

**Piotr Słowik**

Uniwersytet Jagielloński, Instytut Psychologii Stosowanej

<https://orcid.org/0000-0003-2806-0905>

# ZYSKI I STRATY W KONTEKŚCIE RÓŻNYCH ZASOBÓW PSYCHOLOGICZNYCH U OSÓB W SYTUACJI TRUDNEJ

## Streszczenie

**Wprowadzenie:** W opracowaniu podjęto tematykę zysków i strat w kontekście deklarowanych przez badanych różnych zasobów psychologicznych. Postawiono pytanie, czy zasoby wyróżnione na podstawie koncepcji Hobfolla wiążą się z zasobami z innych koncepcji teoretycznych. Poszukuje się również szerszego kontekstu oddziaływań badanych zasobów odnośnie do doświadczanych sytuacji trudnych przez osoby badane, a także związanych z tym emocji negatywnych.

**Materiał i metody:** W badaniu uczestniczyło 185 osób, w tym 143 kobiety oraz 42 mężczyzn. Wiek badanych wahał się od 18 do 66 lat (średni wiek 36 lat). W badaniach wykorzystano m.in.: Kwestionariusz Samooceny Zysków i Strat (COR), Kwestionariusz SOC-29, Skalę Prężności (SPP-25), Skalę GSES, Test PLT, Inwentarze STAI oraz NEO-FFI.

**Wyniki:** Wyniki badań uwidaczniają występowanie wielu istotnych zależności dodatknych pomiędzy badanymi zasobami ogólnymi (i ich składowymi), czyli między poczuciem koherencji, prężności, sensu życia i własnej skuteczności. Istnieje także wiele zależności pomiędzy zasobami a emocjami negatywnymi oraz wymiarami osobowości.

**Wnioski:** Można zauważyć dużą spójność zasobów w omawianych koncepcjach teoretycznych, a tym samym w mechanizmach ich oddziaływania, np.

w radzeniu sobie przez człowieka w sytuacji trudnej. Można przyjąć, że zasoby wzajemnie się wzmacniają, czyli że siła ich oddziaływania będzie tym większa, im więcej zasobów będzie posiadała dana jednostka (a poziom danego zasobu będzie wyższy).

**Słowa kluczowe:** zasoby psychologiczne, zyski i straty, sytuacja trudna, emocje negatywne, wymiary osobowości

## Profits and losses in the context of various psychological resources in people in a difficult situation

### Abstract

**Introduction:** The study addresses the issue of profits and losses in the context of various psychological resources declared by the respondents. The question was asked whether the resources distinguished on the basis of Hobfoll's concept are related to resources from other theoretical concepts. A broader context of the impact of the studied resources is also sought regarding the difficult situations experienced by the respondents, as well as the negative emotions related to them.

**Material and methods:** 185 people participated in the study, including 143 women and 42 men. The age of the respondents ranged from 18 to 66 years (average age 36 years). The research used included: the Self-Assessment of Gains and Losses Questionnaire (COR), the SOC-29 Questionnaire, the Resilience Scale (SPP-25), the GSES Scale, the PLT Test, the STAI and NEO-FFI Inventories.

**Results:** The research results show the existence of many significant positive relationships between the examined general resources (and their components), i.e. between the sense of coherence, resilience, meaning in life, and self-efficacy. There are also many relationships between resources and negative emotions and personality dimensions.

**Conclusions:** A high coherence of resources can be observed in the discussed theoretical concepts, and thus in the mechanisms of their impact, e.g. in how a person copes with a difficult situation. It can be assumed that resources are mutually reinforcing, i.e. the greater the strength of their impact, the more resources a given entity has (and the higher the level of a given resource).

**Key words:** psychological resources, gains and losses, situation difficult, negative emotions, personality

## Wprowadzenie

Problematyka zasobów psychologicznych (osobistych) jest coraz częściej podejmowana przez autorów. Badane są różne zasoby i ich związki z różnymi aspektami życia i funkcjonowania człowieka. Jak

zauważa np. Helena Wrona-Polańska (2011, s. 128), „mimo że różnie definiuje się te pojęcia [zasobów – P.S.], autorzy zgodnie określają je jako czynniki czy właściwości, które korzystnie wpływają na procesy zmagania się ze stresem”. Jak dalej stwierdza autorka, zasoby mogą odgrywać istotną rolę w procesie zdrowienia osób chorych, a z jej badań wynika, że proces taki przebiega następująco: „Dzięki mobilizacji zasobów i twórczemu radzeniu sobie ze stresem zrównoważone zostaje działanie stresu i możliwe jest przywrócenie równowagi w systemie [...]” (Wrona-Polańska 2011, s. 128; por. Wrona-Polańska 2003).

Warto także przyjrzeć się wzajemnym związkom pomiędzy badanymi i analizowanymi najczęściej zasobami odwołującymi się do różnych koncepcji teoretycznych. Dlatego też w poniższych badaniach podjęto tematykę zysków i strat w kontekście różnych zasobów psychologicznych, odwołując się do teorii zachowania zasobów Stevana E. Hobfolla (1989, 2006, 2012), a także nawiązując porównawczo do innych koncepcji zasobów i radzenia sobie ze stresem, np. do: teorii relacyjnej stresu Richarda S. Lazarusa (1986; por. Lazarus, Folkman 1984), paradygmatu salutogenetycznego Aarona Antonovsky’ego (1987, 1995), teorii skuteczności osobistej Alberta Bandury (1977 za: Antonovsky 1995; por. Schwarzer 1997), poczucia sensu życia Victora E. Frankla (1984; por. Ostrowski 2008), *resilience* określanego jako prężność lub sprężystość (Oleś 2000; Ogińska-Bulik 2012; Heszen, Sęk 2012), jak również do koncepcji osobowości. Wszystkie wymienione koncepcje (z wyjątkiem teorii Lazarusa) można rozpatrywać jako zasoby osobiste człowieka.

Podjęając badania dotyczące problematyki zasobów osobistych człowieka, warto rozpocząć analizę teoretyczną od problematyki stresu. W literaturze naukowej do tej pory największym uznaniem cieszy się nurt relacyjny (czy też transakcyjny), „[...] w którym stres rozumie się jako szczególną formę relacji pomiędzy podmiotem i otoczeniem” (Łosiak 1994, s. 9). W ujęciu tym podkreśla się również „[...] znaczenie zdarzeń dla człowieka, rolę procesów oceny poznawczej i zasobów jednostki” (Łosiak 1995, s. 13). Takie rozumienie stresu najbardziej wyraźne jest w znanej koncepcji stresu zaproponowanej przez Lazarusa (1986; por. np. Łosiak 1994; Heszen-Niejodek 1996; Słowik 2003; Heszen, Sęk 2012). Przyjął on stanowisko,

w którym emocje i stres są traktowane jako rezultat procesów poznawczych, w trakcie których człowiek ocenia, ale też „rozumie swoją relację z otoczeniem”. Lazarus podkreślał: „Nie zakładamy jednak, że oddziaływanie poznania na emocje jest jednokierunkowe, gdyż raz pobudzone emocje mogą z kolei wpływać na procesy poznawcze. Co więcej, motywy i sposób myślenia wpływają na poznawczą ocenę wszelkich konfrontacji adaptacyjnych” (Lazarus 1986, s. 5). W koncepcji tej przyjęto orientację procesualną, która była ukierunkowana na nieprzerwaną interakcję, jaka ma miejsce pomiędzy daną osobą a otoczeniem (por. Słowik 2003).

