

PRZYCZYNY STRESU I STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM U MŁODZIEŻY W WIEKU 14-16 LAT

Renata Sikora*

Ewa Pisula

Wydział Psychologii

Uniwersytet Warszawski

CAUSES OF STRESS AND COPING STRATEGIES IN 14-16 YEARS OLD ADOLESCENTS

Summary. The purpose of this study was to define how 14-16 years old adolescents do perceive the causes of the experienced stress and what strategies they use to cope with it. The Polish version of Adolescent Coping Checklist was used. Participants were given a set of open questions about causes of stress and the ways of coping with it. Subsequently, the Adolescent Coping Checklist was administered. Seventy youngsters have participated in the study, involving thirty five boys and girls. School related events, especially the relations with teachers, were found to be the most frequent causes of stress. Strategies that were noted most often were *investing in friendship, seeking to belong, focus on work, solve problem and concentrate on pleasures*. Strategies that were noted most rarely were *seeking spiritual support, looking for professional help and social actions*. The comparison of Polish and Australian groups showed significant similarity in the frequency of used strategies.

Wprowadzenie

W okresie dorastania jednostka podlega wielu zmianom, które często stanowią dla niej źródło poważnych obciążeń. Napotyka też na wiele wyzwań związanych z przecho-
dzeniem w dorosłość – takich jak osiągnięcie niezależności, rozwój tożsamości, wchodzenie
w nowe role wobec płci przeciwnej (Frydenberg, Lewis, 1993). Okres adolescencji można
uznać za obfitujący w szczególne nasilenie stresu.

W przypadku dzieci i młodzieży mamy do czynienia z uwarunkowaniami stresu in-
nymi niż u osób dorosłych. Mimo tych różnic wciąż nie ma teorii odnoszących się do stresu
u dzieci. Przy opisywaniu tego zjawiska korzysta się zazwyczaj z koncepcji stworzonych
w odniesieniu do dorosłych (np. Frydenberg, Lewis, 1990; Ryan-Wenger, 1992).

O odrębności sytuacji dzieci i młodzieży w tym zakresie decydują następujące fakty:
– stresory występujące w tych grupach są różne (Holmes, Rahe, 1967; Lazarus, Lurnier,
1978);

* Adres do korespondencji: Wydział Psychologii UW, ul. Stawki 5/7, 00-183 Warszawa.

- dzieci mają znacznie mniejszą możliwość kontrolowania stresujących wydarzeń oraz zmiany obciążających okoliczności;
- rozwój zdolności poznawczych i znacznie uboższe doświadczenia dzieci i młodzieży wpływają zarówno na ocenę stresorów, jak i przebieg procesu radzenia sobie ze stresem.

Popularna definicja stresu zakłada, że powstaje on wówczas, gdy jednostka postrzega swoją relację z otoczeniem jako obciążającą i przekraczającą jej zasoby (Lazarus, Folkman, 1984). Stres u dzieci i młodzieży bywa definiowany przez wskazanie jego wskaźników w kategoriach emocji i samopoczucia danej osoby: odczuwanego lęku, zdenerwowania, złego samopoczucia (Ryan, 1989).

Wielu badaczy analizowało przyczyny stresu doświadczanego przez dzieci i młodzież (m.in. Kobus, Reyes, 2000; Donaldson i wsp., 2000; Lohman, Jarvis, 2000; Griffith, Dubow, Ippolito, 2000). Są nimi najczęściej szkoła, rodzinny dom oraz relacje z rówieśnikami. I tak, w badaniach Kobus i Reyes (2000) ponad połowa badanych wskazała na przyczyny stresu związane ze środowiskiem rodzinnym, około jedna czwarta podała, że stresujące są ich relacje z rówieśnikami. Szkołę uznała za największe źródło stresu jedna piąta badanych. B. E. Compas (1987a, 1987b) proponuje podział stresorów na trzy grupy: dużych zmian życiowych, chronicznych warunków stresowych oraz codziennych trudności. Jak wynika z badań, szczególną rolę odgrywają drobne, codzienne wydarzenia, których powszechność, chroniczność i ograniczone możliwości sprawowania nad nimi kontroli decydują o znacznym stopniu uciążliwości (Goldberg, Comstock, 1980; Lazarus, DeLongis, 1983; Lohman, Jarvis, 1999).

W badaniach A. Maurer (1993) uczestniczyło 1167 dzieci w wieku od 5 do 15 lat. Wykazano, że dzieci polskie, w porównaniu z dziećmi amerykańskimi i egipskimi trudniej adaptują się w szkole i silniej przeżywają stres z nią związany (Chandler i wsp., 1991, za: Maurer, 1993). Założono, że siła oddziaływania innych stresorów jest podobna w tych różnych kulturach, ich źródłem jest najczęściej środowisko rodzinne i rówieśnicze. Problemy ze zdrowiem, problemy osobiste oraz martwienie się o przyszłość okazały się mniej ważnym źródłem stresu.

