

*Urszula Marcinkowska, Jadwiga Joško-Ochojska,
Szymon Białka, Piotr Zagórski, Ewa Podwińska,
Hanna Misiołek*

Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

MŁODZI ZESTRESOWANI – UCZESTNICY FESTIWALI MUZYCZNYCH A STRES (OCENA ZJAWISKA WŚRÓD NASTOLATKÓW I MŁODYCH DOROSŁYCH)

ABSTRACT

Purpose: Stress is inseparable part of life. It is an occurrence which influences individual life, both on health and family and social aspects. Stress applies to everyone, independently on age, so important is recognition of main stressors and ways of coping with stress, especially on young people, and that was the purpose of questionnaire research during music festivals.

Method: Author's questionnaire. We researched 1131 visitors of music festivals: Festival name Riedla nad Przystanek Woodstock. 45% of them were women and 55% men; medium age +/- 20 years.

Results: Researched people declared their level of stress on 3-4 points in 6-point scale. 2/3 of them claimed that surroundings is a cause of stress. 2/3 young people said that their knowledge about stress is not enough, and only 2% of them use specialized help. In difficult life situations, if they want to cut down their level of stress, they most often use alcohol.

Conclusion: Knowledge about stress is not enough. Women and men have different ways of coping with stress. The most often young people exert passive methods of liquidating everyday difficulties.

Key words:

stress, teenagers, youth, coping with a stress

1. Wstęp

Stres stanowi nieodłączny element naszego życia. Jego istnienie warunkują emocje – tam, gdzie pojawiają się emocje, występuje stres. Ponieważ emocje, jakie nam towarzyszą, mogą być zarówno pozytywne, jak i negatywne, zatem i stres może przybierać postać eustresu (stresu pozytywnego), ale i dystresu (stresu negatywnego). Niezależnie od tego, czy uznamy, że stres jest własnością podmiotu czy systemu, w którym funkcjonuje człowiek¹, wywołuje psychosomatyczne konsekwencje zdrowotne oraz wpływa na relacje jednostki z otoczeniem. I choć stres nie jest zjawiskiem, które zidentyfikowano w XX wieku², to dopiero od kilkudziesięciu lat jest przedmiotem systematycznych badań. Zazwyczaj dotyczą one poziomu stresu, który odnosi się do funkcjonowania człowieka w sytuacjach trudnych, konfliktowych, traumatycznych. Często zakłada się błędnie, że sytuacje te są właściwe osobom dorosłym, stąd większość analiz skupia się na występowaniu stresu właśnie u nich. A przecież oczywistym faktem jest występowanie stresu u dzieci oraz młodzieży. Poza tym uprawnione wydaje się stwierdzenie, iż współcześnie doświadczany negatywny stres przez młode osoby jest większy niż w przypadku minionych pokoleń. Zwłaszcza ostatnie dwie dekady, zdominowane przez kulturę osiągnięć i sukcesu, także za wszelką cenę, oraz szybkie tempo życia powodują, że dorastanie do pełnienia roli społecznej małżonka i pracownika doświadczane jest jako bardziej stresogenne niż w przypadku poprzednich generacji. Stwierdzenia tego typu są bezsprzeczne, gdy osadzi się stres w konkretnym kontekście historycznym, w perspektywie społeczno-humanistycznej³. To, jak reagujemy na stres, i co traktujemy w kategorii stresorów, jest determinowane między innymi przez procesy społeczno-kulturowo-historyczne, które wpływają na nasze życie i je kształtują⁴.

Skoro występowanie stresu wśród młodych osób nie budzi wątpliwości, zastanowić należy się nad sposobami reagowania na niego i radzenia sobie w stresujących momentach życia. Temu zagadnieniu w zdecydowanej większości poświęcone jest niniejsze opracowanie. Badanie osadzono nieprzypadkowo w kontekście festiwalu, a zatem zabawy, bez troski i relaksu, czyli sytuacji wolnej od negatywnego stresu po to, aby przeanalizować postawy młodych osób wobec stresu, ale także by uzyskać odpowiedź na pytanie o relacje między codziennym życiem obfitującym

¹ W. Łosiak, *Psychologia stresu*, Warszawa 2008, s. 22–32.

² C.L. Cooper, P.J. Dewe, *A Brief History of Stress*, Oxford 2004, s. 1–8.

