

## Wiek i płeć a radzenie sobie ze stresem przez młodzież w wieku 12-17 lat

Ewa Pisula\*

*Wydział Psychologii  
Uniwersytetu Warszawskiego*

Renata Sikora

*Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 22  
w Płocku*

AGE AND GENDER DIFFERENCES IN COPING WITH STRESS  
AMONG ADOLESCENTS AGED 12-17

**Abstract.** The coping strategies of 12-17 years old adolescents were studied. 342 adolescents participated in the study. The Polish adaptation of Adolescents Coping Checklist was used. It was found that investing in close friendships, problem-solving, working hard and concentrating on achievements were most often used strategies, whereas seeking professional help, engaging in social action and ignoring the problem were less frequent. The focus on leisure activities strategy was used more often by 12-13 year old girls comparing with older girls. There were no such differences among boys. Boys within the ages of 12-13 declared using the investing in close friends strategy more often than 14-15 and 16-17 year old boys. By contrast, 14-15 and 16-17 years old girls reported using this strategy more often than their 12-13 years old female colleagues. Finally, 12-13 year old boys used the relaxing strategy (through reading, walking and painting) more often than 16-17 year old boys. The findings suggest existence of gender differences in the development of coping strategies among 12-17 year old adolescents.

Młodzież styka się współcześnie z coraz większą liczbą rozmaitych wyzwań, a związany z tym stres różni się od trudności, z jakimi mierzyli się rodzice obecnych nastolatków (Diekstra, 1995). W okresie dorastania zmieniają się

---

\* Adres do korespondencji: Ewa Pisula, Wydział Psychologii UW, ul. Stawki 5/7, 00-183 Warszawa; e-mail:ewa.pisula@psych.uw.edu.pl

główne przyczyny doświadczanego przez młodzież stresu. Początkowo największe obciążenia wiążą się z jej relacjami z rodzicami, stopniowo ustępując miejsca sytuacjom związanym z osiągnięciami w nauce i obawom o przyszłość (np. Timko, Moos, Michelson, 1993).

Sposób, w jaki ludzie radzą sobie ze stresującymi zdarzeniami, odgrywa istotną rolę z punktu widzenia ich zdrowia i przystosowania (Lazarus, Folkman, 1984). Zmiany zachodzące w rozwoju człowieka w okresie dorastania obejmują radzenie sobie ze stresem. Niektórzy badacze wiążą to właśnie z charakterem doświadczanych stresorów (Grant i in., 2003). Folkman i Moskowitz (2004) zauważają natomiast, że decydujący wpływ na korzystanie z określonych strategii radzenia sobie ma przeświadczenie jednostki o możliwości kontrowalności wydarzeń. W fazie dorastania istotnie wzrasta zakres i stopień kontroli, jaki człowiek ma nad własnym życiem, co sprawia, że starsza młodzież ocenia rozmaite wydarzenia inaczej niż młodszą. Zmiany w radzeniu sobie ze stresem są też związane z rozwojem zdolności poznawczych, w tym m.in. zdolności planowania, rozwiązywania problemów i przetwarzania informacji (Keating, 2004). Ponadto rozwija się samoświadomość, w tym świadomość przeżywania emocji, zdolność różnicowania stanów wewnętrznych, empatia i umiejętność przyjmowania perspektywy innej osoby, zdolność uczenia się poprzez obserwowanie innych ludzi, a także zdolność regulacji stanów emocjonalnych (m.in. Eisenberg, Fabes, Guthrie, 1997), co również nie pozostaje bez wpływu na proces radzenia sobie ze stresem.

Analizując związek między wiekiem młodzieży a sposobami radzenia sobie ze stresem, Williams i McGillicuddy-De Lisi (2000) porównały strategie radzenia sobie stosowane przez 10-13-latków, 14-16-latków oraz 17-20-latków. Okazało się, że najmłodszy badani znacznie rzadziej niż pozostali korzystali ze strategii polegających na rozwiązywaniu problemu, poznawczej restrukturyzacji oraz akceptowaniu odpowiedzialności. Podobne wyniki uzyskali Donaldson ze współpracownikami (2000), porównując strategie stosowane przez dzieci i młodzież w wieku 9-11, 12-14 i 15-17 lat. Młodzież 15-17-letnia częściej niż pozostali dokonywała poznawczego przepracowania problemu. Frydenberg i Lewis (1993) stwierdzili, że młodsi dorastający częściej radzą sobie ze stresem, odrywając się od problemu. Starsza młodzież stosuje ten rodzaj strategii rzadziej i mają one w jej przypadku nieco inny charakter – częściej polegają na picciu alkoholu, paleniu papierosów i odurzaniu się (m.in. Bomba, 2002; Frydenberg, Lewis, 1999; Sikora, Pisula, 2002; Ziółkowska, 2005). Obraz ten dopełnia rezultat wskazujący na to, że młodzież w wieku 13-17 lat stosuje więcej strategii ukierunkowanych na regulację emocji niż młodzież w wieku 18-20 lat (Stern, Zevon, 1990).

Jak jednak słusznie zauważają Williams i McGillicuddy-De Lisi (2000), wyniki badań nie pozwalają na jednoznaczne stwierdzenie, że podczas okresu dorastania maleje liczba oraz częstość stosowania strategii skoncentrowanych na emocjach, a wzrasta – strategii skoncentrowanych na problemie. I tak np. Seiffge-Krenke (1993) wykazała, że wzrost dotyczy zarówno liczby strategii skoncentrowanych na problemie, jak i na emocjach. Jeszcze inni badacze

z kolei w ogóle nie stwierdzili zasadniczych różnic w radzeniu sobie ze stresem związanych z wiekiem młodzieży (Dusek, Danko, 1994). Prawidłowości rozwojowe dotyczące umiejętności radzenia sobie ze stresem wciąż wymagają więc poznania.