Z kolei na przełomie XX i XXI wieku – na co wskazywała już Heszen-Niejodek, a także Piotr Słowik (2003) – „[...] pojawiły się dwie koncepcje, które bywają traktowane jako alternatywne w stosunku do przedstawionego stanowiska Lazarusa i jego współpracowników, mimo że również mieszczą się w nurcie relacyjnym” (Heszen-Niejodek 1996, s. 14). Jako pierwszą Heszen-Niejodek omawia tutaj koncepcję Hobfolla i podkreśla, że: „Autor ten uważa, że zarówno spostrzegana, jak i faktyczna utrata zasobów lub brak ich wzrostu są wystarczające dla powstania stresu [...]” (1996, s. 14).

Według teorii Hobfolla (1989, 2006, 2012) człowiek dąży do zdobycia, utrzymania i ochrony tego, co jest dla niego ważne i wartościowe. Hobfoll nazywa to zasobem i uważa, że właśnie zdobywanie i utrzymywanie zasobów jest główną motywacją człowieka do podejmowania działań (por. Heszen, Sęk 2012; Dudek, Merecz 2012; Heszen 2012). Dlatego też zasadniczą rolę w tej konceptualizacji stresu psychologicznego spełnia pojęcie zasobów danej jednostki, „[...] definiowanych jako te obiekty, właściwości osobiste, warunki i siły, które stanowią pozytywną wartość dla człowieka” (Łosiak 1995, s. 16). Hobfoll zakłada, że mamy tutaj do czynienia z tendencją do zachowania i pomnażania tych zasobów. Jak pisze Władysław Łosiak, stres w tej koncepcji został zdefiniowany „[...] jako reakcja na sytuację, w której istnieje groźba utraty zasobów, albo już ona nastąpiła, czy też zaangażowanie zasobów nie łączy się z ich odzyskaniem” (1995, s. 16). Z kolei Heszen-Niejodek zauważa, że takie ujęcie stresu zostało nazwane przez autora tej koncepcji jako „model zachowania zasobów”, dlatego też przyjęto tutaj, że „[...] ludzie dążą do utrzymywania, ochrony i budowania zasobów, rozumianych jako cenione przez jednostkę przedmioty, właściwości osobiste, okoliczności lub

czynniki sprzyjające” (1996, s. 14). Aby rozstrzygnąć o tym, czy stres występuje (lub nie), proponuje się spojrzeć zarówno z perspektywy subiektywnej, jak i obiektywnej. Trzeba zauważyć, że Heszen-Niejodek (1996) i Łosiak (1995), pomimo wspomnianych różnic, zaliczają ujęcie stresu Hobfolla do nurtu relacyjnego. Należy jednak podkreślić, że u Hobfolla akcent jest bardziej rozłożony na zasoby danego człowieka, znacznie mniej natomiast mówi on o interakcji (choć także o niej wspomina). Ponadto Łosiak dodaje, że teoria Hobfolla jest rozwinięciem definicji Lazarusa, „a pojęcie relacji podmiot–otoczenie pełni w niej inną rolę, nie jest bowiem utożsamiane ze stresem, ale traktowane jako jego przyczyna” (Łosiak 1995, s. 16). Na więcej różnic w obu koncepcjach wskazuje Irena Heszen (2012) w późniejszych analizach, ale też przyznaje, że wydaje się, że podejście Hobfolla to ujęcie relacyjne. Dlatego też interesującą koncepcję Hobfolla warto porównać z koncepcjami stresu i radzenia sobie oraz z zasobami psychologicznymi, zajmującymi uwagę innych badaczy.

Z kolei druga koncepcja problematyki stresu, która również mieści się w nurcie relacyjnym, ale jest uznawana za alternatywną względem teorii Lazarusa, to bardzo popularny w ostatnich latach w Polsce model salutogenetyczny Antonovsky’ego (por. 1987, 1995; Heszen-Niejodek 1996; Sęk, Ścigała 1996). Antonovsky (1995), analizując rolę stresorów, podkreśla, że w codziennym życiu są one czymś naturalnym, są wszechobecne i co więcej – nie da się ich uniknąć. Pomimo tego stresory nie zawsze muszą przyczyniać się do powstawania negatywnych skutków u danej osoby. Heszen-Niejodek stwierdza (1996), że w koncepcji Antonovsky’ego rezultaty działania stresorów zależą od posiadanych przez daną jednostkę zasobów przydatnych w radzeniu sobie z sytuacją trudną. Ostateczny efekt takiego radzenia sobie może być nawet korzystny, a wszystko będzie zależało od indywidualnego zróżnicowania posiadanego poczucia koherencji.

Należy podkreślić, że bardzo ważną rolę w tej koncepcji odgrywa poczucie koherencji, które może być rozumiane jako zasób czy nawet „metazasób” (jak uważa wielu badaczy tej problematyki). Jak dalej zauważa autor koncepcji salutogenetycznej: „Jeżeli człowiek dojdzie do wniosku, że sytuacja rzeczywiście ma dla niego znaczenie, przechodzi do etapu oceny możliwości poradzenia sobie z nią – oceny zgodności spostrzeganych zasobów ze spostrzeganymi wymogami sytuacji” (Antonovsky 1995, s. 60). W teorii Antonovsky’ego

podobnie jak w teorii Hobfolla (w odróżnieniu od koncepcji Lazarusa) dodatkowego znaczenia nabierają zasoby, które odgrywają istotną rolę w tych koncepcjach (por. Słowik 2003).

Większość badaczy jest zgodna, że zasoby to właściwości korzystnie wpływające na procesy radzenia sobie z wymaganiami życia (czyli stresorami), także z sytuacjami trudnymi. Z wielu badań wynika, że „są one czymś wartościowym, korzystnym i że człowiek dąży w życiu do ich rozwoju, utrzymywania i odnowy” (Heszen, Sęk 2012, s. 161; por. Wrona-Polańska 2011).

Podsumowując, u osób w sytuacji trudnej – z psychologicznego punktu widzenia – bardzo ważną rolę mogą pełnić zasoby osobiste. Mogą przyczyniać się one do lepszego radzenia sobie ze stresem w sytuacji trudnej, a tym samym w konsekwencji sprzyjać lepszemu zdrowiu. Przy analizie zasobów, oprócz tych wymienianych w koncepcji Hobfolla (a zwłaszcza w stworzonym narzędziu do badania zasobów) oraz omawianego poczucia koherencji, można wyróżnić (sygnalizowane już na wstępie) poczucie własnej skuteczności, poczucie sensu życia, prężność (*resilience*), osobowość jednostki, a także wiele innych, bowiem pojęcie zasobów jest coraz szerzej rozumiane przez badaczy (por. Heszen, Sęk 2012). Ze względu na ograniczone ramy opracowania nie będą one omawiane, ale zostaną uwzględnione w badaniach zaprezentowanych poniżej.

## Cel badań

W pracy podjęto tematykę zysków i strat w kontekście deklarowanych przez badanych różnych zasobów psychologicznych w nawiązaniu do teorii zachowania zasobów Hobfolla. Postawiono pytanie, czy zasoby wyróżnione na podstawie koncepcji Hobfolla wiążą się z zasobami wynikającymi z innych koncepcji teoretycznych. Poszukuje się również szerszego kontekstu oddziaływań badanych zasobów odnośnie do doświadczanych sytuacji trudnych przez osoby badane, a także związanych z tym emocji negatywnych (lęku i depresji, obniżonego nastroju).

Istotne jest poznanie wzajemnych oddziaływań i związków pomiędzy poszczególnymi zasobami oraz porównanie badanych zasobów (według koncepcji Hobfolla) z innymi zasobami (wywodzącymi

się z różnych koncepcji teoretycznych) i szukanie wzajemnych zależności. Celem jest także poznanie oceny bilansów zysków i strat po przeżyciu (doświadczeniu) sytuacji trudnych przez osoby badane. Prezentowane badania są fragmentem szerszych badań (zaprezentowane będą tylko wybrane aspekty) i mają one charakter eksploracyjny (dlatego analiza zawęży się do powyższych pytań badawczych).

