

Anna Nawalana¹, Magdalena Baran²

¹Zakład Pielęgniarstwa Klinicznego, Instytut Pielęgniarstwa i Położnictwa, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Jagielloński, Collegium Medicum, Kraków

²Zakład Fizjologii Medycznej, Instytut Fizjoterapii, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Jagielloński, Collegium Medicum, Kraków

Sposoby radzenia sobie ze stresem młodzieży gimnazjalnej zamieszkałej w mieście i na wsi

Styles of coping with stress in junior high school students living in the city and in the countryside

STRESZCZENIE

Wstęp. W okresie dzieciństwa i adolescencji niezwykle ważną rolę odgrywają właściwe sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Pełnią funkcję mechanizmów obronnych, które pozwalają zmniejszyć lub zniwelować negatywne skutki, jakie może nieść ze sobą stresujące wydarzenie.

Cel. Celem pracy była ocena sposobów radzenia sobie ze stresem badanej młodzieży gimnazjalnej zamieszkałej na wsi i w mieście.

Materiały i metody. Badania przeprowadzono w 2014 roku w dwóch szkołach zlokalizowanych na terenie województwa małopolskiego. Badana grupa liczyła 160 uczniów mieszkających w mieście i na wsi. W badaniach zastosowano metodę szacowania, narzędziem był arkusz Skali Jak Sobie Radzisz? (JSR) autorstwa Z. Juczyńskiego oraz N. Ogińskiej-Bulik.

Wyniki. Uczniowie będący mieszkańcami miast i wsi w trudnej sytuacji najczęściej stosowali strategię polegającą na „Aktywnym Radzeniu Sobie”. Badani gimnazjaliści, jako główne źródło stresu podawali „Problemy w szkole” oraz „Problemy z rówieśnikami”. Miejsce zamieszkania badanych nie wpływało na ich strategie sytuacyjnego i dyspozycyjnego radzenia sobie ze stresem.

Wnioski. Badani uczniowie wybierali aktywny model reakcji. Byli skoncentrowani na problemie, chcieli dokonać zmiany sytuacji, używając w tym celu własnych umiejętności i zasobów indywidualnych.

Problemy Pielęgniarstwa 2015; 23 (2): 197–202

Słowa kluczowe: stres; młodzież; szkoła

ABSTRACT

Introduction. Appropriate ways to cope with a difficult situations play a very important role during the childhood and adolescence. They are defense mechanisms which help to reduce or eliminate the negative effects of stressful events.

Aim. The aim of this study was to evaluate ways of coping with stress junior high school students living in rural and urban areas.

Material and methods. The study was conducted in 2014 in two malone schools. The study group consisted of 160 students living in the city and in the countryside. There was used an estimation method, tool was sheet Scale How do you cope? made by Z. Juczyński and N. Ogińska-Bulik.

Results. Students from the city and the countryside in the most difficult situations were using the strategy of “Active coping”. The surveyed junior high school students, as a major source of stress situations claimed: “Problems at school” and “Problems with peers”. Place of residence of respondents did not affect of their situational and dispositional strategies for coping with stress.

Conclusion. The surveyed students chose the active response model. They were focused on the problem, they wanted to change the situation, using the skills and personal resources.

Nursing Topics 2015; 23 (2): 197–202

Key words: stress; adolescent; school

Adres do korespondencji: mgr piel. Anna Nawalana, Zakład Pielęgniarstwa Klinicznego, Instytut Pielęgniarstwa i Położnictwa, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Jagielloński, Collegium Medicum, ul. Kopernika 25, 31–501 Kraków, e-mail: ania.nawalana@poczta.onet.pl

DOI: 10.5603/PP.2015.0033

Wstęp

Stres psychospołeczny zaczyna być traktowany jako jeden z ważnych czynników ryzyka rozwoju psychopatologii zarówno w okresie dzieciństwa, jak i adolescencji. Może przyczyniać się do wystąpienia zaburzeń w zachowaniu, a nawet chorób psychosomatycznych. Właściwe sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami odgrywają niezwykle ważną rolę, gdyż często pełnią funkcję mechanizmów obronnych, które pozwalają zmniejszyć lub zniwelować negatywne skutki, jakie może nieść ze sobą stresująca sytuacja [1, 2].

