

NINA OGIŃSKA-BULIK

Zakład Psychoprofilaktyki  
Instytut Psychologii UŁ

### **ZASOBY OSOBISTE JAKO WYZNACZNIKI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM U DZIECI**

Problematyka stresu, a przede wszystkim radzenie sobie z nim, to jedno z ważniejszych zagadnień analizowanych w psychologii zdrowia. Stresowi przypisuje się istotną rolę w powstawaniu dyskomfortu psychicznego, zaburzeń w zachowaniu, powstawaniu chorób określanych mianem psychosomatycznych, czy stresopochodnych. Stres jest jednakże nieodłączną częścią naszego życia i – jak określił H. Selye (1977) – życie bez stresu nie jest możliwe. Stres to także proces mobilizacji organizmu, przystosowywania się, to także szansa na rozwój osobisty (Makowska, Poprawa 1996). Tak więc ludzie różnie reagują na stres i chociaż u większości wywołuje on negatywne skutki z chorobami włącznie, to przynajmniej u niektórych zwiększa ich aktywność i mobilizuje do działania.

Współcześnie proces radzenia sobie ze stresem można sprowadzić do ciągle zmieniających się wysiłków poznawczych i behawioralnych, które mają na celu sprostać określonym wymaganiom zewnętrznym i wewnętrznym, ocenianym przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby (Lazarus, Folkman 1984). Uważa się, że to, w jaki sposób stres jest doświadczany, a przede wszystkim jak sobie z nim radzimy, zależy m. in. od czynników zwanych zasobami osobistymi.

R. H. Moos i J. A. Schaefer (1993) pojęciem zasobów osobistych określają „złożony układ czynników osobowościowych, nastawieniowych i poznawczych, które stanowią część psychologicznego kontekstu radzenia sobie” (234). Zasoby osobiste, które są relatywnie stałymi dyspozycyjnymi cechami wpływają zarówno na selektywność procesów oceny poznawczej, jak i na proces radzenia sobie. Do najczęściej wymienianych zasobów

osobistych należą: wsparcie społeczne, poczucie kontroli osobistej nad stresującymi wydarzeniami, pozytywną, lekko zawyżoną samoocenę i samoakceptację, uogólnioną wiarę w siebie, optymizm, poczucie własnej skuteczności, umiejętność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami (Poprawa 1996).

Podczas gdy rola zasobów osobistych w radzeniu sobie ze stresem u osób dorosłych jest dość dobrze udokumentowana, to w odniesieniu do dzieci poświęcono tej problematyce niewiele miejsca. Celem podjętych badań było ustalenie znaczenia takich zasobów osobistych, jak poczucie własnej wartości i skuteczności oraz spostrzegana kontrola osobista w odniesieniu do zdrowia, w przewidywaniu stylów radzenia sobie ze stresem u dzieci w wieku 11–12 lat.

## METODA BADAŃ

W badaniach uczestniczyli uczniowie 3 klas V oraz 3 klas VI ( $N=179$ ) z dwóch szkół podstawowych m. Łodzi. 54% badanych stanowili chłopcy, 46% dziewczynki.

W badaniach zastosowano 4 metody. Dwie pierwsze skonstruowane, zaś dwie pozostałe zaadaptowane przez Z. Juczyńskiego (1999). Są to:

- Skala Jak Sobie Radzisz – do pomiaru 3 stylów radzenia sobie ze stresem u dzieci, tj. stylu związanego z aktywnym radzeniem sobie, poszukiwaniem wsparcia u innych oraz koncentracją na przeżywanych emocjach;
- Skala KompOs – do pomiaru poczucia własnej skuteczności u dzieci; obejmująca dwa elementy składające się na uogólnione poczucie własnej skuteczności, tj. przekonania dotyczące dysponowania siłą, wymaganą do zainicjowania działania oraz wytrwałość, konieczną do kontynuowania działania;
- Inwentarz Poczucia Własnej Wartości Coopersmitha – do oceny funkcjonowania dziecka w 4 podstawowych relacjach, tj.: ja w rodzinie – dotyczące funkcjonowania dziecka w rodzinie, poczucia zrozumienia i akceptacji przez rodziców; ja w towarzystwie – dotyczące funkcjonowania w grupie rówieśniczej, bycia lubianym i akceptowanym; ja w szkole – związane z pełnieniem roli ucznia, poczuciem wypełniania swoich obowiązków szkolnych i zadowolenia; ja osobiste – związane z ogólnym funkcjonowaniem jednostki, jej pewnością siebie, stopniem zaufania do swoich możliwości i umiejętności;
- Skala Umiejscowienia Kontroli Zdrowia Parcela i Meyera – do oceny umiejscowienia kontroli zdrowia, uwzględniająca trzy wymiary: wewnętrzne umiejscowienie kontroli zdrowia, przypadek i wpływ innych.

