowią czynnik oddziałujący na znaczenie w wymiarze funkcjonalnym, co w konsekwencji winno znaleźć jednoznaczne odzwierciedlenie w obszarze stosowanych form *copingu*.

Częściowe potwierdzenie założenia, mówiącego o tym, że aspekty strukturalne znaczenia, odnoszące się do wyższych poziomów organizacji systemu wykazują silniejsze związki z predyspozycjami *copingowymi* niż aspekty strukturalne znaczenia, dotyczące niższych organizacyjnie aspektów systemu, wskazuje na możliwość stopniowości zmian w obszarze *copingowym* poprzez uporządkowanie interwencji psychologicznej w taki sposób, by rozpoczynać ją od rozbudowy najniższego z poziomów strukturalnych, a następnie przechodzić do rozbudowy znaczenia na coraz to wyższych poziomach organizacji. Tak więc wyniki te wskazują na możliwość stopniowego modyfikowania radzenia sobie poprzez stopniową rozbudowę znaczenia w ramach kolejnych, co raz to wyższych poziomów organizacji jego struktury. Kwestia



ta może znaleźć zastosowanie jeśli wziąć pod uwagę problem oporu przed zmianą, a także potrzeby jednostki w zakresie utrzymania spójności i ciągłości struktur ja.

Rezultaty wskazujące na brak jednoznacznie pozytywnej relacji powiązania znaczeń w systemie celów z aktywnymi formami *copingowymi* oraz brak negatywnej relacji względem tych o charakterze emocjonalnym i bezradnościowym mogą świadczyć o tym, że jest to newralgiczny poziom organizacji strukturalnej, na którym jednostka, prócz tworzenia powiązań o charakterze pozytywnym, może generować również takie o charakterze negatywnym. Tym samym w interwencji ukierunkowanej na modyfikowanie struktur znaczenia ważne jest kontrolowanie tego, w jaki sposób jednostka organizuje znaczenia dotyczące odrębnych kategorii na płaszczyźnie ich wzajemnych powiązań. W zakresie interwencji, obejmujących rozbudowę struktury systemu znaczeń, szczególną wagę może mieć monitorowanie, czy na poziomie powiązania znaczeń nie dochodzi do niekontrolowanego wzrostu powiązań między kategoriami znaczeń, które są źródłem silnych sprzeczności. Nasuwa się tu idea uwzględniania w tego typu pomocy psychologicznej oddziaływań ukierunkowanych na poszukiwanie powiązań, które pozwolą jednostce na budowanie relacji o charakterze pozytywnym, a jednocześnie minimalizowane ewentualne pojawiających się rozbieżności między kategoriami znaczenia.

## Zakończenie

Celem projektu badawczego, podjętego w ramach niniejszej pracy, była empiryczna weryfikacja relacji pomiędzy sferą znaczenia, a radzeniem sobie ze stresem. Zakres tematyczny niniejszej pracy i przyjęta strategia badań ukierunkowane były w szczególności na problematykę związków pomiędzy strukturalnymi i funkcjonalnymi aspektami znaczenia a formami *copingowymi*, ujmowanymi z perspektywy predyspozycyjnej oraz kwestię przybliżenia wzajemnych relacji sił związków poszczególnych aspektów znaczenia z predyspozycjami *copingowymi*. Ponadto istotnym dążeniem badawczym było dokonanie ustaleń, co do występowania zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności wyróżnionych form strategii radzenia sobie od strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia, a także ustaleń pozwalających na rozstrzygnięcie kwestii potencjalnej roli mediacyjnej funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności poszczególny form strategii radzenia sobie od strukturalnych aspektów znaczenia.

Sformułowane obszary problemowe oraz potrzeba zaprezentowania wyników, które pozwalają na dokonanie stosownych rozstrzygnięć sprawiły, że niniejsza praca uzyskała dwuczęściową strukturę. Treści zaprezentowane w pierwszej części pracy obejmują elementy teoretyczne. Druga część pracy ma charakter empiryczny i zawarto w niej opis metodologiczny przeprowadzonych badań oraz zaprezentowano wyniki wykonanych obliczeń statystycznych, a także dyskusje tych wyników.

Pierwszy element części teoretycznej obejmował prezentację tradycji myśli psychologicznej w obszarze problematyki znaczenia. W oparciu o analizę genezy i rozwoju myśli psychologicznej, w obszarze problematyki znaczenia, wskazano na możliwość ujmowania pojęcia znaczenie z perspektywy strukturalnej oraz funkcjonalnej. Jeśli chodzi o wymiar strukturalny znaczenia został on sprowadzony do pojęcia systemu znaczeń. W oparciu o przegląd koncepcji teoretycznych umożliwiających rozumienie znaczenia z perspektywy strukturalnej, zaproponowano, aby pojęcie to ujmować jako system celów zorganizowanych w ramach czterech poziomów od dostępności znaczeń, poprzez zróżnicowanie znaczeń i powiązanie znaczeń po koherencję znaczeń w systemie celów. Odnośnie wymiaru funkcjonalnego znaczenia zaproponowano, aby bazować na pojęciu intuicji celowości życia, w ramach której wyróżniono dwa jej specyficzne aspekty: przekonanie o celowości życia i poczucie spełnienia. Kolejny element części teoretycznej

obejmował prezentację problematyki radzenia sobie ze stresem. W tej części pracy skoncentrowano się na kwestii form radzenia sobie, wyróżnionych w ramach perspektywy predyspozycyjnej, a także w ramach perspektywy strategii, które są podejmowane wobec stresu codzienności. W ramach ostatniego z rozdziałów teoretycznych przybliżono modele oraz badania przemawiające za występowaniem relacji pomiędzy znaczeniem, ujmowanym na poszczególnych płaszczyznach, a funkcjonowaniem psychospołecznym i *copingowym*.

Empiryczną część pracy otworzył rozdział metodologiczny. W ramach tego rozdziału, w oparciu o analizę dotychczasowych modeli teoretycznych oraz wyników przeprowadzonych badań, przedstawiono ogólny problem badawczy, który sprowadzono do pięciu pytań badawczych. Pierwsze z nich dotyczyło ustalenia czy występują związki pomiędzy strukturalnymi i funkcjonalnymi aspektami znaczenia, a wyróżnionymi pięcioma kategoriami predyspozycji *copingowych*. Pytanie drugie odnosiło się do ustalenia czy funkcjonalne aspekty znaczenia wykazują większą siłę związku z tymi predyspozycjami niż aspekty strukturalne znaczenia. Pytanie trzecie dotyczyło kwestii występowania większych sił związków z predyspozycjami *copingowymi* aspektów znaczenia, dotyczących wyższych poziomów organizacji, niż aspektów znaczenia, dotyczących niższych poziomów organizacji. Pytanie czwarte dotyczyło występowania zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii radzenia sobie o charakterze aktywnym, emocjonalnym unikowym i bezradnościowym od poszczególnych aspektów strukturalnych i funkcjonalnych znaczenia. Ostatnie z postawionych pytań odnosiło się do kwestii pełnienia przez funkcjonalne aspekty znaczenia roli mediatora w zakresie zależności poziomu podejmowania wobec stresu codzienności poszczególnych strategii radzenia sobie od strukturalnych aspektów znaczenia. Prócz powyższych elementów, w rozdziale metodologicznym, przedstawiono charakterystykę 152 osobowej próby badawczej, a także dokonano prezentacji zastosowanych metod, pozwalających na pomiar poszczególnych zmiennych. Zaznaczyć należy również, że w tej części pracy wskazano, że pomiar strukturalnych aspektów znaczenia oparty był na opracowaniu niestandardyzowanej metody, która nawiązuje do postulatów strukturalnego ujmowania znaczenia, zaproponowanych przez Pöhlmann i współpracowników (2006), a także założeń Klingera (2011), mówiących o ujmowaniu znaczenia z perspektywy struktur motywacyjnych. Wskaźniki znaczenia dotyczące zroźnicowania i koherencji znaczeń w systemie celów były ustalone w oparciu o wykorzystanie metody sędziów kompetentnych. Wykorzystanie tej metody zostało poprzedzone szkoleniem sędziów

oraz przygotowaniem arkuszy szacunkowych, ułatwiających sędziom dokonywanie oceny poszczególnych osób badanych. W zakresie pomiaru funkcjonalnych aspektów znaczenia przygotowano kwestionariusz oparty na inwentarzu Kwestionariusza Postawy wobec Życia (LRI) Battisty i Almonda (1973), w ramach którego, prócz wskaźnika ogólnego znaczenia można wyróżnić dwa specyficzne składniki w postaci przekonania o celowości i w postaci poczucia spełnienia. Wykorzystanie tej metody w badaniach zostało poprzedzone weryfikacją jej właściwości psychometrycznych. W rozdziale metodologicznym zaprezentowano również metodę CISS<sup>14</sup> i PCI<sup>15</sup>, którą wykorzystano do pomiaru predyspozycji *copingowych*, jak również przedstawiono sposób wykorzystania kwestionariusza Mini COPE w celu pomiaru poziomu podejmowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, emocjonalnych, unikowych i bezradności. W ramach opisu metodologicznego zawarto również prezentację metod statystycznych, takich jak korelacja *r* Pearsona i współczynnik regresji. Ponadto scharakteryzowano metodę rozpoznawania mediatorów, postulowaną przez Barona i Kenny'ego (1986).

Na podstawie przeprowadzonych badań udało się zgromadzić materiał empiryczny, który stanowi podstawę do sformułowania interesujących wniosków na temat relacji występujących pomiędzy strukturalnymi i funkcjonalnymi aspektami znaczenia, a sferą *copingową*. Poniżej zaprezentowano najważniejsze wnioski, wynikające z przeprowadzonych badań:

- 1) Znaczenie, uwzględniając wielość sposobów jego ujmowania - wielość aspektów wyróżnionych w ramach wymiaru strukturalnego i funkcjonalnego - w najszerszym zakresie powiązane jest z predyspozycjami o charakterze aktywnym i emocjonalnym, a w bardzo ograniczonym zakresie, dotyczącym wyłącznie jednego z aspektów wymiaru funkcjonalnego, powiązane jest ze stylem skoncentrowanym na unikaniu.
  - Aspekty strukturalne znaczenia, w postaci dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów oraz wszystkie z funkcjonalnych aspektów znaczenia wykazują umiarkowane, bądź słabe pozytywne związki z aktywnymi formami predyspozycji *copingowych*, takim jak styl skoncentrowany na zadaniu, proaktywność i prewencyjność. Można

---

14 w adaptacji Strelaua, Jaworowskiej, Wrześniewskiego, Szczepanika (2005).

15 w adaptacji Sęk, Pasikowskiego, Tauberta, Greenglassa i Schwarzera (2001).

więc powiedzieć, że im osoby dysponują większą dostępnością, a także zróżnicowaniem jakości i koherencją znaczeń w systemie celów oraz wyższymi wskaźnikami funkcjonalnymi znaczenia, w tym większym stopniu skłonne są do podejmowania aktywności zaradczych, które dotyczą zaistniałych już sytuacji stresowych, lecz i takich, które ukierunkowane są na przyszłość i obejmują gromadzenie zasobów na potrzeby przyszłego, jeszcze nierozpoznanego stresu i dotyczą wprowadzania w przyszłości zmian zgodnych z osobistą wizją świata.

- Wszystkie aspekty strukturalne i funkcjonalne znaczenia wykazują umiarkowane bądź słabe negatywne związki z predyspozycją *copingową* w postaci stylu skoncentrowanego na emocjach. Daje to podstawę do stwierdzenia, że im jednostka dysponuje wyższymi wskaźnikami znaczenia w ramach każdego z aspektów, czy to w obszarze wymiaru strukturalnego, czy też funkcjonalnego, w tym mniejszym stopniu skłonna jest do stosowania form *copingowych*, opartych na koncentrowaniu się na negatywnych emocjach związanych z zaistnieniem sytuacji stresowej.
- Spośród wyróżnionych strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia jedynie intuicja celowości życia wykazuje jednoznacznie negatywne powiązanie ze stylem skoncentrowanym na unikaniu. Wszystkie pozostałe aspekty znaczenia nie ujawniły tego rodzaju powiązań z tą predyspozycją *copingową*. Oznacza to, że wyłącznie w przypadku znaczenia w jego najbardziej wyabstrahowanym wymiarze można mówić o tym, że im większy jest jego poziom, tym słabsza jest tendencja do dystrakcyjnego funkcjonowania wobec sytuacji stresujących.

