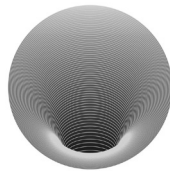


VII

**Trauma i stres.
Gry komputerowe
i osobowość człowieka
jako panaceum**



W ROZDZIALE VII:

Nadia Bigos

Mechanizmy obronne jako reakcja na traumatyczne wydarzenia przedstawione w grach komputerowych 129

Roman Kurzeja

Samocena a radzenie sobie ze stresem studentów z terenu Nowosądeckizny..... 143

Nadia Bigos

Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej
w Krakowie

Mechanizmy obronne jako reakcja na traumatyczne wydarzenia przedstawione w grach komputerowych*

Streszczenie

Artykuł porusza zagadnienie szeroko opisywanego i coraz lepiej znanego zjawiska traumy na nietypowym przykładzie – gry komputerowej pt. *Omori*. Dla lepszego zobrazowania problemu przybliżone zostały teoretyczne podstawy traumy oraz typowe mechanizmy obronne wytwarzane przez człowieka. Trauma, będąca powszechnym zjawiskiem w dzisiejszym świecie, wywiera głęboki wpływ na psychikę człowieka. Stres pourazowy (PTSD) po trudnych przeżyciach manifestuje się indywidualnie u każdej osoby. Artykuł wskazuje na rosnące zainteresowanie tematem traumy, które znalazło odzwierciedlenie w różnorodnych formach literatury i kultury, w tym w grach komputerowych, takich jak np. *Omori*. W tekście przeanalizowano także procesy zmian zachodzące w psychice postaci z gry *Omori*, rzucając światło na kreatywny sposób, w jaki medium gier jest w stanie eksplorować i interpretować zagadnienia traumatycznych doświadczeń jednostki. Ze względu na popularność gier komputerowych, szczególnie wśród młodych ludzi, może mieć to pozytywny i edukacyjny charakter.

Słowa kluczowe: trauma, mechanizmy obronne, stres pourazowy, reakcja na wydarzenia traumatyczne, gra komputerowa

Defense Mechanisms as a Reaction to Traumatic Events Presented in Computer Games

Abstract

The article addresses the widely discussed and increasingly understood phenomenon of trauma using an unconventional example - the computer game "Omori." To better illustrate the issue, theoretical foundations of trauma and typical defense mechanisms developed by humans are outlined. Trauma, being a prevalent phenomenon in today's world, exerts a profound impact on the human psyche. Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) manifests individually in each person after difficult experiences. The article points to the growing interest in the topic of trauma, which has found reflection in various forms of literature and culture, including computer games like "Omori." The text also analyzes the processes of change occurring in the psyche of characters from the game "Omori," shedding light on the creative way in which gaming medium can explore and interpret the issues of individual traumatic experiences. Due to the popularity of computer games, especially among young people, this may have a positive and educational character.

Keywords: trauma, defense mechanisms, post-traumatic stress, reaction to traumatic events, computer games

* Artykuł przedstawia fragmenty pracy licencjackiej pt. *Analiza mechanizmów obronnych jako reakcja na traumatyczne wydarzenia przedstawione w grach komputerowych* pisanej pod kierunkiem i za zgodą dr Katarzyny Oczkowskiej.

Wstęp

Zagadnienie traumy jest problematyką szeroko występującą we współczesnym świecie. Najczęściej odnosi się do trudnych przeżyć i doświadczeń człowieka, które wywarły mocny, zwykle negatywny, wpływ na psychikę jednostki. Doświadczenie traumy, znane na przestrzeni dziejów, staje się obecnie zjawiskiem coraz lepiej zbadanym i opisanym. Towarzyszący traumie stres pourazowy (PTSD) manifestuje się w odmienny sposób u każdej osoby po trudnym przejściu. Pogłębione poznanie traumy przyczyniło się do rozpowszechnienia wiedzy na ten temat w postaci artykułów, książek, publikacji naukowych czy zasobów internetowych. Co ciekawe, zjawisko traumy przyczyniło się również do inspiracji tworzenia gier komputerowych, np. *Before Your Eyes*, *Detroit: Become Human*. Niniejszy artykuł odnosi się do kwestii traumatycznych wydarzeń występujących w wybranej grze komputerowej pt. *Omori*. Przybliżone w nim zostaną teoretyczne podstawy zjawiska traumy oraz wybranych mechanizmów obronnych oraz proces zmian zachodzących w psychice postaci z gry *Omori*.

1. Czym jest trauma?

Pojęcie „traumy” oraz jej wpływ na człowieka, choć było ono tematem zauważanym od stuleci (opisy „duchów wrogów poległych w bitwie” nawiedzające weteranów wojen z 1300 roku p.n.e., przypadek oślepienia żołnierza, który wrócił z bitwy pod Maratonem opisany przez Herodota w 450 roku p.n.e.¹) zostały oficjalnie opisane dopiero w 1980 roku. W *Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorders III* przedstawiono zaburzenie po stresie pourazowym (*posttraumatic stress disorder*, PTSD), a później, w 1994 roku, w DSM-IV-TR opisano ostre zaburzenie po stresie (*acute stress disorder*, ASD), dołączając nowy zapis obok znanego już PTSD. W podobnym czasie, w 1977 roku, Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych (*International Classification of Diseases and Related Health Problems*, ICD) wprowadziła opis ostrej reakcji na stres (*acute reaction to stress*, ASR), następnie w 1992 roku ICD-10 oddano również opis zaburzeń po stresie pourazowym (*post-traumatic stress disorder*). Według DSM-V z 2013 roku, aby dane zdarzenie mogło zostać ujęte za traumatyczne, musi:

Odnosić się do przynajmniej jednego z czterech uwarunkowań: (1) bezpośredniego doświadczenia wydarzenia urazowego; (2) bycia bezpośrednim świadkiem wydarzenia urazowego; (3) doświadczenia pośredniego, poprzez uzyskanie wiadomości, że bliski członek rodziny lub przyjaciel był narażony na uraz; (4) wielokrotnego lub ekstremalnego narażenia na awersyjne szczegóły zdarzeń urazowych (Widera-Wysoczańska, Kuczyńska, 2011, s. 22).

¹ Zob. <https://strespourazowy.pl/historia-ptsd/> (dostęp: 5.01.2024).

Jak zauważono, jest to jednak niewystarczająca definicja, pomijająca sytuacje, w których doświadczają się przemoc emocjonalnej. Inną propozycją na opisanie tego zjawiska jest stwierdzenie, że trauma to istotne zagrożenie dla integralności psychicznej, manifestujące się podczas przeżycia skrajnie nieprzyjemnej sytuacji, w trakcie której jednostka nie potrafi sobie poradzić z wykorzystaniem swoich zasobów intelektualnych. Owo pojęcie „traumy” włącza wszelkie obrażenia psychiczne, jakich można doznać na każdym etapie życia. Następnie na ich podstawie dochodzi do rozwinięcia zaburzeń emocjonalnych oraz poznawczych. W literaturze można się spotkać z określeniem „stresora potencjalnie traumatycznego”, które przypomina, że każdy człowiek w inny sposób odbiera daną sytuację i podkreśla indywidualny sposób reakcji.

Stresorów w życiu codziennym jest wiele. Rozróżnia się ich trzy kategorie: a) najłagodniejsze, b) osobiste i c) ekstremalne/ traumatyczne. Do pierwszej grupy zalicza się codzienne niedogodności, które pojawiają się w ciągu życia każdego człowieka, np. kłótnie z bliskimi osobami, zgubienie wartościowych przedmiotów, stres spowodowany zbliżającymi się terminami. W następnej kategorii występują takie sytuacje, jak problemy z pracą, rozwód, rozpad rodziny czy narodziny dziecka. Do trzeciej grupy należą najsilniejsze stresory, spowodowane niebezpiecznymi sytuacjami, w których zagrożone jest życie lub zdrowie danej osoby (Kobylarczyk-Kaczmarek, Ogińska-Bulik, 2023). Często zdarza się, że jednostka nie ma wpływu na przebieg stresorów ekstremalnych, dlatego wywołują one najsilniejsze zaburzenia poznawcze, nasilane ogromnym poczuciem bezradności.

Aby zdiagnozować PTSD, stworzono w DSM-III kryteria objawowe.

Po pierwsze uraz był ponownie doświadczany poprzez natrętne wspomnienia, nawracające sny lub uczucia ponownego wystąpienia. Po drugie, do rozpoznania wymagane było występowanie odrętwienia z powodu zmniejszonego zainteresowania czynnościami, oderwania od innych lub ograniczonego afektu. Ponadto konieczne okazało się występowanie co najmniej dwóch objawów spośród następujących: nadmierna czujność, zaburzenia snu, poczucie winy, kłopoty z koncentracją, unikanie wspomnień o traumatycznym wydarzeniu oraz nasilenie objawów po takich wspomnieniach. Po trzecie, element diagnozy obejmował objawy, które mogą wystąpić natychmiast lub wkrótce po urazie (Ibidem, s. 23).

