

Strategie radzenia ze stresem a rodzaj emocji u przyszłych menedżerów budownictwa

Anna Turowska

Uniwersytet Warszawski, Wydział Psychologii, Katedra Psychologii Społecznej

e-mail: anna.dorota.turowska@gmail.com

Streszczenie

W artykule przedstawiono wyniki badań przeprowadzonych wśród 180 studentów Wydziału Inżynierii Lądowej Politechniki Warszawskiej. Prawie 80% badanych zadeklarowało chęć założenia własnej firmy. Celem badania była diagnoza wyboru dominującej strategii radzenia ze stresem pod wpływem emocji pozytywnych, negatywnych i ambiwalentnych. Jest to szczególnie ważne w warunkach zmiennej koniunktury gospodarczej dotyczącej budownictwa i zarządzania firmą.

Słowa kluczowe

stres, emocje, zarządzanie, inżynierowie budownictwa

Wstęp

Przeprowadzono anonimowe badania wśród studentów kończących studia magisterskie na Wydziale Inżynierii Lądowej Politechniki Warszawskiej¹. Zwrócono się do nich z zapytaniem „jaką pracę chcieliby podjąć po otrzymaniu dyplomów?”. Prawie 80% respondentów zadeklarowało chęć utworzenia własnej firmy. Wyrazili również obawę dotyczącą sprostania zmiennej koniunkturze gospodarczej oraz oczekiwaniom swoich przyszłych pracowników. Powyższe zainspirowało autorkę do podjęcia szerszych badań w tej samej grupie. Dotyczyły one sposobów radzenia sobie ze stresem w sytuacjach, którym towarzyszą różnego rodzaju emocje – pozytywne, negatywne lub ambiwalentne.

Stres i potrzeba radzenia sobie z nim są niemal nierozłączne. Zagadnienia te od dawna nurtowały przedstawicieli nauk zajmujących się człowiekiem. W roku 1945

Grinker i Spiegel opracowali pierwszą monografię stresu psychologicznego. W Polsce, inicjatorem badań nad stresem był Reykowski [1966]. W nawiązaniu do teorii różnic indywidualnych i genetyki – tematykę tę podejmował Strelau [1996]. Badania nad stresem dla potrzeb psychologii zdrowia prowadził przez wiele lat Wrześniewski [1993, 1996a, 1996b, 2000, 2002a].

Spośród zagranicznych badaczy stresu i radzenia sobie z nim, najwybitniejszym i najczęściej cytowanym, światowym autorytetem, jest Lazarus [1966, 1980, 1993a, 1993b] – twórca najbardziej popularnej koncepcji stresu w ujęciu fenomenologiczno-poznawczym. R. Lazarus wraz z S. Folkman [1984] kładzie nacisk na znaczenie kontekstu sytuacyjnego i relacji jednostki z otoczeniem dla wszelkich form aktywności człowieka. Podejście fenomenologiczno-poznawcze polega na tym, że o uznaniu relacji za stresową rozstrzyga subiektywna ocena znaczenia tej relacji przez osobę w niej uczestniczącą. Proces oceniania obejmuje przede wszystkim te elementy relacji z otoczeniem, które są ważne dla dobrostanu jednostki. Dlatego też, Lazarus i Folkman uważają, że „stres jest to określona relacja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi” [Lazarus i Folkman, 1984, s. 19]. Natomiast radzenie sobie, według wyżej wymienionych autorów, definiowane jest jako „poznawcze i behawioralne wysiłki zmierzające do sprostania specyficznym wymogom zewnętrznymi / lub wewnętrznym, które w ocenie jednostki przekraczają możliwości, jakimi ona dysponuje” [Folkman i Lazarus, 1988a, s. 310].

Literatura przedmiotu wyodrębnia dwa rodzaje strategii radzenia sobie z sytuacją stresową: strategię zadaniową – nastawioną na rozwiązanie problemu oraz strategię emocjonalną – skierowaną na redukcję lęku lub innych stanów emocjonalnych, wynikających z zagrożenia ego jednostki. Endler i Parker [1994] wydzielają ze strategii emocjonalnej dodatkowo trzecią strategię: ucieczkową (np. narkotyzowanie się).