2) Znaczenie ujmowane z perspektywy funkcjonalnej jest w sposób bardziej wyrazisty powiązane z predyspozycjami *copingowymi* o charakterze aktywnym, emocjonalnym i unikowym niż znaczenie ujmowane w ramach perspektywy strukturalnej.

- Funkcjonalne aspekty znaczenia wykazują silniejsze związki z predyspozycjami *copingowymi* o charakterze aktywnym (czyli stylem skoncentrowanym na zadaniu oraz proaktywnością i prewencyjnością), a także stylem skoncentrowanym na emocjach niż strukturalne aspekty znaczenia.
- Wymiar funkcjonalny znaczenia, w postaci intuicji celowości życia, wykazuje powiązanie ze stylem skoncentrowanym na unikaniu, a brak jest podstaw do

stwierdzenia, aby powiązania występowały pomiędzy strukturalnymi aspektami znaczenia, a stylem skoncentrowanym na unikaniu.

- 3) Brak jest podstaw do sformowania jednoznacznego stwierdzenia, że aspekty znaczenia, dotyczące wyższych poziomów organizacji wykazywały silniejsze związki z predyspozycjami *copingowymi* niż aspekty znaczenia, dotyczące niższych poziomów organizacji. Można jedynie stwierdzić, że koherencja znaczeń w systemie celów, jako najwyższy z poziomów organizacji strukturalnej znaczenia, wykazuje silniejsze związki zarówno ze wszystkimi predyspozycjami o charakterze aktywnym oraz stylem skoncentrowanym na emocjach niż pozostałe niższe strukturalnie aspekty znaczenia (czyli powiązanie znaczeń, zróżnicowanie znaczeń i dostępność znaczeń w systemie celów). Ponadto na podstawie uzyskanych wartości współczynnika korelacji ustalono, że powiązanie znaczeń w systemie celów wykazuje silniejszy związek ze stylem skoncentrowanym na emocjach od niższej w strukturze systemu dostępności znaczeń w systemie celów. Uzyskane wyniki uzasadniają również stwierdzenie, że zróżnicowanie znaczeń w systemie celów jest silniej związane ze stylem skoncentrowanym na zadaniu i emocjach od niższej strukturalnie dostępności znaczeń w systemie celów. Przyglądając się zakresowi analiz, dotyczących uporządkowania sił związków poszczególnych strukturalnych aspektów znaczenia z predyspozycjami *copingowymi* można jedynie stwierdzić, że to przede wszystkim koherencja znaczeń w systemie celów charakteryzuje się jednoznacznym wzorcem korelacji, który przemawia za tym, że wyższe strukturalnie poziomy organizacji znaczenia w systemie celów są silniej powiązane z predyspozycjami *copingowymi* od niższych strukturalnie poziomów organizacji znaczenia w systemie celów.
- 4) Poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, emocjonalnych, unikowych i bezradności zależny jest od wszystkich uwzględnionych w pracy aspektów funkcjonalnych znaczenia, czyli poczucia celowości życia, przekonania o celowości życia jak i poczucia spełnienia. Wszystkie z funkcjonalnych aspektów znaczenia stanowią czynniki sprzyjające podejmowaniu w warunkach stresu codzienności strategii aktywnych, natomiast ograniczają poziom stosowania w tego typu sytuacjach strategii emocjonalnych, unikowych i bezradności.
- 5) Wszystkie ze strukturalnych aspektów znaczenia należy uznać za zmienne, sprzyjające występowaniu w warunkach stresu codzienności strategii aktywnych.

Przeprowadzone analizy wykazały bowiem, że poziom stosowania strategii aktywnych ujawnia zależności od wszystkich uwzględnionych aspektów strukturalnych znaczenia.

- 6) Jedynie dwa spośród strukturalnych aspektów znaczenia w postaci dostępności znaczeń oraz zróżnicowania znaczeń w systemie celów należy traktować jako zmienne odpowiedzialne za ograniczanie poziomu występowania strategii emocjonalnych. Przeprowadzone analizy wykazały bowiem, że tylko te dwa spośród czterech aspektów strukturalnych znaczenia są istotnymi statystycznie predyktorami poziomu stosowania wobec stresu codzienności tego rodzaju strategii.
- 7) Trzy spośród strukturalnych aspektów znaczenia w postaci dostępności znaczeń, powiązania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów należy traktować jako zmienne odpowiedzialne za ograniczanie podejmowania wobec stresu codzienności strategii unikowych. Wykonane analizy wykazały, że poziom stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych ujawnia istotne zależności od tych trzech aspektów struktury znaczenia.
- 8) Trzy spośród strukturalnych aspektów znaczenia, a mianowicie te dotyczące dostępności znaczeń oraz zróżnicowania znaczeń, a także koherencji znaczeń w systemie celów należy traktować jako zmienne istotne dla ograniczania poziomu podejmowania wobec stresu codzienności strategii bezradności. Poziom stosowania wobec stresu codzienności tego rodzaju strategii ujawnił ujemne zależność od wszystkich tych aspektów strukturalnych znaczenia.
- 9) Zarówno poziom podejmowania aktywnych, emocjonalnych, unikowych jak i bezradnościowych strategii *copingowych* w bardziej wyrazisty sposób zależny jest od funkcjonalnych aspektów znaczenia niż od jego aspektów strukturalnych. Przeprowadzone analizy regresyjne, uwzględniające jednocześnie wszystkie z aspektów strukturalnych znaczenia oraz jeden z aspektów funkcjonalnych wykazały, że funkcjonalne aspekty znaczenia są lepszymi predyktorami poziomu podejmowania każdej z uwzględnionych kategorii strategii *copingowych* niż aspekty strukturalne.
- 10) Odnośnie większości z wykrytych relacji, dotyczących zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności wyróżnionych strategii *copingowych* od strukturalnych aspektów znaczenia ustalono, że funkcjonalne aspekty znaczenia pełnią w ramach tych relacji rolę mediacyjną.
  - Odnosząc się do poziomu stosowania wobec stresu codzienności aktywnych strategii radzenia sobie należy zauważyć, że jest on zależny od wszystkich

czterech strukturalnych aspektów znaczenia. Intuicja celowości życia oraz poczucie spełnienia pełnią rolę mediacyjną w ramach zależności poziomu stosowania aktywnych strategii copingowych zarówno od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń, powiązania znaczeń jak i koherencji znaczeń w systemie celów. Przekonanie o celowości życia ujawniło swoją rolę mediacyjną jedynie w ramach trzech wykrytych zależności poziomu stosowania aktywnych strategii *copingowych* od strukturalnych aspektów znaczenia, a mianowicie w ramach zależności od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów.

- Jeśli chodzi o poziom stosowania wobec stresu codzienności emocjonalnych strategii *copingowych* należy zaznaczyć, że ujawnił on zależności jedynie od dostępności znaczeń i zróżnicowania znaczeń w systemie celów. Spośród trzech funkcjonalnych aspektów znaczenia jedynie intuicja celowości życia oraz przekonanie o celowości potwierdziły swoją rolę mediacyjną w ramach tych zależności.
- Jeśli chodzi o poziom stosowania wobec stresu codzienności unikowych strategii radzenia sobie należy zaznaczyć, że ujawnił on zależności od dostępności znaczeń, powiązania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów. Intuicja celowości życia oraz poczucie spełnienia pełnią rolę mediacyjną w ramach wszystkich tych trzech wykrytych zależności. Przekonanie o celowości życia potwierdziło swoją rolę mediacyjną jedynie w ramach dwóch wykrytych zależności, a mianowicie odnośnie zależności od dostępności znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów.
- Odnośnie poziomu stosowania wobec stresu codzienności bezradnościowych strategii radzenia sobie należy zaznaczyć, że ujawnił on zależności od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń oraz koherencji znaczeń w systemie celów. Wszystkie z funkcjonalnych aspektów pełniły rolę mediatorów w ramach tych trzech zależności.

Sformułowane w niniejszej pracy wnioski nie tylko stanowią dodatkowe potwierdzenie dotychczasowej wiedzy o relacjach pomiędzy znaczeniem a sferą radzenia sobie, lecz także w pewnym stopniu wykraczają poza tę wiedzę. Precyzują i pogłębiają one rozumienie relacji między zmiennymi z obszaru znaczenia, a funkcjonowaniem *copingowym*. Jeśli chodzi o zakres w jakim sformułowane wnioski potwierdzają dotychczasową wiedzę należy



w szczególności odnieść się do obszaru w jakim odnoszą się one do związków pomiędzy predyspozycjami radzenia sobie (takimi jak styl skoncentrowany na zadaniu, proaktywność, prewencyjność, styl skoncentrowany na emocjach i styl skoncentrowany na unikaniu) a znaczeniem, obejmującym jego najbardziej globalny aspekt w postaci intuicji celowości życia. Odnosząc się do zakresu wniosków, które stanowią pogłębienie wiedzy o relacjach pomiędzy znaczeniem i *copingiem* należy zwrócić uwagę na to, że w niniejszej pracy odwołano się do dwuwymiarowego spojrzenia na znaczenie, które prócz płaszczyzny funkcjonalnej, dotyczącej intuicji celowości, nawiązującej do idei poczucia sensu, obejmuje również wymiar strukturalny. W ramach perspektywy strukturalnej odwołano się do kwestii organizacji znaczeń w ramach systemu celów. Znaczenie w tym wymiarze ujęte zostało poprzez wyróżnienie czterech poziomów jego organizacji: dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń, powiązania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów. Przyjęcie takiej perspektywy pozwoliło na wykazanie, że relacje pomiędzy sferą znaczenia a *copingiem* występują nie tylko, gdy zaznaczenie rozpatrywane jest jako wyabstrahowany, uogólniony fenomen czyli intuicja celowości, lecz także, gdy odwołujemy się do bardziej elementarnych sposobów ujmowania tego pojęcia, a mianowicie jego właściwości, dotyczących organizacji znaczenia w ramach struktur motywacyjnych. Ponadto przyjęcie wieloaspektowej, hierarchicznej perspektywy na znaczenie pozwoliło na dostrzeżenie stopniowalności siły relacji poszczególnych aspektów znaczenia ze sferą radzenia sobie. Chodzi tu w szczególności o dostrzeżenie nadrzędności siły relacji z sferą *copingową* funkcjonalnych aspektów znaczenia nad aspektami strukturalnymi oraz mediacyjnej roli funkcjonalnych aspektów znaczenia w zakresie zależności poziomu stosowania strategii radzenia sobie o charakterze aktywnym, emocjonalnym, unikowym i bezradnościowym od strukturalnych aspektów znaczenia.

Mimo, że niniejsza praca dostarcza interesujących wniosków na temat relacji pomiędzy znaczeniem a sferą radzenia sobie należy zwrócić uwagę na jej istotne ograniczenia. Nie należy ukrywać, że zakres sformułowanych w ramach niej wniosków ograniczony jest do relacji znaczenia z predyspozycjami *copingowymi* oraz strategiami podejmowanymi wobec stresu codzienności. To ograniczenie wskazuje, że dalsze badania w tym obszarze powinny odnosić się do roli poszczególnych aspektów

znaczenia dla *copingu* w różnych kontekstach sytuacyjnych, wykraczających poza zmaganie się ze stresem codzienności. W tego typu badaniach interesujące wydaje się również odniesienie się do kwestii roli różnych źródeł znaczenia dla *copingu* w różnych warunkach sytuacyjnych, wykraczających poza stres codzienności. Ponadto uwzględniając fakt, że przeprowadzone w ramach niniejszej pracy badania uprawniają do sformułowania wniosków, które ograniczają się do uchwycenia statycznego charakteru relacji pomiędzy wyróżnionymi aspektami znaczenia a różnymi kategoriami form radzenia sobie, istotne jest, aby przyszłe badania pozwalały na uchwycenie dynamiki tej relacji.