Na podstawie ostatniego kryterium wyróżniono również ostry i przewlekły zespół stresu pourazowego. Ostre PTSD występuje wtedy, gdy objawy pojawiają się w ciągu pół roku od doznanej urazu, a następnie znikają w tym czasie. Przewlekłe PTSD utrzymuje się ponad sześć miesięcy lub pojawia się dopiero po upływie pół roku. W kolejnych latach starano się coraz lepiej i dogłębniej opisywać te kryteria, by móc dobrze postawić diagnozę oraz zacząć poprawne leczenie.

Ciekawym aspektem ludzkiej psychiki pozostaje fakt, że doświadczenie traumatycznego zdarzenia nie jest jednoznaczne z rozwinięciem zaburzenia po stresie urazowym. Zależy to wyłącznie od danej osoby: w jakim pozostaje stanie psychicznym, od jej cech charakteru i od tego, na jakim etapie rozwojowym się obecnie znajduje?

Cechy osobowości lub rysy osobowościowe anankastyczne lub asteniczne czy dekompenzacja nerwicowa mogą zaostrzyć lub mocno obniżyć reakcje na traumatyczne wydarzenia. Rozpoznanie przez lekarza czynników chroniących oraz czynników zwiększających podatność na rozwój PTSD jest kluczowa przy podjęciu leczenia objawów. W literaturze (Davidson, 2000; Dąbkowska, 2008) opisano niektóre czynniki zwiększające szansę na rozwinięcie zaburzenia stresu pourazowego. Są nimi: wystąpienie urazu psychicznego w dzieciństwie, genetyczna predyspozycja do wystąpienia chorób psychicznych, zaburzenia lub mocno zarysowane cechy osobowości, zaburzony system wsparcia, nieodpowiedni system wewnętrznej kontroli, nadużywanie alkoholu lub innych używek.

Anke Ehler i David Clark w książce *Cognitive Behavioral Model Of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)* opisali model poznawczy PTSD, w którym zaznaczyli, jak ważną rolę odgrywają sposoby radzenia sobie z doznany urazem oraz przetwarzania traumy. Autorzy skupili się na trzech mechanizmach, które nie prowadzą do polepszenia stanu psychicznego i utrzymują jednostkę w złym nastroju oraz nasilają lub powodują ciągłe utrzymywanie się negatywnych konsekwencji po urazie. Pierwszym mechanizmem jest uporczywa niechęć do przetwarzania zdarzeń, co powoduje nawracające, intruzywne wspomnienia. Drugim są zakorzenione przekonania, które prawdopodobnie prowadzą do znacznie bardziej intensywnych odpowiedzi emocjonalnych na bodźce przypominające o traumie. Trzecim mechanizmem są nieodpowiednie sposoby radzenia sobie, prowadzące do nasilenia objawów stresu. To mechanizmy neurotyczne, które nie wywołują pozytywnych zmian. Sposób radzenia sobie jest indywidualny i bez pomocy specjalisty trudno jest wprowadzić pozytywne zmiany w dotychczasowej strukturze poznawczej. Zaburzenie stresu pourazowego powoduje zmiany na poziomie neurobiologicznym oraz psychologicznym, niszcząc dotychczasowe dostosowanie jednostki do życia w każdej sferze.

2. Mechanizmy obronne

Za wprowadzenie pojęcia „mechanizmów obronnych” do psychologii odpowiada Zygmunt Freud. Według niego „mechanizmy obronne” to „indywidualnie wykształcone, nieświadome strategie na unikanie oraz redukcję nieprzyjemnych uczuć, prowadzące do polepszenia samooceny”. Zostały one stworzone przez ludzką psychikę, by móc radzić sobie w czasie trudnych sytuacji, aby ochronić jednostkę przed załamaniem nerwowym. Mechanizmy pomagają na racjonalizację reakcji, w wytłumaczeniu sobie i innym ludziom zachowania, a najważniejszym efektem jest zmniejszenie odczuwania strachu. Są to zakorzenione sposoby myślenia, nad którymi zwykle nie ma się kontroli. Często dopiero podczas terapii lub rozmowy ze specjalistą jednostka uświadamia sobie własne podejście do trudnych sytuacji. Mechanizmy ochronne dzieli się ze względu na to, jaki wpływ wywierają na dalsze funkcjonowanie człowieka (Chodkiewicz, 2006, 2006, s. 25-26).

Pozytywny wpływ mają mechanizmy dojrzałe, mechanizmy psychotyczne, nie-dojrzałe i neurotyczne zaś powodują silniejsze odcięcie się od negatywnych bodźców, nie przynosząc jednak długotrwałego polepszenia stanu psychicznego (Senejko, 2010, s. 26). Wyróżnia się następujące mechanizmy (Chodkiewicz, 2006, s. 26):

- **altruizm** – skupienie uwagi na pomaganiu innym, konstruktywna bezinteresowność w realizowaniu większych idei. Pozwala na wzmocnienie więzi między ludźmi. Przykładem jest stworzenie grupy wsparcia osoby będącej w przeszłości uzależnionej dla ludzi borykających się z tym samym problemem. Altruizm przejawia się empatią, wyrozumiałością, filantropią;
- **tłumienie** – mniej lub bardziej świadoma próba odjęcia się od myśli niezgodnych z sumieniem. W napływie emocji może przejść przez głowę złowrogie życzenie, aby bliskiej osobie zdarzyła się krzywda, jednak szybko bywa ona tłumiona. Człowiek stara się odciąć od takich myśli, gdyż są nieetyczne, nie nawiązują do stałych odczuć wobec danej jednostki, nie zgadzają się z zakorzenionymi zasadami, w które wierzy osoba;
- **racjonalizacja** – sposób na racjonalne wyjaśnienie swojego zachowania. Jednostka szuka słusznego i akceptowalnego przez społeczeństwo powodu na swoje czyny, ukrywając przed sobą oraz innymi ludźmi prawdziwy powód. Pozwala to na poczucie usprawiedliwienia. Przykładem jest mówienie „wszyscy też tak robią”, chociażby podczas przyłapania na łamaniu prawa lub braniu substancji psychoaktywnych (Ibidem, s. 6).
- **identyfikacja** – sposób rekompensaty, gdy ambicje jednostki przerastają jej dotychczasowe osiągnięcia. Może prowadzić do stłumienia poczucia porażki, niższości, wstydu. Identyfikacja z innymi osobami pozwala na krótkotrwałe zaspokojenie potrzeb i aspiracji. Przykładem mogą być rodzice wymuszający na swoim dziecku pójście w wybranym przez nich kierunku, w którym im nie udało się osiągnąć powodzenia. Prowadzi to do wielu konfliktów, gdyż powoduje to uczucie niezrozumienia i niewysłuchania u dzieci, jednocześnie u rodziców – krzywdy, ponieważ myślą, że robią dobrze dla dziecka („tak się staram, a ty tak mi się odplacasz?”).
- **wyparcie (represja)** – nieświadome wypieranie i usuwanie ze świadomości myśli, które by mogły wzbudzić lęk, obrzydzenie samym sobą, wstyd, poczucie winy. Wyparciu ulegają również wspomnienia o dawnych wydarzeniach, szczególnie te, w których jednostka kierowała się mocnymi emocjami i nie jest z nich zadowolona. Pozwala to na wymazanie uczucia, np. upokorzenia. Głównym celem tego mechanizmu jest utrzymanie dobrego mniemania o swojej osobie, o swoich czynach i o swojej przeszłości. Ukazuje to ogromną zdolność umysłu do zmieniania własnych myśli, do zmiany wspomnień poprzez zniekształcenie, upiększenie lub całkowite wymazanie zdarzeń z przeszłości. Mechanizm ten powiązany jest lekko z zaprzeczeniem, jednak różnicą pozostaje to, co podlega przemianie: przy wyparciu umysł nie akceptuje własnych wspomnień i przeżyć, a przy zaprzeczeniu nie akceptuje się bodźców napływających ze świata zewnętrznego;
- **projekcja** – nieświadome przypisywanie otoczeniu lub innym ludziom swoich własnych, zwykle odczuwanych w danym momencie niekorzystnych uczuć, cech,

poglądów. Rosenhan i Seligman opisali przykłady przypisywania innym osobom skąpstwa przez skąpą osobę, przypisywanie „ludziom zachowań o charakterze seksualnym przez osoby silnie tłumiące popęd seksualny” (Ibidem), przypisywanie komuś negatywnego podejścia przez osobę będącą w złym humorze. Dzieje się tak, ponieważ jednostka przyzwyczajona do swojego podejścia do świata zaczyna bezpodstawnie zauważać swoje cechy wśród innych ludzi (Łobocki, 2004, s. 223);

