

Agata Krasucka

Różnice indywidualne w radzeniu sobie ze stresem przez młodzież studiującą

Definicje i klasyfikacje stresu na podstawie literatury przedmiotu

Zachowanie człowieka w całej swej złożoności obrazuje i tłumaczy różnorodność reakcji organizmu ludzkiego na działanie różnych czynników środowiska zewnętrznego. Jednym z czynników, którego wpływ można badać jest stres.

Zaletą opisywania zachowania człowieka wobec trudności za pomocą pojęcia stres i pojęć z nim związanych była jego uniwersalność i możliwość stosowania do różnych zagadnień. W roku 1966 R. Lazarus zaproponował, aby pojęciem stres określać raczej dziedzinę badań – całą grupę problemów. Zwracał uwagę, że stres definiowano wówczas w trzech znaczeniach – jako obciążenie rozumiane jako siła zewnętrzna – presja, jako reakcja wewnętrzna wywołana działaniem siły zewnętrznej, czyli napięcie, oraz jako zaburzenie lub deformacja podmiotu (Łosiak 1994). Teoria stresu jest pochodną koncepcji choroby rozumianej jako efekt zaburzenia homeostazy.

W definicjach stresu psychologicznego formułowanych przez różnych autorów wyodrębnić można trzy zasadnicze ujęcia tego problemu. Pierwsze ujmuje stres jako czynnik zewnętrzny, bodziec, zespół bodźców, zdarzenie w otoczeniu człowieka najczęściej nieprzyjemne, ale również pozytywne, stanowiące jednak obciążenie dla psychiki. Drugie rozumienie inspirowane przez prace Selyego ukazuje „stres jako pewną formę uogólnionej reakcji na działanie szkodliwych czynników; jest to stan psychiczny manifestujący się szeregiem zmian w zachowaniu” (Łosiak 1994: 9). W trzecim znaczeniu definiuje się stres jako szczególną formę relacji pomiędzy otoczeniem i podmiotem. Interakcyjne podejście znalazło pełny wyraz w koncepcji R. Lazarusa (1966). Autor poprzez stres rozumiał: „szczególny rodzaj relacji pomiędzy jednostką a otoczeniem, który jest przez jednostkę oceniany jako nadwyrężający lub przekraczający jej możliwości i zagrażający jej dobru” (za Łosiak 1994: 13). W poznawczym modelu Lazarusa, stres traktowany jest jako zespół transakcji pomiędzy podmiotem i otoczeniem, gdzie nie tylko otoczenie wpływa na osobę, ale

także podmiot wpływa na sytuację poprzez emocje i czynności mające zmniejszyć obciążenie. Istotą stresu są dynamiczne i zmieniające się procesy wartościowania danych z otoczenia z punktu widzenia ich znaczenia dla człowieka. R. Lazarus (1961) wyróżnił dwie kategorie oceny: ocenę pierwotną i wtórną. Początkowo człowiek ocenia, jakie znaczenie ma dla niego określona sytuacja. „Interpretacja ta może przybrać jedną z form: wyzwania, zagrożenia, uszkodzenia i straty. Wyzwanie i zagrożenie to oceny wartościujące, nastawione na czas przyszły i powiązane z antycypacją sukcesu lub porażki” (Pecyna 1998: 66). Po ocenie pierwotnej, która decyduje o intensywności i rodzaju reakcji emocjonalnej następuje ocena wtórna, która wartościuje możliwości osoby do radzenia sobie ze stresem. Człowiek ocenia swoje zasoby somatyczne, psychiczne, za pomocą których uda mu się zwalczyć obciążenie psychiczne bądź psychiczno-fizjologiczne. Umiejętność radzenia sobie ze stresem może przybrać formę działań mających na celu zwalczanie stresu oraz formę działań obronnych. Formy reakcji obronnych są różnorodne począwszy od ucieczki i wycofywania się z sytuacji stresowej, poprzez czynności agresywne aż do czynności symbolicznych.

Właściwości stresu

Większość bodźców wpływa korzystnie na nasz rozwój. Jednak człowiek nie jest w stanie uniknąć również bodźców niekorzystnych – nocyceptywnych. Jeśli uda się szybko i skutecznie przezwyciężyć napięcie, wówczas pojawia się zadowolenie. Tego rodzaju stres określa się mianem eustres. Jeśli systemy adaptacyjne zawodzą, pojawia się nieprzyjemne obciążenie zwane dystresem. Można mówić jeszcze o neustresie, który związany jest z codziennym obciążeniem (np. chodzenie, mówienie, oddychanie itp.); jest on neutralny i prowadzi do homeostazy organizmu.

Stresem jest każdy bodziec ze świata zewnętrznego lub ze środowiska wewnętrznego – naszego organizmu, który nadmiernie pobudza receptor i wywołuje stan wzmożonego napięcia psychosomatycznego, w stopniu zakłócającym równowagę fizjologiczną ustroju. Napięcie wzrasta proporcjonalnie do siły, czasu trwania i częstotliwości bodźców stresorodnych oraz do pobudliwości układu recepcyjno-eferentacyjnego (Grochmal 1992: 22).

Stan stresu wywołany u człowieka posiada następujące komponenty: ogólny poziom aktywacji organizmu, silne emocje, motywację do przezwyciężania stresu.

Alarm stresowy zarejestrowany przez układ recepcyjno-informacyjny i przekazany do podwzgórza w ośrodkowym układzie nerwowym, po pobudzeniu układu neurohormonalnego i neurowegetatywnego wyzwała wzmoczoną aktywność biochemicznych mechanizmów obrony i walki. Następuje zwiększenie pracy serca i ciśnienia krwi, uruchomione zostają zapasy tłuszczu zasilające źródła energetyczne mięśni, zwiększa się także krzepliwość krwi (za Tomaszewski 1975: 659).

W sytuacji, gdy mechanizmy obronne i adaptacyjne zawiodą na skutek działania stresu, zmniejsza się odporność ustroju. Stres fizjologiczny i jego korzystny eustres przekształca się w dystres.

Do zaburzeń wewnątrzustrojowych należą: zaburzenia trawienia, brak łaknienia lub głód, przewlekłe zaparcia lub biegunki, nudności, napady duszności, wahania ciśnienia krwi. Pojawia się także suchość w ustach i w gardle, drżenie, potliwość. Długotrwały stres może wywołać bezsenność, bóle mięśni, pobudliwość psychoruchową. Stres przewlekły może doprowadzić do nadmiernej „pobudliwości sprawiającej, że każdy bodziec zbliżony w swym działaniu do bodźców stresowych wyzwała podobne objawy na zasadzie odruchów warunkowych” (za Tomaszewski 1975: 659).

