



DANUTA OCHOJSKA

## Radzenie sobie ze stresem uczniów w okresie dorastania

---

### Coping with Stress of the Students in Adolescence

Doktor, Uniwersytet Rzeszowski, Wydział Pedagogiczny, Zakład Psychologii, Polska

#### Streszczenie

Artykuł obejmuje problematykę stylów zmagania się ze stresem uczniów w okresie dorastania. W badaniach wzięło udział 172 nastolatków. Do analiz zastosowano kwestionariusz CISS w opracowaniu Strelaua i wsp. oraz ankietę. Badania wykazały, że brak jest istotnych różnic w stylach radzenia sobie ze stresem między chłopcami i dziewczętami, gdy bierzemy pod uwagę częstość podejmowania aktywnych działań i zachowania unikowe. Dziewczęta jednak częściej, w porównaniu z chłopcami koncentrowały się na emocjach. Poza tym uczniowie, którzy sygnalizowali problemy rodzinne ujawniali większe trudności w zmaganiu się ze stresem, w porównaniu z osobami doświadczającymi napięć z powodu wymagań szkolnych.

**Słowa kluczowe:** stres, style radzenia sobie ze stresem, młodzież w okresie dorastania

#### Abstract

The article covers the problems of styles of coping with the stress of students during adolescence. 172 teenagers took part in the study. The CISS survey was prepared for the analysis in the study of Strelau et al. and the questionnaire. Studies have shown that there are no significant differences in the styles of coping with stress between boys and girls, when we take into account the frequency of taking active actions and avoidance behaviours. Girls, however, were more often focused on emotions than boys. On the other hand, students struggling with family problems reveal greater difficulties in coping with stress, in comparison with people experiencing tension due to school requirements.

**Keywords:** stress, styles of coping with stress, youth in adolescence period

---

#### Wstęp

Współczesny świat stawia człowiekowi różne wyzwania. Szybkie tempo życia, nadmierne oczekiwania oraz różnego typu zagrożenia stają się źródłem stresu. Jest on definiowany jako stan napięcia organizmu, któremu towarzyszą silne negatywne emocje (m.in. lęk, wrogość, strach, złość) oraz zmiany biochemiczne i fizjologiczne w organizmie przekraczające bazalny poziom aktywacji (Strelau, za: Heszen, Sęk, 2008, s. 704). W wyniku stresu wzrasta aktywizacja układu

nerwowego w celu poradzenia sobie z sytuacją trudną, czyli przywrócenia naruszonej równowagi organizmu (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2010, s. 45–46). Zgodnie z koncepcją Lazarusa i Folkman (za: Korczyński, 2015, s. 22–24) stres określany jest jako relacja między jednostką a daną sytuacją. Istotna jest tu ocena poznawcza, na ile określony czynnik zagraża jednostce. Człowiek w wyniku oddziaływania różnych stresorów dokonuje oceny pierwotnej i bezpośrednio po niej oceny wtórnej. W procesie oceny pierwotnej następuje analiza, czy określona sytuacja stanowi stresor, czy też nie. Z kolei ocena wtórna ma na celu osądzenie, na ile dana osoba posiada zasoby, możliwości skutecznego radzenia sobie ze stresem. Stresory w zależności od nasilenia i ich oceny mogą stanowić wyzwanie. Bywa także, że są odbierane jako zagrożenie lub strata.

Szczególnie podatni na stres są nastolatki. Okres dorastania wiąże się z intensywnymi zmianami biologicznymi, dynamicznym rozwojem układu nerwowego, burzą hormonów. Labilność emocjonalna, impulsywność w reagowaniu na różne sytuacje może wpływać negatywnie na relacje z otoczeniem. Potrzeba autonomii ze strony nastolatków, „testowanie życia”, a z drugiej strony kontrola ze strony rodziców stają się źródłem napięć i konfliktów. Młodzi ludzie, którzy nie mają utrwalonych sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych, częściej reagują spontanicznie, metodą prób i błędów, co zwiększa ryzyko stresu.