- **przeniesienie (przemieszczenie)** – wyładowywanie negatywnych uczuć (zwykle agresji) na obiekt, który nie jest przyczyną doznanego napięcia psychicznego (Ibidem, s. 222). Zwykle takie postępowanie zostało wywołane przez obiekt, na który nie ma się wpływu, przez osobę wyżej postawioną w sferze pracy lub edukacji, wzbudzając przez to w jednostce uczucie bezradności, bezsilności i frustracji. Przykładem może być rodzic bojący się wyrazić złość w swojej pracy, przenoszący potem owe negatywne uczucia na swoich członków rodziny, następnie rodzeństwo przenoszące swoją złość na młodsze rodzeństwo lub zabawki. W szkole uczniowie sfrustrowani brakiem wpływu na decyzje nauczycieli mogą się wyżywać na innych rówieśnikach lub na przedmiotach wokół nich, dewastując tym szkołę;
- **fantazjowanie** – ucieczka w „marzenie na jawie” (Ibidem) występuje często u dzieci, jednak spotyka się to również u nastolatków oraz dorosłych ludzi. Jest to próba ucieczki od problemów i doznanych krzywd w bezpieczne miejsce wytworzone w umyśle jednostki. Pozwala na wyobrażenie sobie innego życia, gdzie osiąga się sukcesy, jest się lepszą wersją samego siebie, urzeczywistniają się skryte marzenia. Nie przenosi się to jednak na działanie w realnym życiu, zwykle zatrzymując się tylko na wyobraźni jednostki. Fantazjowanie zaburza funkcjonowanie jednostki w społeczeństwie, uniemożliwiając stworzenie realnych postępów, by osiągnąć swoje wymarzone cele. Problemem jest moment, gdy osoba zatrzymuje się na fazie marzeń na jawie, czerpiąc z nich zaspokojenie własnych potrzeb, unikając próby zrealizowania ich w życiu codziennym;
- **reakcja upozorowana** – reagowanie w całkowicie przeciwny sposób na dany impuls. Jest to narzucona reakcja i odbiór informacji odwrotny do dotychczasowego przyzwyczajenia. Zgadanie się na plany, które jednostce się nie podobają, „nienawidzenie czegoś”, gdy w rzeczywistości coś się bardzo lubi. Może to być wywoływane presją społeczeństwa lub grupy znajomych bądź występować wtedy, gdy osoba tłumি coś przed samą sobą;
- **izolacja** – ucieczka przed sytuacjami, w których stresor powoduje odczuwanie nieprzyjemnych emocji. Często źródłem owych emocji są ludzie, dlatego jednostka próbuje się od nich odciąć. Mechanizm ten zakorzeniony jest w niskiej samoocenie, osoba unika konfrontacji, ponieważ z góry zakłada, że nie uda jej się rozwiązać problemu. Izolacja prowadzi do apatii, pogorszonego samopoczucia i negatywnego spojrzenia na świat (Chodkiewicz, 2004, s. 26; Łobocki, 2004, s. 222-223; Łosiak, 2008).

Nie są to wszystkie znane mechanizmy obronne, jednak najczęściej opisywane oraz najważniejsze. Dokładne zapoznanie się z nimi pozwala na zrozumienie, jak ogromną rolę odgrywają one w codziennym życiu oraz ogólnym funkcjonowaniu jednostki. Mechanizmy obronne, jak wyżej wspomniano, dzieli się na dojrzałe i nie-

dojrzałe głównie ze względu na to, czy pomagają w codzienności, czy przeszkadzają. Zdecydowanie niebezpiecznym sposobem radzenia sobie z problemami jest sięganie po używki.

Częstym powodem uzależnienia od alkoholu lub narkotyków są występujące doświadczenia traumatyczne, zaczynające się już w dzieciństwie oraz trudności w relacjach interpersonalnych. Ludzie uzależnieni należą do grupy o podwyższonym ryzyku popełnienia samobójstwa, posiadają często zaburzenia depresyjne, lękowe oraz autodestrukcyjne (Chodkiewicz, 2006, s. 128).

Uzależnienie jest skomplikowanym problemem, w jednym przypadku prowadzącym do wystąpienia problemów psychicznych, a w drugim do sięgnięcia po używki, które może być reakcją na istniejące już problemy medyczne lub psychiczne. Problem nadużywania substancji psychoaktywnych przenosi się również na bliskie osoby jednostki (często ludzie stają się agresywni i stosują przemoc wobec osób wokół siebie). Niestety, nawet w obecnych czasach leczenie uzależnień pozostaje bardzo trudne i często nieskuteczne. Osoby szukające pomocy zgłaszają się w stanie głębokiego uzależnienia, zmiany w ośrodkowym układzie nerwowym są zwykle na zaawansowanym etapie, a na dodatek jednostki te nie mają wsparcia (są po utracie pracy, straciły dobry kontakt z rodziną).

3. *Omori*: eksapizm

Omori jest grą wydaną w grudniu 2020 roku w studiu Omocat. Całkowita rozgrywka zajmuje 21 godzin, jednak czas ten zależy od wyborów dokonywanych przez gracza. Opis gry brzmi „odkryj dziwny świat pełen kolorowych przyjaciół oraz wrogów. Poruszaj się po tętniącej życiem i codziennej rzeczywistości, aby odkryć zapomnianą przeszłość. Gdy nadejdzie czas, od drogi przez ciebie wybranej będzie zależeć twoje przeznaczenie... i możliwie też przeznaczenie innych”. Sam opis gry obiecuje napotkanie tajemnic oraz spotkanie z zawiłą przeszłością.

1.1. Jak kolory odwzorowują stan psychiki

Rozgrywkę rozpoczyna się w białym pokoju, który jest bezpiecznym miejscem dla tytułowej postaci *Omori*. Niewiele można się dowiedzieć z otoczenia. Istnieje możliwość przeczytania dziennika, z którego wynika, że postać znajduje się tam przez całą wieczność. Każdego dnia pojawia się wpis brzmiący „wszystko jest w porządku”. W pokoju można również znaleźć nóż i dopiero wtedy pojawia się możliwość wyjścia. Uzbrojony *Omori* wychodzi, a następnie przechodzi do całkowicie innego otoczenia.

Nagle jest w kolorowym świecie, a na spotkanie wychodzi mu piątka znajomych: Mari (jego starsza siostra), Hero, Kel, Aubry i Basil. W przyjaznych nastrojach siadają na kocu pośród drzew, a Basil pokazuje swój album ze zdjęciami. Z fotografii można lepiej poznać postacie, widać, że są dobrymi znajomymi. Sielankowa atmosfera pozwala żyć się z bohaterami.



Ilustracja I. Piknik ze znajomymi, screenshot z gry.

Jednym z pierwszych zadań gracza jest ułożenie w odpowiedniej kolejności zdjęć w albumie Basil. Fotografie wypadły po kłótni Aubry z Kel. Po poprawnym wykonaniu zadania Basil dziękuje za pomoc, jednak zauważa jedno zdjęcie na ziemi, które nie zostało włożone do albumu. Owo zdjęcie wywołuje panikę oraz strach na twarzy chłopca. Wokół niego pojawia się złowrogi cień, oczy Basil zmieniają kolor na czerwony, a on, przerażony, wymawia imię Mari.

Mari, starsza siostra głównego bohatera, popełniła samobójstwo. Omori jest rodzajem alternatywnej osobowości Sunny – postaci, wokół której toczy się cała rozgrywka, i to jego wspomnienia trzeba odkryć. W rzeczywistości Sunny nie wyszedł z domu od czterech lat. Stał się *hikikomori*, czyli osobą, która zaprzestaje kontaktu ze światem zewnętrznym. Nie wychodzi z pokoju, nie spotyka się ze znajomymi, nie pracuje, nie chodzi do szkoły (Nęcki, 2018).

13.12.2018. W wyobraźni chłopca wszystko jest w porządku: spotyka się z przyjaciółmi, miło spędzają czas. Jednak w prawdziwym świecie ci znajomi się zmienili, nie są tak idealni, jak sobie ich wyobraża Sunny. Dopiero pierwszy raz od czterech lat Kel udaje się namówić chłopca na spotkanie, wszędzie jednak pojawiają się oznaki tajemnicy, zatajonych wspomnień. Są to myśli, które Sunny ukrywa nawet sam przed sobą, prześlizgujące się do snów bohatera i trudno mu przed nimi uciec.