Komponentem psychologicznym jest pojawienie się silnych emocji, które mają zabarwienie afektywne. Są to strach, lęk, niepokój, a w wyniku silnego natężenia stresu także panika, przerażenie. Może pojawić się również irytacja, gniew, złość, zwłaszcza gdy stres zawiera pewne elementy frustracji. Takim sytuacjom może towarzyszyć przygnębienie, depresja, poczucie winy czy wstyd. Te ostatnie pojawiają się najczęściej w sytuacjach stresu przewlekłego. Częsty i długotrwały stres wywiera niekorzystny wpływ na funkcjonowanie psychospołeczne; może wywołać fobię, lęk, zaburzenia psychosomatyczne. Spośród czynników, które decydują o tym, że długotrwały stres prowadzi do zaburzeń w psychologicznej regulacji zachowania Frączek i Kofta (Tomaszewski 1975) wymieniają: wysokie natężenie stresu, nie dające się usunąć stresory, stosowanie nieodpowiednich technik walki ze stresem, niski stopień indywidualnej tolerancji na stres psychologiczny. Stres uruchamia takie procesy motywacyjne, jak strach i gniew. Schemat przebiegu reakcji człowieka na sytuację stresową zależy od indywidualnych cech jednostki. Niektóre osoby mogą reagować na zagrożenie o zgoła niewielkiej sile od razu w sposób obronny.

Istnieje sporo danych o charakterze eksperymentalnym wskazujących, że niezależnie od tego, jakie czynniki wywołują podwyższenie się poziomu aktywacji organizmu, stopniowy wzrost aktywacji prowadzi początkowo do ogólnego polepszenia się orientacji motywacyjno-wykonawczych, stopni organizacyjnych zachowania się, zaś po przekroczeniu pewnego optimum następuje stopniowe obniżanie się sprawności działania i jego dezorganizacja. Opisana prawidłowość nazywana jest najczęściej „zależnością w kształcie odwróconej litery «U» (pomiędzy aktywacją a poziomem wykonania) albo też prawem Yerkesa-Dodsona, od nazwisk autorów eksperymentu” (Tomaszewski 1975: 662).

Odporność na działanie stresu

Należy zwrócić uwagę, iż reakcja na stres uzależniona jest od takich zmiennych, jak wiek, płeć, grupa społeczna, stan zdrowia, struktura osobowości, odpor-

ność układów i struktur od treści, jakie niesie ze sobą zagrożenie, intensywności i czasu trwania stresora oraz okoliczności jego wystąpienia. Badania nad wpływem sytuacji stresowych na zachowanie człowieka wykazują znaczne różnice indywidualne w zdolności do tolerowania stresu.

Odpornością na stres nazywa się fakt niereagowania przez człowieka pobudzeniem emocjonalnym, pomimo że znajduje się on w warunkach stresu [...], w zachowaniu człowieka nie pojawiają się zmiany charakterystyczne dla pobudzenia emocjonalnego [...]. Odporność na stres rozumiana jest także jako zdolność do utrzymania uprzedniego kierunku, sprawności i poziomu organizacji zachowania się pomimo występowania stresu (Tomaszewski 1975: 669).

Odporność tę determinują takie czynniki, jak: rodzaj zadania, jakie człowiek wykonuje (zadanie dobrze znane, łatwe, złożone, nowe), procesy fizjologiczne oraz zmiany psychologiczne powstałe niezależnie od wystąpienia sytuacji stresowej (choroba, zmęczenie), rodzaj motywacji, która pobudza do działania w sytuacji stresu. Inną grupę czynników warunkującą odporność stanowią stałe właściwości jednostki, wyznaczające jej styl reagowania, określające strukturę jej osobowości. „Reykowski (1966) zalicza do tych czynników cechy układu nerwowego, doświadczenia w okresie dzieciństwa, samoocenę, cechy reagowania emocjonalnego, sposób spostrzegania rzeczywistości” (Tomaszewski 1975: 672).

Ważnym czynnikiem odporności na stres człowieka dorosłego jest rodzaj doświadczeń w okresie dzieciństwa. Niektórzy badacze twierdzą, że korzystny wpływ na rozwój odporności wywierają sytuacje stresowe, które dziecko przeżywa we wczesnych latach życia – tak zwane zaszczepienie stresem. Warunkiem koniecznym jest tu poczucie bezpieczeństwa stwarzane przez obecność rodziców gotowych pomóc mu w przezwyciężaniu trudności, odnoszenie sukcesów przy pokonywaniu przeszkód oraz stopniowanie natężenia stresu w kolejnych doświadczeniach.

Radzenie sobie ze stresem. Pomiar stylu radzenia

Radzenie sobie ze stresem jest podstawowym zadaniem przystosowania się jednostki do warunków środowiska. Niebagatelną rolę odgrywa umiejętność kontroli własnych emocji oraz opanowanie napięcia. Każdy człowiek dysponuje wieloma sposobami adaptacji, z których jedne są uruchamiane łatwiej, inne trudniej. „Nie istnieje jeden tylko dostępny człowiekowi sposób przystosowania się do określonych warunków, ale wiele różnych procesów wzajemnie zastępowalnych, jakkolwiek nie zawsze o tej samej skuteczności” (Oniszczenko 1993: 68).

Literatura psychologiczna posługuje się kilkoma pojęciami związanymi ze sposobami postępowania w sytuacjach trudnych. W ramach koncepcji, które akcentują

radzenie sobie można wyróżnić te, które traktują działania zaradcze jako właściwości i tendencje do określonego zachowania, a więc jako styl, oraz takie, dla których radzenie sobie to proces mający swą dynamikę i którego zastosowanie podyktowane jest interakcją czynników podmiotowych i sytuacyjnych.

Radzenie sobie to proces dynamiczny, postępujący w czasie. Na ów proces składają się różne strategie działania. Konfrontacja ze stresem pociąga za sobą skutki, które mogą mieć różnoraki charakter, mogą być bezpośrednie bądź odległe, mogą dotyczyć jednostki lub sytuacji. Styl radzenia jest determinowany także osobowościowo.

Pojęcie stylu radzenia sobie jest konstruktem ujmowanym jako indywidualnie zróżnicowane dyspozycje, determinujące zachowanie się w warunkach stresowych czy tendencje do radzenia sobie w określony sposób w różnorodnych stresowych kontekstach sytuacyjnych (Heszen-Niejodek 1997: 8).

Współczesne badania nad stylem radzenia sobie w różnych sytuacjach wykazują, iż ludzie różnią się między sobą skłonnościami posługiwania się w sytuacjach stresowych określonego rodzaju strategiami, przy czym różnice te są względnie trwałe. Różne ujęcia stylu radzenia sobie wiążą się z obserwacjami różnic interindywidualnych i intraindywidualnych zależnych od sytuacji. Niektóre osoby kierują się stałymi strategiami radzenia sobie w różnych sytuacjach, inne charakteryzuje zmienność i różnorodność.

