

MAJA STAŃKO-KACZMAREK, ŁUKASZ KARDASZ, JOANNA KOZA,
MAŁGORZATA PIWOŃSKA, WIKTORIA SIWIŃSKA, KAJA SOKOŁOWSKA



UWAŻNOŚĆ A RADZENIE SOBIE ZE STRESEM U KOBIET I MĘŻCZYŹN

ABSTRACT. Maja Stańko-Kaczmarek, Łukasz Kardasz, Joanna Koza, Małgorzata Piwońska, Wiktoria Siwińska, Kaja Sokółowska, *Uważność a radzenie sobie ze stresem u kobiet i mężczyzn* [Mindfulness and coping with stress in women and men] edited by Marek Nowak, Krzysztof Bierwiaczonek, „Człowiek i Społeczeństwo” vol. LV: *Miasta w obliczu zmiany* [Cities in the face of change], Poznań 2023, pp. 141–162, Adam Mickiewicz University. ISSN 0239-3271, <https://doi.org/10.14746/cis.2023.55.8>.

The study aimed to expand knowledge of the relationship between mindfulness trait and coping styles in stressful situations, taking into account gender differences. Based on previous research findings, it was expected that mindfulness would be positively associated with Active Coping and Seeking Support styles and negatively associated with Avoidant Coping and Helplessness styles. In addition, differences in levels of mindfulness and coping styles were expected between women and men, as well as a moderating effect of gender on the relationship between mindfulness and coping styles. The study included 259 participants. The Freiburg Mindfulness Inventory in the short version and the Mini-COPE Inventory were used. A positive correlation was observed between the level of mindfulness and strategies from the Active coping group. A negative correlation between mindfulness and Helplessness strategies was also found. The results also showed that women had significantly lower levels of the mindfulness trait and a greater tendency to use the Support Seeking, Avoidant Behavior, and Helplessness styles than men. In addition, women with higher mindfulness had a lower tendency to use the Helplessness style, while this relationship was not significant for men. The study contributes to a better understanding of the relationship between mindfulness and stress coping by gender.

Keywords: mindfulness, trait, stress, women, men

Maja Stańko-Kaczmarek, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydział Psychologii i Kognitywistyki, ul. Szamarzewskiego 89AB, 60-568 Poznań, e-mail: maja.stanko-kaczmarek@amu.edu.pl, <https://orcid.org/0000-0003-4687-729X>.

Łukasz Kardasz, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydział Psychologii i Kognitywistyki, ul. Szamarzewskiego 89AB, 60-568 Poznań, e-mail: ukkar4@st.amu.edu.pl.

Joanna Koza, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydział Psychologii i Kognitywistyki, ul. Szamarzewskiego 89AB, 60-568 Poznań, e-mail: joakoz11@st.amu.edu.pl.

Małgorzata Piwońska, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydział Psychologii i Kognitywistyki, ul. Szamarzewskiego 89AB, 60-568 Poznań, e-mail: malpiw@st.amu.edu.pl.

Wiktoria Siwińska, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydział Psychologii i Kognitywistyki, ul. Szamarzewskiego 89AB, 60-568 Poznań, e-mail: wiksiw@st.amu.edu.pl.

Kaja Sokołowska, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydział Psychologii i Kognitywistyki, ul. Szamarzewskiego 89AB, 60-568 Poznań, e-mail: kajsok@st.amu.edu.pl.

Wprowadzenie

Uważność (*mindfulness*) stała się w ostatnich latach niezwykle popularnym tematem badań naukowych oraz podstawą wielu praktyk terapeutycznych (Lazar, 2005; Giluk, 2009; Choi i Leroy, 2015; Crane i in., 2017; Hecht i in., 2018; Keng i in., 2011; Lippold i in., 2021; Dutcher i in., 2022). Definiuje się ją jako świadome, celowe kierowanie uwagi na to, co dzieje się w chwili obecnej, w sposób nieoceniający i akceptujący (Brown i Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1994, 2003). Uważność może być zarówno stanem, jak i cechą (Allen i Kiburz, 2012; Brown i Ryan, 2003; Giluk, 2009). Osoby uważne mają zdolność do obserwowania i akceptowania doświadczeń bez osądzania (Kabat-Zinn, 1994), a dyspozycyjna uważność jest związana z wieloma pozytywnymi czynnikami psychologicznymi i korzystnymi zmianami w funkcjonowaniu psychicznym (Tomlinson i in., 2018).

Wyższy poziom uważności koreluje z poziomem satysfakcji z życia, samooceny, witalności, poczucia kompetencji, optymizmu oraz pozytywnych emocji (Keng i in., 2011), a także z niższym poziomem postrzeganego stresu oraz słabszą reaktywnością emocjonalną i stresową na sytuacje awersyjne (Brown i in., 2012; Conner i White, 2014; Hertz i in., 2015; Laurent i in., 2013; Lu i in., 2019; Tamagawa i in., 2013; Tomlinson i in., 2018; Wu i Buchanan, 2019). Uważność może być również związana z niższą liczbą symptomów zespołu stresu pourazowego (PTSD) (Gibert i in., 2021; Harper i in., 2022; Smith i in., 2011). Przedmiotem zainteresowania w niniejszym opracowaniu stały się zależności pomiędzy cechą uważności a różnymi stylami radzenia sobie ze stresem.

Uważność i radzenie sobie

Termin „radzenie sobie” oznacza poznawcze i behawioralne wysiłki, które dana osoba podejmuje, aby poradzić sobie ze stresem, ogólnie sklasyfikowane jako radzenie sobie skoncentrowane na problemie lub skoncentrowane na emocjach (Lazarus i Folkman, 1984). Badania sugerują, że osoby o wyższym poziomie uważności częściej stosują adaptacyjne, a rzadziej nieadaptacyjne sposoby radzenia sobie (Kadziolka i in., 2016; Moeller i in., 2020; Tomlinson i in., 2018; Weinstein i in., 2009). Zgodnie z wynikami badań wyższy poziom uważności wiąże się z wyższą tendencją do stosowania Aktywnego stylu radzenia sobie (analogicznego do stylu skoncentrowanego na problemie) oraz z redukcją stosowania stylu Emocjonalnego i Zachowań unikowych (Palmer i Rodger, 2009; Pawłowska i Krokosz, 2021). Wyższy poziom uważności wiąże się także z mniejszą tendencją do sięgania po strategię ze stylu Bezradności, takie jak picie alkoholu, co zostało potwierdzone w badaniach (Adams i in., 2015; di Pierdomenico i in., 2017; Palmer i Rodger, 2009). Uważność działa też jako moderujący czynnik w związku między doświadczanym stresem a konsumpcją alkoholu, kiedy to wyższy poziom uważności hamuje tendencję do picia w reakcji na stres (Adams i in., 2015).

Uważność może sprzyjać adaptacyjności dzięki większej zdolności do uważnego obserwowania stanów wewnętrznych, myśli i emocji w sposób zdystansowany, co pozwala na wykorzystanie najbardziej adekwatnych strategii radzenia sobie (Weinstein i in., 2009). Można to wyjaśnić również zwiększoną zdolnością uważnych osób do akceptacji trudnych myśli, uczuć i wrażeń, co skłania do używania strategii nakierowanych na rozwiązanie problemu zamiast fizycznego i emocjonalnego odcinania się od sytuacji stresowej (Eifert i Heffner, 2003; Gutiérrez i in., 2004; S.C. Hayes i in., 2006; Levitt i in., 2004; Masuda, Feinstein i in., 2010; Masuda, Hayes i in., 2004; Masuda, Twohig i in., 2010; Sirois i Tosti, 2012).