Istotnym źródłem stresu dla nastolatków jest szkoła. Wiele zależy od oczekiwań ze strony rodziców, nauczycieli, atmosfery w szkole, ale i indywidualnych właściwości jednostki (osobowości, motywacji osiągnąć). U różnych uczniów reakcje na stres mogą być bardzo różne. Najczęściej jest to uczucie strachu, niepokoj, drażliwość, uczucie zmęczenia, płaczliwość, agresywność/wybuchowość, zaburzenia snu, tiki, jękanie, mutyzm, nadmierna potliwość, czerwienienie się itp. Szczególnie osoby wysokoreaktywne, z silnymi skłonnościami do reagowania lękiem zwykle gorzej będą radzić sobie w sytuacjach stresowych (Terelak, 2001, s. 251–253). W ujęciu Lazarusa (1986, s. 40–41) radzenie sobie ze stresem to wszelkie wysiłki poznawcze i zachowania, których celem jest przywrócenie stanu równowagi między daną jednostką a środowiskiem. W sytuacjach stresowych zwykle każdy człowiek stosuje strategie instrumentalne (dotyczą zmiany własnych zachowań i modyfikacji środowiska) oraz emocjonalne (koncentrowanie się na emocjach, dążenie do obniżenia napięcia emocjonalnego).

Uwzględniając aspekt poznawczy, w literaturze wyodrębniono trzy sposoby reagowania na stres: aktywizację myślenia o stresie (oddzielanie informacji wyzwalających napięcie emocjonalne od tych, które nie powodują stresu), nadaktywizację procesów poznawczych (intensywne myślenie o sytuacji stresowej, wyolbrzymianie przyczyn stresu i ich konsekwencji – co wyzwała wzmoczoną czujność i podejrzliwość), ucieczkę od czynnika stresogennego (obniżenie aktywności umysłowej, napadowa senność) (Terelak, 2008, s. 246).

## **Przegląd badań na temat radzenia sobie nastolatków w sytuacjach trudnych**

Przedmiotem badań prowadzonych przez Nawalaną i Baran (2015, s. 197–202) były sposoby radzenia sobie ze stresem gimnazjalistów zamieszkujących wieś i miasto. Analizy prowadzono wśród 160 nastolatków przy zastosowaniu kwestionariusza „Jak sobie radzisz” Juczyńskiego oraz Ogińskiej-Bulik. Nie ustalono zależności między miejscem zamieszkania a częstością stosowania strategii sytuacyjnego (opis własnego zachowania w konkretnej podanej przez badanego sytuacji problemowej) i dyspozycyjnego (ustosunkowanie się do standardowych podanych wcześniej sytuacji trudnych) radzenia sobie ze stresem. Badani gimnazjaliści preferowali aktywne radzenie sobie ze stresem, dążąc do zmiany sytuacji trudnej. Źródłem stresu były najczęściej problemy szkolne, nieprawidłowe relacje z rówieśnikami.

Z analiz innych autorów wynika, że istnieją różnice, gdy bierzemy pod uwagę strategię radzenia sobie w zależności od płci. Badania wykazały, że dziewczęta częściej w porównaniu z chłopcami skupiały się na przeżywanych emocjach oraz poszukiwały wsparcia społecznego (Jodłowska, Ogińska, Bilski, Mańko, 2010, s. 127–134). Poza tym gimnazjaliści bardziej aktywni ruchowo częściej efektywniej radzili sobie ze stresem, stawiając czoła sytuacjom trudnym, podczas gdy mniej aktywni uczniowie w obliczu stresora skupiali się na emocjach.

Z badań Korczyńskiego (2014, s. 89–91) na temat stresu wynika, że około 1/3 badanej młodzieży miało poczucie przeciążenia obowiązkami. Około 15% dziewcząt i tylko 7% chłopców liczyło na wsparcie rodziców. Dla większości gimnazjalistów najlepszą formą odstresowania było słuchanie muzyki. Chłopcy częściej preferowali aktywność fizyczną, surfowanie po internecie czy gry komputerowe. Z kolei dla dziewcząt formą odstresowania były spacerowanie lub czytanie książek. Okazało się, że niestety żaden z chłopców nie korzystał z pomocy pedagoga szkolnego, psychologa czy wychowawcy. Tylko 1% badanych dziewcząt uzyskało tego typu wsparcie. Potwierdzają to również badania własne (Ochojska, 2016, s. 230).

## **Cele badań, materiał i metoda**

Celem prowadzonych badań było ustalenie, jakie style radzenia sobie ze stresem preferują uczniowie w wieku dorastania.

Poszukiwano odpowiedzi na następujące pytania:

1. Jak często chłopcy i dziewczęta stosują styl skoncentrowany na zadaniu?
2. Czy istnieją różnice między dziewczętami i chłopcami w częstości stosowania stylu skoncentrowanego na emocjach?
3. Czy istnieją różnice między dziewczętami i chłopcami w preferencji stylu opartego na unikaniu?
4. Jakie style radzenia sobie ze stresem preferują uczniowie w zależności od rodzaju sytuacji trudnej najczęściej wywołującej stres?

