

Joanna Grądziel

Rodzaje sytuacji stresowych a wybór strategii radzenia sobie u dzieci

Types of stress situations and choice of coping strategies in children

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II
Katedra Psychoterapii i Psychologii Zdrowia

Stres jest zagadnieniem, o którym bardzo wiele już napisano i powiedziano (Heszen-Niejodek, 1997, 2000, Bishop, 2000) Jednak ciągle niewiele miejsca i uwagi poświęcono na zgłębianie zagadnień związanych ze stresem u dzieci. Tymczasem sytuacja dzieci zmagających się z trudnymi zdarzeniami jest trudniejsza niż dorosłych. Ponieważ mają one znacznie mniejszą kontrolę nad zaistniałymi okolicznościami, a więc i mniejszą możliwość wpływania na nie (Tucholska, 1998). Ponad to umiejętność efektywnego radzenia sobie ze stresem polegająca na stosowaniu różnorodnych strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach jest u dzieci w fazie kształtowania się (Juczyński i Ogińska-Bulik, 2009). Ze względu na poważne konsekwencje podwyższonego poziomu stresu u dzieci i młodzieży: wzrost chorób somatycznych, wzrost zachorowań na depresję wśród małych dzieci, wzrost wskaźnika wypadkowość, sięganie po substancje psychoaktywne, wzrost liczby samobójstw (Hart, 1995), postanowiono przyrzeć się bliżej zagadnieniom stresu u dzieci. Celem pracy jest sprawdzenie jakie wydarzenia są przyczyną odczuwania stresu przez

dzieci. W celu zidentyfikowania tych sytuacji przebadano 190 dzieci z trzecich klas szkół podstawowych (102 dziewczęta i 88 chłopców) oraz 150 dzieci z klas 5 i 6 szkoły podstawowej (86 dziewcząt i 64 chłopców). Do badań wykorzystano kwestionariusz Jak Sobie Radzisz autorstwa Juczyńskiego i Ogińskiej-Bulik. Udzielone przez dzieci odpowiedzi pozwoliły na wyodrębnienie sześciu kategorii sytuacji stresowych dla dzieci: 1) stres związany z własną chorobą, 2) z chorobą lub śmiercią bliskich lub zwierzęcia, 3) sytuacje związane ze szkołą, 4) problemy rodzinne, 5) problemy w grupie rówieśniczej oraz 6) inne. Sprawdzono także czy rodzaj sytuacji stresowej różnicuje wybór strategii radzenia sobie u dzieci. Słowa kluczowe: dzieci, stres, radzenie sobie ze stresem.

aska.g8@wp.pl