Irena Heszen-Niejodek (1997: 10) wysuwa propozycję traktowania stylu radzenia sobie „jako posiadany przez jednostkę i charakterystyczny dla niej oraz indywidualnie zróżnicowany repertuar radzenia sobie w sytuacjach stresowych”. Osoby różnią się między sobą liczbą i jakością strategii zaradczych, które obejmują długą listę zachowań. Strategie to zachowania nabyte, rozwijające się w procesie uczenia. W elastyczności repertuaru zaradczego istnieje zróżnicowanie międzyosobnicze. „Przyjmuje się, że wpływ stylu radzenia sobie na zachowanie podejmowane w obliczu stresu prowadzi do względnej stałości tego zachowania. Jest to stałość wzorców: osoba «razy» sytuacja, ale nie indywidualna stałość w przekroju różnych sytuacji” (Heszen-Niejodek 1997: 11).

Do koncepcji, które ujmują radzenie sobie w kategoriach strategii należy teoria Lazarusa. Proces radzenia ma spełnić funkcję regulującą emocje oraz doprowadzić do rozwiązania problemu.

Zdaniem R. Lazarusa różne sposoby radzenia sobie ze stresem pełnią dwie zasadnicze funkcje. Po pierwsze służą one poprawie sytuacji albo poprzez zmianę własnego zachowania, albo poprzez zmianę otoczenia (aktywność zadaniowa). Druga funkcja polega na opanowaniu emocji w taki sposób, aby nie wymknęły się spod kontroli (nie okazały się zbyt silne) i nie złamały odporności psychicznej ani nie utrudniały kontaktów z innymi ludźmi (samospokojanie się) (Oniszczenko 1993: 69).

R. Lazarus i in. (1986) zaznaczają, iż procesy poznawcze tworzą odrębną grupę metod zaradczych. Są one zróżnicowane i mogą służyć samooszukiwaniu się (zaprzeczanie), pozorowaniu reakcji (udawanie), unikaniu zagrożeń (wycofanie) oraz

intelektualizacji (nadmierne analizowanie). Metody te mają za zadanie redukcję przykrych emocji. Służą przewyżnianiu skutków zdarzeń przeszłych lub aktualnych poprzez nową ich interpretację. W badaniach dotyczących strategii radzenia sobie zauważono, że w sytuacji, kiedy pierwotna ocena kwalifikowała zdarzenie jako zagrożenie dla poczucia własnej wartości bądź dobra bliskich, badani częściej podejmowali aktywne działania wobec problemu, akcentowali odpowiedzialność lub wybierali strategię unikania, ucieczki. Planowe, pozytywne przeformułowanie oceny pojawiało się na skutek oceny wtórnej – uznaniu możliwości zmiany sytuacji. Unikanie bądź ucieczka stosowane były w sytuacjach, z którymi należało się pogodzić (za Łosiak 1994).

Źródłem danych, na podstawie których można wnioskować o indywidualnym stylu radzenia sobie, jest zachowanie jednostki. Wśród metod stosuje się wywiad, dzienniczki obserwacji, a także kwestionariusze. Istnieje kilka sposobów wykorzystania danych samoopisowych do oceny stylu radzenia sobie. W kwestionariuszu WCQ Folkmana i Lazarusa (1988) respondent ma za zadanie opisać konkretną sytuację stresową, a następnie wybrać jedno z gotowych twierdzeń, które charakteryzuje jego zachowanie. Badanie to jest wielokrotnie powtarzane. Inne kwestionariusze Endlera i Parkera (1990, 1994), Carvera, Scheiera i Weintrauba (1989) to listy twierdzeń opisujących konkretne zachowania. Osoba badana ma ustosunkować się do każdego z nich na podanej skali. Kwestionariusze Krohna, Millera (1987) polegają na uzyskaniu od badanego opisu zachowania w wyobrażonych, fikcyjnych sytuacjach przedstawionych w narzędziu (za Heszen-Niejodek 1997).

Predyspozycje indywidualne a radzenie sobie ze stresem

W koncepcjach, gdzie stres ujmuje się jako wynik interakcji otoczenia i jednostki zwraca się uwagę na czynniki i predyspozycje indywidualne, które decydują o formach i sposobach uporania się z sytuacją trudną. Do czynników tych należą m.in. poczucie kontroli – umiejscowienie kontroli, cechy temperamentu, cechy osobowości, wiek, płeć. Onisczenko (1993) zaznacza, iż główną rolę odgrywa także poziom inteligencji oraz wcześniejsze doświadczenia jednostki.

Pojęcie umiejscowienia kontroli wprowadził do psychologii w roku 1966 Rotter. Jest ono definiowane „jako dymensja osobowości dotycząca wewnętrznego i zewnętrznego poczucia kontroli” (Łosiak 1994: 35). Według Lazarusa i Folkmana (1984) umiejscowienie kontroli wpływa na proces oceny zwłaszcza wtedy, gdy sytuacja jest niejednoznaczna. Osoby z wewnętrznym poczuciem kontroli radzą sobie skuteczniej w sytuacji stwarzającej możliwość działania. Ich poczucie kontroli sprzyja wykorzystaniu strategii problemowych (Łosiak 1994).

Kolejnym czynnikiem, który modyfikuje formy przystosowawcze są cechy temperamentu. Strelau, autor regulacyjnej teorii temperamentu, wysunął propozycję, aby

przez temperament rozumieć „zespół względnie stałych właściwości organizmu, które przejawiają się w takich formalnych cechach, jak poziom energetyczny i charakterystyka czasowa zachowania. Cechy te są pierwotnie biologiczne i zdeterminowane” (Strelau 1995: 62). Autor wykazał, że osoby niskoreaktywne charakteryzuje odporność i zdolność do efektywnego działania w sytuacjach o dużej wartości stymulacyjnej. Osoby wysokoreaktywne wykazują obniżoną wydolność i niską efektywność działań. Poziom wykonania w sytuacji stresu jest wyższy u osób niskoreaktywnych, osoby te preferują bardziej aktywny styl samoregulacji niż osoby wysokoreaktywne.

Innymi czynnikami, które poruszane są w literaturze dotyczącej stresu i radzenia sobie, są cechy osobowości. Na szczególną uwagę zasługują wyróżnione przez Eysencka (1970) ekstrawersja–introwersja, zrównoważenie–neurotyzm. Osoby ekstrawertywne w sytuacjach, w których możliwe jest działanie stosują radzenie sobie skierowane na problem. W sytuacjach ocenianych jako ważne, tłumienie pojawia się u neurotycznych ekstrawertyków. Neurotyzm nie sprzyja przystosowawczym sposobom, zaś ekstrawersja predysponuje do zachowań zaradczych. U osób introwertywnych stres wpływa na liczbę zachorowań na choroby somatyczne.

