

Radzenie sobie ze stresem przez osoby, które doświadczyły urazu psychicznego

Coping with stress in those who experienced a traumatic situation

Bogusław B o r y s , Mikołaj Majkovicz

Z Kliniki Chorób Psychiczych i Zaburzeń Nerwicowych AM w Gdańsku
Kierownik: prof. dr hab. n. med. J. Landowski

Summary

Aim: Does the traumatic experience influence the choice of a particular coping style? If yes, which style is preferred by those who experienced trauma? Answering these two essential questions is the aim of this paper. The authors have accepted the assumption (Holman, Silver, 1998), that the individuals who experienced trauma prefer past temporal orientation and they present a higher level of distress.

Method: The authors investigated two groups. The experimental group consisted of 46 victims of the Gdańsk Shipyard concert hall fire. The control group comprised the 41 individuals who never experienced any trauma. Two psychological methods were used. CISS – Endler and Parker, which measures coping styles. STAI – Spielberger and al., was the second method used for measuring the level of anxiety as an essential distress indicator.

Results and conclusions: The results show, that individuals who experienced trauma, presented a significantly higher level of anxiety and that the victims of trauma prefer the emotional coping style. The difference is statistically significant. There is also an indirect conclusion (based on these results), which confirms the above mentioned assumption.

Słowa klucze: style radzenia sobie ze stresem, doświadczenie sytuacji traumatycznej

Wprowadzenie

Wydarzenia o charakterze traumatycznym, już z samej definicji, są wydarzeniami o bardzo niezwykłym obciążeniu i jako takie, u większości osób, które ich doświadczyły, wywierają znaczący wpływ na dalsze życie. Źródłem istotnych treści psychicznych spowodowanych doznaną traumą jest swoisty „wybuch”, zwłaszcza negatywnych, emocji. Jeżeli sytuacja traumatyczna miała charakter przewlekły, negatywne emocje, myśli i często zachowania kumulowały się w dłuższym okresie. Niezależnie od czasu trwania traumatycznego stresora, istotny jest fakt specyficznej reakcji człowieka na ten rodzaj stresu.

Z niektórych badań w tym zakresie wynika, że traumatyczne doświadczenie, wśród wielu innych, typowych i wielokrotnie opisywanych reakcji, często i to w istotny

sposób zaburza też myślenie sekwencyjne [1]. Próba wyjaśnienia tego zjawiska opiera się zwykle na koncepcji czasowej orientacji. U osób, które przeżyły traumatyczne wydarzenie, dostrzega się charakterystyczną, o określonym kierunku, tendencję. Okazuje się, że ofiary takich wydarzeń koncentrują swoje myśli głównie na tym, czego kiedyś doświadczyły. Są więc zorientowane na przeszłość. Zimbardo [2] podkreśla, że czasowa orientacja jest istotnym elementem organizacji życia jednostki. W związku z tym ma ona bardzo znaczący wpływ na życie konkretnego człowieka. Poprzez koncentrowanie się na przeszłości człowiek naraża się na zaburzenia dotyczące przetwarzania aktualnych informacji – są one odbierane przez pryzmat tamtego, traumatycznego wydarzenia, które ciągle w sposób istotny wpływa na sposób myślenia, odczuwania i zachowań. Myśl Zimbardo podjęli Holman i Silver [3]. Ich badania potwierdzają wcześniejsze doniesienia, że osoby, które przeżyły sytuację traumatyczną, są skoncentrowane przede wszystkim na przeszłości oraz że charakteryzuje je wysoki poziom distresu psychologicznego. Idąc dalej – w badaniach tych stwierdzili również, że poziom distresu psychologicznego wyraźnie zależy od orientacji czasowej. Osoby zorientowane na przeszłość osiągały zdecydowanie wyższy poziom distresu niż ci badani, którzy prezentowali nastawienie na teraźniejszość czy na przyszłość [3].

Lazarus i Folkman [4] w odniesieniu do relacyjnej koncepcji stresu, która dominuje we współczesnej psychologii, opracowali relacyjną teorię radzenia sobie ze stresem. Radzenie sobie ze stresem (coping) określają oni jako „stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki jednostki mające na celu opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby”. Tak rozumiane radzenie sobie ze stresem dotyczy bieżących sytuacji. Wymaga więc od radzącego sobie uwzględniania i przetwarzania aktualnych informacji. Jak wynikałoby z wcześniej cytowanych doniesień [3], w przypadku osób, które doznały traumy i są w związku z tym raczej zorientowane na przeszłość, przetwarzanie aktualnych informacji może być zaburzone. Ich myślenie, odczuwanie i działania „skażone są” odnoszeniem wszystkiego do traumatycznego wydarzenia.