## **Materiał i metody**

### Grupa badana

W badaniu uczestniczyła grupa 185 osób (tzw. osób zdrowych), w tym 143 kobiety oraz 42 mężczyzn. Wiek badanych wahał się od 18 do 66 lat, natomiast średni wiek wynosił około 36 lat.

### Metody badań

W badaniach wykorzystano następujące narzędzia:

1. Kwestionariusz Samooceny Zysków i Strat (COR) Hobfolla w polskiej adaptacji Bohdana Dudka, Ewy Gruszczyńskiej i Jerzego Koniarka (2006), w której wyróżniono pięć podskal zasobów;
2. Kwestionariusz Orientacji Życiowej (SOC-29) Antonovsky'ego (1995);
3. Skalę Pomiaru Prężności (SPP-25) Niny Ogińskiej-Bulik i Zygryda Juczyńskiego (2008);
4. Skalę Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) Ralfa Schwarzera i Michaela Jerusalema w polskiej adaptacji Juczyńskiego (2001);
5. Test Ssensu Życia (PLT) Jamesa C. Crumbaugh'a i Leonarda T. Maholickiego (1964);
6. Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (STAI) Charlesa D. Spielbergera i in. w polskiej adaptacji Kazimierza Wrześniewskiego i Tytusa Sosnowskiego (1987);
7. Skalę Beznadziejności (HS-20) Aarona T. Becka i in. (do badania depresji) w polskiej adaptacji Ryszarda Stacha (1991);
8. NEO-FFI do badania pięciu wymiarów osobowości autorstwa Paula Costy i Roberta McCrae w polskiej adaptacji Bohdana Zawadzkiego, Jana Strelaua, Piotra Szczepaniaka i Magdaleny Śliwińskiej (1998);
9. Skala Wydarzeń Życiowych (SWŻ; Kwestionariusz SRRS) Thomasa Holmesa i Richarda Rahe'a.

## Procedura badania

Osoby badane zostały poproszone o przypomnienie sobie wszystkich sytuacji trudnych, jakie spotkały je w ciągu dwóch ostatnich lat, i zaznaczenie ich w SWŻ. Następnie badani określali ważność własnych zasobów (w Kwestionariuszu COR) oraz w których obszarach nastąpiły straty, a w których zyski. W dalszej kolejności zaznaczali przeżywane emocje negatywne (lęk, nastrój) w analizowanej sytuacji trudnej, a następnie pozostałe badane zasoby.

## Wyniki

W tabeli 1 zamieszczono wyniki korelacji pomiędzy poszczególnymi zasobami, których ważność i występowanie deklarowały osoby badane. Sprawdzano, czy i jakie związki występują pomiędzy grupami tych zasobów (uzyskanymi na podstawie koncepcji Hobfolla i zastosowanej metody) wyróżnionymi dzięki analizie czynnikowej przeprowadzonej przez Gruszczyńską (2012).

Tabela 1. Korelacje pomiędzy grupami deklarowanych zasobów (wg Hobfolla) wyróżnionymi w badaniu

Zasoby	Zasoby hedonistyczno-witalne	Zasoby duchowe	Zasoby rodzinne	Zasoby ekonomiczno-polityczne	Zasoby władzy
Zasoby hedonistyczno-witalne	1,00	0,13	0,25**	0,38**	0,39**
Zasoby duchowe	0,13	1,00	0,42**	0,23**	0,16*
Zasoby rodzinne	0,25**	0,42**	1,00	0,62**	0,26**
Zasoby ekonomiczno-polityczne	0,38**	0,23**	0,62**	1,00	0,48**
Zasoby władzy	0,39**	0,16*	0,26**	0,48**	1,00

\* Korelacja jest istotna na poziomie 0,05 dwustronnie ( $p < 0,05$ )

\*\* Korelacja jest istotna na poziomie 0,01 dwustronnie ( $p < 0,01$ )

Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

Z przedstawionej w tabeli 1 analizy wynika, że pomiędzy wyróżnionymi grupami zasobów występuje wiele istotnych związków, tzn. występowanie jednej grupy zasobów wiąże się z częstszym (silniejszym) występowaniem zasobów z innych grup. Obserwuje się, że zasoby hedonistyczno-witalne korelują dodatnio z zasobami rodzinnymi, ekonomiczno-politycznymi oraz władzy, podobnie korelują wzajemnie ze sobą wszystkie wyróżnione w tym badaniu pozostałe zasoby, natomiast jedynie w przypadku zasobów duchowych brakuje związków korelacyjnych z zasobami hedonistycznymi-witalnymi. Najsilniejsza korelacja uwidacznia się pomiędzy zasobami rodzinnymi a zasobami ekonomiczno-politycznymi. Można powiedzieć, że deklarowane zasoby u osób badanych wzajemnie na siebie oddziałują oraz wzajemnie się wzmacniają.

Kolejne analizy dotyczyły poszukiwania zmiany u osób badanych w deklarowanych zasobach po dwóch latach zarówno w kierunku uzyskanych zysków, jak i poniesionych strat. W tabeli 2 zamieszczono zestawienie analiz korelacyjnych w kontekście zysków, natomiast w tabeli 3 w kontekście strat.

Tabela 2. Korelacje pomiędzy zasobami deklarowanymi (wg Hobfolla) a zasobami, gdzie (u badanego) wystąpił zysk w okresie dwóch lat (w wyróżnionej danej grupie zasobów)

Wyróżnione grupy zasobów	Zasoby hedonistyczno-witalne – zyski	Zasoby duchowe – zyski	Zasoby rodzinne – zyski	Zasoby ekonomiczno-polityczne – zyski	Zasoby władzy – zyski
Zasoby hedonistyczno-witalne	0,27**	0,10	-0,01	0,06	0,09
Zasoby duchowe	-0,05	0,29**	0,08	-0,04	-0,10
Zasoby rodzinne	0,03	0,15*	0,21**	0,11	0,08
Zasoby ekonomiczno-polityczne	-0,04	0,01	0,14	0,08	0,01
Zasoby władzy	0,16*	0,13	0,16*	0,18*	0,20**

\* Korelacja jest istotna na poziomie 0,05 dwustronnie ( $p < 0,05$ )

\*\* Korelacja jest istotna na poziomie 0,01 dwustronnie ( $p < 0,01$ )

Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

Przeprowadzona analiza korelacyjna (tabela 2) pokazuje, że im silniejsze deklarowane przez badanych zasoby hedonistyczno-witalne, duchowe, rodzinne oraz zasoby władzy, tym silniejsze po okresie dwóch lat są zyski właśnie w tych zasobach, nie ma natomiast istotnych związków z innymi zasobami. Jedynie silne zasoby władzy przyczyniają się po dwóch latach do zwiększenia się – oprócz zasobów władzy – także zasobów hedonistycznych, rodzinnych, ekonomiczno-politycznych. Natomiast deklarowane jako ważne zasoby ekonomiczno-polityczne po upływie czasu nie przynoszą zysków we własnej grupie (nie zwiększają się) ani nie wiążą się z zyskami w żadnych pozostałych grupach zasobów.

Z kolei w tabeli 3 zamieszczono korelacje pomiędzy wynikami z SWŻ (czyli sytuacji trudnych, które dotknęły daną osobę w ciągu ostatnich dwóch lat) a stratami w zasobach wyróżnionych w badaniu (badani wskazywali straty w poszczególnych grupach zasobów).