## WYNIKI BADAŃ

Wyniki badania Skalą Jak Sobie Radzisz pozwoliły na wyodrębnienie dwóch skrajnych grup (powyżej i poniżej 1 odchylenia standardowego od średniej) dla każdego z trzech badanych stylów radzenia sobie ze stresem. Następnie, wśród badanych zmiennych niezależnych, takich jak poczucie własnej wartości i skuteczności oraz poczucie umiejscowienia kontroli zdrowia poszukiwano wyznaczników przynależności do wyodrębnionych grup skrajnych.

W celu ustalenia wyznaczników stylów radzenia sobie ze stresem u badanych dzieci zastosowano analizę dyskryminacyjną oddzielnie dla każdej zmiennej kryterialnej, tj. 1) aktywnego radzenia sobie; 2) koncentracji na emocjach; 3) poszukiwania wsparcia społecznego. Celem analizy było więc zbudowanie modeli, które pozwalałyby na przewidywanie optymalnej klasyfikacji badanych do odpowiednich stylów radzenia sobie na podstawie pomiaru wartości zmiennych niezależnych, zwanych predyktorami.

Tabela 1

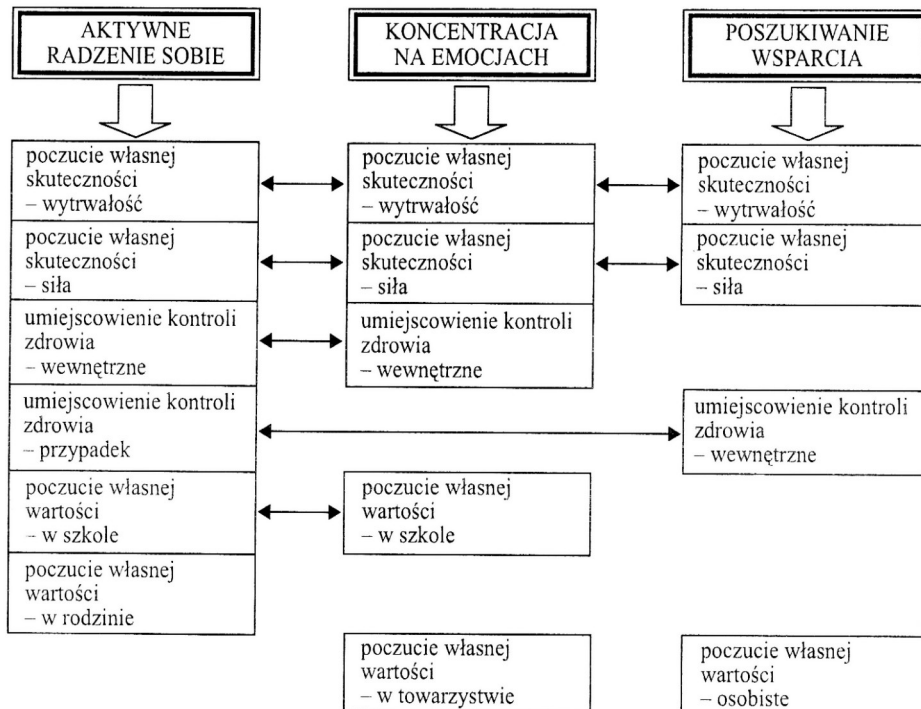
Tabela końcowa procedury krokowej analizy dyskryminacyjnej