³ M. Bicknell, A. Liefoghe, *The Art of Stress*, „Journal of Occupational and Organizational Psychology” 2006, nr 79, s. 377–394.

⁴ S. Hobfoll, *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, Gdańsk 2006, s. 35.

cym w problematyczne sytuacje a odpoczynkiem od zwyczajności poprzez uczestnictwo w masowej imprezie muzycznej.

2. Charakterystyka grupy badanej

W badaniu zastosowano autorski kwestionariusz ankiety złożony z 11 pytań oraz metryczki. Pytania miały charakter zamknięty, respondenci udzielali odpowiedzi: „tak” lub „nie” lub zaznaczali właściwą odpowiedź spośród wariantów podanych w kafeterii. W pytaniach z kafeterią ankietowani mogli dokonywać jednokrotnego i wielokrotnego wyboru. Badania zostały przeprowadzone wśród uczestników dwóch festiwali muzycznych: XI Festiwalu Muzycznego im. Ryśka Riedla oraz Przystanku Woodstock.

Wypełnione ankiety uzyskano od 1131 ankietowanych, spośród których 45,09% stanowiły kobiety, a 54,91% mężczyźni. Uwzględniając wiek, badanych podzielić można na trzy zasadnicze kategorie: osoby do 20 lat stanowiły 46,45%, osoby w przedziale wiekowym 21–30 lat 49,24%, natomiast jedynie 4,31% było osób powyżej 30. roku życia. Pod względem wykształcenia rozkład badanych był następujący: wykształcenie wyższe deklaroowało 19,60% osób, średnie – 62,47%, zawodowe – 5,24%, podstawowe – 12,70%. 75,41% respondentów mieszkało w mieście. Ponadto wśród ankietowanych pracowało 23,36%, studiowało 60,02%, pracowało i jednocześnie studiowało 60,02%, 5,66% deklaroowało pozostawanie bez pracy oraz brak nauki. Do opracowywania danych zastosowano testy: chi-kwadrat i korelacje Spearmana oraz program Statistica 8.0

3. Wyniki

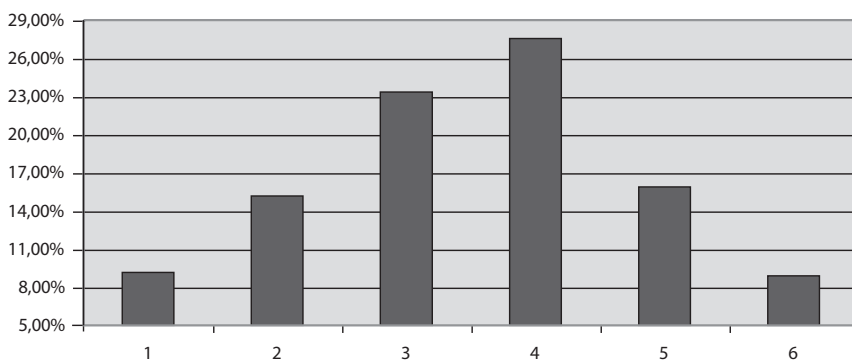
Ponieważ respondentami byli uczestnicy festiwali muzycznych, przypuszczano, że głównym i dominującym powodem uczestnictwa w festiwalu jest chęć posłuchania ulubionej muzyki. Tymczasem, jak wynika z poniższego wykresu, powody dla których przyjeżdża się na plenerowe imprezy muzyczne, podzielić można na rozrywkowe i terapeutyczne. Głównym motywem uczestnictwa w festiwalu muzycznym jest chęć zabawy oraz możliwość posłuchania ulubionej muzyki. Niemniej na kolejnych miejscach plasują się odpowiedzi, które można skategoryzować jako mechanizmy redukujące poziom codziennego stresu: respondenci deklaruują, że festiwal pomaga im oderwać się od rzeczywistości lub wprost twierdzą, że jest on okazją do odstresowania się (wykres 1).

Wykres 1. Powody przyjazdu na festiwal muzyczny (N= 1131)



Uczestników festiwali zapytano również o ich codzienny poziom odczuwanego stresu. Spośród przebadanych osób połowa twierdziła, że odczuwany przez nich poziom stresu lokuje się na poziomie 3 i 4 w 6-punktowej skali, gdzie 0 oznacza brak stresu, a 6 stres najsilniejszy (wykres 2).