Podobne związki pomiędzy uważnością a radzeniem sobie zaobserwowano także w badaniach nad wpływem trenowania uważności na radzenie sobie i funkcjonowanie w sytuacjach stresowych (Donald i Atkins, 2016). Jak się okazuje, trening uważności może wzmacniać tę cechę i przyczyniać się do adaptacyjnego radzenia sobie ze stresem (Germer i in., 2005; Grossman i in., 2004; Querstret i in., 2020). Badania pokazują, że programy takie jak Program Redukcji Stresu Oparty na Uważności (*Mindfulness-Based Stress*

Reduction, MBSR) (Kabat-Zin, 2003) mogą prowadzić do wzrostu stosowania strategii skoncentrowanych na problemie oraz redukcji strategii związanych z emocjami (de la Fuente i in., 2018; Metin i in., 2019), jednocześnie przyczyniając się do ograniczenia szkodliwych strategii radzenia sobie, takich jak spożywanie substancji psychoaktywnych, palenie i nadmierne spożywanie pokarmów (Tomlinson i in., 2018).

Płeć a uważność i radzenie sobie

Pomimo tych ustaleń wciąż nie wiadomo, czy związek między uważnością a radzeniem sobie może wyglądać inaczej w zależności od płci, ponieważ jest niewiele badań w tym obszarze. Ponadto dotychczasowe wyniki na temat różnic w poziomie uważności oraz stylów radzenia sobie u kobiet i mężczyzn są niejednoznaczne. Na przykład, jeśli chodzi o cechę uważności, część badań nie wykazała znaczących różnic między płciami (Brown i Ryan, 2003; Baer i in., 2004; McCracken i in., 2007; Short, 2010; Saucier, 2011; Lu i in., 2014; Jaiswal i in., 2018; Leavitt i in., 2019; Chen i Zhou, 2013; Strahler, 2021). Jednocześnie pojawiły się informacje o różnicach w niektórych komponentach uważności między kobietami a mężczyznami (Alispahic i Hasanbegovic-Anic, 2017), np. wśród kobiet odnotowano niższy poziom w skalach świadomej obecności i zdolności do niereagowania, które należą do komponentów uważności (Harnett i in., 2016; Fogarty i in., 2013; Bränström i in., 2011; Gilbert i Waltz, 2010; Josefsson i in., 2011; Yarnell i in., 2015). Również z prac na temat różnic między płciami w zakresie współczucia wobec siebie (*self-compassion*), którego elementem jest uważność, wynika, że mężczyźni mają istotnie wyższy poziom tego czynnika niż kobiety (Keyes i in., 2022; Yarnell i in., 2015). Mogą zaś osiągać niższe wyniki w aspekcie zdolności do obserwowania (Fogarty i in., 2013; Bränström i in., 2011; Gilbert i Waltz, 2010; Josefsson i in., 2011; Alispahic i Hasanbegovic-Anic, 2017).

Podobnie niejednoznaczność zachodzi też w obszarze różnic międzypłciowych w zakresie radzenia sobie ze stresem. Niektóre badania sugerują, że różnice między kobietami a mężczyznami w stosowanych strategiach radzenia sobie są minimalne (Porter i Stone, 1995). Natomiast według innych raportów kobiety i mężczyźni w takim samym stopniu korzystają ze strategii zorientowanych na rozwiązanie problemów, ale kobiety mają tendencję do częstszego stosowania strategii unikowych i skoncentrowanych na emocjach (Endler i Parker, 1990; Graves i in., 2021; Matud, 2004).

Istnieją także wyniki badań wskazujące, że mężczyźni istotnie częściej wykorzystują aktywne radzenie sobie niż kobiety (Folkman i Lazarus, 1980; Ptacek i in., 1994), co jednak może przyjmować postać odwrotną w specyficznych warunkach, np. podczas wojny (Ben-Zur i Zeidner, 1996). Z kolei badania na temat konkretnych strategii radzenia sobie pokazują, że kobiety częściej korzystają z poszukiwania wsparcia, ze zwrotu ku religii, strategii akceptacji, unikania, odwracania uwagi i obwiniania siebie, mężczyźni zaś częściej sięgają po substancje psychoaktywne, zaprzeczanie, wyładowanie emocji, humor i pozytywne przewartościowanie (Baumstarck i in., 2017; Fernández-Martín i in., 2022; Kapsou i in., 2010).

Chociaż przywołana literatura wskazuje na pewne różnice między kobietami a mężczyznami w poziomie uważności i radzeniu sobie ze stresem, to mało badań analizuje, czy płeć może wpływać na związek między uważnością a radzeniem sobie. Dotychczas sprawdzano jedynie, czy płeć może działać jako moderator zależności między uważnością a poziomem stresu. Na przykład w badaniu nad związkiem uważności traktowanej jako jeden ze składników szerszego konstruktu „współczucia wobec siebie” z doświadczaniem stresu wykazano, że kobiety z niższym poziomem uważności częściej odczuwały stres wynikający z oceny społecznej w porównaniu z mężczyznami (Helminen i in., 2021). Natomiast jedno z badań nad skutecznością MBSR pokazało, że u kobiet po treningu wystąpił niższy poziom stresu, a efekt ten nie wystąpił w grupie mężczyzn (de Vibe i in., 2012).

Ponadto w jednym z projektów dotyczących uważności i stylów radzenia sobie ze stresem stwierdzono, że u kobiet styl zorientowany na emocje i unikowy wraz z poziomem stresu wyjaśniają 38,4% wariancji uważności, podczas gdy u mężczyzn jedynie styl unikowy przewidywał wariację wyników w 32,5% (Palmer i Rodger, 2009). Osobne analizy według płci sugerują zatem różnice w ścieżce predykcyjnej wyników uważności, wskazując, że styl skoncentrowany na emocjach jest istotnym predyktorem tylko dla kobiet. Nieco inne dane pozyskano w badaniu dotyczącym zależności między współczuciem wobec siebie a stylami radzenia sobie u osób korzystających ze wsparcia psychologicznego podczas pandemii COVID-19 (Keyes i in., 2022). Analizy pokazały, że niski poziom uważności pozwalał przewidzieć stosowanie stylu unikowego przez kobiety. U mężczyzn nie udowodniono związku między poziomem uważności a strategiami radzenia sobie (Keyes i in., 2022). Pomimo tych przesłanek, w dotychczasowych badaniach nie podejmowano analiz sprawdzających, czy płeć może modyfikować związek między uważnością a radzeniem sobie ze stresem.

Podsumowując, z powyższych rozważań można wyciągnąć wniosek, że uważność jest istotnym czynnikiem w promowaniu adaptacyjnego radzenia sobie. Występują też różnice międzypłciowe w poziomie uważności i stylach radzenia sobie oraz w relacjach między tymi czynnikami. Dotychczasowe wyniki sugerują również, że uważność może mieć większe znaczenie w radzeniu sobie ze stresem dla kobiet niż dla mężczyzn. Jednakże wciąż brakuje danych na temat tego, czy płeć może wpływać na związek między uważnością a radzeniem sobie ze stresem. Aby pozyskać dodatkowe informacje na ten temat, przeprowadzono badanie, którego celem było ustalenie związku między uważnością a stylami radzenia sobie, analiza różnic międzypłciowych w poziomie uważności i stylach radzenia sobie, a także sprawdzenie potencjalnej roli płci jako moderatora.