Rozgrywka często powraca do wyobrażeń, które snuje Sunny. W tych momentach akcję przejmuje Omori, a gra dzieje się w miejscu zwanym *headspace*. Podczas kolejnego spotkania przyjaciół, które wyobraża sobie Sunny, brakuje jednej osoby.

Nie ma wśród nich Basil. Omori zarządza misję odnalezienia go, jednak im dłużej bohaterowie podróżują i im więcej miejsc odwiedzają, tym mniej pamiętają Basila. Zanika im obraz jego twarzy, nie potrafią przypomnieć sobie, czym zajmuje się chłopiec lub jakie ma hobby, aż ostatecznie całkowicie wypierają go z pamięci. Jedynie Omori zauważa czasem cieniistą postać, wijącą się i prowadzącą go do odosobnionych miejsc. Dopiero w samotności główny bohater widzi mroczną postać Basila, uświadamiając graczowi, że doszło do czegoś, czego Sunny również nie chce pamiętać.

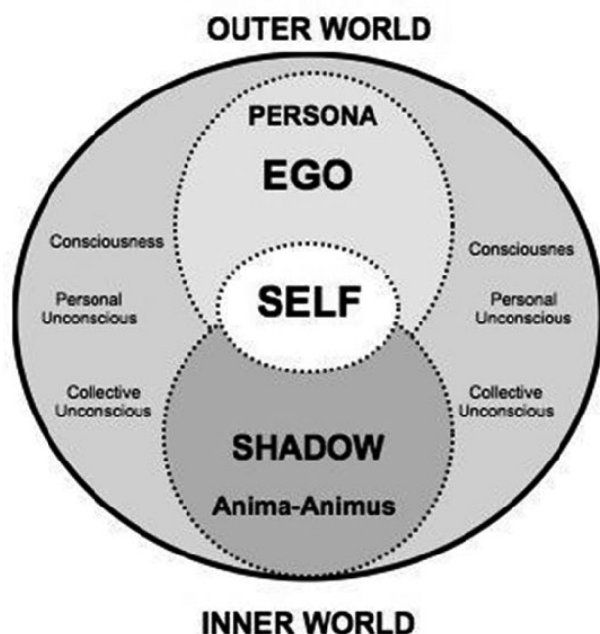
Podróżując w meandrach wyobraźni, napotykają postać Daddy Longlegs, której słowa „żaden bandaż nie zadusi wiecznej rany i nadejdzie czas, kiedy jej wpływ zacznie się ujawniać” mają na celu wybudzenie wypartych wspomnień chłopca oraz zmuszenie go, by stawił czoła swojej traumie. Tak mocne unikanie prawdy, wspomnień oraz tworzenie innej wersji wydarzeń jest przedstawieniem amnezji dysocjacyjnej.

Zygmunt Freud po zbadaniu Anny O. zrozumiał, że wspomnienia powodujące ból bywają specjalnie usuwane ze świadomości. Na tej podstawie był w stanie opisać jeden z pierwszych mechanizmów obronnych: wyparcie. Dzięki wyparciu jednostka jest w stanie całkowicie odciąć swoją świadomość od przykrych wspomnień oraz nie dopuszcza do siebie czegokolwiek, co kojarzy się ze stresogennymi myślami. Jest to działanie automatyczne. Jednostka wykorzystująca ten mechanizm obronny bywa nieświadoma tego, że go używa. Na dodatek, by wyparcie dobrze działało i chroniło świadomość, musi działać stale. Nie wolno jej osłabnąć, ponieważ dana osoba uświadomi sobie swoje usunięte wspomnienia, fasada runie i może dojść do okropnych skutków w psychice. Wyparte myśli jednak nigdzie nie giną. Pozostają cały czas w nieświadomości, ale i tak wpływają na strauumatyzowaną osobę. Freud konkretnie zainteresował się sposobami, w jakie manifestują się objawy wypartych myśli. Postawił tezę, że mechanizm obronny wyparcia prowadzi do uwięzienia energii życiowej, która nieustannie dąży do objawienia się na zewnątrz – uzewnętrznienia się. Wyparte wspomnienia pozostawione w nieświadomości sięgają spustoszenie w psychice, a tymczasowe odczucie spokoju nie jest stałe (Kofta, Szustrowa, 2015, s. 178-185).

1.2. Połączenie dwóch światów.

Carl Jung, szwajcarski psycholog, jest prekursorem psychologii głębi. Stworzył mapę przedstawiającą połączenie między światem zewnętrznym a umysłem człowieka. Mapa ta bardzo dobrze oddaje również świat przedstawiony w grze Omori. Różne poziomy, po których porusza się gracz, odzwierciedlają rzeczywistość wokół Sunny'ego, jego wyimaginowany, kolorowy świat w głowie oraz podświadomość, której stara się unikać (Elieson, 2021).

Jung, podobnie jak Freud, twierdził, że myśli z dotkliwymi wspomnieniami są przechowywane w podświadomości, by uchronić świadomy umysł od niepokoju. Rzeczy zauważane świadomie, będące jednak nieprzyjemnym bodźcem, są od razu kierowane do podświadomości.

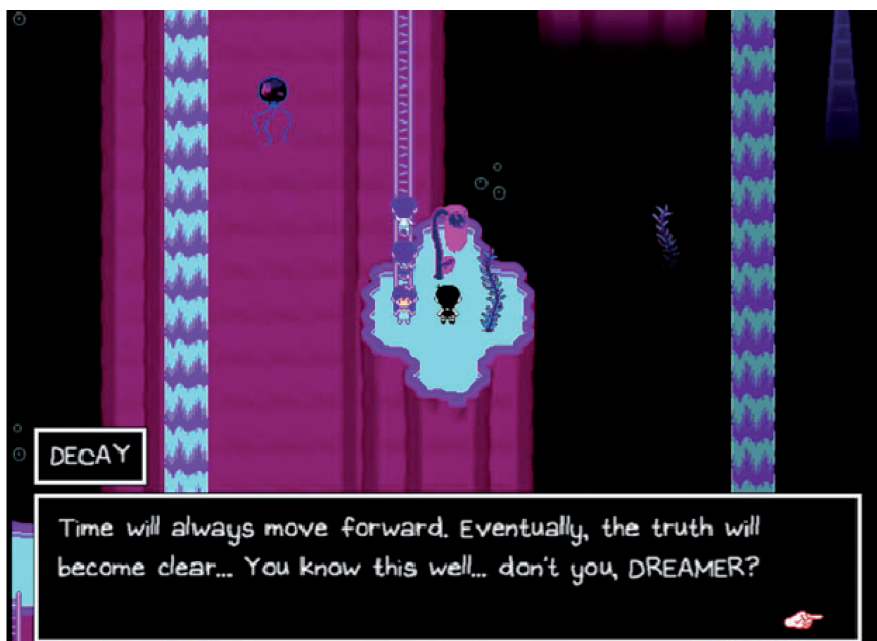


Ilustracja II. Schemat psychiki osoby stworzony przez Junga; pobrane z: <https://medium.com/usabilitygeek/do-we-really-understand-our-user-persona-513b83426a4> (dostęp: 12.03.2024).

Kontynuując poszukiwanie Basil, Omori podróżuje w coraz głębsze zakamarki umysłu Sunny'ego. Wyprawa zbliża się do nieodkrytych odmętów podświadomości, balansując na granicy świadomości – aktywnie tworzonej wersji rzeczywistości w głowie chłopca. Na tym pograniczu gracz może sobie uświadomić, że fabuła nie ruszy dalej oraz nie uda się odnaleźć Basil, jeśli nie przejdzie się dalej – do podświadomości.

Jednakże im dalej gracz postanawia przejść, tym rozgrywka staje się bardziej mroczna. Odkrywanie zatajonych wspomnień, szczególnie gdy osoba po traumie nie jest na to gotowa, może przynieść bardzo negatywne skutki. Myśli te przynoszą ból, pogarszają stan psychiczny, a gra idealnie odwzorowuje i ilustruje stan Sunny'ego. Przejście do podświadomości bohatera jest przedstawione jako *black space* – czarna przestrzeń.

Mimo że biała i czarna przestrzeń są miejscami istniejącymi jedynie w umyśle Sunny'ego, różnią się od siebie wszystkimi aspektami. Biała przestrzeń jest uporządkowana, w końcu została specjalnie stworzona na potrzebę poradzenia sobie ze stresem po przeżytej traumie. To miejsce, w którym Sunny może odpocząć, zapomnieć o zmartwieniach i wręcz odciąć się od nich i uwolnić swój umysł od stresu. Nic tam nie przeszkadza, kontrolę przejmuje Omori, a Sunny pozwala sobie na odetchnięcie z ulgą, ponieważ wszystko jest w porządku. Oczywiście to tylko fałszywa fasada, bariera pozwalająca na zachowanie jakichkolwiek pozorów. W białej przestrzeni Sunny doznaje ukojenia, a radosne wyobrażenia o spotkaniach z przyjaciółmi są sposobem na radzenie sobie z traumą.