Wykres 2. Deklarowany poziom codziennego stresu (N=1114)



Jednocześnie osoby proszone o wskazanie częstotliwości doznawanego stresu stwierdziły, że sytuacje stresogenne występują u nich czasami (60%), zaś 30% respondentów deklaroowało, że stres występuje u nich często. 63% badanych postrzega otoczenie, w którym na co dzień funkcjonuje, jako stresogenne.

Przy analizach poziomu występującego stresu istotne wydają się dwa zagadnienia: wiedza na temat radzenia sobie ze stresem oraz sposobów walki ze stresem. Respondenci uważają, że ich wiedza dotycząca negatywnych skutków stresu nie jest wystarczająca (23%), 40% ankietowanych trudnościami sprawia ocenę stanu swej wiedzy, jedynie 37% twierdzi, iż ich wiedza w tej materii jest zadowalająca. Przy czym uzyskano istotne różnice w odpowiedziach kobiet i mężczyzn. O ile 41,2% kobiet deklarowało, że wie, jakie są negatywne skutki stresu, to taką wiedzę posiadało 33,8% mężczyzn ($p < 0,05$).

Poproszono również badanych o dokonanie oceny indywidualnego radzenia sobie ze stresem. Zadano pytanie: Czy uważasz, że potrafisz dobrze radzić sobie ze stresem? Pozytywnej odpowiedzi udzieliło 52,1% kobiet oraz 66,4% mężczyzn ($p < 0,05$). Ankietowani mieli także wskazać najczęstsze metody walki ze stresem, jakie stosują najczęściej w życiu codziennym. Okazuje się, że dominują metody polegające na rozmowie z partnerem/partnerką lub znajomymi, 25% badanych twierdzi, że sami starają się zniwelować stres lub po prostu starają się go „przecześcić”. Co charakterystyczne, jedynie 2% respondentów korzysta ze specjalistycznej pomocy (porad psychologicznych, terapii) w rozwiązywaniu swych trudnych sytuacji życiowych (wykres 3).

Wykres 3. Działania podejmowane w sytuacjach stresowych (N=1131)

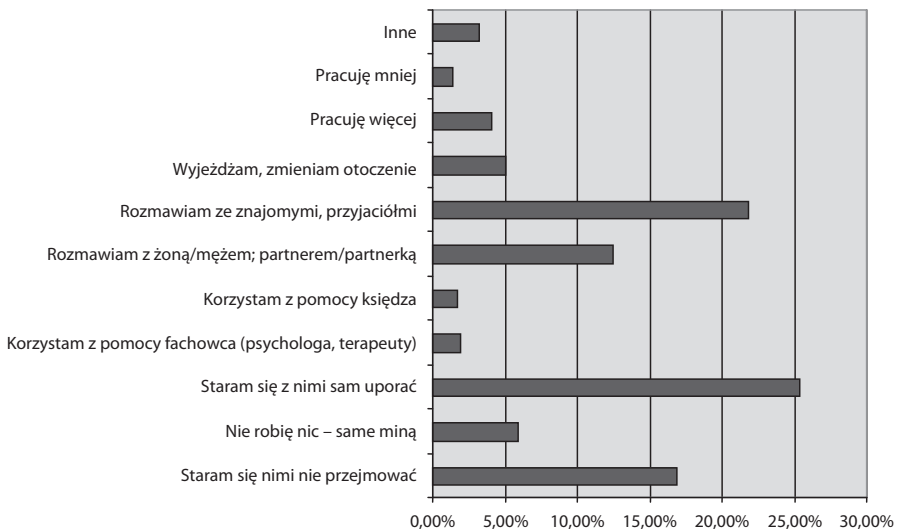


Tabela 1. Strategie radzenia sobie ze stresem (N=1131)

| Odpowiedzi | Tak (%) | Nie (%) |
|--|---------|---------|
| Częstsze sięganie po alkohol | 51,48 | 48,52 |
| Zażywanie środków uspokajających | 17,57 | 82,48 |
| Zażywanie środków przeciwdepresyjnych | 8,58 | 91,42 |
| Podejmowanie przygodnych kontaktów seksualnych | 15,4 | 84,56 |
| Uprawianie sportów ekstremalnych | 32,77 | 67,23 |

