



Złożenie pracy online:  
**2011-06-13 22:21:00**  
Kod pracy:  
**5349**

Magdalena Śliwa  
(nr albumu: 10364\*PSYCH/JM)

Praca magisterska

## **Radzenie sobie ze stresem przez młodzież agresywną**

### **Coping with stress by aggressive adolescents**

Wydział: Psychologii

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr hab. Stanisława Tucholska

*Pragnę serdecznie podziękować  
Pani dr hab. Stanisławie Tucholskiej,  
profesor WSB-NLU, za opiekę  
promotorską, cierpliwość, życzliwą  
pomoc, oraz cenne uwagi przy pisaniu  
pracy.*

## STRESZCZENIE

Praca ma charakter teoretyczno - empiryczny. Podjęty program badawczy skoncentrowany jest na analizie związków zachodzących pomiędzy agresją a radzeniem sobie ze stresem przez młodzież. Badaniami objęto 161 uczniów klas licealnych w wieku od 16 do 18 lat. W badaniach wykorzystano zestaw następujących metod: *Kwestionariusz Agresji* Bussa i Perry'ego, *Kwestionariusz Radzenia sobie w sytuacjach stresowych CISS* Endlera i Parkera, *Kwestionariusza COPE do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem* Carvera oraz Arkusz personalny własnej konstrukcji. Zebrany materiał empiryczny poddano analizie statystycznej i psychologicznej. Z przeprowadzonych analiz wynika, że młodzież agresywna ma skłonność do łagodzenia przykrych emocji, które pojawiają się w sytuacjach trudnych, poprzez humor. Ponadto, grupa ta preferuje strategię zaprzeczania oraz odwracanie uwagi od problemu. Adolescenci agresywni wykazują tendencję do unikowych stylów radzenia sobie, zwłaszcza ucieczki od konfrontacji stresowej poprzez angażowanie się w zachowania zastępcze. Równie często wykorzystują styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na emocjach. Zrealizowany program badawczy z udziałem młodzieży agresywnej dostarczył wyników, które obok waloru poznawczego posiadają także wartość aplikacyjną. Stwierdzone powiązania można wykorzystać w pracy psychologicznej i pedagogicznej z młodzieżą z grup ryzyka zaburzeń zachowania, u których symptomem dominującym jest agresja.

### **Coping with stress by aggressive adolescents**

#### **ABSTRACT**

The work is theoretical and empirical in nature. The research is focused on the analysis of the relationship between aggression and coping with stress among adolescents. The study involved 161 secondary school pupils aged 16 to 18 years. It was based on a set of the following methods: The Buss-Perry *Aggression Questionnaire*, Endler & Parker – *CISS: Coping Inventory for Stressful Situations*, *COPE Questionnaire* by Carver and own personal sheet structure. The collected empirical material was analyzed statistically and psychologically. Analyses show that aggressive youth tend to mitigate the unpleasant

emotions that arise in difficult situations by humor. In addition, this group prefers a strategy of denial and distraction from the problem. Aggressive adolescents tend to escape from coping with stress, particularly to refuge from the stress of confrontation by engaging in the behavior of a substitute. They equally often use emotional oriented style of coping. Carried out a research program involving aggressive youth has not only provided results of cognitive values but also the value of application. Identified dependencies can be used in psychological and educational work with adolescents at risk for conduct disorder, in which the predominant symptom is aggression.

## SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP .....</b>	<b>6</b>
<b>ROZDZIAŁ 1. PSYCHOLOGICZNA ANALIZA SYNDROMU AGRESJI .....</b>	<b>11</b>
1.1. Pojęcie agresji.....	12
1.2. Wybrane psychologiczne koncepcje agresji .....	15
1.2.1. Koncepcja agresji jako instynktu .....	16
1.2.2. Koncepcja agresji jako reakcji na frustrację .....	18
1.2.3. Koncepcja agresji jako cechy nabytej .....	22
1.3. Rodzaje zachowań agresywnych.....	25
1.4. Psychospołeczne funkcjonowanie młodzieży agresywnej.....	31
<b>ROZDZIAŁ 2. PROBLEMATYKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM.....</b>	<b>36</b>
2.1. Kwestie terminologiczne.....	37
2.2. Radzenie sobie ze stresem w wybranych koncepcjach psychologicznych.....	42
2.2.1. Transakcyjny model radzenia sobie ze stresem Lazarusa i Folkman.....	42
2.2.2. Model salutogenetyczny Antonovskiego .....	45
2.2.3. Koncepcja zachowania zasobów Hobfolla.....	49
2.3. Typologia zachowań zaradczych .....	53
2.4. Uwarunkowania zachowań zaradczych .....	58
2.5. Z badań nad radzeniem sobie ze stresem przez młodzież.....	61
<b>ROZDZIAŁ 3. METODOLOGIA BADAŃ WŁASNYCH .....</b>	<b>65</b>
3.1. Problem i hipotezy badawcze.....	65
3.2. Charakterystyka zastosowanych metod .....	66
3.2.1. Kwestionariusz Agresji Bussa i Perry'ego .....	67
3.2.2. Kwestionariusz Radzenia sobie w sytuacjach stresowych CISS Endlera i Parkera... .....	70
3.2.3. Kwestionariusz COPE do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem Carvera ...	73
3.2.4. Arkusz personalny.....	76
3.3. Opis grupy badanych.....	78
3.4. Procedura badań .....	83
<b>ROZDZIAŁ 4. POWIĄZANIA POMIĘDZY AGRESJĄ, A ZACHOWANIAMIZARADCZYMI BADANEJ MŁODZIEŻY .....</b>	<b>84</b>
4.1. Powiązania między zmiennymi w całej grupie badanej młodzieży.....	84
4.1.1. Powiązania między agresją a sposobami radzenia sobie ze stresem.....	85
4.1.2. Powiązania między agresją a stylami radzenia sobie ze stresem .....	90
4.2. Powiązania między ujmowanymi zmiennymi w grupach skrajnych.....	94
4.2.1. Sposób wyodrębnienia grup skrajnych .....	94
4.2.2. Porównanie sposobów radzenia sobie w grupach skrajnych .....	97
4.2.3. Porównanie stylów radzenia sobie w grupach skrajnych.....	99
<b>ROZDZIAŁ 5. ZACHOWANIA ZARADCZE MŁODZIEŻY O RÓŻNYM TYPIE AGRESJI .....</b>	<b>102</b>
5.1. Sposób wyodrębnienia grup homogenicznych i ich charakterystyka .....	102
5.2. Sposoby radzenia sobie badanej młodzieży o różnym typie agresji.....	106
5.3. Style radzenia sobie badanej młodzieży o różnym typie agresji .....	109
5.4. Podsumowanie i weryfikacja hipotez.....	111
<b>ZAKOŃCZENIE .....</b>	<b>116</b>
<b>SPIS LITERATURY .....</b>	<b>121</b>

## WSTĘP

Agresja towarzyszy ludzkości od niemal początków jej dziejów. Opisy zachowań nacechowanych agresją można znaleźć nie tylko w podręcznikach do historii, ale również w pieśniach czy mitologii. W dzisiejszych czasach, agresja coraz bardziej przenika do naszego życia codziennego. Jej ofiarami padają ludzie, niezależnie od kultury, pochodzenia czy środowiska. Jest tak powszechna, że każdy z nas w ciągu życia słyszał lub mógł spotkać się z jej przejawami: walkami na pięści, agresją fizyczną, zniewagami czy wyśmiewaniem. Poziom zabójstw i rozbojów znacznie wzrósł w Polsce wśród ostatnich dziesięciu lat (Wojciszke 2002). Dlatego problematyka agresji staje się przedmiotem wielu badań, w tym również psychologicznych.

Niepokojącym zjawiskiem jest wciąż rosnąca liczba zachowań agresywnych przejawianych przez młodzież. Według danych Komendy Głównej Policji w 2010 roku ustalono liczbę 51, 163 nieletnich - podejrzanych o popełnienie 100,425 czynów karalnych (takich jak: zabójstwo, uszczerbek na zdrowiu, bójka lub pobicie, zgwałcenie, znęcanie się nad rodziną, kradzież, rozbój, włamanie, oszustwa kryminalne, przestępstwa narkotykowe, paserstwo, przestępstwo drogowe). W porównaniu do roku 2009 liczba czynów wzrosła o 15,405 (czyli o 1,2%), natomiast liczba sprawców wzrosła o 291 (czyli o 0,2 %). Powyższe dane liczbowe wskazują na progresję zachowań agresywnych młodzieży w życiu społecznym. Z tych racji celowe jest prowadzenie interdyscyplinarnych badań dotyczących tego zjawiska. Etolog Konrad Lorenz w 1983 pisał: *mamy wszelkie powody po temu, aby w obecnej sytuacji rozwojowej historii kultury i techniki ludzkiej uważać agresję w obrębie gatunku za najgroźniejsze ze wszystkich niebezpieczeństw* (Lorenz 2003, s. 203).

Pojęcie agresji jest obecne zarówno w podręcznikach naukowych jak również w języku potocznym, co sprawia, że pojawia się wiele wątpliwości odnośnie, co do znaczenia tego terminu. Bardzo często mylnie określa się ją jako przemoc, wrogość, złość, gniew czy nienawiść. Jednak psychologowie są zgodni, co do faktu, iż *najważniejszymi wskaźnikami są tu: aktywność, niszczyielska intencja, dążenie do dominacji lub zgoda na podporządkowanie się, brak empatii wobec odbiorcy* (Peisert 2004, s. 20)

W literaturze nie podaje się jednoznacznej koncepcji odnoszącej się do genezy i mechanizmów zjawiska agresji. Psychologiczne rozważania w tej tematyce mają swoje źródło w założeniach etologów, zdaniem, których *agresja jest wrodzonym instynktem, który umożliwia przetrwanie gatunku* (Wosińska 2004, s. 437). Konrad Lorenz twierdził, iż została ona ukształtowana w toku ewolucji i powinna odgrywać rolę adaptacyjną. Mc Dougall pisał o instynkcie walki, z którym rodzi się każdy człowiek i to on prowadzi do agresywnych zachowań. Natomiast twórca psychoanalizy, Freud postrzegał agresję przez pryzmat dwóch, przeciwstawnych instynktów: życia, który nosi nazwę *Eros* i śmierci-*Thanatos*. Jeżeli nie zostaną one rozładowane, wówczas w człowieku rodzi się potrzeba działań o charakterze destrukcyjnym. Adler zaś, doszukiwał się w agresji pozytywnych funkcji o charakterze przystosowawczym. Jej zadaniem było rozładowywanie przepełniającego człowieka poczucia niższości (Heitzman 2002).

Nieco inne podejście do problemu agresji reprezentowała Karen Horney. Dopuszczając istnienie wrodzonych instynktów uważała, że kiedy nie są one zaspokojone, ujawnia się agresja o wtórnym charakterze oraz lęk podstawowy. Jest on naturalną reakcją na stan zagrożenia, w jakim znajduje się jednostka i to on przede wszystkim wyzwała negatywne zachowania. Inny przedstawiciel tego nurtu, Fromm, wyróżnił dwa typy agresji: *adaptacyjnie obronną* oraz *biologicznie dezadaptacyjną*, która jest charakterystyczna tylko dla ludzi i zaburza życie społeczne. Jednak, abstrahując od negatywnych konsekwencji, stanowi też źródło przyjemności, które jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania (Heitzman 2002).

Zwolennikami koncepcji agresji jako reakcji na frustrację byli Dollard, Dobo, Miller, Mowrer i Sears. W tym przypadku, kiedy pojawia się jakaś przeszkoda, uniemożliwiająca osiągnięcie wcześniej zamierzonego celu, człowiek odczuwa agresję. Im większa jest frustracja, wynikająca z poniesionej porażki, tym stopień negatywnych uczuć będzie większy. Istotną rolę odgrywają również percepcja i interpretacja oraz rodzaj bodźca. Omawiana koncepcja została zmodyfikowana przez Leonarda Berkowitza, który wprowadził do niej dwie zmienne: gniew i interpretację sytuacji jako uzupełnienie i wzbogacenie relacji

frustracja-agresja. Owa interpretacja ma na celu identyfikację w zaistniałej sytuacji *sygnałów wywoławczych agresji*. Mogą nimi być bodźce wynikające z negatywnych stanów emocjonalnych albo te, które mają swoje źródło w pozytywnych wzmocnieniach za agresywne zachowania jednostki. Ponadto, skłonności do zachowań agresywnych nie tylko biorą się z doznawania frustrujących przeżyć, ale również poprzez obserwację ich na zasadzie naśladowania (Heitzman 2002).

Behawioryści uznali, że wiele innych bodźców o charakterze przykrym może rodzić agresję. Zaliczali do nich nie tylko frustrację, ale stresory czy atak. Buss dokonał ich podziału na dwa rodzaje: oddziałujące negatywnie i wywołujące frustrację, które rodzą *agresję gniewną* oraz bodźce, spełniające rolę środka, czyli *agresję instrumentalną*. Z kolei Bandura i Walters wprowadzili koncepcję społecznego uczenia się, poprzez naśladowanie lub nagradzanie. Okazuje się, że aby stać się sprawcą zachowań agresywnych, wystarczy obserwacja tego typu aktywności, z uwzględnieniem natężenia i ekspresji. Mechanizm taki może zaistnieć nawet u osób, które wcześniej nie wykazywały tendencji agresywnych. Jednak ludzie naśladowają przede wszystkim takie osoby, które są do nich podobne, w jakimś sensie ich przypominają, lub po prostu są dla nich atrakcyjne (Heitzman 2002).

Problematyka agresji jest jednym z najczęściej eksplorowanych obszarów psychologii. Szuka się korelacji tego zjawiska z wieloma zmiennymi. Najpopularniejsze badania dotyczą różnic międzyplciowych w tym aspekcie. Loeber i Stouthamer (1998) prowadzili badania nad dziećmi oraz młodzieżą, natomiast Bjorkovist i in. (1992) czy też Buss i Perry (1992) zajmowali się dorosłymi ludźmi. Wszyscy badacze jednoznacznie stwierdzili, iż kobiety już od dzieciństwa są mniej agresywne fizycznie. W późniejszych okresach rozwojowych w większym stopniu niż mężczyźni posiłkują się agresją werbalną (Wojciszke 2000).

Prowadzono również badania nad czynnikami wywołującymi agresję. Steele i Josephs (1999) zauważyli, że spożycie alkoholu działa stymulująco na negatywną aktywność jednostki. Ponadto Sayette (1993) odkrył, że stres, który powinien hamować agresję w takich sytuacjach, zostaje osłabiony. Natomiast innym wyzwalającym bodźcem może być prowokacja. Bettencourt i Miller (1996) otrzymali w swoich badaniach wyniki, które świadczą, iż kiedy ktoś zostaje sprowokowany, wówczas dochodzi do agresywnego ataku wraz z zatarciem różnic międzyplciowych (Wojciszke 2000).

Heszen-Niejodek uważa, iż współczesna psychologia kliniczna nie powinna koncentrować się na źródłach stresu i czynnikach wywołujących go. Sprawę priorytetową stanowi działalność człowieka, która jest podejmowana w trudnych sytuacjach. Nazywana jest właśnie *radzeniem sobie ze stresem*. Definicja ta została zaczerpnięta z języka



angielskiego i określana jest słowem *coping*. Oleś (1993) podaje, że po raz pierwszy, pojęcia tego użył Freud w 1933 roku w odniesieniu do nieświadomych mechanizmów obronnych.

Człowiek wykorzystuje sposoby radzenia sobie ze stresem, których celem jest efektywne przejście przez sytuację trudną. Zostają nabywane w toku uczenia się, podczas przeżywanych kryzysów i zmagania się z przeciwnościami losu. Jednak zachowania zaradcze uzależnione są od czynników osobowych, sytuacyjnych a także interakcji, jakie zachodzą między jednostkami. Seul (1999) wymienia najczęściej spotykane w literaturze aktywności, podejmowane w konsekwencji wystąpienia stresu: komponenty poznawcze, koncentracja na problemie, koncentracja na emocjach, indywidualne style radzenia (zależne od cech osobowości), inne zachowania (np. antycypacja, humor czy altruizm).

W ostatniej dekadzie wyłonił się nowy obszar badań dotyczący zachowań zaradczych osób w różnym wieku, w tym również młodzieży. Biernacka i Brzezińska (2003) podjęły próbę badań nad strategiami radzenia sobie ze stresem stosowanymi przez chłopców niedostosowanych społecznie w wieku 16-20 lat. Uzyskane wyniki pozwoliły na postawienie tezy, iż osoby badane preferowały styl unikowy. Ponadto, stwierdzono, iż trudności w obszarze zachowań zaradczych mogą prowadzić do przestępczości. Jednak badania tego typu prowadzone są rzadko. Zasadnym wydaje się, więc podjęcie tematyki powiązań zachodzących pomiędzy agresją a radzeniem sobie ze stresem u młodzieży.

Problem niniejszej pracy został ujęty w formie pytania ogólnego o to, **czy i jakie różnice w zakresie zachowań zaradczych występują pomiędzy młodzieżą o wysokim poziomie agresji i młodzieżą o niskim poziomie agresji?** Zostanie on rozwiązany w oparciu o przeprowadzone badania z użyciem następujących metod psychologicznych:

- Arkusz personalny własnej konstrukcji
  - *Kwestionariusz Agresji*, autorstwa Buss'a i Perry'ego
  - *Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem COPE*, autorstwa Carvera, Scheiera i Weintrauba
  - *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS*, autorstwa Endlera i Parkera
- Grupę badanych w liczbie 161 osób stanowić będzie młodzież w wieku od 16 do 18 lat, uczęszczająca do klas licealnych.

Zebrany materiał teoretyczny i empiryczny zostanie zreferowany w pięciu rozdziałach.

Pierwszy rozdział dotyczyć będzie psychologicznej analizy agresji. Po krótkim i zwięzłym przeglądzie pojęć i sposobów definiowania tej zmiennej, zostaną przybliżone wybrane teorie odnoszące się do mechanizmów powstawania agresji, mianowicie:

Mc Dougalla koncepcja agresji jako instynktu walki, Dollarda koncepcja agresji jako reakcji na frustrację oraz Bussa teoria agresji jako nawyku. W kolejnych podpunktach zaprezentowane będą uwarunkowania agresji, zarówno jednostkowe jak i środowiskowe oraz omówione zostanie psychospołeczne funkcjonowanie młodzieży przejawiającej agresję.

Drugi rozdział odnosić się będzie do problematyki radzenia sobie ze stresem. Po krótkiej i zwięzłej prezentacji kwestii terminologicznych zamieszczony zostanie opis wybranych teoretycznych: fenomenologiczno- poznawczego Lazarusa i Folkman, zachowań zaradczych Hobfolla i modelu salutogenetycznego Antonovskiego. W dalszej części tego rozdziału zawarta zostanie typologia zachowań zaradczych a także ich uwarunkowania. Element końcowy części teoretycznej stanowić będzie przegląd badań nad zachowaniami zaradczymi stosowanymi przez młodzież.

Treścią rozdziału trzeciego będzie metodologia badań własnych. Zostanie w nim przedstawiony problem badawczy, zostaną też sformułowane hipotezy. Ponadto zawierał on będzie opis narzędzi psychologicznych, charakterystykę badanej zbiorowości oraz omówienie procedury badań własnych.

Dwa ostatnie rozdziały, czyli czwarty i piąty odnosić się będą do opisu zachowań zaradczych u młodzieży o różnym poziomie agresji a w dalszej części do zachowań zaradczych stosowanych przez młodzież o różnym typie agresji.

Końcowe części niniejszej pracy zawierać będą zakończenie oraz spis literatury.

## **ROZDZIAŁ 1. PSYCHOLOGICZNA ANALIZA SYNDROMU AGRESJI**

Agresja to zjawisko, które towarzyszy ludzkości od niemal początków jej dziejów. Analiza literatury przedmiotu wskazuje, że w ciągu 5600 lat miało miejsce 146000 wojen (Montagu 1976, za: Wojciszke 2000). Opisy zachowań nacechowanych agresją można znaleźć nie tylko w podręcznikach do historii, ale również w pieśniach czy mitologii. W dzisiejszych czasach, agresja coraz bardziej przenika do naszego życia codziennego. Jej ofiarami stają się ludzie, niezależnie od kultury, pochodzenia czy środowiska. Jest tak powszechna, że każdy z nas w ciągu życia słyszał lub mógł spotkać się z jej przejawami: walkami na pięści, agresją fizyczną, zniewagami czy wyśmiewaniem. Poziom zabójstw i rozbojów znacznie wzrósł w Polsce wśród ostatnich dziesięciu lat (Wojciszke 2002). Dlatego problematyka agresji staje się przedmiotem wielu badań, w tym również psychologicznych.

Rozdział poświęcony psychologii agresji rozpoczyna wyjaśnienie tego pojęcia oraz przegląd sposobów jego definiowania. Następnie omówione zostaną podstawowe koncepcje dotyczące mechanizmu powstawania zachowań agresywnych. W dalszych podpunktach zostaną opisane zachowania agresywne i psychospołeczne funkcjonowanie młodzieży agresywnej.

## 1.1. Pojęcie agresji

Opisując zjawiska społeczne, ludzie często używają pojęć, zaczerpniętych z psychologii. Są one obecne zarówno w podręcznikach naukowych jak również w języku potocznym, co sprawia, że pojawia się wiele wątpliwości odnośnie, co do znaczenia takiego terminu. Tak właśnie jest z agresją. Barbara Krahe (2006) podaje przykład jak różne może być rozumienie tego pojęcia. Dla psychologa agresja stanowi zachowanie antyspołeczne, o charakterze negatywnym. Tymczasem człowiek, który nie ma do czynienia z nauką społeczną, zapytany o znaczenie zachowania agresywnego odpowie, że może być ona dobra lub zła, np. agresywna sprzedaż jest postrzegana jako pozytywna sztuka (Krahe 2006).

Encyklopedyczna definicja agresji określa ją jako: *zachowanie podejmowane z zamiarem sprawienia bólu, cierpienia, szkody(...)może mieć charakter reaktywny, stanowiąc wyładowanie wzbudzonych emocji złości, gniewu, irytacji, lub instrumentalnych czynności podejmowanych w celu uzyskania pożądanego przedmiotów, stanu rzeczy, wartości* (Petrozolin- Skowrońska 1995, s. 61).

Pojęcie to, z łac. aggressio- napaść, w słowniku pedagogicznym opisywane jest jako: *działanie skierowane przeciwko ludziom lub przedmiotom wywołującym u jednostki niezadowolenie lub gniew, celem jest wyrządzenie szkody przedmiotowi* (Okoń 1998, s. 12).

Autor słownika psychologicznego, Arthur S. Reber (2000) podaje, że termin „agresja” jest bardzo ogólny i zwykle jest używany w celu opisanego zachowań o charakterze antyspołecznym, np. atakowanie czy wrogość. Sposoby interpretacji tego terminu, najczęściej uzależnione są od koncepcji teoretycznej odnoszącej się do mechanizmu powstawania. Jak zauważa Grieger: *psychologowie nie zawsze są zgodni, co do znaczenia, jakie ma to pojęcie. Niektórzy rezerwują je dla zachowań o charakterze wrogim, destrukcyjnym niszczącym, inni obejmują nim wszystkie aktywne tendencje ukierunkowane na świat zewnętrzny, afirmujące siebie, zaborcze i konstruktywne* (Grieger 1968, za: Fedeli 2003, s. 93).

Według najbardziej rozpowszechnionej psychologicznej definicji agresji, jest ona *zachowaniem ukierunkowanym na zadanie cierpienia innemu człowiekowi, który jest motywowany do uniknięcia tego cierpienia* (Strelau i Doliński 2008, s. 356). Takie zachowanie musi zawierać intencję wywołania szkodliwych konsekwencji dla ofiary a także doprowadzić do zamierzonego przez agresora efektu. Dlatego na podstawie powyższego pojęcia, do zachowań agresywnych nie można zaliczyć takich, które nastąpiły

w skutek niezamierzonej szkody lub w skutek wypadku czy po prostu niekompetencji. Ponadto, osoba będąca obiektem działania winna cechować się chęcią uniknięcia szkodliwej działalności osoby zadającej cierpienie. A więc akt samobójczy czy samookaleczenia nie zostaną zaklasyfikowane do agresywnych zachowań (Krahé 2006).