W relacji pomiędzy stresorami a konsekwencjami życia w stresie pośredniczy proces radzenia sobie ze stresem. Jest on definiowany jako świadome działania podejmowane w celu złagodzenia skutków stresu (Lazarus, Folkman, 1980, 1984). R. S. Lazarus i S. Folkman (1980) dzielą strategię radzenia sobie na dwie grupy. Pierwsza z nich to strategię stosowane w celu przepracowania problemu; druga służy głównie regulacji emocji. Badanie strategii radzenia sobie ze stresem stosowanych przez dzieci i młodzież napotyka na liczne trudności. Główną z nich jest brak adekwatnych narzędzi. Jest to przyczyną, dla której nieliczne tylko badania dotyczą stresu i radzenia sobie z nim u małych dzieci (w wieku przedszkolnym lub młodszych). Niewiele lepiej jest w przypadku dzieci starszych, a także młodzieży. W badaniach nad starszą młodzieżą wykorzystuje się czasem Kwestionariusz Sposobów Radzenia Sobie (WOCC – *Ways of Coping Checklist*) opracowany przez Lazarusa i Folkmana (1980, 1985b). W tym celu wykorzystali go na przykład E. Frydenberg i R. Lewis (1991) oraz M. Halstead, S. B. Johnson i W. Cunningham (1993), dokonując pewnych modyfikacji. E. Frydenberg i R. Lewis (1991) umożliwiali badanym wymienienie innych niż uwzględnione w oryginalnej wersji kwestionariusza strategii. Z kolei M. Halstead, S. B. Johnson i W. Cunningham (1993) rozwinęli brzmienie poszczególnych pozycji,

np. „obwiniam siebie” przyjęło postać „obwiniam siebie – uważam, że to wszystko moja wina”.

Stosowanie w badaniach młodzieży kwestionariusza opracowanego dla dorosłych budzi jednak uzasadnione wątpliwości. Powstało w związku z tym kilka narzędzi, skonstruowanych z przeznaczeniem dla określonych grup wiekowych. D. Donaldson i współautorzy (2000) w swoich badaniach nad młodzieżą wykorzystali Kwestionariusz *Kidcope* (Spirito, Stark, Williams, 1988). Kwestionariusz ten zawiera 10 skal opisujących strategie radzenia sobie w wymiarze poznawczym i behawioralnym. M. Griffith, E. Dubow i M. Ippolito (2000) zastosowali CRI –Y (*Coping Responses Inventory – Youth Form*) opracowany przez R. H. Moos (1990). Kwestionariusz ten mierzy częstość stosowania 48 strategii tworzących osiem skal. W ich skład wchodzi: analiza logiczna, pozytywna ocena, przewodnictwo, poszukiwanie wsparcia, rozwiązywanie problemu, poznawcze unikanie, akceptacja i rezygnacja, poszukiwanie przyjemności oraz emocjonalne rozładowanie.

Strategie radzenia sobie ze stresem stosowane przez młodzież rozwijającą się prawidłowo oraz z upośledzeniem umysłowym badała E. Pisula (1996). Wykorzystana w tym badaniu polska wersja Kwestionariusza SCSY (*The Schoolagers' Coping Strategies Inventory*) (Ryan-Wenger, 1990) składa się z 26 pozycji. Kwestionariusz ten został opracowany dla dzieci w wieku 8-12 lat. Jego zastosowanie w badaniu młodzieży starszej uzasadnia fakt upośledzenia umysłowego części badanych.

Wśród narzędzi służących do badania radzenia sobie ze stresem przez młodzież na uwagę zasługuje kwestionariusz opracowany w Australii przez E. Frydenberg i R. Lewis (1990), Kwestionariusz Radzenia Sobie ze Stresem przez Młodzież (ACC – *Adolescence Coping Checklist*). Z uwagi na uwzględnianie w tym narzędziu dużej liczby strategii, a także jego dobre właściwości psychometryczne (por. Frydenberg, Lewis, 1990), wykorzystaliśmy je w badaniach nad radzeniem sobie ze stresem przez młodzież.

Celem badań zaprezentowanych w tej pracy było: (1) ustalenie przyczyn stresu doświadczanego przez młodzież w wieku 14-16 lat; (2) określenie strategii radzenia sobie ze stresem stosowanych przez adolescentów w wieku 14-16 lat; (3) porównanie strategii stosowanych przez dziewczęta i chłopców.

METODA

Osoby badane. W badaniu udział wzięło 70 osób: 35 dziewcząt i 35 chłopców w wieku 14-16 lat ($M = 15,38$, $\delta = 0,57$). Byli to uczniowie II i III klasy gimnazjum oraz I klasy technikum budowlanego. Ponad 70% badanych mieszkało w mieście, 23% w okolicznych skupiskach podmiejskich. Blisko 85% uczniów pochodziło z rodzin pełnych, natomiast 87% badanych miało rodzeństwo.

Przebieg badania. Badanie miało charakter pilotażowy i składało się z dwóch etapów. Najpierw badani wypełniali ankietę oraz polską wersję językową Kwestionariusza Radzenia Sobie ze Stresem przez Młodzież (ACC), opracowaną na użytek tego badania. Druga część badania została przeprowadzona siedem dni później i obejmowała ponowne wypełnianie Kwestionariusza ACC. Miała ona na celu określenie stałości odpowiedzi.