Kolejną kwestią, jaką poddano analizie, było sprecyzowanie pasywnych sposobów radzenia sobie ze stresem. Skupiono się na podejmowaniu zachowań ryzykownych i antyzdrowotnych. Zapytano badanych, czy w sytuacji stresowej sięgają po alkohol, środki uspokajające, przeciwdepresyjne, czy podejmują ryzykowne kontakty seksualne oraz uprawiają sporty ekstremalne. Rozkład odpowiedzi przedstawiono w tabeli 1. Uzyskane odpowiedzi padały niezależnie od wieku respondenta i jego wykształcenia, aczkolwiek w porównaniu wyżej wymienionych odpowiedzi z deklarowanym poziomem stresu okazało się, że najczęściej odpowiedzi twierdzące zaznaczały osoby określające swój poziom stresu na poziomie 4.

Wprowadzenie płci respondenta jako zmiennej wykazało, że istnieją „kobiece” i „męskie” sposoby reagowania na sytuacje stresowe. Zażywanie środków uspokajających deklarowało 24,2% kobiet i jedynie 12% mężczyzn (współczynnik istotności statystycznej $p < 0,05$), natomiast mężczyźni znacznie częściej deklarowali podejmowanie przygodnych kontaktów seksualnych – odpowiednio 19,5% do 10,3% deklarujących kobiety ($p < 0,05$) oraz uprawianie sportów ekstremalnych – 37% mężczyzn do 28% kobiet ($p < 0,05$).

W przypadku miejsca zamieszkania nie zauważono istotnych różnic między mieszkańcami miast i wsi, z wyjątkiem sięgania po alkohol jako środek odstressujący: częściej sięgają po niego kobiety mieszkające w mieście (53,5%), a mężczyźni mieszkający na wsi (55,3%). Natomiast w odniesieniu do wykształcenia należy zwrócić uwagę na następujące prawidłowości: najczęściej po alkohol (56% badanych), środki uspokajające (25,4%) oraz środki przeciwdepresyjne (14,9%) sięgają osoby legitymujące się wykształceniem wyższym. Natomiast osoby z wykształceniem podstawowym najrzadziej spośród wszystkich badanych zaznaczały sięganie po alkohol (40,9%), lecz jednocześnie najczęściej twierdziły, że uprawiają sporty ekstremalne (42,3%).

4. Omówienie wyników

Uzyskane w badaniu wyniki korespondują z przeprowadzonymi analizami w innych ośrodkach w kraju i za granicą. Nie ulega wątpliwości, że młode osoby doświadczają stresogennych sytuacji. Zdarzenia te jednak mają pewne odmiennie cechy w stosunku do wydarzeń życiowych osób będących w innych przedziałach wiekowych.

Po pierwsze, najbardziej charakterystyczną cechą stresu doświadczanego przez młode osoby do 25. roku życia, głównie uczniów i studentów, jest brak tzw. *gotowości rozwojowej*⁵. Zgodnie z tą koncepcją autorstwa Simmons i Blytha zmiany w otoczeniu społecznym zachodzą bardzo szybko, pojawiają się wcześnie, niespodziewanie i dotyczą wielu płaszczyzn życia i, niestety, młode osoby nie potrafią sobie z nimi poradzić i za nimi nadążyć. W rezultacie często pojawiają się zastępcze środki służące rozwiązaniu problemów – środki odurzające, ryzykowne zachowania seksualne, sporty ekstremalne, bójkki lub też diametralnie inne reakcje – zaburzenia psychiczne, nerwice i depresja. Istotny jest także fakt, że osoby młode silniej przeżywają zdarzenia trudne, stresowe niż osoby starsze⁶.

Po drugie, młodzież doświadczająca negatywnych konsekwencji stresu sygnalizuje często różnego rodzaju zaburzenia stanu zdrowia. I tak dolegliwości psychiczne występujące prawie codziennie lub częściej niż raz w tygodniu zgłasza 1/3 badanej młodzieży. Zaburzenia te mają najczęściej postać zaburzeń snu, silnego zmęczenia, rozdrażnienia czy złego humoru. Co piąty badany deklaruje stany częstego przygnębienia, bóle głowy, trudności w zasypianiu, przy czym 2-krotnie częściej objawy te występują u dziewcząt⁷.

