

# Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis

Studia Psychologica V (2012)

**Karolina Probosz<sup>1</sup>**

Klinika Rehabilitacji Instytutu Fizjoterapii Collegium Medicum, Uniwersytet Jagielloński, Kraków

**Artur Sobczyk**

Instytut Etnologii i Antropologii Kultury, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Poznań

## **Kulturowe ramy stylów radzenia sobie ze stresem. Rola indywidualizmu, kolektywizmu i afiliacyjności**

### **Streszczenie**

Celem badań było określenie wpływu orientacji indywidualistycznej, kolektywistycznej i afiliacyjnej na wybór stylu radzenia sobie ze stresem. Przewidywano, że wysoki stopień indywidualizmu będzie sprzyjał wybieraniu stylów polegających na przemianie, obwinianiu siebie i koncentrowaniu się na problemie, kolektywizm będzie skłaniał do stosowania stylów polegających na kontrolowaniu emocji i wzorowaniu się na innych, natomiast afiliacyjność będzie związana z wybieraniem stylu odreagowywania, rozumianego jako ekspresja negatywnych emocji i opowiadanie o problemie. W badaniach wykorzystano polską adaptację Skali do pomiaru radzenia sobie ze stresem (WCQ) Lazarusa i Folkman w adaptacji Łosiaka oraz Skalę Indywidualizmu, Kolektywizmu i Afiliacyjności opracowaną przez Adamską. Z przeprowadzonych badań wynika, że wysoki stopień indywidualizmu sprzyja preferowaniu koncentrowania się na problemie jako formy radzenia sobie ze stresem, natomiast kolektywizm skłania do rezygnacji i godzenia się z losem. Kolektywizm wywiera także negatywny wpływ na skłonność do kontrolowania emocji. Natomiast orientacja afiliacyjna sprzyja radzeniu sobie ze stresem poprzez koncentrowanie się na problemie i wzorowanie się na innych. Dominująca orientacja społeczna wywiera wpływ na wybór określonej strategii radzenia sobie ze stresem.

**Słowa kluczowe:** indywidualizm, kolektywizm, afiliacyjność, style radzenia sobie ze stresem

### **Cultural frames of coping with stress styles.**

#### **The role of individualism, collectivism and affiliativity**

#### **Abstract**

The purpose of this study was to test the association between individualistic, collectivistic and affiliative orientation and stress coping style. It was hypothesised that highly individualistic subjects will mainly choose change, self-blame and problem oriented styles, highly collectivistic subjects will choose emotional regulation and imitative coping style, whereas highly affiliative subjects will prefer the acting out style, defined as a tendency to express negative emotions and discuss problems with others.

The Polish version of Lazarus and Folkman's Ways of Coping Questionnaire (adapted by Łosiak) and Adamska's Individualism, Collectivism and Affiliativity Questionnaire were used. Individualism was positively correlated with problem orientation, collectivism was positively correlated with resignation and situation accepting styles and negatively correlated with

---

<sup>1</sup> Adres do korespondencji: 31-126 Kraków, ul. Michałowskiego 12, Sekretariat IF, WNZ Collegium Medicum UJ, karolina.probosz@uj.edu.pl

emotional regulation. The affiliative orientation was positively associated with problem orientation and imitative coping styles.

The preferred coping style depends on the dominant social orientation.

**Keywords:** individualism, collectivism, affiliativity, coping with stress

## Indywidualizm i kolektywizm jako wymiary kultur narodowych

W roku 1980 Geert Hofstede (Hofstede i Hofstede 2007; Adamska 1997), porównując dane zebrane od pracowników kilkudziesięciu filii tej samej firmy mieszczących się w różnych krajach, wyodrębnił wymiary, na których można zestawiać i porównywać cechy kultur. Do wymiarów tych zaliczył męskość – kobiecość, dystans władzy, unikanie niepewności, indywidualizm – kolektywizm. Wymiary kultur opisane przez Hofstede'a stały się podstawą wielu badań psychologicznych, przy czym największą popularność zyskał wymiar indywidualizmu – kolektywizmu.

Zdaniem Hofstede'a miejsce, jakie zajmuje dana społeczność na wymiarze indywidualizmu – kolektywizmu przekłada się na zachowania i wzajemne relacje członków tej społeczności. W krajach indywidualistycznych punktem odniesienia jest jednostka traktowana jako niezależna od otoczenia społecznego. Cele jednostki nie są związane z celami grupy, a w sytuacji, w której dochodzi do konfliktu między dobrem jednostkowym a grupowym potrzeby jednostki są stawiane ponad potrzebami ogółu. Natomiast w krajach kolektywistycznych punktem odniesienia jest interes grupy. Dobro jednostki jest tożsame z dobrem społeczności, a w przypadku konfliktu interes jednostkowy ustępuje grupowemu.