Na wybór strategii radzenia sobie z sytuacją trudną inaczej wpływają emocje negatywne, a inaczej pozytywne. Emocje mogą stanowić filtr informacyjny, wykrywający co jest dobre, a co złe dla danego podmiotu [Damasio, 1994]. Mogą też być uzupełnieniem deficytu informacyjnego.

Emocje negatywne stanowią sygnał informujący, że należy podjąć działanie interwencyjne, usuwające zagrożenie. Emocje pozytywne, z kolei, sygnalizują, że reakcja podmiotu nie jest potrzebna [Schwartz i Clore, 1984]. Wielu autorów podkreśla korzystne działanie emocji pozytywnych w podejmowaniu optymalnych decyzji [Fredrickson, 2009; Folkman i Moskowitz, 2000].

Pomimo, że dysponujemy wiedzą o dobroczynnym wpływie emocji pozytywnych na nasze funkcjonowanie i radzenie sobie z trudnościami, nie jesteśmy w stanie

całkowicie wyeliminować z naszego życia emocje negatywnych. W sytuacji, gdy emocje negatywne o zbyt dużym natężeniu wyraźnie przeważają nad emocjami pozytywnymi – wyzwalają stan utrudniający myślenie, objawiający się na przykład paraliżującym lękiem, depresją, frustracją i agresją. Taki przejaw negatywnych emocji ma destrukcyjny wpływ na funkcjonowanie człowieka i nie sprzyja oczywiście zdrowiu – psychicznemu i fizycznemu. W bardzo dużej mierze utrudnia też podejmowanie decyzji.

Bardzo często, jednak, doświadczamy sytuacji wyzwalających emocje sprzeczne – ambiwalentne. Prowokują do nich, na przykład, środki masowego przekazu informujące o sytuacji w branży budowlanej. Zagadnienia te śledzą w dużej mierze osoby kończące studia i wiążące swoją przyszłość z wyuczonym zawodem inżyniera budowlanego [Turowska, 2013]. Pojawia się potrzeba weryfikacji odbieranych informacji. Wielu autorów uważa, że racjonalnemu radzeniu sobie z trudnościami najbardziej wydaje się sprzyjać właśnie jednoczesne współpobudzenie emocji pozytywnych i negatywnych. Według Cacioppo i współpracowników [1994, 1997, 1999], współpobudzenie to, jest wprawdzie czasowo raczej niestabilne, nieprzyjemne i dysonansowe, niemniej może być warunkiem uruchomienia poznawczych mediatorów zdrowego radzenia, na przykład większego zaangażowania w stresowe wydarzenie i poszukiwania w nim sensu [Carver, Scheier i Weintraub, 1989; Rivkin i Taylor, 1999; Folkman i Moskowitz, 2000; Larsen, McGraw i Cacioppo, 2001; Larsen, Hemenover, Norris i Cacioppo, 2004; Folkman, 2013; a także Larsen i McGraw, 2014]. Zatem jednoczesne aktywizowanie zarówno emocji pozytywnych, jak i negatywnych, a także tolerowanie behawioralnej ambiwalencji, mogą prowadzić do trwałych rezultatów emocjonalnych, wspomagających skupienie się na problemie i poradzenie sobie z poważnymi stresami. Zagadnienia powyższe zasługują na dalsze badania. Autorka próbuje przybliżyć problem wpływu emocji na radzenie ze stresem w środowisku młodzieży akademickiej, która realizuje ścieżkę edukacyjną przygotowującą do zawodu inżyniera lądowego. Nie przygotowuje jednak do rozumienia zagadnień związanych z kierowaniem ludźmi we własnej firmie. Nasuwa się potrzeba rozszerzenia programu kształcenia o umiejętności psycho-społeczne, niezbędne w dalszym funkcjonowaniu zawodowym. Problematykę stresu wśród inżynierów budownictwa omawiają też Chinyo, Riva i Hampton [2018]. Piszą, że silny stres towarzyszący specjalistom tej branży oddziałuje wieloaspektowo na ich życie. Praca pod stałą presją czasu, konflikty, przeładunek obowiązkami, zakłóca także ich życie rodzinne i relacje społeczne. Stanowisko powyższe podtrzymują również Naoum, Herrero, Egbu i Fong [2018]. Zwracają uwagę, że stres towarzyszący menedżerom budownictwa prowadzi do wypalenia zawodowego i zmiany profesji.