Badanie własne

Na podstawie wyników wcześniejszych badań, postawiono hipotezy dotyczące uważności i stylów radzenia sobie ze stresem. Oczekiwano, że uważność będzie pozytywnie skorelowana z Aktywnym radzeniem sobie i Poszukiwaniem wsparcia, a negatywnie z Zachowaniami unikowymi i Bezradnością. Przewidywano też różnice w poziomie uważności oraz stylach radzenia sobie między płciami, w kierunku przewagi niższego poziomu wieloaspektowo ujmowanej uważności u kobiet oraz częstszego stosowania stylów Poszukiwania wsparcia, Unikania i Bezradności w tej grupie. Ponadto spodziewano się, że płeć będzie moderować związki między uważnością a stylami radzenia sobie.

Analizy statystyczne

W celu analizy związku między uważnością a stylami radzenia sobie zastosowano model korelacyjny. Hipotezy dotyczące różnic między płciami testowano za pomocą metody porównywania dla prób niezależnych. Analizy moderacji płci przeprowadzono za pomocą nieparametrycznej procedury *bootstrappingu* z wykorzystaniem procedury macro PROCESS dla IBM SPSS Statistics (wersja 25.0) (A.F. Hayes, 2013).

Metoda

Uczestnicy. Badanie obejmowało 259 uczestników, w tym 65 mężczyzn (25,1%) i 189 kobiet (73%). Pozostałych 5 respondentów (1,9%) jako swoją płeć wybrało opcję „inna”, ale ich dane nie zostały uwzględnione w analizie z powodu zbyt małej próby. W badaniu brały udział tylko osoby pełnoletnie, a przedział wiekowy uczestników wynosił od 18 do 61 lat ($M = 27,57$; $SD = 10,89$).

Przebieg badania. Badanie miało formę zdalną. Rekrutacja uczestników odbyła się poprzez portal społecznościowy Facebook. Osoby badane, po otrzymaniu informacji o badaniu i przejściu do Formularza Google, udzielały zgody na udział w badaniu oraz wypełniały podstawową metryczkę. Następnie wypełniały dwa kwestionariusze: FIU-14 oraz Mini-COPE.

Narzędzia

Uważność. Do zbadania poziomu cechy uważności wykorzystano skróconą wersję Fryburskiego Inwentarza Uważności, FIU-14 (*Freiburg Mindfulness Inventory*) w polskiej adaptacji (Baran i in., 2019), która zawiera 14 twierdzeń związanych z poznawczymi, emocjonalnymi i behawioralnymi aspektami uważności (Walach i in., 2006). FIU-14 pozwala na pomiar uważności zarówno u osób z, jak i bez doświadczenia medytacyjnego (Radoń, 2017). Narzędzie to obejmuje cztery czynniki (Uważna obecność, Nieosądzająca akceptacja, Otwartość na doświadczenie i Wgląd), a wynik ogólny jest liczony na podstawie odpowiedzi na wszystkie pytania (Walach i in., 2006; Radoń, 2017; Kohls i in., 2009). Przykładowa pozycja to: „Kiedy zauważam, że jestem rozkojarzona/rozkojarzony, delikatnie wracam do doświadczeń w chwili obecnej”. Odpowiedzi udzielane są na czterostopniowej skali Likerta (od „rzadko” do „prawie zawsze”). Wyniki z FIU-14 są sumowane, a wyższy wynik oznacza większe nasilenie uważności. Rzetelność narzędzia została sprawdzona za pomocą współczynnika alfa Cronbacha i wyniosła 0,83.

Radzenie sobie ze stresem. Do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem zastosowano Kwestionariusz Mini-COPE – skróconą wersję kwestionariusza COPE dla dyspozycyjnego radzenia sobie ze stresem (Carver, 1997; Weinstein i in., 2009) w polskiej adaptacji (Juczyński i Ogińska-Bulik, 2012). Mini-COPE składa się z 28 twierdzeń, ocenianych na czterostopniowej skali Likerta (od „0 – prawie nigdy tak nie postępuję” do „4 – prawie zawsze tak postępuję”), wchodzących w skład 14 skal (strategii). Na podstawie analizy czynnikowej wyodrębniono siedem czynników: Aktywne radzenie sobie, Poszukiwanie wsparcia, Zachowania unikowe, Bezradność, Zwrot ku religii, Akceptacja i Poczucie humoru (Juczyński i Ogińska-Bulik, 2012). Cztery pierwsze grupy obejmują po trzy strategie i określane są jako style, pozostałe trzy to pojedyncze strategie. Pozycje kwestionariusza zostały zsumowane, a następnie podzielone przez liczbę pozycji, aby uzyskać wynik o wartości mieszczącej się w przedziale $<0;3>$. Rzetelność narzędzia sprawdzona za pomocą wskaźnika alfa Cronbacha wyniosła 0,73.

Wyniki

Tabela 1 przedstawia statystyki opisowe dotyczące wieku oraz wszystkich analizowanych zmiennych.

Tabela 1. Statystyki opisowe dotyczące wieku, uważności i stylów radzenia sobie w całej próbie

	<i>M</i>	<i>SD</i>
Wiek	27,57	10,89
Uważność	34,66	7,40
Aktywne radzenie sobie	1,89	0,55
Poszukiwanie wsparcia	1,86	0,76
Zachowania unikowe	1,31	0,52
Bezradność	0,97	0,59

Źródło: opracowanie własne.

Wykres przedstawiający wiek w grupie osób badanych jest prawoskośny, leptokurtyczny ($M = 27,57$; $SD = 10,89$). Cecha uważności ma rozkład normalny ($M = 34,66$; $SD = 7,41$). Test Shapiro-Wilka potwierdza właściwości

rozkładu. Grupa wykazuje dostateczne zróżnicowanie wewnętrzne. Rozkłady stylów radzenia sobie nie są zgodne z rozkładem normalnym ($p \leq 0,001$), dlatego w celu zbadania zakładanych związków między poziomem uważności a konkretnymi stylami radzenia sobie zastosowano test korelacji Spearmana. Analiza wykazała istotną dodatnią korelację między uważnością a stylem Aktywnego radzenia sobie ($r = ,40$; $p < ,001$) oraz ujemną korelację ze stylem Bezradności ($r = -,35$; $p < ,001$). Korelacje ze stylem Poszukiwania wsparcia ($r = ,09$) i stylem Unikowym ($r = -,06$) były nieistotne ($p > ,05$).

W celu sprawdzenia hipotez na temat różnic międzypłciowych w poziomie uważności i stylów radzenia sobie przeprowadzono nieparametryczny test U Manna-Whitneya (tab. 2). Kobiety miały istotnie niższy poziom uważności niż mężczyźni oraz wykazywały wyższą tendencję do korzystania ze stylu Poszukiwania wsparcia i Zachowań unikowych. Poziom stylu Bezradności nie różnił się między płciami.

Tabela 2. Wyniki testu istotności różnic U Manna-Whitneya między kobietami a mężczyznami w analizowanych czynnikach

	Mężczyźni ($n = 65$)		Kobiety ($n = 189$)		U	p
	M	SD	M	SD		
Uważność	37,42	7,51	33,84	7,20	4224,5	,000
Aktywne radzenie sobie	2,01	,52	1,86	,56	5236,5	,075
Poszukiwanie wsparcia	1,59	,77	1,95	,74	4491,0	,001
Zachowania unikowe	1,16	,54	1,37	,51	4707,5	,005
Bezradność	,91	,60	,99	,59	5510,5	,214

Źródło: opracowanie własne.