Celem agresywnego zachowania jest wyrządzenie krzywdy drugiemu człowiekowi. Niezależnie, czy napastnik osiągnie swój cel-doprowadzi do skrzywdzenia czy też nie, takie działanie będzie agresywne. Podstawę stanowi tutaj intencja takiego czynu (Aronson 2009).

W 1961 roku, Buss podał definicję agresji, która miała charakter behawiorystyczny. Opisał ją jako: *reakcję dostarczającą szkodliwych bodźców innemu organizmowi*. Jednak nie znalazła ona powszechnej aprobaty, ponieważ nie zawierała ujednoczenia, jakie właściwie zachowania mogłyby wchodzić w jej skład, aby mogły być nazwane agresywnymi. Dodatkowo, definicja ta była wąska-nie obejmowała uczuć i myśli, które też odgrywają ważną rolę w zachowaniach antyspołecznych (Krahé 2006).

Rozszerzoną definicję przedstawili Baron i Richardson używając terminu agresja do opisanego: *każdej formy zachowania, której celem jest wyrządzenie szkody lub spowodowanie obrażeń innej żywej istocie, motywowanej do uniknięcia takiego potraktowania* (Krahé 2006, s. 17). Na jej podstawie przyjmuje się, iż agresja jest zachowaniem i dlatego błędne jest utożsamianie jej z emocją. Owszem, może ona towarzyszyć zachowaniu agresywnemu, lecz nie jest ot regułą. Po drugie, stanowi celowe zachowanie. Nic, co dzieje się przez przypadek nie jest zachowaniem agresywnym. I po trzecie, celem nadrzędnym jest skrzywdzenie ofiary (Kenrick i in. 2002).

Istnieje również dodatkowa cecha, która może stanowić podstawę, do zdefiniowania zjawiska agresji. Wiąże się z normatywną oceną zachowania. Uważa się, że do zachowań agresywnych powinno się zaliczać tylko takie działania, które naruszają powszechnie uznawane normy społeczne. Jednak aspekt ten rodzi pewne kontrowersje, ponieważ, jak uważa Berkowitz, *definiowanie agresji jako naruszenia norm lub zachowania potępianego społecznie pomija problem polegający na tym, że normatywne wartościowanie zachowania jest często zróżnicowane i zależne od punktu widzenia zainteresowanych stron* (Krahé 2006, s. 18).

Inne, psychologiczne definicje agresji są krótsze i czerpią z powyższych ujęć. *To zachowanie fizyczne lub werbalne skierowane przeciw komuś lub czemuś* (Grochulska 1993, s. 8). *To także zachowanie podejmowanie z zamiarem skrzywdzenia lub zniszczenia* (Zimbardo 1994, za: Rudkowska 2005, s. 406). Natomiast Irena Pufal- Struzik (2007, s. 7) podaje, że *agresję i przemoc interpersonalną psychologowie społeczni uznają*

*czynności intencjonalne podejmowane przez ludzi (np. specyficzne zachowanie się, aranżowanie określonej sytuacji itp.), stanowiące zagrożenie bądź powodujące szkody w fizycznym, psychicznym lub społecznym dobrostanie innych osób, tj. wywołujące ból, cierpienie, destrukcję, prowadzące do utraty cenionych wartości.*

Janusz Reykowski (2002) charakteryzuje zjawisko agresji jako sposób samoobrony nie tylko człowieka, ale także wielu innych organizmów. Co prawda, nie stanowi ona jedyne sposobu samoobronnych zachowań, ponieważ jednostka może równie dobrze uciec, być uległą wobec napastnika lub też ominąć go czy uspokoić.

Agresywne zachowanie może być skierowane zarówno na ludzi, jak również na zwierzęta, rośliny, przedmioty i instytucje, a także idee i normy: *agresja oznacza takie zachowanie, które ma na celu wyrządzenie szkody fizycznej lub psychologicznej, rzeczywistej lub tylko symbolicznej jakiejś osobie, zwierzęciu lub czemuś, co daną osobę zastępuje* (Migdał 2001, s. 103). Czasami sam podmiot staje się przedmiotem agresji i wówczas mówi się o autoagresji.

Agresja może być wyrażona słownie lub fizycznie, czyli można mówić o agresji werbalnej i niewerbalnej. W przypadku agresji werbalnej, narzędziem krzywdzącym ofiarę są słowa, dlatego ten rodzaj agresji można również nazywać słowną. Ofiara jest obrażana i wyzywana, w efekcie czego, może u niej dojść do poczucia zagrożenia, niepewności jak również do innych przykrych uczuć, które będą ograniczać sprawne działanie takiej osoby. Jak zauważa Maria Peisert (2004) werbalne zachowanie agresywne może mieć charakter bardziej wrogi, kiedy napastnik przebywa w tłumie, w zatłoczonych pomieszczeniach czy w Internecie lub podczas demonstracji. Dzieje się tak dlatego, ponieważ czuje się w pewnym stopniu anonimowy, co powoduje u niego poczucie bezkarności. Zaś w niewerbalnych formach agresji dochodzi do fizycznego uszkodzenia ofiary i spowodowania u niej bólu i lęku, które wynikają z obrażeń cielesnych.

Istnieje bardzo wiele różnych zachowań agresywnych, występujących zarówno u dorosłych jak i dzieci. Jakubowski i Pomykało wymieniają kilka najczęściej spotykanych form: *bicie, wrywanie przedmiotów, potrącanie czy podstawianie nogi, szarpanie za włosy, przedrzeźnianie, rzucanie przedmiotami w kogoś, rozbijanie i psucie przedmiotów, wyśmiewanie, wypowiedanie ironicznych uwag-należą do repertuaru zachowań agresywnych, szczególnie u dzieci. Dorośli stosują zazwyczaj bardziej wyszukane i złożone formy agresywnych czynności* (Jakubowski i Pomykało 1970-1971, s. 28).

Maria Peisert (2004, s. 20) zauważa, że zachowanie można uznać za agresywne gdy przyjmie się, że: *najważniejszymi wskaźnikami są tu: aktywność, niszczycielska intencja, dążenie do dominacji lub zgoda na podporządkowanie się, brak empatii wobec odbiorcy.*

Agresja może być postrzegana również jako sposób radzenia sobie za stresem - tak twierdzą Kossylyn i Rosenberg (2006). Może ona pojawiać się w przypadku stresujących sytuacji, jednak trudno stwierdzić, czy agresja jest skutkiem stresu, czy może stanowi jego przyczynę. Pewne jest na pewno, że między tymi dwoma czynnikami zachodzi korelacja.

Psychologowie, w odniesieniu do osobowości, operują również terminem „agresywność”, który jest traktowany jako kategoria cechy. Termin oznacza, że: *powtarzalność manifestowania agresji mimo zmieniających się okoliczności, stabilność agresywnego zachowania się w dłuższych okresach, różnorodność repertuaru zachowań agresywnych dają podstawę do uznania jakiegoś człowieka, na tle innych ludzi, za charakteryzującego się wysokim poziomem agresywności (jako własności osobowości), a pomiar owej własności ma znaczenie dla przewidywania zachowania się tej jednostki* (Frączek 2002, s.46). Jeżeli będzie się patrzeć na agresywność z perspektywy innej koncepcji osobowości, można ją rozpatrywać również w takim ujęciu: *agresywność oznacza, iż w strukturze motywacji danej jednostki dążenie do uszkodzenia i napastliwych zachowań jest ulokowane centralnie i bardziej niż inne motywacje organizuje działalność człowieka* (Frączek 2002, s.46). Zatem, w psychologii osobowości agresja nie jest rozpatrywana w kategorii działania, lecz w kontekście człowieka agresywnego (Frączek 2002).

Pojęcie agresji występuje w wielu koncepcjach psychologicznych, z których każda przyjmuje inne spojrzenie na to zjawisko. Efektem tego jest wielość prób konceptualizacji. Dlatego trudno o jednoznaczną, powszechną definicję. W literaturze można spotkać się z definicjami agresji, które czerpią z koncepcji odnoszących się do mechanizmów jej powstawania: agresja jako instynkt czy agresja jako reakcja na frustrację. W kolejnym podrozdziale zostaną przedstawione trzy spośród wielu takich teorii, tłumaczących istotę zjawiska agresji.

## **1.2. Wybrane psychologiczne koncepcje agresji**

Agresja to poważny problem społeczny i nieustająca bolączka ludzkości, dlatego na przestrzeni lat badacze próbowali wyjaśniać jej etiologię na różne sposoby.

Poniżej zostaną przedstawione trzy sposoby ujęcia agresji: jako instynktu walki, jako reakcji na frustrację oraz nawyku.

### 1.2.1. Koncepcja agresji jako instynktu

Jak podaje Fedeli (2003) od początku istnienia psychologii naukowej na agresję patrzono przez pryzmat instynktu związanego z zachowaniem gatunku. Istotą tej koncepcji jest teoria ewolucyjna, zgodnie, z którą *agresja jest wrodzonym instynktem, który umożliwia przetrwanie gatunku* (Wosińska 2004, s. 437). Człowiek rodzi się z gotowym instynktem walki, który jest mu niezbędny do przetrwania, prowadzi do zaspokojenia potrzeb jak również skłania do obrony przed atakiem. Stanowi podstawę funkcjonowania człowieka i wiąże się z nim uczucie gniewu, które stanowi podstawę do wystąpienia zachowań agresywnych.

Już w XVII wieku, w pracy Lewiatan, Thomas Hobbes wspominał o *naturalnym instynkcie popychającym do agresji* i założył, że człowiek może okiełznać go jedynie, poprzez przymuszenie do powszechnych społecznych praw (Aronson 2009).

Wielu psychologów podążało tym tokiem rozumowania, jak choćby Wundt, Adler, czy Freud. Według tego ostatniego, ludzie posiadali dwa rodzaje instynktu: instynkt erotyczny życia (Eros) oraz instynkt śmierci (Thanatos). Ten ostatni, jeśli nie zostanie rozładowany, może doprowadzić osobę do autodestrukcji. Współistnienie tych dwóch instynktów rodzi w człowieku konflikty wewnętrzne, które mogą być rozwiązane tylko, poprzez skierowanie takiej siły destrukcyjnej na inne jednostki. Dlatego też, agresja powstaje na skutek owego rozładowywania destrukcyjnej energii i jest mechanizmem wrodzonym. Co więcej, jednostka nie jest w stanie poddać ją kontroli- jest nieuniknioną cechą. Teza Freuda na temat przetworzonego instynktu samozniszczenia nie znalazła powszechnej aprobaty (Wojciszke 2000).

Mc Dougall do pojęcia instynktu walki dodał jeszcze uczucie gniewu, które powinno mu towarzyszyć. To właśnie ono spełnia rolę impulsu, który prowadzi człowieka w kierunku zachowania agresywnego (McDougall 1933, za: Kmieciak- Baran 1999).

Etolog Lorenz, w 1966 roku podtrzymał instynktowną koncepcję agresji i wprowadził do niej kilka modyfikacji. Uważa on agresję za wzorzec zachowania, który jest wrodzony i który jest niezbędny do przetrwania jednostki (Migdał 2001). Agresja podlega ewolucyjnym zmianom-współczesny człowiek jest podobny do pierwotnego pod względem instynktu agresji. Jednak, ponieważ posiada poczucie odpowiedzialności, posiada zdolność do regulacji



swojego instynktu. Konieczność wyładowania negatywnej, agresywnej energii jest odporna na proces uczenia się jak również jakiegokolwiek wpływy zewnętrzne (Wojciszke 2000).

Taki pogląd na agresję można odnieść zarówno do człowieka jak i do zwierząt. Lorenz wprowadził podział na dwa rodzaje agresji-wewnątrzgatunkową i międzygatunkową. Pierwsza nawiązuje do interakcji, które mogą występować-jak sama nazwa mówi tylko między przedstawicielami tego samego gatunku a jej celem jest taki stan rzeczy, który pozwoli utrzymać organizmy z dala od siebie. W takim przypadku wszyscy będą mieć zapewnione swoje terytorium, które zapewni im przetrwanie. Ponadto, przedstawiciele tylko najsilniejsi i najlepiej dostosowani do środowiska zwyciężą w doborze płciowym i tym samym przedłużą gatunek. Jak twierdzi Lorenz, agresja która wystąpi tutaj będzie polegać na uległości, ponieważ inhibitory- czynniki hamujące-zapobiegają większej formie agresji, która doprowadziłaby do śmierci przeciwnika. Natomiast ta druga odnosi się do przedstawicieli reprezentujących różne gatunki, które ze sobą rywalizują, aby zdobyć pożywienie. Agresja, nie jest wywołana gniewną postawą sprawcy, lecz po prostu głodem (Clarke 2005).

Wspomniane wcześniej wrodzone wzorce zachowania mogą być wzbudzone wyzwalaczami jak i hamowane kontrwyzwalaczami. To, jak organizm ma zareagować na te bodźce, jest również wrodzona. Mechanizm ten został nazwany hydrauliczną koncepcją agresji i został porównany do gromadzenia się wody pod ciśnieniem w zbiorniku. Agresja pojawia się spontanicznie, bez udziału powodów zewnętrznych na zasadzie stałego gromadzenia się w organizmie. Kiedy zgromadzi się jej za dużo, człowiek musi ją rozładować przez zachowanie agresywne wykorzystując powyższe wyzwalacze agresji. Ludzie mogą sobie radzić z nagromadzoną w organizmie agresją poprzez częste, a mało szkodliwe działania agresywne. Dlatego Lorenz zalecał sport i rywalizację jako działania o charakterze oczyszczającym naturę ludzką (Wojciszke 2002).

Zdaniem tego etologa, agresji nie sposób okiełznać. Jest nieodzowną częścią natury ludzkiej i nie da się jej uniknąć. Jedynym możliwym sposobem na zmniejszenie występowania skali tego zjawiska, jest nauka jej form o mniejszym stopniu szkodliwości. Społeczne wydarzenia dramatyczne w swych skutkach, jak na przykład wojny, są niemal nieuniknione, ponieważ mają swoje źródło w impulsach związanych z ochroną terytorium (Wosińska 2004).

Dziś wiadomo, że ludzkie zachowanie nie jest usztywnione i dyktowane wrodzoną, powszechną skłonnością, jak uważał Lorenz, mimo powszechności występowania agresji. Dlatego powyższe rozważania nie spotkały się z aprobatą, ponieważ brak im mocnych danych

empirycznych, które by wprowadziły w życie teoretyczne dywagacje etologiczne. Większość danych na ten temat pochodziła z obserwacji zwierząt niższych. Ponadto, wciąż brak danych, mówiących o kumulowaniu się agresywnych popędów, istnieniu wyzwalaczy czy też rozładowywaniu jej. Mimo to, fakt, iż w ludzkim organizmie tkwi siła, która prowadzi ku agresji został wykorzystany i zmodyfikowany w teorii popędu. (Krahé 2006).

### 1.2.2. Koncepcja agresji jako reakcji na frustrację

Ludzkie zachowanie składa się z trzech podstawowych elementów. Posiada motyw, który nadaje kierunek działaniu i dodaje sił. W sytuacji, gdy cel o pewnym stopniu ważności nie jest możliwy do osiągnięcia poprzez pojawienie się jakiegokolwiek przeszkody, wówczas mamy do czynienia z frustracją. Polega ona odczuwaniu przykrego emocjonalnego napięcia, a jak gniew i wściekłość. Mogą one motywować do pojawienia się agresji przybierającej postać ataku aby zniszczyć bądź odsunąć przeszkodę uniemożliwiającą dojście do celu (Migdał 2001).

Pierwszą koncepcją agresji jako reakcji na frustrację była deterministyczna teoria Dollarda i Millera z 1939 roku. Agresja postrzegana jest przez tych badaczy jako efekt popędu, który prowadzi do rozładowania frustrującego stanu. Zatem frustracja jest bodźcem wyzwalającym popęd do działania przeciwko źródłu frustracji i to on odpowiada za pojawienie się agresywnego zachowania (Krahé 2006).

Źródła frustracji można podzielić na zewnętrzne i wewnętrzne. Pierwsze z nich mają charakter przeszkód fizycznych, na przykład niezaspokojenie potrzeby czy społeczne ograniczenie. Natomiast te drugie pochodzą z wnętrza samej osoby i związane są z jej właściwościami, przeżywaniem przez nią konfliktów czy też z niezdecydowaniem, co do celu, który powinien być wybrany (Rudkowska 2005).

Jak zauważa Wojciszke (2002) tylko frustracja, która jest zamierzona i nieuzasadniona, inaczej mówiąc, arbitralna ma szczególne znaczenie, ponieważ najczęściej taka właśnie nasila agresję.

W ludzkim organizmie może dojść do kumulacji pobudzeń powstałych w wyniku frustracji na zasadzie, iż: *niewielkie frustracje dodają się do siebie, wytwarzając agresywną reakcję o większej sile, niż można by normalnie oczekiwać na podstawie frustrującej sytuacji bezpośrednio poprzedzającej tę agresję* (Dollard i in. 1939, za: Wojciszke 2000, s.151).

Istnieje wiele okoliczności, które mogą nasilać frustrację, co w konsekwencji może prowadzić do większej agresji. Wosińska (2004) opisuje cztery takie czynniki.

Pierwszy z nich to zablokowanie siły potrzeby. Im bardziej ktoś na coś zależy i im bardziej do tego dąży, to w przypadku porażki siła frustracji naturalnie będzie większa. Czynniki drugi to stopień zablokowania-czy poniesiona porażka jest tylko częściowa czy całościowa. Wielkość frustracji zależy również od momentu, w którym pojawia się przeszkoda-czyli porażka doświadczana przez osobę: im bliżej ktoś jest osiągnięcia celu tym większe jest jego odczucie frustracji. I w końcu ostatni czynnik- akumulacja przeszkód, kiedy wiele przeszkód pojawia się w tym samym momencie.

Twórcy tej koncepcji zaznaczają, iż agresja powstała w wyniku wzbudzenia przez frustrację nie zawsze skierowana jest na jej źródło. Może dojść do przemieszczenia, które stanowi: *przesunięcie agresji ze źródła, które wzbudziło frustrację, na inny obiekt (podmiot), który jest słabszy lub wobec którego agresja jest bardziej akceptowana społecznie* (Wosińska 2004, s. 441), albo po prostu inny obiekt będzie zagrożony mniejszą karą niż pierwotny sprawca. Zdarza się i tak, że frustracja, na przykład, kiedy jest wywołana nieumyślnie, nie zawsze rodzi agresję- w takich przypadkach ludzie reagują mniej agresywnie, niż w sytuacji rozmyślnego działania (Bernstein i Worchel 1962, za: Zimbardo i Gerrig 2006). Można też mówić o zmianie postaci agresji. W takiej sytuacji dochodzi do zastąpienia agresywnej reakcji przez inną, która będzie słabiej zagrożona karą. Jeżeli jednostka odczuwa lęk przed karą, może to działać w sposób hamujący agresywne zachowanie, ale nie pobudzenie, które prowadzi do jej wyrażania. Innymi słowy, możliwość wystąpienia kary staje się dla osoby dodatkowym czynnikiem frustrującym (Wojciszke 2000).

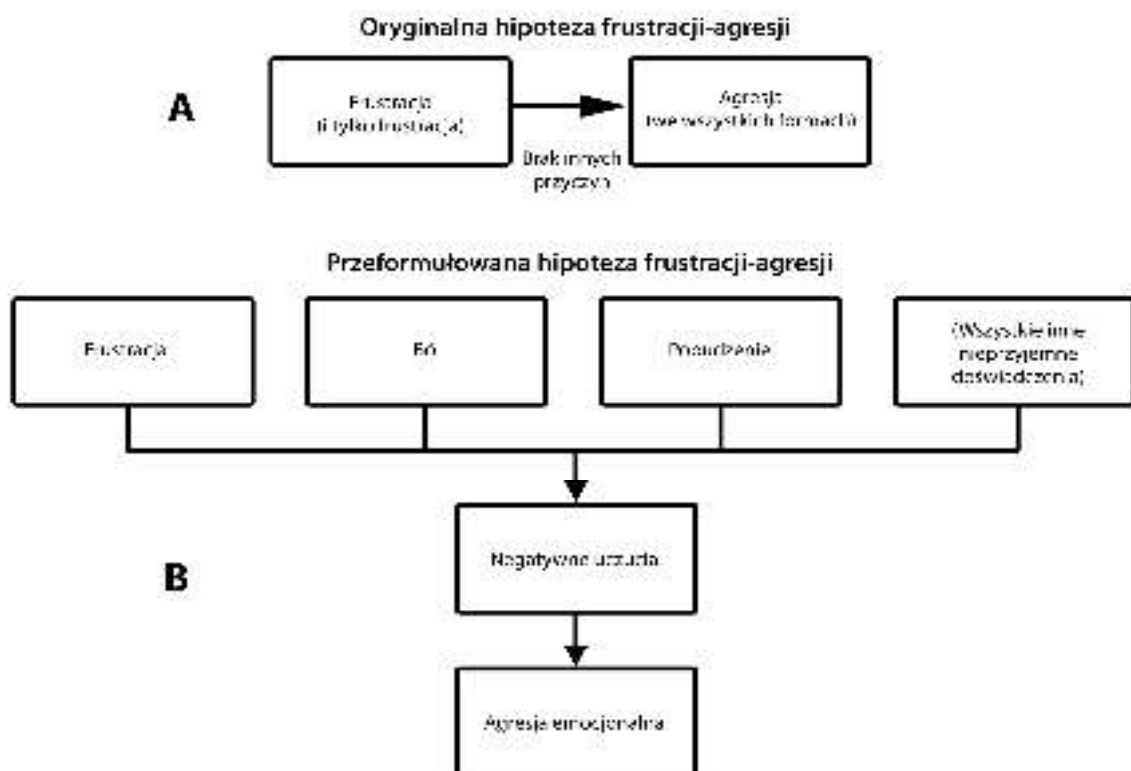
W następstwie frustracji może pojawić się nie tylko agresja, ale też nasilenie zachowań mających na celu usunięcie przeszkody, jak również regresja: *pod wpływem frustracji zachowanie dzieci ulega prymitywizacji i upodabnia się do zachowania dzieci młodszych*. Fiksacja: *uporczywe powtarzanie jakiejś reakcji nie mającej instrumentalnego znaczenia* (Strelau i Doliński 2008, s. 357) oraz apatia, zaburzenia psychosomatyczne, wycofanie się (Green 2001, za: Strelau i Doliński 2008).

W 1941 roku koncepcja relacji między frustracją a agresją została zastąpiona przez zblizoną. Miller zmodyfikował wcześniejsze założenia i uznał, że agresja może być jednym z możliwych zachowań powstających w wyniku frustracji: *frustracja stwarza podniety do wielu różnych typów reakcji, między innymi do jakiejś formy agresji* (Krahé 2006, s. 38).

Z teorią frustracji-agresji łączy się hipoteza freudowska dotycząca katharsis. Zakłada, iż w człowieku może dojść do nagromadzenia się negatywnych emocji, na skutek pojawienia się frustrującej sytuacji. Naturalnym jest, że człowiek musi się ich w jakiś sposób pozbyć, dlatego musi je wyrazić. Tylko takie zachowanie np. polegające na wyładowaniu

poprzez krzyk, przywróci mu stan równowagi i jednocześnie zredukują poziom agresji. Jednak, jeżeli by szukać poparcia empirycznego tejże tezy, niektóre badania ją potwierdzają a niektóre zaprzeczają (Crisp i Turner 2009).

Z powodu zastrzeżeń, co do pierwotnej teorii deterministycznej, pojawiła się przeformułowana hipoteza frustracji– agresji Berkowitza. Według niego, frustracja nie łączy się z agresją instrumentalną, ale wyłącznie z emocjonalną, która jest wywołana złością. Ponadto, frustracja prowadzi do agresji jedynie w określonym przypadku- mianowicie, gdy dotyczy uczuć negatywnych, chociaż nie zawsze. Dużą rolę odgrywają czynniki związane z człowiekiem i daną sytuacją (Kenrick 2002). Leonard Berkowitz określał mianem dodatkowego czynnika: *sygnały wywoławcze agresji, czyli bodźce skojarzone z czynnikami wzbudzającymi gniew aktualnie lub w przeszłości* (Wojciszke 2000, s. 152) jak również: *własność takiego obiektu mogą mieć obiekty mające jakiś związek z agresją w ogólności* ( Berkowitz 1965, za: Wojciszke 2002, s. 350). Dlatego agresja pojawi się jedynie w przypadku współistnienia czynnika wywoławczego z frustracją, która tylko i wyłącznie gwarantuje gotowość do zachowań autodestrukcyjnych.