Interesujące konkluzje, wskazujące na potrzebę prowadzenia dalszych badań nad relacjami pomiędzy znaczeniem a radzeniem sobie, wynikają również z tego, że część z uzyskanych rezultatów nie potwierdzała sformułowanych hipotez. Warto w tym miejscu zwrócić szczególną uwagę na to, że powiązanie znaczeń w systemie celów nie ujawniło pozytywnych powiązań z aktywnymi formami *copingu* ani nie wykazało powiązań z przekonaniem o celowości życia, a ponadto nie ujawniło swoich właściwości predykcyjnych wobec poziomu stosowania strategii bezradności. Wskazuje to na potrzebę rewizji sposobu operacjonalizacji tego aspektu znaczenia. Nie należy wykluczać, że w ramach dalszych badań pomiar powiązania znaczeń w systemie celów powinien być ustalany w oparciu o identyfikowanie występowania jednocześnie pozytywnych i negatywnych relacji pomiędzy różnymi kategoriami znaczenia. Niewykluczone, że taka operacjonalizacja powiązania znaczeń w systemie celów wykazałaby bardziej jednoznaczne relacje z poszczególnymi predyspozycjami *copingowymi*, gdyż stworzyłaby możliwość bardziej całościowego ujęcia sieci organizującej różne kategorie znaczeń.

Refleksje nad brakiem pozytywnych relacji pomiędzy powiązaniem znaczeń w systemie celów a intuicją celowości życia skłaniają również do pytania o związki tego aspektu strukturalnego znaczenia z poszukiwaniem znaczenia. Skoro ten aspekt strukturalny znaczenia nie ujawnia pozytywnych relacji z obecnością intuicji celowości życia i stanowi poziom pośredni w strukturze systemu znaczeń, warunkujący powstanie koherentnego systemu znaczeń, niewykluczone jest, że bardziej niż z samą obecnością poczucia celowości i sensu związany jest z jego poszukiwaniem poprzez tworzenie relacji pomiędzy różnymi kategoriami celów, tak aby powiązać je w większą spójną całość.

Biorąc pod uwagę dotychczasowe badania, wskazujące na brak jednoznacznych relacji pomiędzy unikaniem a znaczeniem, a także uzyskane w niniejszej pracy

rezultaty, które potwierdziły, że wszystkie aspekty znaczenia, prócz zróżnicowania znaczeń w systemie celów, są predyktorami poziomu stosowania wobec stresu codzienności unikowych strategii radzenia sobie, a styl skoncentrowany na unikaniu ujawnia powiązania jedynie z przekonaniem o celowości życia i nie ujawnia powiązań z pozostałymi wyróżnionymi aspektami znaczenia, należy uwzględnić potrzebę doprecyzowania charakteru relacji różnych ujęć znaczenia z tą kategorią form *copingowych*. Wyniki badań uzyskanych w ramach niniejszej pracy sugerują, że relacja znaczenia z *copingiem* unikowym jest bardziej jednoznaczna jeśli radzenie sobie rozumieć jako poziom strategii podejmowanych wobec sytuacji stresu codzienności niż jako ogólną predyspozycję. Dalsze badania winny więc zmierzać do przeprowadzenia dodatkowych ustaleń, pozwalających na porównanie sił relacji znaczenia wobec unikania rozumianego w kontekście określonych sytuacji stresujących czyli w kontekście strategii z siłą relacji znaczenia wobec unikania rozumianego z perspektywy predyspozycyjnej.

Jeśli chodzi o perspektywę dalszych badań nad znaczeniem i *copingiem* istotny wydaje się rezultat, który nie potwierdził, aby zróżnicowanie znaczeń w systemie celów pełniło rolę predyktora poziomu stosowania wobec stresu codzienności unikowych strategii *copingowych*. Niewykluczone jest, że ten aspekt znaczenia może być powiązany pozytywnie ze stosowaniem unikania – prawdopodobne jest, że obecność pewnych źródeł znaczenia przy braku ich integracji może sprzyjać, w określonego typu sytuacjach, stosowaniu *copingu* unikowego.

Odnosząc się do niespójnych z oczekiwaniami rezultatów, które nie potwierdzają, że siły związków strukturalnych aspektów znaczenia z predyspozycjami *copingowymi* są uporządkowane zgodnie z ich hierarchią w ramach systemu znaczeń, należy odnieść się do kwestii ograniczonej rzetelności pomiaru strukturalnych wskaźników znaczenia, w szczególności zróżnicowania znaczeń w systemie celów oraz koherencji znaczeń w systemie celów. Domniemywać należy, że udoskonalenie procedury pomiaru tych zmiennych, prowadzące do wzrostu rzetelności uzyskiwanych wskaźników może z jednej strony wpłynąć na uzyskanie bardziej wyrazistych powiązań z poszczególnymi formami radzenia sobie, a ponadto umożliwi odzwierciedlenie w badaniach empirycznych zakładanej hierarchii w zakresie uporządkowania sił związków poszczególnych strukturalnych aspektów znaczenia z predyspozycjami *copingowymi*.

Charakter podjętej w niniejszej pracy tematyki sprawia, że niesie ona ze sobą również implikacje o charakterze praktycznym. Najbardziej ogólnie można stwierdzić, że ten zakres wniosków dotyczy udzielania pomocy psychologicznej, ukierunkowanej na zwiększanie możliwości aktywnego radzenia sobie i ograniczenie uwikłania jednostki w negatywne emocje, bezradność, a częściowo także w unikanie, poprzez podwyższanie poziomu funkcjonalnych aspektów znaczenia i rozbudowę systemu znaczeń. Znaczenie na poziomie funkcjonalnym ma bardzo uogólniony i wyabstrahowany charakter, a tym samym trudno jest mówić o możliwości bezpośredniego oddziaływania na sferę *copingową* poprzez pracę psychologiczną nad znaczeniem pojmowanym na tak ogólnym poziomie, czyli pracę psychologiczną bezpośrednio odnoszącą się do uogólnionych przekonań i uczuć na temat własnego życia. Praca ta miałaby charakter absurdalny, gdyż polegałaby na próbie „wtłoczenia” jednostce tego, co powinna myśleć i czuć odnośnie swojego życia jako całości. Biorąc pod uwagę powyższe założenie oraz wyniki, mówiące o tym, że aspekty funkcjonalne znaczenia w wielu przypadkach pośredniczą w zakresie oddziaływania aspektów strukturalnych na poziom stosowania wyróżnionych strategii radzenia sobie, w pracy nad zwiększeniem *copingu* aktywnego i ograniczeniem *copingu* emocjonalnego, unikowego i bezradnościowego adekwatne jest koncentrowanie się nad rozwojem właściwości struktur motywacyjnych w zakresie dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń, powiązania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów. Praca nad znaczeniem, widzianym na różnych poziomach organizacji, stwarza możliwość kontroli poziomu wprowadzanych zmian i ich stopniowalność. Stosowanie takiej strategii terapeutycznej wydaje się czynnikiem wysoce pożądanym jeśli wziąć pod uwagę często występujące w procesie terapeutycznym zjawisko oporu, lęku przed zmianą, czy też trudności wynikające z gwałtownego naruszenia dotychczasowego wizerunku samego siebie, spójności swojego zachowania i struktur „Ja”.

## Bibliografia:

1. Affleck, G., Tennen, H., Croog S., Levine, S. (1987). Causal attribution, perceived benefits, and morbidity after a heart attack: An -year study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 29-35.
2. Allport, G. W. (1988). *Pattern and growth in personality*. New York, NY: Rinehart Holt and Winston
3. Antonovski, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Warszawa, Fundacja IpiN.
4. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unified theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
5. Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44, 1175-1184.
6. Beehra, T. A., McGratha, J. E. (1996). The methodology of research on coping: Conceptual, strategic and operational level issues. W: M. Zeindner, N.S. Endler (red.), *Handbook of coping* (s. 65- 82). New York, Wiley.
7. Basińska, B. (2000). Psychoterapia w praktyce onkologicznej. Praca z kobietami chorymi na nowotwory narządów rodnych. W: L. Gapik (red.), *Postępy psychoterapii*, tom III, *konceptje i badania* (s. 20-42). Poznań: Wydawnictwo UAM.
8. Basińska, B., Łuczak, J.( 2006). Style radzenia sobie ze stresem a satysfakcja z życia opiekunów osób z chorobą Alzheimera, (s.139 – 152) - (źródło internetowe: [www.repozytorium.ukw.edu.pl](http://www.repozytorium.ukw.edu.pl)).
9. Battista, J., Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry* (36), 409-427.
10. Baumeister, R. F. (1991). *Meanings in life*. New York: The Guilford Press.
11. Benedysiuk, E., Tatraś, M. (2006). Mechanizmy radzenia sobie ze stresem w depresji. (źródło internetowe: [www.annales.gumed.edu.pl](http://www.annales.gumed.edu.pl)).
12. Bertalanffy, L. (1967). *Robots, men and minds*. New York: G. Braziller.
13. Bishopa, G. (2000). *Psychologia zdrowia*. Wrocław: Wydawnictwo ASTRUM.
14. Blake, R. L., Vandiver, T. A. (1988). The association health with stress life changes, social support and coping. *Family Practice Research Journal*, 7(4), 205-218.
15. Blocker, A. (1974). *The meaning of meaninglessness*, Martinus Nijhoff.

16. Brown, J.D. (1993). Coping with stress: The beneficial role of positive illusions. W: A. P. Turnbull, J. M. Oaterson, S. K. Behr, D. L. Murphy, J. G. Marquis, M. J. Blue-Banning (red.), *Cognitive coping, families and disability* (s. 123-133). Baltimore: Brookes.
17. Brzeziński, J. (2004). *Metodologia badań psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
18. Byrne, D. (1964). Repression - sensitization as a dimension of personality, W: B. A. Maher (red.), *Progression in experimental personality research*. New York, Academic Press.
19. Cannon, W.B. (1932). *The wisdom of the body*. New York, Norton.
20. Carver, C.S., Scheier, M. G. (2000). *Perspectives on personality*. (wyd. 4), Needham Heights MA: Allyn and Bacon.
21. Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
22. Chamberlain, K., Zicka, S. (1992). Religiosity, meaning in life, and psychological well-being. W: J. F. Schaumaker (red.), *Religion and mental health* (s. 138-148). New York, NY: Oxford University Press.
23. Constanzo, E. S., Lutgendorf, S. K., Rothrock, N. E., Anderson, B. (2005). Coping and quality of life among women extensively treated for gynecologic cancer. *Psychooncology* 15 (12), 132-142.
24. Croumbaugh, J.C., Maholick, L.T. (1981). *Manual of instruction for the purpose in life test*. Murfreesboro, TN: Psychometric Affiliates.
25. Debats, D. L. (1990). The life regard index: reliability and validity. *Psychological Reports*, 67, 27-34.
26. Debats, D. L. (1996). Meaning in Life: Clinical relevance and predictive power. *British Journal of Clinical Psychology*, 35, 503-516.
27. Debats, D. L. (1998). The measurement of personal meaning. W: P.T.P. Wong, P.S. Fry (red.), *Handbook of Personal Meaning: Theory, research, and application* (s.111-140). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
28. Debats, D. L., van der Lubbe, P. M., Wezeman, F. R. A. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index - LIR: An measure of meaningful life. *Personality and Individual Differences*, 14, 227 - 345.
29. DeVogler, K. L., Ebersole, P. (1980). Categorization of college student's meaning in life. *Psychological Reports*, 46, 387-390.