Spośród cech osobowości, które mogą predysponować do różnych strategii radzenia wymienia się: poczucie własnej wartości, optymizm, stabilność systemu wartości, poczucie sensu życia, autentyczność, szczerość, motywację osiągnąć, zdolność podejmowania ról oraz odporność psychiczną.

W 1991 roku L. Mc Donald i K. Korabik przeprowadzili badania nad źródłem stresu związanym z pracą zawodową oraz sposobami radzenia sobie przez kobiety i mężczyzn. Uzyskano istotne różnice międzypłciowe w ocenach sytuacji, tj. w czynnikach będących źródłem stresu. Badania R. Jorgensena i J. Johnsa (1990) wykazały, że procesy oceny sytuacji przebiegają odmiennie u kobiet i u mężczyzn. Kobiety oceniają negatywne zdarzenia jako bardziej obciążające emocjonalnie. W badaniach większych grup losowo wybranych z populacji zaznaczyły się różnice międzypłciowe w formach radzenia sobie. Mężczyźni w swych strategiach koncentrowali się bardziej na problemie i pozytywnych aspektach sytuacji, kobiety zorientowane były bardziej emocjonalnie. Badania C. Bremsona i M. Johnsa (1989) sugerują, iż studenci wykazują tendencję do zaprzeczania, studentki mają skłonność do obwiniania się (Łosiak 1994).

R. Lazarus i S. Folkman (1987) w jednych ze swoich badań skupili się na problemie radzenia sobie przez osoby w różnym wieku i odmiennych płci. Zauważono, iż osoby młodsze (34–45 lat) źródeł stresu upatrywały w problemach zawodowych i finansowych, osoby starsze (65–74 lat) w problemach zdrowotnych. Mężczyźni wymieniali więcej problemów zawodowych, kobiety relacjonowały problemy rodzinne i towarzyskie. W badaniach wykazano, że kobiety preferowały strategie konfrontacji z problemem i poszukiwanie wsparcia społecznego, mężczyźni kontrolowania emocji (za Łosiak 1994).

Joanna Kossewska (1995) jest autorką badań dotyczących problemów stresotwórczych i sposobów radzenia sobie ze stresem przez młodzież studiującą. Badaniami objęła grupę 200 osób w wieku 18–20 lat. Spośród trudności, jakie dotykają oso-

by młode za najbardziej dotkliwe uznano: problemy dotyczące własnej tożsamości, problemy finansowe, niepowodzenia związane z nauką oraz problemy rodzinne. Kobiety częściej dopatrują się źródeł stresu w problemach dotyczących tożsamości, rodziny i nauki. Mężczyźni koncentrują się na problemach związanych z nauką i tożsamością. Zauważono także różnice w spostrzeganiu problemów osobistych i spostrzeganiu siebie przez kobiety i mężczyzn. Młodzież stosuje różne strategie radzenia sobie. W przypadku problemów rodzinnych najczęściej występuje rezygnacja. Próbując uporać się z problemami dotyczącymi tożsamości młodzież stosuje cztery klasy strategii: nawiązywanie kontaktów interpersonalnych, rezygnację, samodzielne podejmowanie rozwiązania, redukcję napięcia (relaksację, medytację, angażowanie się w pracę, hobby, uprawianie sportu). Stres związany z funkcjonowaniem emocjonalnym (samotność, lęk, smutek, depresja, poczucie winy) oraz z samorealizacją (sens życia, twórczość, doświadczenie religijne) młodzież redukuje stosując techniki minimalizowania napięcia. Radzenie sobie z problemami stresotwórczymi poprzez zachowania religijne występowało rzadko. Zachowania antyspołeczne oraz uciekanie od problemów poprzez używki nie pojawiło się. U kobiet zaznaczyła się tendencja do rezygnacji z rozwiązywania problemów i poszukiwanie wsparcia społecznego. „Kobiety często wyrażały przekonanie, iż napotymane problemy życiowe przerastają ich możliwości adaptacyjne i zdolność radzenia sobie, są powodem nastrojów destrukcyjnych” (Kossewska 1995: 128).

Stosowane przez badaczy różne klasyfikacje i definicje radzenia sobie utrudniają wysunięcie jednoznacznych wniosków dotyczących efektywności radzenia sobie. Skuteczne działanie wobec trudności to zachowanie adekwatne wobec sytuacji oraz aktywne działanie skoncentrowane problemowo.

Przedmiot, cel badań, hipotezy, zmienne

Działanie stresu jest szczególnie nasilone w trudnych okresach rozwojowych, tj. w fazach przejściowych między kolejnymi etapami rozwojowymi. Stres, którego doświadcza młodzież w tym czasie, związany jest z wejściem w nowy etap życia, podejmowaniem nowych ról i obowiązków. Ze względu na swą specyfikę, okres młodości przypadający na wiek od 17 do 24 lat jest dla każdego człowieka okresem trudnym i wymagającym. Jest to czas, kiedy jednostka staje przed nowymi wymaganiami natury społecznej, intelektualnej oraz emocjonalnej. Wśród zadań rozwojowych, którym młody człowiek musi sprostać Havighurst wymienia:

osiągnięcie nowych i bardziej dojrzałych relacji z rówieśnikami obojga płci, przyjęcie męskiej lub żeńskiej roli społecznej i akceptację własnej fizyczności oraz umiejętność posługiwania się własnym ciałem, przygotowanie się do małżeństwa i życia w rodzinie, przygotowanie się do pracy zawodowej, przyjęcie zbioru wartości (systemu etycznego) kierujących zachowaniem, czyli wytworzenie ideologii (Zakrzewski 1991: 286).

Etap ten to czas największej żywotności, ale i największego spiętrzenia wielu zadań, obowiązków i ambicji, które trudno zwykle pogodzić. Dlatego faza ta bywa okresem wielu sukcesów człowieka, ale też i sytuacji trudnych. Radzenie sobie z wielorakimi zadaniami wczesnej dorosłości wymaga rozwoju nie tylko intelektualnego, lecz także emocjonalnego, w tym odporności na stres.