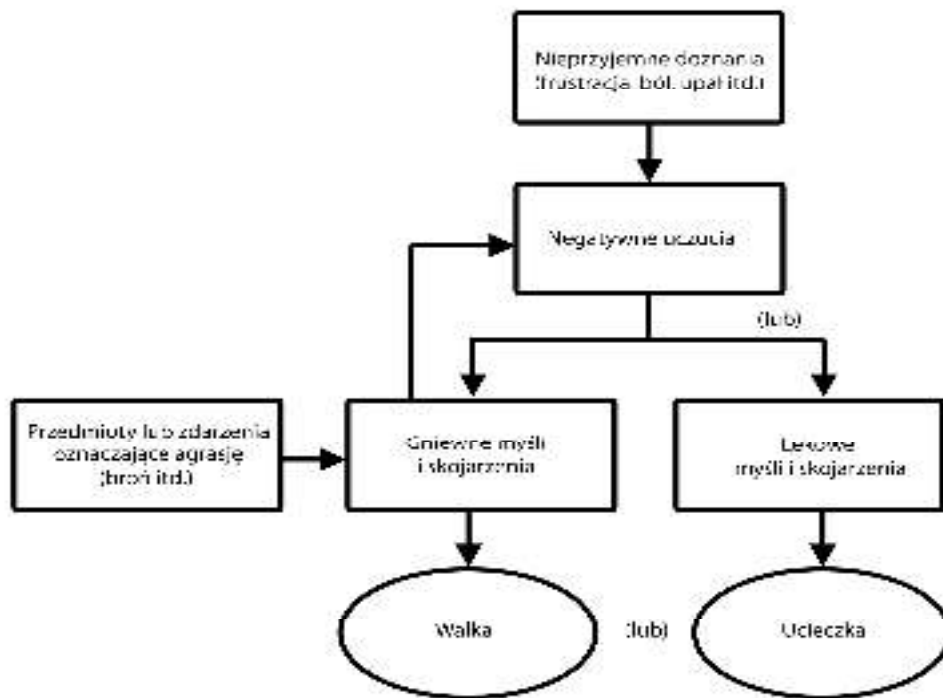
Wykres 1. Oryginalna i przeformułowana hipoteza frustracji-agresji ( Źródło: Kenrick 2002, s. 497).

- (A) Frustracja zawsze prowadzi do agresji i odwrotnie, agresję zawsze poprzedza frustracja (Dollard i in. 1939, za: Kenrick 2002, s.497).
- (B) Według przeformułowanej hipotezy frustracja jest jednym z wielu nieprzyjemnych stanów, które mogą wywołać negatywne emocje prowadzące do agresji emocjonalnej (Berkowitz 1989, za: Kenrick 2002, s.497). Do wystąpienia agresji o charakterze instrumentalnym nie jest konieczne pojawienie się negatywnych uczuć.

Berkowitz uważa niezbędnym do wystąpienia agresji negatywne pobudzenie emocjonalne, na przykład odczuwanie przed osobę gniewu (Wojciszke 2000). Jednak Wojciszke poddaje ten fakt krytyce i stwierdza, że owe negatywne pobudzenie emocjonalne wcale nie jest konieczne do pojawienia się agresji. Pisze on, że: *agresja zarówno wroga, jak i przede wszystkim instrumentalna, możliwa jest bez jakichkolwiek przyczyn o emocjonalnej naturze i stanowić może wynik np. jedynie naśladownictwa innych osób* (Wojciszke 2002, s. 352).

Związek między frustracją a agresją został potwierdzony przez wiele badań empirycznych (Berkowitz 1993, za: Zimbardo i Gerrig 2006). Mimo to, na dzień dzisiejszy wiadomo jest, że Dollard i Miller mylnie zakładali, jakoby frustracja była wystarczająca i konieczna do zrodzenia agresji. Strelau i Doliński (2008) zaznaczają, że popęd wcale nie jest wzbudzany przez frustrację i wcale nie prowadzi do agresji. Zablockowanie aktywności organizmu skierowanej na cel może jedynie prowadzić do zwiększenia emocjonalnego pobudzenia, a ono z kolei albo będzie prowadziło do agresji albo nie będzie mieć żadnych konsekwencji.

Berkowitz nie poprzestał na teorii przeformułowanej, ale poszedł krok dalej i zaproponował kolejną teorię mówiącą o związku agresji z nieprzyjemnymi uczuciami: poznawczo- neoasocjacyjną. W przypadku pojawienia się sytuacji o charakterze przykrym dla osoby mogą nastąpić następujące po sobie negatywne stany wewnętrzne. Ponadto, takie nieprzyjemne wydarzenie spowoduje wystąpienie negatywnych emocji. Istotą tego modelu oddają słowa ( Kenrick 2002, s.502): *zdaniem Leonarda Berkowitza nieprzyjemne bodźce prowadzą do negatywnych myśli i uczuć. Negatywne myśli następują po negatywnych odczuciach, ale zarazem je wzmacniają. Inne składniki, takie jak obecność broni, mogą sprawić, że negatywne myśli prowadzą do rozważania agresywnych zachowań.*



Wykres 2. Teoria poznawczo- neoasocjacyjna Leonarda Berkowitza (Źródło: Kenrick 2002, s. 502).

Ponadto, Berkowitz w tej teorii wykorzystał zjawisko, które odkrył, mianowicie: „efekt broni”, polegający na tym, że obecność przedmiotów takich jak broń działa pobudzająco na myśli i uczucia o charakterze agresywnym (Kenrick 2002).

### 1.2.3. Koncepcja agresji jako cechy nabytej

Albert Bandura stworzył koncepcję, która w przeciwieństwie do przytoczonych wcześniej, znalazła powszechne uznanie. Zachowanie agresywne nie jest jak dotychczas uznawano, wywołane czynnikami tkwiącymi w człowieku-biologicznymi, lecz jest wyuczone. Dlatego agresja powstaje wskutek społecznego uczenia się, poprzez warunkowanie instrumentalne i naśladowanie. Zachowania agresywne, mogą być wzmocniane, nabywane jak i wygaszane- wszystko zależy od tego, jak postrzegane są konsekwencje takich zachowań (Krahé 2006).

Teoria ta, została wsparta badaniami empirycznymi z udziałem dzieci. Miały one za zadanie obserwację sytuacji, w której osoba znęcała się nad nadmuchiwanym pajacem-lalką Bobo, który za każdym uderzeniem wydawał dźwięk. Następnie napastnik został nagrodzony za swoje zachowanie. W sytuacji, gdy dzieci zostały same zaobserwowano, że powtarzają wcześniejsze zachowanie agresora. Natomiast, kiedy zachowanie agresywne zostało ukarane, nie zdarzyło się, aby zostało przez nie powtórzone (Wojciszke 2000). Z przytoczonego badania, Bandura wnioskował, iż podczas obserwacji przemocy, u dzieci wystąpiło uczenie się na dwóch poziomach: doszło do zapoznania się z nowymi sposobami wyrażania agresji oraz nastąpiła obserwacja, jaki jest stosunek środowiska - a więc, czy dochodzi do nagrodzenia czy ukarania agresywnych zachowań. Dodatkowo, fakt czy osoba zachowująca się w sposób agresywny jest rozzłoszczona nie ma w tym przypadku wielkiego znaczenia (Kenrick 2002).

Jeżeli pewna, wcześniej obojętna człowiekowi reakcja, staje się instrumentem, a więc środkiem, do osiągnięcia jakiegoś pożądanego dla niego celu-w tym przypadku na przykład nagrody-dochodzi do warunkowania instrumentalnego. Automatycznie prawdopodobieństwo, że owa reakcja wystąpi w ludzkim zachowaniu ponownie, zwiększa się. Dlatego jeżeli agresja zostanie nagrodzona, oczywistym jest, że dojdzie do jej utrwalenia (Wojciszke 2002).

Czynnikiem nagradzającym może być już sam fakt zachowania agresywnego jak również zaobserwowanie jej skutków w otoczeniu- dochodzi tu do obniżenia napięcia, które rodzi się, kiedy człowiek odczuwa agresję. Jednak w rzeczywistości jest całkiem odwrotnie i tak naprawdę cierpienie innych ludzi działa hamująco na sprawcę (Wojciszke 2002).

Według Bandury, prawdziwym czynnikiem nagradzającym są nagrody zewnętrzne i wewnętrzne. Tymi pierwszymi mogą być dobra materialne, zwycięstwo w rywalizacji, natomiast w przypadku tych drugich, może pojawić się zwiększenie poczucia wartości (Bandura 1973, za: Wojciszke 2002).

Mimo to, agresja nie tylko uwarunkowana jest nagrodami i karami, ponieważ pozostaje pod kontrolą poznawczą. *Jeżeli nasze przekonania o skutkach działań agresywnych różnią się od kar i nagród, faktycznie po nich następujących, to swoje działania podporządkowujemy raczej tym przekonaniom, niż faktycznym związkom działań z karami i nagrodami* (Wojciszke 2002, s. 355).

Jednak, ludzie nie tylko przyswajają sobie zachowania agresywne w skutego ich nagradzania, ale również uczą się ich za pomocą obserwacji innych. Dochodzi wtedy

do modelowania. Definiowane jest ono jako: *proces, który uczy obserwatorów warunków, w jakich prowadzi ona do nagród oraz nowych technik jej wyrażania, niezależnie od zaistnienia nagrody. Tendencja do imitacji zachowania zwiększa się, jeśli agresywne zachowanie modela jest nagradzane* (Wosińska 2004, s. 447).

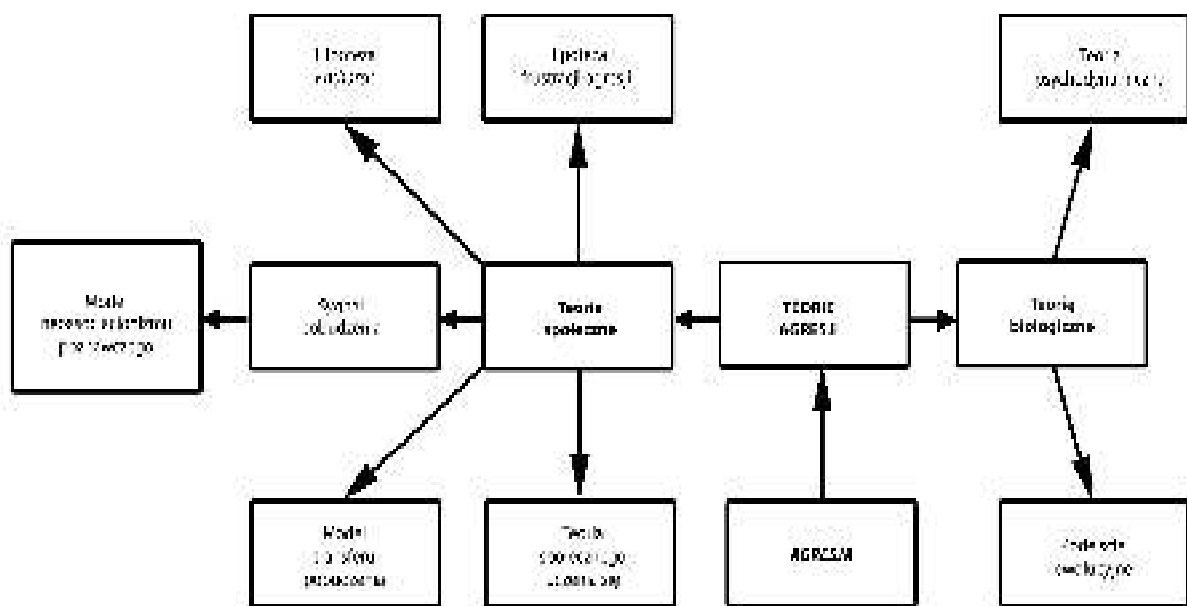
Ludzie mogą przejąć również zachowania takie, które wcześniej były im obce i z którymi wcześniej się nie spotkali. U człowieka, który obserwuje sytuację agresywną, może dojść do nasilenia takich zachowań i mogą pojawić się emocje wspólne modelowi, którego doświadczenia działają na obserwatora jak nagrody i kary. Dochodzi wtedy do mechanizmu zastępczego warunkowania sprawczego, który polega na tym, że *wywołany przez karę strach modela udziela się obserwatorowi, co prowadzi do zaniku karanych reakcji także u obserwatora. Ten mechanizm jest prawdopodobnie ograniczony do takich modeli, z którymi obserwator może się identyfikować* (Wojciszke 2002, s. 355). Dlatego też, na ogół ludzie naśladują jedynie zachowania osób, które w jakimś sensie ich przypominają i są im podobni. Mimo to trzeba pamiętać, iż priorytetową kwestią nie są właściwości osoby, której zachowanie jest modelowane, ale skutki, do jakich prowadzi takie działanie (Wojciszke 2002).

Modelem na ogół staje się osoba, która jest dla obserwatora znacząca. A więc taka, *którą cechuje na przykład wysoki status społeczny, autorytet czy podobieństwo do naśladowcy. Model może nam się jawić również jako kompetentny albo po prostu można go lubić* (Migdał 2001, s. 107). Ważną rolę odgrywa tu także aprobaty, ponieważ naśladujemy te osoby, które są dla nas jej źródłem i zawsze niesie ona za sobą jakąś wartość. Źródłem aprobaty dla naszych sądów czy przekonań mogą być rodzice, od których czerpiemy pierwsze wzorce zachowania. W okresie szkolnym zwykle jest to nauczyciel, później rówieśnicy, idole i gwiazdy. Wraz z rozwojem człowieka zwiększa się ilość osób, które mogą być potencjalnym źródłem aprobaty (Domachowski 2007).

Teoria społecznego uczenia się, znalazła zastosowanie w sposobach tłumaczenia wpływu, jakie współczesne media wywierają na zachowania agresywne zarówno dzieci, jak i dorosłych. Fakt ten został udokumentowany wieloma badaniami empirycznymi, z których niektóre przytacza Wilhelmina Wosińska. Na przykład Belson (1978, za: Wosińska 2004) stwierdził, że u dzieci wzrasta poziom agresji, w sytuacji, kiedy oglądają dużo programów nasyconych przemocą. Jak również według Goldsteina (1982, za: Wosińska 2004) agresywne zachowania kibiców po meczu mogą się wzmacniać, jeśli oglądają agresywną grę sportowców.



Mimo powyższych dowodów na zastosowanie tej koncepcji pojawiły się również głosy krytyki. Zarzuca się psychologom społecznym, że zapominają o różnicach indywidualnych, które obecne są zarówno podczas uczenia się człowieka jak i jego predyspozycjach. Ponadto, jak stwierdzają Crisp i Turner (2009) są i takie badania, które wcale nie potwierdziły, że oglądanie agresji działa wzrostowo na jej poziom u człowieka. Na przykład przestępcy, którym prezentowano programy nasycone zachowaniami agresywnymi wykazywali jej mniejszy stopień, niż ci, którym pokazywano materiał o mniejszym nasyceniu przemocą.



Wykres 3. Agresja w ujęciu różnych teorii (Źródło: Crisp i Turner 2009, s. 224).

Powyższy wykres przedstawia podstawowe teorie agresji. Jednak opisane koncepcje agresji nie wyczerpują całości problematyki z tego zakresu. Powodem tego jest wielość pojęć i interpretacji tego zjawiska, ujmowana w literaturze przedmiotu.

### 1.3. Rodzaje zachowań agresywnych

W czasach powszechności zachowań agresywnych, spotykamy się z jej wieloma rodzajami. Najprostszy podział odnosi się do podziału zachowań agresywnych na **wrogie**

**(gniewne) i instrumentalne**, gdzie kryterium podziału stanowi mechanizm psychologiczny. Pierwsze z nich mogą zaistnieć wówczas, kiedy cierpienie ofiary jest nadrzędnym celem sprawcy, zadanie agresji jest tu priorytetem. Ten rodzaj obejmuje zarówno akt fizycznej jak i psychologicznej krzywdy i poprzedzają go negatywne emocje. Często czynnikiem wywołującym ją są ból oraz uczucie zdenerwowania. Co więcej, zachowania wrogie pojawiają się u człowieka impulsywnie (Sternberg 1999). Psychologiczny aspekt wrogości został nazwany przez psychologów społecznych agresją symboliczną, która: *srowadza się do ataków psychologicznego zranienia drugiej osoby* (Wosińska 2004, s. 434). Można tu zaliczyć zachowania, mające na celu emocjonalne zranienie drugiej osoby, plotkowanie czy odrzucenie społeczne.

Przeciwstawną do wrogiej agresji jest agresja instrumentalna. W tym przypadku nadrzędną kwestią jest osiągnięcie przez sprawcę jakiegoś nieagresywnego celu, a cierpienie ofiary jest jedynie instrumentem prowadzącym do zamierzonego środka. Może zdarzyć się i tak, że agresja instrumentalna przeradza się we wrogą (Wosińska 2004). Zwykle takie zachowania powstają na skutek społecznego uczenia się.

Psychologowie społeczni, m. in. Bjorkovist, Osterman czy Lagerspetz (por. Kenrick 2002) opisują agresję ujmując ją w kategoriach **pośredniej i bezpośredniej**. Kiedy osoba działa szkodząc ofierze i unika konfrontacji z nią, jednocześnie szykanując ją, dokonując intryg czy plotkując, wtedy uznaje się, że przejawia pośrednie zachowanie agresywne. Przeciwstawić jej można bezpośredni rodzaj takiego zachowania. Wtedy napastnik krzywdzi „twarzą w twarz”, demonstrując swoją wrogość. Działanie może mieć zarówno fizyczny jak i słowny charakter. Hanna Hamer (2005) wspomina również o **agresji przemieszczonej**. Dochodzi do niej, kiedy sprawca w sposób pośredni wyraża agresję na inną osobę, niż ta, która rzeczywiście ją wywołała, szuka tak zwanego „kozła ofiarnego”, na którym może wyładować negatywne emocje.

Istnieją pewne formy agresji, które są manifestowane w sposób, który w dzisiejszych czasach nie jest zaliczany do kategorii zachowań agresywnych-to **bierna agresja**. Dla zwykłego obserwatora może być niezauważalna: *wyraża się we wrogim dąsaniu się, nie odpowiadaniu na pytania i ostentacyjnym ujawnianiu obrazy* (Wosińska 2004, s.435). Osoba zamyka się na kilka dni i nie okazuje żadnych reakcji na próby dojścia do konsensusu. Natomiast rodzaj **agresji usankcjonowanej** jest nawet pożądany i społecznie akceptowany. Istnieje, kiedy dochodzi do zabicia wroga i najczęściej manifestowana jest przez aktorów, którzy grają role bohaterów (Wosińska 2004).

W psychologii wyróżnia się także **zachowania agresywne o charakterze prospołecznym**. Polegają na działaniu, w celu obrony drugiej osoby jak również instytucji. Ich przeciwieństwem są działania antyspołeczne. W tym przypadku sprawca zachowuje się w sposób nie tylko agresywny, który jest wbrew przyjętym powszechnie normom, ale również inicjuje je. Jak podaje Zimbardo (1994, za Rudkowska 2005) bywa, że oba te rodzaje mogą ze sobą współwystępować np. w sytuacji nieuzasadnionej działalności policjanta.

**Zachowania agresywne o charakterze przemieszczonym** występują wtedy, kiedy są skierowane pod adresem osoby, która w żaden sposób nie zawiniła, nie ponosi odpowiedzialności za wynikłą sytuację albo po prostu nie wzbudza zagrożenia. Najczęściej, dzieje się tak, ponieważ ofiara pojawiła się akurat w momencie narodzenia się agresji u sprawcy bądź wydaje się słabsza i nie zagraża napastnikowi odwetem. Warto również wspomnieć, iż do tej kategorii zachowań może dojść w przypadku mechanizmu obronnego, jakim jest przemieszczenie (Reber 2000).

Altruizm jak i złość mogą działać motywująco na działalność antyspołeczną. Wszak istnieje **agresja, która jest motywowana altruizmem**- zachowania powstałe w jej wyniku mają na celu obronę słabszych jednostek i troskę o nie. Natomiast, jeżeli złość jest głównym motywem, człowiek zachowuje się agresywnie, ponieważ czuje się sfrustrowany i odczuwa złość (Reber 2000).

Przebywanie osoby w tłumie, może zaowocować przejęciem przez nią działania agresywnego. Zbiorowiska ludzi zarażają i rodzą w człowieku antyspołeczne zachowanie. W Stanach na podstawie tego wyznacznika narodził się nowy rodzaj **zachowań agresywnych, określanych „road- rage”** co oznacza wściekłość drogową. Wówczas rozdrażnieni kierowcy, którzy znajdują się na drodze pełnej ludzi mogą się uciekać do tak nasilonej agresji, iż może to nawet zaowocować zabójstwem (Wosińska 2004).

Istnieją również takie zachowania agresywne, które są raczej częściej obserwowane w świecie zwierząt niż ludzi. **Agresja przez oddalanie** się polega na zachowaniu rodziców, które jest stosowane wówczas, kiedy ich potomek nie chce się usamodzielnąć. Z działalnością rodzica wiąże się również **agresja macierzyńska**. Zalicza się tutaj takie działanie matki, które mają charakter ataku, jeżeli wystąpi sytuacja, w której ktoś zagrozi jej potomstwu (Reber 2000).

Jeżeli celem zachowań agresywnych jest ochrona swojego terenu przez organizm mówi się o **agresji terytorialnej**. Niedopuszczenie na swój teren może być poprzedzone inną

formą **agresją uprzedzającą**. Zachowując się w ten sposób dąży się do kontaktu z intruzem (Reber 2000).

Jak podaje Szewczuk (1998) zjawisko agresji wkracza w coraz więcej grup społecznych, gdzie ludzie na ogół egzystują na jednej przestrzeni. Nadmienia on, że dużą rolę mogą tu odgrywać właśnie zachowania terytorialne jak na przykład rodzina, wtedy mówi się o **agresji w kręgu rodziny**. Nie trudno się domyślić, iż ofiarami w tym przypadku są dzieci oraz kobiety. Napastnikiem jest ojciec rodziny, który nierzadko może mieć problem z alkoholem (Szewczuk 1998).

Dużym problemem jest także **agresja w szkołach**. Tutaj ofiarami są uczniowie, którzy są młodszy, słabszy. To starsi koledzy są agresorami i dopuszczają się systematycznego prześladowania, maltretowania. Napastnik stosuje ją, aby osiągnąć jakąś rzecz- zwykle może dopuszczać się odbierania pieniędzy czy innych przedmiotów-dlatego mówi się o instrumentalnym charakterze takich zachowań. Ponadto, znęcanie się będzie źródłem satysfakcji i pewnym sposobem zabawy. Mimo wielu programów prewencyjnych, wciąż jest to zjawisko chroniczne i bardzo dotkliwe dla ofiar (Szewczuk 1998).

Znane jest również **zjawisko „fali”**, które polega na agresywnych zachowaniach stosowanych wśród nowo przyjętych osób do wojska. Na ogół są one o charakterze rytualizowanym i mogą nawet prowadzić do samobójstwa. Również takie formy znane są w więzieniu, jednak nie rzadko są one w takim wypadku okrutniejsze (Szewczuk 1998).