30. Dittmann-Kohli, F., Westerhof, G. J. (2000). The personal meaning system in life span perspective. W: G.T. Reker, K. Chamberlain, (red.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across life span* (s.107-123). Thousand Oaks, CA. Sage.
31. Drwal, R.Ł. (1995). *Adaptacja kwestionariuszy osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
32. Dudek, B. (2001). *Zaburzenie po stresie traumatycznym*. Gdańsk: GWP.
33. Dudek, B., Koniarek, J., Szymczak, M. (2003). Osobowość a postrzeganie stresogenności pracy w Policji. *Czasopismo Psychologiczne*, 7, 2, 175-183.
34. Dufton, B. D., Perlman, D. (1986). The association between religiosity and the purpose in lifeTest: Does it reflect purpose or satisfaction? *Journal of Psychology and Theology*, 11, 330-340.
35. Dyck, M. J. (1987). Assessing logotherapeutic construct: Conceptual and psychometric status of the Purpose in Life and Seeking of Noetic Goals Tests. *Clinical Psychology Revive*, 7, 439-447.
36. Ebersole, P. (1998). Types and depth of written life meaning. W: P.T.P. Wong, P.S. Fry (red.), *The human Quest for meaning; A handbook of psychological research and clinical application* (s. 179-192). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
37. Edwads, M. L., Holden, R. R. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*, 57, 1517-1534.
38. Emmons, R. (1989). The personal striving approach to personality. W: L. A. Pervin (red.), *Goal Concept in Personality and Social Psychology* (s. 87-126). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
39. Emmons, R.A., Colby, P. M, Kaiser, H. A. (1998). When losses lead to gains: Personal goals and the recovery of meaning. W: P. T. P. Wong, P. S. Fry (red.), *The human quest form meaning* (s.163 – 178). Mahwah, NJ: Erlbaum.
40. Emmons, R. A., Diener, E. (1986). A goal-affect analysis of everyday situation choice. *Journal of Research in Personality*, 20, 309-326.
41. Endler, N.S., Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
42. Endler, N.S., Parker, J.D.A. (1999). *Coping inventory for stressful situations (CISS): Manual*. (w.2.). Toronto: Multi-Health Systems.

43. Epsteina, S. (2003). The implication of cognitive – experiential self theory for research in social psychology and personality. *Journal of the Theory of Social Behavior, 15, 3*, 283-310
44. Eriksen, C. W. (1954). Some personality correlates of stimulus generalization under stress. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 49*, 561-565.
45. Fegg, M., Kramer, M., Bausewin, C., Borasio, G., (2007). Meaning in life in the Federal Republic of Germany: Results of a representative survey with the Schedule for Meaning in Life Evaluation (SMILE). (źródło: <http://www.hqlo.com/content/5/1/59>).
46. Felcyn, M., Ogińska-Bulik, N. (2009). Poczucie sensu życia osób w żałobie. *Polskie Forum Psychologiczne, 14, 1*, 63-77.
47. Flannery, R.B., Flannery, G.J. (1990). Sence of coherence, life stress, and psychological distress: A prospective methodolical inquiry. *Journal of Clinical Psychology, 46*, 415 -420.
48. Folkman, S., Moskowitz, J.T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology, 55*, 745-774.
49. Folkman, S., Moskowitz, J.T. (2006). Positive affect and meaning focused coping during significant psychological stress. W: M. Hewstone, H Schut, J. De Wit, K. Van den Bos, M. Stroebe (red.), *The scope of social psychology: Theory and application* (s.193 – 208). Hove, UK: Psychology Press.
50. Folkman, S., Steina, N. (1996) A goal-process approach to analyzing narrative memories for AIDS-related stressful events. W: N. Stein, P. Ornestein, N. Tversky , C. Brainerd (red.), *Memory for everyday and emotional events* (s. 113-137). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
51. Frankl, V.E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press.
52. Greenglass, E.R. (2002). Proactive coping and quality of life management. W: E. Frydenberg (red.), *Beyond coping: meeting goals, visions, and challenges* (s. 37-62). New York, Oxford University Press.
53. Greenglass, E.R., Schwarzer, R., Taubert, S. (1999). *The proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument*. (źródło internetowe: [www.psych.yorku.ca/greenglass](http://www.psych.yorku.ca/greenglass)).
54. Gross, J.J, John, O.P. (2003). Individudal differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well - being. *Jurnal of personality and Social Psychology, 85 (2)*, 348- 362.



55. Grygielski, M., Januszewska, E., Januszewski, A., Juros, A., Oleś, P. (1984). Meaning in life and hopelessness: Interrelationships and intergroup differences. *Polish Psychological Bulletin*, 15, 277-284.
56. Guzińska, K., Dziedziuła, J., Rudnik, A. (2014). Psychologiczne uwarunkowania jakości życia pacjentek poddanych radioterapii w odniesieniu do stopnia zaawansowania choroby i wieku. *Psychoonkologia*, 2, 51-58.
57. Harlow, L.L., Newcomb, M. D., Bentler, P.M. (1986). Depression, self – derogation, substance use and suicide ideation: Lack of purpose in life as a meditational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42, 5-22.
58. Heidrich, S.M., Forsthoff, C.A., Ward, S.E., (1994). Psychological adjustment in adults with cancer: The self as a mediator. *Health Psychology* 13, 346 -353.
59. Heszen-Niejodek, I.(2000). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: Strelau, J. (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (s. 465 -491). Gdańsk, GWP.
60. Heszen - Niejodek, I. (2000). Stres i radzenie sobie - główne kontrowersje. W: I. Heszen – Niejodek, Z. Rarajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu* (s. 14-28). Katowice: Wydawnictwo UŚ.
61. Heszen, I., Sęk, H. (2007). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
62. Heszen, I., Sęk, H. (2008). Zdrowie i stres. W: J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. T.2* (s. 681-734). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
63. Higgins, E.T. (1989). Continuities and discontinuities in self-regulatory self evaluative process; A development theory relating self affect. *Journal of Personality*, 57, 407- 444.
64. Higgins, E.T. (2000).Social cognition: Learning about what matters in the social world. *European Journal of Social Psychology*, 30, 3-39.
65. Hobfoll, S.E. (2006). *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*. Gdańsk, GWP.
66. Holahan, C.J., Moos, R.H., Schaefer, J.A. (1996). Coping stress resistance and growth: Conceptualizing adaptative functioning. W: M. Zeinder, N. S. Endler (red.), *Handbook of coping* (s. 24 – 43). New York of Wiley.
67. Hood, R.W., Hill, P.C., Williamson, W.P. (2009). *The psychology of religion: An empirical approach*. New York and London: Guilford Press.

68. Hornowska, E. (2001). *Testy psychologiczne: Teoria i praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
69. Hyojung, S., Yang Min, P., Jin Yuan, Y., Boyoung, K., Hyunkyung, N., Sang Min, L.(2014). Relationships between coping strategies and burnout symptoms: A meta analytic approach. *Profesional Psychology: Research and Practice*, 45 (1), 44-56.
70. Jaarsma, T.A., Pool, G., Ranchor, A.V., Sanderman, R. (2007). The concept and measurement of meaning in life in Dutch cancer patients. *Psycho-Oncology*, 16, 241-248.
71. Janowski, K., Kurpas, D., Kusz, J., Mroczek B., Jedynek, T. (2013). Emotional control, styles of coping with stress and acceptance of illness among patients suffering form chonic somatic disease. *Helath and stress*, 30, 1, 34-4.
72. Johnson, J., Hobfoll, S. E., Hall, B.J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Palmieri, P. A. (2007). Posttraumatic growth: Action and reaction. *Applied Psychology*, 56, 3, 428-436.
73. Jourgensen, R., Frankowski, J., Carey, M. (1999). Sense of coherence, negative life events and appraisal of psychical health among university students. *Personality and Individual Differences*, 27 (6), 1079- 1089.
74. Juczyński, Z., Ogińska - Bulik, N. (2009). *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*. Pracownia Testów Psychologicznych (PTP), Warszawa.
75. Karanci, A.N., Alkan, N., Aktis, B., Sucuoglu, H., Balta, E. (1999). Sex differences in psychological distress, coping, social suport and related variables following the 1995 Dinar (Turkey) earthquake. *North American Journal of Psychology*, 1, 189 -204.
76. Kasperek-Zimowska, M., Chądzyńska, Z. (2011). Poczucie koherencji wśród rodziców osób dorosłych chorujących na schizofrenię. *Psychologia Polska, tom XLV*, 5, 643- 651.
77. Kershaw, T., Northouse, L., Kritpraha, C., Schafenacker, A., Mood, D. (2007). Coping strategies and quality of life in women with advanced breast cancer and their family caregivers. *Journal of Psychology and Health.*, 139 - 155.
78. King, L.A., Hicks, J.A., Krull, J.L., Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 1, 179-196.
79. Klamut, R. (2002). *Cel - czas - sens życia*. Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

80. Klinger, E. (1998). The searching for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. W: P.T.P. Wong, P.S. Fry (red.), *Handbook of personal meaning: Theory, reseach and application* (s.25-50). Mahwah, NJ: Erlbaum.
81. Klinger, E. (2011), The searching for meaning in Evolutionary Goal Theory Perspective and Its Clinical Implications W: P.T.P Wong (red.), *The human quest for meaning: Theories, Research and applications* (s. 23-56). New York London, Routledge.
82. Korotkov, D. (1998). The sense of coherence. Making sense out of chaos. W: P.T.P. Wong, P.S. Fry (red.), *The Human Quest for meaning : A Handbook of psychological research and clinical application* (s 51-70). Mahwah, MJ:Erbaum.
83. Kozłowska, M., Fronczyk, K., Rządkiwicz, M. (2011). Adaptacja do sytuacji choroby w relacji do cech osobowości i poczucia koherencji. *Przegląd Lekarski* 68 (10), 975-980.
84. Kratochvil, S. (2003). *Podstawy psychoterapii*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
85. Krause, N. (2007). Evaluating the stress-buffering function of meaning in life among older people. *Journal of Aging and Health*, 19, 5, 792-812.
86. Krohne, H.W. (1996). Individual differences in coping. W: M. Zeidner, N.S. Endler (red.), *Handbook of coping* (s.381- 409). New York, Wiley.
87. Krok, D. (2009). *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów psychospołecznych*. Opole: Wydawnictw WT UO.
88. Krok, D. (2010). Mediacyjna rola poczucia sensu życia w relacjach religijności i radzenia sobie ze stresem. W: K. Skrzypińska, H. Grzymała- Moszczyńska, M. Jarosz (red.), *Nauka wobec religijności i duchowości* (s. 115- 128). Lublin: Wydawnictwo KUL.
89. Krok, D. (2016). Can meaning buffer work pressure? An exploratory study on styles of meaning in life and burnout in firefighters. *Archives of psychiatry nad psychoterapy*, 18,1,31-42.
90. Kubacka-Jasiecka, D. (2006). *Agresja i autoagresja z pespektywy obronno - adaptacyjnych mechanizmów Ja*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

91. Kurowska, M., Czaplicka, N. (2009). Poczucie koherencji (SOC) a style radzenia sobie ze stresem jako wyznaczniki utrzymania optymalnego stanu zdrowia. *Przegląd Lekarski*, 6, 78, 307-311.
92. Landfielda, A.W. (1982). A construct of fragmentation and unity. W: J.C. Mancuso, J.R. Adams- Webber (red.), *The constructing person* (s.198 -221). New York: Praeger.
93. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: NY Springer Publishing Company.
94. Lazzari, S.D. (2000). Emotional intelligence, meaning and psychological well-being in early and late adolescence. Unpublished M.A. Thesis, Trinity Western Union.
95. Lech, M. (1982). Mechanizmy kształtowania się poczucia bezsensu życia. *Prace Psychologiczne* (16), 38-52.
96. Linville, P. W. (1987). Self – complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology* 52, 663- 676.
97. Little, B.R.(1989). Personal projects analysis: Trivial pursuits, magnificent obsessions, and the search for coherence. W: D.M. Buss, N. Cantor (red.), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions* (s. 15-31). New York: Springer- verlang.
98. Little, B.R. (1993). Personality projects and the distributed self: Aspect of a conative psychology. W: J, Suls (red.), *Psychological perspectives in the self and social perspectives* (s.157-185), New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
99. Little, B.R., Lecci, L., Watkinson, B. (1992). Personality and personal project: Linking Big Five and PAC units of analysis. *Journal of Personality*, 60, 501-526.
100. Lubomirsky, S. Tucker, K.L., Caldwell, M., Berg K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041- 1060.
101. Lutgendorf, S.K., Vitakiano, P.P, Trio-Reimer, T., Harvey, J.H, Lubaroff, D.M. (1999). Sense of coherence moderates the relationship between life stress and natural killer cell activity in health older adults. *Psychology an Aging*, 14, 552 -563.