Narzędzia badawcze. W celu określenia spostrzeganych przez młodzież przyczyn stresu oraz stosowanych strategii radzenia sobie w pierwszym etapie badań przeprowadzono ba-

dania ankietowe. Ankieta zawierała trzy otwarte pytania. W pierwszym z nich badani proszeni byli o opisanie wydarzenia, które w ostatnim czasie (dwóch tygodni) stanowiło dla nich źródło stresu. Można było wymienić więcej niż jeden stresor. Kolejne pytanie dotyczyło tego, co najczęściej stanowi przyczynę stresu doświadczanego przez badanego. Pytanie ostatnie stanowiło prośbę o wskazanie sposobu (-ów) stosowanych przez badanego w takich sytuacjach, po to, by pomóc sobie poprawić swoje samopoczucie. Zadanie tego pytania miało na celu zebranie danych umożliwiających ocenę przydatności Kwestionariusza ACC w badaniach polskich nastolatków.

Do badania strategii radzenia sobie ze stresem wykorzystano polską wersję językową Kwestionariusza Radzenia Sobie ze Stresem przez Młodzież (ACC), który powstał w Australii (Frydenberg, Lewis, 1990). Narzędzie to służy do badania młodzieży w wieku 11-19 lat. Zawiera ono 48 itemów tworzących 13 skal: ignorowanie problemu, poszukiwanie wsparcia społecznego, koncentracja na problemie, koncentracja na pracy i nastawienie na osiągnięcia, koncentracja na przyjemnościach, przeformułowanie, poszukiwanie wsparcia społecznego i duchowego, zwracanie się o pomoc do specjalisty, martwienie się, inwestowanie w przyjaźń, poszukiwanie przynależności, relaksowanie się, uczestniczenie w działaniach zorganizowanych (zał. 1). W przypadku niektórych pozycji ładunki miały znak ujemny (np. pozycja 25. „Pracuję nad rozwiązaniem problemu najlepiej jak potrafię”, wchodząca w skład czynnika „Ignorowanie problemu”).

Wyniki

Wskazując przyczyny stresu doświadczonego w ostatnim czasie (można było wymienić więcej niż jedną przyczynę), badani najczęściej wymieniali szkołę (68,5% osób). Na drugim miejscu znalazły się problemy związane z rodziną (37,1%). Dla 32,5% najważniejszą przyczyną stresu były relacje z rówieśnikami. Przyczyny określone jako „inne” pojawiły się w przypadku 24,2%.

W odpowiedzi na drugie pytanie ankiety dotyczące sposobu, w jaki badani radzą sobie w trudnych sytuacjach, wymieniono 191 różnych strategii, przy czym poszczególne osoby wskazywały od jednej do dziesięciu strategii. Stosunkowo liczną grupę stanowiły tzw. zachowania ryzykowne (zał. 2).

W tab. 1 zestawiono częstość występowania strategii uwzględnionych w Kwestionariuszu Radzenia Sobie ze Stresem przez Młodzież (ACC) w próbie polskiej i australijskiej (Frydenberg, Lewis, 1990).

Tabela 1. Częstość występowania poszczególnych strategii w badaniach polskim i australijskim

Nr	Strategia	Badanie polskie		Badanie australijskie	
		Średnia częstość	Ranking częstości	Średnia częstość	Ranking częstości
1	Ignorowanie problemu	2,23	9	1,90	9
2	Poszukiwanie wsparcia społecznego	2,37	8	2,40	4
3	Rozwiązywanie problemu	2,51	5	3,00	1

cd. tabeli 1

4	Koncentracja na pracy	2,70	2	3,00	1
5	Koncentracja na przyjemnościach	2,56	4	2,40	4
6	Przeformułowanie	2,46	7	2,40	4
7	Wsparcie duchowe	1,95	10	1,50	12
8	Poszukiwanie pomocy profesjonalnej	1,25	13	1,50	11
9	Martwienie się	2,47	6	2,50	3
10	Inwestowanie w przyjaźń	3,06	1	2,00	8
11	Poszukiwanie przynależności	2,63	3	2,30	7
12	Relaks	1,90	12	1,90	9
13	Organizowanie działań grupowych	1,92	11	1,70	13

Współczynnik korelacji rangowej *Tau*-Kendalla dla strategii radzenia sobie ze stresem pomiędzy badaniem australijskim a polskim wynosi 0,54 ($p < 0,05$).

Najczęściej stosowanymi strategiami w polskiej próbie były, zgodnie z wynikami naszego badania, *inwestowanie w przyjaźń*, *poszukiwanie przynależności*, *koncentracja na pracy*, a także *rozwiązywanie problemu* oraz *koncentracja na przyjemnościach*. W badaniu E. Frydenberg i R. Lewis (1990) były to *koncentracja na pracy*, *rozwiązywanie problemu* oraz *martwienie się*, co wiąże się z motywacją młodzieży do odniesienia sukcesu w szkole oraz znalezienia dobrej pracy. Najrzadziej stosowane strategię to *poszukiwanie wsparcia duchowego*, *poszukiwanie pomocy profesjonalisty* oraz *podejmowanie działań grupowych*.