Irena Paufal-Struzik (1997) w swoich badaniach wykazała, iż osoby studiujące przeżywają wiele niepokojów dotyczących własnego zdrowia i bezpieczeństwa. Wśród niepokojów związanych ze sferą emocjonalną studenci wymieniają lęk przed: nieodwzajemnionym uczuciem miłości i samotnością, niestabilną sytuacją życiową, zagrożeniem chorobami i wojną. W wypowiedziach respondenci wymieniali również niepokój związany ze sprostaniem wymogom studiów. Jednym z dotkliwych problemów młodych ludzi jest brak wiary w siebie i nieśmiałość, a także silnie odczuwana presja osób dominujących. Stopień przygotowania młodych ludzi do radzenia sobie z problemami jest również wyznacznikiem ich zdrowia psychicznego i fizycznego, a także zdrowia całej społeczności, której rozwój i przyszłość leży w rękach młodych.

Przedstawione wyżej problemy stały się bodźcem do podjęcia badań empirycznych, których celem jest dostarczenie odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób młodzi, studujący ludzie rozwiązują trudności i jakie zachowania zaradcze preferują. Literatura przedmiotu dostarcza danych świadczących o znacznym zindywidualizowaniu strategii zaradczych. Badania wykazały, że o różnicach tych decyduje m.in. wiek oraz płeć (Lazarus, Folkman 1987; Bremsona, Johnsona 1989; Mc Donald, Korabik 1991; Kossewska 1995). Dlatego kolejnym problemem badawczym jest pytanie o różnice między kobietami i mężczyznami w sposobach radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, a także rozważanie, czy wiek jest predyktorem zachowań zaradczych mających na celu konstruktywne radzenie sobie z problemem.

Opierając się na dorobku teoretycznym i empirycznym dotyczącym problematyki radzenia sobie ze stresem oraz na własnych przemyśleniach, przyjęłam następujące hipotezy badawcze:

- Istnieją różnice międzypłciowe w preferencji sposobów radzenia sobie ze stresem: kobiety preferują strategie radzenia oparte na emocjach, mężczyźni stosują strategie zorientowane problemowo.
- Wiek koreluje dodatnio z preferencjami zachowań skierowanych na rozwiązanie problemu. Na użytek badania zmienna – wiek została potraktowana dychotomicznie; przyjęto dwie wartości – 19 lat i 24 lata.

Strategie radzenia sobie w sytuacjach stresowych to zmienna nominalna, dychotomiczna przyjmująca dwie wartości – strategie zorientowane problemowo i strategie zorientowane emocjonalnie.

Procedura badań

Metoda do badania sposobów i strategii radzenia sobie ze stresem została przygotowana przez Piotra Olesia (1995) na bazie teorii R. Lazarusa i stanowi modyfikację skali Folkman i Lazarusa (1980, 1985) „Ways of Coping Checklist”. Skala po rewizji z roku 1985 zawiera 67 itemów ocenianych na skali 4-punktowej Likerta (od 0 do 3). Badając strategie i sposoby radzenia sobie ze stresem, można traktować je w kategoriach cech postępowania badanych w sytuacjach trudnych. Wersja kwestionariusza autorstwa P. Olesia zawiera 80 zdań, z których część została przetłumaczona z oryginalnego narzędzia Folkmana i Lazarusa.

Itemy mają postać zdań twierdzących z czterema możliwościami odpowiedzi dotyczącymi tego, jak często badany wybiera daną strategię działania: 3 – bardzo często, 2 – często, 1 – rzadko, 0 – nigdy. Narzędzie skonstruowano na podstawie dwóch głównych skal: Strategia Zorientowana Problemowo, Strategia Zorientowana Emocjonalnie, 10 skal szczegółowych wchodzących w skład strategii głównych oraz skali Religijność, Optimizm, Dojrzewanie.

Strategia Zorientowana Problemowo składa się z podskal: Mobilizacja, Poszukiwanie Rozwiązania, Opanowanie. Służy do badania aktywnych strategii radzenia sobie ze stresem, poprzez konfrontację z problemem i próby jego rozwiązania oraz zmiany sytuacji, a także dzięki racjonalnemu postępowaniu i opanowywaniu emocji (21 itemów).

Strategia Zorientowana Emocjonalnie składa się z następujących podskal: Poszukiwanie informacji, Poszukiwanie wsparcia, Rezygnacja, Samoobwinianie, Unikanie – ucieczka, Bagatelizowanie, Kompensowanie. Służy do badania strategii, które zmierzają do redukcji emocji i zmniejszania przykrego napięcia oraz biernych strategii postępowania w sytuacji stresowej (40 itemów).

Skale szczegółowe:

- Opanowanie – mierzy skłonność osoby do rozważnego postępowania i opanowywania emocji w sytuacji stresowej (8 itemów).
- Poszukiwanie rozwiązania – służy do badania zdolności osoby do aktywnego radzenia sobie ze stresem i poszukiwania rozwiązania (6 itemów).
- Mobilizacja – mierzy stopień, w jakim jednostka mobilizuje się do działania w sytuacji stresowej (7 itemów).
- Poszukiwanie informacji – bada stopień, w jakim jednostka poszukuje informacji o samej sytuacji i sposobach jej rozwiązania (6 itemów).
- Poszukiwanie wsparcia – mierzy stopień w jakim jednostka poszukuje wsparcia w środowisku, kiedy znajduje się w sytuacji stresowej (4 itemy).
- Rezygnacja – mierzy pasywny sposób radzenia sobie, poprzez rezygnację z wysiłku i bierne oczekiwanie (5 itemów).
- Samoobwinianie – mierzy skłonność osoby do reagowania na sytuację stresową negatywnymi uczuciami skierowanymi ku sobie, jak autoagresja i obwinianie się (8 itemów).

- Unikanie – ucieczka – służy do badania tendencji osoby do unikania stresowej konfrontacji oraz do ucieczki od rzeczywistości w związku z dezorganizacją działań pod wpływem stresu (10 itemów).
- Bagatelizowanie – mierzy skłonność do umniejszania znaczenia i bagatelizowania stresowej sytuacji (3 itemy).
- Kompensowanie – mierzy skłonność osoby do wynagradzania sobie przykrości związanych ze stresową sytuacją i podejmowania działań, które dają możliwość kompensacji (5 itemów).
- Religia – mierzy stopień, w jakim badany odwołuje się do wiary religijnej w radzeniu sobie ze stresem (4 itemy).
- Optymizm – służy do badania skłonności do optymistycznej interpretacji sytuacji stresowej i oczekiwania pozytywnego jej rozwiązania (3 itemy).
- Refleksja – mierzy przekonanie jednostki o tym, że trudne, stresowe sytuacje sprzyjają kształtowaniu jej osobowości, nabywaniu doświadczenia i dojrzałości (3 itemy).