Ważnym czynnikiem wpływającym na radzenie sobie ze stresem jest płeć. Chociaż wiadomo, że dorastające dziewczęta i chłopcy stosują różne strategie radzenia sobie, także w tym obszarze wyniki badań nie są jednoznaczne (por. Compas i in., 2001). Największa zgodność panuje co do stwierdzenia, że dziewczęta częściej poszukują wsparcia społecznego niż chłopcy (m.in. Eschenbeck, Kohlmann, Lohaus, 2007; Frydenberg, Lewis, 1991; Hampel, Petermann, 2005; Seiffge-Krenke, Shulman, 1990) oraz stosują strategie służące regulacji emocji, np. płacz (Kobus, Reyes, 2000). Częściej niż chłopcy rozmawiają z innymi osobami o swoich trudnościach, a także rozmyślają o przeżywanym aktualnie problemie i nieustannie do niego powracają (Seiffge-Krenke, 1995). Chłopcy z kolei częściej stosują strategie oparte na humorze, agresji, wysiłku fizycznym i sporcie, a także ignorują problem, piją alkohol i palą papierosy (m.in. Frydenberg, Lewis, 1993; Halstead, Johnson, Cunningham, 1993; Kobus, Reyes, 2000; Koval, Pederson, 1999).

Wyniki badań nad różnicami międzypłciowymi dotyczącymi strategii polegających na unikaniu są niespójne. Niektóre z nich wskazują na to, że dziewczęta częściej stosują te strategie (Frydenberg, Lewis, 1993; Griffith, Dubow, Ippolito, 2000). Williams i McGillicuddy-De Lisi (2000) uważają, że dziewczęta wybierają takie strategie, ponieważ częściej niż chłopcy uważają, że nie mają kontroli nad wydarzeniami. Chłopcy natomiast dążą do konfrontowania się z problemem, podejmują aktywne próby jego rozwiązania i łatwiej akceptują związane z tym ryzyko. Inni badacze wykazali jednak, że to chłopcy częściej stosują strategie polegające na unikaniu (Eschenbeck, Kohlmann, Lohaus, 2007; Hampel, Petermann, 2005; Roecker, Dubow, Donaldson, 1996).

Wątpliwości dotyczą także różnic międzypłciowych w stosowaniu strategii skoncentrowanych na problemie. Niektórzy badacze donoszą, że dziewczęta częściej niż chłopcy deklarują stosowanie takich strategii (Griffith, Dubow, Ippolito, 1999), a inni, że częściej czynią to chłopcy (Patterson, McCubbin, 1987). Frydenberg i Lewis (1991), badając strategie radzenia sobie stosowane przez młodzież w wieku 16-18 lat, nie wykazali różnic międzypłciowych ani w zakresie strategii służących zmienianiu otoczenia, ani też polegających na wypracowywaniu alternatywnych rozwiązań. Niektórzy badacze w ogóle nie stwierdzili różnic między dziewczętami a chłopcami w zakresie strategii radzenia sobie (np. Donaldson i in., 2000; Timko, Moos, Michelson, 1993).

Nie ulega wątpliwości, że jedną z przyczyn zróżnicowanych rezultatów badań jest różnorodność definicji i klasyfikacji strategii radzenia sobie. Dodatkowym problemem jest uwzględnianie w tych pracach różnych grup wiekowych. Określenia „młodsza” i „starsza” młodzież nie mają ścisłego znaczenia. W efekcie wciąż niewiele wiemy o tym, kiedy powstają i czego dotyczą różnice międzypłciowe w radzeniu sobie ze stresem przez młodzież.

Celem niniejszego badania było uzyskanie odpowiedzi na następujące pytania:

1. Jakie strategie radzenia sobie ze stresem najczęściej stosuje młodzież w wieku 12-17 lat, a które strategie wykorzystuje najrzadziej?
2. Jaki jest związek między wiekiem i płcią młodzieży a stosowanymi przez nią strategiami radzenia sobie ze stresem?

## METODA

### Osoby badane i przebieg badania

W badaniu udział wzięło 342 nastolatków w wieku od 12 do 17 lat: 107 osób w wieku 12-13 lat ( $M = 12,47$ ;  $SD = 0,50$ ), 116 osób w wieku 14-15 lat ( $M = 14,7$ ;  $SD = 0,45$ ) oraz 119 osób w wieku 16-17 lat ( $M = 16,83$ ;  $SD = 0,37$ ). Średni wiek badanych wynosił 14,74 lat ( $SD = 1,82$ ).

Większość osób biorących udział w badaniu wychowywała się w rodzinach pełnych (299 badanych – 87,4%). Czterdzieści dwie osoby mieszkały z jednym rodzicem (12,3%) i jedna osoba mieszkała sama (0,3%). Wśród badanych było 88 jedynaków (25,7%), 179 osób miało brata lub siostrę (52,3%), 50 miało dwoje rodzeństwa (14,6%), a 25 – troje lub więcej rodzeństwa (7,4%).

Badani mieszkali w większości (274 osoby – 80%) w mieście położonym w woj. mazowieckim, liczącym 140 tys. mieszkańców. Sześćdziesiąt osiem osób (20%) mieszkało na wsi, w promieniu 20 km od miasta. Charakterystykę demograficzną badanej grupy z uwzględnieniem trzech grup wiekowych przedstawia tab. 1.

Tabela 1.

### Charakterystyka demograficzna badanej grupy

Wiek badanych	Płeć		Struktura rodziny				Miejsce zamieszkania	
	dziewczęta	chłopcy	pełna – dwoje rodziców	niepełna – jedno z rodziców	badani mający rodzeństwo	jedynacy	miasto	wieś
12-13 lat	54	53	92	15	80	27	104	3
14-15 lat	66	50	107	9	85	31	95	21
16-17 lat	69	50	100	19	89	30	75	44
Łącznie	189	153	299	43	254	88	274	68

Porównanie grup 12-13-latków, 14-15-latków i 16-17-latków pod względem zmiennych demograficznych wykazało brak różnic w zakresie płci badanych, liczby posiadanego rodzeństwa oraz struktury rodziny (tab. 2). Różnice wystąpiły natomiast w odniesieniu do miejsca zamieszkania (grupa młodzieży miejskiej była znacznie większa niż młodzieży mieszkającej na wsi).

**Tabela 2.**  
**Porównanie rozkładu wybranych zmiennych demograficznych w badanych grupach wiekowych**

	Płeć badanych	Miejsce zamieszkania	Posiadanie rodzeństwa	Struktura rodziny
Wartość $\chi^2$	0,94	39,72	0,029	2,20
<i>df</i>	2	2	2	2
<i>p</i>	n.i.	0,00	n.i.	n.i.