Kolejne kroki	Nazwa zmiennej	Wartość lambda	<i>p</i>
<b>AKTYWNE RADZENIE SOBIE</b>			
1	wewnętrzne umiejscowienie kontroli zdrowia	0,81	0,0010
2	poczucie własnej skuteczności – siła	0,66	0,0000
3	poczucie własnej skuteczności – wytrwałość	0,62	0,0000
4	umiejscowienie kontroli zdrowia – przypadek	0,59	0,0000
5	poczucie własnej wartości – w szkole	0,58	0,0000
6	poczucie własnej wartości – w rodzinie	0,57	0,0010
<b>KONCENTRACJA NA EMOCJACH</b>			
1	poczucie własnej wartości – w szkole	0,80	0,0002
2	poczucie własnej skuteczności – siła	0,74	0,0001
3	poczucie własnej skuteczności – wytrwałość	0,69	0,0000
4	poczucie własnej wartości – w towarzystwie	0,67	0,0001
5	wewnętrzne umiejscowienie kontroli zdrowia	0,65	0,0001
<b>POSZUKIWANIE WSPARCIA</b>			
1	poczucie własnej skuteczności – wytrwałość	0,92	0,0020
2	umiejscowienie kontroli zdrowia – przypadek	0,85	0,0010
3	poczucie własnej wartości – osobiste	0,81	0,0000
4	poczucie własnej skuteczności – siła	0,79	0,0010

Spośród różnych procedur służących ustaleniu optymalnego zbioru zastosowano procedurę „krokową” opartą na minimalizowaniu wskaźnika

lambda Wilksa. W ostatecznym modelu analizy dyskryminacyjnej (por. tab. 1) pozostało 6 zmiennych dla strategii *aktywnego radzenia sobie*, 5 – dla *koncentracji na emocjach* oraz 4 – dla *poszukiwania wsparcia społecznego*.

Wyniki zamieszczone w tab. 1 wskazują, że wśród zmiennych predykcyjnych obydwie elementy składowe poczucia własnej skuteczności, tj. wytrwałość i siła, okazały się znaczące dla wszystkich trzech stylów radzenia sobie (por. rys. 1). Poczucie własnej wartości w szkole oraz umiejscowienie kontroli zdrowia (wewnętrzne) i przypadek były znaczące dla dwóch, zaś pozostałe dwie zmienne dla pojedynczych strategii zaradczych.



Rys. 1. Predyktory stylów radzenia sobie ze stresem u dzieci

Do wyznaczenia równania regresji wykorzystuje się wartości niestandardyzowanych współczynników kanonicznej funkcji dyskryminacyjnej. Ich wartości, oddzielnie dla każdego z trzech stylów radzenia sobie, zamieszczono w tab. 2. Podstawiając ich wartość do równania regresji można wyznaczyć wartość zmiennej kryterialnej dla każdego badanego.

Tabela 2

Wartości niestandardyzowanych współczynników kanonicznej funkcji dyskryminacyjnej

Nazwa zmiennej	Wartość współczynnika
<b>AKTYWNE RADZENIE SOBIE</b>	
Poczucie własnej skuteczności – siła	-0,1925
Poczucie własnej skuteczności – wytrwałość	0,2075
Poczucie własnej wartości – w rodzinie	-0,0056
Poczucie własnej wartości – w szkole	0,0081
Wewnętrzne umiejscowienie kontroli zdrowia	0,3926
Umiejscowienie kontroli zdrowia – przypadek	0,4778
<b>KONCENTRACJA NA EMOCJACH</b>	
Poczucie własnej skuteczności – siła	0,1719
Poczucie własnej skuteczności – wytrwałość	-0,1586
Poczucie własnej wartości – w towarzystwie	-0,1351
Poczucie własnej wartości – w szkole	0,3234
Wewnętrzne umiejscowienie kontroli zdrowia	0,2713
<b>POSZUKIWANIE WSPARCIA</b>	
Poczucie własnej skuteczności – siła	-0,1018
Poczucie własnej skuteczności – wytrwałość	0,3735
Poczucie własnej wartości – osobiste	0,2477
Umiejscowienie kontroli zdrowia – przypadek	0,9666

Tabela 3

Wyniki klasyfikacji badanych do grup o niskim (grupa 1) i wysokim (grupa 2) poziomie poszczególnych stylów radzenia sobie ze stresem