102. Łosiak, W. (2008). *Psychologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Profesjonalne.
103. Łukaszewski, W. (2003). *Wielkie pytania psychologii*. Gdańsk: GWP.
104. Maddi, S.R.(1998). Creating meaning through making decisions. W: P.T.P. Wong, P.S. Fry (red.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological and clinical applications* (s. 3-26). Mahwah, NJ: Erlbaum.
105. Marco, J., Garcia-Alandete, J., Perez, S., Guillen, V., Jorquera, M., Espallargas, P., Botella, C. (2015). Meaning in life and non-suicidal self-injury: A follow-up study with participants with Borderline Personality Disorder. *Psychiatry Research*, 12, 230, 561-566.
106. Marco, J., Guillen, V., Botella, C. (2017). The buffer role of meaning in life in hopelessness in women with borderline personality disorders. *Psychiatry Research*, 1, 247, 120-124.
107. Martynowicz, (2004). Wartości oraz ich wpływ na działanie. W: E Martynowicz (red.), *Motywy cele, wartości: Przyczynek do zrozumienia stanu umysłu i stanu ducha współczesnych Polaków* (s.53-83). Kraków: Wydawnictwo Impuls.
108. Maslow, A. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper, wyd 2.
109. McGregor, I., Little, B.R. (1998). Personal project, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494 -512.
110. Melibruda, J. (1997) Psycho-bio-społeczna koncepcja uzależnienia od alkoholu. *Alkoholizm i Narkomania*, 28, 277-306.
111. Miao, M., Zheng, L., Gan, Y. (2016). Meaning in life promotes proactive coping via positive affect: A daily diary study. *Journal of Happiness Studies*, 10, 3, 1-14.
112. Miller, S.M. (1980). When is a little information a dangerous thing? Coping with stressful events by monitoring versus blunting. W: S. Levine, S. Ursin. (red.), *Coping and Health*. New York: Plenum.
113. Molden, D., Dweck, C. (2006). Finding “meaning” in psychology: A lay theories approach to self –regulation, social perception and development. *American Psychologist*, 61, 192-205.
114. Monti, P.M., Kadden, R.M., Cooney, N. L. (1994). *Psychologiczna terapia uzależnienia od alkoholu*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia PTP.

115. Moskowitz, J.T., Folkman, S., Collette, L., Vittinghoff, E. (1996). Coping and AIDS-related caregiving and bereavement. *Annals of Behavioral Medicine*, 18, 49-57.
116. Newcomb, M.D., Harlow, L.L. (1986). Life events and substance use among adolescence: Mediating effect of perceived loss of control and meaninglessness in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 564 – 577.
117. Nolen-Hoksemy, S. I., Davisa, C.G. (2002). Positive responds to loss. Perceiving benefits and growth. W: C.R. Snyder, S.J. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (s. 598 - 607). New York: Oxford University Press.
118. Ogińska-Bulik, N. (2005). Perceived job stress, personality traits and burnout syndrome in police officers. *Polish Journal of Applied Psychology*, 3 (1), 7-24.
119. Ogińska - Bulik, N. (2014). Objawy stresu pourazowego a postraumatyczny wzrost u młodzieży – ofiar wypadków drogowych. *Psychiatria*, 11(1), 49-58.
120. Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2010). *Osobowość, stres a zdrowie*. Warszawa: Delfin.
121. 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 Katolickim Uniwersytecie Lubelskim*, tom 11, s. 89 -102, Lublin: TN KUL.
122. Palys, T. S., Little, B.R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal project system. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1221-1230.
123. Park, C.L., Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1, 2, 115-144.
124. Park, C.L. (2006). *Religion as a meaning-making framework in coping with life stress*. *Journal of Social Issues*, 61, 4, 709 – 718.
125. Park, J., Baumeister, R.F. (2017). Meaning in life and adjustment to daily stressors. *Journal of Positive Psychology*, (4),12, 333-341.
126. Park, C.L., Malone, M.R. Suresh, D.P., Bliss, D., Rosen, R.I. (2008). Coping, meaning in life, and quality of life in congestive heart failure patients. *Quality of life research*, 17, 21 – 26.
127. Pasikowski, T. (2000). *Stres i zdrowie*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humanoria.

128. Pearlin, L. I. (1991). The study of coping: An overview of problems and directions. W: J.Eckenrode (red.), *The social context of coping* (s. 261-276). New York :Plenum.
129. Pearson, P.R., Shieffield, B.F. (1974). Purpose in life and the Eysenck Personality Inventory. *Journal of Clinical Psychology*, 30, 562-564.
130. Pervin, L.A. (2002). *Psychologia Osobowości*. Gdańsk: GWP.
131. Pineles. S. L., Moustoufi, S.M., Sheeva, M., Ready, C. B., Street, A. E, Griffffin, M.G., Resick, P.A. (2011). Trauma reactivity, avoidant coping, and PTSD symptoms: A moderating relationships. *Journal of Abnormal Psychology*, 120 (1), 240 -246.
132. Plouffe, L. (1992). Spirituality and meaning. *Expression*, 8, 3-8.
133. Płużek, Z. (1996). Osobowościowe uwarunkowania pytania o sens życia. W: K. Popielski (red.), *Człowiek - wartości - sens. Studia z psychologii egzystencji* (s. 365-370). Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
134. Popielski, K. (1987). „Sens” i „wartość” życia jako kategorie antropologiczno – psychologiczne. W: K. Popielski (red.), *Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii* (s. 107-140). Lublin:Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
135. Popielski, K. (1993). *Noetyczny wymiar osobowości*. Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
136. Pöhlman, K., Gruss, B., Joraschky, P. (2006). Structural properties of personal meaning system: A new approach to measurement meaning of life. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3 109-117.
137. Psarra, P, Kleftaras, G (2013). Adaptation to physical disabilities: The role of meaning in life and depression. *The European Journal of Counselling Psychology* 12, 128-137.
138. Reker, G. T. (1977). The Purpouse in Life test in an inmate population: An empirical investigation. *Journal of Clinical Psychology*, 33, 668 – 693.
139. Reker, G.T. (1991). *Contextual and thematic analyses of sources of provisional meaning: A life span perspective*. Paper presented at the Biennial Meetings of the International Society of the Behavioral Development, Minneapolis, Minnesota.
140. Reker, G.T. (1994). Logotherapy and Logotherapy: Challenges, opportunities, and some empirical findings. *International forum of Logotherapy* 17, 47-55.

141. Reker, G.T. (2000). Theoretical perspectives, dimensions and measurement of existential meaning. W: G.T. Reker, K. Chamberlain (red.), *Exploring existential meaning: Optimising human development across the life span* (s. 39-55). Thousand Oaks, CA: Sage.
142. Reker, G. T., Butlera, B (1990). Personal meaning, stress, and health in older adults. *Paper presented at the Canadian Association on Gerontology, 42*, 44 – 49.
143. Reker, G.T., Chamberlain, K. (2000), Introduction. W: G.T. Reker, K Chamberlain (red.), *Exploring existencial meaning. Optimizing human development across life span* (s. 39-55). Thousand Oaks- London- New Delhi: Sage Publication.
144. Reker, G.T., Peacock, E.J. (1981). The Life Attitude Profile (LAP): A multidimensional instrument for assessing attitudes toward life. *Canadian Journal of Behavioral Science, 13*, 264 -273
145. Reker, G. T., Peacock, E.J., Wong, P.T.P. (1987) Meaning and purpose in life and well- being: A life span perspective. *The Journal of Gerontology, 42*, 44-49.
146. Reker, G.T., Wong, P.T.P. (1988). Aging as an individual process: Towards a theory of personal meaning. W: J. Birren, V. Bengston (red.), *Emergent theories of aging* (s. 220-226). New York, NY: Springer.
147. Rober, A.S., E. S, Rober (2005). *Słownik psychologiczny*.Wydanie polskie, (red.), I. Kurcz, K Skarżyńska, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
148. Roccas, S., Sagiv, L.,Schwartz, S. (2000).The big five personality factors and personal values, W: L. Sagiv (red.), *The big five personality factors* (s. 78-105). Jerusalem: The Hebriev University of Israel Press.
149. Ryan, R.M., Deci, E.L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A revive of research on hedonic and eudaimonic well - being. W: S. Fiske (red.), *Annual Reviw of Psychology (52)*,(s 141 - 166). Palo Alto CA.
150. Scheier, M.F., Wintraub, J.K., Carver, C.S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology, 51 (5)*, 1257-1264.
151. Schwartz S., Bilsky, W. (1989), Toward a universal psychological structure of human values, *Journal of Personality and Social Psychology, 53, 3*, 550-562.



152. Schwartz, S., Bilsky, W. (1990). Toward theory of universal content and structure of Values: Extensions and cross-cultural replications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58,3, 878-891.
153. Schwartz, S., Sagiv, L., Boehnke, K. (2000). Worries and Value. *Journal of Personality*, 68, 2, 309 -346.
154. Schwarzer, R. (2001). Stress, resources, and proactive coping. *Applied Psychology: An International Review*, 50, 3, 400-407.
155. Schwarzer, R., Taubert, S. (1999). Radzenie sobie ze stresem: wymiary i procesy. *Promocja zdrowia - nauki społeczne i medycyna*, 6, 72-92.
156. Schwarzer, R., Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. W: E. Frydenberg (red.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* (s. 19-35). London: Oxford University Press.
157. Selye, H. (1977). *Stres okiełznany*. Warszawa: PIW.
158. Silberman, I. (2005). Religion as a meaning system: Implications for the new millennium. *Journal of Social Issues*, 61,4, 641-663.
159. Skokowski, J., Szymczak, J. (1999). Poczucie koherencji a lęk u osób chorych na nowotwór płuca, oczekujących na operację i u osób zdrowych. *Psychoonkologia* (4), 35 -45.
160. Spendel, Z. (2005). *Metodologia badań psychologicznych jako forma świadomości historycznej*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
161. Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L., Bishop, M., Collins, C. A., Kirk, S.B. Sworowski, L. A., Twillman, R. (1993). Emotionally expressive coping predicts psychological and physical adjustment to breast cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68 (5), 875 – 882.
162. Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S., Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 1, 80-93.
163. Steger, M. F., Frazier, P., Zacchanini, J.L. (2008). Terrorism in two cultures: Traumatization and existential protective factors following the September 11-th attack and the Madrid train bombing. *Journal of Trauma and Loss*, 13, 511-527.
164. Steger, M. F., Kashdan, T. B., Oishi, S. (2008). Being Good by doing good: Eudaimonic activity and daily well-being correlates, mediators, and temporal relations. *Journal of Research in Personality*, 42, 22-42.

165. Steger, M.F., Kashdan, T.B., (2006). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year: Implications for outcome assessment. *Journal of Trauma and Happiness Studies*, 8, 161-179.
166. Steger, M.F., Kashdan, T.B., Sullivan, B.A., Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76, 2, 199-228.
167. Straś - Romanowska, M. (1993). *Los człowieka jako problem psychologiczny*. Wrocław.
168. Strelau, J. (2000). Temperament a stres: Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu* (s. 88-132). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
169. Strelau, J., Jaworska, A., Wrześniewski, K., Szczepaniak, P. (2005). *Kwestionariusz Radzenia sobie w sytuacjach stresowych (CISS)*. Podręcznik. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
170. Swindells, S., Mohry, J., Justice, J. C., Berman, S. (1999). Quality of life in patients with human immunodeficiency virus infection: Impact of social support, coping style and hopelessness. *International Journal of STD and AIDS*, 10 (6), 383- 395.
171. Taylor, E.J. (1995). Whys and wherefores: Adult patient perspectives of the meaning of cancer. *Seminars in Oncology and Nursing*, 11, 32-40.
172. Taylor, S.E., Collins, R.L., Skokan, L.A., Aspinwall, L. G. (1989). Maintaining positive illusions in the face of negative information: Getting the facts without letting the facts get to you. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8, 114- 129.
173. Thompson S.C. (1991). The search for meaning following a stroke. *Basic and Applied Social Psychology* 12, 81-96.
174. Thompson, S.C., Janigian, A.S. (1988).Life schemas: A framework of understanding the search for meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7, 260-280.
175. Thompson, S.C., Sobolew - Shubin, A., Galbraight, M.E., Schwankovsky, L.,Cruzen, D. (1993). Maintaining perceptions of control: Finding perceived control in low control circumstances. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 293-304.

176. Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.
177. Vickberg, S.M.J., Bovbjerg, D. H., Du Hamel, K. N., Currie, V., Redd, W.H.(2000).Intrusive thoughts and psychological distress among breast cancer survivors: *Global meaning as a possible protective factor*. *Behavioral Medicine*, 25, 152 – 160.
178. Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile (PMP). W: P.T.P Wong, P. Fry (red.), *Handbook of personal meaning: Theory, research, and practice* (s. 111-140). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
179. Wong, P. T. P. (2011), Toward a Dual System Model of What Makes Life Worth Living. W: P. T. P. Wong (red.), *Handbook of personal meaning: Theory, research and application* (s.3-22).Mahwah, NJ: Erlbaum.
180. Wrześniewski, K. (2000). Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problem pomiaru. W: I. Heszen - Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne* (s.44-64). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach.
181. Yalom, I. (2008). *Psychoterapia egzystencjalna*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia PTP.
182. Zeidner, M., Saklofske, D. (1996). Adaptive and maladaptive coping. W: M. Zeidner, N.S. Endler (red.), *Handbook of coping* (s. 505 -531). New York: Wiley.
183. Zika, S., Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well -being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.

### Aneksy:

#### KWESTIONARIUSZ DOSTĘPNOŚCI ZNACZEŃ

Kwestionariusz ten dotyczy tego, jakie cele wyznaczają sens Twojego życia. W związku z tym, wymień cele, które sprawiają, że Twoje życie ma znaczenie i sens. Wymień nazwy celów ważnych dla Twojego sensu życia (wpisz je do kolejnych wierszy w kolumnie „NAZWA CELU”).

Lp.	NAZWA CELU
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

## KWESTIONARIUSZ POWIĄZANIA ZNACZEŃ

Kwestionariusz ten dotyczy tego, abyś ustalił, czy istnieją pozytywne powiązania między poszczególnymi kategoriami celów. Zauważ, że cele dotyczące danej sfery życia mogą ułatwiać bądź utrudniać lub też nie wywierać wpływu na realizację celów z innego obszaru życia. Niniejszy kwestionariusz dotyczy ustalenia występowania pozytywnych oddziaływań pomiędzy różnymi kategoriami celów. Postaraj się odnieść do poniżej przedstawionych zdań i dokończyć je wpisując uzasadnienie, dotyczące tego, w jaki sposób realizacja danej kategorii celów pozytywnie wpływa na realizację innej kategorii celów. Postaraj się wpisać uzupełnienie wszystkich zdań i „poszukać w głowie” racjonalnego uzasadnienia wskazującego na pozytywne oddziaływanie określonej kategorii celów na inną sferę celów. Pamiętaj, abyś postarał się uzupełnić wszystkie zdania, a jeśli dla któregoś nie znajdujesz racjonalnego uzasadnienia przekreśl miejsce na uzupełnienie zdania krzyżykiem.

	<u>Rdzenie zdań do uzasadnienia</u>	<u>Uzasadnienia zdań</u>
1	Zaangażowanie w sprawy rodzinne i relacje z bliskimi sprzyja moim celom zawodowym i/lub kształceniu się.....	gdyż..... ..... .....
2	Zaangażowanie w sprawy rodzinne i relacje z bliskimi sprzyja mojemu zdrowiu, dobremu samopoczuciu, zadowoleniu i przyjemności z życia.....	gdyż..... ..... .....
3	Zaangażowanie w sprawy rodzinne i relacje z bliskimi sprzyja temu, abym realizował/a własne potencjały i możliwości.....	gdyż..... ..... .....
4	Zaangażowanie w sprawy rodzinne i relacje z bliskimi sprzyja temu, abym pomagał/ a innym ludziom.....	gdyż..... ..... .....
5	Zaangażowanie w sprawy rodzinne i relacje z bliskimi sprzyja mojej religijności i realizacji sfery duchowej lub/i realizacji moich idei społecznych.....	gdyż..... ..... .....
6	Zaangażowanie w sprawy rodzinne i relacje z bliskimi wpływa korzystnie na stabilność w sferze finansowej i materialne.....	gdyż..... ..... .....

7	Zaangażowanie w pracę i wykonywany zawód sprzyja mojej sferze rodzinnej i relacjom z bliskimi.....	gdyż..... ..... .....
8	Zaangażowanie w pracę i wykonywany zawód sprzyja mojemu zdrowiu i zadowoleniu oraz dobremu samopoczuciu.....	gdyż..... ..... .....
9	Zaangażowanie w pracę i wykonywany zawód sprzyja temu, abym realizował/a własne potencjały i możliwości.....	gdyż..... ..... .....
10	Zaangażowanie w pracę i wykonywany zawód sprzyja temu, abym pomagał/ a innym ludziom.....	gdyż..... ..... .....
11	Zaangażowanie w pracę i wykonywany zawód sprzyja mojej religijności i realizacji sfery duchowej lub/i realizacji moich idei społecznych.....	gdyż..... ..... .....
12	Zaangażowanie w pracę i wykonywany zawód wpływa korzystnie na stabilność w sferze finansowej i materialnej.....	gdyż..... ..... .....
13	Dbłość o własne zdrowie, dobre samopoczucie oraz zadowolenie i przyjemność z życia wpływa korzystnie na moją sferę rodzinną i relacje z bliskimi.....	gdyż..... ..... .....
14	Dbłość o własne zdrowie, dobre samopoczucie oraz zadowolenie i przyjemność z życia wpływa korzystnie na moją sferę zawodową i/lub kształcenie się.....	gdyż..... ..... .....
15	Dbłość o własne zdrowie, dobre samopoczucie oraz zadowolenie i przyjemność z życia sprzyja temu, abym realizował/a własne potencjały i możliwości.....	gdyż..... ..... .....
16	Dbłość o własne zdrowie, dobre samopoczucie oraz zadowolenie	gdyż..... .....

	i przyjemność z życia sprzyja temu, abym pomagał/a innym ludziom.....	..... ..... .....
17	Dbłość o własne zdrowie, dobre samopoczucie oraz zadowolenie i przyjemność z życia sprzyja mojej religijności i realizacji sfery duchowej lub/i moich idei społecznych.....	gdyż..... ..... ..... ..... .....
18	Dbłość o własne zdrowie, dobre samopoczucie oraz zadowolenie i przyjemność z życia wpływa korzystnie na stabilność w sferze finansowej i materialnej.....	gdyż..... ..... ..... ..... .....
19	Realizacja własnych potencjałów i możliwości wpływa korzystnie na moją sferę rodzinną oraz relacje z bliskimi.....	gdyż..... ..... ..... .....
20	Realizacja własnych potencjałów i możliwości wpływa korzystnie na moją sferę zawodową i/lub kształcenie się.....	gdyż..... ..... ..... .....
21	Realizacja własnych potencjałów i możliwości wpływa korzystnie na moje zdrowie, dobre samopoczucie, zadowolenie i przyjemność z życia.....	gdyż..... ..... ..... ..... .....
22	Realizacja własnych potencjałów i możliwości sprzyja temu, abym angażował/a się w pomaganie innym ludziom.....	gdyż..... ..... ..... ..... .....
23	Realizacja własnych potencjałów i możliwości sprzyja mojej religijności i realizacji sfery duchowej lub/i moich idei społecznych.....	gdyż..... ..... ..... ..... .....
24	Realizacja własnych potencjałów i możliwości wpływa korzystnie na stabilność w sferze finansowej i materialnej.....	gdyż..... ..... ..... .....
25	Zaangażowanie w pomaganie innym	gdyż.....

	ludziom wpływa korzystnie na moje relacje z rodziną i bliskimi.....	..... ..... .....
26	Zaangażowanie w pomaganie innym ludziom sprzyja moim celom zawodowym i/lub kształceniu się.....	gdyż..... ..... .....
27	Zaangażowanie w pomaganie innym ludziom wpływa korzystnie na moje zdrowie, dobre samopoczucie, zadowolenie i przyjemność z życia.....	gdyż..... ..... ..... .....
28	Zaangażowanie w pomaganie innym ludziom wpływa korzystnie na wykorzystanie moich potencjałów i możliwość uzyskiwania osiągnięć.....	gdyż..... ..... ..... .....
29	Zaangażowanie w pomaganie innym ludziom wzmacnia moją religijność i/lub sferę duchową oraz rozwój przekonań, dotyczących kwestii społecznych.....	gdyż..... ..... ..... .....
30	Zaangażowanie w pomaganie innym ludziom korzystnie wpływa na moją stabilność w sferze finansowej i materialnej.....	gdyż..... ..... ..... .....
31	Realizacja praktyk religijnych i rozwój sfery duchowej i/lub idei społecznych sprzyja moim relacjom z rodziną i bliskimi.....	gdyż..... ..... ..... .....
32	Realizacja praktyk religijnych i rozwój sfery duchowej lub/i idei społecznych sprzyja moim celom w sferze zawodowej lub/ i kształceniu się.....	gdyż..... ..... ..... ..... .....
33	Realizacja praktyk religijnych i rozwój sfery duchowej i/lub idei społecznych sprzyja mojemu zdrowiu, dobremu samopoczuciu, zadowoleniu i przyjemności z życia.....	gdyż..... ..... ..... ..... .....
34	Realizacja praktyk religijnych i rozwój sfery duchowej i/lub idei społecznych	gdyż..... ..... .....



	sprzyja wykorzystaniu moich potencjałów i możliwości uzyskiwania osiągnięć.....	..... ..... .....
35	Realizacja praktyk religijnych i rozwój sfery duchowej i/lub idei społecznych sprzyja temu, abym angażował/a się w pomaganie innym ludziom.....	gdyż..... ..... ..... .....
36	Realizacja praktyk religijnych i rozwój sfery duchowej i/lub idei społecznych sprzyja mojej stabilności w sferze materialnej i finansowej.....	gdyż..... ..... ..... .....
37	Realizacja celów materialnych i finansowych sprzyja moim relacjom z rodziną i bliskimi.....	gdyż..... ..... ..... .....
38	Realizacja celów materialnych i finansowych wpływa korzystnie na moją sferę zawodową i/lub kształcenie się.....	gdyż..... ..... ..... .....
39	Realizacja celów materialnych i finansowych wpływa korzystnie na moje zdrowie, dobre samopoczucie, zadowolenie i przyjemność z życia.....	gdyż..... ..... ..... .....
40	Realizacja celów materialnych i finansowych wpływa korzystnie na to, abym wykorzystywał/a własne potencjały i możliwości w uzyskiwaniu osiągnięć.....	gdyż..... ..... ..... .....
41	Realizacja celów materialnych i finansowych wpływa korzystnie na to, abym pomagał/a innym ludziom.....	gdyż..... ..... ..... .....
42	Realizacja celów materialnych i finansowych wpływa korzystnie na moją religijność i sferę duchową i/lub obszar idei społecznych.....	gdyż..... ..... ..... .....

## KWESTIONARIUSZ WAŻNOŚCI ŹRÓDEŁ ZNACZENIA

Kwestionariusz ten dotyczy tego, abyś ocenił ważność poszczególnych kategorii celów dla Twojego sensu życia. Uporządkuj wymienione kategorie celów pod względem ich ważności nadając numer 1 kategorii najważniejszej dla Twojego sensu życia, a kolejne numery przypisz kategoriom celów coraz mniej ważnym tak, aby kategorii najmniej ważnej dla Twojego sensu życia przypisać numer 7. Sprawdź, aby poszczególnym kategoriom celów nie przypisać takiego samego stopnia ważności.