W badaniach wzięło udział 172 uczniów (w tym 97 dziewcząt i 75 chłopców) w przedziale wiekowym 15–16 lat. Dobór osób do badań miał charakter losowy. W celach badawczych zastosowano Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) Endlera i Parkera w opracowaniu Strelaua i wsp. oraz ankietę zawierającą pytania uwzględniające podstawowe informacje na temat badanych oraz czynników wywołujących stres i sposobów radzenia sobie z nim. Endler i Parker (1994) na podstawie badań wyodrębnili trzy style radzenia sobie ze stresem: skoncentrowany na zadaniu, na emocjach oraz na unikaniu. Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ) to podejmowanie różnorodnych działań mających na celu poradzenie sobie z sytuacją trudną. Są to wszelkie wysiłki zmierzające do rozwiązania problemu. Styl skoncentrowany na emocjach (SSE) to przede wszystkim skłonność do myślenia o swoim stanie emocjonalnym, skupianie się na przeżywanych emocjach. Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU) to potrzeba ucieczki od problemu poprzez wystrzeżenie się myślenia, przeżywania i doświadczania danej sytuacji. Przyjmuje on dwie formy: angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ) lub poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT).

### Wyniki badań własnych

Badania kwestionariuszem CISS przeprowadzone wśród uczniów umożliwiły ustalenie, czy istnieją różnice odnośnie do preferencji stylów radzenia sobie w sytuacjach stresowych w zależności od płci. Rezultaty przedstawiono w tabeli 1. Z analiz wynika, że brak różnic istotnych statystycznie odnośnie do stylów radzenia sobie ze stresem między chłopcami i dziewczętami związanych z aktywnością zadaniową i unikaniem. Analizując dane pod kątem udziału wyników niskich, średnich i wysokich, okazało się, że 37% badanych uczniów bardzo rzadko podejmuje aktywne działania, aby poradzić sobie z sytuacją trudną (wyniki niskie), a zaledwie 15% dziewcząt i 14% chłopców podejmuje różne wysiłki zmierzające do rozwiązania problemu (wyniki wysokie).

Tabela 1. Wyniki CISS badanych uczniów z uwzględnieniem płci

Style radzenia sobie ze stresem	Dziewczęta N = 97		Chłopcy N = 75		t	p
	M	SD	M	SD		
SSZ*	50,75	10,33	51,96	9,18	0,812	n.i.
SSE	45,56	11,43	41,65	12,48	2,124	0,035
SSU	47,14	9,22	46,39	11,82	0,474	n.i.
ACZ	21,26	5,43	20,94	7,03	0,364	n.i.
PKT	16,92	4,54	15,76	4,63	1,669	n.i.

\* Opis poszczególnych skrótów dotyczących stylów radzenia sobie zawarto w podrozdziale: *Cele badań, materiał i metoda*.

Źródło: opracowanie własne.

Z kolei 17% dziewcząt i 25% chłopców preferuje styl oparty na unikaniu (wyniki wysokie). Różnice między grupami nie są jednak istotne statystycznie ( $\chi^2$  kw. = 2,37; df-2; p - n.i.). Około 39% wszystkich respondentów rzadko również ucieka od sytuacji trudnych, angażując się w czynności zastępcze, i aż 37% praktycznie nie korzysta ze wsparcia innych i unika kontaktów towarzyskich w sytuacji trudnej.

Dziewczęta częściej w porównaniu z chłopcami bardziej emocjonalnie podchodzą do sytuacji trudnych (odpowiednio: 31 i 25% – wynik wysoki), różnice istotne statystycznie ( $t = 2,124$ ;  $p = 0,035$ ).

Osoby badane pytano także o to, jakie sytuacje trudne najczęściej wywołują u nich stres (subiektywna ocena sytuacji). Okazało się, że najczęściej uczniów (105 osób, tj. 61%) wybrało na pierwszym miejscu odpowiedź: „stresory szkolne związane z ocenianiem i wysokimi wymaganiami wobec uczniów”. Z kolei 35 badanych (20%) uznało, że największym dla nich problemem jest brak akceptacji ze strony rówieśników i trudności w tworzeniu relacji z innymi. Natomiast dla 30 osób (17%) nasilony stres wiąże się głównie z sytuacją rodzinną (konflikty, rozwód rodziców, patologie w rodzinie). Zaledwie dwie osoby wybrały innego typu stresory, tj. złą sytuację materialną i zmianę miejsca zamieszkania. Uwzględniając rodzaj najczęściej występujących stresorów (subiektywnie wybieranych przez uczniów), dokonano analizy sposobów radzenia sobie ze stresem w poszczególnych grupach. Rezultaty przedstawiono w tabeli 2.