Badanie przeprowadzono w szesnastu szkołach w województwie mazowieckim. Odbywało się ono grupowo, podczas zajęć szkolnych. W trakcie badania nauczyciele nie byli obecni w salach.

#### Narzędzie badawcze

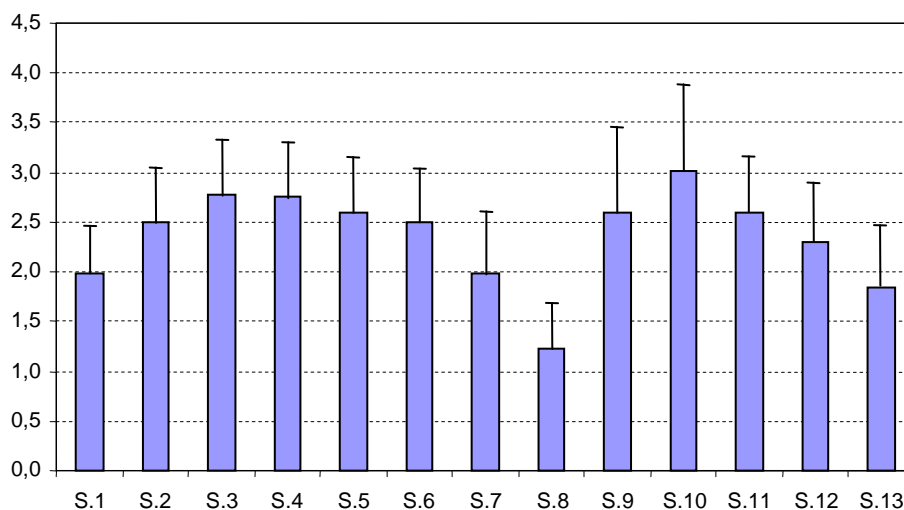
W badaniu wykorzystano Kwestionariusz Radzenia Sobie ze Stresem przez Młodzież (ACC – Adolescence Coping Checklist), autorstwa Frydenberg i Lewisa (1990), w polskiej wersji językowej opracowanej przez Sikorę i Pisulę (2002).

Kwestionariusz ten jest przeznaczony do badania młodzieży w wieku 11-19 lat. Zawiera 48 pozycji, które tworzą 13 skal, odpowiadających strategiom radzenia sobie ze stresem: (1) ignorowanie problemu, (2) poszukiwanie wsparcia społecznego, (3) koncentracja na problemie, (4) praca i osiągnięcia, (5) koncentracja na przyjemnościach, (6) przeformułowanie, (7) poszukiwanie wsparcia społecznego, (8) poszukiwanie pomocy specjalisty, (9) martwienie się, (10) inwestowanie w przyjaźń, (11) poszukiwanie przynależności, (12) relaksowanie się oraz (13) korzystanie ze wspólnego działania. Rzetelność polskiej wersji językowej skali wynosi  $r = 0,62$  (Sikora, Pisula, 2002).

Wypełniając kwestionariusz, badani zaznaczali częstość stosowania poszczególnych strategii na czteropunktowej skali, gdzie 1 oznaczało „nigdy”, 2 – „rzadko”, 3 – „często”, a 4 – „zawsze” lub „prawie zawsze”. Obliczenie wyników surowych polegało na zsumowaniu częstości korzystania ze strategii wchodzących w zakres danej skali.

#### WYNIKI

W celu uzyskania odpowiedzi na pytanie, jakie strategie radzenia sobie ze stresem młodzież stosuje najczęściej, obliczono średnie wyniki otrzymane przez badanych we wszystkich skalach Kwestionariusza Radzenia Sobie ze Stresem, a następnie wyniki porangowano (rys. 1).



Nad słupkami zilustrowano wartości odchylenia standardowego. Na osi poziomej oznaczono kolejno strategie radzenia sobie: S.1 – Ignorowanie problemu; S.2 – Poszukiwanie wsparcia społecznego; S.3 – Koncentracja na problemie; S.4 – Koncentracja na pracy i osiągnięciach; S.5 – Koncentracja na przyjemnościach; S.6 – Przeformułowanie; S.7 – Poszukiwanie wsparcia duchowego; S.8 – Poszukiwanie pomocy specjalisty; S.9 – Martwienie się; S.10 – Inwestowanie w przyjaźń; S.11 – Poszukiwanie przynależności; S.12 – Relaks; S.13 – Wspólne działanie.

Rysunek 1. Średnia częstość stosowania strategii radzenia sobie ze stresem przez młodzież w wieku 12-17 lat w całej badanej grupie łącznie ( $N = 342$ )

Jak wynika z rysunku 1, badani w wieku 12-17 lat najczęściej deklarowali stosowanie strategii polegającej na inwestowaniu w przyjaźń. Następną pod względem częstości stosowania była strategia „koncentracja na problemie”, a jako trzecia – „koncentracja na pracy i osiągnięciach”. Do strategii wskazywanych często (średnia powyżej 2,5) należały również „koncentracja na przyjemnościach”, „martwienie się” i „poszukiwanie przynależności”. Najrzadziej wskazywaną strategią było poszukiwanie pomocy specjalisty. Bardzo rzadko młodzież wymieniała także radzenie sobie przez wspólne działanie, poszukiwanie wsparcia duchowego oraz ignorowanie problemu.

Poszukując odpowiedzi na pytanie, czy istnieje związek między wiekiem i płcią młodzieży a stosowaniem określonych strategii radzenia sobie ze stresem, przeprowadzono dwuczynnikową analizę wariancji. Wykazała ona istnienie efektu interakcji zmiennych „wiek” i „płeć” w przypadku trzech strategii radzenia sobie (tab. 3).