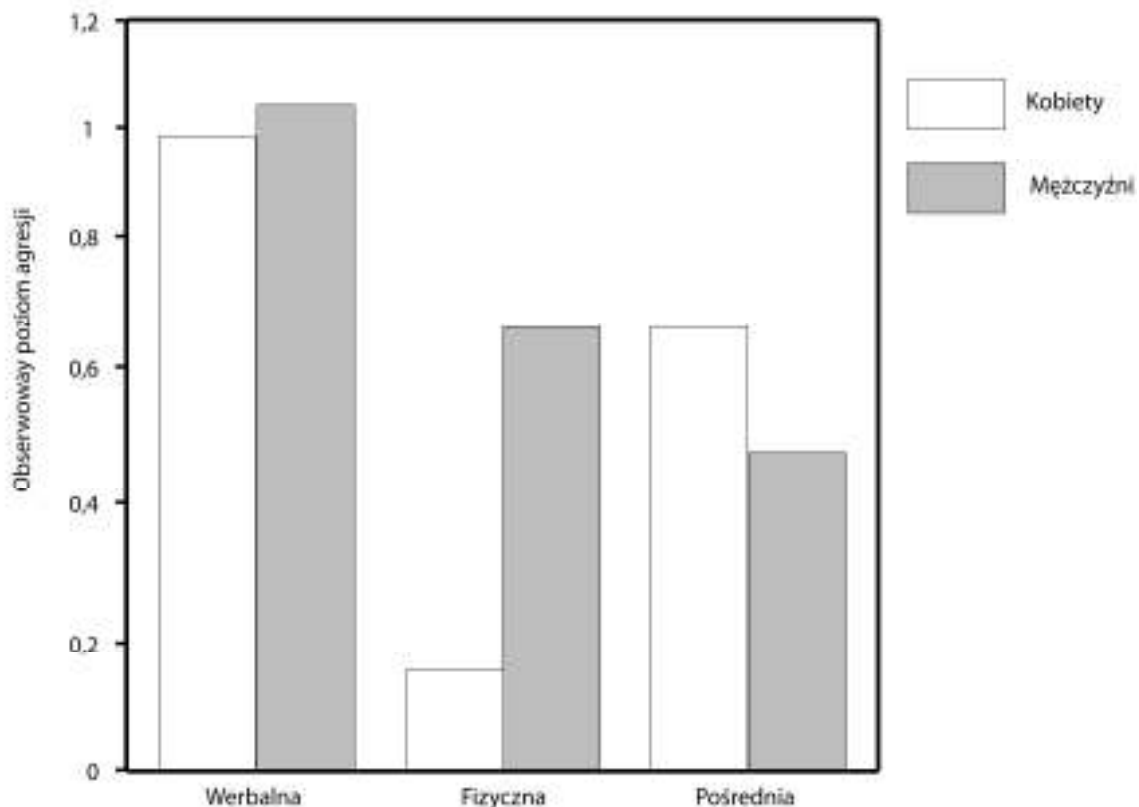
Jak się okazuje, rodzaje zachowań agresywnych mają bardzo duże znaczenie wówczas, gdy dąży się do rozstrzygnięcia, czy mężczyźni są bardziej agresywni od kobiet czy może jest odwrotnie. Zależnie od rodzaju określenia zjawiska agresji, kobiety zostaną uznane za bardziej lub mniej agresywne (Kenrick 2002). Powyższe różnice międzypłciowe często wiążą się z motywacją do zachowań agresywnych. Takie różnice płciowe odnośnie zachowań agresywnych kształtują się już od pierwszych lat życia człowieka.

Różnice płciowe nie tylko mają swoje źródło w poziomie testosteronu, ale zasadniczą rolę odgrywa również proces socjalizacji płciowej. Dziewczęta uczą się zachowań, powszechnie uważanych za właściwe, czyli bierności i opanowania. Natomiast odwrotnie jest z chłopcami-środowisko wymaga od nich ekspresji zachowania (Crisp i Turner 2009). Chcąc jednak dokonać pewnego uściślenia, mężczyźni posługują się agresją w celu podporządkowania sobie ludzi (Campbell i Muncer 1994, za: Hamer 2005). Natomiast kobiety stosują łagodne formy agresji fizycznej i pośredniej, głównie cechują się wysokim nasileniem agresji werbalnej (Lightdake i Prentice 1994, za: Hamer 2005).

Tabela 1. Dane świadczące o różnicach w agresji między płciami w dzieciństwie i w okresie dorastania sporządzona przez Loeber'a i Stouthamer'a.

Okres rozwoju	Przejawy	Różnice między płciami
Niemowlęctwo	Frustracja i złość	Nie
2-3 lata	Agresja instrumentalna	Niewiele
Wiek przedszkolny	Agresja osobista	Tak
	Bójki	
Szkoła podstawowa	Agresja pośrednia	Tak
Gimnazjum i liceum	Walki grup i gangów	Tak
	Poważniejsze napaści	
	Przemoc seksualna	
	Zabójstwa	

(Źródło: Krahe 2006, s. 62)



Wykres 4. Różnice płciowe w poziomie agresji (Crisp i Turner 2009, s. 225).

Zachowania agresywne u ludzi mają swoje przyczyny i pod ich wpływem mogą się wzmacniać. Wykazano, że testosteron znacznie wpływa na ich poziom. Potwierdziły

to badania Dabbs'a i jego współpracowników, z których wynika, iż więźniowie, którzy trafili do więzienia za zachowania stricte związane z agresywnym zachowaniem posiadają wyższy poziom tego hormonu, niż skazani za inne formy przestępczości, niezwiązane z przemocą. Ponadto, Archer i McDaniel stwierdzili, że młodzi mężczyźni są bardziej agresywni niż kobiety i częściej rozwiązują problemy za jej pomocą (Aronson 2009). Istnieje specyficzny rodzaj zachowań agresywnych uwarunkowany właśnie poziomem testosteronu i nazywa się agresją między osobnikami męskimi. Wtedy dochodzi do negatywnych działań między przedstawicielami tej samej płci. Chociaż zdarza się też sytuacja odwrotna-agresja między osobnikami żeńskimi, lecz jest ona stosunkowo rzadsza (Reber 2000).

Kolejnym czynnikiem wpływającym na zachowania agresywne jest alkohol, który wpływa na zdolności poznawcze człowieka. Ogranicza bodźce otaczające tylko do tych, o charakterze centralnym, które nasilają agresję. Mało wyraziste stają się te, które działają hamująco. Steele i Josephs nazwali to zjawisko krótkowzrocznością alkoholową: *która jest odpowiedzialna nie tylko za wzrost agresji, ale także i inne efekty spożycia alkoholu, jak redukcja przeżywanego stresu, czy niepohamowane samochwalstwo* (Steele i Josephs 1999, za: Wojciszke 2002, s. 130). Ponadto, ważną rolę odgrywa tutaj także umiejętność oceny zagrożenia, jakie niesie sytuacja. Alkohol osłabia uczucie strachu, ponieważ zaburza ocenę zagrożeń. Na skutek tego, stres, który powinien hamować agresję, zostaje osłabiony (Sayette 1993, za: Wojciszke 2002).

Ból i dyskomfort niewątpliwie są czynnikami rodzącymi zachowania agresywne. Berkowitz i jego współpracownicy w badaniu studentów, kazali im trzymać rękę w lodowatej wodzie. Zaraz potem, zaobserwowano wzmożone zachowania agresywne wśród badanych. W praktyce okazuje się, iż nie zawsze tak jest, ponieważ reakcja człowieka na ból zależy od interpretacji tego zjawiska przez niego. Czasami też, reakcja zwykle słabnie, ponieważ zostaje odroczone (Hamer 2006).

Wyzwalająco na zachowania agresywne może działać prowokacja. Zwykle niesie za sobą trzy aspekty, które ją wyzwalają. Mianowicie, podważa poczucie wartości osoby, co sprawia, iż chce ona ją odbudować i ucieka się do odwetu. Rodzi również negatywne emocje, które popychają człowieka do przemocy. Człowiek będzie reagował w zależności od sposobu, w jaki rozumie prowokujące działania. Bettencourt i Miller (1996, za: Wojciszke 2002) twierdzą, iż mimo, że ten czynnik zaciera różnice międzypłciowe w okazywaniu agresji- kobiety stają się agresywne w tym samym stopniu co mężczyźni, w sytuacji, kiedy ktoś je sprowokuje.

## 1.4. Psychospołeczne funkcjonowanie młodzieży agresywnej

Nie jest sprawą oczywistą, że jeżeli osoba w dzieciństwie przejawiała zachowania agresywne, to również w przyszłości będzie się tak zachowywać. Najczęściej zauważa się w tym przypadku brak ciągłości, ponieważ tendencje do agresji ulegają pewnym zmianom i modyfikacjom, poprzez różne oddziaływania środowiska. Co prawda, w skrajnych przypadkach, kiedy takie skłonności są wrodzone, może to zaowocować agresją w okresie adolescencji (Schaffer 2007). Rozpatrując dalsze drogi kształtowania się agresji, można wyodrębnić trzy grupy młodzieży: osoby gdzie zachowana agresywne zanikły, osoby o stałym poziomie agresji oraz osoby o nasilającej się agresji (Radochoński 2007).

Młodzież agresywna prezentuje destrukcyjny styl funkcjonowania w sytuacjach społecznych. Jak podaje Węglowska- Rzepa (2000), najliczniejszą grupą, która przedstawia takie zachowania jest młodzież w wieku od 17-20-lat. Polegają one na czynnościach, zmierzających do atakowania osób, okazywania im pogardy, nieprzyjaznego traktowania i nieliczenia się z powszechnie respektowanymi normami. Takie zachowania są uwarunkowane czynnikami zewnętrznymi i wewnętrznymi, które miały wpływ na jednostkę. Do pierwszej grupy zalicza się oddziaływania środowiska takie jak wzmacnianie pewnych zachowań poprzez karanie i nagradzanie, wychowanie czy modelowanie. Natomiast w drugiej grupie czynników bierze się pod uwagę cechy osobowości człowieka, które są szczególnie sprzyjające skłonnościom agresywnym (Węglowska- Rzepa 2000).

W okresie adolescencji, młodzież zostaje postawiona przed problemem dotyczącym własnej tożsamości. Musi zdefiniować siebie, nauczyć się kształtować normy osobiste i nauczyć się samodzielności. Rodzi to wiele trudności, dlatego ten okres w życiu człowieka nazywany jest kryzysem dojrzewania. Reykowski (1980, za: Węglowska-Rzepa 2000) twierdzi, iż zachowania agresywne mają swoje źródło w osobowości, która jest nadmiernie skoncentrowana na sobie, pomniejsza się w oczach innych osób, ma niskie poczucie własnej wartości i odczuwa brak akceptacji. Wówczas zachowanie aspołeczne ma na celu umniejszenie przejawianej niepewności dotyczącej własnej osoby.

Jarymowicz (2000) uważa, iż trzeba dopatrywać się skłonności do zachowań agresywnych: *wrodzona jest zdolność człowieka do reagowania afektem, w tym - złością, natomiast mechanizmy i skutki jej wzbudzenia podlegają modyfikacjom pod wpływem uczenia się. Ono sprawia, że ludzie (nie tylko genetycznie i temperamentalnie) różnią*

się pod względem zakresu bodźców, które wywołują irytację, jak i cechami wzbudzonego gniewu (s. 174, w: Jurasz- Dudzik (red.), 2002). Dlatego niektóre osoby odczuwają wręcz silny popęd, pchający je do destrukcyjnych zachowań, nad którym trudno im zapanować. Mogą mieć trudności ze świadomością konsekwencji własnych czynów, percepcji zła oraz trudno u nich o rozwagę i refleksję (Pufal – Struzik 2007).

Na przejawianie agresji wpływa również sfera poznawcza i emocjonalna, a przede wszystkim procesy zachodzące w tychże sferach. Wymienia się tutaj niski iloraz inteligencji, trudności w procesie wychowania, niską emocjonalną kontrolę, zaburzenia koncentracji, nadpobudliwość psychoruchową a także trudności szkolne związane z problemem dotyczącym nauki czytania i pisanie (Radochoński 2007). Kendall (2004) rozszerza zaburzenia sfery poznawczej, z którymi boryka się młodzież agresywna. Należą do nich trudności dotyczące rozwiązywania problemów a także błąd atrybucji w interakcjach społecznych, który polega na przypisywaniu wrogich intencji innym ludziom w sytuacji o pewnym stopniu niejasności.

Do powyższych czynników wpływających na zachowania agresywne młodzieży warto również zaliczyć fakt, iż wciąż jesteśmy świadkami obniżania się zasad moralnych, które całkowicie zmieniają wartości młodych ludzi. Ponadto, rozpowszechnia się negatywne modele zachowania, poprzez media, co gwarantuje łatwy dostęp do tego typu przekazu (Pospiszył 2009). Klimat społeczny niewątpliwie sprzyja takim negatywnym zachowaniom. Łopaciński (2004, s. 156) wymienia tutaj: *normy kulturowe, wspierające przemoc jako akceptowany sposób rozwiązywania konfliktów, brak rygorystycznego przestrzegania ustalonych norm prawnych, nadużywanie siły przez organy powołane do stania na straży porządku publicznego, konflikty na scenie politycznej, normy stawiające prawa rodziców ponad prawami dzieci, uregulowania stawiające prawa mężczyzn ponad prawami kobiet i dzieci*. Natomiast do powyższych czynników Strzała (2004, s. 208) dodaje: *sprzyjają rozwojowi agresji gwałtowne zmiany społeczne, łatwy dostęp do podkultur przestępczych, materializm, postawy konsumpcyjne (typu „mieć” a nie „być”), bezrobocie i poszerzanie się sfery ubóstwa, patologiczny przebieg socjalizacji, traumy psychiczne, porażki życiowe, poczucie samotności oraz negatywny wpływ środków masowego przekazu*.

Bodźcem do pojawienia się agresji u młodej, dojrzewającej osoby może być sytuacja o charakterze konfliktu, upokorzenie, frustracja czy też wywieranie nacisku. W takich okolicznościach pojawia się negatywne zachowanie, którego źródłem jest niezadowolenie z siebie (Pufal- Struzik 2007).



Duże znaczenie ma także rodzina. Popularny obecnie model bezstresowego wychowania wcale nie przynosi dobrych skutków. Młodzież jest kompletnie pozbawiona jakichkolwiek wymagań, a liberalizm wychowania sprawia, iż nie respektuje się tak ważnych społecznych norm. Często agresja jest prezentowana przez jednego z rodziców i naraża młodego człowieka na obserwowanie form przemocy domowej (Pospiszył 2009). Zdaniem Ireny Pufal- Struzik (2007), dzisiejszy model wychowawczy nie docenia stosowania nagród, lecz opiera się na przecenianiu kar. Prowadzi to do zahamowania negatywnego zachowania, ale na ogół u jednostek, które proces karania obserwują lub zgodnie z teorią społecznego uczenia się, karanie może stać się wzorem do naśladowania w przyszłych atakach agresji.

Również chłód emocjonalny ze strony najbliższych osób - czyli rodziców, jest bardzo ważnym predykatorem późniejszych zachowań negatywnych. Pufal- Struzik (2007), stwierdza, iż taki stan rzeczy uwarunkowany jest ówczesnym życiem w pośpiechu, ciągłą pogonią za pieniądzem i brakiem czasu dla dziecka. Rodzi to: *nieumiejętność okazywania czułości, cieszenia się z dzieci, to objawy rozwijającej się spirali wadliwej socjalizacji, mechanizm błędnego koła, przenoszący z pokolenia na pokolenie niszczące przekonanie, że rodzina jest przede wszystkim po to, żeby było nad kim sprawować kontrolę i komu się podporządkowywać, żeby był porządek i tania siła robocza, a nie po to, aby się wzajemnie wspierać, pomagać sobie, przekazywać mądrość, która ułatwia życie* (Pufal- Struzik 2007, s. 15). Warto zaznaczyć, że okres dzieciństwa i wczesnej młodości jest najbardziej podatny na wychowanie rodziców, ponieważ dziecko tylko w pewnym stopniu podlega instytucjom a cała odpowiedzialność leży po stronie ojca i matki.

W swoich badaniach Lopez i inni (2008) zwracają uwagę, że brak empatii i nieumiejętność jej wyrażania przez młodzież powoduje wzrost wyrażanej agresji. Zadaniem rodziców jest nauczenie dziecka otwartej komunikacji, ekspresji uczuć i spójności emocjonalnej, ponieważ mają one wpływ na nabywanie umiejętności zachowań empatycznych. Ponadto, rozwój tej umiejętności w okresie adolescencji stanowi czynnik chroniący przed negatywnymi aktywnościami i zachowaniami antyspołecznymi.

Płeć niewątpliwie warunkuje czystość występowania zachowań o agresywnym charakterze wśród młodzieży. Guskowska (2004) po przeprowadzeniu badań doszła do wniosku, iż chłopcy charakteryzują się negatywizmem, podejrzliwością, napastliwością fizyczną i słowną w przejawianej agresji. Natomiast dziewczęta koncentrują się na odczuwaniu poczucia winy wynikającego z ataku. Ponadto, Wolińska (2000)

przypisuje im również pośredni rodzaj agresji i większą ekspresję negatywnych emocji jak złość czy gniew.

Mieczysław Radochoński (2007) wymienia kilka czynników, które wpływają na wzrost przejawiania zachowań agresywnych w okresie adolescencji. Główny z nich stanowi wzrost siły fizycznej, który gwarantuje przewagę nad ofiarą i umiejętność posługiwania się niebezpiecznymi narzędziami. Również inną cechą stanowi możliwość przejawiania agresji w formie zorganizowanej w grupę. Zapewnia to możliwość prześladowania, czy wywierania presji na młodsze ofiary.

Wśród młodzieży o nasilonej agresji powstają gangi młodzieżowe, które charakteryzują się specyficznym, o wspólnych cechach sposobem ubierania się a zachowania o negatywnym charakterze skierowane są na ogół na dorosłych ludzi oraz rówieśników. Kolejnym zjawiskiem jest okazywanie przemocy rodzicom i nauczycielom oraz przedstawicielom odmiennej płci, z którymi relacje mają charakter konfliktowy (Radochoński 2007).

Według powszechnie panującego poglądu, osoby agresywne skazane są na życie w izolacji. Jednak w praktyce okazuje się, że tak nie jest. Mimo, iż osoba taka nie posiada dobrych umiejętności interpersonalnych, to okazuje się, że wcale nie cierpi z powodu samotności czy odrzucenia. Vasta i in. (1999) twierdzą, że młodzi ludzie o wysokiej agresji mogą tworzyć własne grupy. Ponadto, wiele takich osób ma przyjaciół, którzy są im bliscy i w podobny, negatywny i nieprzyjazny sposób postrzegają otoczenie.

U osób, które przeżywają trudności z kształtowaniem tożsamości, grupa ma bardzo duże znaczenie, ponieważ zapewnia młodej osobie wyrazistość tych cech, które pragnie zdefiniować jako te posiadane przez siebie. Dlatego dla młodzieży agresywnej bardzo ważną rolę odgrywają grupy. Główne funkcje agresji, rozpatrywane w kontekście sytuacji międzygrupowych to: zapewnienie wzrostu samooceny, zapewnienie poczucia kontroli, samoidentyfikacja i zapewnienie poczucia stałości obrazu świata otaczającego (Pospiszył 2009).

Jednostki o nasilonym stopniu agresji posiadają niższy poziom kompetencji społecznych, co utrudnia efektywne funkcjonowanie w społeczeństwie. Irena Pospiszył (2009) zwraca uwagę, że u takich jednostek występuje przypisywanie porażek w kontaktach międzyludzkich czynnikom, na które nie ma się wpływu, przejawianiu braku kontroli nad zdarzeniami, postrzeganie niepomysłnego stanu rzeczy jako celowego działania ofiar. Natomiast takie osoby bardzo często przejawiają odrzucenie, jeśli sytuacja ma charakter ambiwalentny.

Sztywny repertuar norm i stosowanie schematów behawioralnych związanych z odgrywaniem ról społecznych to kolejna cecha funkcjonowania młodzieży agresywnej, która w większości dotyczy chłopców. Dużą rolę odgrywa tutaj autorytarny styl wychowania, który uniemożliwia dostosowanie się osoby do sytuacji złożonej społecznie, gdzie wymaga się zmiany oczekiwań. Na podstawie badań przeprowadzonych przez Frączka i Kirwil (1993) stwierdza się, że autorytarne wychowanie rodzi konflikt między wymaganą uległością synów w kontakcie z ojcem oraz wymaganą przebojowością i agresywnością w sytuacjach interpersonalnych. Powoduje on agresję, która jest skierowana na rówieśników (Pospiszył 2009).

Młodzież agresywna często znajduje się w sytuacji wykluczenia społecznego, które często uniemożliwia osiągnięcie sukcesu życiowego, ogranicza dostęp do dóbr materialnych i rzeczowych. Źródło tkwi w pogłębiającej się biedzie, na skutek, której dzieli się społeczeństwo na bogatych i biednych. Wśród tych ostatnich rodzi się ograniczenie tożsamościowe, alienacja i samoocena ulega gwałtownemu obniżeniu. Dlatego agresja wynikająca z takiego stanu rzeczy ma na celu obronę przed tymi konsekwencjami na przykład na skutek wymuszenia respektu czy też zakwestionowania norm. Osoby, które zachowują się w ten sposób, bardzo często łączą się w grupy, które zapewnią im podziw i ochronią przed odrzuceniem. Powstają podkultury, które zrzeszają młodzież, walczącą z wykluczeniem społecznym. Cloward i Ohlin wyróżniają trzy rodzaje takich grup: przestępcze, konfliktowe i wycofania. W podkulturze przestępczej *wzorców zachowań dostarczają starsze pokolenia przestępców, zawodowcy i oni są też grupą odniesienia, na którą orientują się młodzi poszukujący własnej tożsamości, własnej drogi życiowej* (Pospiszył 2009, s. 121). Podkultura konfliktowa: *status społeczny jednostki kształtuje się na podstawie najprostszych kryteriów siły fizycznej, odporności na ból, umiejętności manipulowania innymi. Podkulturę wycofania nawet trudno nazwać podkulturą, co prawda jej członkowie tworzą jakąś grupę, ale nigdy nie będzie to zwarta grupa z własnym systemem norm, wewnętrznymi symbolami czy jakąś czytelną strukturą* (Pospiszył 2009, s. 121).

Bardzo ważne jest, żeby agresywne zachowania poddawać terapii, ponieważ mogą zostać kontynuowane w okresie dorosłości. Eron i Huessmann dowiedli (por. Kendall 2004), że jeżeli agresja przejawiana we wczesnych okresach życia człowieka nie zostanie poddana interwencji psychologicznej, wówczas będzie się stale utrzymywać przez następne 30 lat. Jednak mimo wielu programów prewencyjnych i sposobów leczenia, przynoszą one większy skutek w przypadku dzieci.

## **ROZDZIAŁ 2. PROBLEMATYKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM**

Stres towarzyszy człowiekowi już od urodzenia. Jego źródłem są zarówno trudne doświadczenia, jak i małe, błahe zmiany w otoczeniu. Szybkie tempo życia i narastająca liczba obowiązków bez wątpienia są powodem wciąż narastającego stresu. Jak twierdzą lekarze, choroby somatyczne często powstają w jego wyniku i określają je mianem schorzeń stresopochodnych. Zalicza się do nich m.in.: alergie, migreny, zawały, wrzody oraz chwiejny nastrój czy depresje. Dlatego dzisiejsze czasy określa się często mianem „ery melancholii” lub „epidemii depresji” (Rybakiewicz 2005).

Duże zainteresowanie problematyką stresu obserwowane w drugiej połowie poprzedniego stulecia obecnie zastępowane jest analizą radzenia sobie ze stresem. Problematyka zachowań zaradczych jest przedmiotem licznych badań i opracowań. Towarzyszy temu duże rozproszenie terminologiczne i brak konsensusu przy definiowaniu podstawowych pojęć.

Rozdział ten dotyczy problematyki radzenia sobie ze stresem i zawiera omówienie kwestii terminologicznych oraz przedstawienie wybranych koncepcji psychologicznych podejmujących kwestię radzenia sobie ze stresem. W dalszych podpunktach opisane zostaną rodzaje i uwarunkowania zachowań zaradczych oraz omówione zostaną wyniki badań dotyczących zagadnienia radzenia sobie ze stresem przez młodzież.