Bazując na tych przesłankach zaczerpniętych z literatury, autorzy tego opracowania postawili sobie pytanie, będące jednocześnie hipotezą: czy wcześniejsze doświadczenie traumatyczne ma – mimo upływu kilku lat od doznanej traumy – ciągle uchwytne wpływy na preferowany styl radzenia sobie ze stresem? Jeżeli tak, jaki styl radzenia sobie ze stresem jest najczęściej stosowany przez te osoby? Nawiązując do wspomnianego wyżej stwierdzenia, że wyższy poziom distresu cechuje osoby zorientowane na przeszłość, postanowiono też uwzględnić ten aspekt. W tym celu określono również poziom lęku, który wprawdzie nie jest jedynym, ale bardzo istotnym wskaźnikiem distresu psychologicznego.

Osoby badane

Badania przeprowadzono w roku 1999, pięć lat po doznanej traumie. Do badań włączono dwie grupy osób – eksperymentalną i kontrolną.

Grupa eksperymentalna, liczyła 46 osób. Stanowiły ją ofiary pożaru hali widowiskowej Stoczni Gdańskiej. Dla nich wydarzenie z 24 listopada 1994 r. (pożar) miało niewątpliwie charakter traumatyczny. Wszyscy, w mniejszym lub większym stopniu,

byli poszkodowani fizycznie. Dla wszystkich bez wyjątku ten pożar i jego konsekwencje były przyczyną bardzo silnego urazu psychicznego. W grupie eksperymentalnej było 28 kobiet, co stanowi 60,9% całej grupy, oraz 18 mężczyzn, co stanowi 39,1%. Wiek badanych tej grupy mieścił się w przedziale 19–28 lat. Średni wiek w grupie = 21,9 roku.

Druga grupa była grupą kontrolną. Stanowiło ją 41 osób, w wieku od 19 do 37 lat. Średni wiek = 23,4 roku. W tej grupie było 26 kobiet (63,4%) oraz 15 mężczyzn (36,6%). Warunkiem włączenia do tej grupy, oprócz wieku zbliżonego do wieku osób z grupy eksperymentalnej, był brak podstawowego czynnika różnicującego obydwie grupy, stanowiły ją więc osoby, które w swoim życiorysie nie miały wyraźnego wydarzenia o charakterze traumatycznym.

Metody badawcze

Do badań zastosowano dwie metody:

1. Kwestionariusz CISS Endlera i Parkera [5], w polskiej wersji opracowanej przez P. Szczepaniaka, J. Strelaua i K. Wrześniewskiego [6]. Dotyczy on stylów radzenia sobie ze stresem. Wyniki uzyskuje się oddzielnie dla trzech skal: stylu skoncentrowanego na zadaniu, na emocjach i na unikaniu. Ostatnia z wymienionych skal może występować w dwóch wersjach: zaangażowanie się w czynności zastępcze lub poszukiwanie kontaktów towarzyskich. Rzetelność kwestionariusza CISS, Endler i Parker określili poprzez badanie zgodności wewnętrznej skal oraz stabilności bezwzględnej. Wewnętrzna zgodność skal oceniono w pięciu niezależnych badaniach za pomocą współczynnika alfa Cronbacha. Współczynniki te są wysokie dla poszczególnych skal i wahają się w przedziale od 0,72 do 0,92. Stabilność bezwzględną określono poprzez obliczenie współczynników korelacji dwukrotnych wyników uzyskanych w odstępie 6 tygodni. Uzyskane współczynniki korelacji są zadowalające i wahają się od 0,51 do 0,73 [7]. Polska adaptacja tego narzędzia jest psychometrycznie zbliżona do wersji oryginalnej [6].

2. Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (ISCL), polska adaptacja STAI, w opracowaniu C.D. Spielbergera, J. Strelaua, M. Tysarczyk i K. Wrześniewskiego [8]. Za pomocą tego kwestionariusza mierzy się poziom lęku stanu i lęku cechy. Cały test obejmuje 40 stwierdzeń, z czego pierwszych 20 dotyczy lęku stanu, a pozostałe – lęku cechy. Do każdego ze stwierdzeń osoba badana ustosunkowuje się w czterostopniowej skali. Osobno oblicza się wyniki dla lęku stanu i lęku cechy.

Wyniki badań

Wyniki osób, które doznały urazu psychicznego, różnią się istotnie od wyników osób, które takich doświadczeń nie mają. Odnosi się to przede wszystkim do różnic w preferowaniu określonego stylu radzenia sobie ze stresem. Tego dotyczyło istotne pytanie, a jednocześnie jedna z hipotez postawionych w tych badaniach. Bazując na wcześniej cytowanych doniesieniach z literatury [3], również druga hipoteza, odnosząca się do wyższego poziomu distressu u osób zorientowanych na przeszłość, znalazła swoje potwierdzenie w wynikach badań przeprowadzonych w ramach tej pracy.

Zaczynając od drugiej z przytoczonych tu hipotez, w tabeli 1 prezentowane są wyniki poziomu lęku jako jednego z istotnych wskaźników distresu. Przedstawione wyniki dotyczą dwóch porównywanych w tej pracy grup: ofiar wspomnianego pożaru i grupy kontrolnej.

Tabela 1

Porównanie poziomu lęku stanu i lęku cechy w grupie eksperymentalnej i kontrolnej

Poziom lęku (ESCL)	Grupa eksperymentalna		Grupa kontrolna		p*
	średnia	σ	średnia	σ	
Lęk – stan	46,20	12,43	36,24	11,02	p<0,001
Lęk – cecha	50,98	10,09	39,41	12,43	p<0,001

* p dla testu t-Studenta

Jak pokazują dane zawarte w tabeli, zgodnie z oczekiwaniem stwierdzono statystycznie istotne różnice w poziomie lęku, zarówno stanu, jak i cechy. Osoby z grupy eksperymentalnej (ofiary pożaru), w porównaniu z grupą kontrolną, prezentują istotnie wyższy (p<0,001) poziom lęku, tak stanu, jak i cechy.

Kolejnym hipotetycznym założeniem było oczekiwanie różnic między badanymi grupami w zakresie preferowanych stylów radzenia sobie ze stresem. Spodziewano się, bazując na wcześniej przytoczonych założeniach teoretycznych, że osoby po doznanych urazie psychicznym są prawdopodobnie bardziej zorientowane na przeszłość. Konsekwencją takiej orientacji – również zgodnie z powyższymi założeniami – byłby wyższy poziom distresu, którego wskaźnikiem w tych badaniach jest poziom lęku. Idąc tym tropem można też założyć tendencję do przyjmowania bardziej emocjonalnych strategii radzenia sobie ze stresem u osób, które doznały urazu psychicznego w porównaniu z grupą kontrolną. Wyniki liczbowe w zakresie stosowanych stylów radzenia sobie ze stresem zawiera tabela 2.

Tabela 2

Style radzenia sobie w badanych grupach

Style radzenia sobie ze stresem	Grupa eksperymentalna		Grupa kontrolna		p*
	średnia	σ	średnia	σ	
Styl zadaniowy	50,89	9,33	59,00	9,00	p<0,001
Styl emocjonalny	52,11	11,63	43,63	9,32	p<0,001
Styl unikowy	46,28	9,30	46,37	9,06	p=n.s.
ACZ	21,70	5,77	19,37	5,75	p=n.s.
PKT	15,65	4,40	18,24	3,71	p<0,01

p dla testu t-Studenta

ACZ – angażowanie się w czynności zastępcze

PKT – poszukiwanie kontaktów towarzyskich

Z danych zawartych w tabeli wynika, że osoby z grupy eksperymentalnej, a zatem te, które doświadczyły urazu psychicznego, zgodnie z oczekiwaniami różnią się od grupy kontrolnej w zakresie emocjonalnego oraz zadaniowego stylu radzenia sobie ze stresem. Osoby z grupy eksperymentalnej uzyskują istotnie wyższe wyniki w stylu emocjonal-