Na „radzenie sobie” składają się zarówno wysiłki poznawcze, jak i behawioralne, które są generowane w celu sprostania danym wymaganiom wewnętrznym i zewnętrznym, które odbierane są przez jednostkę, jako przekraczające jej zasoby osobiste. Można powiedzieć, że są to wszystkie aktywności podejmowane przez człowieka, które skierowane są na odzyskanie równowagi między wymaganiami ze strony otoczenia, a jego możliwościami [2, 3].

Procesy radzenia sobie z trudną sytuacją zależą nie tylko od zasobów osobistych, ale także od wsparcia społecznego. Okres dorastania jest niezwykle trudny i złożony, wiąże się bowiem z szeregiem zmian, które dotyczą całej sfery życia młodego człowieka. Bardzo często dzieci i młodzież mają trudność z przystosowaniem się do wymagań jakie stawia najbliższe otoczenie. W okresie tym niezwykle ważne jest wsparcie najbliższych, pedagogów oraz osób, które zajmują się stresem, promocją zdrowia i edukacją zdrowotną. Istotne jest ciągle zgłębianie zagadnienia jakim jest stres oraz skupiania się na sposobach radzenia sobie z nim w środowisku dzieci i młodzieży. Wczesne wykrycie nieprawidłowości w tym obszarze pozwala prawidłowo ukierunkować młodych ludzi i wypracować właściwe metody adaptacyjne w sytuacjach trudnych, obciążających [1, 3, 4].

Cel

Celem pracy była ocena sposobów radzenia sobie ze stresem badanej młodzieży gimnazjalnej zamieszkałej w mieście i na wsi.

Celami szczegółowymi była ocena:

- dyspozycyjnych sposobów radzenia sobie w sytuacji trudnej badanej młodzieży gimnazjalnej zamieszkałej na wsi i w mieście;
- sytuacyjnych sposobów radzenia sobie w sytuacji trudnej badanej młodzieży gimnazjalnej zamieszkałej na wsi i w mieście;
- dyspozycyjnych sposobów radzenia sobie w sytuacji trudnej badanych chłopców i dziewcząt uczęszczających do gimnazjum;
- sytuacyjnych sposobów radzenia sobie w sytuacji trudnej badanych chłopców i dziewcząt uczęszczających do gimnazjum;

- związku między sposobami radzenia sobie ze stresem uczniów gimnazjum a ich miejscem zamieszkania i płcią

Materiał i metody

Niniejsza praca prezentuje część wyników jakie uzyskano w badaniach przeprowadzonych na przełomie września i października 2014 roku w dwóch szkołach zlokalizowanych na terenie województwa małopolskiego - na wsi i w mieście. Badania dotyczyły sposobów radzenia sobie ze stresem oraz poczucia własnej skuteczności. Ze względu na obszernie dane, jakie zebrano podczas badań w niniejszej pracy ograniczono się jedynie do zaprezentowania sposobów radzenia sobie w trudnej sytuacji. W kolejnych etapach zostanie opublikowana dalsza część wyników.

W badaniach uczestniczyło 80 gimnazjalistów uczęszczających do placówki zlokalizowanej na terenie miasta oraz 80 uczniów gimnazjum zlokalizowanego na terenie wiejskim — łącznie 160 osób. Wśród respondentów było 77 dziewcząt i 83 chłopców. Uczęszczali oni do: I klasy gimnazjum — 24 osoby (15%), II — 46 osób (28,8%) i III — 90 osób (56,2%). Badani uczniowie mieścili się w przedziale wiekowym 13–17 lat.

Przed rozpoczęciem badań uzyskano zgody dyrektorów placówek oświatowych, w których prowadzono badanie, grona pedagogicznego, gimnazjalistów uczestniczących w badaniu oraz ich rodziców.

Gimnazjalistom zaprezentowano cel prowadzonych badań, wyjaśniono sposób uzupełniania przygotowanego arkusza skali oraz poinformowano, że badania są dobrowolne i anonimowe.