Jednocześnie prawie 40% przebadanych młodych osób doświadcza stresu psychologicznego, którego rezultatami są: obniżona zdolność koncentracji, obniżona zdolność podejmowania decyzji, mniejsza umiejętność pokonywania problemów życia codziennego, mniejsza wiara w swoje możliwości oraz częste uczucie przemęczenia. Przy czym, podobnie jak w poprzednim zestawieniu, wyższe wskaźniki

⁵ R. Simmons, D. Blyth, *Moving into Adolescence: The Impact of Pubertal Change and School Context*, New York 1987.

⁶ D. Chiriboga, L. Cutler, *Stress and Adaptation. Life Span Perspectives* [w:] *Aging in the 1980s. Psychosocial Issues*, L.W. Poon (red.), Washington DC 1980, s. 227–251; S. Folkman, R. Lazarus, S. Pimley, J. Novacek, *Age Differences in Stress and Coping Processes*, „Psychology and Aging” 1987, nr 2, vol. 2, s. 171–184.

⁷ A. Oblacińska, B. Woynarowska, *Zdrowie subiektywne, zadowolenie z życia i zachowania zdrowotne uczniów szkół ponadgimnazjalnych w Polsce w kontekście czynników psychospołecznych i ekonomicznych. Raport z badań*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2006, s. 20.

poziomu stresu uzyskują dziewczęta⁸. Co jednak jest bardzo niepokojące, konsekwencje doświadczanego stresu mogą być bardziej dalekosiężne niż wyżej wymienione skutki: jak się bowiem okazuje prawie 1/5 nastolatków (14,9–18,8%) może być sklasyfikowana jako osoby odbiegające od normy w zakresie zdrowia psychicznego (4,4–8,4% nastolatków uzyskało wyniki wyraźnie nieprawidłowe)⁹.

Po trzecie, zasadnicze przyczyny powstającego stresu u osób młodych tkwią w konieczności podejmowania przez nich ważnych decyzji życiowych, definiowania siebie i swego miejsca w relacjach z innymi ludźmi. Są to zadania trudne i niosące ze sobą niepewność, co znajduje potwierdzenie w badaniach ośrodka krakowskiego: 95% przebadanych studentów postrzega swoje życie w kategorii niepewności. Przy czym niepewność ta może być zarówno pozytywna, bo oznaczająca zadowolenie z życia i nadzieję na korzystne zamiany życiowe (dla 41% badanych), lub negatywna, korespondująca z odczuciami zagubienia, bezsilności i bezsensowności (również dla 45% badanych)¹⁰.

Po czwarte, uzyskane wyniki badań własnych dotyczące sięgania po alkohol korespondują z rezultatami wielu badań przeprowadzonych wśród nastolatków¹¹. Niepokoi zwłaszcza spożycie alkoholu przez dziewczęta z przedziału wiekowego 14–18 lat. Ustalono m.in., że dziewczęta najczęściej mają inicjację alkoholową między 11. a 15. rokiem życia oraz że im niższy wiek ma osoba, tym więcej spożywa alkoholu. Ustalono także, co ważne, że nastolatki piją alkohol w celach towarzyskich (by być razem, bliżej poznać inne osoby, prosperować we wspólnocie), nie sięgają natomiast po „samotne drinki”. Ponadto alkohol stosowany jest, gdy osoba chce się rozluźnić, zobaczyć otaczający świat z innej perspektywy i oderwać się od rzeczywistości. Poprzez alkohol można podkreślić swoją dorosłość i zaznaczyć wyraźnie swoją odrębność pokoleniową¹².

⁸ Ibidem.

⁹ J. Mazur, J. Tabak, J.H. Kołło, *W kierunku lepszej oceny zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Polska wersja kwestionariusza mocznych stron i trudności. Doświadczenia dwóch badań populacyjnych*, „Medycyna Wieku Rozwojowego” 2007, nr I, vol. XI, s. 13–24.

¹⁰ M. Kuleta, M. Wasilewska, *Refleksje nad własnym życiem osób u progu dorosłości w kontekście wizji zagrożeń w czasach ponowoczesności*, „Sztuka Leczenia” 2008, nr 3–4, s. 79–94.