1. Metodyka badań

Celem badań jest ustalenie wyboru dominującej strategii radzenia ze stresem pod wpływem emocji pozytywnych, negatywnych oraz ambiwalentnych (*Eksperyment I, II, III*) wśród przyszłych menedżerów budownictwa.

Hipotezy badawcze:

- *Hipoteza 1.* Wzbudzenie emocji pozytywnych będzie sprzyjało wyborowi zadaniowej strategii radzenia sobie ze stresem
- *Hipoteza 2.* Wzbudzenie emocji negatywnych podwyższy poziom emocjonalnej i ucieczkowej strategii radzenia ze stresem
- *Hipoteza 3.* Wzbudzenie emocji ambiwalentnych (współpobudzenie emocji pozytywnych i negatywnych) przyczyni się do nasilenia zadaniowej strategii radzenia ze stresem

Badania przeprowadzono w grupie 180 osób (21 kobiet i 159 mężczyzn), studentów V roku studiów Wydziału Inżynierii Lądowej Politechniki Warszawskiej. Wiek osób badanych: 24 – 26 lat. Studenci zostali poproszeni o udział w anonimowym i dobrowolnym badaniu trwającym około 30 minut.

W badaniach zastosowano manipulację eksperymentalną, skuteczność której opisano w pracach Vallachera, Reada i Nowaka [2002], Krejtza [2003] i Turowskiej [2013]. Manipulacja polegała na wypełnieniu formularza, w którym osoba badana miała napisać 5 zdań opisujących sukcesy z ostatnich pięciu lat studiów oraz 5 nadziei na przyszłość. W innej grupie, w formularzu należało napisać 5 porażek oraz 5 obaw. Trzecia grupa otrzymała do wypełnienia formularz dotyczący emocji ambiwalentnych.

Badanie składało się z dwóch części i przeprowadzone było w czterech grupach (trzech eksperymentalnych i jednej kontrolnej).

Po pierwszej części badania, stanowiącej opisaną wyżej manipulację eksperymentalną dotyczącą wzbudzenia emocji pozytywnych (*Eksperyment I – grupa I, 46 osób*), emocji negatywnych (*Eksperyment II – grupa II, 47 osób*) oraz emocji ambiwalentnych (*Eksperyment III – grupa III, 47 osób*) – następowała część druga badania – diagnozująca wybór dominującej strategii radzenia sobie ze stresem. Posłużono się tu kwestionariuszem CISS (*The Coping Inventory for Stressful Situations*) Enderla i Parkera, przystosowanym do warunków polskich przez Wrześniewskiego [2002b]. Technika ta mierzy nasilenie wyboru strategii: zadaniowej, emocjonalnej, ucieczkowej. Wyniki wyboru dominującej strategii radzenia sobie ze stresem z 3-ech grup eksperymentalnych porównano z wynikami grupy 4-tej – kontrolnej (44 osoby). Grupa kontrolna wypełniała tylko kwestionariusz CISS.

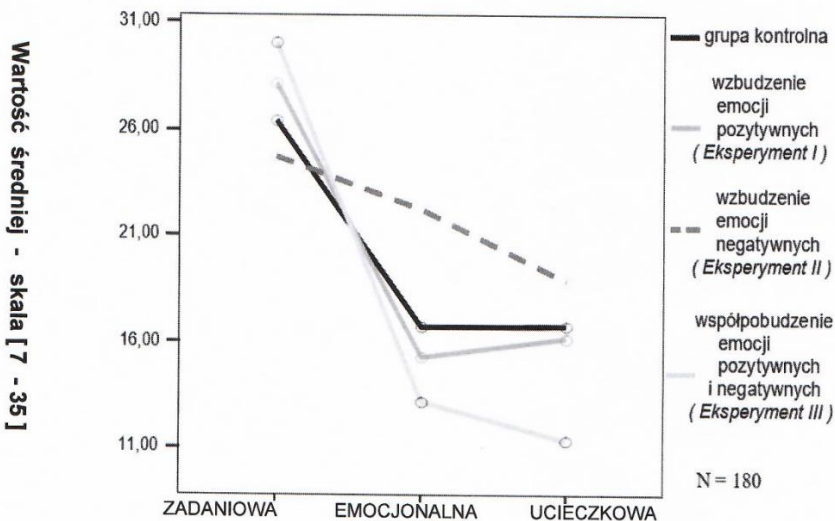
Wyodrębnione zmienne niezależne to:

- pozytywne pobudzenie emocjonalne
- negatywne pobudzenie emocjonalne
- wzbudzenie emocji ambiwalentnych

Jako zmienną zależną zdefiniowano strategię radzenia sobie ze stresem. Analizę statystyczną przeprowadzono przy pomocy pakietu SPSS 20.

2. Wyniki badań własnych

Rysunek 1 przedstawia wpływ emocji na dominującą strategię radzenia ze stresem wśród studentów ostatniego roku Inżynierii Lądowej Politechniki Warszawskiej.



Rys. 1. Politechnika Warszawska – wykres interakcji między rodzajem wzbudzonych emocji a wyborem strategii radzenia sobie

Źródło: opracowanie własne.

Zauważa się, że niezależnie od rodzaju wzbudzonych emocji, osoby badane najczęściej wybierały zadaniową strategię radzenia ze stresem.

Opis poniższy dotyczy różnic pomiędzy grupami (w których dominował wybór strategii zadaniowej).

W porównaniu z warunkami neutralnymi emocjonalnie, u przyszłych inżynierów budowlanych, pod wpływem emocji pozytywnych nie zaistniały istotne zmiany

w wyborze strategii radzenia sobie ze stresem. Strategia zadaniowa dominuje najczęściej, a strategię emocjonalną i ucieczkową, które nie różnią się istotnie poziomem, wybierane są najrzadziej. W grupie, w której wzbudzone emocje negatywne, niższy (niż w grupie kontrolnej) jest wprawdzie poziom strategii zadaniowej, ale nieistotnie. Istotnie wyższy natomiast jest poziom strategii emocjonalnej i zrównał się z poziomem zadaniowej. Poziom strategii ucieczkowej jest wprawdzie nieistotnie wyższy, ale w dalszym ciągu strategia ta wybierana jest najrzadziej. W grupie, w której wzbudzone emocje ambiwalentne, istotnie wyższe (w porównaniu z grupą kontrolną) jest poziom strategii zadaniowej, a także istotnie niższy niż w grupie kontrolnej poziom strategii emocjonalnej i ucieczkowej.

Uzyskano silny efekt interakcji między rodzajem wzbudzonych emocji a wyborem strategii radzenia sobie ze stresem dla studentów Inżynierii Lądowej Politechniki Warszawskiej. Wynik analizy wariancji: $F(6, 352) = 14,99$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,20$.

Statystyki opisowe i wyniki testu post hoc zamieszczono w tabelach 1, 2 oraz 3.

Tab. 1. Strategie radzenia sobie ze stresem a rodzaj wzbudzonych emocji. Statystyki opisowe

Strategia radzenia sobie ze stresem	Rodzaj emocji	Średnia	Odchylenie standardowe	N
zadaniowa	neutralne (grupy kontrolne)	26,25	4,51	44
	pozytywne	27,98	4,21	46
	negatywne	24,60	5,10	43
	współpobudzenie emocji pozytywnych i negatywnych	29,83	3,97	47
				Ogółem 180
emocjonalna	neutralne (grupy kontrolne)	16,66	5,82	44
	pozytywne	15,26	5,73	46
	negatywne	22,14	5,93	43
	współpobudzenie emocji pozytywnych i negatywnych	13,17	4,38	47
				Ogółem 180
ucieczkowa	neutralne (grupy kontrolne)	16,70	4,80	44
	pozytywne	16,11	4,70	46
	negatywne	18,79	4,89	43
	współpobudzenie emocji pozytywnych i negatywnych	11,36	3,60	47
				Ogółem 180

Źródło: opracowanie własne.