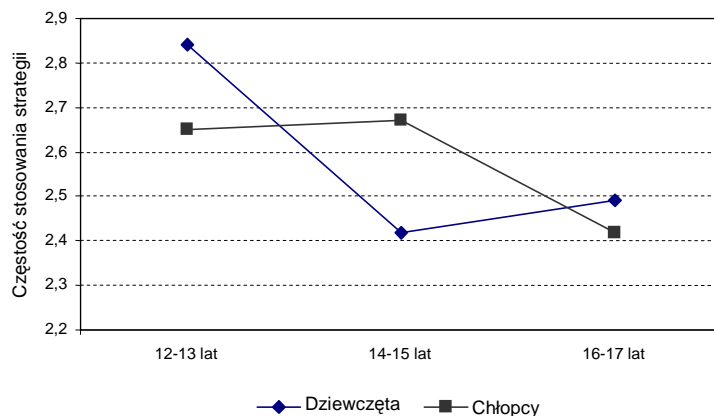
Tabela 3.

## Wiek i płeć młodzieży a radzenie sobie ze stresem

Lp.	Strategie radzenia sobie	<i>F</i>	<i>p</i>	Opis efektów
1.	Ignorowanie problemu	0,16	n.i.	brak
2.	Poszukiwanie wsparcia społecznego	0,61	n.i.	brak
3.	Koncentracja na problemie	0,15	n.i.	brak
4.	Koncentracja na pracy i osiągnięciach	2,49	n.i.	brak
5.	Koncentracja na przyjemnościach	4,02	<0,01	gr. 1 dziewczęta > gr. 2 i 3 dziewczęta
6.	Przeformułowanie	0,78	n.i.	brak
7.	Poszukiwanie wsparcia duchowego	1,73	n.i.	brak
8.	Poszukiwanie pomocy specjalisty	2,48	n.i.	brak
9.	Martwienie się	1,92	n.i.	brak
10.	Inwestowanie w przyjaźń	4,59	<0,01	gr. 2 i 3 dziewczęta > gr. 1 dziewczęta gr. 1 chłopcy > gr. 2 i 3 chłopcy
11.	Poszukiwanie przynależności	0,49	n.i.	brak
12.	Relaks	3,32	<0,05	gr. 1 chłopcy > gr. 3 chłopcy
13.	Wspólne działanie	0,82	n.i.	brak

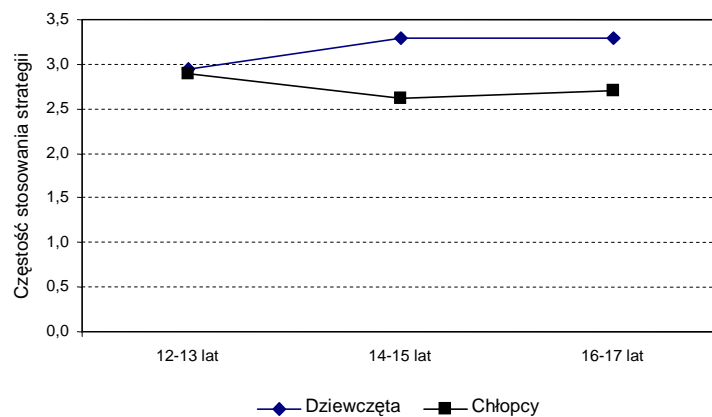
Efekt wiek x płeć –  $df_1 = 2$ ,  $df_2 = 336$ ; grupa 1: młodzież w wieku 12-13 lat (54 dziewcząt; 53 – chłopców); grupa 2: młodzież w wieku 14-15 lat (66 dziewcząt; 50 chłopców); grupa 3: młodzież w wieku 16-17 lat (69 dziewcząt; 50 chłopców).

Dziewczęta w wieku 12-13 lat częściej niż dziewczęta starsze (w wieku 14-15 i 16-17 lat) stosowały strategię polegającą na koncentracji na przyjemnościach (rys. 2). U chłopców takich różnic nie stwierdzono.



Rysunek 2. Stosowanie strategii „koncentracja na przyjemnościach” przez dziewczęta i chłopców w poszczególnych grupach wiekowych

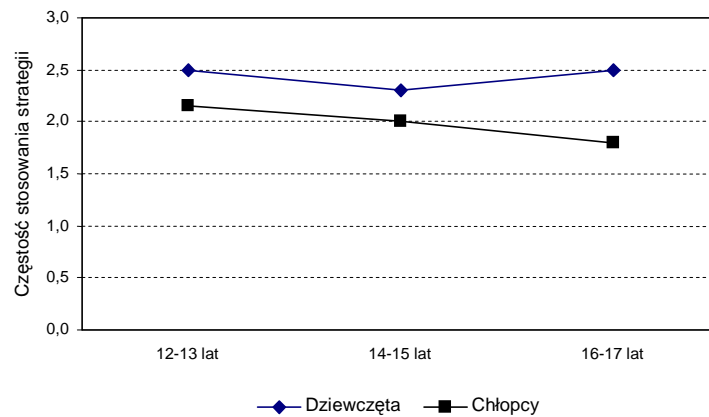
Strategię inwestowanie w przyjaźń częściej stosowały dziewczęta w wieku 14-15 lat i 16-17 lat niż 12-13-letnie. U chłopców wystąpiła zależność odwrotna: osoby w wieku 12-13 lat stosowały tę strategię częściej niż osoby w wieku 14-15 lat i 16-17 lat (rys. 3).



Rysunek 3. Stosowanie strategii polegającej na „inwestowaniu w przyjaźń” w poszczególnych grupach wiekowych dziewcząt i chłopców



Różnice dotyczyły też strategii polegającej na relaksowaniu się. Częściej korzystali z niej chłopcy w wieku 12-13 lat niż chłopcy w wieku 16-17 lat, a u dziewcząt taka różnica nie wystąpiła (rys. 4).



Rysunek 4. Stosowanie strategii „relaks” w poszczególnych grupach wiekowych dziewcząt i chłopców

Porównanie wyników uzyskanych przez młodzież z poszczególnych grup wiekowych wykazało w przypadku kilku strategii istnienie efektu głównego zmiennej „wiek”. Młodzież w wieku 16-17 lat częściej niż 12-13-letnia deklarowała stosowanie strategii polegającej na „koncentracji na problemie” ( $F_{(2,188)} = 6,79; p < 0,001$ ). Najmłodsi badani (12-13-letni) częściej niż pozostali deklarowali stosowanie strategii „koncentracja na przyjemnościach” ( $F_{(2,188)} = 5,37; p < 0,005$ ). Młodzież 12-13-letnia deklarowała również częstsze wykorzystywanie strategii „poszukiwanie pomocy specjalisty” niż badani w wieku 14-15-lat ( $F_{(2,188)} = 7,16; p < 0,001$ ). Osoby 16-17-letnie częściej niż 12-13-letnie wskazywały strategię „martwienie się” ( $F_{(2,188)} = 5,79; p < 0,003$ ).