W celu zbadania, czy związki między uważnością a stylami radzenia sobie są odmienne dla mężczyzn i kobiet, wykonano korelacje między uważnością a stylami radzenia sobie dla każdej płci z osobną przy użyciu testu Spearmana (tab. 3). W grupie mężczyzn istotny okazał się tylko pozytywny związek między uważnością a Aktywnym radzeniem sobie. W grupie kobiet zaobserwowano dodatni związek między uważnością a Aktywnym radzeniem sobie i Poszukiwaniem wsparcia oraz negatywną korelację ze stylem Bezradności. Nie było istotnej korelacji między uważnością a Zachowaniami unikowymi.

Tabela 3. Korelacje między uważnością a stylami radzenia sobie z podziałem na płeć

	Uważność	
	Mężczyźni (n = 65)	Kobiety (n = 189)
Aktywne radzenie sobie	,395**	,396**
Poszukiwanie wsparcia	,185	,144*
Zachowania unikowe	-,048	-,044
Bezradność	-,194	-,436**

* $p \leq ,05$; ** $p \leq ,001$

Źródło: opracowanie własne.

Na tej podstawie, w celu sprawdzenia hipotezy na temat moderującej roli płci, przeprowadzono trzy oddzielne modele interakcyjne. W każdym z nich zmienną niezależną był poziom uważności, zmienną moderującą była płeć, a zmiennymi zależnymi były style: Aktywne radzenie sobie, Poszukiwanie wsparcia i Bezradność.

Pierwszy model istotnie wyjaśniał styl Aktywnego radzenia sobie $R^2 = 0,17$; $F(3, 250) = 17,27$; $p < ,001$. Wykazał on istotny efekt główny uważności na aktywne radzenie sobie ($\beta = ,03$; $t = 6,58$; $p < ,001$), co oznacza, że wyższy poziom uważności był związany z większą tendencją do sięgania po aktywne radzenie sobie. Efekt główny płci nie był istotny dla tego stylu ($\beta = ,64$; $t = 1,73$; $p > ,05$), tak samo jak efekt interakcji między stresem a płcią ($\beta = -,01$; $t = 1,65$; $p > ,05$), co sugeruje, że związek między uważnością a aktywnym radzeniem sobie nie różnił się w przypadku mężczyzn i kobiet.

Drugi model dotyczący stylu Poszukiwania wsparcia również istotnie wyjaśniał badany styl $R^2 = 0,06$; $F(3, 250) = 6,22$; $p < 0,001$. Analiza wykazała istotny efekt główny uważności ($\beta = ,01$; $t = 2,33$; $p < ,005$), co oznacza, że wyższy poziom uważności był związany z większą tendencją do szukania wsparcia. Natomiast płeć nie wiązała się istotnie z poziomem stosowania tego stylu ($\beta = -,40$; $t = -0,75$; $p > ,05$) i efekt interakcji między uważnością a płcią był nieistotny ($\beta = -,00$; $t = -0,03$; $p > ,05$). Związek między uważnością a stosowaniem stylu Poszukiwania wsparcia nie różnił się zatem między kobietami a mężczyznami.

Trzeci model dotyczył stylu Bezradności i także był istotny statystycznie $R^2 = 0,14$; $F(3, 250) = 14,07$; $p < ,001$. Zarówno efekt główny uważności ($\beta = -,03$; $t = -6,38$; $p < ,001$), jak i płci ($\beta = -1,04$; $t = -2,58$; $p < ,05$) były istotne dla tego stylu. Istotny był też wpływ interakcji tych dwóch czynników

($\beta = 0,02$; $t = 2,70$; $p < ,05$). Wyniki sugerują, że wyższy poziom uważności wiąże się z niższą tendencją do stosowania stylu Bezradności, ale związek ten jest istotny dla kobiet, a nie dla mężczyzn.

Dyskusja

Celem omawianego badania było poszerzenie dotychczasowych ustaleń na temat związków między uważnością a radzeniem sobie ze stresem, ze szczególnym uwzględnieniem różnic międzypłciowych, które dotychczas były badane w ograniczonym zakresie. Z przeglądu literatury wynikało, że uważność powinna korelować dodatnio z Aktywnym radzeniem sobie i Poszukiwaniem wsparcia, a ujemnie z Zachowaniami unikowymi i Bezradnością. Ponadto, na podstawie wyników wcześniejszych badań, spodziewano się różnic międzypłciowych w natężeniu cechy uważności i tendencji do stosowania poszczególnych stylów radzenia sobie. Oczekiwano również, że płeć będzie moderować związek między cechą uważności a stylami radzenia sobie.

Wyniki badania pokazały, że uważność wiąże się dodatnio z Aktywnym radzeniem sobie oraz ujemnie ze stylem Bezradności. Zauważono też, że kobiety wykazywały niższy poziom uważności, a także wyższą tendencję do stosowania strategii Poszukiwania wsparcia oraz Zachowań unikowych. Nie wykryto natomiast różnic międzypłciowych w stosowaniu stylów Aktywnego radzenia sobie i Bezradności. Odnotowano moderującą rolę płci w związku między uważnością a stylem Bezradności, który był istotny tylko w przypadku kobiet. Wyniki badania potwierdziły część hipotez i są spójne z wieloma wcześniejszymi doniesieniami, a ponadto wskazują, że istnieją pewne różnice w badanych czynnikach w zależności od płci, co sugeruje odmienną rolę cechy uważności w grupie kobiet i mężczyzn.

Zgodnie z oczekiwaniami zależność między uważnością a stylem Aktywnego radzenia sobie wystąpiła w całej próbie, pomimo wyższego poziomu uważności u mężczyzn. Oznacza to, że niezależnie od płci osoby przejawiające wysoki poziom cechy uważności częściej sięgają po strategie określane jako Aktywne radzenie sobie, Planowanie i Pozytywne przewartościowanie, uznawane za wysoce adaptacyjne w bardzo wielu sytuacjach (DeLongis i Newth, 2001). Otrzymane dane są więc zgodne z wynikami dotychczasowych badań (Weinstein i in., 2009; Palmer i Rodger, 2009).

Drugi związek, między uważnością a strategiami z kręgu Poszukiwania wsparcia, nie został potwierdzony w tym badaniu. Analiza z podziałem

na płęć pokazała, że zależność ta zachodzi tylko wśród kobiet. W grupie mężczyzn nie wykryto takiej zależności. Występowanie opisywanego związku jedynie u osób płci żeńskiej może wynikać z ogólniejszych różnic międzypłciowych w obszarze radzenia sobie. Jak już wskazano, zgodnie z niektórymi wynikami badań kobiety ogólnie częściej przejawiają styl Poszukiwania wsparcia (Graves i in., 2021; Piekarska, 2015; Ptacek i in., 1994; Matud, 2004). Różnica ta ujawniła się również w przeprowadzonym badaniu. Jednocześnie analiza moderacji nie potwierdziła interakcji płci dla stylu Poszukiwania wsparcia. Wyniki tego badania wskazują zatem raczej na złożoność związku między uważnością a Poszukiwaniem wsparcia oraz potrzebę dalszych badań w tym obszarze.