Tab. 2. Strategie a emocje. Wyniki testu post hoc. Porównania parami cz. 1

Strategia radzenia sobie ze stresem	(I) Rodzaj emocji	(J) Rodzaj emocji	Różnica średnich (I-J)	Istotność
zadaniowa	neutralne	pozytywne	-1,728	0,405
		negatywne	1,645	0,521
		współpobudzenie emocji pozytywnych i negatywnych	-3,580*	0,001
zadaniowa	pozytywne	negatywne	3,374*	0,003
		współpobudzenie emocji pozytywnych i negatywnych	-1,852	0,280
		negatywne	-5,225*	0,000
emocjonalna	neutralne	pozytywne	1,398	1,000
		negatywne	-5,480*	0,000
		współpobudzenie emocji pozytywnych i negatywnych	3,489*	0,017
emocjonalna	pozytywne	negatywne	-6,879*	0,000
		współpobudzenie emocji pozytywnych i negatywnych	2,091	0,407
		negatywne	8,969*	0,000
ucieczkowa	neutralne	pozytywne	,596	1,000
		negatywne	-2,086	0,196
		współpobudzenie emocji pozytywnych i negatywnych	5,343*	0,000
ucieczkowa	pozytywne	negatywne	-2,682*	0,034
		współpobudzenie emocji pozytywnych i negatywnych	4,747*	0,000
		negatywne	7,429*	0,000

* wynik istotny statystycznie

Źródło: opracowanie własne.

Tab. 3. Strategie a emocje. Wyniki testu post hoc. Porównania parami cz. 2

Rodzaj emocji	Strategia radzenia sobie ze stresem (I)	Strategia radzenia sobie ze stresem (J)	Różnica średnich (I-J)	Istotność
neutralne	zadaniowa	emocjonalna ucieczkowa	9,591* 9,545*	0,000 0,000
	emocjonalna	ucieczkowa	-,045	1,000
pozytywne	zadaniowa	emocjonalna ucieczkowa	12,717* 11,870*	0,000 0,000
	emocjonalna	ucieczkowa	-,848	1,000
negatywne	zadaniowa	emocjonalna ucieczkowa	2,465 5,814*	0,152 0,000
	emocjonalna	ucieczkowa	3,349*	0,002
współpobudzenie emocji pozytywnych i negatywnych	zadaniowa	emocjonalna ucieczkowa	16,660* 18,468*	0,000 0,000
	emocjonalna	ucieczkowa	-1,809	0,122

* wynik istotny statystycznie

Źródło: opracowanie własne.

Podsumowanie

Literatura przedmiotu wyraźnie akcentuje wpływ emocji na zachowanie się w warunkach stresu. Problem ten wydaje się szczególnie ważny w procesie kształcenia młodzieży, która swoje plany zawodowe wiąże z zarządzaniem ludźmi we własnej firmie. Do takiej grupy możemy zaliczyć przyszłych inżynierów budowlanych. Muszą oni sami zapanować nad swoimi emocjami i umieć również oddziaływać na zespół pracowników, to znaczy stworzyć takie warunki, które możliwie najbardziej złagodzą stres i skierują aktywność na rozwiązanie problemu.

W Hipotezie 1 założono, że emocje pozytywne będą sprzyjały wyborowi zadaniowej strategii radzenia ze stresem. W dużej mierze tak. W zaprezentowanym badaniu nie znaleziono jednak istotnego statystycznie związku między wzbudzeniem emocji pozytywnych a wyborem zadaniowej strategii radzenia sobie – pomimo sugestii zawartych w badaniach między innymi Fredrickson [2009] oraz Kiken i Fredrickson [2017]. Można więc przypuszczać, że pochwała nie zawsze wzmacnia aktywność.

Zgodnie z przewidywaniami, zawartymi w Hipotezie 2 – wzbudzenie emocji negatywnych podwyższy poziom emocjonalnej strategii radzenia sobie. Wpłynie to na poszukiwanie środków zastępczych, wprawdzie czasowo korzystnych emocjonalnie, ale oddalających od rozwiązania problemu. Stanowisko powyższe potwierdza literatura przedmiotu [Folkman i Lazarus, 1988a].