## 2.1. Kwestie terminologiczne

Podjmując zagadnienie zachowań zaradczych trudno pominąć problematykę stresu. Romuald Jaworski (2000) stwierdza, iż termin stres od ponad pięćdziesięciu lat istnieje w języku naukowym. W literaturze przyjmuje się, iż po raz pierwszy, pojęcia stresu użył Hans Selye, który określił go jako: *nieswoistą reakcję organizmu na wszelkie stawiane mu żądania* (Szewczyk 1998, s. 131). Ważnym aspektem jest tutaj owe „żądanie aktywności”, które stanowi kryterium podziału stresu na ten o charakterze pozytywnym oraz negatywnym. Eustres (eu- dobry, zdrowy) powstaje wówczas, kiedy zachowanie człowieka jest organizowane w sytuacji krytycznej (Marten 2009). Ponadto, ten rodzaj posiada pozytywny wpływ na organizm ludzki, działa wyzwalająco na dobre samopoczucie psychiczne i fizyczne. Natomiast dystres (dis- zły) jest negatywny i niepożądany, a nawet szkodliwy (Pecyna 1999). W tym przypadku aktywność człowieka jest dezorganizowana. Istnieje jeszcze jedna forma stresu: neustress, która jest naturalna i związana jest z obciążeniami życia codziennego, jak na przykład chodzenie czy oddychanie. Prowadzi ona do utrzymania równowagi w organizmie, czyli homeostazy (Pecyna 1999). Pewien optymalny poziom stresu jest niezbędny, aby jednostka funkcjonowała w prawidłowy sposób, niesie za sobą motywację i pobudzenie do działania na korzyść zmiany sytuacji, która jest niezadowolająca. Na przykład skoczek narciarski, odczuwając umiarkowany strach będzie miał większe szanse powodzenia, niż jego rywale o wysokim lub bardzo niskim poziomie stresu (Augustynek 2009).

W literaturze rozróżnia się stres psychologiczny, biologiczny a ostatnio także organizacyjny. Stres psychologiczny, jak sama nazwa mówi, powstaje na skutek oddziaływania czynników o charakterze psychologicznym, natomiast w przypadku tego drugiego natura czynników jest fizyczna np. oddziaływanie środowiska, zmiana temperatury. Jednak Lovallo zaznacza, iż często takie porównanie rodzi więcej pytań niż odpowiedzi, ponieważ może się zdarzyć, że człowiek, w sytuacji uszkodzenia ciała na skutek wypadku, na przykład złamania nogi, staje się ofiarą zarówno stresu fizjologicznego jak i psychologicznego, ponieważ jest to dla niego silnie negatywne przeżycie. Dlatego powyższe kryterium staje się mało użyteczne (Lovallo 1997, za: Łosiak 2007). Natomiast stres organizacyjny definiuje się jako wywołany klasą czynników, które posiadają swoje źródło w organizacji. Kahn i Byosiere wzbogacili ten rodzaj reakcji o ocenę poznawczą, reakcje fizjologiczne i emocjonalne. Warto jeszcze wspomnieć o terminie

wprowadzonym przez Kaplana: stresie psychospołecznym, który odnosi się do procesów społecznych, które powodują u człowieka stan emocjonalny, o charakterze negatywnym – subiektywny dystres (Łosiak 2007).

Stres może być powodowany przez wiele czynników. Należy jednak pamiętać, że należą do nich nie tylko sytuacje, które niosą za sobą pewne trudności dla osoby, utrudniając w ten sposób jej działanie. Otoczenie społeczne, człowiek sam w sobie, a nawet wyobrażenia, które nie posiadają potwierdzenia w rzeczywistości również działają wyzwalająco na odczuwany stres. Są to głównie wydarzenia, które są ważne i przełomowe. W 1967 Holmes i Rahe opracowali listę *Schedule of Recent Life Events*, która zawiera sytuacje, rodzące u jednostki stres. Są one rozpatrywane w „jednostkach zmian życiowych” (ang. *LCU- life change units*) (Kosińska- Dec 1992). Jak podaje Oniszczenko (1998) osobie, która w ciągu życia uzyskała ponad 300 punktów LCU, w ciągu dwóch kolejnych lat grozi poważna choroba.

Tabela 2. Znaczenie zdarzeń życiowych dla rozwoju stresu.

Zdarzenie	Skala siły wpływu
Śmierć współmałżonka	100
Rozwód	73
Separacja	65
Kara więzienia	63
Śmierć bliskiego członka rodziny	63
Własna choroba lub uszkodzenie ciała	53
Małżeństwo	50
Utrata pracy	47
Pogodzenie się ze współmałżonkiem	45
Odejście na emeryturę	45
Zmiana stanu zdrowia członka rodziny	44
Ciąża	40
Kłopoty seksualne	39
Pojawienie się nowego członka rodziny	39
Reorganizacja przedsiębiorstwa	39

Ciąg dalszy tabeli 2.

Zmiana stanu finansów	38
Śmierć bliskiego przyjaciela	37
Zmiana charakteru pracy	36
Zmiana częstotliwości kłótni ze współmałżonkiem	35
Kredyt ponad 10 000 dolarów	31
Pozbawienie prawa do kredytu czy pożyczki	30
Zmiana obowiązków w pracy	29
Syn lub córka opuszcza dom	29
Kłopoty z teściową	29
Wybitne osiągnięcia osobiste	28
Żona zaczyna lub przestaje pracować	26
Rozpoczęcie lub zakończenie nauki szkolnej	26
Zmiana warunków życia	25
Zmiana nawyków osobistych	24
Kłopoty z szefem	23
Zmiana godzin lub warunków pracy	20
Zmiana miejsca zamieszkania	20
Zmiana szkoły	20
Zmiana rozrywek	19
Zmiana w zakresie aktywności religijnej	19
Zmiana aktywności towarzyskiej	18
Kredyt lub pożyczka poniżej 10 000 dolarów	17
Zmiana nawyków dotyczących snu	16
Zmiana liczby członków rodziny zbierających się razem	15
Zmiana w nawykach dotyczących jedzenia	15
Urlop	13
Boże Narodzenie	12
Pomniejszenie naruszenie prawa	11

(Źródło: Zimbardo i Ruch 1988, s. 363).

W psychologii stres definiowany jest w kategorii *odpowiedzi organizmu na okoliczności, które są postrzegane przez podmiot jako zagrażające* (Łosiak 2007). Istnieją również trzy nurty ujmujące zjawisko stresu psychologicznego. Pierwszy z nich odnosi się do sytuacji o charakterze zewnętrznym, o określonych właściwościach, która jest bodźcem, innymi słowy, jest to sytuacja trudna dla osoby. Drugi nurt definiuje stres jako przeżycie, doświadczanie reakcji wewnętrznych, o charakterze emocjonalnym. Natomiast ostatni, trzeci stanowi obecnie najbardziej popularną definicję i odnosi się do relacji pomiędzy czynnikami zewnętrznymi a zasobami człowieka, która w jakiś sposób zostaje zakłócona (Heszen 2008). Dlatego idąc tym nurtem, można przyjąć następującą definicję stresu: *szeroki zespół stanów biologicznych (fizjologicznych) i psychicznych powstających pod wpływem różnych czynników (stresorów) postrzeganych jako zagrożenie dla zdrowia, życia, integralności osobistej lub innych cenionych wartości. Stres to stan organizmu człowieka znajdującego się w sytuacji subiektywnie trudnej* (Borkowski 2003, s. 171).

Opierając się na opisanym wyżej, ostatnim nurcie, Strelau odnosi stres do: *stanu, który charakteryzowany jest przez silne emocje negatywne, takie jak strach, lęk, złość, wrogość, a także inne stany emocjonalne wywołujące dystres oraz sprzężone z nimi zmiany fizjologiczne i biochemiczne, ewidentnie przekraczające bazalny poziom aktywacji* (Strelau 1996, s. 92). Owy negatywny stan pojawia się w sytuacji, kiedy dochodzi do braku równowagi między wymaganiami a możliwościami jednostki (Heszen-Niejodek 2003). Takimi wymaganiami otoczenia najczęściej są stresory, natomiast zasoby zależą od zdolności osoby, jej doświadczenia czy temperamentu (Borkowski 2003). Także Reykowski definiuje stres tym ujęciu: *obiektywny stosunek czynników zewnętrznych (czynniki stanowiące zagrożenie i zakłócenie dal aktualnie wykonywanej aktywności zadaniowej) do cech człowieka (podatność lub odporność na stres)* (Marten 2009, s. 40).

Do innych definicji stresu należy ta, zaproponowana przez Ratajczak a przyjęta przez Łosiaka (2007, s. 20) gdzie określa się go jako *stan emocjonalny, albo stan napięcia, odczuwany przez jednostkę jako przykry i zakłócający aktywność*. Rok później, Hinton i Burton określili go mianem *stanu psychicznego (mental state), którego bezpośrednimi następstwami (albo przejawami) są reakcje emocjonalne i fizjologiczne oraz procesy poznawcze o charakterze radzenia sobie ze stresem, takie jak zaprzeczenie a także osłabienie procesów motywacyjnych* (Łosiak 2007, s. 20).

Irena Heszen- Niejodek (2003) zauważa, iż dzisiejsza psychologia nie koncentruje się już na źródłach stresu i czynnikach, które mogą go wywoływać, ale raczej na działaniu człowieka, które jest podejmowane w takich sytuacjach. Wspomina ona o aktywności,



która to wpływa na skutki stresu i nazywa się radzeniem sobie ze stresem. Ten termin został zaczerpnięty z języka angielskiego i odnosi się do słowa *coping*. Jak podaje Piotr Oleś (1993) po raz pierwszy zostało ono użyte przez Freuda w 1933 roku i rozpatrywany był w odniesieniu do mechanizmów obronnych, na ogół nieświadomych. Dzisiaj, pojęcie to obejmuje świadome zachowania zaradcze pojawiające się w przypadku sytuacji stresującej.

W literaturze znaleźć można wiele określeń, które używane są zamiennie, na określenie radzenia sobie ze stresem. Stosuje się na przykład takie terminy, jak: metody zaradcze, reakcje na trudną sytuację, czynności zaradcze, strategie radzenia sobie czy też zachowania zaradcze (Pecyna 1999).

Lazarus i Folkman definiują radzenie sobie jako *stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki (efforts), mające na celu opanowanie (to manage) określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby* (Lazarus i Folkman 1984, za: Heszen- Niejodek 2003, s. 476). Podstawowymi funkcjami w radzeniu sobie ze stresem są: *(a) zmiana sytuacji na lepszą, poprzez zmianę własnego destrukcyjnego działania (koncentracja na ja) albo poprzez zmianę niszczącego lub zagrażającego otoczenia; (b) regulacja emocji (samospokojenie)* (Terelak 2008, s. 303). Może się zdarzyć, że te funkcje mogą prowadzić do nieprzystosowania, na skutek wejścia ze sobą w konflikt, na przykład w sytuacji, kiedy działania zmierzające do przystosowania jednostki zostają zablokowane poprzez funkcję regulującą emocje (Terelak 2008).

Zdaniem Piotra Olesia (1993) radzenie sobie bywa określane procesem, podczas którego następuje ciąg zachowań o działaniu zmierzającym do przeciwstawienia się przeszkodom i wymaganiom, jakie niesie za sobą dana sytuacja (Pargament 1990, za: Oleś 1993, s. 8). *Ma zwykle złożoną strukturę w zależności od cech osobowości i określonej sytuacji. Poznawcze monitorowanie sytuacji i własnych możliwości odbywa się nieprzerwanie, wyznaczając przebieg radzenia sobie, a zatem zarówno ocena poznawcza, jak i radzenie sobie mają charakter procesualny* (Terelak 2005, s. 135). O efektywności procesów zaradczych decyduje stopień, w jakim dany problem zostanie rozwiązany. Trzeba dążyć do takiego stanu rzeczy, aby nie rodzić kolejnych nierozwiązanych kwestii i zapobiegać pojawieniu się kolejnych, negatywnych emocji (Lazarus i Folkman 1984, za: Heszen- Niejodek 2003).

Opisywany wyżej termin, może być odnoszony do procesu, strategii oraz stylu. W pierwszym znaczeniu, *będący w dyspozycji jednostki charakterystyczny dla niej zbiór strategii czy sposobów radzenia sobie, z których część uruchamiana jest w procesie radzenia*

*sobie z konkretną konfrontacją stresową to proces radzenia sobie (Heszen- Niejodek 1996, s. 11). Strategia odnosi się do całości aktywności podejmowanej przez człowieka w danej sytuacji stresowej. Tak rozumiane radzenie sobie jest złożone i dynamiczne, zajmuje niekiedy długi okres czasu i zmienia się w wymiarze czasowym (Heszen- Niejodek 1996, s. 10). Jeżeli mówi się o strategii, to trzeba pamiętać, iż proces radzenia sobie ma zwykle złożoną strukturę. W przebiegu czasowym dają się w nim wyodrębnić mniejsze jednostki aktywności, stanowiące jakby jego ogniwa. Porównanie to jest jednak o tyle nieścisłe, że jednostki te niekiedy bardzo różnią się od siebie nawzajem a w obrębie tego samego procesu określane są one jako strategie lub sposoby radzenia sobie (Wrześniewski 1996, s. 44). Warto zaznaczyć, iż radzenie sobie ujmowane jako styl akcentowane było szczególnie w pracach Lazarusa.*

Problematyka radzenia sobie zostanie szerzej omówiona w kolejnych podpunktach. Aby lepiej zrozumieć istotę i mechanizmy powstawania stresu, niezbędne jest przybliżenie podstawowych teorii w rozumieniu Lazarusa i Folkman, Antonovskiego oraz Hobfolla.

## **2.2. Radzenie sobie ze stresem w wybranych koncepcjach psychologicznych**

Problematyka radzenia sobie ze stresem jest zagadnieniem ważnym zarówno w perspektywie indywidualnej jak i społecznej. W ostatnich dekadach opracowano na gruncie psychologii kilka koncepcji zmagania się ze stresem. W niniejszym opracowaniu zostaną szerzej przedstawione trzy z nich, które już dziś postrzega się jako klasyczne, mianowicie: podejście fenomenologiczno- poznawcze Lazarusa i Folkman, koncepcja salutogenetyczna Antonovskiego oraz koncepcja zachowania zasobów Hobfolla.

### **2.2.1 Transakcyjny model radzenia sobie ze stresem Lazarusa i Folkman**

Na początku warto zwrócić uwagę, iż koncepcja fenomenologiczno- poznawcza, znana też pod nazwą transakcyjnej, uwzględnia relację między podmiotem a otoczeniem, natomiast w przypadku wcześniejszych teorii zajmowano się jedynie albo bodźcami zewnętrznymi albo procesami wewnętrznymi stanowiącymi reakcję człowieka. Dlatego spotkała się ona z dużym poparciem psychologów i obecnie jest podstawą przekonania, że stres bierze się z transakcji między osobą a otoczeniem a nie z pojedynczych, wyizolowanych części tej relacji (Wons 2006).

Richard Lazarus w 1966 roku wydał pierwszą monografię na temat stresu pt. *Psychological stress and coping process* i od tego czasu pracował nad ulepszeniem swojej koncepcji. Podstawowe założenia niniejszej teorii zakładają, iż nie tylko sytuacja wpływa na człowieka, ale może się stać odwrotnie- osoba za pomocą czynności mających na celu przezwycięzenie trudności oraz emocji może modyfikować pewną sytuację (Pecyna 1999). Jak podaje Oniszczenko (1998), zdaniem Lazarusa, stres nie pochodzi tylko z samej sytuacji ani też z jednostki. Do jego powstania potrzebne są cechy i właściwości obu elementów składowych.

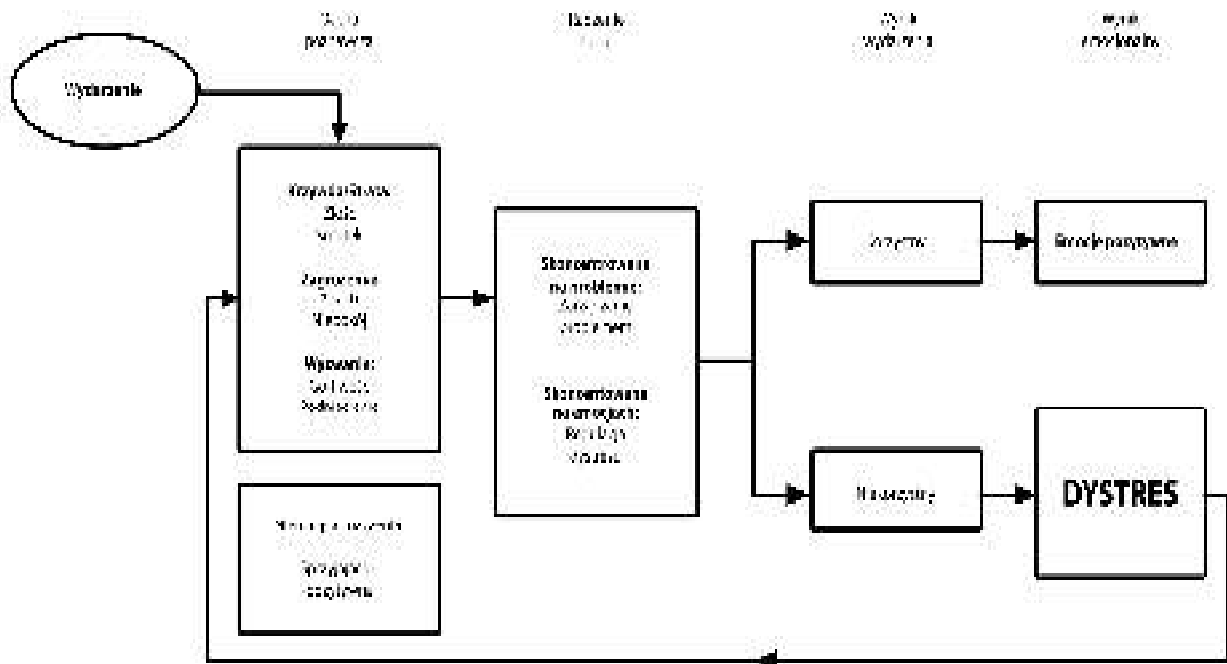
Jednostka ocenia swoją relację z otoczeniem, ale tylko w tych aspektach, które są ważne dla jej dobrego samopoczucia. Proces ten jest częściowo nieświadomy i automatyczny, gdzie dokonuje się rozpoznania, czy bodziec ma charakter stresogenny. Taka ocena poznawcza została nazwana oceną pierwotną i może ujmować relację jako: bez znaczenia lub sprzyjająco- pozytywną albo stresującą (Terelak 1995). Dlatego, jak pisze Lazarus i jego współpracowniczka Suzan Folkman *stresem jest określona relacja (relationship) między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez jednostkę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi* (Heszen-Niejodek 2003, s. 470). Jeżeli sytuacja jest zagrażająca, to o jej stresującym charakterze rozstrzygają nie obiektywne jej właściwości, ale subiektywne znaczenie. Wtedy może być ujęta jako: krzywda/ strata (uraz, który już zaistniał), zagrożenie (antycypowane szkody, jeszcze nie zaistniały) lub wyzwanie (ocena własnych możliwości pod kątem przezwyciężenia trudnej sytuacji). Ocena poznawcza, dokonana przez jednostkę decyduje o reakcji emocjonalnej i jej intensywności na transakcję z otoczeniem. Kiedy sytuacja postrzegana jest jako **sprzyjająco-pozytywna**, wówczas powstają pozytywne reakcje emocjonalne (zadowolenie, ulga, radość), a w przypadku odwrotnym, kiedy postrzegana jest jako **stresowo- zagrażająca**, emocje są negatywne (poczucie winy, lęk, złość) (Terelak 2005). Dochodzi tutaj do rozeznania się w sytuacji czy jest ona zagrażająca, czy nie. Jednak trzeba zaznaczyć, że proces ten zależy od osoby oceniającej, ponieważ w ocenach obiektywnych ludzie różnią się od siebie (Bishop 2000). Faktory o takim samym charakterze, dla jednej osoby mogą być stresujące, a dla innej mogą nie mieć żadnego znaczenia. Ponadto, niektóre osoby w ogóle mogą nie dostrzegać nerwowego znaczenia sytuacji i przyjmować ją ze spokojem, podczas gdy inni reagują silnym stresem (Kretschmann, Lange-Schmidt 2003).

Zdaniem Lazarusa, emocje pojawiające się w procesie transakcji mają wtórny charakter. Dlatego, kiedy reakcja uznana zostanie za zagrażającą a posiada charakter

stresowy, wówczas następuje drugi proces poznawczy - ocena wtórna. Jej istotą jest wartościowanie możliwości pokonania stresu i dokonanie działań w kierunku, by dokonać zmian w transakcji stresowej odnosząc się do zasobów radzenia sobie ze stresem (Strelau i Doliński 2008). Jednostka wartościuje i poszukuje własnych umiejętności radzenia sobie z sytuacją trudną. Może ono przybierać dwie formy: działania o charakterze zwalczania stresu, gdzie *za ich pomocą osiąga się uprzednie cele bądź równoważne im, mimo działania stresu* (Terelak 2005, s. 25) oraz reakcje obronne, które *prowadzą zwykle do zaniechania osiągania celów pod wpływem stresu* (Terelak 2005, s. 25). Ważnymi czynnikami, biorącymi udział w tej ocenie są: całokształt doświadczeń warunkowanych podobnymi zdarzeniami w ciągu życia, przekonanie o własnych możliwościach i wsparcie otoczenia. Dlatego można stwierdzić, że poziom stresu jest uzależniony ściśle od tego, czy dokonana ocena zagrożenia będzie przerastać możliwości radzenia sobie osoby. Sytuacja będąca obojętną dla osoby zostanie niezauważona (Bishop 2000).

Relację z otoczeniem określa się jako zagrażającą i stresującą, kiedy: *transakcja z podmiotu ze światem stanowi stres psychologiczny dla jednostki, a więc gdy oceniana jest przez nią jako poddająca próbie lub przekraczająca jej zasoby (możliwości) radzenia sobie* (Makowska, Poprawa 1996, s. 80). Ponadto, osoba musi czuć, że jest to swego rodzaju jakieś wyzwanie dla niej, ponieważ gdy tego brak, stres psychologiczny nie zaistnieje. Tylko w takim przypadku dochodzą do skutku procesy radzenia sobie ze stresem, które organizują organizm i psychikę do działania. Makowska i Poprawa (1996, s. 81) piszą o nich w ten sposób: *mówiąc o radzeniu sobie jako procesie, uwzględnia się dynamikę myślenia, przeżywania (stanów emocjonalnych) i działania człowieka w konkretnej transakcji stresowej, która odzwierciedla zmieniające się warunki samego zdarzenia, jak i modyfikujący te warunki wpływ aktywności poznawczej i behawioralnej podmiotu (...). Procesualne ujęcie radzenia sobie ukazuje również jego dynamikę w dłuższej perspektywie czasowej.*

Warto zasygnalizować, że w swoim modelu transakcyjnym, Lazarus i Folkman przedstawili też rodzaje stylów radzenia sobie ze stresem: **poszukiwanie informacji** (gromadzenie informacji o sytuacji i możliwościach jej przewyciężenia), **bezpośrednie działanie** (zmierzające ku konfrontacji z sytuacją i zredukowaniu napięcia), **powstrzymanie się od działania** (brak jakiegokolwiek aktywności z obawy przed porażką), **procesy intrapsychiczne** (wartościowanie wydarzeń, zaprzeczanie, nie dopuszczanie do myślenia o problemie) (Oleś 1993). Mają one m. in. za zadanie poprawić nasze samopoczucie, doprowadzić do wyciszenia emocji o charakterze negatywnym, ale przede wszystkim pozwalają, na zredukowanie odczuwanego stresu (Oniszczenko 1998).



Wykres 5. Model transakcji stresowej (Źródło: za: Strelau i Doliński 2008, s. 707).

Podsumowując, koncepcja Lazarusa i Folkman pozwala na percepcję stresu jako jednego z oddziaływań środowiska. Dodatkowo opisuje go w kontekście mechanizmów adaptacyjnych, które podlegają rozwojowi (Terelak 2008).