nym radzenia sobie, a istotnie niższe niż grupa kontrolna w stylu zadaniowym. Jeżeli idzie o styl unikowy, obydwie grupy generalnie nie różnią się między sobą. Trzeba też jednak zauważyć wyraźne różnice w zakresie podgrupy stylu unikowego – poszukiwanie kontaktów towarzyskich. Tu osoby z grupy kontrolnej uzyskały znamienne statystycznie wyższy wynik. Postawiono też sobie pytanie dotyczące ewentualnego wpływu płci, zarówno na poziom lęku, jak i wybór określonego stylu radzenia sobie ze stresem. By odpowiedzieć na to pytanie, zastosowano model dwuczynnikowej analizy wariancji (ANOVA). W modelu tym jako zmienne zależne przyjęto: poziom lęku stanu i poziom lęku cechy oraz style radzenia sobie ze stresem. Analizę dla tych zmiennych prowadzono oddzielnie. Jako zmienne niezależne przyjęto: płeć (mężczyźni – kobiety) oraz grupy (eksperymentalna – kontrolna). W analizie wariancji przyjęto zmienne zależne: wyniki skal ISCL (lęk) i CISS (style radzenia sobie ze stresem); zmienne niezależne: płeć i grupy (eksperymentalna oraz kontrolna). Stopnie swobody dla wszystkich zmiennych = 1,83. Całokształt tych danych przedstawia tabela 3.

Analiza wariancji ujawniła efekt statystycznie istotnej różnicy jedynie w odniesie-

Tabela 3

Wyniki analizy wariancji (zmienne zależne: wyniki skal ISCL i CISS, zmienne niezależne: płeć, grupa – eksperymentalna i kontrolna, stopnie swobody dla wszystkich zmiennych =

Zmienne zależne	Effekt główne	F	p
Lęk – stan (ISCL)	płeć	3,078	p = n.s.
	grupa	14,769	p < 0,001
	interakcja (płeć x grupa)	0,106	p = n.s.
Lęk – cecha (ISCL)	płeć	2,734	p = n.s.
	grupa	33,199	p < 0,001
	interakcja (płeć x grupa)	0,007	p = n.s.
Styl zadaniowy	płeć	0,018	p = n.s.
	grupa	14,769	p < 0,001
	interakcja (płeć x grupa)	0,195	p = n.s.
Styl emocjonalny	płeć	0,134	p = n.s.
	grupa	14,942	p < 0,001
	interakcja (płeć x grupa)	1,315	p = n.s.
Styl unikowy	płeć	3,094	p = n.s.
	grupa	0,031	p = n.s.
	interakcja (płeć x grupa)	0,511	p = n.s.
Styl unikowy (ACZ)	płeć	0,365	p = n.s.
	grupa	3,668	p = n.s.
	interakcja (płeć x grupa)	0,247	p = n.s.
Styl unikowy (PKT)	płeć	8,031	p < 0,01
	grupa	7,072	p < 0,01
	interakcja (płeć x grupa)	0,959	p = n.s.

ACZ – angażowanie się w czynności zastępcze

PKT – poszukiwanie kontaktów towarzyskich

niu do jednego z podtypów stylu unikowego radzenia sobie ze stresem. Mężczyźni, w zestawieniu z kobietami, preferowali styl unikowy – PKT (poszukiwanie kontaktów towarzyskich). Znaczenie miała tu również przynależność do grupy. Pozostałe wyniki wskazują jedynie na statystycznie istotną rolę doświadczenia traumy na poziom lęku (stanu i cechy) oraz wybór stylu radzenia sobie ze stresem – zadaniowy, emocjonalny, unikowy – ACZ (angażowanie się w czynności zastępcze), bez względu na różnice płci.

Omówienie wyników

Przytoczone wyżej wyniki upoważniają do sformułowania kilku wniosków. Potwierdzają się przede wszystkim, wcześniej cytowane w tej pracy, doniesienia z literatury, na temat lęku jako zjawiska, które jest bardzo istotnie i ściśle związane również z doświadczeniem traumy. Osoby, które znalazły się w sytuacji ekstremalnego stresu związanego z pożarem hali widowiskowej Stoczni Gdańskiej, prezentują – w zestawieniu z grupą kontrolną (osoby bez doświadczeń traumatycznych) – statystycznie istotnie wyższy poziom lęku, zarówno stanu, jak i cechy. Wynik ten jest również zgodny z doniesieniami Holmana i Silvera [3]. Stwierdzili oni, że osoby, które przeżyły sytuację traumatyczną, są przede wszystkim zorientowane na przeszłość oraz że charakteryzuje je wysoki poziom distresu psychologicznego, którego lęk jest istotnym wskaźnikiem.