Potwierdziła się Hipoteza 3 – zgodnie z którą, wzbudzenie emocji ambiwalentnych przyczyni się do nasilenia zadaniowej strategii radzenia sobie. Współpobudzenie emocji pozytywnych i negatywnych spowodowało istotny statystycznie wzrost poziomu bardzo korzystnej strategii zadaniowej. Jednocześnie, nastąpił istotny spadek poziomu niekorzystnej strategii emocjonalnej i ucieczkowej. Dysonans emocjonalny spowodował w konsekwencji zwiększoną aktywność ukierunkowaną na rozwiązanie problemu. Prawdopodobnie taką potwierdzają badacze nad wpływem emocji na radzenie ze stresem [m.in. Gollan i współautorzy, 2016, Larsen i McGraw, 2014 oraz inni].

W świetle przedstawionych wyników badań, nasuwa się potrzeba rozszerzenia programu edukacyjnego dla przyszłych inżynierów o tematykę psychospołeczną, umożliwiającą zrozumienie oddziaływania na zespół pracowniczy. Zauważa się bowiem, że w przypadku wzbudzenia emocji negatywnych, niepokojąco wzrasta częstość wyboru strategii emocjonalnej i ucieczkowej wśród przyszłych menedżerów budownictwa. Utrudnia to racjonalne podejmowanie decyzji. Jest to szczególnie ważne w okresie zmiennej koniunktury gospodarczej, charakterystycznej dla branży budowlanej.

Finansowanie

Badanie dofinansowano z funduszy własnych Uniwersytetu Warszawskiego, dotacja Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Literatura

1. Cacioppo J.T., Berntson G.G. (1994), *Relationship between attitudes and evaluative space: A critical review, with emphasis on the separability of positive and negative substrates*, Psychological Bulletin, 115, pp. 401-423
2. Cacioppo J.T., Gardner W.L., Berntson G.G. (1997), *Beyond bipolar conceptualizations and measures: The case of attitudes and evaluative space*, Personality and Social Psychology Review, 1, pp. 3-25
3. Cacioppo J.T., Gardner W.L., Berntson G.G. (1999), *The affect system has parallel and integrative processing components: From follows function*, Journal of Personality and Social Psychology, 76, pp. 839-855
4. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. (1989), *Assessing Coping Strategies: A Theoretical Based Approach*, Journal of Personality and Social Psychology, 2, pp. 267-283
5. Chinyio E., Riva S., Hampton P. (2018), *Strategies to cope with stress among construction professionals: an integrative perspective*, COBRA Conference 2018

6. Damasio A.R.(1994), *Descartes's error: Emotion, reason and the human brain*, New York: Avon Books
7. Endler N.S., Parker J.D.A. (1994), *Assessment of multidimensional coping: Task, emotion and avoidance strategies*, *Psychological Assessment*, 6, pp. 50-60
8. Folkman S., Lazarus R.S. (1984), *Stress, appraisal and coping process*, McGraw-Hill, New York
9. Folkman S., Lazarus R.S. (1988a), *The relationship between coping and emotion: Implication and research*, *Social Science and Medicine*, 26, pp. 309-317
10. Folkman S., Lazarus R.S. (1988b), *Coping as a mediator of emotion*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, pp. 466-475
11. Folkman S., Moskowitz J.T. (2000), *Stress, positive emotion, and coping*, *Current Directions in Psychological Science*, 9, pp. 115-118
12. Folkman S. (2013), *Stress: appraisal and coping*, [w:] Gellman M., Turner, J.R. (red.) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, Springer, New York, pp. 1913-1915
13. Fredrickson B.L. (2017), *Cultivating positive emotions to optimize health and well-being*, *Prevention and Treatment*, 3, <http://journals.apa.org/prevention> [30.01.2020]
14. Fredrickson B.L. (2009), *Positivity*, Crown Publishers, New York
15. Friedman M., Rosenman R. (1959), *Association of specific over behaviour pattern with blood and cardiovascular findings*, *Journal of the American Medical Association*, 169, pp. 1286-1296
16. Grinker R.R., Spiegel J.P. (1945), *Men under stress*, McGraw-Hill, New York
17. Gollan J.K., Hoxha D., Hunnicut-Ferguson K., Norris C.J., Rosebrock L., Sankin L., Cacioppo J. (2016), *Twice the negativity bias and half the positivity offset: Evaluative responses to emotional information in depression*, *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, 52, pp. 166-170
18. Kiken L.G., Fredrickson B.L. (2017), *Cognitive Aspects of Positive Emotions: A Broader View for Well-Being*, [w:] M. Robinson, M. Eid (red.), *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being*, Springer, Cham, pp. 157-175
19. Krejtz K.(2003), *Dynamika Ja. Regulacyjne funkcje globalnych własności Ja w strumieniu autorefleksji*, Praca doktorska, Uniwersytet Warszawski, Wydział Psychologii
20. Larsen J.T., McGraw A.P., Cacioppo J.T. (2001), *Can people feel happy and sad at the same time*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, pp. 684-696
21. Larsen J.T., Hemenover S.H., Norris C.J., Cacioppo J.T. (2004), *Turning adversity to advantage: On the virtue of coactivation of positive and negative emotions*, [w:] L.G. Aspinwal, U.M. Staudinger (red.), *A psychology of human strenghts: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*, American Psychological Association, Washington, pp. 211-226