¹¹ J. Sierosławski, *Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną. Raport z ogólnopolskich badań ankietowanych przeprowadzonych w 2007 r.*, Warszawa 2007; J. Sierosławski, A. Zieliński, *Wzory picia wśród młodzieży. Badania jakościowe*, „Alkoholizm i Narkomania” 1999, nr 2, s. 263–285; J. Szymański, B. Woynarowska, J. Mazur, *Picie napojów alkoholowych przez młodzież szkolną w Polsce i w innych krajach. Tendencje zmian w latach 1990–1998*, „Alkoholizm i Narkomania” 2001, nr 14, s. 213–227; A. Kolbowska, *Młodzież 2008. Raport CBOS*, Warszawa 2009.

¹² L. Łosiak, J. Chadaj, *Skala zjawiska alkoholizmu u dziewcząt między 14–18 rokiem życia [w:] Rodzina: dziecko i jego potrzeby zdrowotne*, L. Niebrój, M. Kosińska (red.), Katowice 2003, s. 109–114.

Wyróżnia się następujące rodzaje picia alkoholu: picie ryzykowne, szkodliwe oraz uzależnienie od alkoholu. W kontekście niniejszego opracowania szczególnie ważna wydaje się kategoria tzw. *binge drinkers*¹³. Są to „hulaszczy”, ryzykownie pijący, zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Osoby te najczęściej mają poniżej 25 lat i piją po to, by być pijanymi. Rezultatem ryzykownego spożywania alkoholu jest częstsze występowanie zachowań agresywnych, zatruc alkoholowych oraz wypadków drogowych. Dla odróżnienia chroniczni alkoholicy to mężczyźni, zazwyczaj starsi¹⁴. Przypuszczać zatem należy, że uczestnicy festiwali to przede wszystkim osoby pijące ryzykownie, natomiast alkohol, co wynika z uzyskanych wyników, stanowi podstawowy sposób niwelujący odczuwanie stresogennych zdarzeń życiowych wśród osób młodych.

Po piąte, uzyskane rezultaty badań własnych dowodzą, iż dominującymi sposobami radzenia sobie ze stresem są metody pasywne. Tendencję tę potwierdzają badania przeprowadzone np. przez Bulik-Ogińską, z których wynika, że studenci radzą sobie ze stresem, przyjmując dwie podstawowe strategie: zaprzestania działań oraz zażywanie alkoholu/narkotyków. W porównaniu z osobami niezżywającymi studenci pijący alkohol i/lub zażywający narkotyki rzadziej stosują inne strategie: sporadycznie poszukują wsparcia społecznego (emocjonalnego i instrumentalnego), w niewielu przypadkach miał miejsce zwrot ku religii¹⁵. Stosowanie środków psychoaktywnych powoduje więc rezygnację z poszukiwania konstruktywnych podejść służących rozwiązywaniu problemów.

5. Wnioski

Istnienie stresujących sytuacji w życiu młodych osób nie budzi żadnych wątpliwości. Zastanawiające są natomiast reakcje młodzieży na nie – dominują pasywne metody pokonywania stresu i eliminowania towarzyszących mu negatywnych emocji polegające na przyjmowaniu postawy biernej wobec trudnych zdarzeń życiowych. Najczęstszymi sposobami niwelowania stresu są: sięganie po alkohol oraz uprawianie sportów ekstremalnych, przy czym sposoby radzenia sobie z trudnymi, stresogennymi sytuacjami podzielić można w zależności od płci: kobiety

¹³ E. Jellinek, *The Disease Concept of Alcoholism*, New Haven 1960.

¹⁴ S. McManus i in., *Adult Psychiatric Morbidity in England, 2007. Results of a Household Survey*, London 2009, s. 152, <https://catalogue.ic.nhs.uk/publications/mental-health/surveys/adul-psyc-morb-res-hou-sur-eng-2007/adul-psyc-morb-res-hou-sur-eng-2007-rep.pdf> [dostęp: 15.10.2010].

¹⁵ N. Ogińska-Bulik, *Zażywanie środków narkotycznych a cechy osobowości i radzenie sobie ze stresem* [w:] *Zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży*, N. Ogińska-Bulik (red.), Łódź 2006, s. 137.

sięgają po środki uspokajające, natomiast mężczyźni podejmują przygodne kontakty seksualne i uprawiają sporty ekstremalne. Za niepokojące uznać należy podejmowanie przypadkowych kontaktów seksualnych oraz zażywanie środków uspokajających przez 1/5 osób do 30. roku życia. Mimo niewystarczającej wiedzy na temat negatywnych skutków stresu oraz radzenia sobie z jego konsekwencjami nastolatki i młodzi dorośli nie korzystają ze specjalistycznej pomocy ani fachowych porad.