Stałość odpowiedzi mierzono przy pomocy współczynnika korelacji miarowej *r*-Pearsona. Wyniki zamieszczono w tab. 2.

Tabela 2. Wartości współczynnika korelacji *r*-Pearsona dla dwukrotnego pomiaru częstości poszczególnych strategii

Nr	Strategia	<i>r</i> -Pearsona
1	Ignorowanie problemu	0,48
2	Poszukiwanie wsparcia społecznego	0,70
3	Rozwiązanie problemu	0,44
4	Praca i osiągnięcia	0,66
5	Skupienie się na przyjemnościach	0,63
6	Skupienie się na pozytywach	0,54
7	Wsparcie duchowe	0,82
8	Pomoc profesjonalna	0,48
9	Martwienie się	0,55
10	Przyjaciele	0,70
11	Poszukiwanie przynależności	0,60
12	Relaks	0,73
13	Działania w grupie	0,78

Korelacje istotne przy $p < 0,01$

Wyniki przedstawione w tab. 2 wskazują na stałość odpowiedzi w czasie w uzyskanych podskalach Kwestionariusza ACC.

Dane nt. częstości stosowania poszczególnych strategii przez dziewczęta i chłopców przedstawione zostały w tab. 3. Różnice międzypłciowe stwierdzono w przypadku dwóch skal Kwestionariusza ACC: *poszukiwania wsparcia społecznego* oraz *poszukiwania wsparcia duchowego*.

Tabela 3. Różnice w stosowaniu strategii radzenia sobie przez chłopców i dziewczęta

Nr	Strategia	Średni wynik dziewcząt	δ	Średni wynik chłopców	δ	chi ²
1	Ignorowanie problemu	2,20	0,96	2,29	0,94	n.i.
2	Poszukiwanie wsparcia społecznego	2,72	1,04	1,91	0,82	1,24*
3	Rozwiązanie problemu	2,54	0,84	2,34	0,93	n.i.
4	Koncentracja na pracy	2,65	1,06	2,60	0,94	n.i.
5	Koncentracja na przyjemnościach	2,24	0,93	2,77	1,04	n.i.
6	Przeformułowanie	2,42	0,91	2,41	0,91	n.i.
7	Wsparcie duchowe	2,25	1,13	1,63	0,84	9,20*
8	Poszukiwanie pomocy profesjonalnej	2,55	0,87	2,24	0,86	n.i.
9	Martwienie się	3,28	0,95	2,81	1,07	n.i.
10	Inwestowanie w przyjaźń	2,77	1,06	2,23	0,89	n.i.
11	Poszukiwanie przynależności	2,12	0,94	1,68	0,90	n.i.
12	Relaks	2,15	1,14	1,64	0,84	n.i.
13	Organizowanie działań grupowych	1,22	0,52	1,15	0,40	n.i.

* $p < 0,05$

Dyskusja

Przedstawione wyniki badań wskazują, że szkoła jest najczęstszym źródłem stresu dla młodzieży w wieku 14-16 lat. Aż 70% osób wymieniło ją jako przyczynę swoich największych problemów. Wynik ten nie budzi zdziwienia. Z natury rzeczy ze szkołą wiążą się wymagania, które mogą być źródłem napięcia. Należą do nich choćby sytuacje oceny (*jestem zestresowany przed klasówką, kartkówką; boję się, bo jestem zagrożona*), a także konieczność podporządkowania się określonym zasadom (*denerwuje mnie poranne wstawanie do szkoły*) i obciążenie nauką (*muszę się do późna uczyć; męczy mnie nawal nauki*). Wiele wypowiedzi dotyczyło złych relacji z nauczycielami (*denerwuje mnie X: bo się czeplą i poniża mnie przy klasie*) i atmosfery w szkole (*denerwuje mnie atmosfera w szkole*). Warto przy tym zauważyć, że stres związany ze szkołą w ogóle nie wiąże się z warunkami lokalowymi ani też z sytuacją ekonomiczną tej instytucji. Potwierdzają to też wyniki uzyskane przez R. Studenskiego (1992).

Stresujący wpływ szkoły wykazali także inni badacze (m.in. Lohman, Jarvis, 2000; Witkin, 2000). Całkowicie „bezsstresowa” szkoła zapewne nie istnieje. Jednakże powszechność tego typu stresorów nie zwalnia z konieczności pracy nad tym, by szkolne środowisko było jak najbardziej rozwijające i przyjazne, a dzieci mogły się w nim czuć bezpiecznie.

Dwie pozostałe grupy przyczyn stresu wiążą się ze środowiskiem rodzinnym i rówieśniczym. Młodzież skarżyła się na brak zrozumienia i wsparcia ze strony rodziny (*czepiają się ocen; nie pozwalają mi decydować; zawsze mają pretensje*), a także atmosferę w rodzinie (*rodzice się kłóca*). Warto w tym miejscu zaznaczyć, że tylko raz pojawiła się wypowiedź typu *rodzina jest dla mnie dużym wsparciem*. Źródłem sytuacji stresujących w rodzinie są częściej relacje z rodzicami niż z rodzeństwem.