Analiza wykazała także różnice międzypłciowe w zakresie kilku strategii. Dziewczęta częściej niż chłopcy deklarowały stosowanie strategii polegających na poszukiwaniu wsparcia społecznego i przynależności, inwestowaniu w przyjaźń i poszukiwaniu wsparcia duchowego oraz radzeniu sobie przez wspólne działanie (tab. 4). Częściej także deklarowały koncentrację na problemie, na pracy i na osiągnięciach, relaksowanie się i martwienie.

Tabela 4.

## Płeć a strategie radzenia sobie ze stresem

Lp.	Strategie radzenia sobie	Częstość stosowania strategii				<i>t</i>	<i>p</i>
		Dziewczęta ( <i>N</i> = 189)		Chłopcy ( <i>N</i> = 153)			
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
1.	Ignorowanie problemu	1,96	0,44	2,01	0,42	-1,04	n.i.
2.	Poszukiwanie wsparcia społecznego	2,74	0,59	2,19	0,56	8,73	0,00
3.	Koncentracja na problemie	2,90	0,47	2,67	0,54	4,29	0,00
4.	Koncentracja na pracy i osiągnięciach	2,83	0,52	2,66	0,50	3,01	0,03
5.	Koncentracja na przyjemnościach	2,57	0,55	2,65	0,58	-1,38	n.i.
6.	Przeformułowanie	2,53	0,61	2,50	0,61	0,49	n.i.
7.	Poszukiwanie wsparcia duchowego	2,11	0,71	1,86	0,62	3,47	0,001
8.	Poszukiwanie pomocy specjalisty	1,24	0,40	1,27	0,45	-0,57	n.i.
9.	Martwienie się	2,77	0,73	2,49	0,79	3,39	0,001
10.	Inwestowanie w przyjaźń	3,21	0,78	2,75	0,78	5,44	0,00
11.	Poszukiwanie przynależności	2,79	0,55	2,39	0,60	6,36	0,00
12.	Relaks	2,44	0,59	1,95	0,61	7,37	0,00
13.	Wspólne działanie	2,05	0,61	1,68	0,50	6,05	0,00

*M* – średnia, *SD* – odchylenie standardowe, *t* – wartość testu *t* Studenta, *p* – poziom istotności

## DYSKUSJA

Celem badania było ustalenie, z jakich strategii radzenia sobie ze stresem młodzież w wieku 12-17 lat korzysta najczęściej, a z jakich najrzadziej, oraz przeprowadzenie analizy związków między wiekiem i płcią młodzieży a stosowanymi przez nią strategiami radzenia sobie.

Uzyskane wyniki wskazują, że do najczęściej stosowanych przez badane osoby strategii należą: inwestowanie w przyjaźń, koncentracja na problemie oraz koncentracja na pracy i osiągnięciach. Jest to zgodne z rezultatami wcześniejszych badań (np. Boekaerts, 2002; Frydenberg, Lewis, 1999; Williams, McGillicuddy-De Lisi, 2000). Wynika z nich, że młodzież deklaruje stosowanie przede wszystkim strategii ukierunkowanych na bezpośrednie rozwiązanie sytuacji trudnej, np. planowe rozwiązywanie problemu, konfrontację ze stresem, analizę możliwych rozwiązań i wybór najlepszych z nich, przeformułowanie, a także angażowanie się w działania bezpośrednie (np. systematyczne uczęszczanie do szkoły i na zajęcia pozaszkolne). Także w badaniu przeprowadzonym na próbie 4000 nastolatków z 17 krajów wykazano, że młodzież deklaruje, iż najchętniej korzysta ze strategii skoncentrowanych na problemie (Gibson-Cline i in., 1991).

Najczęściej wskazywaną przez badanych strategią było inwestowanie w przyjaźń. W okresie dorastania związki rówieśnicze nabierają szczególnego znaczenia. Duża potrzeba afiliacji pełni istotną rolę w rozwoju osobowości młodzieży (Erikson, 1968). Jak wykazali Tarrant, MacKenzie i Hewitt (2006), dorastający w wieku 14-15 lat, którzy silnie identyfikują się z grupą, mają wyższą samoocenę (zwłaszcza w obszarach, które nie dotyczą osiągnięć w nauce) i znacznie więcej pozytywnych doświadczeń, zarówno osobistych, jak i związanych z relacjami społecznymi. Związki oparte na przyjaźni w tym okresie rozwoju mogą pozytywnie wpływać na radzenie sobie ze stresem. Dorastający, którzy mają wspierających przyjaciół, charakteryzują się wyższą samooceną, rzadziej cierpią z powodu depresji i na ogół są lepiej przystosowani do szkoły niż ci, którzy takich związków nie mają (Berndt, 1992). Jak zauważa Berndt (1992), dane pochodzące z badań prowadzonych w tym obszarze, z uwagi na ich korelacyjny charakter, mogą wskazywać zarówno na korzyści, jakie dla przystosowania ma posiadanie związków przyjacielskich, jak i na to, że związki przyjacielskie łatwiej zawierają osoby o wyższej samoocenie i lepszym poziomie przystosowania. Wyniki naszego badania wskazują, że młodzież dostrzega wspierającą rolę związków z innymi i traktuje inwestycję w przyjaźń jako działanie służące lepszemu radzeniu sobie ze stresem. Jak się zatem wydaje, niezależnie od wątpliwości niektórych badaczy, jaka jest rzeczywista wartość związków przyjacielskich dla funkcjonowania młodzieży, sama młodzież ocenia ich rolę wysoko.