W badaniach zastosowano metodę szacowania, a techniką była skala Likerta [5]. Narzędziem był arkusz Skali Jak Sobie Radzisz? (JSR) autorstwa Zykfrda Juczyńskiego oraz Niny Ogińskiej-Bulik [1]. Skala ta nawiązuje do paradygmatu badań Richarda Lazarusa i Susan Folkman, zgodnie z którymi działania jakie podejmuje jednostka zmierzają do rozwiązania zadania lub mają na celu regulowanie emocji [3]. Narzędzie to podzielone jest na dwie części — jedna z nich bada dyspozycyjne sposoby radzenia sobie w trudnej sytuacji, natomiast druga sytuacyjne. W pierwszej z wymienionych części gimnazjalista musiał ustosunkować się do standardowej sytuacji — przyjęcie organizowane przez koleżkę/koleżankę, na które została zaproszona cała klasa, z wyjątkiem samego badanego. W części drugiej uczeń musiał odnieść się do trudnej sytuacji, którą sam opisał i którą doświadczył w przeciągu minionego roku. Opisane zdarzenia zostały sklasyfikowane i przydzielone do 5 kategorii: „problemy z rówieśnikami”, „problemy w szkole”, „problemy rodzinne”, „problemy zdrowotne” oraz „inne problemy” (tab. 1).

Tabela 1. Stresujące sytuacje opisane przez badanych gimnazjalistów — kategorie**Table 1.** The stressful situations described by the junior high school students — the categories

Kategoria problemu	Liczba badanych (n)	Odsetek (%)
Problemy z rówieśnikami	50	31,25
Problemy w szkole	45	28,13
Inne problemy	43	26,88
Problemy zdrowotne	12	7,50
Problemy rodzinne	10	6,25

Skala JSR składa się z 18 twierdzeń. Umożliwiła zbadanie trzech strategii: „Aktywnego Radzenia Sobie”, „Koncentracji na Emocjach” oraz „Poszukiwania Wsparcia Społecznego”. W pierwszej części respondent mógł zaznaczyć: „prawie nigdy”, „rzadko”, „czasem”, „często”, „prawie zawsze”. W drugiej części — „zdecydowanie nie”, „nie”, „ani tak, ani nie”, „tak”, „zdecydowanie tak”. Po wyliczeniu średniej punktów uzyskanych z poszczególnych pytań można było określić częstotliwość stosowania danego sposobu zachowania oraz stopień jego nasilenia. Jeśli badany uzyskał średni wynik zbliżony do 0 oznaczało, że „prawie nigdy nie występuje” dana strategia, natomiast wynik zbliżony do 4 oznaczał, że „prawie zawsze występuje” dana strategia. Analogicznie było w przypadku oceny sytuacyjnej — średni wynik zbliżony do 0 oznaczał niski stopień nasilenia zachowania, natomiast wynik zbliżony do 4 wysoki stopień [1, 3].

Zależności między poszczególnymi zmiennymi sprawdzano, wykorzystując metody statystyki opisowej oraz test zgodności χ^2 , przyjmując poziom istotności dla $p < 0,05$.

Wyniki

Uczniowie mieszkający na wsi w trudnej sytuacji najczęściej stosowali strategię polegającą na „Aktywnym Radzeniu Sobie” (średnia = 1,72), najrzadziej „Koncentrowali się na Emocjach” (średnia = 0,94). Należy zaznaczyć, że pierwsza z wymienionych strategii

była stosowana „czasem”, natomiast druga „rzadko”. Podobna sytuacja była w przypadku gimnazjalistów mieszkających w mieście — najczęściej korzystali ze strategii „Aktywne Radzenie Sobie” (średnia = 1,65), a najrzadziej wybierali „Koncentrację na Emocjach” (średnia = 0,96). Strategie te były stosowane: „rzadko” („Poszukiwanie Wsparcia Społecznego”; „Koncentracja na Emocjach”) lub „czasem” („Aktywne Radzenie Sobie”) (tab. 2).

Badanych poproszono o określenie intensywności podanych w narzędziu sposobów zachowania się w stresującej sytuacji, którą wcześniej mieli opisać — sytuacyjne radzenie sobie. Największą grupę — 50 osób (31,25%) stanowili uczniowie, których sytuacja została zakwalifikowana do grupy „Problemów z rówieśnikami”. Podawali oni takie sytuacje jak na przykład: „pobiłem się z kolegą”. Druga co do liczebności grupa — 45 osób (28,13%) składała się z osób mających „Problemy w szkole”, czyli na przykład: „miałem słabe oceny i groziło mi zagrożenie”. Wśród badanych były także 43 osoby (26,88%), których sytuacje zakwalifikowano do kategorii „Inne problemy”, jako przykład można podać: „miałem słabe wyniki w grze komputerowej”. Najmniejszą grupę — 10 osób stanowiły osoby, których sytuację zakwalifikowano do „Problemów rodzinnych”, na przykład: „pokłóciłem się z rodzicami” (tab. 1).