Charakterystyka grupy badanej. Organizacja badań

Badani zostali zróżnicowani pod względem płci i wieku. Grupę młodszą w wieku 19 lat stanowiło 15 kobiet i 15 mężczyzn pierwszego roku studiów. Grupa starsza w wieku 24 lat objęła 15 kobiet i 15 mężczyzn ostatnich lat studiów. Dobór wiekowy uwzględniający rocznik rozpoczynający i kończący studia miał charakter celowy.

Respondenci zostali poinformowani o celu badania i zapoznani się z dokładną instrukcją badania. Udział w badaniach był dobrowolny, uczestnikom została zagwarantowana także pełna anonimowość i dyskrecja. Badani otrzymali kwestionariusz z instrukcją i metryczką. W metryczce należało wpisać wiek oraz płeć. Kwestionariusz obejmował 80 zdań opisujących różne strategie postępowania w sytuacji stresowej. Respondenci mieli za zadanie wybrać jedną z czterech ocen, która charakteryzuje częstotliwość występowania danej strategii w ich repertuarze zachowań.

Wyniki badań

Różnice indywidualne w radzeniu sobie ze stresem

W badaniach stwierdzono różnice indywidualne ze względu na płeć oraz wiek w zakresie skal głównych, tj. Strategie Zorientowane Problemowo oraz Strategie Zorientowane Emocjonalnie. W zakresie skal szczegółowych istotne statystycznie okazały się różnice w wynikach średnich w skalach: Opanowanie, będącej podskalą

Strategii Zorientowanych Problemowo, a także w podskalach Strategii Zorientowanej Emocjonalnie: Poszukiwanie Wsparcia, Rezygnacja, Autoagresja.

Strategie Zorientowane Problemowo

Zaobserwowano różnice indywidualne ze względu na płeć i wiek w zakresie działań ukierunkowanych na rozwiązanie problemu oraz strategii postępowania w sytuacjach stresowych (skala Strategie Zorientowane Problemowo $F=3,93$; $p<0,02$). W obu grupach wiekowych mężczyźni uzyskiwali wyższe średnie wyniki niż kobiety w omawianej skali. W grupie osób 19- oraz 24-letnich różnica ta okazała się istotna statystycznie. W efekcie różnica w wyniku średniej omawianej skali pomiędzy grupą młodszych kobiet i starszych mężczyzn jest istotna statystycznie. Natomiast różnica w wynikach średnich kobiet starszych i młodszych mężczyzn nie jest istotna statystycznie. Podobnie nie stwierdzono istotnych różnic w zakresie średnich wyników omawianej skali porównując różne grupy wiekowe przy ustalonej wartości zmiennej płeć (zob. tab. 1 i 2).

Grupa	I	II	III	IV
Średnia (X)	46,33	39,73	47,06	42,13
Odchylenie standardowe (S)	6,09	6,40	6,61	7,95

Tabela 1. Skala Strategie Zorientowane Problemowo

Grupa	Grupa	Test „T” Studenta	Poziom istotności (p)
I	II	2,66	0,0102
I	III	0,30	0,7689
I	IV	1,69	0,096
II	III	2,95	0,0046
II	IV	0,97	0,3381

Tabela 2. Skala Strategie Zorientowane Problemowo – różnice indywidualne

Skala Opanowanie

W zakresie działań służących opanowaniu emocji i rozważnego postępowania zaobserwowano różnice indywidualne ze względu na wiek oraz płeć (Skala Opanowanie $F=4,98$; $p<0,004$). W obu grupach wiekowych mężczyźni uzyskali w omawianej skali wyższe średnie wyniki niż kobiety; różnice te okazały się istotne statystycznie. Średni wynik mężczyzn w grupie starszej jest równy średniemu wynikowi mężczyzn 19-letnich. W efekcie istotne statystycznie są różnice w średnich uzyskane w grupie młodszych mężczyzn i starszych kobiet oraz starszych mężczyzn i młodszych kobiet. Nie zanotowano istotnych statystycznie różnic w zakresie średnich wyników omawianej skali porównując różne grupy wiekowe przy ustalonej wartości zmiennej płeć (zob. tab. 3 i 4).

Grupa	I	II	III	IV
Średnia (X)	17,800	14,600	17,800	15,800
Odchylenie standardowe (S)	2,883	2,971	2,704	2,3666

Tabela 3. Skala Opanowanie

Grupa	Grupa	Test „T” Studenta	Poziom istotności (p)
I	II	3,20	0,0023
I	III	0,00	1,0
I	IV	2,0	0,050
II	III	3,20	0,0023
II	IV	1,20	0,23
III	IV	2,0	0,050

Tabela 4. Skala Opanowanie – różnice indywidualne

Strategie Zorientowane Emocjonalnie

Zaobserwowano różnice indywidualne ze względu na płeć i wiek w zakresie redukowania emocji oraz strategii postępowania w sytuacjach stresowych (skala Strategie Zorientowane Emocjonalnie; $F=6,48$; $p<0,004$). Niezależnie od wieku, kobiety uzyskiwały wyższe średnie wyniki w omawianej skali niż mężczyźni. W grupie osób 19-letnich różnica ta okazała się istotna statystycznie. Podobnie w grupie osób 24-letnich różnica w średnim wyniku na skali Strategie Zorientowane Emocjonalnie okazała się istotna statystycznie. Nie stwierdzono natomiast różnic istotnych statystycznie w zakresie średnich wyników omawianej skali porównując różne grupy wiekowe przy ustalonej zmiennej płeć (zob. tab. 5 i 6).

Grupa	I	II	III	IV
Średnia (X)	51,133	64,267	48,400	61,733
Odchylenie standardowe (S)	7,615	8,811	15,565	13,572

Tabela 5. Skala Strategie Emocjonalnie

Grupa	Grupa	Test „T” Studenta	Poziom istotności (p)
I	II	13,133	0,0037
I	III	2,733	0,53
I	IV	10,600	0,0175
II	III	15,867	0,0006
II	IV	2,533	0,5607
III	IV	13,333	0,0032

Tabela 6. Skala Strategie Emocjonalnie – różnice indywidualne

Skala Poszukiwanie Wsparcia

W zakresie zmiennej Poszukiwanie Wsparcia zaobserwowano różnice indywidualne ze względu na płeć (Skala Poszukiwanie Wsparcia $F=5,17$; $p<0,004$). Niezależnie od wieku, kobiety uzyskały wyższe wyniki niż mężczyźni w zakresie omawianej skali. W obu grupach wiekowych różnica ta jest istotna statystycznie. Nie stwierdzono natomiast istotnych różnic w zakresie średnich wyników omawianej skali porównując różne grupy wiekowe przy ustalonej wartości zmiennej płeć (zob. tab. 7 i 8).