Wśród wypowiedzi dotyczących kontaktów z rówieśnikami pojawiły się na przykład: *denerwują mnie moi koledzy/koleżanki; koleżanka chciała mi odbić chłopaka; denerwuje mnie moja klasa – nie jesteśmy zgrani; denerwuje mnie chamstwo moich kolegów; złości mnie ktoś, kto jest mi winien pieniądze*. Grupa rówieśnicza nabiera w okresie dorastania szczególnego znaczenia. Pragnienie przynależności do niej i bycia akceptowanym jest tak silne, że może prowadzić do zachowań sprzecznych z normami. Niepokojące jest, jak wiele zachowań ryzykownych wymieniali badani jako sposób radzenia sobie z napięciem. Aż 30% badanych wskazało określoną ich formę: 17% picie alkoholu, 14% palenie papierosów. Należały też do nich bójki, aktywność seksualna, szybka jazda samochodem, a nawet myśli i próby samobójcze (*myślę, czy beze mnie byłoby im lepiej, kiedyś się otrulałam i to zmieniło sytuację w domu, ale tylko na jakiś czas, potem znowu było tak samo*). Niektóre zachowania współwystępowały ze sobą, np. picie alkoholu i jazda samochodem, palenie i picie. Potwierdza to pogląd, że pojawienie się pewnych zachowań ryzykownych często prowadzi do innych. Częstość nadużywania alkoholu, palenia papierosów i zażywania narkotyków może wzrastać wraz z brakiem umiejętności wykorzystywania alternatywnych sposobów radzenia sobie. Zagrożenie wynikające z takich strategii radzenia sobie z napięciem jest oczywiste. Istnieje wiele dowodów na rzecz tego, że picie alkoholu czy odurzanie się w młodym wieku prowadzi do uzależnienia w wieku dorosłym (Cooper, Russel, George, 1988; Cooper i wsp., 1992; Laurent, Catanzaro, Callan, 1992 w: Poprawa, 2000). Istnieje też dodatnia korelacja między piciem alkoholu a uleganiem urazom i odczuwaniem poważnych dolegliwości psychosomatycznych (Tyburska, 1998). W naszym badaniu picie alkoholu, palenie papierosów i udział w bójkach jako strategii radzenia sobie z problemami częściej wymieniali chłopcy. Jest to zapewne zgodne z obiektywnym stanem rzeczy, ale też na wyniki te wpływać mogła zmienna aprobaty społecznej. Istnieje większe społeczne przyzwolenie na takie zachowania u chłopców niż dziewcząt, które w związku z tym mogły unikać podawania tego typu informacji. Z kolei w przypadku chłopców możliwe jest zjawisko przeciwne: pewnej presji na łamanie norm i nakazów. Przypisywanie sobie takich zachowań może być zatem sposobem podkreślania własnej męskości i może ono mieć miejsce częściej, niż zachowania te zdarzają się w rzeczywistości.

Wśród innych stresorów pojawił się problem zdrowia (*martwi mnie chory tata*). Pozostałe dotyczyły różnych wydarzeń, związanych zazwyczaj z uciążliwościami życia codziennego: *denerwują mnie małe dzieci biegające pod oknem; ludzie są niewyrozumiali; denerwują się, gdy autobus się spóźnia* lub sytuacji rywalizacji: *stresuję się przed zawodami; martwię się, że drużyna X spadnie do II ligi*.

Młodzież stosuje wiele różnych strategii radzenia sobie. Każda z badanych przez nas osób wskazała kilka takich strategii. Najczęściej były to zachowania regulujące emocje. Mniej z nich służyło przepracowaniu problemu, analizie i próbie zmiany sytuacji. Należy podkreślić, że w ankiecie poprzedzającej badanie Kwestionariuszem Radzenia Sobie ze Stresem przez Młodzież badani wymienili strategie nieuwzględnione w kwestionariuszu, np. *sluchanie muzyki; płacz i krzyk; bluźnierstwa, wyzywanie kogoś; uderzanie w coś; granie w gry komputerowe; sen; oglądanie TV*, a także te, które zaliczono do zachowań ryzykownych. Tak więc zawartość treściowa kwestionariusza budzi wątpliwości. W badaniach polskiej młodzieży należałoby rozważyć zmodyfikowanie tego narzędzia i rozszerzenie zakresu zawartych w nim strategii. Brak strategii związanych z zachowaniami ryzykownymi mógł być celowy i wynikać z niechęci autorów do uwzględniania strategii wyraźnie społecznie wartościowanych. Nie można jednak oprzeć się wrażeniu, że w ten sposób tracimy z pola widzenia istotne informacje. Wyniki ankiety wskazują bowiem, że młodzież nie unika wymieniania tych sposobów radzenia sobie, a także że łączy te właśnie zachowania z redukcją napięcia. Z kolei wymieniona w oryginalnej wersji ACC strategia „czytam Biblię”, nawet w zmienionej wersji „czytam *Pismo Święte*” wystąpiła w badanej przez nas próbie bardzo rzadko. Ma ona silne uwarunkowania kulturowe. Weryfikacji wymaga także analiza czynnikowa polskiej wersji tego narzędzia po dołączeniu do niego strategii wymienionych powyżej.