W krajach indywidualistycznych zachowanie jest spostrzegane jako regulowane wewnętrznymi dyspozycjami jednostki (Heine i in. 2001). Uczestnicy tych kultur zakładają, że każda osoba jest autonomiczną całością określaną przez niepowtarzalny zespół cech, niezmiennych i niezależnych od sytuacji. Dla indywidualistów ważna jest umiejętność ekspresji tych cech oraz możliwość wykazania ich wyjątkowości na tle cech i zachowań innych ludzi. Ponieważ cechy te są uznawane za niezmiennie, istotne dla jednostki jest spostrzeganie ich jako pozytywnych. Konsekwencją tego jest podejmowanie wysiłków mających na celu ochronę pozytywnego obrazu własnej osoby. Heine i jego współpracownicy wykazali, że w sytuacji zagrożenia lub porażki osoby z kultur indywidualistycznych mają tendencję do zniekształcania rzeczywistości w taki sposób, aby potwierdzić własną wartość lub nie dopuścić do obniżenia samooceny. Osoby te skłonne są angażować się w zadania, które dostarczają im pozytywnych informacji o własnych zdolnościach, unikają natomiast sytuacji, w których przewidują porażkę, ponieważ zagraża ona ich samoocenie (Heine i in. 2001).

Miejsce danej kultury na wymiarze indywidualizmu – kolektywizmu ma także wyraźny wpływ na hierarchię wartości deklarowaną przez jej uczestników. Osoby z kultur indywidualistycznych większą wagę przywiązują do autonomii jednostki, podejmowania inicjatywy, polegania na sobie, umiejętności kontrolowania wydarzeń, osiągnięć i współzawodnictwa. Cenią sobie także doświadczanie przyjemności i prowadzenie ekscytującego życia (Hofstede i Hofstede 2007).

Ponieważ w kulturach indywidualistycznych posiadanie własnego zdania i niezależnych poglądów uznawane jest za zachowanie poprawne i pożądane,

indywidualiści uczą się otwartego wyrażania swoich opinii i postaw. Zaletą jest mówienie prawdy, w tym prawdy o swoich odczuciach, nawet jeśli jest ona dla kogoś niewygodna lub raniąca. Natomiast ukrywanie swoich emocji i rzeczywistych opinii może zostać potraktowane jako przejaw nieszczerości lub skłonności do manipulowania innymi. Także brak własnego zdania uznawany jest jako przejaw słabości.

W społecznościach indywidualistycznych podstawowym modelem rodziny jest rodzina nuklearna, która nie sprzyja nawiązywaniu licznych bliskich relacji. Członkowie rodziny nie są zobowiązani do udzielania wsparcia materialnego dalszym krewnym, a od dorastających dzieci oczekuje się szybkiego usamodzielnienia, tak finansowego jak i emocjonalnego. Także opinie krewnych nie mają istotnego wpływu na postawy i działania indywidualistów, ponieważ cenią oni niezależność myślenia i nie czują się zobowiązani do spełniania oczekiwań innych. Indywidualiści nie będą dążyć do pozostawania w grupie, jeśli przynależność do niej nie sprzyja realizacji ich indywidualnych celów.

Ludzie kultur kolektywistycznych traktują jednostkę jako element większej całości zakładając, że każdy zajmuje określone miejsce w nieskończonym układzie międzyludzkich zależności. Zachowanie jednostki jest konsekwencją dostosowywania się do wymagań roli, jaką osoba ta spełnia w danej grupie i w danej sytuacji. Zachowania nie można więc traktować jako determinowanego układem niezmiennych, wewnętrznych cech, jest ono raczej konsekwencją zmieniających się okoliczności. W kulturach kolektywistycznych umiejętność dostosowania się do wymagań roli i sytuacji jest oceniana jako korzystna dla jednostki i świadczy o jej dojrzałości i dobrym przystosowaniu (Heine i in. 2001).

Zmienność obrazu własnej osoby w kulturach kolektywistycznych powoduje, że ludzie nie rozwinęli mechanizmów ochrony samooceny w takim stopniu, jak indywidualiści. Negatywne informacje dotyczące własnej osoby traktują raczej jako wskazówkę pomagającą ulepszyć kolejne działania, niż porażkę zagrażającą samoocenie. Ponadto osoby z kultur kolektywistycznych nie wykazują skłonności do podkreślania swoich indywidualnych sukcesów – takie zachowanie narusza ważną dla nich potrzebę przynależności narażając na społeczne odrzucenie (Markus i Kitayama 1991).

W sferze wartości kolektywiści dużą wagę przywiązują do zachowania porządku społecznego, bezpieczeństwa narodowego i spójności rodziny. Ceniona jest odpowiedzialność, solidarność i obowiązkowość. Istotne jest także uznanie społeczne i utrzymanie pożądanego wyobrażenia społecznego na własny temat (Schwartz i Bilsky 1990). W kulturach kolektywistycznych funkcjonuje pojęcie „utrąty twarzy” odnoszące się do nie spełniania oczekiwań nałożonych na jednostkę i wynikających z zajmowanej przez nią pozycji społecznej.