Tabela 3. Korelacje pomiędzy przeżytą sytuacją stresową (natężenie stresu za ostatnie dwa lata badane skalą SWŻ) a subiektywnymi stratami w zasobach

Wyróżnione grupy zasobów	Zasoby hedonistyczno-witalne – straty	Zasoby duchowe – straty	Zasoby rodzinne – straty	Zasoby ekonomiczno-polityczne – straty	Zasoby władzy – straty
Trudne Wydarzenia Życiowe (SWŻ)	0,17*	0,18*	0,21**	0,16*	0,08

\* Korelacja jest istotna na poziomie 0,05 dwustronnie ( $p < 0,05$ )

\*\* Korelacja jest istotna na poziomie 0,01 dwustronnie ( $p < 0,01$ )

Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

Z przedstawionych danych wynika, że im więcej trudnych wydarzeń życiowych u osób badanych w ostatnich dwóch latach, tym większe straty obserwuje się w czterech grupach badanych zasobów (tj. zasoby: hedonistyczno-witalne, duchowe, rodzinne, ekonomiczno-polityczne); stres wynikający z tych trudnych sytuacji nie wiąże się jedynie z zasobami władzy.

Kolejna analiza służyła szerszemu przyjrzeniu się, czy występują związki pomiędzy deklarowanymi zasobami (uzyskanymi na podstawie koncepcji Hobfolla) a innymi zasobami tradycyjnie analizowanymi w literaturze naukowej (wiele badań odwołuje się do tych zasobów) oraz wybranymi emocjami negatywnymi (takimi jak lęk oraz obniżony nastrój).

Tabela 4. Korelacje pomiędzy zasobami deklarowanymi (wg Hobfolla) a innymi badanymi ogólnymi zasobami oraz wybranymi emocjami negatywnymi

Badane zmienne	Zasoby hedonistyczno-witalne	Zasoby duchowe	Zasoby rodzinne	Zasoby ekonomiczno-polityczne	Zasoby władzy
Lęk (stan)	-0,09	-0,06	-0,02	-0,08	-0,25**
Lęk (cecha)	-0,09	0,09	0,06	0,07	-0,11
Prężność ogólna (SPP)	0,20**	-0,07	0,04	-0,01	0,12
Koherencja ogólna	0,10	0,02	0,05	0,07	0,19*
Neurotyzm	-0,14	0,16*	0,03	-0,01	-0,15*
Ekstrawersja	0,24**	0,10	0,20**	0,09	0,31**
Otwartość	0,10	-0,19*	-0,27**	-0,25**	-0,14
Ugodowość	-0,05	0,24**	0,17*	-0,03	-0,07
Sumiennność	0,20**	0,07	0,32**	0,33**	0,26**
Poczucie Sensu Życia (PLT)	0,23**	0,09	0,17*	0,10	0,21**
Poczucie Skuteczności (GSES)	0,21**	-0,17*	-0,01	0,00	0,22**
Depresja (HS-20)	-0,15	-0,01	-0,14	-0,08	-0,13

\* Korelacja jest istotna na poziomie 0,05 dwustronnie ( $p < 0,05$ )

\*\* Korelacja jest istotna na poziomie 0,01 dwustronnie ( $p < 0,01$ )

Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

Na podstawie przeprowadzonych korelacji można wysnuć następujące obserwacje (tabela 4): zasoby hedonistyczne i witalne są tym silniejsze, im u badanych silniejsze są prężność, poczucie sensu życia, poczucie własnej skuteczności oraz takie cechy osobowości (tutaj traktowane jako zasoby) jak ekstrawersja oraz sumiennność. Z kolei zasoby duchowe są silniejsze, gdy na wyższym poziomie są neurotyzm i ugodowość, a na niższym poziomie są otwartość oraz poczucie własnej skuteczności. Zasoby rodzinne są silniejsze wówczas, gdy silniejsze są poczucie sensu życia, ekstrawersja, sumiennność i ugodowość, a niższy jest poziom otwartości. Natomiast zasoby ekonomiczno-polityczne są na wyższym poziomie, gdy silniejsza jest sumiennność, a słabsza otwartość. Ostatnia grupa, czyli zasoby władzy, są silniejsze wtedy, gdy obserwuje się niższy poziom neurotyzmu i lęku jako stanu, natomiast silniejsze są takie zasoby jak poczucie koherencji, sensu życia, własnej skuteczności oraz wyższy poziom takich cech osobowości jak ekstrawersja i sumiennność. Wydaje się, że omawiane wyniki badań pokazują wiele interesujących związków, wskazując, że poszczególne grupy zasobów wyróżnione

na podstawie koncepcji Hobfolla są uwarunkowane różnymi czynnikami, choć dostrzega się także pewne podobieństwa i wspólne czynniki (chodzi o związki pomiędzy różnymi zasobami). Analizę tę jednak warto pogłębić w dalszych badaniach.

W dalszej części prowadzonych badań dokonano analiz korelacyjnych pomiędzy podstawowymi zasobami, które są tradycyjnie opisywane w literaturze i badane od dłuższego czasu, a uzyskiwane wyniki wielu badaczy pokazują dużo istotnych związków z wieloma zmiennymi psychologicznymi (tabela 5). W tym przypadku weryfikowano hipotezę, że wzajemne oddziaływania tych zasobów powinny być istotne i silne.

Tabela 5. Korelacje pomiędzy ogólnymi zasobami uwzględnionymi w badaniu

Zasoby	Prężność ogólna (SPP)	Koherencja ogólna	Poczucie Sensu Życia (PLT)	Poczucie Skuteczności (GSES)
Prężność ogólna (SPP)	1,00	0,57**	0,58**	0,77**
Koherencja ogólna	0,57**	1,00	0,76**	0,60**
Poczucie Sensu Życia (PLT)	0,58**	0,76**	1,00	0,61**
Poczucie Skuteczności (GSES)	0,77**	0,60**	0,61**	1,00

\* Korelacja jest istotna na poziomie 0,05 dwustronnie ( $p < 0,05$ )

\*\* Korelacja jest istotna na poziomie 0,01 dwustronnie ( $p < 0,01$ )

Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

W tabeli 5 widać bardzo wyraźnie, że występują silne korelacje pomiędzy wszystkimi ogólnymi zasobami: im silniejsze poszczególne zasoby, tym silniejsze wszystkie pozostałe zasoby ujęte w tym badaniu. Potwierdza to weryfikowaną hipotezę o silnych wzajemnych związkach klasycznych zasobów (wydaje się, że można użyć już takiego określenia).

Warto podkreślić, że bardzo silne zależności występują pomiędzy prężnością a poczuciem własnej skuteczności, a także pomiędzy poczuciem koherencji a poczuciem sensu życia oraz poczuciem własnej skuteczności a poczuciem sensu życia i poczuciem koherencji.

Jest to – jak się wydaje – ważna obserwacja, która pokazuje spójność badanych zasobów (jest to też zgodne z innymi badaniami i opisem w literaturze naukowej), które oddziałując w podobny sposób, wzajemnie mogą się wzmacniać. Dlatego też, analizując radzenie

sobie człowieka w sytuacji trudnej, należy uwzględnić szersze spektrum zasobów (nie ograniczając się do jednego lub dwóch).

Przyglądając się bardziej szczegółowo analizowanym zasobom, warto zwrócić uwagę na ich poszczególne składowe. Uzyskane wyniki wskazują, że również tutaj występuje wiele silnych korelacji pomiędzy ogólnymi zasobami oraz ich składowymi a pozostałymi ogólnymi zasobami i wszystkimi ich składowymi pomiędzy sobą (ze względu na rozległość obszaru badań nie będą w tym opracowaniu prezentowane dalsze wyniki szczegółowe).

Kolejne analizy dotyczą poszukiwania związków pomiędzy wymiarami osobowości (traktowanymi tutaj jako zasoby) a pozostałymi ogólnymi zasobami oraz ich składowymi. Uzyskane wyniki przedstawiono w tabeli 6.