Aktualna grupa	Liczba przypadków	Przewidywana grupa	
		1) słabe radzenie sobie	2) dobre radzenie sobie
<b>AKTYWNY STYL RADZENIA SOBIE</b>			
1	28	24 (85,7%)	4 (14,3%)
2	28	4 (14,3%)	24 (85,7%)
Ogólny procent zgodności – 85,9			
<b>KONCENTRACJA NA EMOCJACH</b>			
1	34	24 (70,6%)	10 (29,4%)
2	34	8 (23,5%)	26 (76,5%)
Ogólny procent zgodności – 73,5			
<b>POSZUKIWANIE WSPARCIA SPOŁECZNEGO</b>			
1	32	22 (68,8%)	10 (31,3%)
2	28	12 (42,9%)	16 (57,1%)
Ogólny procent zgodności – 63,3			

Opierając się na wartościach zmiennych predykcyjnych przedstawiono wyniki klasyfikacji określające liczbę i odsetek poprawnie zaklasyfikowanych przypadków w każdej z analizowanych grup (tab. 3).

Zamieszczone wyniki klasyfikacji wskazują, że największy procent poprawnie zaklasyfikowanych przypadków dotyczy aktywnego stylu radzenia sobie, tj. 85,7%, identyczny tak dla słabego, jak i dobrego aktywnego radzenia sobie. W odniesieniu do koncentracji na emocjach poprawnie zaklasyfikowano 73,5% przypadków, w tym więcej do grupy drugiej – 76,5%.

Tabela 4

Macierz strukturalna analizowanych zmiennych

Nazwa zmiennej	Wartość współczynnika
<b>AKTYWNY STYL RADZENIA SOBIE</b>	
Wewnętrzne umiejscowienie kontroli zdrowia	0,54
Poczucie własnej skuteczności – wytrwałość	0,50
Poczucie własnej skuteczności – siła	0,49
Umiejscowienie kontroli zdrowia – inni	-0,39
Poczucie własnej wartości – w rodzinie	-0,23
Poczucie własnej wartości – w towarzystwie	0,21
Umiejscowienie kontroli zdrowia – przypadek	0,20
Poczucie własnej wartości – osobiste	-0,17
Poczucie własnej wartości – w szkole	0,05
<b>EMOCJONALNY STYL RADZENIA SOBIE</b>	
Poczucie własnej wartości – w szkole	0,67
Poczucie własnej skuteczności – wytrwałość	-0,32
Poczucie własnej wartości – osobiste	0,31
Poczucie własnej wartości – w towarzystwie	0,22
Poczucie własnej skuteczności – siła	0,21
Umiejscowienie kontroli zdrowia – przypadek	0,18
Umiejscowienie kontroli zdrowia – inni	-0,17
Wewnętrzne umiejscowienie kontroli zdrowia	-0,14
Poczucie własnej wartości – w rodzinie	0,05
<b>POSZUKIWANIE WSPARCIA SPOŁECZNEGO</b>	
Poczucie własnej skuteczności – wytrwałość	0,59
Umiejscowienie kontroli zdrowia – przypadek	0,29
Wewnętrzne umiejscowienie kontroli zdrowia	0,28
Poczucie własnej wartości – w rodzinie	-0,12
Umiejscowienie kontroli zdrowia – inni	0,08
Poczucie własnej wartości – w szkole	0,04
Poczucie własnej wartości – w rodzinie	0,03
Poczucie własnej skuteczności – siła	-0,03
Poczucie własnej wartości – osobiste	-0,03

Najslabiej stosowane kryteria klasyfikacji odnoszą się do poszukiwania wsparcia społecznego, pozwalając na poprawne zaklasyfikowanie do grupy drugiej zaledwie 57,1% badanych.

W tab. 4 przedstawiono macierz strukturalną badanych zmiennych. Na podstawie wartości współczynników korelacji między zmiennymi a funkcją kanonicznej dyskryminacji dokonano oceny znaczenia cech dyskryminacyjnych.