Badania wykazały, iż brak jest istotnych różnic między grupami, gdy bierzemy pod uwagę zadaniowe podejście do problemu (SSZ). Okazało się, że aż 38% uczniów w małym stopniu podejmuje działania, aby rozwiązać problem.

Różnice istotne statystycznie ( $p < 0,03$ ) odnoszą się do radzenia sobie skoncentrowanego na emocjach (SSE). Najwięcej badanych uczniów sygnalizujących trudności w rodzinie (47%) ma tendencję do koncentracji na sobie i na własnych przeżyciach, co może potęgować napięcie emocjonalne. Z kolei 1/3 uczniów, dla których głównym źródłem stresu są oceny i oczekiwania dorosłych związane z osiągnięciami szkolnymi, w małym stopniu skupia się na przeżywanych emocjach.

Biorąc pod uwagę styl radzenia sobie oparty na unikaniu (SSU), brak jest różnic istotnych statystycznie w sposobach radzenia sobie, gdy bierzemy pod uwagę rodzaj sygnalizowanych przez uczniów problemów. Najczęściej zachowania unikowe zdarzają się uczniom doświadczającym w największym stopniu stresu szkolnego (22% osób – wyniki wysokie i 49% – wyniki średnie). Z kolei aż 46% nastolatków sygnalizujących trudności w relacjach z rówieśnikami i tych z problemami rodzinnymi bardzo rzadko stosuje ten sposób radzenia sobie.

**Tabela 2. Style radzenia sobie ze stresem a dominujący typ stresora w subiektywnej ocenie uczniów**

Style radzenia sobie ze stresem	Wyniki	Wymagania szkolne		Problemy w relacjach z rówieśnikami		Problemy w rodzinie		chi kw.	p.i.
		N	%	N	%	N	%		
SSZ	Niski	41	39,0	12	34,3	11	36,7	3,79	n.i.
	Średni	50	47,6	20	57,1	12	40,0		
	Wysoki	14	13,3	3	8,6	7	23,3		
SSE	Niski	35	33,3	5	14,3	5	16,7	<b>11,23</b>	<b>0,025</b>
	Średni	47	44,8	17	48,6	11	36,7		
	Wysoki	23	21,9	13	37,1	14	46,7		
SSU	Niski	31	29,5	16	45,7	14	46,7	4,83	n.i.
	Średni	51	48,6	13	37,1	11	36,7		
	Wysoki	23	21,9	6	17,1	5	16,7		
ACZ	Niski	33	31,4	15	42,9	19	63,3	<b>10,2</b>	<b>0,05</b>
	Średni	50	47,6	14	40,0	8	26,7		
	Wysoki	22	21,0	6	17,1	3	10,0		
PKT	Niski	34	32,4	12	34,3	17	56,7	7,13	n.i.
	Średni	50	47,6	14	40,0	10	33,3		
	Wysoki	21	20,0	9	25,7	3	10,0		

Źródło: opracowanie własne.

Uwzględniając formy unikania sytuacji trudnych, okazało się, że najrzadziej angażują się w czynności zastępcze (ACZ) osoby przeżywające trudności w rodzinie (63%), podczas gdy w pozostałych grupach jest to odpowiednio 31 i 43% uczniów (różnice istotne statystycznie między grupami:  $p < 0,05$ ). Nie stwierdzono natomiast różnic między grupami odnośnie do odwracania uwagi od problemów przez poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT). Najwięcej uczniów ucieka w ten sposób od problemu od czasu do czasu (44%). Zaledwie 10% osób z problemami w rodzinie często poszukuje wsparcia u innych, podczas gdy w pozostałych grupach jest to odpowiednio 20 i 26% badanych.

### Podsumowanie

Z badań wynika, że szczególne trudności w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych ujawniają osoby doświadczające problemów rodzinnych. Brak wsparcia ze strony najbliższych, napięcia w rodzinie często skutkują izolowaniem się, większymi trudnościami w relacjach z innymi, szczególnie rówieśnikami, a także problemami w szkole, co w konsekwencji nasila stres. Badani przeżywający trudności w rodzinie najczęściej stosowali styl radzenia sobie skoncentrowany na emocjach, co w dużej mierze wiąże się z poczuciem braku możliwości zmiany sytuacji trudnej. Jak słusznie podkreśla Talik (2011, s. 134), w przypadku stresu szkolnego łatwiej podejmować odpowiedzialność za określoną sytuację, natomiast problemy rodzinne trudno kontrolować. Badania wykazały, że uczniowie doświadczający stresu szkolnego istotnie statystycznie częściej w porównaniu z osobami z problemami rodzinnymi angażowali się w czynności za-

stępcze typu oglądanie telewizji, surfowanie po internecie czy objadanie się. Zachowania te pozwalają na chwilowe odstresowanie się, ale utrwalane, mogą prowadzić do braku kontroli nad sytuacją i bierności.