Tabela 6. Korelacje pomiędzy zasobami i ich składowymi a wymiarami osobowości (z NEO-FFI)

Wymiary osobowości	Neurotyzm	Ekstrawersja	Otwartość	Ugodowość	Sumienność
Zasoby					
Prężność Wytrwałość	-0,38**	0,45**	-0,01	0,11	0,73**
Prężność Otwartość	-0,44**	0,55**	0,13	0,03	0,30**
Prężność Kompetencje	-0,52**	0,53**	0,06	0,01	0,43**
Prężność Tolerancja	-0,55**	0,53**	0,08	0,09	0,41**
Prężność Optymizm	-0,49**	0,55**	0,07	0,00	0,36**
Prężność ogólna	-0,55**	0,60**	0,07	0,05	0,51**
Koherencja_PZR (poczucie zrozumiałości)	-0,64**	0,25**	-0,08	0,08	0,43**
Koherencja_PZ (poczucie zaradności)	-0,74**	0,48**	0,01	0,13	0,45**
Koherencja_PS (poczucie sensowności)	-0,57**	0,59**	-0,07	0,18*	0,50**
Koherencja ogólna – suma	-0,77**	0,51**	-0,05	0,15*	0,54**
Poczucie Sensu Życia (PLT)	-0,64**	0,62**	-0,13	0,18*	0,50**
Poczucie Skuteczności (GSES)	-0,58**	0,48**	0,04	-0,04	0,45**

\* Korelacja jest istotna na poziomie 0,05 dwustronnie ( $p < 0,05$ )

\*\* Korelacja jest istotna na poziomie 0,01 dwustronnie ( $p < 0,01$ )

Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

Omawiając wyniki z tabeli 6, można zauważyć różnice w występujących zależnościach pomiędzy poszczególnymi wymiarami osobowości a zasobami ogólnymi oraz ich składowymi. Neurotyzm bardzo wyraźnie koreluje ujemnie ze wszystkimi zasobami i ich składowymi, tzn. im słabsze są zasoby u danej osoby, tym neurotyzm jest wyższy. Szczególnie warto zwrócić uwagę na silne związki pomiędzy neurotyzmem a poczuciem koherencji (i składową poczucie zrozumienia): gdy poczucie koherencji jest silniejsze, wówczas poziom neurotyzmu jest niższy. Natomiast odwrotne zależności dotyczą ekstrawersji, która wyraźnie koreluje dodatnio ze wszystkimi zasobami, tzn. im silniejsze zasoby u danej jednostki, tym poziom ekstrawersji jest wyższy. Tak samo jest z sumiennością, która częściej występuje u człowieka, gdy silniejsze są wszystkie badane zasoby (szczególnie silny związek jest z wytrwałością, składową prężności). Z kolei ugodowość częściej charakteryzuje daną osobę jedynie wtedy, gdy obserwuje się wyższy poziom poczucia koherencji (a zwłaszcza poczucia sensowności) oraz poczucia własnej skuteczności. Natomiast otwartość nie wiąże się z żadnym zasobem. Uzyskane wyniki wskazują na występowanie złożonych zależności pomiędzy badanymi zasobami a wymiarami osobowości u człowieka. Jak się wydaje, silniejsze zasoby wiążą się z bardziej adaptacyjnymi cechami osobowości.

W dalszej kolejności badano związki pomiędzy ogólnymi zasobami a przeżywanymi przez badanych emocjami negatywnymi; wyniki zamieszczono w tabeli 7.

Tabela 7. Korelacje pomiędzy ogólnymi zasobami a emocjami negatywnymi

Zasoby ogólne	Lęk (stan)	Lęk (cecha)	Depresja (HS-20)
Prężność ogólna	-0,22**	-0,56**	-0,59**
Koherencja ogólna	-0,31**	-0,66**	-0,69**
Poczucie Sensu Życia (PLT)	-0,25**	-0,59**	-0,77**
Poczucie Skuteczności (GSES)	-0,32**	-0,55**	-0,61**

\* Korelacja jest istotna na poziomie 0,05 dwustronnie ( $p < 0,05$ )

\*\* Korelacja jest istotna na poziomie 0,01 dwustronnie ( $p < 0,01$ )

Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

Przeprowadzone analizy korelacyjne przedstawione w tabeli 7 uwidaczniają wyraźne zależności ujemne pomiędzy badanymi

emocjami negatywnymi a zasobami ogólnymi. Można powiedzieć, że im silniejsze zasoby posiadają badane osoby, tym słabsze emocje negatywne będą u nich występować. Szczególnie silny związek występuje pomiędzy poczuciem sensu życia a poziomem depresji (silniejsze poczucie sensu życia, niższy poziom depresji), a także pomiędzy poczuciem koherencji a poziomem depresji i lękiem jako cechą.

Podobne analizy przeprowadzono także pomiędzy przeżywanymi emocjami negatywnymi a wymiarami osobowości (tabela 8).

Tabela 8. Korelacje pomiędzy wymiarami osobowości (NEO-FFI) a emocjami negatywnymi

Emocje negatywne	Lęk (stan)	Lęk (echa)	Depresja (HS-20)
Wymiary osobowości			
Neurotyzm	0,34**	0,73**	0,63**
Ekstrawersja	-0,15	-0,49**	-0,57**
Otwartość	0,10	0,05	0,13
Ugodowość	-0,02	-0,12	-0,12
Sumienność	-0,07	-0,39**	-0,42**

\* Korelacja jest istotna na poziomie 0,05 dwustronnie ( $p < 0,05$ )

\*\* Korelacja jest istotna na poziomie 0,01 dwustronnie ( $p < 0,01$ )

Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

Zaprezentowane badania pokazały (tabela 8), że wyższy poziom neurotyzmu u osób badanych wiąże się z silniejszym lękiem (stanem i cechą) oraz wyższym poziomem depresji. W przypadku wyższego poziomu ekstrawersji i sumienności obserwuje się niższy poziom lęku jako cechy oraz niższy poziom depresji.

Na koniec prowadzonych badań dotyczących wybranych zasobów psychologicznych z różnych koncepcji teoretycznych – niejako podsumowując analizy – podjęto próbę poszukiwania zależności pomiędzy zasobami ogólnymi i emocjami negatywnymi a stratami i zyskami w deklarowanych przez osoby badane zasobach (wyróżnionymi na podstawie koncepcji Hobfolla). Wyniki przeprowadzonych analiz zamieszczono w tabeli 9.

Tabela 9. Korelacje pomiędzy zasobami deklarowanymi jako strata i zysk a innymi zasobami ogólnymi i emocjami negatywnymi

Wyróżnione grupy zasobów (zyski i straty)	Zasoby hedonistyczne – straty	Zasoby duchowe – straty	Zasoby rodzinne – straty	Zasoby ekonomiczno-polityczne – straty	Zasoby władzy – straty	Zasoby hedonistyczno-witalne – zyski	Zasoby duchowe – zyski	Zasoby rodzinne – zyski	Zasoby ekonomiczno-polityczne – zyski	Zasoby władzy – zyski
Lęk (stan)	0,19*	0,16*	0,07	0,16*	0,07	-0,18*	-0,12	-0,11	-0,31**	-0,16*
Lęk (cecha)	0,33**	0,25**	0,20**	0,28**	0,10	-0,19*	0,06	0,02	-0,19*	-0,21**
Depresja (HS-20)	0,33**	0,28**	0,21*	0,20*	0,14	-0,24**	-0,06	-0,05	-0,22**	-0,19*
Prężność ogólna	-0,16*	-0,24**	-0,10	-0,19*	-0,15	0,25**	0,14	0,13	0,21**	0,22**
Koherencja ogólna	-0,26**	-0,26**	-0,17*	-0,09	-0,09	0,10	-0,09	-0,01	0,16*	0,09
Poczucie Sensu Życia (PLT)	-0,29**	-0,31**	-0,23**	-0,17*	-0,1	0,24**	0,07	0,06	0,18*	0,16*
Poczucie Skuteczności (GSES)	-0,16*	-0,24**	-0,09	-0,14	-0,17*	0,21**	0,03	0,05	0,15	0,23**

\* Korelacja jest istotna na poziomie 0,05 dwustronnie ( $p < 0,05$ )

\*\* Korelacja jest istotna na poziomie 0,01 dwustronnie ( $p < 0,01$ )

Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

Przeprowadzone analizy pokazały, że straty w deklarowanych zasobach hedonistyczno-witalnych i duchowych są wyższe, gdy występuje wyższy poziom lęku jako stanu i cechy oraz silniejsza depresja, a jednocześnie występuje słabsze poczucie koherencji, sensu życia, prężności i własnej skuteczności. Straty w zasobach rodzinnych są większe, gdy silniejszy jest lęk jako cecha i wyższy poziom depresji, a jednocześnie słabsze poczucie koherencji i poczucie sensu życia. Podobnie jest w przypadku zasobów ekonomiczno-politycznych, ale większe straty wiążą się tu, oprócz silniejszych emocji negatywnych, także ze słabszymi zasobami poczucia prężności i sensu życia.