Strategie, których stosowanie badani deklarowali najrzadziej, obejmowały wspólne działanie (organizowanie wspólnych akcji), poszukiwanie pomocy specjalisty oraz ignorowanie problemu. Wyniki innych badań (Fenshawe, Burnett, 1991; Lengua, Long, 2002) również wskazują na to, że unikanie pro-

blemu należy do najrzadziej deklarowanych przez młodzież sposobów radzenia sobie ze stresem. Bal i współpracownicy (2003) zauważają, że dorastający stosują strategie unikania, gdy odczuwają brak wsparcia społecznego. Z kolei rzadkie stosowanie strategii polegających na wspólnym działaniu i zwracaniu się o pomoc do specjalisty może wiązać się z silną potrzebą indywidualizmu, charakterystyczną dla okresu dorastania (Schaffer, 2006).

Uzyskane wyniki potwierdzają istnienie związków między wiekiem i płcią badanych a strategiami radzenia sobie ze stresem. Pozwalają na stwierdzenie, że w zakresie niektórych strategii radzenia sobie rozwój przebiega inaczej u dziewcząt i chłopców. W świetle rezultatów otrzymanych w tym badaniu dotyczy to trzech strategii: koncentracji na przyjemnościach, inwestowania w przyjaźń oraz relaksowania się. W przypadku pierwszej z tych strategii („koncentracji na przyjemnościach”) najmłodsze dziewczęta (w wieku 12-13 lat) deklarowały jej stosowanie częściej niż dziewczęta starsze (zarówno 14-15-letnie, jak i 16-17-letnie), zaś u chłopców nie stwierdzono w tym zakresie różnic związanych z wiekiem. Należy zauważyć, że w kwestionariuszu wykorzystanym w badaniu aż trzy z pięciu pozycji wchodzących w skład tej skali odnosiły się do uprawiania sportu i dbania o kondycję fizyczną. Podobne rezultaty w odniesieniu do radzenia sobie ze stresem poprzez sport uzyskali Groër, Thomas i Shoffner (1992), którzy wykazali, że w ciągu trzech lat nauki w gimnazjum u dziewcząt maleje częstość radzenia sobie ze stresem poprzez uprawianie ćwiczeń gimnastycznych, podczas gdy chłopcy wykorzystują ten sposób radzenia sobie coraz częściej. Jak stwierdziła Guskowska (2005), badając uczniów gimnazjów w wieku 14-16 lat, sprawność fizyczna pozostaje w pozytywnym związku z dobrostanem, nastrojem i ogólnym stanem zdrowia chłopców, podczas gdy u dziewcząt dzieje się odwrotnie – osoby o wyższym dobrostanie, lepszym zdrowiu i nastroju charakteryzowały się mniejszą sprawnością fizyczną. Hampel i Petermann (2005) stwierdzili, że także we wczesnym okresie dorastania dziewczęta, w porównaniu z chłopcami, stosują mniej strategii polegających na rekreacji i odrywaniu się od problemu. W okresie dorastania zaznacza się więc wyraźna różnica międzypłciowa w zakresie tego sposobu radzenia sobie ze stresem. Badania nad dorosłymi wskazują, że utrzymuje się ona w późniejszym okresie życia (Iwasaki, 2006). Dotyczy to także efektywności strategii związanych ze sportem w kontekście zdrowia i dobrostanu jednostki. Jest ona wyższa u mężczyzn niż kobiet. Znacznie mniej wiadomo na temat różnic międzypłciowych w radzeniu sobie ze stresem u dzieci, jednakże część badaczy donosi o braku takich różnic (np. Spirito i in., 1991).

Różnice międzypłciowe wystąpiły w niniejszym badaniu także w zakresie strategii „relaksowanie się”. Również ta strategia polega na podejmowaniu aktywności mającej na celu dostarczenie sobie przyjemności i zrównoważenie w ten sposób przykrych doznań związanych ze stresem, ale charakter aktywności jest inny niż poprzedniej strategii. Zaliczone zostały do niej takie działania, jak malowanie, czytanie i spacerowanie. Stosowanie tego sposobu radzenia sobie częściej deklarowali chłopcy w wieku 12-13 lat niż 16-17-letni, podczas gdy u dziewcząt częstość nie zmieniała się z wiekiem. Zestawiając infor-

macje dotyczące opisanych powyżej strategii można zatem stwierdzić, że w okresie dorastania ujawniają się różnice międzypłciowe w odniesieniu do preferowanych form aktywności podejmowanej w celu zrelasowania się i wypoczynku. U dziewcząt w tym okresie rozwoju maleje częstość stosowania strategii opartych na aktywności fizycznej i sporcie, a relaksowanie się poprzez czytanie, rysowanie i spacerowanie pozostaje bez zmian. U chłopców natomiast częstość stosowania strategii związanych z aktywnością ruchową i sportem nie zmienia się z wiekiem, maleje natomiast częstość wypoczywania połączonego z czytaniem, malowaniem i spacerowaniem.

Interakcyjny wpływ wieku i płci dorastających ujawnił się także w przypadku strategii polegającej na inwestowaniu w przyjaźń. Najmłodsze dziewczęta rzadziej deklarowały jej stosowanie niż starsze, a u chłopców wystąpiła odwrotna prawidłowość, tj. chłopcy w wieku 12-13 lat deklarowali stosowanie tej strategii częściej niż chłopcy w wieku 14-15 lat i 16-17 lat. Wyniki te mogą wskazywać, że w miarę dorastania u chłopców maleje tendencja do inwestowania w bliskie związki z rówieśnikami w celu radzenia sobie ze stresem, podczas gdy u dziewcząt częstość stosowania tej strategii wzrasta. Podobne rezultaty uzyskali Tur-Kaspa, Margalit i Most (1999), badając grupę dzieci z trudnościami w uczeniu się. Stwierdzili oni, że dziewczęta znacznie więcej inwestują w zawieranie przyjaźni, podczas gdy chłopcy czynią to rzadziej, w związku z czym częściej czują się samotni. Jednakże Eaton, Mitchell i Jolley (1991) piszą, że różnice międzypłciowe w tym zakresie maleją w późnej fazie dorastania, przy czym chłopcy zaczynają odnosić większą satysfakcję z takich związków i sami stają się bardziej wspierający. Różnica w wynikach obu badań może wynikać stąd, że Eaton i współautorzy (1991) badali wyłącznie młodzież starszą. Otrzymane przez nich rezultaty odnosiły się do związków intymnych, a nie do przyjacielskich.