	Kategorie celów	Ich ważność dla Twojego sensu życia
a	Cele dotyczące spraw rodzinnych i relacji z bliskimi	
b	Cele dotyczące pracy, wykonywanego zawodu lub/i kształcenia się	
c	Cele dotyczące własnego zdrowia, dobrego samopoczucia, zadowolenia i przyjemności z życia	
d	Cele dotyczące wykorzystania własnych potencjałów i możliwości	
e	Cele związane z pomaganiem innym ludźmi	
f	Cele dotyczące praktyk religijnych i duchowości i/lub realizacji idei społecznych	
g	Cele o charakterze materialnym i finansowym	

**Arkusz dla sędziów niezależnych**  
**(dotyczący oceny stopnia zróżnicowania znaczeń w systemie celów)**

Zapoznaj się ze wszystkimi celami wymienionymi przez każdą z badanych osób i oceń, jak wielu kategorii znaczeń dotyczą cele wyróżnione przez każdą z nich. Dokonując oceny ilości kategorii znaczeń zawartych w systemie każdej z osób badanych pamiętaj o zachowaniu zasady polegającej na tym, że każdy z celów może być przyporządkowany tylko do jednej z kategorii. Jeśli masz wątpliwości, do której (gdy dany cel może być przyporządkowany do kilku kategorii znaczeniowych) uznaj go za przynależący do tej, do której Twoim zdaniem pasuje najlepiej. Dla każdej z osób zaznacz krzyżykiem kategorie celów, które występują w ich systemie znaczeń. Ocen poziom zróżnicowania poprzez wpisanie w rubrykę *SUMA* ilości kategorii, które obecne są w systemie znaczeń danej osoby. Pamiętaj o zachowaniu zasady, że jeden cel może dotyczyć tylko jednej kategorii znaczeniowej.

	KATEGORIE ZNACZENIOWE							
Os. bad.	Relacje z ludźmi	Zadania życiowe	Osobisty dobrostan	Samoaktualizacja	Aktywność charytatywna, dobroczynność	Religijności, duchowość i idee społeczne	Status materialny	SUMA
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								

## Arkusz dla sędziów niezależnych

(dotyczący oceny stopnia koherencji znaczeń w systemie celów)

Zapoznaj się ze wszystkimi uzasadnieniami, wymienionymi przez każdą z osób badanych, dotyczącymi pozytywnych powiązań pomiędzy najważniejszą kategorią celów a pozostałymi sześcioma kategoriami celów i oceń, które z nich są racjonalne (logiczne), a które nieracjonalne (nielogiczne). Jeśli masz trudności z jednoznacznym określeniem racjonalności (logiczności) – nieracjonalności (nielogiczności) danego uzasadnienia to oceń, bliżej którego z tych wymiarów kwalifikuje się dane uzasadnienie.

Odnosząc się do kryterium racjonalności (logiczności) i nieracjonalności (nieracjonalności) oceń każde uzasadnienie relacji pomiędzy kategorią celów uznaną za najważniejszą dla sensu życia z każdą z pozostałych sześciu kategorii celów. Zakreśl literę R jeśli uzasadnienie danej relacji w Twoim przekonaniu jest racjonalne (logiczne) lub litery NR jeśli dane uzasadnienie relacji jest nieracjonalne (nielogiczne). Jeśli masz trudność w jednoznacznym określeniu ocen, bliżej którego z tych wymiarów można zakwalifikować dane uzasadnienie. Okna w tabeli na skrzyżowaniu wiersza i kolumny z tą samą kategorią celów nie wypełniaj.

KATEGORIE ZNACZENIOWE								
Os. bad.	Kategoria celu uznana za najistotniejszą (wpisz kategorię celu uznaną przez daną osobę za najistotniejszą)	Relacje z ludźmi	Zadania życiowe	Osobisty dobrostan	Samo aktualizacja	Aktywność charytatywna na dobroczynność	Religijność, duchowość i idee społeczne	Status materialny
1		NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R
2		NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R
3		NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R
4		NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R
5		NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R
6		NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R
7		NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R
8		NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R	NR/R

Kwestionariusz CISS

Poniższe zdania opisują reakcje ludzi na różne trudne, przykre, stresujące sytuacje. Proszę zaznaczyć cyfry od 1 do 5 przy każdym twierdzeniu i opisać w ten sposób, jak bardzo angażuje się Pani/Pan w te czynności, gdy znajduje się w trudnej, przykrej, stresującej sytuacji. Proszę pamiętać, że im wyższa cyfra, tym częstszy jest dany sposób postępowania według opisów przedstawionych w górnej części tabeli:

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
		nigdy	bardzo rzadko	czasami	często	bardzo często
1	Lepiej planuję swój czas.	1	2	3	4	5
2	Koncentruję się na problemie i zastanawiam się, jak mogę go rozwiązać.	1	2	3	4	5
3	Myślę o czasach, gdy było mi lepiej.	1	2	3	4	5
4	Staram się przebywać z innymi ludźmi.	1	2	3	4	5
5	Oskarżam się o zwlekanie.	1	2	3	4	5
6	Robię to, co uważam za najlepsze.	1	2	3	4	5
7	Jestem skupiona/y na swoich dolegliwościach fizycznych.	1	2	3	4	5
8	Winię siebie, że wpadłam/em w taką sytuację.	1	2	3	4	5
9	Włóczę się po sklepach.	1	2	3	4	5
10	Ustalam, co w danej sytuacji jest najlepsze.	1	2	3	4	5
11	Staram się zasnąć.	1	2	3	4	5
12	Objadam się ulubioną potrawą.	1	2	3	4	5
13	Niepokoję się, że sobie nie poradzę.	1	2	3	4	5
14	Staję się bardzo napięta/y.	1	2	3	4	5
15	Myślę o tym, jak rozwiązałam/em podobne problemy w przeszłości.	1	2	3	4	5
16	Winię siebie, że zbyt się tym przejmuję.	1	2	3	4	5
17	Wmawiam sobie, że to w rzeczywistości nie dzieje się mnie.	1	2	3	4	5
18	Idę coś zjeść na mieście.	1	2	3	4	5
19	Staję się bardzo przygnębiona/y.	1	2	3	4	5
20	Kupuję sobie coś.	1	2	3	4	5
21	Wyznaczam sobie kierunek działania i postępuję zgodnie z nim.	1	2	3	4	5
22	Obwiniam siebie za to, że nie wiem co zrobić.	1	2	3	4	5
23	Idę się zabawić.	1	2	3	4	5
24	Staram się zrozumieć sytuację.	1	2	3	4	5
25	„Zastygam w bezruchu” i nie wiem co zrobić.	1	2	3	4	5
26	Podejmuję natychmiast właściwe działanie.	1	2	3	4	5
27	Analizuję sytuację i uczę się na własnych błędach.	1	2	3	4	5
28	Żałuję, że nie mogę zmienić tego co się stało, lub tego, co odczuwałam/em w związku z tym.	1	2	3	4	5
29	Odwiedzam przyjaciela.	1	2	3	4	5
30	Martwię się, jak sobie z tym poradzę.	1	2	3	4	5
31	Spędzam czas z bliską osobą.	1	2	3	4	5

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
		nigdy	bardzo rzadko	czasami	często	bardzo często
32	Wychodzę na spacer.	1	2	3	4	5
33	Wmawiam sobie, że to się więcej nigdy nie powtórzy.	1	2	3	4	5
34	Skupiam się na swoich ogólnych brakach.	1	2	3	4	5
35	Rozmawiam z kimś, kogo rady sobie cenię.	1	2	3	4	5
36	Analizuję problem zanim zacznę działać.	1	2	3	4	5
37	Dzwonię do kolegi lub koleżanki.	1	2	3	4	5
38	Wpadam w złość.	1	2	3	4	5
39	Zmieniam kolejności spraw do załatwienia.	1	2	3	4	5
40	Oglądam film.	1	2	3	4	5
41	Dążę do kontrolowania sytuacji.	1	2	3	4	5
42	Podjęmuję dodatkowy wysiłek, aby załatwić sprawę.	1	2	3	4	5
43	Podchodzę do problemu z różnych stron.	1	2	3	4	5
44	„Robię sobie wolne”, by uciec od problemu.	1	2	3	4	5
45	Wyładowuję się na innych.	1	2	3	4	5
46	Wykorzystuję sytuację, aby udowodnić, że potrafię tego dokonać.	1	2	3	4	5
47	Staram się tak zorganizować sprawy, aby zapanować nad sytuacją.	1	2	3	4	5
48	Oglądam telewizję.	1	2	3	4	5

## Inwentarz LRI

Poniżej znajduje się 28 stwierdzeń, z którymi możesz się zgodzić lub nie zgodzić. Za każdym razem zaznacz odpowiedź, która najlepiej odzwierciedla Twoją opinię poprzez odniesienie się do skali od 1 do 5, na której poszczególne cyfry oznaczają:

1-----2-----3-----4-----5
zdecydowanie                      raczej                      trudno                      raczej                      zdecydowanie
nie zgadzam się                      nie zgadzam się                      powiedzieć                      zgadzam się                      zgadzam się

1	Czuję, że odnalazłem naprawdę ważne znaczenie i sens w przeżywaniu swojego życia.	1 2 3 4 5
2	Życie daje mi głębokie spełnienie.	1 2 3 4 5
3	Naprawdę nie mam celu w życiu.	1 2 3 4 5
4	Nie mam niczego, co naprawdę chciałbym robić.	1 2 3 4 5
5	Czuję, że jestem zadowolony z życia.	1 2 3 4 5
6	Spędzam większość czasu robiąc rzeczy, które nie są dla mnie naprawdę ważne.	1 2 3 4 5
7	Całkowicie zaakceptowałem to, co jest dla mnie ważne w życiu.	1 2 3 4 5
8	Muszę znaleźć coś, w co mógłbym się naprawdę zaangażować.	1 2 3 4 5
9	Po prostu nie wiem, co naprawdę chcę zrobić ze swoim życiem.	1 2 3 4 5
10	Wygląda na to, że inni ludzie mają lepszy pomysł na to, co zrobić ze swoim, niż ja.	1 2 3 4 5
11	Mam pewne cele i zamierzenia, które mogą dostarczyć mi wiele satysfakcji w życiu, gdybym mógł je osiągnąć.	1 2 3 4 5
12	Wygląda na to, że nie jestem w stanie osiągnąć rzeczy, które są dla mnie naprawdę ważne.	1 2 3 4 5
13	W nic w swoim życiu nie wierzę naprawdę głęboko.	1 2 3 4 5
14	Mam filozofię życiową, która naprawdę nadaje memu życiu znaczenie.	1 2 3 4 5
15	Wygląda na to, że inni ludzie czują się lepiej ze swoim życiem niż ja.	1 2 3 4 5
16	Kiedy staram się zrozumieć swoje życie, czuję kompletne zagmatwanie i zagubienie.	1 2 3 4 5
17	Wydaje się, że coś powstrzymuje mnie przed robieniem tego, czego naprawdę chcę.	1 2 3 4 5
18	Mam wielki potencjał, z którego zazwyczaj nie korzystam.	1 2 3 4 5
19	Kiedy patrzę na swoje życie czuję prawdziwą satysfakcję z pracy nad osiągnięciem czegoś.	1 2 3 4 5
20	Mam prawdziwą życiową pasję.	1 2 3 4 5

21	Czuję, że naprawdę osiągnę to, czego chcę w życiu.	1 2 3 4 5
22	Nie cenię tego co robię.	1 2 3 4 5
23	Mam jasny pomysł na to, co chciałbym zrobić ze swoim życiem.	1 2 3 4 5
24	Tak ekscytuję się tym co robię, że odnajduję nowe pokłady energii, z których posiadania nie zdawałem sobie sprawy.	1 2 3 4 5
25	Są rzeczy, którym poświęcam całą energię życiową.	1 2 3 4 5
26	Wygląda na to, że nic wyjątkowego mi się nie przytrafia.	1 2 3 4 5
27	Czuję, że moje życie jest spełnione.	1 2 3 4 5
28	Posiadam przekonania i cele, które w pełni pozwalają mi zrozumieć moje życie.	1 2 3 4 5



## Kwestionariusz Mini Cope

Charles Carver

Adaptacja: Zygfryd Juczyński, Nina Ogińska - Bulik

.....wiek.....płeć M K data

Ludzie różnie reagują, gdy natrafiają w swoim życiu na trudne czy stresujące zdarzenia. Ze stresem można sobie radzić w różny sposób. Kwestionariusz ten ma ustalić, jak zazwyczaj się zachowujesz, gdy doświadczasz tego typu zdarzeń. Jest zrozumiałe, że różne zdarzenia wywołują różne reakcje, lecz co Ty zazwyczaj robisz, gdy przeżywasz stesy dnia codziennego? Przypomnij sobie ostatnio napotkaną sytuację stresującą, która dotyczy uciążliwości dnia codziennego i udziel odpowiedzi na temat zachowania w tej sytuacji. W każdym wierszu należy zaznaczyć jedną, najbardziej właściwą dla siebie odpowiedź, otaczając kółkiem odpowiednią cyfrę (0-1-2-3). Nie należy opuszczać żadnego stwierdzenia.