Natomiast w przypadku zysków widać, że są one wyższe w zasobach hedonistyczno-witalnych oraz zasobach władzy, gdy niższy jest poziom lęku (stanu i cechy) oraz depresji, a jednocześnie wyższy jest poziom poczucia prężności, sensu życia i własnej skuteczności.

Podobnie jest w zasobach ekonomiczno-politycznych z tą różnicą, że zyski te wiążą się również z silniejszym poczuciem koherencji zamiast z poczuciem własnej skuteczności. Natomiast, co warto podkreślić, w przypadku zasobów duchowych i rodzinnych nie obserwuje się żadnych istotnych korelacji.

## Dyskusja

Zaprezentowane i omówione analizy z przeprowadzonych badań uwidaczniają występowanie wielu istotnych i silnych zależności dodatnich pomiędzy badanymi zasobami ogólnymi (a także ich składowymi), czyli między poczuciem koherencji, prężności, sensu życia, własnej skuteczności. Można powiedzieć, że poszczególne zasoby, które występują u badanych osób, wzajemnie się wzmacniają. Może to wskazywać na dużą spójność tych zasobów w omawianych koncepcjach teoretycznych, a tym samym w mechanizmach ich oddziaływania, np. w radzeniu sobie przez człowieka w sytuacji trudnej, co wydaje się bardzo istotną obserwacją (być może występują także zbliżone mechanizmy ich oddziaływania).

Podobnie jest w przypadku grup zasobów wyróżnionych na podstawie koncepcji Hobfolla, gdzie również widać, iż większość zasobów deklarowanych wzajemnie oddziałuje na siebie. Badania pokazały, że np. zasoby hedonistyczno-witalne korelują dodatnio z zasobami rodzinnymi, ekonomiczno-politycznymi oraz władzy. Podobnie korelują ze sobą prawie wszystkie wyróżnione w tym badaniu inne zasoby deklarowane. Warto też zauważyć, że najsilniejsze związki występują pomiędzy zasobami rodzinnymi a zasobami ekonomiczno-politycznymi. Dlatego tutaj również można powiedzieć, że deklarowane zasoby u osób badanych wzajemnie na siebie oddziałują oraz wzajemnie się wzmacniają.

Warto jednak zauważyć, że deklarowane zasoby zazwyczaj po upływie pewnego czasu (w badaniu po dwóch latach) zwiększają się, czyli przynoszą zyski (w ramach danej grupy wyróżnionego zasobu). Uogólniając, można przyjąć, że zasoby wzajemnie się wzmacniają, a więc siła ich oddziaływania będzie tym większa, im dana jednostka będzie posiadała więcej zasobów (a poziom danego zasobu będzie wyższy). Byłoby to zgodne z koncepcją Hobfolla, zakładającą, że

mamy tutaj do czynienia z tendencją do zachowania i pomnażania tych zasobów. W tym miejscu warto ponownie nawiązać do Heszen-Niejodek, która podkreślała, że rozumienie stresu zostało przedstawione przez Hobfolla jako „model zachowania zasobów” i dlatego można przyjąć, że „[...] ludzie dążą do utrzymywania, ochrony i budowania zasobów, rozumianych jako cennie przez jednostkę przedmioty, właściwości osobiste, okoliczności lub czynniki sprzyjające” (Heszen-Niejodek 1996, s. 14). Idąc dalej, można stwierdzić, że jeżeli dana osoba posiada więcej zasobów, to wówczas słabsze będą u niej emocje negatywne (takie jak lęk, obniżony nastrój, depresja) i tym większa szansa na lepsze radzenie sobie z sytuacją trudną.

Natomiast obserwuje się, że im więcej wystąpiło doświadczanych sytuacji trudnych, powodujących stres u osób badanych (w ciągu ostatnich dwóch lat), tym większe straty uwidoczniły się w większości deklarowanych zasobów wyróżnionych na podstawie koncepcji Hobfolla (tzn. w zasobach hedonistyczno-witalnych, duchowych, rodzinnych, ekonomiczno-politycznych). Z przedstawionych danych wynika, że im więcej w ostatnich dwóch latach trudnych wydarzeń życiowych u osób badanych, tym większe straty obserwuje się w czterech grupach badanych zasobów (z wyjątkiem zasobów władzy). Na taki kierunek rozumienia koncepcji Hobfolla wskazuje właśnie wspomniany już Łosiak, który podkreśla, że teoria Hobfolla jest dalszym rozwinięciem koncepcji Lazarusa, i najważniejsze jest tutaj zdanie, które mówi, że „pojęcie relacji podmiot–otoczenie pełni w niej inną rolę, nie jest bowiem utożsamiane ze stresem, ale traktowane jako jego przyczyna” (1995, s. 16). Dlatego też sytuacje te wywołują stres, który osłabia poziom zasobów. W tym kontekście warto przytoczyć raz jeszcze analizę tej koncepcji stresu przedstawioną przez Łosiaka, który stwierdził, że został on zdefiniowany „[...] jako reakcja na sytuację, w której istnieje groźba utraty zasobów, albo już ona nastąpiła, czy też zaangażowanie zasobów nie łączy się z ich odzyskaniem” (1995, s. 16). Jest to ważne stwierdzenie, które wskazuje na różnicę względem innych koncepcji zasobów, a wydaje się, że badania właśnie to potwierdziły.

Pogłębiając prowadzoną analizę, warto zwrócić uwagę na występujące statystycznie istotne związki pomiędzy deklarowanymi zasobami (na podstawie koncepcji Hobfolla) a zasobami ogólnymi

takimi jak poczucie koherencji, skuteczności, sensu życia, prężności (nazwanymi tutaj zasobami klasycznymi) uwzględnionymi w badaniach. Okazuje się, że w przypadku zasobów deklarowanych w większym stopniu są to związki z wymiarami osobowości, a w mniejszym stopniu z tzw. ogólnymi zasobami, co mogłoby wskazywać na to, że deklarowane zasoby mogą zależeć od cech osobowości danej osoby. Jedynie w przypadku zasobu hedonistyczno-witalnego zasoby ogólne i wymiary osobowości występują w równym stopniu. Z kolei z zasobami deklarowanymi najczęściej wiążą się dodatnio jedynie poczucie sensu życia i poczucie własnej skuteczności, natomiast w pojedynczych przypadkach poczucie prężności i poczucie koherencji (co wskazywałoby na mniejsze wzajemne powiązania).