Grupa	I	II	III	IV
Średnia (X)	5,800	7,867	5,333	7,267
Odchylenie standardowe (S)	2,178	2,560	1,234	1,944

Tabela 7. Skala Poszukiwanie Wsparcia

Grupa	Grupa	Test „T” Studenta	Poziom istotności (p)
I	II	2,78	0,0074
I	III	0,63	0,5330
I	IV	1,97	0,0536
II	III	3,41	0,0012
II	IV	0,81	0,42
III	IV	2,60	0,0119

Tabela 8. Skala Poszukiwanie Wsparcia – różnice indywidualne

Skala Rezygnacja

Różnice indywidualne ze względu na płeć okazały się istotne statystycznie w zakresie zmiennej rezygnacja (Skala Rezygnacja $F=4,65$; $p<0,006$). W obu grupach wiekowych kobiety osiągały wyższe wyniki niż mężczyźni w zakresie omawianej skali. Zarówno w grupie osób 19-letnich jak i 24-letnich różnica ta okazała się istotna statystycznie. Nie wykazano różnic w zakresie średnich wyników skali Rezygnacja w różnych grupach wiekowych przy ustalonej płci (zob. tab. 9 i 10).

Grupa	I	II	III	IV
Średnia (X)	3,400	6,200	3,333	5,200
Odchylenie standardowe (S)	1,298	2,704	2,944	2,808

Tabela 9. Skala Rezygnacja

Grupa	Grupa	Test „T” Studenta	Poziom istotności (p)
I	II	3,03	0,0037
I	III	0,07	0,0067
I	IV	1,95	0,0561
II	III	3,11	0,0030
II	IV	1,08	0,2832
III	IV	2,02	0,0479

Tabela 10. Skala Rezygnacja – różnice indywidualne

Skala Autoagresja

Badania wykazały różnice indywidualne ze względu na płeć oraz wiek w zakresie zmiennej Autoagresja ($F=3,43$; $p<0,03$). W grupie osób 19-letnich różnica ta okazała się istotna statystycznie. Średni wynik kobiet z tej grupy jest wyższy od średniej mężczyzn. W grupie starszych kobiet i mężczyzn różnica w średnich wynikach nie jest istotna statystycznie. Natomiast różnica w zakresie średnich wyników w grupie dziewcząt 19-letnich i chłopców 24-letnich okazała się istotna statystycznie. Nie stwierdzono różnic istotnych statystycznie w zakresie średnich wyników w Skali Autoagresja porównując różne grupy wiekowe przy ustalonej wartości zmiennej płeć (zob. tab. 11 i 12).

Grupa	I	II	III	IV
Średnia (X)	10,800	14,666	11,00	13,067
Odchylenie standardowe (S)	2,757	3,334	4,766	3,973

Tabela 11. Skala Autoagresja

Grupa	Grupa	Test „T” Studenta	Poziom istotności (p)
I	II	2,75	0,0080
I	III	10,14	0,0054
I	IV	1,64	0,1063
II	III	2,61	0,0117
II	IV	1,11	0,27
III	IV	1,50	0,1401

Tabela 12. Skala Autoagresja – różnice indywidualne

Interpretacja wyników

Przeprowadzone badania wskazały na sposoby zachowań zaradczych stosowane przez młodzież, a także wykazały istnienie różnic indywidualnych w zakresie sposobów radzenia sobie ze stresem.

- Potwierdzona została hipoteza na istnienie tendencji do korzystania przez kobiety ze strategii zorientowanych na emocje oraz preferencji wśród mężczyzn strategii zorientowanych na problem w walce ze stresem.
- Nie zaobserwowano natomiast różnic indywidualnych w radzeniu sobie związanych ze zmienną wiek.

W sytuacjach trudnych studenci w większym stopniu wybierają aktywne strategie radzenia sobie poprzez opanowanie emocji oraz rozważne postępowanie. Podejmują próby konfrontacji z problemem oraz zmiany sytuacji. Działania te mają charakter racjonalny, są efektywne, gdyż pomimo działania stresu, za ich pomocą osiąga się uprzednie bądź równoważne im cele.

Studentki wykazują tendencję do działań zmierzających do redukcji emocji, zmniejszania przykrego napięcia oraz biernych sposobów postępowania w sytuacjach stresowych. Kobiety znacznie częściej poszukują wsparcia w środowisku, rezygnują z wysiłku przyjmując postawę biernego oczekiwania wobec rozwijającej się sytuacji. Ponadto przejawiają skłonność do reagowania negatywnymi uczuciami skierowanymi ku sobie, takimi jak autoagresja czy obwinianie siebie. Cechą wspólną działań skierowanych na emocje jest ich mała skuteczność, gdyż prowadzą zwykle do zaniechania osiągania celów. W skład omawianej strategii wchodzi również mechanizmy obronne, które mogą przejawiać się w zachowaniach nieprzystosowawczych i nieadekwatnych. Należy jednak zauważyć, że możliwe jest na pewnym etapie rozwoju sytuacji zredukowanie emocji poprzez działania obronne, by w ten sposób ułatwić koncentrację na problemie oraz jego rozwiązanie.

Wyniki badań wskazujące na zróżnicowanie płciowe strategii zaradczych nie implikują stałości intrapsychicznej oraz intersytuacyjnej. Zdaniem R. Lazarusa i in. (1984) wybór strategii radzenia sobie zależy od charakteru sytuacji oraz oceny tej sytuacji przez jednostkę. Różnice w preferencji do działań w określony sposób nie koniecznie leżą u podstaw osobowości, ale mogą zależeć od oceny poznawczej jednostki w danej sytuacji. Jednocześnie autor podkreśla, iż indywidualne właściwości osoby, takie jak cele, wartości oraz przekonania dotyczące siebie i otoczenia modyfikują proces oceny poznawczej, która wpływa na zachowanie. Duże znaczenie w determinowaniu sposobów radzenia sobie odgrywa emocjonalność jednostki. Płeć oraz związana z nią rola w pewien sposób kształtują sferę emocjonalną. Teorie socjobiologiczne oraz społeczne wskazują na różnice w predyspozycjach, które pod wpływem biologii, ewolucji oraz uwarunkowań kulturowych wykształciły się u mężczyzn i kobiet. Mężczyźni są ewolucyjnie predysponowani do zadań trudnych – do walki, obrony, zdobywania pokarmu. Znacznie częściej przejawiają zachowania agresywne oraz aktywność konfrontacyjną. Rolą kobiety jest zapewnienie opieki potomstwu,

budowanie „ogniska domowego”. Kobiety w sytuacjach trudnych nie są predysponowane do zachowań konfrontacyjnych, wykazują raczej tendencję do wycofywania się. Zmienna płeć może pośrednio wpływać na sposób zachowania w sytuacjach stresowych.