Warto też zauważyć, że wśród 191 strategii radzenia sobie wskazanych przez badanych w ankiecie, tylko pięć odnosiło się bezpośrednio do przepracowania problemu (*pracuję nad problemami w szkole; analizuję problem, żeby znaleźć dobre rozwiązanie; próbuję rozwiązać problem z osobą, z którą go mam; siedzę, gdzie nie ma ludzi i myślę*). Ta dysproporcja może być wyjaśniona poczuciem ograniczonej kontroli nad sytuacjami stresowymi. Jest również typowa dla młodszej młodzieży i dzieci (Pisula, 1996).

Dwukrotne badanie Kwestionariuszem Radzenia Sobie ze Stresem przez Młodzież wskazuje na to, że stałość odpowiedzi (tj. częstość użycia poszczególnych strategii) była dość wysoka. Jednakże badanie to zostało przeprowadzone na małej próbie i trudno je uznać za wystarczający pomiar wartości tego narzędzia. Wskazana jest również ocena jego przydatności w badaniu innych grup wiekowych – E. Frydenberg i R. Lewis (1990) zakładają, że może on służyć do badania osób w wieku od 11 do 19 lat, w niniejszym badaniu uwzględniono tylko grupę osób 14-16-letnich.

Częstość stosowania poszczególnych strategii przez młodzież polską różniła się nieznacznie od wyników badania australijskiego. E. Frydenberg i R. Lewis (1990) podają, że młodzież australijska najczęściej wykorzystywała strategie polegające na *pracy i osiągnięciach, rozwiązywaniu problemu* oraz na *martwieniu się*. Interpretują to jako efekt troski nastolatków o swoją przyszłość zawodową i sukces finansowy w dorosłości. Znaczna część osób uczestniczących w ich badaniu była bliska ukończenia szkoły oraz decyzji o rozpoczęciu studiów. W naszej grupie najczęściej wskazywane były strategie: *inwestowanie w przyjaźń, koncentracja na pracy i osiągnięciach* oraz *poszukiwanie przynależności*. Strategie popularne wśród młodzieży australijskiej wystąpiły rzadziej, ale mogło to mieć związek z wiekiem badanych.

Dla młodzieży, której stopień samodzielności przy podejmowaniu różnych decyzji jest jeszcze ograniczony, poszukiwanie wsparcia społecznego może być czynnikiem istot-

nie łagodzącym skutki stresu (Jaworowska-Oblój, Skuza, 1986). Zarówno jednak w naszym badaniu, jak w badaniu australijskim *poszukiwanie pomocy specjalisty* oraz *działania zorganizowane* były najrzadziej stosowanymi strategiami. E. Frydenberg i R. Lewis (1990) uważają, iż oznacza to zdolność do samodzielnego rozwiązywania problemów. Może też jednak sygnalizować brak zaufania do nauczycieli, rodziców i innych dorosłych, a także świadomość, że jakiegokolwiek próby przeprowadzenia zmian w środowisku szkolnym czy rodzinnym są z góry skazane na niepowodzenie.

W badaniu stwierdzono różnice międzypłciowe tylko w zakresie dwóch strategii: *poszukiwania wsparcia społecznego* oraz *poszukiwania wsparcia duchowego*. W obu skalach dziewczęta uzyskały wyższe wyniki. Tak więc, dziewczęta częściej zwracają się do innych osób po pomoc, a także szukają wsparcia w religii. Warto podkreślić natomiast, że nie stwierdzono różnic między chłopcami i dziewczętami w zakresie *koncentracji na problemie* oraz na *pracy i osiągnięciach*. Podobne wyniki otrzymali inni badacze (Frydenberg, Lewis, 1990; Patterson, McCubbin, 1987; Seiffge-Krenke, Shulman, 1990). Nie potwierdzają one poglądu, że chłopcy i mężczyźni podejmują więcej prób rozwiązania problemu i działań bezpośrednio związanych z problemem (Folkman, Lazarus, 1980). Być może przyczyny tych różnic mogą mieć związek z charakterem analizowanych stresorów.

Ze względu na małą liczebność badanej próby i jej niereprezentatywność, przedstawione wyniki należy traktować jako pilotażowe. Ich generalizacja na całą populację młodzieży w wieku 14-16 lat nie jest uprawniona. Sądzymy jednak, że przedstawione tu rezultaty mogą stanowić interesujący początek poszukiwań w obszarze, jak dotąd, słabo poznanych i inspirować do dalszych prac. Badania nad radzeniem sobie ze stresem mają istotne znaczenie praktyczne. Mogą być przydatne w zapobieganiu zdrowotnym i społecznym kosztom stresu. Stanowią pomoc w opracowywaniu programów terapeutycznych i resocjalizacyjnych, mają zastosowanie we wspieraniu zdolności dzieci i młodzieży do radzenia sobie z obciążeniami.