Osoby dorastające w kulturach kolektywistycznych uczą się postaw, opinii i zachowań, wzorując się na starszych krewnych. Wychowanie najczęściej odbywa się w rodzinach wielopokoleniowych, zapewniających stały kontakt dzieci ze źródłem autorytetu, jakim są bardziej doświadczeni członkowie rodziny. Takie środowisko kształtuje poczucie przynależności do grupy i uczy myślenia w kategoriach „my”. W rodzinach kolektywistycznych istotna jest wzajemna lojalność, przez którą rozumie się także wspólnotę własności, w tym także dóbr materialnych. W sytuacjach problemowych jednostki nie pozostawia się samej sobie, członkowie rodziny

zobowiązani są dostarczać jej wsparcia zarówno emocjonalnego jak i instrumentalnego, w tym także pomocy finansowej. Przebywanie w środowisku kolektywistycznym sprzyja więc nabywaniu umiejętności sięgania po wsparcie społeczne. Osoby wychowane w kulturach kolektywistycznych są odpowiedzialne za dobro całej grupy, dlatego czują się zobowiązane do zaspokajania potrzeb innych. Obowiązek spełniania oczekiwań krewnych jest stawiany ponad potrzebę realizowania własnych planów.

W kulturach kolektywistycznych częste kontakty z innymi powodują konieczność zachowywania przyjaznych relacji z otoczeniem, dlatego kolektywiści unikają sytuacji konfliktowych i otwartego wyrażania opinii. Opinia jest zazwyczaj efektem kompromisu wypracowanego przez wszystkich członków grupy, natomiast wygłaszanie niezależnych poglądów uznawane jest za przejaw niesubordynacji i nieodpowiedzialności. Ważne jest także to, aby nie ranić uczuć innych osób, zachowanie poprawnych relacji jest ważniejsze niż dążenie do obiektywnego przedstawienia faktów. Triandis, McCusker, Hui (1990) dodatkowo różnicują pomiędzy kolektywizmem horyzontalnym a kolektywizmem wertykalnym. Kolektywizm horyzontalny charakteryzuje się spostrzeganiem innych osób jako podobnych do siebie, akcentowaniem realizacji wspólnych celów, poczuciem wzajemnej zależności oraz istotnej własnej roli w społeczeństwie. Osoby tej orientacji niechętnie natomiast podporządkowują się władzy. Kolektywizm wertykalny wiąże się z dużym naciskiem na integralność własnej grupy, z gotowością do poświęcenia osobistych celów na rzecz grupy, ale również uznawaniem istotnej roli współzawodnictwa pomiędzy własną grupą i grupami obcymi. Osoby o tej orientacji mają skłonność do podporządkowywania się wpływom autorytetów i do decydowania się na takie działania na rzecz dobra grupy, których konsekwencje osobiste mogą być dla nich szczególnie przykre.

## **Indywidualizm i kolektywizm jako orientacje społeczne**

W badaniach Hofstede'a indywidualizm i kolektywizm traktowane były jako skrajne bieguny tego samego wymiaru, na którym całym kulturom narodowym przypisywano określone miejsce. Współczesne badania pokazują jednak, że w obrębie jednej społeczności możliwe jest współwystępowanie zarówno wysokiego kolektywizmu, jak i wysokiego indywidualizmu. Indywidualizm i kolektywizm mogą być także traktowane jako rodzaj orientacji społecznej (Adamska 1997), przy czym te same osoby w jednej sferze funkcjonowania mogą ujawniać orientację indywidualistyczną, podczas gdy w innej prezentują wzorce zachowań typowe dla kolektywistów, dlatego uzasadnione wydaje się traktowanie tych wymiarów jako niezależnych od siebie. Badania przeprowadzone przez Reykowskiego i Smoleńską (1993) ujawniły, że w przekonaniach Polaków dotyczących relacji jednostka – grupa społeczna zaznacza się zarówno czynnik indywidualizmu jak i kolektywizmu: pierwszy odnosi się do odpowiedzialności jednostki, drugi dotyczy relacji społecznych, w których istotna jest harmonia i współpraca. Podobne wyniki uzyskali Zaleski i Triandis (1991). Badane przez nich osoby ujawniły wysoki indywidualizm w sferze podejścia do polityki i wolności słowa, charakteryzowały się także właściwą dla indywidualizmu skłonnością do nieuwzględniania opinii innych w dokonywaniu osobistych wyborów. Natomiast ważna rola więzi rodzinnych w hierarchii wartości

badanych oraz współzależność i towarzyskość świadczyły o dominacji kolektywizmu w sferze relacji społecznych.