Analizując wyniki pomiaru sytuacyjnego radzenia sobie można zauważyć, że uczniowie mieszkający na wsi najwyższą średnią uzyskali w strategii „Aktywne Radzenie Sobie” (średnia = 2,33), a najniższą w strategii „Poszukiwanie Wsparcia Społecznego” (średnia = 1,76). Podobnie było w przypadku gimnazjalistów mieszkających w mieście — „Aktywne Radzenie Sobie” (średnia = 2,21), „Poszukiwanie Wsparcia Społecznego” (średnia = 1,62). Stopień nasilenia stosowanych strategii nie był ani wysoki, ani niski, gdyż badani uczniowie najczęściej wybierali wariant „ani tak, ani nie”, o czym świadczą średnie zbliżone do 2 (tab. 3).

Dokonując analizy wyników pomiaru strategii „dyspozycyjnego radzenia sobie” można zauważyć, że zarówno dziewczęta, jak i chłopcy w sytuacji trudnej najczęściej stosowali strategię polegającą na „Aktywnym Radzeniu Sobie” (dziewczęta — średnia = 1,76; chłopcy — średnia = 1,62), natomiast naj-

Tabela 2. Wyniki pomiaru strategii „dyspozycyjnego radzenia sobie” dla badanych gimnazjalistów — miejsce zamieszkania
Table 2. The results strategy “dispositional coping” for junior high school students — dwelling place

Miejsce zamieszkania	Stosowana strategia								
	Aktywne Radzenie Sobie			Koncentracja na Emocjach			Poszukiwanie Wsparcia Społecznego		
	Średnia	SD	p	Średnia	SD	p	Średnia	SD	p
Wieś	1,72	0,96	0,53	0,94	1,04	0,30	1,34	0,90	0,90
Miasto	1,65	1,05		0,96	0,89		1,16	0,94	

Tabela 3. Wyniki pomiaru strategii „sytuacyjnego radzenia sobie” dla badanych gimnazjalistów — miejsce zamieszkania
Table 3. The results strategy “situational coping” for junior high school students — dwelling place

Miejsce zamieszkania	Stosowana strategia								
	Aktywne Radzenie Sobie			Koncentracja na Emocjach			Poszukiwanie Wsparcia Społecznego		
	Średnia	SD	p	Średnia	SD	p	Średnia	SD	p
Wieś	2,33	0,90	0,30	1,96	0,95	0,51	1,76	0,83	0,40
Miasto	2,21	0,98		1,72	1,06		1,62	0,92	

Tabela 4. Wyniki pomiaru strategii „dyspozycyjnego radzenia sobie” dla badanych gimnazjalistów — płeć badanych
Table 4. The results strategy “dispositional coping” for junior high school students — gender

Płeć badanych	Stosowana strategia								
	Aktywne Radzenie Sobie			Koncentracja na Emocjach			Poszukiwanie Wsparcia Społecznego		
	Średnia	SD	p	Średnia	SD	p	Średnia	SD	p
Dziewczeta	1,76	0,99	0,74	1,09	1,01	0,66	1,51	0,90	0,04
Chłopcy	1,62	1,02		0,81	0,9		1,01	0,87	

Tabela 5. Wyniki pomiaru strategii „sytuacyjnego radzenia sobie” dla badanych gimnazjalistów — płeć badanych
Table 5. The results strategy “situational coping” for junior high school students — gender

Płeć badanych	Stosowana strategia								
	Aktywne Radzenie Sobie			Koncentracja na Emocjach			Poszukiwanie Wsparcia Społecznego		
	Średnia	SD	p	Średnia	SD	p	Średnia	SD	p
Dziewczeta	2,36	0,84	0,41	2,19	0,93	0,001	1,84	0,86	0,08
Chłopcy	2,20	1,02		1,51	0,99		1,55	0,87	

rzadziej „Koncentrują się na Emocjach” (dziewczeta — średnia = 1,09; chłopcy — średnia = 0,81). Pierwsza z wymienionych strategii jest stosowana przez dziewczęta i chłopców „czasem”, natomiast druga „rzadko”. „Poszukiwanie Wsparcia Społecznego” to strategia stosowana przez dziewczęta „czasem”, a przez chłopców „rzadko” (tab. 4).