Na podstawie dokonanych analiz nie stwierdzono także związku między uważnością a stosowaniem Zachowań unikowych ani wśród kobiet, które istotnie częściej przejawiały ten styl, ani wśród mężczyzn. Otrzymane wyniki odbiegają od wcześniejszych ustaleń (Weinstein i in., 2009; Palmer i Rodger, 2009). Istnieją dwie możliwe przyczyny tej niespójności. Po pierwsze, różnica w efektach może wynikać z różnic w badanych aspektach uważności i zastosowanych narzędziach. W analizach własnych zastosowano FIU-14, podczas gdy wiele wcześniejszych badań (Weinstein i in., 2009; Palmer i Rodger, 2009) korzystało ze Skali Świadomej Obecności (*Mindful Attention Awareness Scale*, MAAS; Brown i Ryan, 2003). Skala ta odnosi się tylko do jednego czynnika, tj. do zdolności skupiania uwagi na teraźniejszości. Natomiast FIU-14, poza świadomą obecnością, uwzględnia dodatkowe aspekty uważności: akceptację, otwartość i wgląd, które mogą modyfikować relację między uważnością a strategiami unikania. Po drugie, przyczyną rozbieżności między wynikami może być różnica w warunkach przeprowadzenia badań. Na przykład w badaniu Weinsteina z zespołem (Weinstein i in., 2009) posługiwano się metodą eksperymentu i badano uczestników w aktualnych sytuacjach życia codziennego bez odwoływania się do przeszłych wydarzeń. Z kolei omawiane badanie miało charakter korelacyjny, a uczestnicy dokonywali oceny swoich stanów i zachowań na przestrzeni całego życia, bez wskazania konkretnego okresu, do którego powinni się odnieść, czy też jednej lub całej serii sytuacji stresowych.

Wyniki badań w tym zakresie mogą więc być zróżnicowane w zależności od analizowanych aspektów uważności i badanego obszaru stresu. Otrzymane dane mogą sugerować, że o ile uważność traktowana wyłącznie jako zdolność do koncentracji na chwili bieżącej może mieć wyraźny ujemny związek z tendencjami do reakcji unikowych, o tyle uważność zawierająca w sobie różne dodatkowe aspekty, jak się okazuje, nie ma takiego związku

z Zachowaniami unikowymi, jak do tej pory sądzono. Te przypuszczenia powinny być jednak poddane dalszej eksploracji w kolejnych badaniach.

W przeprowadzonym badaniu zaobserwowano natomiast istotną ujemną korelację między cechą uważności a stylem Bezradności. Wynik potwierdza wcześniejsze założenia na temat tego, że niski poziom uważności może utrudniać koncentrację na problemie, co sprzyja stosowaniu nieadaptacyjnych strategii, np. używania środków psychoaktywnych, rezygnacji z działań oraz obwiniania siebie (Adams i in., 2015). Ponadto analiza ze względu na płeć wykazała, że związek ten jest charakterystyczny dla kobiet, a nie występuje w grupie mężczyzn, pomimo braku oczekiwanych różnic międzypłciowych w tendencji do posługiwania się stylem Bezradności. Test moderacji wykazał, że kobiety z wyższym poziomem uważności wykazują niższy poziom stylu Bezradności.

Wynik ten jest zgodny z danymi potwierdzającymi występowanie zależności pomiędzy uważnością a tendencją do stosowania niektórych strategii z obszaru bezradności, takich jak używanie alkoholu przez kobiety (di Pierdomenico i in., 2017). Otrzymane wyniki są również częściowo spójne z wynikami badań, w których odnotowano, że w przypadku kobiet uważność wiąże się ze stylem zorientowanym na emocje (Palmer i Rodger, 2009). Styl ten pokrywa się z konceptualizacją stylu Bezradności, przez obejmowanie zachowań polegających na obwinianiu siebie i zaprzestawaniu działań.

Podsumowując, przeprowadzone badanie z jednej strony stanowi potwierdzenie wielu wcześniejszych wyników, a z drugiej jest poszerzeniem dotychczasowych ustaleń o zjawiska specyficzne dla kobiet i mężczyzn. Dzięki wykorzystaniu narzędzi do pomiaru uważności i radzenia sobie, które wcześniej nie były stosowane w takim zestawieniu, udało się zebrać dodatkowe informacje na temat relacji między uważnością a radzeniem sobie. Analizy moderacji wykazały istnienie dodatkowego czynnika płci, który może modyfikować zależności pomiędzy uważnością a radzeniem sobie ze stresem. Otrzymane wyniki wskazują na większą złożoność badanych zjawisk, pozwalają na ich dokładniejszy opis oraz lepsze zrozumienie, a także mogą stanowić inspirację do prowadzenia dalszych, pogłębionych badań w tym obszarze.

Dodatkowo dzięki zróżnicowaniu grupy badawczej i zapobieganiu homogeniczności przeprowadzone badanie umożliwiło pokazanie zjawisk w grupie odzwierciedlającej w pewnym stopniu populację ogólną, podczas gdy wiele wcześniejszych badań koncentrowało się wyłącznie na analizie badanych zależności w wąskich, specyficznych grupach uczestników, np. u osób chorujących na nowotwory (Wesołowska i in., 2015; Tamagawa i in., 2013), u personelu medycznego (Atanes i in., 2015; Lu i in., 2019),

u osób palących papierosy (Adams i in., 2015) lub osób uprawiających jeździectwo (Pawłowska i Krokosz, 2021). W związku z tym otrzymane wyniki mają szersze możliwości aplikacyjne w badanym obszarze.

Implikacje praktyczne

Wyniki badania wskazują na związki między poziomem uważności a stylami radzenia sobie ze stresem i mogą stanowić pewną sugestię na temat możliwości ich praktycznego zastosowania. Osoby z wyższym poziomem uważności stosują więcej adaptacyjnych strategii radzenia sobie, dlatego rozwijanie tej cechy może sprzyjać lepszemu radzeniu sobie w sytuacjach stresowych. Kobiety z wyższym poziomem uważności mogą skorzystać z różnorodnych strategii radzenia sobie, w tym aktywnego radzenia sobie oraz emocjonalnego i instrumentalnego wsparcia otoczenia. Dzięki temu mogą być bardziej elastyczne w doborze strategii, co ułatwia adaptacyjne radzenie sobie ze stresem i poprawia zdrowie psychiczne (Kato, 2012; Zeidner, 1995; Zimmer-Gembeck, 2021). Kształtowanie uważności u kobiet może też przyczyniać się do redukcji strategii z kręgu bezradności i zachowań autodestrukcyjnych – zażywania substancji psychoaktywnych, rezygnowania z potrzebnych działań czy obwiniania siebie, które mogą prowadzić do pogarszania sytuacji i występowania błędnego koła reakcji stresowej. Kształtowanie cechy uważności w grupie kobiet może więc wpływać na poszerzenie wachlarza możliwości adaptacyjnego radzenia sobie ze stresem i odgrywać istotną rolę w zakresie poprawy funkcjonowania w sytuacjach stresowych i ograniczania ich negatywnych następstw. Wzrost cechy uważności, wraz z jego konsekwencjami, może mieć szczególne znaczenie w przypadku kobiet, ze względu na wyższy poziom doświadczanego stresu w porównaniu ze stresem doświadczanym przez osoby płci przeciwnej (Graves i in., 2021).

Natomiast u mężczyzn związek między poziomem uważności a stylami radzenia sobie jest ograniczony wyłącznie do stylu Aktywnego radzenia sobie, co sugeruje konieczność uzupełnienia praktyk uważności dodatkowymi interwencjami. Dlatego w przypadku mężczyzn, oprócz praktykowania uważności, warto rozważyć wprowadzanie innych technik służących większemu korzystaniu z adaptacyjnych oraz redukcji nieadaptacyjnych strategii radzenia sobie. Takie dane mogą sugerować konieczność mniej entuzjastycznego, a bardziej krytycznego spojrzenia na realne efekty praktyk dążących do kształtowania uważności w tej grupie.