Analiza czynnikowa stwierdzeń dotyczących orientacji społecznych polskich studentów przeprowadzona przez Adamską (1997) ujawniła istnienie trzech niezależnych czynników, które autorka określiła jako indywidualizm, kolektywizm i afiliacyjność. Afiliacyjność zdefiniowała jako stały sposób regulowania społecznego dystansu, jaki dana osoba przyjmuje w relacjach z innymi ludźmi. Istotny dla pomiaru tego dystansu jest czas, jaki jednostka poświęca na kontakty społeczne oraz dobór osób, z którymi nawiązuje relacje. Wysoka afiliacyjność wiąże się z tendencją do spędzania dużej ilości czasu w towarzystwie innych osób oraz z mniejszą selektywnością w doborze partnerów interakcji. Osoby afiliacyjne dążą do nawiązywania licznych i częstych relacji społecznych, ponieważ samo przebywanie z ludźmi sprawia im przyjemność (Zaleski i Triandis 1991).

### Osoby badane i metody

Celem badań była analiza wpływu orientacji indywidualistycznej, kolektywistycznej i afiliacyjnej na preferowane style radzenia sobie ze stresem. Przewidywano, że wysoki poziom indywidualizmu będzie współwystępował z preferowaniem takich stylów radzenia sobie jak przemiana, obwinianie siebie i koncentracja na problemie, natomiast kolektywizm będzie skłaniał do wybierania stylów polegających na wzorowaniu się na innych i kontrolowaniu emocji. Przewidywano także, że wysoki poziom afiliacyjności będzie sprzyjał odreagowywaniu rozumianemu jako ekspresja negatywnych emocji i opowiadanie o problemie.

W badaniach wykorzystano Skalę do badania sposobów radzenia sobie ze stresem (*Ways of Coping Questionnaire – WCQ*) Lazarusa i Folkmana w adaptacji Łosiaka (Łosiak 1994). Skala składa się z 66 stwierdzeń opisujących różne sposoby radzenia sobie, które stosują osoby znajdujące się w trudnej sytuacji. Osoba badana ustosunkowuje się do każdego stwierdzenia określając na czterostopniowej skali, w jakim stopniu odzwierciedla ono zachowania preferowane przez nią w trudnej sytuacji (0 – nie stosują w ogóle, 1 – stosują w niewielkim stopniu, 2 – stosują w dość dużym stopniu, 3 – stosują w bardzo dużym stopniu). Skala opisuje następujące formy radzenia sobie ze stresem: *Przemiana* (6 pozycji skali), definiowana jako dokonywanie zmian w stosunku do samego siebie, w hierarchii wartości i celów życiowych i własnym zachowaniu, *Obwinianie siebie* (3 pozycji skali), czyli działania polegające na przyjęciu i akceptacji odpowiedzialności za własne problemy, czynienie sobie wyrzutów, krytyczny stosunek do samego siebie będący pewną formą autoagresji, rozładowania negatywnych emocji, *Koncentracja na problemie* (6 pozycji skali), obejmująca próby pokonywania trudności poprzez zdecydowane, racjonalne i planowe działanie, przemyślenie i analizę sytuacji, poszukiwanie alternatywnych sposobów rozwiązania problemu, *Ucieczka – fantazjowanie* (7 pozycji skali) rozumiana jako unikanie problemu, ucieczka w marzenia, niedopuszczanie do siebie negatywnych myśli i przeżyć, oderwanie od rzeczywistości mające na celu przede wszystkim doraźne zredukowanie negatywnych emocji wywołanych trudnościami, chwilową poprawę samopoczucia, *Wzorowanie się na innych* (3 pozycji skali), polegające na naśladowaniu sposobów radzenia sobie ze stresem stosowanych przez innych, w szczególności osoby, które się podziwia oraz znajdowanie rozwiązania

poprzez spojrzenie na sytuację z punktu widzenia różnych osób, *Rezygnacja* (5 pozycji skali), rozumiana jako zachowania związane z akceptacją własnej sytuacji, pogodzeniem się z losem, poddaniem się sytuacji, powstrzymaniem się od aktywnych prób rozwiązania problemu, *Odreagowanie* (4 pozycje skali), czyli działania mające na celu rozładowanie negatywnych emocji wywoływanych przykrymi przeżyciami na zewnątrz poprzez opowiedzenie komuś o swoich problemach, ekspresję negatywnych emocji, na przykład złości, agresji wobec otoczenia czy też poprzez zaangażowanie innych w swój problem, *Kontrolowane emocje* (5 pozycji skali), czyli zachowania ukierunkowane na opanowanie i stłumienie negatywnych emocji poprzez ograniczenie własnej ekspresji emocjonalnej, niedopuszczenie do siebie negatywnych myśli, eliminowanie emocji w działaniu (Łosiak 1994).

Dla każdej osoby badanej obliczono osiem wyników odzwierciedlających tendencję do używania każdego z wymienionych ośmiu sposobów radzenia sobie ze stresem.