Analizując drugą część narzędzia dotyczącą sytuacyjnego radzenia sobie w sytuacji trudnej, można zauważyć, że zarówno dziewczęta, jak i chłopcy najwyższą średnią uzyskali w strategii „Aktywne Radzenie Sobie” (dziewczeta — średnia = 2,36; chłopcy — średnia = 2,20). Dziewczeta najniższą średnią uzyskały w strategii „Poszukiwanie Wsparcia Społecznego” (średnia = 1,84), natomiast chłopcy w strategii: „Koncentracja na Emocjach” (średnia = 1,51). Oceniając stopień nasilenia trzech strategii stosowanych przez dziewczęta i chłopców można stwierdzić, że nie był ani wysoki, ani niski, gdyż najczęściej wybierali wariant „ani tak, ani nie”, o czym świadczą średnie zbliżone do 2 (tab. 5).

Nie wykazano zależności między miejscem zamieszkania badanych gimnazjalistów a stosowanymi przez nich strategiami „dyspozycyjnego i sytuacyjnego radzenia sobie” ($p > 0,05$) (tab. 2 i 3).

Analizując „dyspozycyjne radzenie sobie”, można zauważyć, że nie stwierdzono zależności między płcią badanych a strategiami: „Aktywne Radzenie Sobie” oraz „Koncentracja na Emocjach”. Zaobserwowano zależność między płcią gimnazjalistów a „Poszukiwaniem Wsparcia Społecznego” ($p = 0,04$). Dziewczeta częściej zwracają się o pomoc do osób drugich niż chłopcy (tab. 4).

Dokonując analizy strategii „sytuacyjnego radzenia sobie”, można stwierdzić, że nie wykazano zależności między płcią badanych a „Aktywnym Radzeniem Sobie” i „Poszukiwaniem Wsparcia Społecznego” ($p > 0,05$). Zaobserwowano silną zależność między „Koncentracją na Emocjach” a płcią gimnazjalistów ($p = 0,001$). Chłopcy zdecydowanie rzadziej niż dziewczęta stosowali strategię opartą na emocjach (tab. 5).

Dyskusja

Strategie radzenia sobie ze stresem to wysiłki jakie podejmuje jednostka w celu zminimalizowania bądź opanowania sytuacji trudnych. Richard Lazarus w swoich badaniach pokazał, że ludzie mogą używać różnorodnych strategii radzenia sobie ze stresem [6]. W badaniach własnych ocena dyspozycyjnego stylu radzenia sobie pozwoliła określić częstotliwość stosowania przez gimnazjalistów zamieszkałych na wsi i w mieście sposobów zachowania się. Można zauważyć, że gimnazjaliści (bez względu na miejsce zamieszkania i płeć) wybierali aktywny model reakcji. Oznacza to, że byli skoncentrowani na problemie, chcieli opanować stres, a w efekcie końcowym dokonać zmiany sytuacji, używając w tym celu własnych umiejętności i zasobów indywidualnych. Wybrana przez nich strategia „Aktywnego Radzenia Sobie” kładzie nacisk na planowe rozwiązanie problemu. Wyniki własne można odnieść do badań przeprowadzonych w lutym 2008 roku wśród 70 uczniów uczęszczających do I klasy gimnazjum w Wiśniowej w województwie małopolskim [3]. W badaniach tych podczas analizy dyspozycyjnych modeli zachowania się zauważono, że uczniowie, którzy byli bardziej aktywni ruchowo częściej stosowali strategię „Aktywnego Radzenia Sobie”, a gimnazjaliści mniej aktywni wybierali emocjonalny styl radzenia sobie. Można więc przypuszczać, że młodzież traktuje problem w sposób zadaniowy i stara się go rozwiązać przy wykorzystaniu swoich sił i możliwości. Należy jednak zaznaczyć, że zarówno wyniki badań własnych, jak i wyniki badań przeprowadzonych w Wiśniowej wykazują tylko zbliżone i niskie wartości, które nie określają żadnego modelu jako tego, który gimnazjaliści stosowaliby „prawie zawsze” [1, 3].

W badaniach własnych zarówno dziewczęta, jak i chłopcy wybierali aktywny model radzenia sobie ze stresem, który stosowali „czasem”. Najbardziej koncentrowali się na emocjach — model ten wybierali „rzadko”. Odmienne wyniki uzyskano w badaniach w Wiśniowej, podczas których wykazano, że dziewczęta znacznie częściej skupiają się na przeżywanych emocjach oraz poszukują wsparcia u innych. Można przypuszczać, że jest to spowodowane tym, że dziewczęta znacznie częściej emocjonalnie przeżywają sytuację stresującą.