Przeprowadzone badanie wskazuje w sposób pośredni na możliwe korzyści związane z praktykowaniem uważności, ale należy pamiętać o indywidualnym podejściu do radzenia sobie ze stresem wśród kobiet i mężczyzn, które może wymagać korzystniejszego doboru praktyk służących zwiększeniu możliwości radzenia sobie.

Ograniczenia

Ograniczenia przeprowadzonego badania wynikają w dużej mierze z formy jego realizacji. Uczestnicy wypełniali kwestionariusze zdalnie, korzystając z Formularza Google, co uniemożliwiło kontrolowanie warunków badania i mogło mieć wpływ na uzyskane wyniki. W związku z tym kolejne badanie warto przeprowadzić w standardowych warunkach. Dobrze byłoby również rozważyć dobór próby wykraczającej poza użytkowników portali społecznościowych lub w ogóle Internetu oraz zwiększenie liczby mężczyzn w celu uzyskania bardziej reprezentatywnej grupy dla populacji. W przeprowadzonym badaniu grupa mężczyzn była mniej liczna od grupy kobiet, co może stanowić niewystarczającą liczbę, by wykazać istotne związki. Konieczne może być więc przeprowadzenie dalszych badań w celu uzyskania bardziej wiarygodnych wyników.

Literatura

- Adams, C.E., Cano, M.A., Heppner, W.L., Stewart, D.W., Correa-Fernández, V., Vidrine, J.I., Li, Y., Cinciripini, P.M., Ahluwalia, J.S., Wetter, D.W. (2015). Testing a Moderated Mediation Model of Mindfulness, Psychosocial Stress, and Alcohol Use Among African American Smokers. *Mindfulness*, 6(2), 315–325. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0263-1>.
- Alispahic, S., Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and Gender Differences on a Bosnian Sample. *Psychological Thought*, 10(1), 155–166. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.1863>.
- Allen, T.D., Kiburz, K.M. (2012). Trait Mindfulness and Work – Family Balance Among Working Parents: The Mediating Effects of Vitality and Sleep Quality. *Journal of Vocational Behavior*, 80(2), 372–379. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.09.002>.
- Atanes, C.M., Andreoni, S., Hirayama, M.S., Montero-Marin, J., Barros, V.V., Ronzani, T.M., Kozasa, E.H., Soler, J., Cebolla, A., Garcia-Campayo, J., Demarzo, M.M.P. (2015). Mindfulness, Perceived Stress, and Subjective Well-being: A Correlational Study in Primary Care Health Professionals. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 15(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12906-015-0823-0>.

- Baer, R.A., Smith, G.T., Allen, K.B. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report. *Assessment*, 11(3), 191–206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>.
- Baran, L., Hyla, M., Kleszcz, B. (2019). *Elastyczność psychologiczna*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Baumstarck, K., Alessandrini, M., Hamidou, Z., Auquier, P., Leroy, T., Boyer, L. (2017). Assessment of Coping: A New French Four-factor Structure of the Brief COPE Inventory. *Health and Quality of Life Outcomes*, 15, 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12955-016-0581-9>.
- Ben-Zur, H., Zeidner, M. (1996). Gender Differences in Coping Reactions Under Community Crisis and Daily Routine Conditions. *Personality and Individual Differences*, 20(3), 331–340. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00173-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00173-5).
- Bränström, R., Duncan, L.G., Moskowitz, J.T. (2011). The Association Between Dispositional Mindfulness, Psychological Well-being, and Perceived Health in a Swedish Population-based Sample. *British Journal of Health Psychology*, 16(2), 300–316. <https://doi.org/10.1348/135910710x501683>.
- Brown, K.W., Ryan, R.M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.
- Brown, K.W., Weinstein, N., Creswell, J.D. (2012). Trait Mindfulness Modulates Neuroendocrine and Affective Responses to Social Evaluative Threat. *Psychoneuroendocrinology*, 37(12), 2037–2041. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2012.04.003>.
- Carver, C.S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6.
- Chen, S.Y., Zhou, R.L. (2013). Validation of a Chinese Version of the Freiburg Mindfulness Inventory – Short Version. *Mindfulness*, 5, 529–535. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0208-8>.
- Choi, E., Leroy, H. (2015). 4 Methods of Mindfulness: How Mindfulness Is Studied in the Workplace. *Mindfulness in Organizations: Foundations, Research, and Applications*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107587793.006>.
- Conner, C.M., White, S.W. (2014). Stress in Mothers of Children with Autism: Trait Mindfulness as a Protective Factor. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 8(6), 617–624. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2014.02.001>.
- Crane, R., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J., Kuyken, W. (2017). What Defines Mindfulness-based Programs? The Warp and the Weft. *Psychological Medicine*, 47(6), 990–999. <https://doi.org/10.1017/S0033291716003317>.
- DeLongis, A., Newth, S. (2001). Coping with Stress. W: H.S. Friedman (red.), *Assessment and Therapy* (ss. 139–149). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012267806-6/50046-9>.
- Donald, J.N., Atkins, P.W. (2016). Mindfulness and Coping with Stress: Do Levels of Perceived Stress Matter? *Mindfulness*, 7(6), 1423–1436. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0584-y>.
- Dutcher, J.M., Cole, S.W., Williams, A.C., Creswell, J.D. (2022). Smartphone Mindfulness Meditation Training Reduces Pro-inflammatory Gene Expression in Stressed Adults: A Randomized Controlled Trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 103, 171–177. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2022.04.003>.

- Eifert, G.H., Heffner, M. (2003). The Effects of Acceptance Versus Control Contexts on Avoidance of Panic-related Symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34(3–4), 293–312. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2003.11.001>.
- Endler, N.S., Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>.
- Fernández-Martín, F.D., Flores-Carmona, L., Arco-Tirado, J.L. (2022). Coping Strategies Among Undergraduates: Spanish Adaptation and Validation of the Brief-COPE Inventory. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 991–1003. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S356288>.
- Fogarty, F.A., Lu, L.M., Sollers, J.J., Krivoschekov, S.G., Booth, R.J., Consedine, N.S. (2013). Why It Pays to Be Mindful: Trait Mindfulness Predicts Physiological Recovery from Emotional Stress and Greater Differentiation Among Negative Emotions. *Mindfulness*, 6(2), 175–185. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0242-6>.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239. <https://doi.org/10.2307/2136617>.
- Fuente, J., de la, Mañas, I., Franco, C., Cangas, A.J., Soriano, E. (2018). Differential Effect of Level of Self-regulation and Mindfulness Training on Coping Strategies Used by University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2230. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102230>.
- Germer, C.K., Siegel, R., Fulton, P. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Gibert, L., El Hage, W., Verdonk, C., Levy, B., Falissard, B., Trousselard, M. (2021). The Negative Association Between Trait Mindfulness and Post-traumatic Stress Disorder: A 4.5-year Prospective Cohort Study. *Brain and Behavior*, 11(8), e02163. <https://doi.org/10.1002/brb3.2163>.
- Gilbert, D., Waltz, J. (2010). Mindfulness and Health Behaviors. *Mindfulness*, 1, 227–234. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0032-3>.
- Giluk, T.L. (2009). Mindfulness, Big Five Personality, and Affect: A Meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 805–811. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.06.026>.
- Graves, B.S., Hall, M.E., Dias-Karch, C., Haischer, M.H., Apter, C. (2021). Gender Differences in Perceived Stress and Coping Among College Students. *PLoS One*, 16(8), e0255634. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., Walach, H. (2004). Mindfulness-based Stress Reduction and Health Benefits: A Meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7).
- Gutiérrez, O., Luciano, C., Rodríguez, M., Fink, B.C. (2004). Comparison Between an Acceptance-based and a Cognitive-control Based Protocol for Coping with Pain. *Behavior Therapy*, 35(4), 767–783. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80019-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80019-4).
- Harnett, P.H., Reid, N., Loxton, N.J., Lee, N. (2016). The Relationship Between Trait Mindfulness, Personality and Psychological Distress: A Revised Reinforcement Sensitivity Theory Perspective. *Personality and Individual Differences*, 99, 100–105. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.085>.