Z uporządkowania zmiennych wg wartości korelacji wynika, że najwyższe wagi dla stylu aktywnego zajmują wewnętrzne umiejscowienie kontroli zdrowia oraz poczucie własnej skuteczności, zarówno wymiar siły jak i wytrwałości. Z kolei dla koncentracji na emocjach najwyższe wagi uzyskało poczucie własnej wartości w szkole, poczucie własnej skuteczności – wymiar wytrwałości oraz poczucie własnej wartości osobiste. Natomiast dla wsparcia społecznego najwyższe wagi zanotowano dla: poczucia własnej skuteczności – wymiaru wytrwałości, umiejscowienia kontroli zdrowia – przypadek oraz wewnętrzne.

## INTERPRETACJA WYNIKÓW I PODSUMOWANIE

Przeprowadzona analiza wyników badań dotyczących psychologicznych wyznaczników radzenia sobie ze stresem u 11–12 letnich dzieci wskazuje na istotną rolę zasobów osobistych w procesie radzenia sobie. Dotyczy to zwłaszcza aktywnego stylu radzenia sobie, wyznaczonego przez największą liczbę zmiennych. Wśród nich najważniejszymi predyktorami okazały się kolejno: wewnętrzne umiejscowienie kontroli zdrowia, poczucie własnej skuteczności – zarówno wymiar siły, jak i wytrwałości – umiejscowienie kontroli zdrowia – przypadek oraz poczucie własnej wartości w rodzinie i w szkole.

Drugi z analizowanych stylów radzenia, tj. koncentracja na emocjach, został wyznaczony przez 5 zmiennych. Są to kolejno: poczucie własnej wartości w szkole, poczucie własnej skuteczności (wymiar wytrwałości), poczucie własnej wartości w towarzystwie, poczucie własnej skuteczności (siła) oraz wewnętrzne umiejscowienie kontroli zdrowia.

Wreszcie, w zakresie poszukiwania wsparcia społecznego istotne okazały się 4 zmienne: poczucie własnej skuteczności w odniesieniu do wytrwałości, umiejscowienie kontroli zdrowia (przypadek), poczucie własnej wartości osobiste oraz poczucie własnej skuteczności (siła).

Poczucie własnej skuteczności, zarówno jego element siły, jak i wytrwałości, okazało się wyznacznikiem wszystkich trzech stylów radzenia sobie ze stresem. Z kolei wewnętrzne umiejscowienie kontroli zdrowia oraz

poczucie własnej wartości w szkole – są predyktorami dla strategii aktywnego radzenia sobie i koncentracji na emocjach. Natomiast umiejscowienie kontroli zdrowia – przypadek wyznacza aktywne radzenie sobie i poszukiwanie wsparcia społecznego.

Uzyskane wyniki badań wskazują więc na szczególną rolę poczucia własnej skuteczności w procesie radzenia sobie ze stresem u dzieci. Znaczenie tej zmiennej w odniesieniu do dorosłych jest podkreślane w literaturze, szczególnie przez A. Bandurę (1982) i A. Schwarzera (1999). Silne poczucie własnej skuteczności wpływa zarówno na wybór, decyzję o podjęciu określonej czynności, włożony wysiłek, wytrwałość w dążeniu do celu, a także siłę i jakość reakcji emocjonalnych w czasie radzenia sobie z problemem.

Poczucie własnej skuteczności zwiększa także motywację do działania. Szczególne znaczenie przypisuje się wymiarowi siły, który jest uważany za najważniejszy aspekt poczucia własnej skuteczności, oznaczający stopień pewności, z jaką jednostka ocenia swoje możliwości poradzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Jednostki z wysokim poczuciem własnej skuteczności z reguły traktują napotymane trudności w kategoriach wyzwania i konsekwentnie dążą do ich rozwiązania. Im silniejsze przekonanie o własnej skuteczności, tym wyższe cele stawiają sobie ludzie i tym silniejsze jest ich zaangażowanie w zamierzone działanie, nawet w obliczu piętrzących się porażek (Schwarzer 1997). W ostatnich kilkunastu latach oczekiwania, a wśród nich poczucie własnej skuteczności, uznane zostały za kluczowe determinanty zachowań zdrowotnych (Juczyński 1998; Bishop 2000).