Do pomiaru nasilenia poszczególnych orientacji społecznych wykorzystano pozycje Skali Indywidualizmu, Kolektywizmu i Afiliacyjności opracowanej przez Adamską [8]. Skala składa się z 56 stwierdzeń, z których 18 opisuje orientację indywidualistyczną, 18 kolektywistyczną, 18 afiliacyjność. Osoba badana ocenia, w jakim stopniu poszczególne twierdzenia kwestionariusza dotyczą jej zaznaczając odpowiedz na skali od 1 do 6.

### Osoby badane

W badaniach wzięło udział 85 osób, studentów Collegium Medicum UJ, 65 kobiet i 20 mężczyzn w wieku 21–25 lat ( $M = 22,24$ ,  $SD = 1,15$ ).

### Wyniki

W tabeli 1 przedstawiono statystyki opisowe dla analizowanych zmiennych.

**Tabela 1.** Statystyki opisowe dla mierzonych zmiennych

Zmienna	M	SD	Minimum	Maksimum
Indywidualizm	69,23	11,58	45	98
Kolektywizm	67,91	12,84	37	117
Afiliacyjność	76,42	16,82	29	106
Przemiana	9,29	2,94	2	17
Obwinianie siebie	5,16	1,95	1	9
Koncentracja na problemie	11,62	2,80	6	17
Ucieczka – fantazjowanie	12,09	3,39	4	19
Wzorowanie się na innych	4,59	2,10	0	11
Rezygnacja	5,83	2,49	0	11
Odreagowywanie	6,37	2,59	0	12
Kontrolowanie emocji	7,34	2,49	1	13

Porównanie średniej liczby punktów uzyskanych przez osoby badane w podskalach indywidualizmu, kolektywizmu i afiliacyjności ujawniło, że w badanej grupie najsilniej zaznacza się orientacja afiliacyjna. Średnie liczby punktów w podskali afiliacyjności były istotnie wyższe od średnich uzyskanych w podskali indywidualizmu ( $t = 2,97$ ;  $df = 84$ ;  $p < 0,001$ ) i w podskali kolektywizmu ( $t = 3,96$ ;  $df = 84$ ,

$p < 0,001$ ). Średnie wartości w skalach indywidualizmu i kolektywizmu nie różniły się w sposób istotny statystycznie.

Wpływ indywidualizmu, kolektywizmu i afiliacyjności na wybór stylów radzenia sobie ze stresem określono metodą regresji krokowej. Model regresji skonstruowano na podstawie 4 zmiennych niezależnych: indywidualizmu, kolektywizmu, afiliacyjności oraz wieku osób badanych. Spośród zmiennych niezależnych wprowadzonych do równania regresji jedynie afiliacyjność wpływała na wybór przemiany jako stylu radzenia sobie ze stresem ( $R^2 = 0,12$ ;  $F[1,83] = 11,43$ ;  $p < 0,001$ ) wyjaśniając 12% wariancji zmiennej zależnej. Afiliacyjność, indywidualizm oraz wiek osób badanych okazały się istotnymi predyktorami stylu koncentracji na problemie ( $R^2 = 0,23$ ;  $F[3,81] = 8,41$ ;  $p < 0,001$ ), łącznie wyjaśniały 23% wariancji tej zmiennej. Styl polegający na wzorowaniu się na innych okazał się być związany z wiekiem i poziomem afiliacyjności. Zmienne te wyjaśniały 16% zmienności tego stylu ( $R^2 = 0,16$ ;  $F[2,82] = 8,15$ ;  $p < 0,001$ ). Orientacja kolektywistyczna i afiliacyjność pozostawała także w związku ze stylem polegającym na rezygnacji, wyjaśniając 9% zmienności ( $R^2 = 0,09$ ;  $F[2,81] = 4,1$ ;  $p < 0,02$ ), przy czym w przypadku afiliacyjności był to związek ujemny. Negatywny kierunek wystąpił także pomiędzy kolektywizmem a stylem polegającym na kontrolowaniu emocji ( $R^2 = 0,05$ ;  $F[1,83] = 4,58$ ;  $p < 0,03$ ). Kolektywizm wyjaśniał jednak jedynie 5% zmienności tego stylu. Żadna z badanych orientacji społecznych nie wyjaśniała w istotny sposób wariancji takich zmiennych zależnych jak obwinianie siebie, ucieczka – fantazjowanie, odreagowanie.