Ilustracja III. Scena z pogranicza świadomości i podświadomości Sunny'ego, screenshot z gry.



Ilustracja IV. Scena z pogranicza świadomości i podświadomości Sunny'ego, screenshot z gry.

Czarna przestrzeń widocznie wykracza poza kontrolę Sunny'ego, tak jak nie ma się kontroli nad swoją nieświadomością. Wszystko jest tam chaotyczne, niewiele przestrzeni zostało odkrytych, a przechodzenie przez poziomy z tego levelu powoduje stres u postaci. Jednak to w tym przerażającym otoczeniu znajduje się prawda, przed którą Sunny tak bardzo ucieka, a gracz tylko tam może znaleźć odpowiedzi na zadane pytania.

Podsumowanie

Na podstawie przytoczonego przykładu gry komputerowej *Omori* można stwierdzić, że zawiera ona bardzo trafne przedstawienie problemów psychicznych. Jest to szczególnie ważne, gdyż najczęściej użytkownikami gier pozostają osoby młode i pośrednio gra pełni też funkcję edukacyjną. Autorzy gry zilustrowali trudności, z jakimi mierzy się osoba po stresie pourazowym, i nie próbowali złagodzić swojego przekazu. Przez to, że w bezpośredni sposób ukazywali strach, niepewność, zagubienie czy złość, zyskali uznanie graczy. Dzięki tak dosadnemu przedstawieniu emocji rozgrywka pozwala na zbliżenie się do postaci. Na dodatek osoby mniej wiedzące o problemach psychicznych mają szansę zrozumieć postępowanie osób o gorszym samopoczuciu, co skutkuje zwiększeniem empatii wobec ludzi spotykanych na co dzień. Z kolei osoby, które doświadczyły stresu pourazowego lub zmagają się z chorobami psychicznym, czują się zrozumiane, widząc dobrą reprezentację swoich problemów. Przybliżenie skomplikowanej problematyki traumy w formie gry komputerowej zwiększa świadomość i wrażliwość społeczeństwa na ten temat.

Nadia Bigos

Autorka jest studentką III roku digital design na Uniwersytecie Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie. W swoim dorobku ma indywidualną wystawę na Słowacji, siedem wystaw grupowych, w tym dwie międzynarodowe, jeden artykuł naukowy. Wraz z zespołem jest zaangażowana w tworzenie krótkometrażowego filmu na stażu w portugalskim studiu animacyjnym COLA. Należy do koła naukowego zajmującego się tworzeniem gier komputerowych i animacją

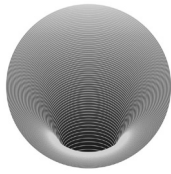
Bibliografia

- Chodkiewicz, J. (2006). *Psychologia zdrowia. Wybrane zagadnienia*. Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej.
- Elieson, C. (2021). *The Game with a Perfect Portrayal of Trauma*. Pobrane z: <https://www.youtube.com/watch?v=nL7vSe9cVf8&t=833s>.
- Gmurek, M. (2024). *Czym są dojrzałe mechanizmy obronne?* Fundacja A.R.T. Pobrane z: <https://fundacjaart.pl/bazawiedzy/czym-sa-dojrzale-mechanizmy-obronne/>.
- Kobylarczyk-Kaczmarek, M., Ogińska-Bulik, N. (2023). *Trauma u młodzieży. Konsekwencje i uwarunkowania*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Kofta, M., Szustrowa, T. (2015). *Złudzenia, które pozwalają żyć*, s. 178-185. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Łobocki, M. (2004). *Wybrane problemy wychowania. Nadal aktualne*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Łosiak, W. (2008). *Psychologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Nęcki, T. (2018). *Hikikomori, czyli w szponach samotności. Objawy, przebieg, leczenie*. Pobrane z: <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/hikikomori-czyli-w-szponach-samotnosc-objawy-przebieg-leczenie-aa-sGvv-dD4C-aYL3.html>.
- Odachowska, E., Woźniak-Prus, M. (2018). Trudna diagnoza. Kontrowersje wokół PTSD i ADHD, *Psychologia Wychowawcza*, 13 (7-24). Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej.
- Senejko, A. (2010). *Obrona psychologiczna jako narzędzie rozwoju. Na przykładzie adolescencji*, s. 26. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Widera-Wysoczańska, A., Kuczyńska, A. (2011). *Interpersonalna trauma mechanizmy i konsekwencje*, s. 22. Warszawa: Wydawnictwo Difin.

Netografia

- <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/2070699808>
- <https://fundacjaart.pl/bazawiedzy/czym-sa-dojrzale-mechanizmy-obronne/>



Roman Kurzeja

*Akademia Nauk Stosowanych
w Nowym Sączu*

Samoocena a radzenie sobie ze stresem studentów z terenu Nowosądecczyny

Streszczenie

W artykule zaprezentowany został problem wzajemnych relacji pomiędzy poziomem samooceny a preferowanymi stylami radzenia sobie ze stresem w sytuacji problemowej. Autor skupia się na zidentyfikowaniu związku pomiędzy preferowanymi stylami radzenia sobie ze stresem a poziomem samooceny oraz porównaniu ogólnego poziomu samooceny mężczyzn i kobiet biorących udział w badaniu. Badania przeprowadzono na grupie 65 studentów, w tym 33 mężczyznach i 32 kobietach.

Słowa kluczowe: samoocena, stres, style radzenia sobie, studenci

Self-esteem and Coping with Stress of Students from Nowy Sącz Area

Abstract

The article presents the problem of interrelation between the level of self-esteem and preferred styles of coping with stress in a problematic situation. The author focuses on identifying the relationship between preferred styles of coping with stress and the level of self-esteem, and comparing the overall level of self-esteem of men and women participating in the study. The study was conducted on a group of 65 students including 33 men and 32 women.

Keywords: self-esteem, stress, coping styles, students

Wstęp

Samoocena jest jedną ze składowych ludzkiej osobowości. Zawiera w sobie zbiór przekonań o samym sobie, przekładających się na względnie stały wizerunek własnej osoby, który każdy z nas posiada. Badania prowadzone nad samooceną potwierdzają jej istotny wpływ na sposób zachowania się jednostki. To, w jaki sposób człowiek widzi samego siebie, wpływa na jego reakcję w sytuacji stresowej (Rogers, 2007, s. 443-448). Zakłada się, że samoocena oraz styl radzenia sobie w sytuacjach trudnych wywołujących stres mogą na siebie oddziaływać. Osoby o niskiej samoocenie w stresujących okolicznościach będą koncentrować wysiłki na poprawie i przywróceniu dobrego samopoczucia, które pogorszyło się z powodu pojawienia się przykrych okoliczności (Fryer, Walker, Kroese, 1997, s. 427-436). Z kolei osoby o wysokiej samoocenie mają rozległą i dobrze usystematyzowaną wiedzę na temat samego siebie, a w stresującej sytuacji potrafią trafnie oceniać swoje możliwości zaradcze oraz preferować zadaniowe strategie prowadzące do przezwyciężenia problemu, z którym przychodzi im się mierzyć (Grzegłowska-Klarowska, 2001; Kofta, 2001; Lachowicz-Tabaszek, 2001).

W tekście przedstawione zostaną wyniki badań własnych autora dotyczących relacji pomiędzy poziomem samooceny a preferowanym stylem radzenia sobie w trudnej problemowej sytuacji. Aby możliwe było rzetelne omówienie wskazanego problemu, w pierwszej kolejności przybliży się odbiorcom tematykę dotyczącą zagadnień z zakresu samooceny, stresu oraz stylów radzenia sobie, a następnie zarys projektowy badań własnych na grupie studentów pochodzących z terenu Nowosądeckiej oraz uzyskane na ich podstawie wyniki i wysnute wnioski.