### 2.2.2. Model salutogenetyczny Antonovskiego

Aaron Antonovsky jest autorem modelu salutogenetycznego, w którym podział na zdrowie i chorobę został zastąpiony definicją *kontinuum zdrowia-choroby* (Terelak 2008). Ten profesor socjologii medycyny wprowadził zagadnienie homeodynamiki, która postrzega prawidłowy stan człowieka jako pozbawiony homeostazy: *u podstaw orientacji salutogenetycznej leży fundamentalne założenie filozoficzne, zgodnie z którym organizm ludzki z natury swej znajduje się w stanie heterostatycznego braku równowagi* (Antonovsky 1995, s. 127).

Sęk i Ścigała (1996) doszli do wniosku, iż koncepcja salutogenetyczna stresu z 1984 roku, pozwoliła na rozpatrywanie problematyki zachowań zaradczych w procesach adaptacyjnych. Umożliwia też spojrzenie na stres z perspektywy interakcyjnej, nawiązując do koncepcji

Lazarusa i Folkman. Natomiast charakterystycznymi jej pojęciami są: poczucie koherencji, sensowność i przewidywalność świata a także własnej działalności w nim (SOC) (Heszen- Niejodek 1996).

U podstaw tego podejścia tkwi założenie, o powszechności stresu, i mówi, iż *organizm ludzki ze swej natury znajduje się w dynamicznym stanie heterostatycznego braku równowagi. Bez względu na to, czy stresory są pochodzenia wewnętrznego czy zewnętrznego (...) nieustannie spotykamy się w życiu z bodźcami, na które nie mamy gotowej, adekwatnej odpowiedzi adaptacyjnej, a na które musimy jakoś zareagować* (Antonovsky 1995, s. 127). Oznacza to, że stres jest w życiu każdego człowieka wszechobecny i nieunikniony. Trzeba jednak podkreślić, iż Antonovsky zauważył, że nie wszyscy poddają się jego negatywnym oddziaływaniom. Bywa, że potrafią sobie z nim bardzo dobrze i efektywnie poradzić: *jednocześnie wielu ludzi, choć bynajmniej nie większość, nie ugina się pod ciężarem tego doświadczenia, a nawet radzi sobie całkiem dobrze* (Antonovsky 1995, s. 11). Właśnie to spostrzeżenie stało się bodźcem do opisanego radzenia sobie w modelu salutogenetycznym.

W ujęciu tym, stresory to *elementy wprowadzające do systemu entropię, czyli takie doświadczenie życiowe, którego cechą charakterystyczną jest brak spójności (konsekwencji), niedociążenie lub przeciążenie oraz brak wpływu na decyzje* (Antonovsky 1995, s. 54). Mogą to być: uciążliwe sytuacje życia codziennego, stresory chroniczne czy ważne wydarzenia. Wszystkie one mogą prowadzić do wystąpienia napięć emocjonalnych lub pojawienia się stresu.

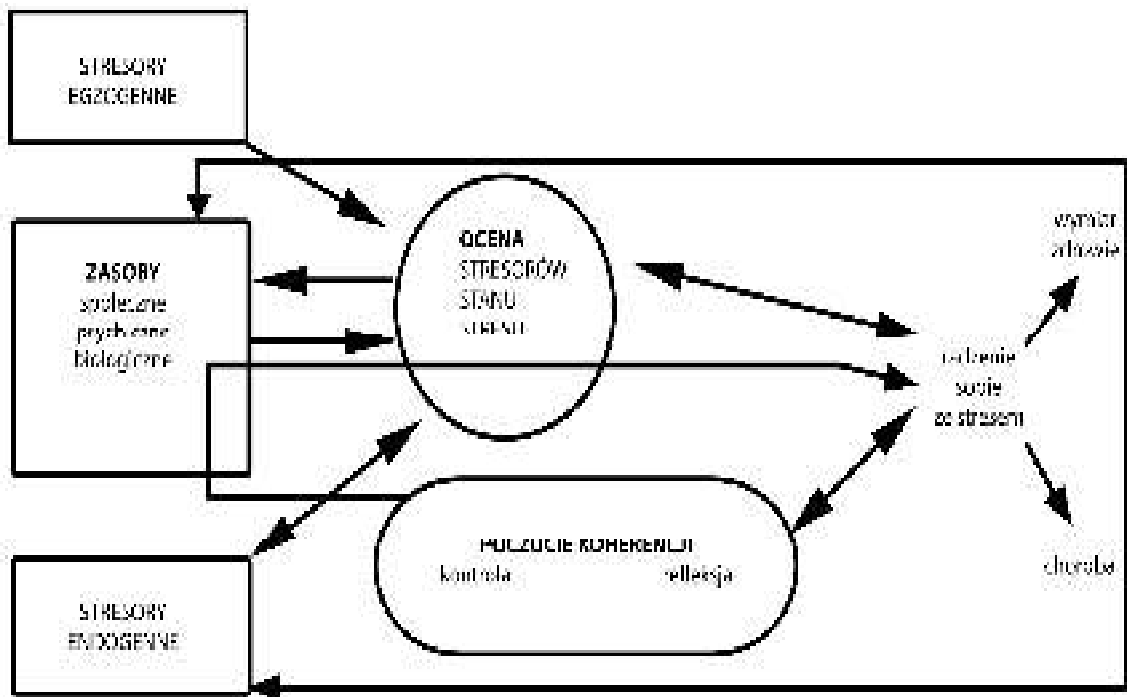
Czynniki warunkujące radzenie sobie ze stresem zostały zdefiniowane w omawianym modelu jako *Uogólnione Zasoby Odpornościowe*, o charakterze biologicznym, psychicznym i społecznym, dzięki którym możliwe jest uniknięcie stresu (Terelak 2008). Okazuje się jednak, że umiejętne zachowania zaradcze uzależnione od poczucia koherencji, czyli od przekonania człowieka o przychylności świata zewnętrznego i wewnętrznego, o przebiegu jego zdarzeń zgodnie z zamierzonymi oczekiwaniami. Wysokie poczucie koherencji pozwala na postrzeganie zagrożenia jako pewnego wyzwania, które pozwoli na umiejętne radzenie sobie z sytuacją dzięki czerpaniu z własnych zasobów. Taka osoba odczuwa pewną kontrolę nad sytuacją i wierzy w powodzenie swoich działań, czuje się ponadto zmotywowana do przeciwstawienia się problemom. Dlatego w tym nurcie, zachowania zaradcze ukierunkowane są na percepcję sytuacji jako wyzwania (Jaworski 2000). Możliwe jest to dzięki trzem komponentom składającym się na poczucie koherencji. Stanowią one inspirację i bodziec do samorozwoju i ambitnego działania. Są to:

- **zdolność do rozumienia (comprehensibility)** warunkuje umiejętność do poznawczej orientacji człowieka w sytuacji, jakiej się znalazł. Pozwala na rozeznane się w otoczeniu, zrozumienie i opracowanie go, tak, aby w przyszłości umiał sobie z nim poradzić,
- **zaradność (manageability)** opiera się na pewności, iż jest się w stanie posiadania umiejętności i kompetencji do radzenia sobie. To również zdolność do korzystania z dostępnych źródeł wsparcia,
- **sensowność (meaningfulness)** przekonanie, iż wysiłek wkładany w życie ma sens i jest warty wszystkich działań mających na celu angażowanie się w nie (Sęk i Ścigała 1996, s. 25).

Wspomniane wyżej uogólnione zasoby odpornościowe (*Generalized Resistance Resources- GRRs*) to *wszelkie fizyczne i biochemiczne (odporność), materialne (pieniądze), poznawcze i emocjonalne (wiedza, intelekt, osobowość), związane z wartościami, postawami i relacjami interpersonalnymi oraz makrosocjokulturowe właściwości jednostki (przynależność do grupy, społeczności)* (Terelak 2008, s. 47). Poczucie koherencji determinuje utrzymanie się zasobów bliżej bieguna zdrowia.

Człowiek pod wpływem stresu wpada w stan wywołujący u niego napięcie. Dzięki wysokiemu poczuciu koherencji, taka sytuacja nie jest odbierana przez jednostkę jako stresująca. Dodatkowo, dochodzi do aktywizacji zasobów odpornościowych, które pozwalają na umiejętne zmaganie się z trudnościami. Terelak (2008) podkreśla, iż takie osoby potrafią stosować zachowania zaradcze, które są skoncentrowane na podejściu zadaniowym, o wysokim stopniu efektywności.

Sheridan i Radmacher (1998) zwracają uwagę, iż na każdą strategię zaradczą mają wpływ trzy komponenty poznawcze, mianowicie: **racjonalność**, **elastyczność** i **dalekowzroczność**. Pierwszy opisywany odnosi się do oceny charakteru i natężenia stresora, które mogą pochodzić ze środowiska zewnętrznego lub wewnętrznego jednostki lub z rodzaju interakcji z otoczeniem. Nie oznacza to jednak, iż w sytuacji spostrzeżenia zagrożenia jednostka będzie w stanie uniknąć zagrożenia, ponieważ co raz częściej dochodzi tu do pominięcia oceny o charakterze obiektywnym. Elastyczność to zdolność do operowania wszystkimi dostępnymi strategiami zaradczymi oraz wybieranie tych, które są w danym momencie najlepsze. Bowiem nie da się rozwiązać nowych problemów za pomocą starych strategii. Natomiast ostatni komponent, pozwala na antycypowanie konsekwencji stosowanych zachowań zaradczych. Dochodzi tutaj do obiektywnego rozpatrzenia hipotez, które odbywa się w umyśle.



Wykres 6. Stres i radzenie sobie w modelu salutogenetycznym (Źródło: Sęk i Ścigała 1996, s. 31).

Antonovsky w swoim modelu opisał również zależności, jakie występują pomiędzy zasobami odpornościowymi, poczuciem koherencji, stresem a zdrowiem (Terelak 2008, s 48):

- *Wzorce wychowawcze, role społeczne, przypadek i różne czynniki specyficzne dla jednostki determinują jej zgeneralizowane zasoby odpornościowe.*
- *Doświadczenia życiowe kształtują poczucie koherencji.*
- *Wszechobecne stresory wywołują u człowieka stan napięcia.*
- *Silne poczucie koherencji powoduje, że jednostka nie spostrzega napływających bodźców jako stresory.*
- *Skuteczne opanowanie napięcia wzmacnia poczucie koherencji i pozwala być bliżej bieguna zdrowia niż choroby.*

Aaron Antonovsky jest twórcą *Kwestionariusza orientacji życiowej SOC-29* ujmującego poziom i strukturę koherencji badanego. Dzięki temu narzędziu można prowadzić dalsze badania, które będą źródłem danych empirycznych na temat związku poczucia koherencji a zachowań prozdrowotnych (Terelak 2008).

Warte przedstawienia w tym podpunkcie są poglądy Nash, która zajmuje bardzo zbliżone stanowisko do Antonovskiego. Stres opisywany jest jako *to wszystko, co zachodzi wraz z*



pojawieniem się sygnałów ostrzegawczych i naszych na nie reakcji. Obejmuje to stresory, oznaki stresu i umiejętności radzenia sobie ze stresem (Nash 1995, za: Jaworski 2000, s. 12).

Można mówić o trzech poziomach, na których występują stresory:

- stresory o charakterze bezpośrednim, oddziałujące na jednostkę z zewnątrz (kluczowe zmiany w życiu, związki i interakcje, warunki środowiskowe, brak sensu i celu oraz lęki nabyte);
- stresory głębokie o charakterze kulturowym (depersonalizacja jednostki, przepelnienie otoczenia, sztuczność, pośpiech, ciągła stymulacja zmysłów, silne bodźce);
- stresory wynikające z osobowościowych predyspozycji jednostki (odporność na stres, oczekiwania wobec siebie i innych, obraz siebie).

Stresory mogą nie tylko mieć negatywne konsekwencje, ale również pełnić mogą reakcję ostrzegawczą (Jaworski 2000).

### 2.2.3. Koncepcja zachowania zasobów Hobfolla

Stevan Hobfoll jako jeden z najwybitniejszych amerykańskich psychologów zdrowia w 1989 roku przedstawił Teorię Zachowania Zasobów (*Conservation of Resources-COR*). Koncepcja ta wyraźnie przeciwstawia się klasycznemu podejściu Lazarusa i Folkman, ponieważ ujmuje jednostkę w kategorii kolektywistycznej, a nie jak było dotychczas, indywidualnie. Autor czerpie inspirację z historii, antropologii i poszukuje filozoficznych, kulturowych związków stresu oraz człowieka. Ponadto, nie postrzega jednostki ludzkiej jako wyizolowanej od społeczeństwa, lecz patrzy na nią przez pryzmat jej środowiska (Strelau i Doliński 2008). Człowiek bowiem jest częścią wielu systemów społecznych, począwszy od rodziny, poprzez grupy i społeczności. Dlatego też, stres ma charakter kulturowy, ponieważ wyzwania, wobec których staje człowiek mają kontekst społeczny (Hobfoll 2006).

Główne założenie zawiera się w koncepcji zasobów, które stanowią istotę działania człowieka i mają na celu ich ochronię i odtwarzanie. Są one *kategorią teoretyczną, rozumianą jako to wszystko, co jednostka sobie ceni, a więc takie ich atrybuty jak: przedmioty, cechy osobowe, warunki lub siły cenione przez jednostkę czy też pomagające w osiągnięciu owych przedmiotów, cech, warunków lub zdobywaniu tych sił (...). Ludzie starają się pomnażać swoje zasoby lub przynajmniej ograniczać ich utratę* (Terelak 2005, s. 26). Stres określany jest w tym nurcie jako *reakcja na otoczenie, w którym występuje: a) groźba czystej utraty sił, zasobów, b) rzeczywista ich utrata, lub c) brak siły spowodowany wyeksploatowaniem* (Hobfoll 2006, s. 61). Stres powstaje, gdy nasze zasoby są zagrożone. Ocena zasobów

ma charakter subiektywny i to od punktu widzenia jednostki zależy, jak postrzega wielkość swoich zasobów (Hobfoll 2006).

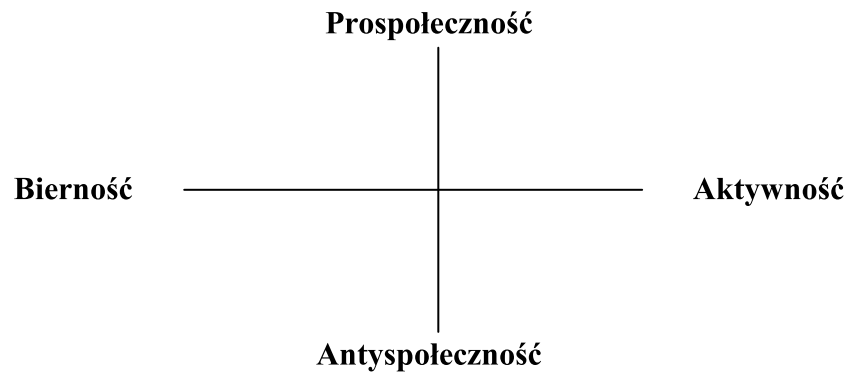
Autor wprowadził podział zasobów na **pierwotne**, czyli takie, które są człowiekowi niezbędne do przetrwania oraz **wtórne**, zwiększające możliwości i efektywność zasobów pierwotnych. Idąc dalej, dochodzi do wyróżnienia czterech rodzajów zasobów:

- przedmiotów, które wyznaczają status społeczno- ekonomiczny (mieszkanie, transport);
- okolicznościowych warunków o wysokiej wartości (stały etat, awans, dobre małżeństwo);
- osobistych, determinowanych osobowościowo (odporność na stres, kompetencje interpersonalne);
- energetycznych, mające na celu pomnażanie innych zasobów (wiedza, pieniądze) (Hobfoll 2006).

Nie tylko rodzaje zasobów są ważne, ale też sposób, w jaki zostaną one wykorzystane. Hobfoll uważa, że są one rozdzielone nie po równo i stąd biorą się różnice w radzeniu sobie ze stresem. Natomiast zarządzanie nimi opiera się na zasadzie spirali strat i zysków, przy czym bardziej szkodliwa i dotkliwa jest ta pierwsza. Dlatego zaleca, żeby inwestować w zasoby i powiększać je, co gwarantuje ich zabezpieczenie i spowoduje kompensację poniesionych strat (Strelau i Doliński 2008).

Ludzie, do których należy większa ilość zasobów, potrafią zapobiegać pojawieniu się spirali utraty i potrafią dążyć do ich zwiększenia, w przeciwieństwie do tych, którzy już od początku są posiadaczami mniejszej liczby zasobów i jedna strata powoduje lawinę kolejnych. Wskazuje to, iż ci biedniejsi reprezentują bierną i obronną postawę. Z tych dysproporcji wynikają różnice, w stosowanych przez ludzi strategiach zaradczych (Hobfoll 2006).

Hobfoll dokonał opisu wieloosiowego modelu radzenia sobie. Składa się z osi opisanych jako aktywność-bierność oraz prospołeczność-antyspołeczność. Rycina zamieszczona na kolejnej stronie ilustruje Dwuosiowy Model Radzenia Sobie.



Rycina 1. Dwuosiowy Model Radzenia Sobie ( Źródło: Hobfoll, 2006, s. 166).

Oś aktywność-bierność odnosi się do aktywności zaradczej w sytuacji wystąpienia problemu. Kiedy osoba spodziewa się wystąpienia stresora i przewiduje go, dochodzi do gromadzenia przez nią zasobów. Wówczas mówi się o aktywności jednostki. Natomiast reaktywność obecna jest, kiedy stresor już się pojawił oraz w procesie odzyskiwania utraconych zasobów. Oś druga koncentruje się na wymiarze społecznym. Jak się okazuje, wspólne oddziaływania osoby i jej otoczenia mogą warunkować umiejętności radzenia sobie. Postawę aspołeczną, charakteryzującą się działaniem niezależnym od społecznego kontekstu, stanowi punkt znajdujący się w środku skali. W prospołecznym radzeniu sobie jednostka dąży do poszukiwania pozytywnych interakcji, wsparcia, tworzenia koalicji z innymi ludźmi. Do aktywności antyspołecznej zalicza się negatywne oddziaływania, zmierzające do wyrządzenia krzywdy, lekceważenia i zadania cierpienia. Takie zachowania zaradcze zmierzają do zdobycia przewagi nad innymi. Hobfoll (2006) zwraca uwagę, iż istnieją takie antyspołeczne zachowania, które są instynktowne i nie są skierowane przeciwko zadaniu bólu innym. Innymi słowy, są nieumyślne i w zależności od kultury mogą stanowić formy adaptacyjne.

Powyższy model został wzbogacony o trzecią oś: bezpośredniość- pośredniość. Działania nie wprost zmierzają do takiego przygotowania i uformowania otoczenia, aby zwiększyć prawdopodobieństwo otrzymania zamierzonego celu. Dlatego nie ma tu mowy o bierności czy braku aktywności (Hobfoll 2006).

Tabela 3. Wyodrębnione przez Hobfolla formy radzenia sobie ze stresem.

<b>FORMY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM</b>	<b>WŁAŚCIWOŚCI DZIAŁANIA</b>
Działanie asertywne	Aktywne, prospołeczne, bezpośrednie
Unikanie	Bierne, prospołeczne, pośrednie
Poszukiwanie wsparcia społecznego	Aktywne, prospołeczne
Ostrożne działanie	Aktywne, prospołeczne
Współpraca społeczna	Aktywne, prospołeczne, bezpośrednie
Działanie instynktowne	Aktywne, antyspołeczne
Działanie agresywne	Aktywne, antyspołeczne, bezpośrednie
Działanie antyspołeczne	Aktywne, antyspołeczne, pośrednie
Działanie pośrednie	Aktywne, pośrednie

(Źródło: Dunahoo i in., 1998, za: Łosiak, 2008, s. 104)

Zachowania zawarte w powyższej tabeli na ogół mają charakter aktywny i są to między innymi działania i instynkty nie tylko agresywne, ale również asertywne. Z kolei bierną formą radzenia sobie jest unikanie.

Zastosowanie teorii zachowania zasobów może mieć miejsce, kiedy zainteresowanie skupia się w obrębie negatywnych skutków stresu i radzenia sobie, na przykład rozpatrywanie choroby w kategorii wyczerpania zasobów adaptacyjnych. Dodatkowo, znajduje swoje przeznaczenie, kiedy mowa jest o stresie pozytywnym. Dochodzi wtedy do zwiększania zasobów, ponieważ w sytuacji antycypowanego stresu jednostka odczuwa pewnie niebezpieczeństwo, które pobudza ją do ich gromadzenia. Natomiast jednostki, do których należy duża liczba zasobów, będą nimi gospodarować w taki sposób, aby nie dopuścić do potencjalnej utraty (Strelau i Doliński 2008).

Hobfoll, wraz ze swoją nowatorską koncepcją przedstawił narzędzie, które pomaga dokonać pomiaru gospodarki zasobami. Jego nazwa brzmi: Ocena COR (*The Conservation of Resources Evaluation*). Zbudowana jest z listy 74 zasobów, na której osoby badane dokonują oceny ich wartości, na skali pięciopunktowej. Kolejnym krokiem jest opisanie tych zasobów w kategoriach zysków i strat, w odniesieniu do ostatnich tygodni oraz roku (Heszen- Niejodek 2003).

Teoria Zachowania Zasobów została uznana jako przykład nurtu relacyjnego, ponieważ odnosi się do zakłócenia równowagi na gruncie osoba- środowisko. Nawiązuje w ten sposób do koncepcji Lazarusa i Folkman, z tą różnicą, że ocena poznawcza zastąpiona jest pojęciem zasobów (Heszen- Niejodek 2008).

Jak pisze Terelak (2008), mimo, iż koncepcja Hobfolla posiada duże podobieństwo do ekonomicznych analogii, to zawiera wiele zalet. Między innymi ujmuje dynamikę zmian i rozwoju zasobów. Oprócz psychologicznej ich strony, uwzględnia również ich filozoficzny i kulturowy charakter.

Podsumowując przedstawione wyżej koncepcje, można stwierdzić za Jaworskim (2000), iż ówczesnie najbardziej popularne jest ujęcie stresu w sposób transakcyjny. Trzeba jednak pamiętać, że koncepcje wyrastające z tego nurtu różnią się między sobą elementami, które podlegają transakcji. I tak na przykład, Lazarus i Folkman koncentrują się na interakcji między przedmiotem a otoczeniem. Stevan Hobfoll utożsamia utratę zasobów jako sytuację stresującą, natomiast Antonovsky uznaje koherencję jako warunek dobrego samopoczucia jednostki.

### 2.3. Typologia zachowań zaradczych

Już od początku prowadzenia badań nad funkcjonowaniem człowieka w sytuacji stresowej, zaczęły się pojawiać doniesienia z prac dotyczących indywidualnych różnic w radzeniu sobie z sytuacją trudną. Przykładem najwcześniejszych mogą być te, zaprezentowane przez Janisa w 1958 roku. Wówczas obszarem zainteresowania był stres związany z operacją chirurgiczną, gdzie zmienną indywidualną był wykazywany poziom lęku. Jednak klasyczna definicja stylu radzenia sobie (copingu) jako *specyficzna dyspozycja człowieka do zachowania w tej szczególnej klasie sytuacji, jaką jest sytuacja stresowa* (Heszen- Niejodek 2004, s. 239) zostało opisane w literaturze w latach 70-80 wieku ubiegłego.

McCrae i Costa do psychologii radzenia sobie wprowadzili kategoryzację dojrzałego copingu i wymieniają: racjonalne działanie, wytrwałość, pozytywne myślenie, powstrzymanie się, adaptacja do wymogów sytuacji, wraz z dwudziestoma dwoma innymi formami, jak na przykład: wrogość, fantazjowanie, bierność, niezdecydowanie, obwinianie się, intelektualizowanie, wygłuszanie emocji, substytucję czy podejście humorystyczne.

Przy czym owe fantazjowanie wcale nie prowadzi do poradzenia sobie z sytuacją stresującą (Borkowski 20003).

Maruszewski (1981) wprowadził swój podział umiejętności zaradczych na realistyczne i nierealistyczne, W przypadku pierwszych, są one sterowane poznawczymi funkcjami osoby, natomiast drugie są pod wpływem mechanizmów obronnych.

Dzisiejsze badania koncentrują się już nie tyle na taksonomii zachowań zaradczych, ale przedmiotem zainteresowania jest ich giętkość (flexibility) pojmowana jako *umiejętność stosowania wielu różnorodnych sposobów radzenia sobie i plastycznego przechodzenia od jednych do innych* (Cohen 1987, za: Oleś 1993, s.8).