- Harper, L., Jones, A., Goodwin, L., Steven, G. (2022). Association Between Trait Mindfulness and Symptoms of Post-traumatic Stress: A Meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 152, 233–241. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.05.027>.
- Hayes, A.F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-based Approach*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>.
- Hecht, F.M., Moskowitz, J.T., Moran, P., Epel, E.S., Bacchetti, P., Acree, M., Kemeny, M.E., Mendes, W.B., Duncan, L.G., Weng, H., Levy, J.A., Deeks, S.G., Folkman, S. (2018). A Randomized, Controlled Trial of Mindfulness-based Stress Reduction in HIV Infection. *Brain, Behavior, and Immunity*, 73, 331–339. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2018.05.017>.
- Helminen, E.C., Scheer, J.R., Felver, J.C. (2021). Gender Differences in the Associations Between Mindfulness, Self-compassion, and Perceived Stress Reactivity. *Mindfulness*, 12, 2173–2183.
- Hertz, R.M., Laurent, H.K., Laurent, S.M. (2015). Attachment Mediates Effects of Trait Mindfulness on Stress Responses to Conflict. *Mindfulness*, 6(3), 483–489. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0281-7>.
- Jaiswal, S., Tsai, S.-Y., Juan, C.-H., Liang, W.-K., Muggleton, N.G. (2018). Better Cognitive Performance Is Associated with the Combination of High Trait Mindfulness and Low Trait Anxiety. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00627>.
- Jordan, C.H., Wang, W., Donatoni, L., Meier, B.P. (2014). Mindful Eating: Trait and State Mindfulness Predict Healthier Eating Behavior. *Personality and Individual Differences*, 68, 107–111. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.04.013>.
- Josefsson, T., Larsman, P., Broberg, A.G., Lundh, L.G. (2011). Self-reported Mindfulness Mediates the Relation Between Meditation Experience and Psychological Well-being. *Mindfulness*, 2, 49–58.
- Josefsson, T., Lindwall, M., Broberg, A.G. (2014). The Effects of a Short-term Mindfulness Based Intervention on Self-reported Mindfulness, Decentering, Executive Attention, Psychological Health, and Coping Style: Examining Unique Mindfulness Effects and Mediators. *Mindfulness*, 5(1), 18–35. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0142-1>.
- Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2012). *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73–107.
- Kadziolka, M.J., Di Pierdomenico, E.A., Miller, C.J. (2016). Trait-like Mindfulness Promotes Healthy Self-regulation of Stress. *Mindfulness*, 7(1), 236–245. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0437-0>.
- Kapsou, M., Panayiotou, G., Kokkinos, C.M., Demetriou, A.G. (2010). Dimensionality of Coping: An Empirical Contribution to the Construct Validation of the Brief-COPE

- with a Greek-speaking Sample. *Journal of Health Psychology*, 15(2), 215–229. <https://doi.org/10.1177/13591053093465>.
- Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the Coping Flexibility Hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 262. <https://doi.org/10.1037/a0027770>.
- Keng, S.L., Smoski, M.J., Robins, C.J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>.
- Keyes, J., Yankouskaya, A., Panourgia, C. (2022). Self-compassion, Coping Strategies and Gender Differences in Psychology, Counselling and Psychotherapy Practitioners During COVID-19: Lessons Learnt. *Counselling and Psychotherapy Research*, 00, 1–11. <https://doi.org/10.1002/capr.12574>.
- Kohls, N., Sauer, S., Walach, H. (2009). Facets of Mindfulness – Results of an Online Study Investigating the Freiburg Mindfulness Inventory. *Personality and Individual Differences*, 46, 224–230. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.10.009>.
- Laurent, H., Laurent, S., Hertz, R., Egan-Wright, D., Granger, D.A. (2013). Sex-specific Effects of Mindfulness on Romantic Partners' Cortisol Responses to Conflict and Relations with Psychological Adjustment. *Psychoneuroendocrinology*, 38(12), 2905–2913.
- Lazar, S.W. (2005). Mindfulness Research. W: C.K. Germer, R.D. Siegel, P.R. Fulton (red.), *Mindfulness and Psychotherapy* (ss. 220–238). New York: Guilford Press.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.
- Leavitt, C.E., Lefkowitz, E.S., Waterman, E.A. (2019). The Role of Sexual Mindfulness in Sexual Wellbeing, Relational Wellbeing, and Self-Esteem. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 6, 1–12. <https://doi.org/10.1080/0092623x.2019.1572680>.
- Levitt, J.T., Brown, T.A., Orsillo, S.M., Barlow, D.H. (2004). The Effects of Acceptance Versus Suppression of Emotion on Subjective and Psychophysiological Response to Carbon Dioxide Challenge in Patients with Panic Disorder. *Behavior Therapy*, 35(4), 747–766. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80018-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80018-2).
- Lippold, M.A., Jensen, T.M., Duncan, L.G., Nix, R.L., Coatsworth, J.D., Greenberg, M.T. (2021). Mindful Parenting, Parenting Cognitions, and Parent-youth Communication: Bidirectional Linkages and Mediation Processes. *Mindfulness*, 12(2), 381–391. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01119-5>.
- Lu, H., Song, Y., Xu, M., Wang, X., Li, X., Liu, J. (2014). The Brain Structure Correlates of Individual Differences in Trait Mindfulness: A Voxel-based Morphometry Study. *Neuroscience*, 272, 21–28. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2014.04.051>.
- Lu, J., Mumba, M.N., Lynch, S., Li, C., Hua, C., Allen, R.S. (2019). Nursing Students' Trait Mindfulness and Psychological Stress: A Correlation and Mediation Analysis. *Nurse Education Today*, 75, 41–46. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.12.011>.
- Masuda, A., Feinstein, A.B., Wendell, J.W., Sheehan, S.T. (2010). Cognitive Defusion Versus Thought Distraction: A Clinical Rationale, Training, and Experiential Exercise in Altering Psychological Impacts of Negative Self-referential Thoughts. *Behavior Modification*, 34, 520–538. <https://doi.org/10.1177/0145445510379632>.
- Masuda, A., Hayes, S.C., Sackett, C.F., Twohig, M.P. (2004). Cognitive Defusion and Self-Relevant Negative Thoughts: Examining the Impact of a Ninety Year Old