Badając preferencje w zakresie wyboru określonego stylu radzenia sobie ze stresem okazuje się, że – zgodnie z przewidywaniami – ofiary pożaru hali widowiskowej Stoczni Gdańskiej statystycznie istotnie różnią się od grupy kontrolnej w zakresie stosowania emocjonalnego stylu radzenia sobie ze stresem. Stosują go zdecydowanie częściej niż osoby, które w swoim życiorysie nie mają traumatycznych doświadczeń. Jak wynika z literatury [9] jest to styl „kosztowny emocjonalnie”. Osoby preferujące ten styl mają inklinacje do koncentrowania się nie tyle na zadaniu czy problemie, który trzeba rozwiązać, ile przede wszystkim na sobie, na własnych przeżyciach emocjonalnych. Ta sytuacja wyzwała w nich szereg negatywnych emocji. Przeżywają złość, smutek, poczucie winy, napięcie. Sprzyja to też fantazjowaniu i myśleniu magicznemu. Mimo że osoby, które preferują ten styl, chcą ustrzec się przed wzrostem napięcia emocjonalnego, tak naprawdę efekt jest odwrotny – zwykle wzrasta napięcie i przygnębienie. Stosowanie przede wszystkim emocjonalnego stylu radzenia sobie ze stresem może być również wyrazem orientacji na przeszłość, o czym pisali wspomniani już Holman i Silver [3]. Innym ważnym spostrzeżeniem związanym ze stosowaniem określonych stylów radzenia sobie ze stresem jest istotna różnica w zakresie stosowania stylu unikowego, ale jedynie tej jego formy, która dotyczy PKT (poszukiwania kontaktów towarzyskich). Tę formę stylu unikowego zdecydowanie rzadziej stosują ofiary traumy, co zgodne jest z często obserwowaną u nich tendencją do izolacji społecznej.

Jeżeli idzie o wpływ czynnika płci na poziom lęku oraz stosowanie określonego stylu radzenia sobie ze stresem okazuje się, że zasadniczo nie jest on istotny. Jedynym wyjątkiem pod tym względem jest fakt istotnie częstszego stosowania stylu unikowego przez mężczyzn, ale tylko w formie poszukiwania kontaktów towarzyskich. Z tego wynika, że mężczyźni, którzy doznali traumy, w sytuacjach trudnych radzą sobie z nimi,

częściej niż kobiety z podobnymi doświadczeniami, poprzez szukanie kontaktów towarzyskich. To wydaje się pewnym zaskoczeniem, ale może tylko pozornym.

Wnioski

1. Osoby, które doświadczyły urazu psychicznego, prezentują istotnie wyższy poziom lęku niż ludzie, którzy takich doświadczeń nie mają.
2. Te pierwsze – istotnie częściej stosują styl emocjonalny radzenia sobie ze stresem, który jest mniej efektywny i bardziej kosztowny emocjonalnie. Stosowanie tego stylu radzenia sobie ze stresem może być wyrazem orientacji na przeszłość (wracanie do tego, co się stało).
3. W zakresie dwóch parametrów – lęk i styl radzenia sobie ze stresem – różnice płci nie mają istotnego znaczenia, z jednym wyjątkiem, o czym była mowa wyżej.

**Erę nd'đrāčññ' nī nāičē nñđlññē? Ētāč,
ēññđūl d'ñāāldāčēññū d'ñčōč-łñęčē nđrāēl**

Nāāđćrīēl

Črārīēl: Bāē-łññ' ēč d'ñčōč-łñęčē nđrāēl nōulññāłiūē ēlēłññē āē' d'ñēłāō-łulāi āuāāđr' id'dlālēłiññāi nđññāf lāi d'dlāiēlēč' ? Lñēč ýñi ālēññāčññēuññ nřę nī ēřęlē nñčēu čččič āuāčđrññ nřęčl ētāč? Ýñi āār inñāuūl āāđđñū, ēññđūl d'ññrāčēč d'ldlā nāiē Rāñidū d'dlāēfārlēlē đrčđrāiñęč. Đđči' nū nřęčl nłđlñč-łñęčl d'řēčlīč' (Aidēfi, Nčēuāld, 1998 ā), +ñi ēčđf, d'ñāldāiōārēlñ' nđrāēl ēññđūl d'ñāāldāčēññū' ir d'đrēiē, f iīč iāēfāřñ āuñęčē ōđiāilē āčññđlññf.