Fakt, że chłopcy w okresie dorastania deklarują częstsze stosowanie strategii opartych na fizycznej rekreacji i ćwiczeniu niż dziewczęta, a dziewczęta częściej inwestują w relacje społeczne i poszukują wsparcia innych osób, jest znany od dawna (m.in. Cheng, Furnham, 2002; Frydenberg, Lewis, 1993). Interesującym uzupełnieniem dotychczasowej wiedzy, jakie wnosi niniejsze badanie, jest stwierdzenie, że różnice międzypłciowe w stosowaniu tych strategii zaczynają zaznaczać się w środkowej fazie okresu dorastania, tj. około 14.-15. roku życia. Potwierdza to, a zarazem precyzuje, spostrzeżenie Seiffge-Krenke (1995), że różnice międzypłciowe w radzeniu sobie stają się wyraźniejsze w miarę dorastania. Należy także zaznaczyć, że różnice takie nie ujawniły się w tym badaniu w odniesieniu do strategii polegającej na unikaniu.

Wiek badanych odgrywał istotną rolę z punktu widzenia stosowanych strategii radzenia sobie. Młodzież 16-17-letnia częściej niż młodszą koncentrowała się na problemie, a także częściej martwiła się. Natomiast 12-13-latkowie częściej niż młodzież starsza deklarowali korzystanie z pomocy specjalisty (np. psychologa szkolnego) i koncentrowali się na aktywnym wypoczynku. Dane te po części potwierdzają wyniki wcześniejszych badań, wskazujących na to, że starsza młodzież częściej koncentruje się na przeżywanym problemie

(Williams, McGillicuddy-De Lisi, 2000). Martwienie się o przyszłość należy zapewne wiązać z charakterem stresorów, z jakimi badani mają w tym czasie do czynienia (np. ważnymi egzaminami). Młodszy badani deklaruje poszukiwanie pomocy u specjalistów oraz koncentrowanie się na przyjemnym spędzaniu czasu. Badania nad dziećmi w wieku 9-10 lat wskazują, że wśród najczęściej wykorzystywanych przez nie strategii radzenia sobie ze stresem związanym ze zdawaniem testu kompetencji znajdują się rysowanie, jedzenie i oglądanie telewizji, przy czym 47% badanych ocenia, że strategie te są bardzo pomocne (Skybo, Buck, 2007). Jak zatem można uznać, różnice w zakresie radzenia sobie między młodszymi i starszymi dorastającymi polegają na częstszym u młodszych korzystaniu z pomocy osób dorosłych oraz równoważeniu stresu poprzez podejmowanie aktywności mającej na celu dostarczenie przyjemności. Potwierdza to wyniki innych badań, wskazujących na wzrost znaczenia strategii skoncentrowanych na problemie w późniejszej fazie okresu dorastania (np. Donaldson i in., 2000; Williams, McGillicuddy-De Lisi, 2000). Z kolei wzrost znaczenia relacji rówieśniczych, jaki następuje w okresie dorastania, wiąże się ze spadkiem znaczenia autorytetu dorosłych. Zjawisko to wyraźnie ujawnia się w spadku tendencji do poszukiwania ich pomocy w sytuacjach stresowych. Robbins i Tanck (2001) wykazali, że studenci znacznie częściej deklaruje gotowość korzystania z nieformalnego wsparcia (w tym rówieśników) niż z pomocy specjalistycznych instytucji, mimo łatwego do niej dostępu. Aż 95% badanych wskazało, że w spadku odczuwanego napięcia pomaga im rozmowa z przyjacielem.

Poznanie prawidłowości występujących w rozwoju radzenia sobie ze stresem może mieć duże znaczenie dla praktyki wychowawczej i klinicznej, a zwłaszcza rozwijania działań mających na celu przeciwdziałania trudnościom adaptacyjnym młodzieży. Efektywne radzenie sobie ze stresem nie tylko sprzyja zdrowiu i dobrostanowi dorastających, ale także wpływa na ich przystosowanie do wzrastających w miarę dorastania wymagań szkolnych i społecznych. Znajomość zjawisk zachodzących w rozwoju umiejętności radzenia sobie ze stresem może być pomocna w opracowywaniu programów profilaktycznych zapobiegających ponoszeniu przez młodzież kosztów życia w stresie.

#### BIBLIOGRAFIA

- American Psychiatric Association (1980<sup>3</sup>). *DSM III. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington, DC: Autor.
- American Psychiatric Association (1994<sup>3</sup>). *DSM IV. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington, DC: Autor.
- Bonanno, G. (2004). Loss, trauma, and human resilience. Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Brewin, C. R., Andrews, B., Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 748-766.

- Bal, G., Cromez, G., Van Oost, P., Debourdeaudhuij, I. (2003). The role of social support in well-being and coping with self-reported stressful events in adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 27, 1377-1395.
- Berndt, T. J. (1992). Friendship and friends' influence in adolescence. *Current Directions in Psychological Science*, 1, 156-159.
- Boekaerts, M. (2002). Intensity of emotions, emotional regulation, and goal framing: How are they related to adolescent's choice of coping strategies? *Anxiety, Stress and Coping*, 15, 401-412.
- Bomba, J. (2002). W poszukiwaniu tożsamości. [W:] P. Legutko (red.), *O dorastaniu, czyli kod buntu* (s. 73-97). Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Cheng, H., Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as a predictor of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25, 327-339.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., Wadsworth, M. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Progress, problems, and potential. *Psychological Bulletin*, 127, 87-127.
- Diekstra, R. F. W. (1995). Depression and suicidal behaviours in adolescence: Sociocultural and time trends. [W:] M. Rutter (red.), *Psychosocial disturbances in young people: Challenges for prevention* (s. 212-243). Cambridge: Cambridge University Press.
- Donaldson, D., Prinstein, M., Danovsky, M., Spirito, A. (2000). Patterns of children's coping with life stress: Implications for clinicians. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70, 351-359.
- Dusek, J. B., Danko, M. (1994). Adolescent coping styles and perceptions of parental child rearing. *Journal of Adolescent Research*, 9, 412-426.
- Eaton, Y. M., Mitchell, M. L., Jolley, J. M. (1991). Gender differences in the development of relationships during late adolescence. *Adolescence*, 26, 565-568.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K. (1997). Coping with stress: The roles of regulation and development. [W:] S. A. Wolchik, I. N. Sandler (red.), *The handbook of children's coping* (s. 41-70). New York: Plenum.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Eschenbeck, H., Kohlmann, C. W., Lohaus, A. (2007). Gender differences in coping strategies in children and adolescents. *Journal of Individual Differences*, 28, 18-26.
- Fenshawe, J. P., Burnett, P. C. (1991). Assessing school related stressors and coping mechanisms in adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 61, 92-99.
- Folkman, S., Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Frydenberg, E., Lewis, R. (1990). How adolescents cope with different concerns: The development of the Adolescent Coping Checklist (ACC). *Psychological Test Bulletin*, 3, 63-73.
- Frydenberg, E., Lewis, R. (1991). Adolescent coping: The different ways in boys and girls cope. *Journal of Adolescence*, 14, 119-133.
- Frydenberg, E., Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: Age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, 253-266.