Analizując drugą część narzędzia dotyczącą sytuacyjnego radzenia sobie w sytuacji trudnej, można zauważyć, że sytuację stresującą, jakie opisywała młodzież w badaniach własnych najczęściej dotyczyły: „Problemów z rówieśnikami” oraz „Problemów w szkole”. Odpowiedzi badanych sugerowały, że mieli

oni problemy z nauką, co w konsekwencji skutkowało słabymi ocenami. Gimnazjaliści opisywali także swoje problemy z rówieśnikami — kłótnie, pobicie czy zerwanie z chłopakiem/dziewczyną. Można zauważyć, że czas dojrzewania jest okresem niezwykle „stresującym” dla młodego człowieka, który wkracza w dorosłe życie i „walczy” o akceptację rówieśników. Jest on podatny na wiele czynników oddziałujących na jego psychikę.

Ocena sytuacyjnego radzenia sobie ze stresem wykazała, że uczestnicy badań własnych wybierali aktywny model reakcji bez względu na miejsce zamieszkania czy płeć. Można więc zobaczyć pewną zgodność wyników oceny sytuacyjnej z oceną dyspozycyjną.

„Według Lazarusa wybór strategii podyktowany jest różnicami indywidualnymi, które związane są z oceną zagrożenia, która uwarunkowana jest z kolei takimi elementami, jak: wiedza, przekonania, doświadczenie życiowe, optymizm lub pesymizm” [za: 6].

Radzenie sobie z sytuacjami trudnymi, w dużej mierze zależy od zasobów osobistych jednostki. Należy pamiętać, że styl życia, na który składają się między innymi sposoby radzenia sobie ze stresem determinuje zdrowie człowieka. Niezwykle ważne jest, aby młodzież wypracowała prawidłowe, konstruktywne metody walki ze stresem, który jest częścią ich życia. W przyszłości może to zminimalizować ryzyko wystąpienia chorób psychosomatycznych [3, 7].

Wnioski

1. Dokonując oceny dyspozycyjnego radzenia sobie ze stresem, można stwierdzić, że badani mieszkający w mieście i na wsi „czasem” stosowali strategię „Aktywnego Radzenia Sobie”, „rzadko” „Poszukiwali Wsparcia Społecznego” i „Koncentrowali się na Emocjach”.
2. Oceniając sytuacyjne radzenie sobie ze stresem, można wykazać, że uczniowie bez względu na miejsce zamieszkania i płeć w sytuacji stresującej prezentują aktywny model reakcji, którego stopień nasilenia można określić mianem „przeciętnego”.
3. Analizując dyspozycyjne radzenie sobie, można stwierdzić, że zarówno chłopcy, jak i dziewczęta tylko „czasem” stosowali aktywny model reakcji, natomiast „rzadko” koncentrowali się na emocjach.
4. Miejsce zamieszkania badanych nie wpływało na ich strategię sytuacyjnego i dyspozycyjnego radzenia sobie ze stresem.
5. Płeć warunkuje dyspozycyjne i sytuacyjne radzenie sobie ze stresem — dziewczęta częściej poszukiwały wsparcia innych osób niż chłopcy, a także bardziej emocjonalnie przeżywały stresujące sytuacje.

Piśmiennictwo

1. Juczyński Z., Ogińska-Bulik N. Jak Sobie Radzisz — JSR. W: Narzędzia Pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2012; 59–70.
2. Ogińska-Bulik N. Zasoby osobiste jako wyznaczniki radzenia sobie ze stresem u dzieci. *Acta Universitatis Lodzianis. Folia Psychologica* 2001; 5: 83–93.
3. Jodłowska B., Ogińska H., Bilski J., Mańko G. Modele radzenia sobie ze stresem i cechy antropometryczne u młodzieży gimnazjalnej. *Hygeia Public Health* 2010; 2: 127–134.
4. Juczyński Z. Narzędzia pomiaru w psychologii zdrowia. *Przełęcz Psychologiczna* 1999; 4: 43–56.
5. Lenartowicz H., Kózka M. Metodologia badań w pielęgniarstwie. Podręcznik dla studiów medycznych. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011.
6. Mojs E., Strzelecki W., Kleka P. i wsp. Wpływ strategii radzenia sobie ze stresem na zachowania zdrowotne dzieci i młodzieży leczonej sanatoryjnie z powodu otyłości. *Now. Lek.* 2011; 6: 423–428.
7. Ponczek D., Olszowy I. Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie. *Probl. Hig. Epidemiol.* 2012; 2: 260–268.