Podsumowując, stres nie jest już nieokreślonym pojęciem, sloganem używanym, by wskazać jednostce jej bezradność wobec świata współczesnego, a staje się realnym zagrożeniem dla zdrowia i codziennego funkcjonowania człowieka zarówno w wymiarze zdrowotnym, jak i społecznym. Zjawisko stresu wykracza poza ramy zdrowotne, stając się nieodłącznym elementem życia jednostki, ale i grup czy zbiorowości społecznych, stąd istnieje konieczność częstszego niż jest to przyjęte we współczesnych badaniach naukowych monitorowania tego zjawiska.

LITERATURA:

- Bicknell M., Liefoghe A., *The Art of Stress*, „Journal of Occupational and Organizational Psychology” 2006, nr 79.
- Chiriboga D., Cutler L., *Stress and Adaptation. Life Span Perspectives [w:] Aging in the 1980s. Psychosocial Issues*, L.W. Poon (red.), Washington DC 1980.
- Cooper C.L., Dewe P.J., *A Brief History of Stress*, Oxford 2004.
- Folkman S., Lazarus R., Pimley S., Novacek J., *Age Differences in Stress and Coping Processes*, „Psychology and Aging” 1987, nr 2, vol. 2.
- Hobfoll S., *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, Gdańsk 2006.
- Jellinek E., *The Disease Concept of Alcoholism*, New Haven 1960.
- Kolbowska A., *Młodzież 2008. Raport CBOS*, Warszawa 2009.
- Kuleta M., Wasilewska M., *Refleksje nad własnym życiem osób u progu dorosłości w kontekście wizji zagrożeń w czasach ponowoczesności*, „Sztuka Leczenia” 2008, nr 3–4.
- Łosiak L., Chadaj J., *Skala zjawiska alkoholizmu u dziewcząt między 14-18 rokiem życia [w:] Rodzina: dziecko i jego potrzeby zdrowotne*, L. Niebrój, M. Kosińska (red.), Katowice 2003.
- Łosiak W., *Psychologia stresu*, Warszawa 2008.
- Mazur J., Tabak J., Kołło H., *W kierunku lepszej oceny zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Polska wersja kwestionariusza mocnych stron i trudności. Doświadczenia dwóch badań populacyjnych*, „Medycyna Wieku Rozwojowego” 2007, nr 1, vol. XI.

- McManus S. i in., *Adult Psychiatric Morbidity in England, 2007. Results of A Household Survey*, London 2009, <https://catalogue.ic.nhs.uk/publications/mental-health/surveys/adul-psyc-morb-res-hou-sur-eng-2007/adul-psyc-morb-res-hou-sur-eng-2007-rep.pdf> [dostęp: 15.10.2010].
- Oblacińska A., Woynarowska B., *Zdrowie subiektywne, zadowolenie z życia i zachowania zdrowotne uczniów szkół ponadgimnazjalnych w Polsce w kontekście czynników psychospołecznych i ekonomicznych. Raport z badań*, Warszawa 2006.
- Ogińska-Bulik N., *Zażywanie środków narkotycznych a cechy osobowości i radzenie sobie ze stresem* [w:] *Zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży*, N. Ogińska-Bulik (red.), Łódź 2006.
- Sierosławski J., *Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną. Raport z ogólnopolskich badań ankietowanych przeprowadzonych w 2007r.*, Warszawa 2007.
- Sierosławski J., Zieliński A., *Wzory picia wśród młodzieży. Badania jakościowe*, „Alkoholizm i Narkomania” 1999, nr 2.
- Simmons R., Blyth D., *Moving into Adolescence: The Impact of Pubertal Change and School Context*, New York 1987.
- Szymański J., Woynarowska B., Mazur J., *Picie napojów alkoholowych przez młodzież szkolną w Polsce i w innych krajach. Tendencje zmian w latach 1990-1998*, „Alkoholizm i Narkomania” 2001, nr 14.