Ēłññā: Čññēłāiāřic' d'dlāłāłiū ā āāōō āđōđ'đrō . Ýęñđ'ldčēłiññēuññ' āđōđ'đr nīññi' ēř čę 46 ēčō. Āñl iīč āuēč ēłđñāřēč đrčđr Čđēñēuññāi čřēr Āārññęlē āldōč. Ēññđēuññōt āđōđ'đō nīññrāē' ēč 41 -lēiālē, i ičēñi čę ičō d'dlčāl il d'dlčēčē nřęiāi ilñ-řññū', ēññđil ēiēñ āuēi āu iřčāřññū nđrāēřñč-łñęčē. Āē' čññēłāiāřic' čñđ'ēučiāřiū āār d'ñčōčēiāč-łñęčl ēłññāu. Āēiāñđčē NISS, Ýiāēłđf č Đřđēłđr, đđē đ'řēiūč ēññđiāi čññēłāōłññ' d'dlōłđlōč' id'dlālēłiññāi nñčē' d'dlāiēlēč' nāilāi nñđlññf. Āñidūē ēłññāē čññēłāiāřic' āuē Čiālññđū Nīññi' ič' č -łđñ ōiāčē (ISCL) Řđčēuāldār, Nñđlēřir, Nūñřđ-ēi č Adčlñūilāñęiāi. Āuñęčē ōđiālū ōiāčē 'āē' lññ' nōulññāłiūē đ'ęřčññēlē āčññđlññf.

Đlčōēuññrñū č āuāiāu: Đrēō-łiūl đlčōēuññrñū čññēłāiāřicē đ'ęřčūārññ, +ñi āđōđ'đr ēčō, ēññđūl d'ldlñēč nđrāčū, ōđřęñłđčōłññ' nōulññāłiū āuñřčē ōđiāilē ōiāčē, ēřę nāilāi nīññi' ič', nřę č -łđñřēč ōiāčē. Nēłāōtūčē đrēō-łiūē đlčōēuññrñ čññēłāiāřic' inññčññ' ę d'dlōłđlōčēč nñčē' d'dlāiēlēč' nāilāi nñđlññf.

Īāl āāl āđōđ'đū nōulññāłiūē iāđřęiē iñēč-łññ' ēlčāō nāiē ā đrāčōñl nñčē' – d'dlāēlčlññāi č ýēiōčññēuññāi. Ēčōf, d'ñāāldāiōññl nđrāēl nōulññāłiū +řul đđčēli' ñ ýēiōčññēuññē nñčēu d'dlāiēlēč' nñđlññf. Đlčōēuññrñ ýñčō čññēłāiāřicē ēññāłiū đ'ñāāldčārññ āūřl ōęřčññiūl nłđlñčłñęčl đ'řēi-člīč'.

Selbsthilfe mit Stress bei Personen nach psychischem Trauma

Zusammenfassung

Ziel: Hat das Erleben von Trauma einen großen Einfluss auf die Wahl einer bestimmten Art und Weise der Selbsthilfe mit dem Stress? Wenn ja, welchen Stil bevorzugen die Personen, die das Trauma erlebt haben? Diese zwei Fragen stellten sich die Autoren der Bearbeitung. Es wurde auch eine theoretische Annahme (Holman, Silver, 1998) besprochen, dass die Personen, die das Trauma erlebt hatten, sich auf die Vergangenheit konzentrieren und dass sie ein hoher

Level von Distress charakterisiert.

Methode: An der Studie nahmen zwei Gruppen der Personen teil. Die experimentelle Gruppe bildeten 46 Personen. Alle waren Opfer des Brandes des Zuschauerraumes in Stocznia Gdańska. Die Kontrollgruppe bildeten 41 Personen. Keine von ihnen erlebte in ihrem Leben ein solches Ereignis, das man als traumatisch bezeichnen könnte.