Uwidaczniają się bardzo wyraźne związki pomiędzy wymiarami osobowości a zasobami klasycznymi i ich składowymi. Neurotyzm jest silniejszy w przypadku, gdy wszystkie badane zasoby ogólne są słabsze, natomiast ekstrawersja i sumienność są silniejsze, gdy wszystkie zasoby ogólne również takie są. Ugodowość wiąże się tylko z poczuciem koherencji i poczuciem sensu życia, natomiast otwartość nie wiąże się z żadnymi zasobami. Można postawić hipotezę, że wymiary osobowości są ważnym elementem, który wiąże się z różnego rodzaju zasobami (wyróżnionymi na podstawie różnych koncepcji teoretycznych), być może łączącym różne grupy zasobów w pewne struktury grupowe w zależności od dominującego typu wymiaru osobowości u danej jednostki. Obserwacja ta jednak wymaga dalszych pogłębionych badań.

Natomiast kolejna analiza potwierdziła, że wyższy poziom wszystkich zasobów ogólnych wiąże się z występowaniem słabszych emocji negatywnych, czyli można przyjąć, że silniejsze zasoby ogólne chronią człowieka przed niekorzystnym oddziaływaniem emocji negatywnych (analiza regresji uwidoczniła tutaj szczególną rolę poczucia koherencji) (por. Słowik 2002, 2008, 2011). Warto zwrócić uwagę na ważną rolę poczucia koherencji jako zasobu, który przez coraz liczniejszą grupę badaczy uważany jest za pewną formę „metazasobu”, który może odgrywać kluczową rolę przez wpływanie na inne zasoby i być może ich wzmacnianie. W tym miejscu warto ponownie przywołać analizy Heszen-Niejodek (1996), która podkreślała, że w koncepcji Antonovskiego ostateczne rezultaty działania

stresorów będą zależały właśnie od posiadanych przez człowieka zasobów, które będą odgrywały istotną rolę w radzeniu sobie z sytuacją trudną. Dlatego ostateczny skutek może być pozytywny, ale będzie to zależało od jednostkowego i zróżnicowanego posiadania poczucia koherencji przez danego człowieka. Na tej podstawie można powiedzieć, że wysokie poczucie koherencji będzie pełniło rolę ochrony przed stresorami.

Natomiast w przypadku wymiarów osobowości wyższy poziom neurotyzmu sprzyja negatywnym emocjom (czyli im wyższy neurotyzm, tym wyższy poziom lęku i depresji), natomiast wyższy poziom ekstrawersji i sumienności obniża poziom negatywnych emocji. Jednakże najsilniej oddziałuje neurotyzm (co uwidoczniła także analiza regresji), dlatego silniejszy jest związek z emocjami negatywnymi.

Próbując nieco podsumować te złożone badania, można zauważyć, że zasoby ogólne silniej oddziałują na emocje negatywne (czyli im silniejsze są te zasoby to wówczas są słabsze emocje negatywne i odwrotnie) i na wymiary osobowości niż na tzw. deklarowane zasoby (wyróżnione na podstawie koncepcji Hobfolla). Deklarowane zasoby wydają się bardziej ukazywać sytuację zysków i strat w ramach tych zasobów, co jest ważnym aspektem w sytuacji powstawania stresu. Natomiast zasoby klasyczne bardziej wiązałyby się z korzystniejszym radzeniem sobie z sytuacją stresową.

Dlatego też, analizując zyski i straty w deklarowanych zasobach (na podstawie koncepcji Hobfolla), można zauważyć ogólną tendencję, że straty występują, gdy u osób badanych są słabsze zasoby ogólne a silniejsze emocje negatywne, natomiast w przypadku zysków tendencja jest odwrotna, tzn. zasoby ogólne są silniejsze, a lęk i depresja słabsze (wyższy poziom nastroju). Trzeba jednak zauważyć, że związki te są liczniejsze i silniejsze w przypadku ponoszonych strat w zasobach (co byłoby zgodne z teorią Hobfolla, która zakłada, że utrata zasobów podstawowych pociąga za sobą sieć negatywnych zjawisk i przyczynia się do utraty innych zasobów, natomiast zyski w poszczególnych zasobach nie mogą temu skutecznie przeciwdziałać (por. Heszen, Sęk 2012). Omawiane i analizowane wybrane zagadnienia związane z problematyką zasobów psychologicznych wymagają jednak dalszych badań, dlatego też niniejsze opracowanie jest dopiero początkiem dla gruntowniejszych badań i analiz z tego zakresu.

## Wnioski

1. Badania pokazują, że pomiędzy wyróżnionymi grupami deklarowanych zasobów na podstawie koncepcji Hobfolla występuje wiele istotnych związków, tzn. występowanie jednej grupy zasobów wiąże się z częstszym (silniejszym) występowaniem zasobów z innych grup (czyli że wzajemnie się one wzmacniają).
2. Analiza zysków w deklarowanych zasobach u badanych uwidacznia, że im silniejsze deklarowane zasoby hedonistyczno-witalne, duchowe, rodzinne oraz zasoby władzy, to po okresie dwóch lat obserwuje się wyższy poziom (silniejszy) zysków właśnie w tych zasobach, czyli ich wzmocnienie.
3. Analiza wyników pokazuje, że im więcej trudnych wydarzeń życiowych (powodujących stres) wystąpiło u osób badanych w ostatnich dwóch latach, tym większe straty obserwuje się w czterech grupach badanych zasobów (tj. zasoby hedonistyczno-witalne, duchowe, rodzinne, ekonomiczno-polityczne).
4. W badaniach uwidoczniło się bardzo liczne związki pomiędzy poszczególnymi grupami zasobów deklarowanych wyróżnionych na podstawie koncepcji Hobfolla a zasobami ogólnymi (klasycznymi) oraz wymiarami osobowości. Przykładowo: zasoby hedonistyczne i witalne są tym silniejsze, im silniejsze u badanych jest poczucie prężności, sensu życia, własnej skuteczności oraz im silniejsze są takie cechy osobowości (tutaj traktowane jako zasoby) jak ekstrawersja oraz sumienność.
5. Występują silne zależności pomiędzy wszystkimi zasobami ogólnymi, tzn. im silniejsze poszczególne zasoby, tym silniejsze wszystkie pozostałe zasoby ujęte w tym badaniu. Bardzo silne zależności występują pomiędzy poczuciem prężności a poczuciem własnej skuteczności, a także pomiędzy poczuciem koherencji a poczuciem sensu życia.
6. Badania pokazały silne zależności pomiędzy poszczególnymi wymiarami osobowości a zasobami ogólnymi oraz ich składowymi. Neurotyzm bardzo wyraźnie koreluje ujemnie ze wszystkimi zasobami ogólnymi, tzn. im słabsze są zasoby u danej osoby, tym neurotyzm jest wyższy. Warto zwrócić uwagę szczególnie na silne związki pomiędzy neurotyzmem a poczuciem koherencji – gdy

- poczucie koherencji jest silniejsze, wówczas poziom neurotyzmu jest niższy.
7. Jeżeli silniejsze zasoby ogólne posiadają badane osoby, to tym słabsze emocje negatywne będą u nich występować. Szczególnie silny związek występuje pomiędzy poczuciem sensu życia a poziomem nastroju, depresji (im silniejsze poczucie sensu życia, tym niższy poziom depresji), a także im silniejsze poczucie koherencji tym niższy poziom depresji i lęku.
  8. Badania pokazały, że gdy występuje wyższy poziom neurotyzmu u osób badanych, to wówczas występuje silniejszy lęk (jako stan i cecha) oraz wyższy poziom depresji. W przypadku wyższego poziomu ekstrawersji i sumienności obserwuje się niższy poziom lęku (cechy) oraz niższy poziom depresji.
  9. W przeprowadzonych badaniach można zauważyć ogólną tendencję: analizując zyski i straty w deklarowanych zasobach (na podstawie koncepcji Hobfolla), straty występują, gdy u osób badanych są słabsze zasoby klasyczne, a silniejsze emocje negatywne, takie jak lęk i wyższy poziom depresji. Z kolei w przypadku zysków tendencja jest odwrotna – u badanych występują silniejsze zasoby ogólne oraz słabszy lęk i niższy poziom depresji (wyższy poziom nastroju). Wyraźnie zwraca uwagę to, że związki te są liczniejsze i silniejsze w przypadku ponoszonych strat w zasobach.
  10. Końcowy, bardziej ogólny wniosek z badań wskazuje, że zasoby ogólne silniej oddziałują na emocje negatywne (tzn. im silniejsze są te zasoby, to wówczas są słabsze niekorzystne emocje negatywne) oraz także silniej wiążą się z wymiarami osobowości, natomiast słabiej oddziałują na tzw. deklarowane zasoby (wyróżnione na podstawie koncepcji Hobfolla). Ponadto deklarowane zasoby wydają się bardziej ukazywać sytuację zysków i strat w ramach tych zasobów, co wydaje się ważnym aspektem w sytuacji powstawania stresu. Z kolei zasoby ogólne bardziej wiązałyby się z korzystniejszym radzeniem sobie z sytuacją stresową.