1. Samoocena

To termin odnoszący się do ewaluacji, którą dokonuje jednostka, oraz do tego, w jaki sposób zazwyczaj postępuje jednostka w odniesieniu do samej siebie. Samoocena wyraża postawę aprobaty bądź dezaprobaty oraz wskazuje na poziom przekonania jednostki co do posiadanych przez nią zdolności (Coopersmiths, 1967). W rozumieniu Seymoura Epsteina samoocena, będąca elementem składowym systemu „Ja”, odznacza się strukturą hierarchiczną. Na jej najniższym poziomie znajdują się szczegółowe sądy ewaluacyjne na temat samego siebie w odniesieniu do konkretnych wydarzeń. Na poziomie pośrednim ułożone są samowartościowania dotyczące specyficznych obszarów funkcjonowania jednostki, takich jak np. umiejętności kierowania innymi, moralność, wygląd fizyczny, bycie kochanym, akceptowanym i wiele innych. Najwyższy poziom dotyczy samooceny globalnej, tj. odnoszącej się do ogólnego i zgeneralizowanego poczucia własnej wartości, scalającego ewaluacje dokonujące się na niższych poziomach (Wiatrowska, 2021, s. 30).

Samoocena ulega zmianom w zależności od postrzeganej przez jednostkę własnej zdolności do radzenia sobie w otaczającym ją świecie społecznym. Charakterystyczną cechą osób o wysokiej samoocenie jest przeświadczenie o tym, że będą oni umieć dobrze funkcjonować w świecie relacji społecznych, z kolei osoby o niskiej samoocenie wątpią w swoje kompetencje społeczne (Anthony i in., 2007, s. 1024-1039). Wyróżnia się samoocenę ogólną, inaczej nazywaną samooceną globalną, wiążącą się z poczuciem własnej wartości. Określa ona stosunek jednostki do samej siebie, który może przyjmować charakter pozytywny bądź negatywny. Jedną ze składowych globalnej samooceny są kompetencje rozumiane jako samoocena w obrębie posiadanych zdolności (Fecenec, 2008, s. 23).

Samoocena bywa także utożsamiana z całością myśli i uczuć kierowanych do siebie jako podmiotu. Innymi słowy, jest to nasza postawa wobec samego siebie, na którą składają się dwa elementy (Góralewska-Słońska, 2011, s. 103):

- poznawczy – dotyczący poczucia kompetencji szacowanego w oparciu o konsekwencje przeszłych działań, tj. osiągnięte sukcesy lub poniesione straty;
- emocjonalny – związany z akceptacją, którą jednostka otrzymuje od ważnych dla niej osób.

2. Stres i radzenie sobie z nim

Pojęcie „stres” zaczęło być na szeroką skalę stosowane na początku XX wieku. Początkowo termin ten rozumiano jako „obciążenie” utożsamiane z siłą zewnętrzną, „presja”, której następstwem była odpowiedź wewnętrzna na zewnętrzną siłę oddziaływującą na organizm, oraz „napięcie” wywołane działaniem na organizm zewnętrznego czynnika (Lazarus, Bikman, 1984, s. 2-6). Według Hansa Selye’a (1976) stres utożsamia się z „nieswoistą reakcją organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania”. Zatem zgodnie z definicją Selye’a stres będzie się przejawiał w każdym zaburzeniu funkcjonowania organizmu, wywołanym przez pojawienie się nieprzyjemnego czynnika zewnętrznego.

W potocznym rozumieniu określenie „stres” stosowane jest w dwóch znaczeniach. Pierwsze dotyczy wszelkich okoliczności zewnętrznych, w tym stawianych nam wymagań, nieprzyjemnych wydarzeń, obciążeń organizmu czy trudnych, stanowiących dla nas wyzwanie sytuacji, którym musimy sprostać. Drugie znaczenie tyczy się wykorzystania terminu „stres” w celu opisu doświadczanych napięć, przykrych reakcji organizmu czy nieprzyjemnych i trudnych do opanowania przeżyć emocjonalnych (Heszen, 2013, s. 22-23). W pierwszym z omawianych podejść stres traktuje się jako zmienną niezależną i określa jako bodziec, czyli negatywny czynnik pochodzący z otaczającego jednostkę świata. W drugim nurcie stres rozumie się jako zmienną zależną i zwraca się uwagę na fakt, że stanowi on reakcję na bodziec. Reakcje te mogą mieć charakter fizjologiczny, psychologiczny lub behawioralny (Grzegorzewska, 2006, s. 17-18).

Zdolność jednostki do mobilizacji organizmu do ponoszenia wysiłku i radzenia sobie w trudnych i stresogennych okolicznościach określana bywa mianem zdolności do radzenia sobie (Ratajczak, 1996, s. 65-87). W celu zrozumienia istoty procesu zmagania się ze stresem należy się skupić na badaniu zachowania jednostki postawionej w obliczu trudnej sytuacji. Richard Lazarus i Susan Folkman rozumieją zmaganie się ze stresem jako proces posiadający własną swoją dynamikę zależną od czynników sytuacyjnych i podmiotowych. Lazarus definiuje radzenie sobie ze stresem jako podlegający stałym zmianom wysiłek poznawczy i behawioralny, ukierunkowany na wymagania wewnętrzne bądź zewnętrzne, które w percepcji jednostki widziane są jako przekraczające posiadane przez nią możliwości (Terelek, 1995, s. 190-193). Proces zmagania się posiada dwie podstawowe funkcje: a) dążenie do rozwiązania sytuacji problemowej, b) regulację emocji. W związku z powyższym człowiek może inicjować działania ukierunkowane na problem i na emocje. Lazarus uważał, że strategie skoncentrowane na problemie podejmują osoby oceniające sytuację, w której się znalazły, z perspektywy swobody i dostępnych możliwości działania. Ponadto wyróżnił on cztery zasadnicze strategie radzenia sobie ze stresem (1986, s. 3-39):

- poszukiwanie informacji – pozyskiwanie danych niezbędnych do podjęcia adekwatnej decyzji zaradczej bądź przewartościowania zagrożenia;
- bezpośrednie działanie – dotyczy czynności podejmowanych przez jednostkę celem pokonania doświadczanych trudności;
- powstrzymanie się od działania;

- procesy intrapsychiczne – procesy poznawcze mające na celu regulację emocji (np. aktywizacja mechanizmów obronnych).

Przykładem innej koncepcji stylów radzenia sobie ze stresem jest propozycja autorstwa Normana Endlera i Jamesa Parkera, którzy wyróżniają trzy style radzenia sobie ze stresem (Kopeć, Terelak, 2009, s. 60):

- styl skoncentrowany na zadaniu – osoba cechująca się tym stylem w sytuacji stresowej podejmuje wysiłek w celu rozwiązania problemu za pomocą przekształceń poznawczych lub zamiany trudnej sytuacji;
- styl skoncentrowany na emocjach – dotyczy on koncentrowania się na sobie i swoich emocjach wywołanych odczuwaniem stresu;
- styl skoncentrowany na unikaniu – osoba nie myśli o problemie, lecz skupia swoją uwagę na czynnościach zastępczych lub poszukiwaniu kontaktów towarzyskich.

Podejście prezentowane przez Endlera i Parkera zakłada interakcyjność stylów radzenia sobie, typowych dla danej jednostki oraz właściwości sytuacji, w której ona się znalazła (Wrześniewski, 2000; Heszen-Niejodek, 2000).

3. Zarys projektowy metodologii badań własnych

Celem zaprojektowanych i przeprowadzonych na przełomie października i grudnia 2023 roku badań było określenie zależności między samooceną a stylami radzenia sobie ze stresem u osób studiujących. W badaniu wzięło udział 65 osób – 32 kobiety (49,2%) i 33 mężczyźni (50,8%) – w wieku od 20 do 26 lat ($M = 22,31$; $SD = 1,17$).

W pracy sformułowano następujące hipotezy badawcze:

H1: Średni poziom samooceny w grupie mężczyzn będzie wyższy niż w grupie kobiet.

H2: Osoby o niskiej samoocenie w sytuacji stresowej mają tendencję do podejmowania działań polegających na koncentracji na sobie i własnych przeżyciach emocjonalnych.

H3: Osoby o wysokiej samoocenie w sytuacji stresowej mają tendencję do podejmowania działań polegających na koncentracji na zadaniu w celu przezwycięzenia przeszkody.

H4: Wraz ze wzrostem samooceny zmniejsza się tendencja do ujawniania się stylu skoncentrowanego na unikaniu w działaniu będącym odpowiedzią jednostki na sytuację stresową.

Wykorzystano następujące metody badań:

1. Kwestionariusz „Samoocena i jej pomiar” M. Rosenberga (SES) w polskiej adaptacji I. Dzwonowskiej, K. Lachowicz-Tabaczek, M. Łaguny. Kwestionariusz służy do badania poziomu samooceny i składa się z 10 twierdzeń. Badany na 4-stopniowej skali (zdecydowanie zgadzam się/ zgadzam się/ nie zgadzam się/ zdecydowanie nie zgadzam się) ocenia swoją postawę w odniesieniu do poszczególnych stwierdzeń. Zakres możliwych do uzyskania punktów wynosi od 10 do 40 – im wyższy wynik, tym wyższa samoocena (Dzwonowska, Lachowicz-Tabaczek, Łaguna, 2008).