### **Omówienie wyników**

Z przeprowadzonych badań wynika, że wysoki poziom indywidualizmu sprzyja wybieraniu stylu radzenia sobie ze stresem polegającego na koncentrowaniu się na problemie. Wynik ten jest zgodny z przewidywaniami zawartymi w hipotezach. W społeczeństwach indywidualistycznych osoby, które znalazły się w trudnej sytuacji zazwyczaj w niewielkim stopniu mogą liczyć na pomoc otoczenia, stąd jedynie działanie skierowane bezpośrednio na problem może prowadzić do przezwyciężenia trudności. Osoba, która wybiera taką formę radzenia sobie skupia się na czynnościach mających na celu zmianę obiektywnej sytuacji poprzez racjonalne, planowe działanie i poszukiwanie alternatywnych rozwiązań oparte na jego wszechstronnej analizie. Wybór tego stylu zakłada raczej wywieranie wpływu na innych niż podporządkowywanie się ich radom lub decyzjom (Próbuję sprawić, aby osoba odpowiedzialna w tej sprawie zmieniła zdanie), a podejmowane relacje społeczne służą raczej zdobywaniu informacji niż poszukiwaniu wsparcia, co odzwierciedlają pozycje podskali indywidualizmu (Rozmawiam z kimś, aby dowiedzieć się czegoś więcej o sytuacji). Preferowanie tego stylu obejmuje także takie zachowania jak właściwe dla indywidualizmu otwarte wyrażanie swoich opinii, działanie na przekór naciskom zewnętrznym, nie uleganie wpływom i stawianie swojego dobra ponad dobrem grupy (Obstaję przy swoim i walczę o to, czego chcę). Osoby cechujące się wysokim indywidualizmem koncentrują się na problemie, ponieważ cenią sobie podejmowanie inicjatywy i spodziewają się w przyszłości pozytywnych wydarzeń (Adamska 1997), a dążenie do kontrolowania zewnętrznej rzeczywistości uznają za wartość samą w sobie.

W przeprowadzonych badaniach nie zanotowano związku między poziomem indywidualizmu a stylami radzenia sobie ze stresem polegającymi na obwinianiu

siebie i przemianie. W hipotezach przewidywano, że osoby cechujące się wysokim poziomem indywidualizmu w warunkach stresu będą obwiniały siebie za przeżywane niepowodzenia ponieważ dzielają charakterystyczne dla kultur indywidualistycznych przekonanie, że zachowania jednostki, w tym także te prowadzące do porażek, są wynikiem wewnętrznych cech i dyspozycji, a nie okoliczności. Z przeprowadzonych badań wynika, że poziom indywidualizmu nie pozostaje w związku z tendencją do obwiniania siebie za niepowodzenia. Może to wynikać z faktu, że indywidualiści, ze względu na wspomnianą skłonność do poszukiwania przyczyn zdarzeń raczej we własnych dyspozycjach niż w czynnikach sytuacyjnych, będą chronić własną samoocenę nie dopuszczając do takiej interpretacji zdarzeń, która zmuszałaby do przypisania sobie winy za przeżywane trudności. W sytuacji stresu będą raczej postępować zgodnie z dominującą motywacją do podwyższania samooceny, poszukując przyczyn trudności raczej w okolicznościach zewnętrznych niż we własnym postępowaniu. Motywacja do chronienia samooceny może w tym przypadku wpływać na atrybucje zdarzeń w większym stopniu, niż przekonanie o występowaniu przyczynowej zależności między cechami osoby a jej zachowaniem. Skłonność do ochrony własnej samooceny poprzez utwierdzanie się w przekonaniu, że posiadane przez nas cechy są pozytywne i mają korzystny wpływ na zachowanie może wyjaśniać także brak przewidywanego związku między indywidualizmem, a stylem radzenia sobie polegającym na przemianie. Jeśli przemianę rozumiemy jako dokonywanie zmian w stosunku do samego siebie, celach i hierarchii wartości (Zmieniam się jako człowiek na lepsze, Zmieniam się pod pewnymi względami), to osoby indywidualistyczne, podejmujące wysiłki w celu uzasadnienia wysokiej adaptacyjności posiadanych już cech i sposobów działania, nie będą zmotywowane do podważania ich skuteczności, a tym samym do dokonywania radykalnych zmian w swoim postępowaniu.

Poziom kolektywizmu osób badanych okazał się być pozytywnie związany ze stylem polegającym na rezygnacji, natomiast miał negatywny wpływ na kontrolowanie emocji. Rezygnacja obejmuje takie zachowania, jak czekanie na zmianę sytuacji (Czuję, że czas wszystko zmieni, jedyną rzeczą jaką teraz mogę zrobić jest czekać, Mam nadzieję, że zdarzy się cud), pogodzenie się z losem, brak wiary w możliwość wpływania na swoją sytuację (Godzę się z losem, czasami po prostu mam pecha, Godzę się z tym jako że nie można nic zrobić). W społeczeństwach kolektywistycznych zachowanie jest spostrzegane jako w większym stopniu zależne od sytuacji zewnętrznej niż od cech jednostki. W przypadku osób kolektywistycznych formy radzenia sobie mogą w większym stopniu polegać na próbach godzenia się z sytuacją, niż na aktywnym jej zmienianiu, a zachowanie takie nie musi być uznawane za niewłaściwe lub nieadaptacyjne. W społecznościach kolektywistycznych ważnym aspektem przezwycięzania sytuacji trudnej jest otrzymywanie wsparcia ze strony innych osób, oczekiwanie na zewnętrzną pomoc może sprzyjać bierności i rezygnacji z aktywnego działania na rzecz przezwycięzania trudności. W przypadku społeczeństw kolektywistycznych rezygnacja może być skuteczną formą radzenia sobie ze stresem, ponieważ członkowie grupy wsparcia dobrowolnie przejmują część odpowiedzialności za sytuację, w której znalazł się członek ich grupy powodując, że osoba ta wkłada mniej wysiłku i zasobów w rozwiązywanie problemów, a tym samym w mniejszym stopniu naraża się na straty w przypadku niepowodzenia tych działań.