Współcześnie wskazuje się na wiele rodzajów zachowań ludzkich w sytuacji stresu, dlatego też, termin radzenia sobie ze stresem został zróżnicowany na proces, strategię i styl (Terelak 2005).

Strategie radzenia sobie ze stresem, zwane też jako sposoby, charakteryzuje się *jako poznawcze i behawioralne wysiłki, jakie jednostka podejmuje w konkretnej sytuacji stresowej* (Wrześniewski 1996, za: Terelak 2005, s. 136). To elementy o jakościowych różnicach, z których składa się cały proces radzenia sobie. Istnieje wiele czynników, które decydują o tym, czy dana strategia dojdzie do skutku, czy też nie. Można zaliczyć do nich właściwości osobowości, wiek, płeć, stan psychofizyczny. Ujednolicając, można powiedzieć, iż trzeba wziąć pod uwagę czynniki osobowe i sytuacyjne a także ich wzajemne oddziaływania (Heszen- Niejodek 2003).

Richard Lazarus i Susan Folkman stworzyli własną, i jak się okazuje, najbardziej rozpowszechnioną w literaturze typologię strategii zaradczych. Istotą pierwszych, **ukierunkowanych na problem** jest działanie człowieka, które nastawione jest na cel, mimo, iż dzieje się to w sytuacji stresu. Składają się z następujących form: *konfrontacja*, czyli w jaki sposób człowiek chce dojść do wyznaczonego sobie celu i *planowe rozwiązanie problemu*. Drugi typ strategii ma na celu najpierw dokonać zminimalizowania emocji negatywnych a dopiero później zająć się osiągnięciem danego celu i została fachowo nazwana **ukierunkowanymi na emocje**. Również one posiadają pewne formy, mianowicie: *dystansowanie się* jako odejście od problemu, *samoobwinianie się* w postaci zbyt negatywnej oceny siebie, *nadmierna samokontrola* mająca na celu myślenie pozytywne za wszelką cenę, *pozytywne przewartościowanie* dzięki któremu ewentualna porażka zostanie usprawiedliwiona oraz *poszukiwanie wsparcia* na zasadzie wspomżenia przez inne osoby lub instytucje (Terelak 2008).

Tabela 4. Style radzenia sobie ze stresem według Lazarusa i Folkman.

<b>Zorientowane problemowo</b>	<b>Zorientowane emocjonalnie</b>
↓ Konfrontacja (ochrona własnego stanowiska i walka o to, co się chce osiągnąć)	↓ Dystansowanie się (podejmowanie wysiłków mających na celu odsunięcie od siebie problemu, unikanie myślenia o nim)
↓ Planowe rozwiązywanie problemu (przemysłane działanie wobec piętrzących się trudności)	↓ Unikanie – ucieczka (fantazjowanie, wyczekiwanie)
	↓ Samoobwinianie się (samokrytyka, autoagresja)
	↓ Samokontrola (wstrzymywanie emocji negatywnych)
	↓ Poszukiwanie wsparcia (próba uzyskania pomocy lub współczucia ze strony jednostek lub instytucji)
	↓ Pozytywne przewartościowanie (dostrzeganie dobrych stron sytuacji w celu zmniejszenia poczucia straty lub porażki)

(Źródło: za: Jaworski 2000, s. 18)

Lazarus i Folkman stworzyli również narzędzie do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem. W początkowym stadium konstruowania, wyodrębnili listę zachowań ludzi, które występują w sytuacjach stresowych. Weryfikacja pozwoliła na ostateczne wyodrębnienie 68 pozycji Listy Sposobów Radzenia Sobie. Za pomocą analizy czynnikowej powstały skale radzenia sobie. W oparciu o nie opracowany został przez Lazarusa *Kwestionariusz Sposobów Radzenia Sobie WCQ*, który był trzykrotnie adaptowany w Polsce (Heszen- Niejodek 2003).

R. H. Moss wzorując się na podstawowych założeniach powyższych badaczy stresu, stworzył Inwentarz Reakcji Radzenia Sobie. Odnosząc się do kombinacji behawioralnych i poznawczych aspektów oraz skupieniu się na problemie i emocjach doprowadził do wyodrębnienia czterech strategii zachowań zaradczych (Heszen- Niejodek 2003).

Tabela 5. Klasyfikacja strategii radzenia sobie według Moosa.

UKIERUNKOWANIE RADZENIA SOBIE	MODALNOŚĆ RADZENIA SOBIE	
	POZNAWCZE	BEHAWIORALNE
Problem	Poznawcze zbliżanie się, np. myślenie o różnych sposobach rozwiązania problemu	Behawioralne zbliżanie się, np. sporządzenie planu działania i postępowanie według niego
Emocje	Poznawcze unikanie, np. próba zapomnienia o całej sprawie	Behawioralne unikanie, np. zaangażowanie się w nowe przedsięwzięcie

(Źródło: za: Heszen- Niejodek 2003, s. 482)

W 1986 roku powstał Integracyjny Model Radzenia Sobie ze Stresem rozpatrujący strategie zaradcze jako prewencyjne (stawienie czoła codzienności niosącej za sobą stresory) oraz strategie zwalczania (aktywującej człowieka do adaptacji w środowisku). Mechanizm działania takiego modelu opisywany jest krótko: *rozbieżność między poziomem wymagań a możliwościami jednostkowymi człowieka prowadzi do przejścia ze strategii prewencyjnej do strategii zwalczania stresu* (Terelak 2008, s. 304). Podobnie dzieli strategie zaradcze Zofia Ratajczak (1996): na prewencyjne, aktywnego mierzenia się z „agresywnym” czynnikiem, obrony oraz ucieczki.

Natomiast style zaradcze to *trwała osobowościowa dyspozycja jednostki do określonego zmagania się z sytuacjami stresowymi (...) jest atrybutem podmiotu* (Terelak 2005, s. 136). Innymi słowy, to indywidualny sposób zachowania się człowieka w stresie. Ponieważ problematyka stylów radzenia sobie ze stresem od wielu lat jest szeroko penetrowana i opisywana w psychologii, istnieje bardzo dużo taksonomii odnoszących się do tej dyspozycji człowieka. Ponadto, brak w literaturze jednej, ogólnej klasyfikacji, która mogłaby integrować dorobek naukowy z przeciągu wielu lat badań. Najczęściej style zaradcze pojmowane są jako cecha albo pewna struktura osobowościowych dyspozycji (Heszen- Niejodek 1997).

Pierwsze podejście swoje korzenie posiada w nurcie psychoanalitycznym a style radzenia sobie klasyfikuje się bazując na sygnałach i własnych reakcjach na pojawienie się stresującego bodźca. Przykładem powyższych założeń jest koncepcja Miller, która wyróżniła dwa rodzaje: **czujny** (koncentracja uwagi na stresorze, gdzie jednostka stara się dowiedzieć jak najwięcej o bodźcach lub sytuacjach, które wywołują u niej stres), oraz przeciwny **styl unikowy** (odwracanie uwagi od stresora, polegający na unikaniu



jakiegokolwiek konfrontacji z zagrażającym wydarzeniem) (Heszen- Niejodek 1997). Jak podaje Jan Terelak (2008), w 1996 roku, Irena Heszen- Niejodek opierając się na koncepcji Suzan Miller opracowała swoją własną klasyfikację, wyróżniając cztery, następujące rodzaje radzenia sobie: **duża czujność/silne unikanie** (jednoczesne poszukiwanie jak i unikanie informacji o stresorze), **duża czujność/ słabe unikanie** (osoba operuje informacjami o stresorze), **małą czujność/ słabe unikanie** (działania mające na celu ucieczkę i odwrócenie się od informacji o stresorze), **małą czujność/ słabe unikanie** (mała umiejętność poradzenia sobie w sytuacji zagrażającej).

Endler i Parker tworząc swoją taksonomię zachowań zaradczych opierali się na założeniach Lazarusa, mianowicie byli zwolennikami modelu interakcji otoczenia z jednostką, która posługuje się świadomymi zachowaniami zaradczymi. Wyróżnili oni trzy style:

- styl skoncentrowany na zadaniu**- jednostka podejmując swoje działania dąży do rozwiązania problemu za pomocą procesów poznawczych,
- **styl skoncentrowany na emocjach**- człowiek, w celu zmniejszenia dyskomfortu, wynikającego z napięcia emocjonalnego, ucieka się do myślenia życzeniowego i fantazjowania, co uniemożliwia efektywne rozwiązania,
- styl skoncentrowany na unikaniu**, poprzez angażowanie się w zajęcia, oraz odwracanie toku myślowego od stresującej sytuacji (Terelak 2005).

W celu diagnozowania indywidualnych stylów zaradczych można skorzystać z *Kwestionariusza CISS (Coping Inventory for Stressfull Situations)* autorstwa właśnie wyżej wymienionych Endlera i Parkera. Składa się z 48 twierdzeń, gdzie badani muszą się ustosunkować do różnych opisanych zachowań na pięciostopniowej skali Likerta (Heszen- Niejodek 2003).

Jedną z najnowszych typologii radzenia sobie ze stresem jest Proaktywna Teoria Radzenia zaproponowana w 2002 roku. Schwarzer i Taubert wyszli od wyodrębnienia następujących wymiarów: pewności wystąpienia stresora i czasu o jakim może nadejść określone zdarzenie i to na nich oparli swoje rodzaje zachowań zaradczych. Pierwszy z nich to **reaktywne radzenie sobie** bazujący na przykrym zdarzeniu z przeszłości. Gdyby odnieść ten sposób radzenia sobie do ujęć klasycznych, to opisywany jest jako skoncentrowany na problemie, emocjach lub relacjach. Drugi, to **antycypacyjne radzenie sobie** kiedy jednostka spodziewa się zagrożenia stresu, może zaplanować pewne zachowania pomocne w radzeniu sobie. Kolejne typy to **prewencyjne radzenie sobie** gdzie człowiek czyni pewne kroki w kierunku zapewnienia sobie skuteczności w warunkach niesprzyjających, oraz **proaktywne radzenie**

**sobie** w którym człowiek postrzega zagrożenie jako bodziec do rozwoju własnej skuteczności i umiejętności (Terelak 2008).

Tabela 6. Radzenie sobie ze stresem w modelu integracyjnym.

Strategia prewencyjna	Strategia zwalczania
(1) Stresory z związane z przystosowaniem do warunków życia (2) Przystosowanie się do poziomu wymagań (3) Zmiana wzorców zachowań wywołujących stres (4) Rozwój sposobów radzenia sobie ze stresem: - fizjologiczne aktywa (poziom pobudzenia) - psychologiczne aktywa (poczucie własnej wartości) - poznawcze aktywa (wiara w siebie, umiejętność radzenia sobie z czasem, wiedza) - społeczne aktywa (wsparcie społeczne, umiejętność nawiązywania przyjaźni)	(1) Rejestrowanie stresorów i symptomów (2) Oszacowanie swoich możliwości (3) Zwalczanie stresorów: - rozwiązywanie problemów - stanowczość - desentyzacja (4) Tolerowanie stresu: - restrukturyzacja poznawcza - zaprzeczenie rzeczywistości - koncentracja uwagi na zadaniu (5) Obniżanie pobudzenia: - relaksacja - odreagowanie - leczenie się

(Źródło: za: Terelak 2008, s. 304)

Jak podaje Irena Heszen- Niejodek (2003), na dzień dzisiejszy nie ma dowodów na to, by stwierdzić, iż istnieją jakieś strategie, które cechują się wyjątkowym poziomem efektywności. Tak samo jest ze stylami. Można jedynie stwierdzić, że dopasowanie zachowań zaradczych do określonej sytuacji może gwarantować sukces.

## 2.4. Uwarunkowania zachowań zaradczych

Sposób, w jaki ludzie radzą sobie ze stresem, zależy od bardzo wielu czynników, odnoszących się nie tylko do samych właściwości stresora, ale również do indywidualnych uwarunkowań jednostki oraz okoliczności. Innymi słowy, można mówić o czynnikach indywidualnych jak i sytuacyjnych a także interakcją zachodzącą pomiędzy nimi.

Poniżej zostanie podjęta próba wymienienia kluczowych czynników, warunkujących zachowania zaradcze, rozpoczynając od tych, które są natury sytuacyjnej.

Rozważania w obrębie tej tematyki warto zacząć od najbardziej podstawowego aspektu, mianowicie od stresora. Okazuje się, że rodzaj stresora wpływa na wybierane przez ludzi sposoby zaradcze. I tak na przykład, sytuacja postrzegana jako wyzwanie warunkuje wybór strategii nastawionej na rozwiązanie problemu. Natomiast w przypadku odczuwanego zagrożenia i straty, dochodzi do koncentracji na emocjach, co znacznie zmniejsza efektywne radzenia sobie (Oleś 1993).

Dużą rolę w wybieranych stylach radzenia sobie odgrywają okoliczności oraz kontekst sytuacyjny. Obecność wsparcia społecznego, w doznawaniu stresu wpływa na preferowanie przez ludzi sposobów o dużym charakterze skuteczności i efektywności (Caplan 1981, za: Oleś 1993). Kluczowy w tym wszystkim jest charakter sytuacji, ponieważ to jej ograniczenia czy też możliwości mają największy wpływ na uporanie się z stresem niesionym przez nią. I wreszcie nie można pominąć etapu, na jakim dochodzi do konfrontacji z zagrażającym bodźcem (Kubler- Ross 1969, za: Oleś 1993). Jednak ten aspekt nie znalazł jeszcze empirycznych podstaw do jednoznacznej akceptacji (Oleś 1993).

Wewnętrzne umiejscowienie kontroli warunkuje aktywne i przystosowawcze sposoby radzenia sobie, ponieważ osoby takie charakteryzują się wiarą we własne siły w zmianę biegu wydarzeń. Ponadto, kiedy ktoś taki znajduje się w sytuacji stresującej, stara się znaleźć informacje na jej temat, i zachowują się w sposób racjonalny. Dlatego dyspozycja ta warunkuje dużą efektywność jak i mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia reakcji stresowej. Natomiast, jednostki z zewnętrznym poczuciem kontroli nie są w stanie skoncentrować na trudnościach i nie wierzą w powodzenie swoich działań. Z tego wynikają strategie typowo unikowe (Plopa 1996).

Przedstawienie czynników indywidualnych wpływających na zachowania zaradcze trzeba rozpocząć od różnic międzypłciowych. Obecnie istnieje powszechny pogląd, iż mężczyźni w radzeniu sobie ze stresem koncentrują się na problemie, natomiast kobiety na emocjach. Jak podają Sęk i Cieślak (2006) wywodzi się on z uczenia chłopców od wczesnych lat, iż emocjonalność jest typowo kobiecą cechą i wymaga się od nich przystosowania do męskiej, silnej roli płciowej.

Piotr Oleś (1993) stwierdza, że dobór strategii radzenia sobie ze stresem uwarunkowany jest fazą rozwojową. W tym nurcie, istnieją trzy odmiany stanowiska. Pierwsze, Gutmann'a i Pfeiffer'a mówi, że wraz ze wzrostem wieku, ludzie uciekają się do coraz prostszych i egocentrycznych umiejętności zaradczych. Przeciwnie zdanie

prezentuje Vaillant, uważając, że im ludzie są starsi, tym bardziej dojrzałe będą ich sposoby zaradcze, ponieważ posiadają odpowiedni stopień obiektywnego spojrzenia na problem. Ostatnie stanowisko Junga ucieka się do wprowadzenia w kwestiach wieku również różnic płciowych. Efektem jest teza, że wraz z dojrzewaniem, mężczyźni stają się łagodniejsi i bierniejsi, a kobiety aktywniejsze i agresywniejsze.

Poziom odporności na stres określany jest pojęciem twardości. Stąd osoby, które posiadają wysoki poziom tej cechy, będą mniej narażone na stresujące czynniki. Człowiek taki, potrafi bardziej pozytywnie ustosunkować się do rzeczywistości, która często jest negatywna i stresująca, a ich emocjonalność charakteryzuje się stanem równowagi. Potrafi umiejętnie wybrać odpowiednie sposoby zaradcze, którymi mogą być na przykład te, nastawione na aktywność. Warto zaznaczyć, że występuje tu również wrażenie sprawowania kontroli, mniejsza lękowość i mniejsze pobudzenie fizjologiczne (Plopa 1996).

Jak się okazuje, cechy temperamentu również mają swój udział w wybieraniu zachowań zaradczych. Ekstrawersja i aktywność korelują ze stylem zorientowanym na rozwiązanie problemu. Z badań Bolger'a, które przeprowadzał na studentach medycyny w 1990 roku, wynika jednoznacznie, że poziom wykazywanej neurotyczności ma istotny wpływ na to, jaką strategię zaradczą osoba wybiera (Strelau 2001). Natomiast Parkes, badając uczennice szkoły pielęgnarskiej uzyskała wyniki informujące o tym, iż istnieje wpływ cech temperamentu na radzenie sobie ze stresem, ponieważ badane dziewczęta zależnie od wykazywanego poziomu ekstrawersji i neurotyczności, wybierały strategie bezpośrednie oraz tłumiące emocje (Strelau 2001).

Samoocena też może wpływać na preferowane style radzenia sobie. Ważny jest jej poziom, ponieważ, osoby z wysoką samooceną, potrafią wartościować swoje możliwości zaradcze i będą się koncentrować na zadaniowych stylach. Terelak (2008) przytacza wiele badań empirycznych, które potwierdzają słuszność powyższego założenia. Na przykład, w pracy Hys i Nieznańskiej (2001) wykazuje się na związek między wysoką samooceną a stylem zorientowanym na działanie, ponieważ takie osoby charakteryzują się dużą wiedzą o swoich zaletach, możliwościach i umiejętnościach. Natomiast osoby o niskiej samoocenie, są bardziej zaleźnione, mniej efektywne, negatywnie zapatrują się na formy swojej aktywności co jednoznacznie zaprzecza wyborowi zachowań skupionych na działaniu (Karyłowski 1975, za: Łosiak 2008).

Łosiak (2008) zwraca uwagę na znaczenie lęku w wyborze sposobów radzenia sobie. Okazuje się, iż lęk jako cecha bardzo silnie koreluje z reagowaniem skupionym na emocjach. Zauważa się też w takich przypadkach zwiększenie aktywności ludzkiej w uciekaniu

się do czynności zastępczych oraz kontaktach z innymi. Na ogół, takie zależności występują w przypadku stresu ekstremalnego lub antycypowanego. Co prawda, osoby długotrwale odczuwające lęk, mają duże problemy z uporaniem się ze stresem.

Koniecznym jest, by wspomnieć również o poczuciu koherencji, które też ma swój udział w wybieranych przez jednostkę strategiach radzenia sobie. Badania Steuden i Chamulak (2005) wykazały, iż strategie skoncentrowane na problemie, o wysokim stopniu mobilizacji, optymizmie i planowym działaniu wybierają właśnie osoby, które posiadają wysokie poczucie koherencji. Natomiast w przypadku odwrotnym, kiedy poczucie to jest niskie, jednostki mogą ulegać autoagresji i samoobwinianiu się. Charakteryzują się biernością i poszukiwaniem wsparcia.

Prace profesora Kazimierza Popielskiego na temat noetycznych wymiarów osobowości zainspirowały psychologów do badań nad stresem i zachowaniami zaradczymi, gdzie duże znaczenie odgrywa sens i jego poczucie (Heszen 2010). Obecnie prowadzone są intensywne badania nad związkami radzenia sobie ze stresem religią (Bartczuk i Jarosz 2006). Podkreśla się tutaj postawę chrześcijańską, która może predysponować osobę do takiego przeżywania stresu, aby zdarzenie pozwoliło na wyniesienie pewnych doświadczeń, a nie wymuszało koncentracji na unikaniu zagrożenia. Innymi słowy, człowiek może dokonywać własnego samorozwoju, podczas przeżywania stresu (Oleś 1993). Pargament (1990, za: Oleś 1993) rolę wiary z kontakcie ze stresem postrzega w trzech aspektach. Po pierwsze, może być rozpatrywana jako jeden ze sposobów zaradczych, który polega na interpretacji zdarzenia jako łaski, próby lub kary. Następny aspekt skłania do postrzegania religii jako dużego wkładu w zaradczość. I w końcu, można mówić o niej jako skutku zachowań radzenia sobie ze stresem w tym sensie, że prowadzi ona do pojawienia się wartościowania zgodnie z regułami religijnymi. Religijność ukierunkowuje proces radzenia sobie. Ogińska-Bulik i Juczyński (2008) zauważają, że już w 1987 roku nastąpił „zwrot ku religii” i religijne formy działania włączone zostały do strategii zaradczych wyszczególnionych w Inwentarzu COPE.

## **2.5. Z badań nad radzeniem sobie ze stresem przez młodzież**

Umiejętność wyboru właściwych i efektywnych strategii zaradczych przez młodzież wpływa na jej dobre samopoczucie a także pomaga w prewencyjnym podejściu do trudności.

Znajomość takich prawidłowości może mieć zastosowanie w praktyce terapeutycznej, oraz opracowywaniu programów profilaktyki stresu (Pisula i Sikora 2008).

Stern i Zevon (1990 za Pisula i Sikora 2008) przeprowadzili badania młodzieży w zakresie radzenia sobie ze stresem i na ich podstawie postawili tezę, iż młodsza młodzież, w wieku 13- 17 lat radzi sobie uciekając się do emocji i skupiając się na nich, a starsza, w wieku 18-20 lat koncentruje się na dojrzałym podejściu, skupionym na rozwiązaniu problemu. Podobne wnioski otrzymali Williams i McGillicuddy-De Lisi (2000, za: Pisula i Sikora 2008), którzy przeprowadzili badania odnoszące się do związku między wiekiem a radzeniem sobie przez młodzież. Podzielili ją na trzy grupy: 10-13 latków, 14-16 latków i 17-20 latków. Wyniki wskazały, że pierwsza z opisanych grup na ogół nie wybierała strategii skoncentrowanych na podejściu problemowym i odpowiedzialności. Ponadto, młodszy uczestnicy badania chętniej korzystają z pomocy specjalisty i dążą do aktywnych form wypoczynku. Podobnie Donaldson, (2000, za: Pisula i Sikora 2008) skupił się na grupie w wieku 15-17 lat i stwierdził, że taka młodzież posiada zdolność do poznawczej restrukturyzacji problemu.

Analizując badania nad radzeniem sobie przez młodzież ważną rolę odgrywają te, z uwzględnieniem płci. Ewa Pisula i Renata Sikora dokonują przeglądu dotychczasowych badań i zauważają, że ich wyniki są niejednoznaczne. Można twierdzić, że bardziej nastawione na korzystanie ze wsparcia społecznego są nastoletnie dziewczęta (Lewis 1991, za: Pisula i Sikora 2008), a także stosują one strategie typowo emocjonalne (Kobus i Reyes 2000, za: Pisula i Sikora 2008). Charakteryzują się usilnym powracaniem w myślach do problemu i rozmawianiu o nim (Seiffge- Renke 1995, za: Pisula i Sikora 2008). Natomiast chłopcy, w swoich strategiach, odnoszą się do humoru, agresji oraz przywiązują dużą uwagę do sportu. Badania dowodzą, że w przeciwieństwie do dziewcząt, nie kierują swoich myśli na problem, lecz ignorują go oraz uciekają się do używek (Frydenberg i Lewis 1993, za: Pisula i Sikora 2008).

Pisula i Sikora (2008) przeprowadziły badanie, zadając sobie pytanie, o preferowane strategie zaradcze wśród młodzieży w wieku 12-17 lat. Wykorzystały kwestionariusz własnej konstrukcji. Uzyskały następujące wyniki: młodzież preferuje koncentrację na problemie, pracy i osiągnięciach oraz inwestowaniu w przyjaźń. Z tego wynika, że nie boi się konfrontacji ze stresem i potrafi planowo do niego podejść. Najbardziej preferowane są strategie, odnoszące się do wspólnej aktywności.

Całkiem inaczej do kwestii radzenia sobie przez młodzież podchodzi Januszewska (2005), która zastosowała do badań *Kwestionariusz Radzenia Sobie ze Stresem (KRS)*.