Z analiz wynika, że brak jest różnic w stylach radzenia sobie ze stresem w zależności od płci, gdy bierzemy pod uwagę nastawienie na działanie i zachowania unikowe. Zarówno chłopcy jak i dziewczęta jednocześnie stosują różne style radzenia ze stresem. Ogólnie jednak większość młodych osób rzadko podejmuje aktywne działania mające na celu rozwiązanie problemu. Unikowe style radzenia sobie z trudnościami uczniowie wykorzystują w średnim stopniu. Około jedna trzecia wszystkich uczniów głównie koncentruje się na własnych stanach emocjonalnych, co może nasilać stres. Badania potwierdziły, że to dziewczęta istotnie częściej niż chłopcy skupiają się na emocjach, co potwierdzają także potoczne obserwacje. Podobne rezultaty uzyskali także Jodłowska, Ogińska, Bilski, Mańko (2010). Z ich analiz wynika, że płęć różnicuje styl radzenia sobie ze stresem, tzn. badane dziewczęta częściej w porównaniu z chłopcami koncentrowały się na przeżywanych emocjach oraz poszukiwały wsparcia społecznego, co w dużej mierze wiąże się z oczekiwaniami społecznymi i wyższym poziomem wrażliwości emocjonalnej u kobiet, w porównaniu z mężczyznami.

Ze względu na złożoność problemów uczniów w okresie dorastania i istotne znaczenie tego okresu dla kształtowania właściwych dróg rozwoju niezbędne jest zatem podejmowanie określonych oddziaływań profilaktycznych i wspierających, skierowanych do młodych ludzi. Niestety nastolatkom rzadko korzystają z pomocy psychologa lub pedagoga szkolnego (w ankiecie tylko jedna osoba przyznała, że rozmawiała z pedagogiem o swoich problemach).

Badania wykazały, że wielu młodych ludzi ucieka od aktywnych form radzenia sobie z sytuacją trudną. Poczucie bezradności może doprowadzić do utrwalenia niewłaściwych mechanizmów zachowań w sytuacjach stresowych. Niezbędne jest zatem wsparcie ze strony rodziny, a także różnych instytucji w wypracowaniu aktywnych strategii zmagania się ze stresem w sytuacjach trudnych. Utrwalenie właściwych form radzenia sobie zmniejsza ryzyko występowania patologii w wieku dorosłym.

## Literatura

- Endler, N.S., Parker, J.D.A. (1994). Assessment of Multidimensional Coping: Task, Emotion and Avoidance Strategies. *Psychological Assessment*, 6, 50–60.
- Heszen, I., Sęk, H. (2008). Zdrowie i stres. W: J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (s. 682–734). Gdańsk: GWP.
- Jodłowska, B., Ogińska, H., Bilski, J., Mańko, G. (2010). Modele radzenia sobie ze stresem i cechy antropometryczne u młodzieży gimnazjalnej. *Hygeia Public Health*, 2, 127–134.
- Korczyński, S. (2014). Stres edukacyjny gimnazjalistów. *Rocznik Polsko-Ukraiński*, 16, 89–110.
- Korczyński, S. (2015). *Stres w środowisku edukacyjnym młodzieży*. Warszawa: Difin.
- Lazarus, R. (1986). Paradygmat stresu i radzenia sobie. *Nowiny Psychologiczne*, 3–4, 2–39.

- Nawalana, A., Baran, M. (2015). Sposoby radzenia sobie ze stresem młodzieży gimnazjalnej zamieszkałej w mieście i na wsi. *Problemy Pielęgniarstwa*, 23(2), 197–202.
- Ochojska, D. (2016). Psychospołeczne aspekty stresu szkolnego wśród młodzieży. W: N. Starik, A. Zduniak (red.), *Patologie edukacji. Ideologia, polityka, biurokracja* (s. 218–232). Poznań: Wyd. Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2010). *Osobowość, stres a zdrowie*. Warszawa: Difin.
- Strelau, J. i in. (2005). *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach stresowych CISS*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Talik, E. (2011). Specyfika stresu szkolnego i strategie radzenia sobie z nim przez młodzież w okresie dorastania. *Horyzonty Psychologii*, 1, 127–137.
- Terelak, J. (2001). *Psychologia stresu*. Bydgoszcz: Branta.
- Terelak, J. (2008). *Człowiek i stres*. Bydgoszcz: Branta.