Wyniki przeprowadzonych badań wskazują także, że wysoki poziom kolektywizmu zmniejsza tendencję badanych do wybierania stylu radzenia sobie ze stresem polegającego na kontrolowaniu emocji. Oznacza to, że osoby kolektywistyczne w obliczu trudności będą skłonne raczej do otwartego wyrażania uczuć wobec innych osób niż do ograniczania ekspresji emocjonalnej. Wynik ten wydaje się być sprzeczny z charakterystyką zachowań typowych dla społeczeństw kolektywistycznych, w których otwarte wyrażanie uczuć narusza harmonię społeczną i może zakłócać funkcjonowanie grupy. Jednak staje się on bardziej zrozumiały, jeśli weźmiemy pod uwagę znaczenie ekspresji emocji dla komunikowania potrzeby uzyskania pomocy i wsparcia. Dla osób o nastawieniu kolektywistycznym otwarte wyrażanie emocji może być formą ubiegania się o pomoc, a kontrolowanie emocji i powstrzymywanie się od ekspresji uczuć może prowadzić do dezinformacji, a w konsekwencji do nieuzyskania oczekiwanego wsparcia. Negatywny związek kolektywizmu z kontrolowaniem emocji wydaje się też zrozumiały jeśli weźmiemy pod uwagę, że zdecydowaną większość osób biorących udział w badaniach stanowiły kobiety, w przypadku których mamy do czynienia z bardziej swobodną ekspresją stanów emocjonalnych i większym społecznym przyzwoleniem na wyrażanie uczuć wobec innych osób. Wbrew oczekiwaniom zawartym w hipotezach wysoki poziom kolektywizmu nie sprzyjał wybieraniu wzorowania się na innych jako stylu radzenia sobie ze stresem. Może to wynikać z faktu, że osoby o nastawieniu kolektywistycznym uznają za właściwe podporządkowywanie się celom grupy społecznej, nie zawsze jednak utożsamiają swoje dążenia z dążeniami innych osób. Zachowanie zgodne z nakazem grupy jest raczej wynikiem przekonania, że nie należy naruszać harmonii poprzez sprzeciwianie się lub doprowadzanie do konfrontacji, nie oznacza to jednak, że osoba rezygnująca z własnych dążeń i potrzeb na rzecz dążeń i potrzeb grupy ma do tych ostatnich pozytywny stosunek i uznaje je za słuszne. Brak wewnętrznej akceptacji działań grupy nie sprzyja wybieraniu wzorowania się na innych jako formy radzenia sobie ze stresem, gdy naśladowanie zachowań innych osób jest rodzajem przymusu, a nie wewnętrznego wyboru.

Z przeprowadzonych badań wynika, że wysoki poziom afiliacyjności sprzyja stosowaniu takich form radzenia sobie ze stresem jak wzorowanie się na innych, przemiana i koncentracja na problemie, natomiast ma negatywny wpływ na wybieranie stylu polegającego na rezygnacji. Pozytywny związek afiliacyjności i wzorowania się na innych prawdopodobnie łączy się z charakterystycznym dla osób afiliacyjnych pozytywnym stosunkiem do ludzi i pozytywnymi emocjami, jakie wzbudza u nich przebywanie w grupie. W tym przypadku naśladowanie strategii innych osób, jeśli ma miejsce, nie jest związane z przymusem postępowania zgodnie z regułami życia społecznego czy ulegania naciskom grupy, ale wypływa z wewnętrznej motywacji osoby stosującej ten styl radzenia sobie z problemem. Pozytywny stosunek do ludzi i chęć czerpania wzorów z ich działania może także wyjaśniać skłonność osób afiliacyjnych do częstego stosowania stylu polegającego na przemianie. Zdolność do wewnętrznej przemiany wynikałaby z umiejętności twórczego przetwarzania obserwowanych u innych osób wartości, celów, zachowań, przy jednoczesnym braku charakterystycznego dla indywidualizmu skupienia na ochronie posiadanych już cech czy wyznawanych wartości.