## Bibliografia

- Antonovsky A. (1987), *Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well*, San Francisco.

- Antonovsky A. (1995), *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, tłum. H. Grzegołowska-Klarkowska, Warszawa.
- Crumbaugh J.C., Maholick L.T. (1964), *An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis*, „Journal of Clinical Psychology”, vol. 20, issue 2, s. 200–207.
- Dudek B., Gruszczyńska E., Koniarek J. (2006), *Teoria zachowania zasobów S. Hobfolla – zagadnienia teoretyczne i metodologiczne oraz adaptacja kwestionariusza COR-Evaluation*, [w:] *Psychologia zdrowia: teoria, metodologia i empiria*, red. T. Pasikowski, H. Sęk, Poznań, s. 51–60.
- Dudek B., Merecz D. (2012), *Poziom i zróżnicowanie zasobów a decyzje finansowe w sytuacjach o różnej wartości oczekiwanej*, [w:] *Teoria zachowania zasobów Stevana E. Hobfolla: polskie doświadczenia*, red. E. Bielawska-Batorowicz, B. Dudek, Łódź, s. 125–133.
- Frankl V.E. (1984), *Homo patiens*, tłum. R. Czernecki, J. Morawski, wyd. 3, Warszawa.
- Gruszczyńska E. (2012), *Kwestionariusz Samooceny Zysków i Strat – polska adaptacja COR-Evaluation S.E. Hobfolla i jej podstawowe właściwości psychometryczne*, [w:] *Teoria zachowania zasobów Stevana E. Hobfolla: polskie doświadczenia*, red. E. Bielawska-Batorowicz, B. Dudka, Łódź, s. 99–110.
- Heszen I. (2012), *Paradygmat stresu i radzenia sobie Lazarusa i Hobfolla – podejścia badawcze przeciwstawne czy komplementarne?*, [w:] *Teoria zachowania zasobów Stevana E. Hobfolla: polskie doświadczenia*, E. Bielawska-Batorowicz, B. Dudek, Łódź, s. 51–64.
- Heszen I., Sęk H. (2012), *Psychologia zdrowia*, Warszawa.
- Heszen-Niejodek I. (1996), *Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje*, [w:] *Człowiek w sytuacji stresu: problemy teoretyczne i metodologiczne*, red. I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, Katowice, s. 12–43.
- Hobfoll S.E. (1989), *Zachowanie zasobów. Nowa próba konceptualizacji stresu*, „Nowiny Psychologiczne”, nr 5–6, s. 24–48.
- Hobfoll S.E. (2006), *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, tłum. M. Kacmajor, Gdańsk.
- Hobfoll S.E. (2012), *Teoria zachowania zasobów i jej implikacje dla problematyki stresu, zdrowia i odporności*, tłum. J. Witkowska, [w:] *Teoria zachowania zasobów Stevana E. Hobfolla: polskie doświadczenia*, red. E. Bielawska-Batorowicz, B. Dudek, Łódź, s. 17–49.
- Juczyński Z. (2001), *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, Warszawa.

- Lazarus R.S. (1986), *Paradygmat stresu i radzenie sobie*, „Nowiny Psychologiczne”, nr 3–4, s. 2–39.
- Lazarus R.S., Folkman S. (1984), *Stress: Appraisal and Coping*, New York.
- Łosiak W. (1994), *Dynamika emocji i radzenia sobie w stresie psychologicznym: badania pacjentów chirurgicznych*, Kraków.
- Łosiak W. (1995), *Podstawowe koncepcje stresu i radzenie sobie*, [w:] *Wybrane problemy zmagania się ze stresem*, red. D. Kubacka-Jasiecka, Kraków, s. 13–23.
- Ogińska-Bulik N. (2012), *Prężność a potraumatyczny rozwój u młodzieży*, [w:] *Zdrowie w cyklu życia człowieka*, red. N. Ogińska-Bulik, J. Miniszewska, Łódź, s. 75–87.
- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2008), *Skala pomiaru prężności (SPP-25)*, „Nowiny Psychologiczne”, nr 3, s. 39–56.
- Oleś P. (2000), *Psychologia przełomu połowy życia*, Lublin.
- Ostrowski T.M. (2008), *Libertalno-waloryczny model sensu życia w kontekście zdrowia i choroby wieńcowej*, Kraków.
- Schwarzer R. (1997), *Poczucie własnej skuteczności w podejmowaniu i kontynuowaniu zachowań zdrowotnych. Dotychczasowe podejście terapeutyczne i nowy model*, [w:] *Psychologia zdrowia*, red. I. Heszen-Niejodek, H. Sęk, Warszawa, s. 175–205.
- Sęk H., Ścigała I. (1996), *Stres i radzenie sobie w modelu salutogenetycznym*, [w:] *Człowiek w sytuacji stresu: problemy teoretyczne i metodologiczne*, red. I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, Katowice, s. 133–150.
- Słowik P. (2002), *Związki pomiędzy poczuciem koherencji a emocjami u chorych somatycznie*, „Sztuka Leczenia”, nr 3, s. 43–48.
- Słowik P. (2003), *Stres psychologiczny w ujęciu relacyjnym – wybrane koncepcje*, „Sztuka Leczenia”, nr 3–4, s. 47–57.
- Słowik P. (2008), *Sense of coherence versus negative emotions and styles of coping with stress in patients with somatic illnesses*, [w:] *Higieniczno-środowiskowe uwarunkowania zdrowia*, red. I. Jackowska, M. Iskra, A. Borzęcki, K. Sztanke, Lublin, s. 364–372.
- Słowik P. (2011), *Przeżywane emocje negatywne a strategie radzenia sobie ze stresem u pacjentów chorych somatycznie*, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, t. 92, nr 4, s. 717–724.
- Stach R. (1991), *Uzależnienie od alkoholu a depresja. Możliwość stosowania psychoterapii poznawczej w leczeniu uzależnienia*, Kraków.
- Wrona-Polańska H. (2003), *Zdrowie jako funkcja twórczego radzenia sobie ze stresem: psychologiczne mechanizmy i uwarunkowania zdrowia w zawodzie nauczyciela*, Kraków.

- Wrona-Polańska H. (2011), *Twórcze zmaganie się ze stresem szansą na zdrowie. Funkcjonalny Model Zdrowia osób po transplantacji szpiku kostnego*, Kraków.
- Wrześniewski K., Sosnowski T. (1987), *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku. Polska adaptacja STAI. Podręcznik*, Warszawa.
- Zawadzki B., Strelau J., Szczepaniak P., Śliwińska M., (1998), *Inwentarz osobowości NEO-FFI Paula T. Costy Jr i Roberta R. McCrae. Adaptacja polska. Podręcznik*, Warszawa.