LITERATURA CYTOWANA

- Chandler, L. A., El-Samadony, E. I., Shermis, M. D., El-Khatib, A. T. (1991). Behavioral responses of children to stress. *School Psychology International*, 12, 197-209.
- Compas, B. E. (1987a). Stress and life events during childhood and adolescence. *Clinical Psychology Review*, 7, 275-302.
- Compas, B. E. (1987b). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101, 393-403.
- Compas, B. E., Howell, D. C., Phares, V., Williams, R. A., Giunta, C. T. (1989). Risk factors for emotional, behavioural problems in young adolescents: A prospective analysis of adolescent and parental stress and symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 57, 732-740.
- Donaldson, D. (2000). Patterns of children's coping with life stress: Implications for clinicians, *American Journal of Orthopsychiatry*, 70 (3), 351-359.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behaviour*, 21, 219-239.

- Frydenberg, E., Lewis, R. (1990). How adolescents cope with different concerns: the development of the Adolescent Coping Checklist (ACC). *Psychological Test Bulletin*, 3, 63-73.
- Frydenberg, E., Lewis, R. (1991). Adolescent coping: the different ways in boys and girls cope. *Journal of Adolescence*, 14, 119-133.
- Frydenberg, E., Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence* 16, 253-266.
- Griffith, M., Dubow, E., Ippolito, M. (1999). Development and Cross – Situational Differences in Adolescents' Coping Strategies. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 183-204.
- Goldberg E. G., Comstock G. W. (1980). Epidemiology of life events: Frequency in general populations. *American Journal of Epidemiology*, 11, 736-752.
- Halstead, M., Johnson, S. B., Cunningham, W. (1993). Measuring coping in adolescents: an application of the Ways of Coping Checklist. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22, 337-344.
- Hoffman, M. A., Levy-Shiff, R., Upshiz, V. (1993). Gender differences in the relation between stressful life events and adjustment among schoolages children. *Sex Roles*, 29, 441-455.
- Holmes, T. H., Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218.
- Johnson, J., Sarason, I. B. (1979). Recent developments in research on life stress. W: V. Hamilton, D. M. Warburton (red.) *Human stress and cognition. An information processing approach* (s. 205-223). Chichester: Wiley.
- Jaworowska-Obłój, Z., Skuza, B. (1986). Pojęcie wsparcia społecznego. *Przegląd Psychologiczny*, 29(3), 733-745.
- Kobus, K., Reyes, O. (2000). A descriptive study of urban mexican american adolescents' perceived stress and coping. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 22, 163-178.
- Lazarus, R. S., De Longis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, 38, 245-254.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1985). If it changes it must be process: Study of emotion and coping during three stages of college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Lazarus, R. S., Laumier, R. (1978). Stres-related transactions between person and environment W: L. A. Pervin, M. Lewis (red.) *Perspectives in interactional psychology*. New York: Plenum Press.
- Lohman, B., Jarvis, P. (2000). Adolescent stressors, coping strategies, and psychological health studied in the family context. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 15-43.
- Marlatt, G. A. (1976). Alcohol, stress and cognitive control. W: I. G. Sarason, C. D. Spielberg (red.) *Stress and anxiety*, vol. 3 (s. 271-296). Waszyngton D.C.: Hemisphere Publishing Corp.
- Maurer, A. (1993). Wzorce zachowania się dzieci i młodzieży w sytuacjach stresowych. *Kwartalnik Polskiej Psychologii Rozwojowej*, 1, 31-38.

- Moos, R. H. (1990). *Coping Responce Inventory – Youth Form, preliminary manuall*. Stanford: Univesity Medical Center, Paolo Alto.
- Patterson, J. M., McCubbin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behaviour: Conceptualization and measurment. *Journal of Adolescence*, 10, 163-186.
- Pisula, E. (1996). Radzenie sobie ze stresem przez młodzież upośledzoną umysłowo i w normie intelektualnej. *Psychologia Wychowawcza*, 5, 347-354.
- Poole, M. E., Evans, G. (1988). The important things in life: Group differences in adolescent concerns. *Australian Journal of Education*, 32, 203-222.
- Poprawa, R. (2000). Psychospołeczne uwarunkowania używania alkoholu przez dorastających. *Prace Psychologiczne*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Ryan, N. (1989). Stress – coping strategies identified from school age children’s perspective. *Reseach in Nursing & Health*, 12, 11-122.
- Ryan-Wenger, N. (1990). Development and psychomeric properties of the Schoolagers’ Coping Strategies Inventory. *Nursing Research*, 39, 344-349.
- Ryan Wenger, N. (1992). A taxonomy of childrens’ coping strategies: A step toward theory development. *American Journal of Orthopsychiatry*, 62, 256-263.
- Seiffke-Krenke, I. (1993). Coping behaviour in normal and clinical samples: more similarities than differences? *Journal of Adolescence*, 16, 285-303.
- Smith, J., Prior, M. (1995). Temperament and stress resilience in school age children: A within – families study. *Child Adolescents Psychiatry*, 2, 168-179.
- Spirito, A., Stark, L. (1991). Common problems and coping strategies reported in childhood and in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 20, 531-544.
- Spirito, A., Stark, L. J., Williams, C. A. (1988). Development of a brief checklist to assess coping in peditric patients. *Journal of Pediatric Psychology*, 13, 555-574.
- Studenski, R. (1992). Stres szkolny i rola uzdolnień twórczych w przystosowaniu się do szkoły. *Psychologia Wychowawcza*, 5, 347-354.
- Tyburska, A. (1998). Alkoholizowanie się nieletnich i jego konsekwencje. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 9, 15-17.
- Witkin, G. (2000). *Stres dziecięcy*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