Inną zmienną, która odgrywa istotną rolę w procesie radzenia sobie ze stresem u dzieci jest wewnętrzne umiejscowienie kontroli zdrowia. Warunkuje ono przede wszystkim aktywny styl radzenia sobie, ale wyznacza także koncentrację na emocjach. W literaturze poświęcono wiele miejsca konstrukto- wi bardziej ogólnemu, jakim jest spostrzegana kontrola, określana też jako poczucie kontroli osobistej. Osoby wierzące w osobistą możliwość wpływania na stresujące wydarzenia generalnie lepiej potrafią je opanować, są efektywniejsze w zmaganiu się z nimi. Jednostki, które wierzą we własne umiejętności sprawowania kontroli nad przykrymi zdarzeniami wykazują mniejsze napięcie emocjonalne w sytuacji zagrożenia i działają bardziej skutecznie (Bishop 2000).

Przekonanie o własnej kontroli osobistej wpływa na procesy radzenia sobie głównie poprzez współdeterminację procesów oceny poznawczej (Poprawa 1996). Uważa się, że jednostki wewnętrznie umiejscawiające kontrolę są zazwyczaj bardziej skłonne poszukiwać informacji dotyczących swoich problemów i ich rozwiązania, lepiej także wykorzystują społeczne źródła takich informacji. Można sadzić, że dzieci, które przejawiają przekonanie, że ich zdrowie zależy od nich samych wykazują ogólną tendencję do spostrzegania różnych sytuacji trudnych jako kontrolowanych, co prowadzi do bardziej efektywnego radzenia sobie z nimi.



Kolejną zmienną wyznaczającą style radzenia sobie ze stresem u 11–12-letnich dzieci jest poczucie własnej wartości, mierzone w postaci czterech odrębnych czynników odnoszących się do różnych sfer funkcjonowania dziecka. Predyktorem aktywnego stylu radzenia sobie okazało się poczucie własnej wartości związane z funkcjonowaniem dziecka w szkole, a więc z pełnieniem roli ucznia, oraz z funkcjonowaniem dziecka w rodzinie, wyrażające poczucie zrozumienia i akceptacji przez rodziców.

Z kolei wyznacznikiem radzenia sobie polegającego na koncentracji na emocjach jest poczucie własnej wartości związane z funkcjonowaniem dziecka w szkole i w towarzystwie, a więc w grupie rówieśniczej, w postaci bycia lubianym i akceptowanym. Natomiast w odniesieniu do trzeciego badanego stylu radzenia sobie, tj. poszukiwania wsparcia społecznego, wyznacznikiem jest poczucie własnej wartości – osobiste, związane z ogólnym funkcjonowaniem jednostki, jej pewnością siebie, stopniem zaufania do swoich możliwości i umiejętności.

Znaczenie poczucia własnej wartości jako jednego z zasobów osobistych w radzeniu sobie ze stresem jest podkreślane przez wielu autorów. Badania prowadzone przez M. F. Scheiera i C. S. Carvera (1987) wskazały, że wiara we własne możliwości, optymistyczne oczekiwania wobec wyników własnych działań pozwala ludziom zachować dobre samopoczucie w obliczu różnych stresujących wydarzeń. Carver i in. (1989) stwierdzili, że jednostki z wysokim poziomem poczucia własnej wartości, wysokim natężeniem optymizmu w większym stopniu w procesie radzenia sobie odwołują się do strategii aktywnych. Osoby, które charakteryzuje wiara we własne możliwości podejmują więcej starań, aby bezpośrednio rozwiązywać stojące przed nimi problemy, są bardziej skoncentrowane na wysiłkach mających na celu pokonanie przeciwności, a także są bardziej wytrwałe w swoich działaniach. W sytuacji porażki nie załamują się tak łatwo jak pesymiści.

Optymistyczny styl wyjaśniania, będący przeciwieństwem poczucia bezradności, jak twierdzi M. E. Seligman (1993) zwiększa odporność na stresujące wydarzenia. W przypadku dzieci wysokie poczucie własnej wartości, zwłaszcza związane z funkcjonowaniem w rodzinie i w szkole okazało się być dobrym predyktorem konstruktywnego radzenia sobie z sytuacjami trudnymi.