- Frydenberg, E., Lewis, R. (1999). Things don't get better just because you're older: A case for facilitating reflection. *British Journal of Educational Psychology*, 69, 81-94.
- Gibson-Cline, J. T., Westwood, M. J., Ishiyama, F. I., Borgen, W. A., Showalter, S. M., Al-Sarraf, Q., Atakan, S. A., Guimares, I. R. F., Guisti-Ortiz, A. L., Robertson, M., Shafrir, B., De Weerd, P., Velazco, G. A., Baker, C. B., Dikaiou, M., Gabay, T., Kashyup, L., Lee, I., Felce di Paula, M., Ngunangwa, H., Talyzina, N. F. (1991). Youth and culture: A seventeen nation study of perceived problems and coping strategies. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 14, 203-216.
- Grant, K., Compas, B., Stuhlmacher, A. F., Thurm, A. E., McMahon, S. D., Halpert, J. A. (2003). Stressors and child and adolescent psychopathology: Moving from markers to mechanism of risk. *Psychological Bulletin*, 129, 447-467.
- Griffith, M., Dubow, E., Ippolito, M. (2000). Developmental and cross-situational differences in adolescents' coping strategies. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 183-204.
- Groër, M. W., Thomas, S. P., Shoffner, D. (1992). Adolescent stress and coping: A longitudinal study. *Research in Nursing & Health*, 15, 209-217.
- Guszkowska, M. (2005). Physical fitness as a resource in coping with stress among high school students. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 45, 105-111.
- Halstead, M., Johnson, S. B., Cunningham, W. (1993). Measuring coping in adolescents: An application of the Ways of Coping Checklist. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22, 337-344.
- Hampel, P., Petermann, F. (2005). Age and gender effects on coping in children and adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 73-83.
- Iwasaki, Y. (2006). Counteracting stress through leisure coping: A prospective health study. *Psychology, Health & Medicine*, 11, 209-220.
- Keating, D. (2004<sup>2</sup>). Cognitive and brain development. [W:] R. Lerner, L. Steinberg (red.), *Handbook of adolescent psychology* (s. 45-84). New York: Wiley.
- Kobus, K., Reyes, O. (2000). A descriptive study of urban Mexican American adolescents' perceived stress and coping. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 22, 163-178.
- Koval, J., Pederson, L. (1999). Stress coping and other psychosocial risk factors: A model for smoking in grade 6 students. *Addictive Behaviors*, 24, 207-218.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lengua, L. J., Long, A. C. (2002). The role of emotionality and self-regulation in the appraisal-coping process: Test of direct and moderating effect. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 23, 471-493.
- Patterson, J. M., McCubbin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behavior: Conceptualization and measurement. *Journal of Adolescence*, 10, 163-186.
- Robbins, P. R., Tanck, R. H. (2001). University students' preferred choices for social support. *The Journal of Social Psychology*, 135, 775-776.



- Roecker, C. E., Dubow, E. F., Donaldson, D. (1996). Cross-situational patterns in children's coping with observed interpersonal conflict. *Journal of Clinical Child Psychology*, 25, 288-299.
- Schaffer, R. (2006). *Psychologia dziecka*. Warszawa: PWN.
- Seiffge-Krenke, I. (1993). Coping behavior in normal and clinical samples: More similarities than differences? *Journal of Adolescence*, 16, 285-303.
- Seiffge-Krenke, I. (1995). *Stress, coping and relationships in adolescence*. Mahwah–New York: Lawrence Erlbaum Association.
- Seiffge-Krenke, I., Shulman, S. (1990). Coping style in adolescents. A cross-cultural study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 21, 351-377.
- Sikora, R., Pisula, E. (2002). Przyczyny stresu i strategie radzenia sobie ze stresem u młodzieży w wieku 14-16 lat. *Polskie Forum Psychologiczne*, 2, 110-122.
- Skybo, T., Buck, J. (2007). Stress and coping responses to proficiency testing in school-age children. *Pediatric Nursing*, 33, 410-418.
- Spirito, A., Stark, L. J., Grace, N., Stamoulis, D. (1991). Common problems and coping strategies reported in childhood and early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 20, 531-544.
- Stern, M., Zevon, M. A. (1990). Stress, coping, and family environment: The adolescent's response to naturally occurring stressors. *Journal of Adolescence Research*, 5, 290-305.
- Tarrant, M., MacKenzie, L., Hewitt, L. A. (2006). Friendship group identification, multidimensional self-concept, and experience of developmental tasks in adolescence. *Journal of Adolescence*, 29, 627-640.
- Timko, C., Moos, R. H., Michelson, D. J. (1993). The contexts of adolescent's chronic life stressors. *American Journal of Community Psychology*, 21, 397-420.
- Tur-Kaspa, H., Margalit, M., Most, T. (1999). Reciprocal friendship, reciprocal rejection and socio-emotional adjustment: The social experiences of children with learning disorders over a one-year period. *European Journal of Special Needs Education*, 14, 37-48.
- Williams, K., McGillicuddy-De Lisi, A. (2000). Coping strategies in adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20, 537-549.
- Ziółkowska, B. (2005). Okres dorastania. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać? [W:] A. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka* (s. 379-422). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.