22. Lazarus R.S. (1966), *Psychological stress and the coping process*, McGraw- Hill, New York
23. Lazarus R.S. (1980), *The stress and coping paradigm*, [w:] L.A. Bond, J., C. Rosen (red.) *Competence and coping during adulthood*, University Press of New England, Hanover, pp. 28-74
24. Lazarus R.S., Folkman S. (1984), *Stress, appraisal and coping*, Springer, New York
25. Lazarus R.S. (1993a), *Coping theory and research: Past, present and future*, *Psychosomatic Medicine*, 55, pp. 234-247
26. Lazarus R.S. (1993b), *From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks*, *Annual Review of Psychology*, 44, pp. 1-21
27. Naoum S., Herrero C., Egbu C., Fong D. (2018), *Integrated model for the stressors, stress, stress-coping behaviour of construction project managers in the UK*, *International Journal of Managing Projects in Business*, 11, 3, pp. 761- 782
28. Reykowski J. (1966), *Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego*, PWN, Warszawa
29. Reykowski J. (1971), *Osobowość a trwałe stres*, PZWL, Warszawa
30. Rivkin I.D., Taylor S.E. (1999), *The effects of mental simulation on coping with controllable stressful events*, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, pp. 1451-1462
31. Schwartz N., Clore G.L. (1984), *Mood, misattribution and judgements of well-being: Informative and directive functions of affective states*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, pp. 513-523
32. Strelau J. (1996), *Temperament a stres: Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem*, [w:] I. Heszen- Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice, s.88-130
33. Turowska A. (2013), *Radzenie sobie ze stresem u progu samodzielności życiowej osób kończących studia wyższe*, Praca doktorska, Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski
34. Wrześniewski K. (1993), *Styl życia a zdrowie. Wzór zachowania A*, Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa.
35. Wrześniewski K. (1996a), *Pomiar radzenia sobie ze stresem - wybrane zagadnienia*, *Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna*, *Rocznik III*, 8-9, s. 34-46
36. Wrześniewski K. (1996b), *Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru*, [w:] I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.) *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice, s. 44-64

37. Wrześniewski K. (2000), *Psychologiczne uwarunkowania powstawania i rozwoju chorób somatycznych*, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 3, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk
38. Wrześniewski K., Guzowska M. (2002a), *Mechanizm obronny wyparcia a radzenie sobie ze stresem: Wybrane zagadnienia teorii i pomiaru*, [w:] I. Heszen-Niejodek (red.) *Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem*, SPH, Poznań, s. 109-131
39. Wrześniewski K. (2002b), *Opracowanie i adaptacja polskiej wersji kwestionariusza CISS-S N.S. Endlera i J.D.A. Parkera*, Uniwersytet Warszawski, Wydział Psychologii

Strategies of coping with stress and emotions among construction managers

Abstract

The subjects were 180 final-year students of Warsaw University of Technology – Faculty of Civil Engineering. Nearly 80% of the respondents declared their eagerness to set up their own business. The purpose of the study was to measure the dominant strategy of coping with stress moderated by positive, negative and ambivalent emotions. That can be important in management under sinusoid-pattern economic conditions of construction industry.

Key words

stress, emotions, management, construction engineers