2. Kwestionariusz „Radzenia sobie w sytuacjach stresowych” N.S. Endlera i J.D.A. Parkera (CISS) w polskiej adaptacji J. Strelaua i A. Jaworskiej. Narzędzie służy do identyfikowania stylów radzenia sobie ze stresem. Kwestionariusz składa się z 48 stwierdzeń. Badany na 5-stopniowej skali (nigdy/ bardzo rzadko/ czasami/ często/ bardzo często) ocenia częstość podejmowania określonych działań w sytuacjach trudnych. Pozyskane wyniki pozwalają ujmować style radzenia sobie ze stresem na trzech skalach: styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ), styl skoncentrowany na emocjach (SSE) oraz styl skoncentrowany na unikaniu (SSU), który może przyjmować formę angażowania się w czynności zastępcze (ACZ) oraz poszukiwania kontaktów towarzyskich (PKT) (Strelau, Jaworowska, 2020).

3. Wyniki badań

W celu weryfikacji postawionych hipotez badawczych przeprowadzono analizę statystyczną. Tabela 1 przedstawia podstawowe statystyki opisowe mierzonych przy pomocy użytych kwestionariuszy zmiennych.

Tabela 1. Podstawowe statystyki opisowe badanych zmiennych ilościowych

| Zmienna | M | Me | SD | Sk. | Kurt. | Min. | Maks. | W | p |
|---------------------------------------|-------|----|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|
| Samoocena | 28,46 | 29 | 5,52 | -0,08 | -0,52 | 15 | 39 | 0,98 | 0,490 |
| Styl skoncentrowany na zadaniu | 58,63 | 60 | 9,23 | -0,47 | -0,01 | 33 | 75 | 0,98 | 0,268 |
| Styl skoncentrowany na emocjach | 45,95 | 46 | 13,62 | -0,22 | -0,90 | 17 | 72 | 0,96 | 0,050 |
| Styl skoncentrowany na unikaniu | 41,63 | 41 | 10,13 | -0,25 | -0,27 | 16 | 62 | 0,98 | 0,375 |
| Angażowanie się w czynności zastępcze | 19,15 | 19 | 6,48 | 0,39 | -0,45 | 8 | 35 | 0,97 | 0,171 |
| Poszukiwanie kontaktów towarzyskich | 15,31 | 15 | 4,11 | -0,07 | -0,75 | 7 | 24 | 0,98 | 0,275 |

Adnotacja. M – średnia; Me – mediana; SD – odchylenie standardowe; Sk. – skośność; Kurt. – kurtoza; Min i Maks. – najniższa i najwyższa wartość rozkładu; W – wynik testu Shapiro-Wilka; p – istotność

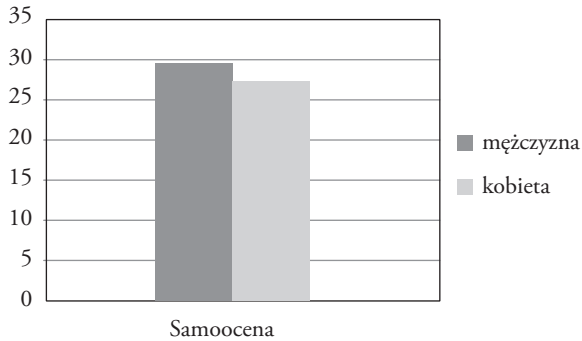
Źródło: badania własne

W badaniu postanowiono porównać ze sobą poziom samooceny w grupie kobiet oraz mężczyzn. W tym celu wykonano test *t* Studenta dla prób niezależnych. Jak widać w Tabeli 2, odnotowano różnicę na poziomie tendencji statystycznej. Wyższy poziom samooceny odnotowano w grupie mężczyzn Siła odnotowanego efektu, mierzonej współczynnikiem *d* Cohena, była niska. Wyniki zaprezentowano w formie graficznej na Rysunku 1.

Tabela 2. Poziom samooceny a płeć badanych osób

| | mężczyzna ($n = 32$) | | kobieta ($n = 33$) | | | | 95% CI | | d Cohena |
|-----------|------------------------|------|----------------------|------|------|-------|--------|------|----------|
| | M | SD | M | SD | t | p | LL | UL | |
| Samoocena | 29,75 | 5,69 | 27,21 | 5,13 | 1,89 | 0,063 | -0,15 | 5,22 | 0,47 |

Źródło: badania własne



Rysunek 1. Poziom samooceny a płeć badanych osób

Źródło: badania własne

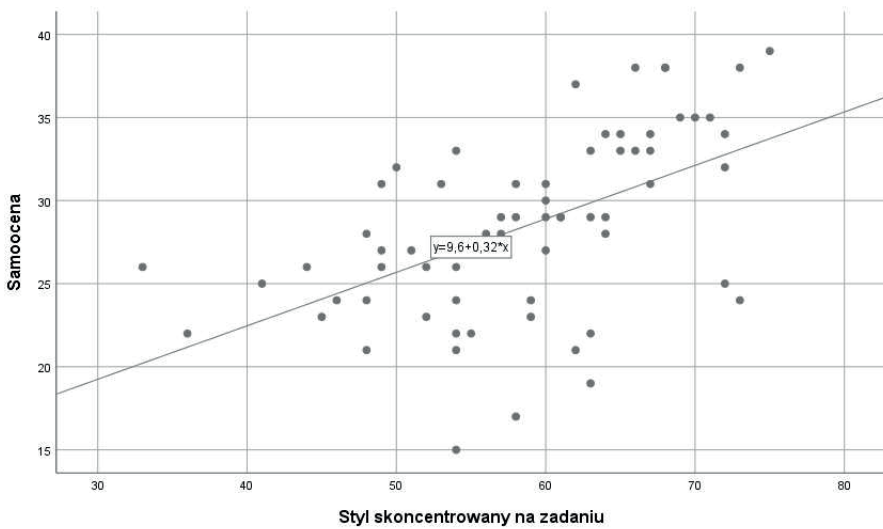
Na podstawie analizy uzyskanych danych pierwsza z postawionych w badaniu hipotez mówiąca o tym, że *średni poziom samooceny w grupie mężczyzn będzie wyższy niż w grupie kobiet*, znajduje potwierdzenie, przy czym należy zaznaczyć, iż średnie wyniki uzyskane w grupie mężczyzn ($M=29,75$) i kobiet ($M=27,21$) różnią się od siebie w niewielkim stopniu.

W następnym kroku zbadano zależności pomiędzy poziomem samooceny a poziomem stylów radzenia sobie ze stresem. Wykonano serię analiz korelacji r Pearsona. Jak wynika z Tabeli 3, odnotowano cztery zależności istotne statystycznie. Poziom samooceny korelował dodatnio z poziomem stylu skoncentrowanego na zadaniu (Rysunek 2), ujemnie zaś z poziomem stylu skoncentrowanego na emocjach (Rysunek 3) oraz na unikaniu (Rysunek 4), a także z poziomem skali angażowania się w czynności zastępcze. Oznacza to, że im wyższy był poziom samooceny, tym wyższy poziom stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanego na zadaniu, niższy zaś poziom trzech pozostałych skal. Siła pierwszej z wymienionych zależności okazała się duża, drugiej bardzo duża, a dwóch pozostałych umiarkowanie duża. Jedynie korelacja między poziomem samooceny a skalą poszukiwania kontaktów towarzyskich nie miała statystycznie istotnego znaczenia.