Załącznik 1

Pozycje wchodzące w skład poszczególnych czynników w Kwestionariuszu Radzenia Sobie ze Stresem przez Młodzież (według Frydenberg, Lewis, 1990)

Czynnik I: Ignorowanie problemu	
5.	Po prostu się poddaję
10.	Unikam myślenia o problemie, odrywam się od niego
12.	Udaję, że nie ma problemu jeśli nie mogę nic dobrego z nim zrobić
18.	Nic nie mogę zrobić z problemem, więc nic nie robię
23.	Zamykam się przed problemem. Wyrzucam go ze swoich myśli
25.	Pracuję nad rozwiązaniem problemu najlepiej jak potrafię
32.	Nie mam sposobu na dawanie sobie rady z sytuacją
42.	Mam nadzieję, że w miarę upływu czasu problem rozwiąże się sam
Czynnik II: Poszukiwanie wsparcia społecznego	
4.	Rozmawiam z innymi i nawzajem się wspieramy
6.	Rozmawiam o problemie z rodzicami
16.	Rozmawiam z innymi o moim problemie, żeby mi pomogli go rozwiązać
30.	Rozmawiam z innymi, żeby zobaczyć, co oni by zrobili, gdyby mieli ten problem
38.	Szukam zachęty u innych
Czynnik III : Koncentracja na problemie	
8.	Dowiaduję się jak najwięcej o rzeczach związanych z moim problemem
21.	Analizuję i myślę o problemie, myślę o innych rozwiązaniach
26.	Zapominam o problemie, jeśli nie mogę go rozwiązać
40.	Skupiam się wewnątrznie i myślę o tym, co robię i dlaczego
44.	Rozważam inne rozwiązania i próbuję brać je pod uwagę
Czynnik IV: Koncentracja na pracy i osiągnięciach	
7.	Staram się osiągać dobre wyniki w tym, co robię
13.	Ciężko pracuję
27.	Regularnie chodzę do szkoły
37.	Dalej pracuję tak, jak się tego ode mnie oczekuje
Czynnik V: Koncentracja na przyjemnościach	
3.	Wychodzę i uprawiam jakiś sport
9.	Utrzymuję formę i dbam o zdrowie
15.	Wychodzę z przyjaciółmi, dobrze się bawię i zapominam o problemie
29.	Idę na salę gimnastyczną
45.	Planuję swój czas na różne zajęcia
Czynnik VI: Przeformułowanie	
17.	Myślę o tych, którzy mają gorzej, więc moje problemy nie wydają się takie złe
31.	Dostrzegam dobrą stronę medalu i myślę o tym, co dobre
39.	Próbuję mieć radosne spojrzenie na życie
43.	Myślę, że jestem szczęściarzem po to, żebym się poczuł lepiej

cd. załącznika 1

Czynnik VII: Poszukiwanie wsparcia duchowego	
2.	Czytam Biblię
14.	Oddaję Bogu swoje sprawy
28.	Modlę się o pomoc i prowadzenie, tak żeby wszystko było w porządku
Czynnik VIII: Poszukiwanie pomocy specjalisty	
19.	Rozmawiam o problemie z nauczycielami
33.	Proszę o pomoc specjalistę
48.	Dostaję profesjonalną pomoc, poradę
Czynnik IX: Martwienie się	
7.	Martwię się sporo o swoją przyszłość
20.	Martwię się o moją własną przyszłość i szczęście
Czynnik X: Inwestowanie w przyjaźń	
22.	Zaprzyjaźniam się z kimś
41.	Staram się być blisko z kolegą albo z koleżanką
Czynnik XI: Poszukiwanie przynależności	
30.	Rozmawiam z innymi, żeby zobaczyć co oni by zrobili, gdyby mieli ten problem
34.	Martwię się o swoje stosunki z innymi
35.	Robię dobre wrażenie na tych, którzy coś dla mnie znaczą
Czynnik XII: Relaks	
11.	Idę na spacer
24.	Czytam książkę
36.	Maluję
Czynnik XIII: Działania zorganizowane	
46.	Mówię innym, co mnie martwi
47.	Organizuję akcję lub petycję dotyczącą mojego problemu

Załącznik 2

Zachowania ryzykowne jako strategie radzenia sobie z napięciem

Nr	Rodzaj zachowania	Procent badanych
1	Picie alkoholu	17,1
2	Palenie papierosów	14,2
3	Aktywność seksualna	2,8
4	Bójki	2,8
5	Szybka jazda samochodem	2,8
6	Myśli/próby samobójcze	1,4