Na podstawie uzyskanych wyników badań można wnioskować, że podwyższenie poczucia własnej skuteczności może zwiększyć umiejętności radzenia sobie ze stresem, zaś kształtowanie przekonania o sprawowaniu kontroli nad własnym zdrowiem oraz podnoszenie poczucia własnej wartości, odnoszącego się do funkcjonowania jednostki w rodzinie i szkole może przyczynić się do częstszego stosowania strategii aktywnych, traktowanych jako najbardziej skuteczne w procesie radzenia sobie ze stresem.

Na zakończenie należy podkreślić, że różnice indywidualne w zakresie stylów radzenia sobie i posiadane zasoby osobiste nie są jedynymi czynnikami wpływającymi na proces radzenia sobie. Nie można tu pominąć różnic wynikających z samej sytuacji. Innymi słowy proces radzenia sobie, jak podkreślają House i in. (za: Rodin, Salovey 1997) jest wynikiem interakcji czynników indywidualnych i sytuacyjnych. Należy także pamiętać, że proces radzenia sobie (zwłaszcza w sytuacji stresu długotrwałego) może prowadzić do wyczerpywania się zasobów energetycznych jednostki i posiadanych przez nią zasobów osobistych.

## BIBLIOGRAFIA

- Bandura A. (1982), *Self-efficacy Mechanism in Human Agency*, „American Psychology”, **37**, 2, 122–147
- Bishop G. (2000), *Psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Astrum, Wrocław
- Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. (1989), *Assesing Coping Strategies: A Theoretically-based Approach*, „Journal of Personality and Social Psychology”, **56**, 267–283
- Juczyński Z. (1998), *Poczucie własnej skuteczności jako wyznacznik zachowań zdrowotnych*, „Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna”, **14**, 54–63
- Juczyński Z. (1999), *Narzędzia pomiaru w psychologii zdrowia*, „Przegląd Psychologiczny”, **4**, 43–56
- Lazarus R. S., Folkman S. (1984), *Stress Appraisal and Coping*, Springer Verlag, New York
- Makowska H., Poprawa R. (1996), *Radzenie sobie ze stresem w procesie budowania zdrowia*, [w:] G. Dolińska-Zygmunt (red.), *Elementy psychologii zdrowia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław, 69–100
- Moos R. H., Schaefer J. A. (1993), *Coping Resources and Process: Current Concepts and Measures*, [w:] L. Goldberger, S. Breznits (eds.), *Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects*, The Free Press, New York, 234–257
- Poprawa R. (1996), *Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem*, [w:] G. Dolińska-Zygmunt (red.), *Elementy psychologii zdrowia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław, 101–136
- Rodin J., Salovey P. (1997), *Psychologia zdrowia*, [w:] T. Heszten-Niejodek, H. Sęk (red.), *Psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 175–205
- Scheier M. F., Carver C. S. (1987), *Dispositional Optimism and Physical Well-being: The Influence of General Outcome Expectancies on Health*, „Journal of Personality”, **55**, 169–210
- Schwarzer R. (1997), *Poczucie własnej skuteczności w podejmowaniu i kontynuacji zachowań zdrowotnych. Dotychczasowe podejścia teoretyczne i nowy model*, [w:] I. Heszten-Niejodek, H. Sęk (red.), *Psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 175–205
- Schwarzer R. (1999), *Stress and Coping Resources: Theory and Review*, [w:] *Advances in Health Psychology Research*, (1988), Freie Universität, Berlin. An electronic volume, wersja elektroniczna: Health/Stress.htm.
- Seligman M. E. (1993), *Optymizmu można się nauczyć*, Media Rodzina of Poznań Inc., Poznań
- Selye H. (1977), *Stres okiełznany*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa

---

NINA OGIŃSKA-BULIK

**PERSONAL RESOURCES AS PREDICTORS OF COPING STYLES  
WITH STRESS IN CHILDREN**

The purpose of the study was to investigate to what extent personal resources such as self-esteem, self-efficacy beliefs and health locus of control may predict coping styles with stress in children aged 11–12. 179 pupils participated in the study. 4 methods were used: scale How do you cope – to measure 3 coping styles, Kompos scale – to measure self-efficacy beliefs and Health locus of control scale. Self-efficacy appeared a predictor of all 3 analysed coping styles in examined children.

**Key words:** personal resources, coping with stress, children.