Zwecks Untersuchung wurden zwei psychologische Methoden angewandt. Der Fragebogen CISS von Endler und Parker, der untersucht, welchen Stil der Selbsthilfe mit dem Stress die Personen bevorzugen. Die andere Methode war Inventar des Zustandes und Angsteigenschaften (ISCL) von Spielberg, Strelau, Tysarczyk, Wrześniewski. Der helle Angstlevel ist ein wichtiger Index von Distress.

Ergebnisse und Schlussfolgerungen: Die erzielten Ergebnisse zeigen, dass die Gruppe der Personen, die das Trauma erlebt haben, sich mit einem bedeutend höheren Angstlevel charakterisiert. Eine weitere Schlussfolgerung betrifft die Art und Weise der Selbsthilfe mit dem Stress. Die beiden Gruppen unterscheiden sich signifikant in der Art und Weise der Selbsthilfe - der emotionalen und die Aufgabe betreffenden. Die Ergebnisse der Studie bestätigen auch indirekt die hier zitierte theoretische Annahme.

Le savoir-faire de se débrouiller du stress des personnes qui ont subi le trauma psychique

Résumé

Objèctif: L'expérience du trauma influe-t-elle sur le choix du savoir-faire individuel de se débrouiller du stress? Si oui, quel est le choix de ces personnes? Les auteurs de cet article posent ces deux questions et ils cherchent la réponse en basant aussi sur les conceptions d'Holman et de Silver, (1998) admettant que les personnes qui ont subi le stress se concentrent sur le passé et elles ont le niveau très élevé du distress.

Méthodes: Les auteurs examinent deux groupes – groupe expérimental se compose de 46 personnes qui ont subi la grande incendie de la Halle du Chantier de Gdansk, groupe de contrôle compte 41 personnes sans avoir vécu jamais le trauma. On utilise deux méthodes psychologiques – questionnaire CISS d'Endler et de Parker qui analyse les préférences de se débrouiller et questionnaire ISCL de Spielberger, Strelau, Tysarczyk, Wrześniewski mesurant le niveau de l'anxiété indiquant le distress.

Résultats et conclusions: Les résultats obtenus indiquent que les personnes avec l'expérience du trauma ont le niveau de l'anxiété très élevé et ces personnes préfèrent le style émotionnel de se débrouiller avec le stress. Ces résultats confirment d'une manière indirecte les hypothèses citées ci-dessus d'Holman et de Silver.

Piśmiennictwo

1. Melges FT. *Time and the inner future: A temporal approach to psychiatric disorders*. New York: Wiley; 1982.
2. Zimbardo PG. *Whose time it is, I think I know – Research on time perspectives*. Symposium, 102-nd Annual Convention of the American Psychological Association Los Angeles, CA 1994. Za: McLeod MD. *The future is always brighter: temporal orientation and adjustment to trauma*. W: Violanti JM, Paton D, Dunning C, red. *Posttraumatic stress intervention: challenges, issues, and perspectives*. Springfield, Illinois: Charles Thomas, Publisher, Ltd.; 2000, s. 166–186.
3. Holman EA, Silver RC. *Getting „stuck“ in the past. Temporal orientation and coping with trauma*. J. Personal. Soc. Psychol. 1988; 74: 1146–1163.
4. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer, 1984.
5. Endler NS, Parker JDA. *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*. Toronto: Multi-Health Systems, Inc; 1990.

6. Szczepaniak P, Strelau J, Wrześniewski K. *Diagnoza stylów radzenia sobie ze stresem za pomocą polskiej wersji kwestionariusza CISS Endlera i Parkera*. Przegl. Psychol. 1996; 39, 1: 187–210.
7. Endler NS, Parker JDA. *Multidimensional assesment of coping; a critical evaluation*. J. Personal. Soc. Psychol. 1990; 58 (5): 844–854.
8. Wrześniewski K, Sosnowski T. *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (ISCL). Polska adaptacja STAI. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP; 1996.
9. Wrześniewski K. *Style i strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru*. W: Heszen-Niejodek I, Ratajczak Z, red. *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego; 1996, s. 44 – 64.

Otrzymano: 9.06.2003

Zrecenzowano: 17.10.2003

Przyjęto do druku: 5.01.2004

Adres: Klinika Chorób Psychiczych
i Zaburzeń Nerwicowych AMG
80-211 Gdańsk, ul. Dębinki 7