- Technique. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 477–485. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.10.008>.
- Masuda, A., Twohig, M.P., Stormo, A.R., Feinstein, A.B., Chou, Y.Y., Wendell, J.W. (2010). The Effects of Cognitive Defusion and Thought Distraction on Emotional Discomfort and Believability of Negative Self-referential Thoughts. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(1), 11–17. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2009.08.006>.
- Matud, M.P. (2004). Gender Differences in Stress and Coping Styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401–1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>.
- McCracken, L.M., Gauntlett-Gilbert, J., Vowles, K.E. (2007). The Role of Mindfulness in a Contextual Cognitive-behavioral Analysis of Chronic Pain-related Suffering and Disability. *Pain*, 131(1), 63–69. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2006.12.013>.
- Metin, Z.G., Karadas, C., Izgu, N., Ozdemir, L., Demirci, U. (2019). Effects of Progressive Muscle Relaxation and Mindfulness Meditation on Fatigue, Coping Styles, and Quality of Life in Early Breast Cancer Patients: An Assessor Blinded, Three-arm, Randomized Controlled Trial. *European Journal of Oncology Nursing*, 42, 116–125. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2019.09.003>.
- Moeller, R.W., Seehuus, M., Simonds, J., Lorton, E., Randle, T.S., Richter, C., Peisch, V. (2020). The Differential Role of Coping, Physical Activity, and Mindfulness in College Student Adjustment. *Frontiers in Psychology*, 11, 1858. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01858>.
- Palmer, A., Rodger, S. (2009). Mindfulness, Stress, and Coping Among University Students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 43(3), 198–212. <https://cjc-ccc.ca/article/view/59019>.
- Pawłowska, A., Krokosz, D. (2021, Maj 13–14). *Poziom świadomej uważności a stres u osób uprawiających jeździectwo* [poster konferencyjny]. Praktyczna Psychologia Sportu, Gdańsk, Polska. <https://praktycznapsychologiasportu.ug.edu.pl/wp-content/uploads/2021/05/Aleksandra-Paw%C5%82owska-Daniel-Krokosz-Poziom-%C5%9Bwiadomej-uwa%C5%BCno%C5%9Bci-a-stres-u-os%C3%B3b-uprawiaj%C4%85cych-je%C5%BAdziectwo.pdf>.
- Piekarska, J. (2015). Zdolności emocjonalne kobiet i mężczyzn a stosowane strategie radzenia sobie ze stresem. *Studia Psychologica*, 15, 5–18.
- Pierdomenico, E.A., di, Kadziolka, M., Miller, C.J. (2017). Mindfulness Correlates with Stress and Coping in University Students. *Canadian Journal of Higher Education*, 47(2), 121–134. <https://doi.org/10.47678/cjhe.v47i2.187383>.
- Porter, L.S. Stone, A.A. (1995). Are There Really Gender Differences in Coping? A Reconsideration of Previous Data and Results from a Daily Study. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14, 184–202. <https://doi.org/10.1521/jsocp.1995.14.2.184>.
- Ptacek, J.T., Smith, R.E., Dodge, K.L. (1994). Gender Differences in Coping with Stress: When Stressor and Appraisals Do Not Differ. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(4), 421–430. <https://doi.org/10.1177/0146167294204009>.
- Querstret, D., Morison, L., Dickinson, S., Cropley, M., John, M. (2020). Mindfulness-based Stress Reduction and Mindfulness-based Cognitive Therapy for Psychological Health and Well-being in Nonclinical Samples: A Systematic Review and Meta-analysis. *International Journal of Stress Management*, 27(4), 394–411. <https://doi.org/10.1037/str0000165>.

- Radoń, S. (2017). Fryburski inwentarz uważności FIU-14 (Polska adaptacja i walidacja Freiburg Mindfulness Inventory). *Studia Psychologica: Theoria et Praxis*, 17(1), 85–100. <https://doi.org/10.21697/sp.2017.17.1.05>.
- Saucier, E. (2011). *The Effect of Trait Mindfulness on Acute Stress Is Gender and Affect Dependent*. Rozprawa doktorska. Waltham, MA: Brandeis University, Graduate School of Arts and Sciences. <https://hdl.handle.net/10192/14>.
- Short, M.M. (2010). *Coping with Negative Repetitive Thought: An Investigation of Mindfulness and Self-management Skills in Relation to Worry and Rumination*. Praca magisterska. St. John's, NL: Memorial University of Newfoundland. <http://research.library.mun.ca/id/eprint/9496>.
- Sirois, F.M., Tosti, N. (2012). Lost in the Moment? An Investigation of Procrastination, Mindfulness, and Well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 237–248. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0151-y>.
- Smith, B.W., Ortiz, J.A., Steffen, L.E., Tooley, E.M., Wiggins, K.T., Yeater, E.A., et al. (2011). Mindfulness is Associated with Fewer PTSD Symptoms, Depressive Symptoms, Physical Symptoms, and Alcohol Problems in Urban Firefighters. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(5), 613–617. <https://doi.org/10.1037/a0025189>.
- Strahler, J. (2021). Trait Mindfulness Differentiates the Interest in Healthy Diet from Orthorexia Nervosa. *Eat Weight Disorders*, 26, 993–998. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00927-2>.
- Tamagawa, R., Giese-Davis, J., Specia, M., Doll, R., Stephen, J., Carlson, L.E. (2013). Trait Mindfulness, Repression, Suppression, and Self-reported Mood and Stress Symptoms Among Women with Breast Cancer. *Journal of Clinical Psychology*, 69(3), 264–277. <https://doi.org/10.1002/jclp.21939>.
- Tirado, S.-Y., Zhou, R.-L. (2013). Validation of a Chinese Version of the Freiburg Mindfulness Inventory – Short Version. *Mindfulness*, 5(5), 529–535. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0208-8>.
- Tomlinson, E.R., Yousaf, O., Vittersø, A.D., Jones, L. (2018). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: A Systematic Review. *Mindfulness*, 9(1), 23–43. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>.
- Vibe, M., de Bjørndal, A., Tipton, E., Hammerstrøm, K., Kowalski, K. (2012). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for Improving Health, Quality of Life, and Social Functioning in Adults. *Campbell Systematic Reviews*, 8(1), 1–127. <https://doi.org/10.4073/csr.2012.3>.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness – the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543–1555. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.025>.
- Waszczuk, M.A., Zavos, H.M.S., Antonova, E., Haworth, C.M., Plomin, R., Eley, T.C. (2015). A Multivariate Twin Study of Trait Mindfulness, Depressive Symptoms, and Anxiety Sensitivity. *Depression and Anxiety*, 32(4), 254–261. <https://doi.org/10.1002/da.22326>.
- Weinstein, N., Brown, K.W., Ryan, R.M. (2009). A Multi-method Examination of the Effects of Mindfulness on Stress Attribution, Coping, and Emotional Well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374–385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>.

- Wesołowska, K., Izdebski, P., Kawiecka-Dziembowska, B. (2015). Mindfulness and Its Correlates in Oncological Patients. *Psychoonkologia*, 19(2), 56–63.
- Wu, I.H., Buchanan, N.T. (2019). Pathways to Vitality: The Role of Mindfulness and Coping. *Mindfulness*, 10(3), 481–491. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0989-x>.
- Yarnell, L.M., Stafford, R.E., Neff, K.D., Reilly, E.D., Knox, M.C., Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of Gender Differences in Self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>.
- Zeidner, M. (1995). Adaptive Coping with Test Situations: A Review of the Literature. *Educational Psychologist*, 30(3), 123–133. https://doi.org/10.1207/s15326985ep3003_3.
- Zimmer-Gembeck, M.J. (2021). Coping Flexibility: Variability, Fit and Associations with Efficacy, Emotion Regulation, Decentering and Responses to Stress. *Stress and Health*, 37(5), 848–861. <https://doi.org/10.1002/smi.3043>.