Tabela 3. Poziom samooceny a poziom stylów radzenia sobie ze stresem

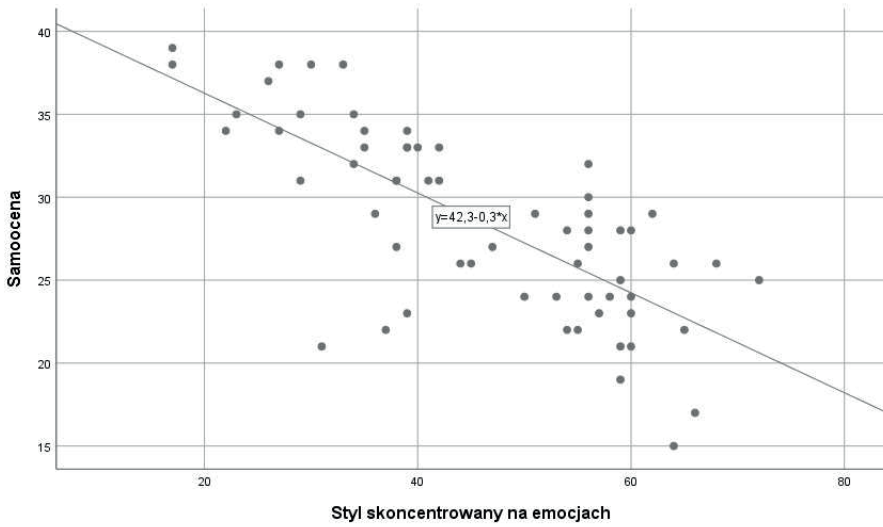
| | | Samoocena |
|---------------------------------------|------------|-----------|
| Styl skoncentrowany na zadaniu | r Pearsona | 0,54 |
| | istotność | <0,001 |
| Styl skoncentrowany na emocjach | r Pearsona | -0,74 |
| | istotność | <0,001 |
| Styl skoncentrowany na unikaniu | r Pearsona | -0,35 |
| | istotność | 0,004 |
| Angażowanie się w czynności zastępcze | r Pearsona | -0,42 |
| | istotność | <0,001 |
| Poszukiwanie kontaktów towarzyskich | r Pearsona | -0,03 |
| | istotność | 0,788 |

Źródło: badania własne



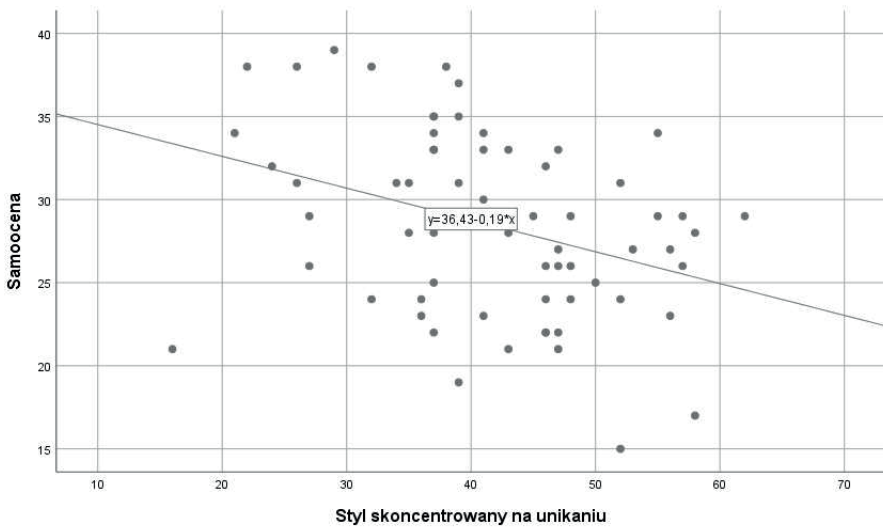
Rysunek 2. Poziom samooceny a poziom stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanego na zadaniu

Źródło: badania własne



Rysunek 3. Poziom samooceny a poziom stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanego na emocjach

Źródło: badania własne



Rysunek 4. Poziom samooceny a poziom stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanego na unikaniu

Źródło: badania własne

Uzyskane w ten sposób wyniki, które następnie zostały zaprezentowane w formie tabelarycznej (Tabela 3) oraz graficzne (Rysunki 2-4), potwierdzają postawione w niniejszym opracowaniu hipotezy. Osoby o niskiej samoocenie w obliczu trudnej

sytuacji koncentrują się na swoich przeżyciach i doświadczanych emocjach (H1), z kolei osoby cechujące się wysokim poziomem samooceny wydają się preferować podejmowanie działań zmierzających do przezwyciężenia sytuacji trudnej (H2). Ponadto potwierdziła się hipoteza (H4) mówiąca o tym, że wraz ze wzrostem samooceny zmniejsza się tendencja do ujawniania się stylu skoncentrowanego na unikaniu (Rysunek 4).

Podsumowanie

Jak dowodzą uzyskane wyniki, związek pomiędzy stylami radzenia sobie ze stresem a poziomem samooceny okazuje się złożony (tak jak zakładano to w hipotezach badawczych). Na podstawie zebranych danych udało się stwierdzić, że średni poziom samooceny studentów z terenu Nowosądecczyzny mieści się w granicy wyników przeciętnych i nie jest zależny od płci respondenta – w grupie badanych mężczyzn (M=29,75) i kobiet (M=27,21) uzyskano zbliżane do siebie wyniki. Studenci z wysoką samoceną preferują styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu (SSZ). Tym zadaniem jest przezwyciężenie sytuacji trudnej, będącej źródłem odczuwalnych napięć i powrót do stanu równowagi psychicznej. Z kolei osoby o niskiej samoocenie zazwyczaj w obliczu sytuacji ujawniają tendencję do wyboru stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE). Osoby te w głównej mierze koncentrują się na sobie i swoich emocjach wywołanych odczuwaniem stresu. Ponadto warto zaznaczyć, że osoby o wysokiej samocenie rzadziej sięgają po styl skoncentrowany na unikaniu (SSU), niż robią to osoby o niższej samoocenie. Innymi słowy, wraz ze wzrostem samooceny zwiększa się częstość podejmowania aktywnych form reagowania na sytuacje stresujące celem jej przezwyciężenia. Osoby z niską samooceną w sytuacji problemowej mają tendencję do odwręcania rozwiązania problemu w czasie i/ lub kierowania uwagi i angażowania się w inne aktywności.

Ewentualne dalsze badania w tym obszarze mogą się skoncentrować na porównaniu ze sobą stylów radzenia sobie ze stresem osób przejawiających różny poziom samooceny z uwzględnieniem podziału na dwie grupy, tj. kobiety i mężczyźni.

Roman Kurzeja

Autor jest z wykształcenia psychologiem oraz psychoterapeutą w trakcie zdobywania certyfikatu w Polskim Instytucie Psychoterapii Integratywnej Mileny Karlińskiej-Nehrebeckiej (MKN) w Krakowie, wykładowcą na Wydziale Nauk Społecznych i Sztuki Akademii Nauk Stosowanych w Nowym Sączu, psychologiem w Ośrodku Interwencji Kryzysowej w Nowym Sączu

Bibliografia

Anthony, D.B., Holmes, J. G., Wood, J. V. (2007). Social acceptance and self-esteem: Tuning the sociometer to interpersonal value. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1024 -1039.

- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman.
- Dzwonowska, I., Lachowicz-Tabaczek, K., Łaguna M. (2008). *Samoocena i jej pomiar SES*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Fecenec, D. (2008). *Wielowymiarowy kwestionariusz samooceny*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych, s. 23.
- Fryer, S., Waller, G., Kroese, B. (1997). *Stress, coping and disturbed eating attitudes in teenage girls*. *International Journal of Eating Disorders*, 22 (4), 427-436.
- Grzegorzewska, M.K. (2006). *Stres w zawodzie nauczyciela. Specyfika, uwarunkowania i następstwa*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 17-18.
- Grzegółowska-Klarkowska, H. (2001). Samoobrona przed samooszukiwaniem się. W: M. Kofta, I. Szustrowa (red.). *Złudzenia, które pozwalają żyć* (s. 180-186). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Góralewska-Słońska, A. (2011). Poczucie własnej wartości jako potencjał jednostki. *Problemy Profesjologii*, 2, 113.
- Heszen-Niejodek, I. (2000). Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.). *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Heszen, I. (2013). *Psychologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kofta, M. (2001). Poczucie kontroli, złudzenia na temat siebie a adaptacja psychologiczna. W: M. Kofta, T. Szustrowa (red.). *Złudzenia, które pozwalają żyć* (s. 199-225). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Lachowicz-Tabaczek, K. (2001). Empiryczna weryfikacja tezy o „nierówności” samooceny kobiet i mężczyzn. *Czasopismo Psychologiczne*, 7 (1), 33-41.
- Lazarus, R. (1986). Paradygmat stresu i radzenia sobie. *Nowiny Psychologiczne*, 41/42 (3-4), 3-39.
- Lazarus, R.S., Bilkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing, s. 2-6.
- Ratajczak Z. (1996). Stres. Radzenie sobie. Koszty psychologiczne. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.). *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 65-87). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Roger, D. (2007). Self-esteem, stress and emotion. W: G. Fink (red.). *Encyclopedia of stress*. 2 wyd. (vol. 3). New York: Academic Press, s. 443-448.
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life (Revised ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Strelau, J., Jaworowska, A. (2020). *Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach stresowych CISS*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Terelak, J. (1995). *Stres psychologiczny*, s 190-193. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Branta.
- Wiatrowska A.K. (2021). *Samoocena i style radzenia sobie ze stresem a nasilenie depresji u kobiet z zaburzeniami odżywiania*. Niepełnosprawność – Dyskursy Pedagogiki Specjalnej (44), s. 30.
- Wrześniewski, K. (2000). Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.). *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.