Wnioski

Problem stresu dotyka wszystkich, jest nieodłącznym czynnikiem losu ludzkiego. Szczególnie narażeni na intensywne działanie stresorów wydają się być młodzi ludzie znajdujący się na granicy rozwojowej między dzieciństwem a dorosłością, co wiąże się z koniecznością podejmowania nowych ról życiowych i społecznych. Młodzi ludzie wielokrotnie przeżywają chwile bezradności wobec problemów, jakie niesie ze sobą świat, postępująca cywilizacja, życie pod presją czasu. Okres dojrzewania psychicznego to czas, w którym młodzi ludzie szczególnie potrzebują zainteresowania, pomocy oraz wskazań ze strony dorosłych jak żyć i skutecznie radzić sobie z problemami. Często nie dysponują pulą adekwatnych strategii zaradczych. Aby skutecznie radzić sobie ze stresem, konieczna jest znajomość i umiejętność stosowania praktycznych działań adekwatnych w danej sytuacji. Korzystnym aspektem wydaje się być możliwość wyuczenia tych umiejętności już we wczesnym okresie życia. Służyć temu mogą trzy grupy treningów – trening fizyczny, psychologiczny oraz pedagogiczny. Problem stresu, jego następstw somatycznych oraz psychicznych stał się motorem do rozwijania instytucjonalnych form wsparcia, a także tworzenia programów kształcących umiejętność walki ze stresem. Treningi te ze względu na swoją skuteczność oraz możliwość powszechnego stosowania powinny wejść na stałe do programów dydaktycznych.

Bibliografia

- Brems C., Johnson M. (1989), *Problem solving and coping style: The influence of sex – role orientation and gender*, „Journal of Psychology” 123(2)
- Carver C., Scheier M., Weintraub J. (1989), *Assesing coping strategies: A theoretically based approach*, „Journal of Personality and Social Psychology” 56
- Endler N., Parker J. (1990), *Multidimensinal assesment of coping: a critical evaluatin*, „Journal of Personality and Social Psychology” 58(5)
- Eysenck H.J. (1970), *The structure of human personality*, Methuen, London
- Folkman S., Lazarus R. (1980), *An analysis of coping in a middle aged community sample*, „Journal of Health and Social Behavior” 21
- Folkman S., Lazarus R. (1985), *If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during the three stages of a college examination*, „Journal of Personality and Social Psychology” 48

- Folkman S., Lazarus R. (1986), *Stress processes and depressive symptomatology*, „Journal of Abnormal Psychology” 95(2)
- Folkman S., Lazarus R.S., Dunkel-Schetter C., De Longis A., Gruen R. (1986), *Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes*, „Journal of Personality and Social Psychology” 50(5), p. 992–1003
- Folkman S., Lazarus R.S., Pimley S., Novacek J. (1987), *Age differences in stress and coping*, „Psychology and Aging” 2(2), p. 171–184
- Folkman S., Lazarus R.S. (1988), *Normal of the ways coping questionnaire*, Consulting Psychologists Press: CA, Palo Alto
- Grinker R.R., Spiegel J.P. (1945), *Men under stress*, Mc Graw Hill, New York
- Grochmal S. (1992), *Stres nasz wróg czy sprzymierzeniec?*, Nauka dla wszystkich nr 441, Zakład im. Ossolińskich, Wrocław
- Heszen-Niejodek J. (1997), *Styl radzenia sobie ze stresem: fakty i kontrowersje*, „Czasopismo Psychologiczne”, t. 3, nr 1
- Jorgensen R., Johnson J. (1990), *Contributors to the appraisal of major life changes: Gender, perceived controlability, sensation seeking, strain and social support*, „Journal of Applied Social Psychology” 20(14), p. 1123–1138
- Kossewska J. (1995), *Młodzież studiująca i stres. Problemy stresotwórcze i sposoby radzenia sobie ze stresem*, „Rocznik Komisji Nauk Pedagogicznych”. PAN, t. XLVIII, s. 115–128
- Krohne H. (1987), *Coping research: Current theoretical and methodological developments*, The German Journal of Psychology 12(1), p. 1–30
- Lazarus R.S. (1961), *Adjustment*, Mc Graw Hill, New York
- Lazarus R. (1966), *Psychological stress and the coping process*, Mc Graw Hill, New York
- Lazarus R., Folkman S. (1984), *Stress, Appraisal and Coping*, Springer, New York
- Łosiak W. (1994), *Dynamika emocji i radzenia sobie w stresie psychologicznym: badania pacjentów chirurgicznych*, Wydaw. UJ, Kraków
- Mc Donald L., Korabik K. (1991), *Sources of stress and ways of coping among and female managers*, „Journal of Social Behavior and Personality” 6(7), p. 185–198
- Oleś P. (1995), *Kryzys połowy życia u mężczyzn*, „Roczniki Filozoficzne” 43, z. 4, s. 91–108
- Oniszczenko W. (1993), *Stres to brzmi groźnie*, WSZiP, Warszawa
- Paufal-Struzik J. (1997), *Zagrożenia odczuwane przez młodzież i radzenia sobie w praktycznych sytuacjach problemowych*, „Psychologia Wychowawcza”, nr 4
- Pecyna M.B. (1998), *Psychologia kliniczna w praktyce pedagogicznej*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa
- Reykowski J. (1966), *Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego*, PWN, Warszawa
- Selye H. (1960), *Stres życia*, PZWL, Warszawa
- Strelau J. (1995), *Temperament i inteligencja*, [w:] T. Tomaszewski (red.), *Psychologia ogólna*, PWN, Warszawa
- Tomaszewski T. (1975), *Psychologia*, PWN, Warszawa
- Zakrzewski J. (1991), *Zadania rozwojowe w okresie dorastania*, „Psychologia Wychowawcza”, nr 5

Individual Differences in Coping with Stress among Students

Abstract

The problem of stress affects everyone; it is an inevitable element of human life. Among those who seem to be particularly exposed to a strong influence of stressors are young people who find themselves on the developmental path between childhood and adulthood, a transition which requires taking on new social and life positions. Adolescents frequently feel helpless facing the problems of the world in which they live, the result of the increasing time and civilisation pressures. The period of attaining psychological maturity is the time in life associated with a special need for attention, help and useful tips on how to live and successfully handle problems. Young people often face a lack of adequate coping strategies. In order to handle stress better, there is a need for the knowledge of practical approaches and the ability to use skills appropriate to a given situation. Developing coping skills in early childhood seems to be a most favourable approach. Three kinds of techniques – physical, psychological and pedagogical – serve a useful purpose. The problem of stress and its somatic and psychological consequences have become an impulse for developing institutional forms of support, and also for creating stress management education programmes. These techniques, thanks to their effectiveness and the feasibility of implementation, should become regular elements of educational programmes.