Pozytywny związek między afiliacyjnością a tendencją do koncentrowania się na problemie może być konsekwencją faktu, że podskala afiliacyjności w dużym stopniu składa się z pytań odzwierciedlających umiejętności społeczne osób badanych (Próbuję sprawić, aby osoba odpowiedzialna w tej sprawie zmieniła zdanie, Rozmawiam z kimś, aby dowiedzieć się czegoś więcej o sytuacji) do pewnego stopnia odzwierciedla także umiejętność wpływania na innych ludzi i przekonywania ich do swoich racji (Obstaję przy swoim i walczę o to, czego chcę). U osób afiliacyjnych umiejętności te wydają się być lepiej rozwinięte niż u indywidualistów i kolektywistów, co prawdopodobnie wiąże się z większą skutecznością tych działań i, co za tym idzie, zwiększoną tendencją do stosowania ich w sytuacji stresu.

## Wnioski

Porównanie nasilenia poszczególnych orientacji społecznych ujawniło, że w badanej grupie studentów najsilniej zaznacza się orientacja afiliacyjna związana z tendencją do spędzania dużej ilości czasu w towarzystwie innych osób, dążeniem do nawiązywania licznych i częstych relacji społecznych i mniejszą selektywnością w doborze partnerów interakcji. Dominacja orientacji afiliacyjnej może być związana z wiekiem i statusem społecznym badanych osób. Osoby badane są studentami fizjoterapii. Wybór tego kierunku studiów wskazuje na preferencję do pracy z ludźmi, na pozytywny stosunek do pracy z ciałem innej osoby, na czerpanie gratyfikacji z możliwości udzielenia wsparcia innym. Na nasilenie tendencji afiliacyjnych prawdopodobnie wpływał także fakt, że większość osób badanych stanowiły kobiety. Poziom afiliacyjności w badanej grupie nie musi więc odzwierciedlać dominacji afiliacyjności w całej populacji.

Zgodnie z przewidywaniami sformułowanymi w hipotezach wysoki stopień indywidualizmu sprzyjał wybieraniu stylu radzenia sobie ze stresem polegającego na koncentrowaniu się na problemie. Odzwierciedla to charakterystyczne dla społeczeństw indywidualistycznych przywiązywanie wagi do osobistej inicjatywy, dążenie do osobistego sukcesu i kontrolowania rzeczywistości. Wbrew przewidywaniom indywidualizm nie nasilał jednak tendencji do stosowania stylu polegającego na przemianie i obwinianiu siebie. Z przeprowadzonych badań wynika, że orientacja kolektywistyczna nie zwiększała tendencji badanych do wybierania stylu polegającego na wzorowaniu się na innych. Wydaje się, że naśladowanie działań innych osób wymaga pozytywnego nastawienia do członków własnej grupy społecznej i wewnętrznej akceptacji ich działań. Ponieważ kolektywiści często kierują się raczej potrzebą zachowania harmonii społecznej, a nie wewnętrznym przekonaniem o wyższości cudzych potrzeb nad własnymi dążeniami, mogą nie utożsamiać się z działaniami członków grupy, a tym samym nie wzorować się na tych działaniach w sytuacji stresu. Z przeprowadzonych badań wynika, że orientacja afiliacyjna sprzyja wybieraniu najbardziej różnorodnych stylów radzenia sobie ze stresem. Afiliacyjność skłaniała do wybierania stylów polegających na koncentrowaniu się na problemie oraz przemianie stosunku do samego siebie. Preferowaniu takich form przezwyciężania trudności prawdopodobnie sprzyjały związane z afiliacyjnością wysokie kompetencje społeczne i pozytywny stosunek do otoczenia.

## Bibliografia

- Adamska, K. (1997). Mapa rzeczywistości społecznej indywidualisty i kolektywisty – badania empiryczne. *Przegląd Psychologiczny*, 40(3–4), 443–464.
- Heine, S. J., Kitayama, S., Lehman, D. R., Takata, T., Ide, E., Leung, C. & Matsumoto, H. (2001). Divergent consequences of success and failure in Japan and North America. An investigation of self-improving motivations and malleable selves. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 599–615.
- Hofstede, G. & Hofstede, G. J. (2007). *Kultury i organizacje. Zaprogramowanie umysłu*. Warszawa: Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne.
- Łosiak, W. (1994). *Dynamika emocji i radzenia sobie w stresie psychologicznym. Badania pacjentów chirurgicznych*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Markus, S. R. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self. Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(3), 224–253.
- Reykowski, J. & Smoleńska, Z. (1993). Collectivism, individualism and interpretation of social change: Limitations of a simplistic model. *Polish Psychological Bulletin*, 24, 89–107.
- Schwartz, S. H. & Bilsky, W. (1990). Toward a theory of universal content and structure of values: extension and cross-cultural replications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 878–891.
- Triandis, H. C., McCusker, C. & Hui, C. H. (1990). Multimethod probes of individualism and collectivism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1006–1020.
- Zaleski, Z. & Triandis, H. (1991). Indywidualizm – kolektywizm Polaków. Porównania międzykulturowe. In A. Januszewski, Z. Uchnast & T. Witkowski (Eds.). *Wykłady z psychologii w KUL* (pp. 127–144), T. 5. Lublin: RW KUL.