Poszczególne cyfry oznaczają:

0 = prawie nigdy tak nie postępuję

2 = często tak postępuję

1 = rzadko tak postępuję

3 = prawie zawsze tak postępuję

**Gdy jestem w sytuacji stresu codzienności , to zazwyczaj:**

1	Zajmuję się pracą lub innymi czynnościami, żeby o tym nie myśleć	0 1 2 3
2	Moje wysiłki koncentrują się na tym, aby coś z tą sytuacją zrobić	0 1 2 3
3	Mówię do siebie „to nieprawda”	0 1 2 3
4	Piję alkohol lub zażywam inne środki, aby poczuć się lepiej	0 1 2 3
5	Uzyskuję wsparcie emocjonalne od innych	0 1 2 3
6	Rezygnuję z prób osiągnięcia celu	0 1 2 3
7	Podejmuję działania, aby poprawić tą sytuację	0 1 2 3
8	Nie chcę uwierzyć, że to naprawdę się zdarzyło	0 1 2 3

9	Mówię o rzeczach, które pozwalają mi uciec od nieprzyjemnych uczuć	0 1 2 3
10	Szukam rady i pomocy u innych odnośnie tego, co należy zrobić	0 1 2 3
11	Piję alkohol lub używam inne środki, co pomaga mi przez to przejść	0 1 2 3
12	Staram się zobaczyć to w innym, bardziej pozytywnym świetle	0 1 2 3
13	Krytykuję samego siebie	0 1 2 3
14	Staram się wypracować strategię czy plan określający, co należy robić	0 1 2 3
15	Otrzymuję otuchę i zrozumienie od innych	0 1 2 3
16	Rezygnuję z poradzenia sobie z tym	0 1 2 3
17	Szukam dobrych stron w tym, co się zdarzyło	0 1 2 3
18	Żartuję na ten temat	0 1 2 3
19	Robię coś, aby mniej o tym myśleć, np. idę do kina, oglądam TV, śnię na jawie, śpię lub robię zakupy	0 1 2 3
20	Akceptuję fakt, że to się stało	0 1 2 3
21	Ujawniam swoje negatywne emocje	0 1 2 3
22	Staram się znaleźć ukojenie w religii czy w swojej wierze	0 1 2 3
23	Otrzymuję pomoc lub poradę od innych osób	0 1 2 3
24	Uczę się z tym żyć	0 1 2 3
25	Poważnie zastanawiam się nad tym, jakie kroki należy podjąć	0 1 2 3
26	Obwiniam siebie za to, co się stało	0 1 2 3
27	Modlę się lub medytuję	0 1 2 3
28	Traktuję tę sytuację jak zabawę	0 1 2 3

Pozycje testowe PCI (proaktywność i prewencyjność)

Poniższe punkty zawierają stwierdzenia opisujące Pani/ Pana reakcje w różnych sytuacjach. Proszę ocenić każde z nich z własnego punktu widzenia poprzez zaznaczenie odpowiedniego kwadratu. Oceniając proszę odnieść się do określeń częstości. Nigdy/ Rzadko/ Często/Zawsze

		NIGDY/RZADKO/ CZĘSTO/ZAWSZE
1	Planuję z góry różne ewentualności.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Należę do osób, które przejmują inicjatywę.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	Zostawiam rzeczy ich własnemu biegowi.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Po osiągnięciu jakiegoś celu, szukam następnego, który byłby dla mnie większym wyzwaniem.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	Zamiast wydawać każdą zarobioną złotówkę lubię oszczędzać na czarną godzinę.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	Przygotowuję się na niepomyślne wydarzenia.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7	Zanim dotknie mnie jakieś nieszczęście jestem dobrze przygotowany/a na jego konsekwencje.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	Lubię wyzwania i pokonywanie przeszkód.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9	Wyobrażam sobie swoje marzenia i próbuję je urzeczywistnić.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	Pomimo wielu przeciwności, zazwyczaj udaje mi się osiągnąć to czego pragnę.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11	Zanim zacznę działać planuję różne strategie zmiany sytuacji.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12	Doskonałę umiejętności zawodowe, aby uchronić się przed bezrobociem.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
13	Próbuję jasno sprecyzować, czego potrzebuję, aby odnieść sukces.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14	Zawsze próbuję znaleźć jakiś sposób na obejście przeszkód, w gruncie rzeczy nic mnie nie powstrzyma.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
15	Często widzę siebie na przegranej pozycji, więc nie mam zbyt dużych nadziei.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
16	Kiedy ubiegam się o jakieś stanowisko, wyobrażam sobie, że już je zajmuję.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
17	Zmieniam przeszkody w pozytywne doświadczenia.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
18	Jeśli ktoś powie mi, że nie mogę czegoś zrobić, może być pewnym, że to zrobię.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
19	Kiedy stoję przed problemem, przejmuję inicjatywę	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

	rozwiązania go.				
20	Zabezpieczam swoją rodzinę przed niepomyślną przyszłością.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Myślę na zapas, aby uniknąć niebezpiecznych sytuacji.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Planuję strategie działania w celu osiągnięcia lepszego wyniku.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Kiedy mam problem, zwykle widzę siebie w sytuacji braku wygranej.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Staram się dobrze gospodarować moimi pieniędzmi, aby uniknąć nędzy na starość.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Spis tabel

- Tabela 1.** Kategorie strategii radzenia sobie wyróżnione w ramach najbardziej znanych kwestionariuszach
- Tabela 2.** Korelacje pomiędzy właściwościami strukturalnymi wiedzy związanej ze znaczeniem i zmiennymi z obszaru dobrostanu i zdrowia
- Tabela 3.** Korelacje skali SOC z czterema wskaźnikami organizacji strukturalnej systemu znaczeń
- Tabela 4.** Liczba osób w ramach płci.
- Tabela 5.** Wiek badanych osób.
- Tabela 6.** Liczebności i rozkład procentowy wykształcenia badanych z uwzględnieniem płci.
- Tabela 7.** Średnie i odchylenia standardowe aspektów znaczenia w ramach wymiaru strukturalnego i funkcjonalnego.
- Tabela 8.** Średnie i odchylenia standardowe stylów radzenia sobie ze stresem oraz proaktywnego i prewencyjnego copingu.
- Tabela 9.** Średnie i odchylenia standardowe poziomów stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych, emocjonalnych, unikowych oraz bezradności.
- Tabela 10.** Wartości współczynnika korelacji  $r$  Pearsona, obrazujące związki pomiędzy strukturalnymi i funkcjonalnymi aspektami znaczenia, a trzema predyspozycjami copingowymi o charakterze działaniowym w postaci stylu skoncentrowanego na zadaniu oraz proaktywnego i prewencyjnego copingu.
- Tabela 11.** Wartości współczynnika korelacji  $r$  Pearsona, obrazujące związki pomiędzy strukturalnymi i funkcjonalnymi aspektami znaczenia, a predyspozycją copingową w postaci stylu skoncentrowanego na emocjach.
- Tabela 12.** Wartości współczynnika korelacji  $r$  Pearsona, obrazujące związki pomiędzy strukturalnymi i funkcjonalnymi aspektami znaczenia, a predyspozycją do stosowania form copingowych w postaci stylu skoncentrowanego na unikaniu.
- Tabela 13.** Rezultaty analiz regresji, obrazujących zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od poszczególnych strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia.
- Tabela 14.** Rezultaty modelu regresji, obrazującego całościową zależność poziomu

stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów oraz intuicji celowości życia.

**Tabela 15.** Rezultaty modelu regresji, obrazującego całościową zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń, powiązania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów oraz przekonania o celowości życia.

**Tabela 16.** Rezultaty modelu regresji obrazującego całościową zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń, powiązania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów oraz poczucia spełnienia.

**Tabela 17.** Rezultaty analiz regresji, obrazujących zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od poszczególnych strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia.

**Tabela 18.** Rezultaty modelu regresji, obrazującego całościową zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od zróżnicowania i koherencji znaczeń w systemie celów oraz intuicji celowości życia.

**Tabela 19.** Rezultaty modelu regresji, obrazującego całościową zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od zróżnicowania znaczeń w systemie celów oraz przekonania o celowości życia.

**Tabela 20.** Rezultaty modelu regresji, obrazującego całościową zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od dostępności znaczeń w systemie celów oraz poczucia spełnienia.

**Tabela 21.** Rezultaty analiz regresji, obrazujących zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od poszczególnych strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia.

**Tabela 22.** Rezultaty modelu regresji, obrazującego zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od intuicji celowości życia.

**Tabela 23.** Rezultaty modelu regresji, obrazującego całościową zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń i powiązania znaczeń w systemie celów oraz przekonania o celowości życia.

- Tabela 24.** Rezultaty modelu regresji, obrazującego całościową zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności znaczeń, zróżnicowania znaczeń i koherencji znaczeń w systemie celów.
- Tabela 25.** Rezultaty analiz regresji, obrazujących zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od poszczególnych strukturalnych i funkcjonalnych aspektów znaczenia.
- Tabela 26.** Rezultaty modelu regresji, obrazującego całościową zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od zróżnicowania znaczeń i powiązania znaczeń w systemie celów oraz intuicji celowości życia.
- Tabela 27.** Rezultaty modelu regresji, obrazującego całościową zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od zróżnicowania znaczeń w systemie celów oraz przekonania o celowości.
- Tabela 28.** Rezultaty modelu regresji, obrazującego całościową zależność poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od zróżnicowania znaczeń w systemie celów oraz poczucia spełnienia.

## Spis schematów

- Schemat 1.** Modelowy wykres, obrazujący charakter obliczeń prowadzonych w celu wykrycia mediatorów zależności.
- Schemat 2.** Model mediacyjnej roli intuicji celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od strukturalnych aspektów systemu znaczeń.
- Schemat 3.** Model mediacyjnej roli przekonania o celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od strukturalnych aspektów systemu znaczeń.
- Schemat 4.** Model mediacyjnej roli poczucia spełnienia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii aktywnych od strukturalnych aspektów systemu znaczeń.
- Schemat 5.** Model mediacyjnej roli intuicji celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od dostępności i zróżnicowania znaczeń w systemie celów.
- Schemat 6.** Model mediacyjnej roli przekonania o celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii emocjonalnych od dostępności i zróżnicowania znaczeń w systemie celów.
- Schemat 7.** Model mediacyjnej roli intuicji celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności, powiązania i koherencji znaczeń w systemie celów.
- Schemat 8.** Model mediacyjnej roli przekonania o celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności i koherencji znaczeń w systemie celów.
- Schemat 9.** Model mediacyjnej roli poczucia spełnienia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii unikowych od dostępności, powiązania i koherencji znaczeń w systemie celów.
- Schemat 10.** Model mediacyjnej roli intuicji celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od dostępności, zróżnicowania i koherencji znaczeń w systemie celów.
- Schemat 11.** Model mediacyjnej roli przekonania o celowości życia w ramach zależności poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od dostępności, zróżnicowania i koherencji znaczeń w systemie celów.
- Schemat 12.** Model mediacyjnej roli poczucia spełnienia w ramach zależności



poziomu stosowania wobec stresu codzienności strategii bezradności od dostępności, zróżnicowania i koherencji znaczeń w systemie celów.