We wnioskach prezentowanych przez nią można znaleźć następujące stwierdzenie: *żaden z wyodrębnionych sześciu stylów radzenia sobie ze stresem nie okazał się bardziej specyficzny dla grupy żeńskiej lub męskiej oraz dla grup w pierwszej lub drugiej fazie okresu adolescencji. Style są zatem bardziej ogólne, uniwersalne, niezależne od wpływu płci i wieku młodzieży* (Januszewska 2005, s. 120).

Badania odnoszące się do zachowań zaradczych stosowanych przez młodzież nieśmiałą, przeprowadzone zostały przez Umecką i Tucholską. Zastosowano *Kwestionariusz Radzenia Sobie (SVF)* oraz *Kwestionariusz Nieśmiałości „N”*. Wyniki uzyskane pozwoliły na postawienie kilku tez. Mianowicie, młodzież nieśmiała radzi sobie ze stresem stosując strategie emocjonalne, ucieka od problemu i wciąż wraca do niego w myślach. Takie osoby mogą przejawiać symptomy zachowań zarówno autodestrukcyjnych jak również agresywnych. Nie potrafią zwrócić się o radę i poszukiwać wsparcia oraz unikają poruszania problemu w dyskusjach. Ponadto, nieśmiała młodzież bardziej koncentruje się na sobie aniżeli na efektywnym rozwiązaniu problemu, co prowadzi je do bycia w roli cierpiącego (Umecka i Tucholska 2009).

Biernacka i Brzezińska (2003) podjęły badania nad strategiami radzenia sobie ze stresem stosowanymi przez chłopców niedostosowanych społecznie w okresie późnej adolescencji. Grupę osób badanych stanowili chłopcy w wieku 16-20 lat, przebywający w zakładzie poprawczym. Zostali poproszeni o wypełnienie *Skali Niedostosowania Społecznego (SNS)* oraz *Kwestionariusza CISS*. Po przeanalizowaniu uzyskanych wyników, stwierdzono, że chłopcy niedostosowani społecznie stosują style unikowe. Szczególnie powszechny jest styl dotyczący angażowania się w czynności zastępcze, jak również koncentracji na emocjach. Powyższe wnioski świadczą o słuszności stanowiska mówiącego, że *niekonstruktywne strategie radzenia sobie wpływają na rozwój zaburzeń zachowania a w dalszej perspektywie na kształtowanie się przestępczości* (Biernacka i Brzezińska 2003, s. 116).

W sytuacji stresującej starsza młodzież znacznie częściej niż młodsza korzysta ze wsparcia społecznego jakie stanowi dla nich grupa rówieśnicza, nawet, jeżeli będzie mieć łatwy dostęp do specjalistów chętnych udzielić im pomocy. Wiąże się to z dewaluacją roli autorytetu w okresie adolescencji i przypisywania dużego znaczenia rówieśnikom. Takie wnioski uzyskali Robbins i Tanck (2001, za: Pisula i Sikora 2009).

Przedstawienie wszystkich dostępnych w literaturze rezultatów badań i analiz dotyczących stresu i radzenia sobie przekracza ramy niniejszych rozważań. Bogactwo literatury i wciąż pojawiające się doniesienia z badań skłaniają do ciągłego uaktualniania

dotychczasowych osiągnięć z opisywanej tematyki. Warto jednak zaznaczyć, iż mimo wielości koncepcji odnoszących się do problematyki zachowań zaradczych, wciąż posiadają one jeden wspólny mianownik. Mianowicie, kluczową kwestię stanowi elastyczność zachowań zapewniająca dobór strategii odpowiedniej do aktualnej sytuacji. Osoby giętkie, stosujące różne zachowania zaradcze mają mniejszy problem ze stawieniem czoła wymaganiom i problemom życia codziennego (Jaworski 2000).

W badaniach młodzieży stosunkowo mało uwagi poświęcono kwestiom radzenia sobie z sytuacjami trudnymi przez adolescentów, charakteryzującymi się określonymi właściwościami - np. agresją, lękiem czy brakiem poczucia bezpieczeństwa.

Realizowany program badawczy dotyczy kwestii radzenia sobie ze stresem przez młodzież agresywną i zostanie on omówiony w kolejnych rozdziałach pracy.



## ROZDZIAŁ 3. METODOLOGIA BADAŃ WŁASNYCH

Rozdział ten zawierał będzie opis metodologii badań własnych. W punkcie pierwszym sformułowane zostaną: problem, szczegółowe pytania badawcze oraz hipotezy. W dalszej kolejności zamieszczona zostanie charakterystyka narzędzi psychologicznych wykorzystanych w realizowanym programie badawczym. Kolejne części zawierają opis grupy badanych oraz szczegółowe przedstawienie procedury według której były przeprowadzane badania empiryczne.

### 3.1. Problem i hipotezy badawcze

Kluczowy problem naukowy w realizowanym programie badawczym skoncentrowany jest na analizie związków radzenia sobie ze stresem a agresją. Problem pracy można ująć w formie pytania ogólnego o to **czy i jakie różnice w zakresie zachowań zaradczych występują pomiędzy młodzieżą o wysokim poziomie agresji i młodzieżą o niskim poziomie agresji?** Celem rozprawy jest więc ustalenie w jakim stopniu można wyjaśnić stosowane przez młodzież style radzenia sobie z sytuacją stresową a zachowaniem agresywnym. Rozwiązanie wyżej postawionego problemu wymaga udzielenia odpowiedzi na poniższe pytania:

**P1.** Czy i jakie różnice w sposobach radzenia sobie występują u młodzieży o wysokim poziomie agresji i niskim nasileniu agresji?

**P2.** Czy i jakie różnice w stylach radzenia sobie występują u młodzieży o wysokim poziomie agresji i niskim nasileniu agresji?

**P3.** Czy i jakie różnice w zachowaniach zaradczych występują u młodzieży o różnym typie agresywności?

Jak już wcześniej zostało zasygnalizowane, zagadnienie zachowań zaradczych stosowanych przez młodzież agresywną nie doczekało się wielu badań. Niemniej dotychczasowe rezultaty pozwalają na sformułowanie hipotezy ogólnej i hipotez szczegółowych dotyczących powiązań między zmiennymi uwzględnionymi w realizowanym programie badawczym:

**Hog.** Występują różnice pomiędzy zachowaniami zaradczymi u młodzieży o wysokim poziomie agresji a zachowaniami zaradczymi u młodzieży o niskim poziomie agresji.

**H1.** Młodzież o wysokim poziomie agresji charakteryzuje się niższą aktywnością zaradczą.

**H2.** Młodzież o wysokim poziomie agresji w zmaganiu się ze stresem preferuje emocjonalne style radzenia sobie.

**H3.** Młodzież o wysokim poziomie agresji preferuje unikowo- ucieczkowe style radzenia sobie ze stresem.

**H4.** Młodzież o wysokim poziomie agresji w radzeniu sobie ze stresem preferuje zaprzestanie działań i zaprzeczanie.

### **3.2. Charakterystyka zastosowanych metod**

W realizowanym programie badawczym wykorzystano następujące narzędzia psychologiczne:

- *Kwestionariusz Agresji Bussa i Perry'ego*
- *Kwestionariusz Radzenia sobie w sytuacjach stresowych CISS Endlera i Parkera*
- *Kwestionariusz COPE do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem Carvera*
- Arkusz personalny własnej konstrukcji

Zostaną one kolejno zwięźle omówione.

### 3.2.1. Kwestionariusz Agresji Bussa i Perry'ego

Wykorzystany w badaniach własnych kwestionariusz do pomiaru agresji jest zmodyfikowaną wersją wcześniej opracowanego narzędzia przez głównego autora metody.

W 1957 roku, Arnold Buss i Ann Durkee opracowali metodę *Hostility- Guilt Inventory*. Znana jest też pod nazwą *Buss Durkee Inventory*. Zawierała ona 75 itemów, podzielonych na siedem skal, ogólny wynik wrogości (Total Hostility) a także skale poczucia winy. Wspomniane skale to:

- Atak (*Assault*)
- Wrogość (*Indirect Hostility*)
- Drażliwość (*Irritability*)
- Negatywizm (*Negativism*)
- Uraza (*Resentment*)
- Podejrzliwość (*Suspicion*)
- Agresja Słowna (*Verbal Aggression*)

W Polsce Kwestionariusz z 1957 roku występuje w kilku wersjach, najpopularniejsza z nich została opracowana przez Chojnowskiego i nosi nazwę *Nastroje i Humory* (Tucholska 1998).

Na początku, Kwestionariusz Agresji zawierał wyjściową pulę 52 itemów, z których niektóre pochodziły z wersji Buss i Durkee w dosłownym brzmieniu, inne zostały przeformułowane, natomiast część itemów była zupełnie nowa. Badania 1253 studentów w wieku od 18 do 20 lat pozwoliły na wyodrębnienie w wymiarach agresji: Agresji Fizycznej, Agresji Słownej, Gniewu i Wrogości. Ponadto okazało się, iż 23 itemy nie kwalifikują się do wersji ostatecznej kwestionariusza (Tucholska 1998).

To właśnie w oparciu o wyżej przedstawioną metodę, Buss wraz ze swoim doktorantem Perry'm w 1992 roku skonstruował nowy kwestionariusz do badania agresji. Bodźcem do jego opracowania były zastrzeżenia co do pierwotnej wersji. Po pierwsze, Kwestionariusz Buss-Durkee był skonstruowany a priori, bez użycia analizy czynnikowej. Spowodowało to rozbieżność w następnych analizach testu i brak stałości pomiaru. Po drugie, dużo zastrzeżeń budził sposób odpowiedzi: Tak- Nie, który mógł służyć tylko do oceny szacunkowej. W takiej sytuacji osoba badana nie była do końca pewna czy odpowiedź, którą określa naprawdę oddaje to, co czuje. Kwestię trzecią stanowiły kontrowersje, co do sposobu przyporządkowania pytań do skal. I tak na przykład, pytanie pochodzące ze skali mierzącej Wrogość wyrażało raczej predyspozycje do drażliwości: *kiedy jestem*

*wściekły mówię nieprzyjemne rzeczy*. Natomiast item o charakterze Agresji Werbalnej znajdował się w skali Agresji Pośredniej: *czasami rozpowszechniam plotki o ludziach, których nie lubię* (Tucholska 1998).

Oryginalna wersja zawiera 29 itemów, które punktowane są na skali pięciostopniowej Likerta. Osoba ma do dyspozycji następujące odpowiedzi: ZF- zupełnie fałszywe, RF- raczej fałszywe, N- nie jestem zdecydowany, RP- raczej prawdziwe, ZP- Zupełnie prawdziwe (Tucholska 1998).

Początkowo, a priori autorzy założyli występowanie siedmiu wymiarów agresji, jednak za pomocą analizy czynnikowej doszło do wyodrębnienia czterech skal. Zakładane wcześniej istnienie urazy i podejrzliwości zostało zastąpione wrogością, która jest sumą powyższych czynników. Natomiast Agresja Pośrednia z powodu małej stabilności nie została włączona do oryginalnej wersji. Rozkład itemów w poszczególnych wymiarach zaprezentowano poniżej:

- Agresja Fizyczna (AF) składa się z 9 itemów
- Agresja Słowna (AS) składa się z 5 itemów
- Gniew (G) składa się z 7 itemów
- Wrogość (W) składa się z 8 itemów

Suma wyników w czterech skalach jest podstawą do wyodrębnienia wskaźnika ogólnego (WO) odnoszącego się do ogólnego nasilenia agresji (Tucholska 1998).

Warto zaznaczyć, iż metoda ujmuje trzy wymiary zachowania agresywnego: instrumentalnego, afektywnego i kognitywnego. Połączenie agresji słownej i fizycznej wzbogacone szkodzeniem innym osobom stanowią *instrumentalny* komponent. Wystąpienie fizjologicznego pobudzenia wraz z gniewem są oznaką *emocjonalnego* komponentu. Natomiast wrogość, w której odczuwana jest niechęć, żal i niesprawiedliwość świadczą o *kognitywnym* wymiarze zachowania (Tucholska 1998).

Ustalenie średnich i odchyłeń standardowych zostało dokonane na podstawie badań 612 mężczyzn i 641 kobiet. Na podstawie porównania uzyskanych średnich stwierdzono, iż mężczyźni uzyskali wyższe od kobiet wyniki ( $p < 0,005$ ) w skali Agresji Fizycznej, Agresji Słownej, Wrogości oraz Wskaźniku Ogólnym, natomiast nie zauważono różnic międzypłciowych w skali Gniewu ( $P > 0,20$ ) (Tucholska 1998).

Za pomocą wskaźnika alfa Cronbacha została wyznaczona rzetelność skal. Wynosi ona kolejno: Agresja Fizyczna ( $\alpha = 0,85$ ), Agresja Słowna ( $\alpha = 0,72$ ), Gniew ( $\alpha = 0,83$ ), Wrogość ( $\alpha = 0,77$ ), Wskaźnik Ogólny ( $\alpha = 0,89$ ) (Tucholska 1998).

W celu ustalenia stabilności metody, w dziewięcioletnim odstępie od pierwszego badania przeprowadzono kolejne. Wyniki były następujące: Agresja Fizyczna ( $r_{tt}= 0,80$ ), Agresja Słowna ( $r_{tt}=0,76$ ), Gniew ( $r_{tt}= 0,72$ ), Wrogość ( $r_{tt}=0,72$ ), Wskaźnik Ogólny ( $r_{tt}=0,80$ ) (Tucholska 1998).

Tabela 7. Średnie i odchylenia standardowe w Kwestionariuszu Agresji w USA.

SKALE	KOBIEТЫ		MĘŻCZYŹNI	
	M	SD	M	SD
AF	17,9	6,6	24,3***	7,7
AS	13,5	3,9	15,2**	3,9
G	16,7	5,8	17,0	5,6
W	20,2	6,3	21,3**	5,5
WO	68,2	17,0	11 g***	16,5

\* $P<0,01$ \*\*,  $P<0,005$ \*\*\*,  $P<0,0001$

(Źródło: Tucholska 1998, s. 6)

W celu ustalenia trafności opisywanej metody, korelowano jej wyniki wraz z wynikami testów osobowości. Na przykład ustalono silny związek między asertywnością a Agresją Słowną (0,49), Gniewem (0,40) i Wskaźnikiem Ogólnym (0,43) a najslabiej z Wrogością (0,18). Natomiast wszystkie wymiary korelują ze skłonnością do współzawodnictwa: Agresja Fizyczna (0,36), Agresja Słowna (0,39), Gniew (0,32), Wrogość (0,30), Wskaźnik Ogólny (0,36). Ponadto, dokonano interkorelacji między poszczególnymi czynnikami. Jak pisze Tucholska (1998, s. 5): *w opinii autorów metody podane powyżej wskaźniki świadczą o dużej trafności Kwestionariusza Agresji* (Tucholska 1998).

Autorem polskiej wersji *Kwestionariusza Agresji* Bussa i Perry'ego jest Uchnast, który w 1997 roku dokonał polskiego przekładu. Badania przeprowadzone w Polsce uwzględniały 182 osoby (95 kobiet i 87 mężczyzn) w wieku od 18 do 24 lat. Uzyskane w badaniach wskaźniki były bardzo podobne do tych, które uzyskali autorzy metody w 1992

roku, przeprowadzając badania w grupie młodzieży składającej się z 1253 osób (Tucholska 1998).

*Kwestionariusz Agresji* w adaptacji zarówno zagranicznej, jak i polskiej charakteryzuje się wysokimi walorami psychometrycznymi.

Tabela 8. Średnie i odchylenia standardowe w *Kwestionariuszu Agresji* w Polsce.

SKALE	KOBIEТЫ		MĘŻCZYŹNI	
	M	SD	M	SD
AF	18,9	5,7	22,9***	6,4
AS	14,5	2,9	15,7**	3,0
G	19,2	4,9	19,1	4,6
W	21,8	4,7	23,6**	5,1
WO	74,3	13,4	81,4***	14,8

\* $P < 0,01$ \*\*,  $P < 0,005$ \*\*\*,  $P < 0,0001$

(Źródło: Tucholska 1998, s. 6)

Jest to krótka metoda o jasno sformułowanych twierdzeniach, zrozumiała dla badanych osób. Może znaleźć swoje zastosowanie zarówno w działalności badawczej jak i psychologicznej praktyce (Tucholska 1998).

### 3.2.2. Kwestionariusz Radzenia sobie w sytuacjach stresowych CISS Endlera i Parkera

W roku 1990 Norman S. Endler i James D. Parker zaprezentowali narzędzie służące do diagnozy stylów radzenia sobie. Znane jest ono pod nazwą CISS (*Coping Inventory for Stressful Situations*). Autorzy podczas konstrukcji kwestionariusza kierowali się założeniami przyjętymi w interakcyjnym modelu teoretycznym odnoszącym się do stresu. Jak piszą Endler i Parker (1990, za: Szczepaniak, Strelau i Wrześniewski 1996, s. 190): *działania zaradcze, jakie człowiek podejmuje w konkretnej sytuacji stresowej, są efektem*

*interakcji, która zachodzi pomiędzy cechami sytuacji a stylem radzenia sobie, charakterystycznym dla danej jednostki.* Co więcej, autorzy kwestionariusza ujmują styl zaradczy za charakterystyczny dla danej jednostki w sytuacji stresu (Endler i Parker 1990, za: Szczepaniak, Strelau i Wrześniewski 1996).

Konstrukcja metody rozpoczęła się w 1986 roku i jego pierwotna nazwa brzmiała *Multidimensional Coping Inventory* (MCI). Pierwszym krokiem było utworzenie listy składającej się z 120 pozycji odnoszących się do sposobów, w jaki ludzie radzą sobie ze stresem, która później została skrócona do 70 itemów. Było to możliwe, dzięki współpracy z psychologami i studentami psychologii, którzy zaproponowali owe pozycje. Następnie grupę 559 osób poproszono o ocenę na pięciostopniowej skali Likerta swoich zachowań podejmowanych w stresie. Tak otrzymane wyniki poddano analizie czynnikowej co doprowadziło do uzyskania 19 czynników. Ograniczono je do trzech i dzięki temu uzyskano trzy skale radzenia sobie:

- styl skoncentrowany na zadaniu, gdzie wchodzi 19 twierdzeń
- styl skoncentrowany na emocjach, gdzie wchodzi 12 twierdzeń
- styl skoncentrowany na unikaniu, gdzie wchodzi 13 twierdzeń

Autorzy *kwestionariusza CISS* doszli do wniosku, że skale powinny zawierać taką samą ilość twierdzeń, dlatego dzięki wyborowi kompetentnych sędziów metoda została uzupełniona o kolejne 22 twierdzenia. Tak powstała nowa wersja składająca się z 66 itemów, która została poddana korekcie i w efekcie doprowadziła do powstania ostatecznej wersji z 48 twierdzeniami, po 16 w każdej skali (Szczepaniak, Strelau i Wrześniewski 1996).

Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ) odnosi się do aktywności polegającej na podejmowaniu działań w sytuacji stresu. Badani, którzy preferują taki styl, wykazują tendencję *do rozwiązania problemu poprzez poznawcze przekształcenia lub próby zmiany sytuacji. Główny nacisk położony jest na zadanie lub planowanie rozwiązania problemu* (Szczepaniak, Strelau i Wrześniewski 1996, s. 192). Natomiast styl skoncentrowany na emocjach (SSE) jest typowy dla jednostek, które *wykazują tendencję do koncentracji na sobie, na własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak złość, poczucie winy, napięcie. Osoby takie mają także tendencję do myślenia życzeniowego i fantazjowania* (Szczepaniak, Strelau i Wrześniewski 1996, s. 192). Ostatnia skala, mianowicie styl skoncentrowany na unikaniu (SSU) jest typowy dla osób, które *w sytuacjach stresowych wykazują tendencję do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania tej sytuacji* (Szczepaniak, Strelau i Wrześniewski 1996, s. 192). Może on występować pod dwoma postaciami: angażowania

się w czynności zastępcze (ACZ) oraz poszukiwania kontaktów towarzyskich (PKT) (Szczepaniak, Strelau i Wrześniewski 1996).

Jak już wspomiano, kwestionariusz tworzy 48 stwierdzeń dotyczących zachowań podejmowanych przez ludzi w stresie. Osoba badana umieszcza obok każdego z nich liczbę, określającą nasilenie z jakim dane zachowanie występuje. Do dyspozycji ma pięciostopniową skalę, gdzie: 1- nigdy, 2- bardzo rzadko, 3- czasami, 4- często, 5- bardzo często. W skład każdej z trzech skal wchodzi po 16 itemów. Wyniki, jakie można uzyskać wynoszą od 16 do 80 punktów (Szczepaniak, Strelau i Wrześniewski 1996).

Rzetelność metody została sprawdzona poprzez określenie wewnętrznej zgodności skal za pomocą współczynnika alfa Cronbacha oraz stabilności bezwzględnej. W badaniach wzięło udział 2898 osób a współczynniki alfa Cronbacha wynoszą od 0,72 do 0,92. Natomiast stabilność określano dzięki współczynnikom korelacji wyników 238 studentów w dwukrotnych badaniach. Wynoszą one od 0,51 do 0,73 (Endler i Parker 1990, za: Szczepaniak, Strelau i Wrześniewski 1996).

Trafność sprawdzono za pomocą analizy struktury czynników otrzymanych w wyniku różnych badań oraz za pomocą trafności teoretycznej. W pierwszym przypadku otrzymano niskie lub umiarkowane współczynniki korelacji między wynikami w skalach. Procedurę tą powtórzono pięciokrotnie i wartości współczynników plasowały się w przedziale od 0, 21 do 0,40. Natomiast w przypadku drugim, trafność teoretyczna była możliwa dzięki porównaniu wyników z *kwestionariusza CISS* z metodami, które diagnozują zmienne o zbliżonym charakterze. Były to m. in. WCQ Folkman i Lazarusa, CSI Amirkhana, DSQ Bonda i Saillanta oraz BPI Jacksona. Podsumowując właściwości psychometryczne *kwestionariusza CISS*, Szczepaniak, Strelau i Wrześniewski (1996, s. 194) stwierdzają, iż *został bardzo poprawnie przygotowany, a psychometryczna charakterystyka pozwala na rekomendowanie go jako trafnego i rzetelnego narzędzia do pomiaru stylu radzenia sobie ze stresem.*

Polska wersja metody powstawała w czterech następujących etapach: tłumaczenie i sprawdzenie jego bezbłądności, opis psychometryczny wraz z określeniem trafności dla polskiej adaptacji a także sprawdzenie możliwych relacji między zachowaniami zaradczymi a określonymi cechami osobowości ujmowane testami NEO- FFI, Epir oraz FCZ- KT.

Można stwierdzić, iż polska adaptacja *kwestionariusza CISS* jest bardzo podobna do wersji amerykańskiej. Okazuje się, iż otrzymane w wyniku badań psychometryczne właściwości są zbliżone. Jest to jak na razie jedyna polska metoda typu „papier- ołówki”,



za pomocą której można zdiagnozować style zaradcze (Szczepaniak, Strelau i Wrześniewski 1996).

### 3.2.3. Kwestionariusz COPE do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem Carvera

Model stresu w ujęciu Lazarusa i Folkman posłużył do konstrukcji w 1989 roku Wielowymiarowego Inwentarza COPE, którego autorem jest Charles Carver i jego współpracownicy. W modelu transakcyjnym radzenia sobie ze stresem rozpatruje się zachowania zaradcze w trzech kategoriach: ukierunkowanych na problem, rozładowywanie emocji oraz unikanie.

Jak twierdzą Ogińska- Bulik i Juczyński (2009, s. 25): *radzenie sobie jest wynikiem właściwości jednostki i sytuacji, stąd też przyjęto, że narzędzie pomiaru powinno różnicować „dyspozycyjne radzenie sobie” (czyli styl rozumiany jako względnie stała dyspozycja) od „sytuacyjnego” (czyli od właściwości konkretnego procesu radzenia sobie) i mierzyć różne strategie aktywne i unikowe, poznawcze i behawioralne, skoncentrowane na problemie i na emocjach. W konfrontacji z sytuacją o charakterze stresowym, jednostka wykorzystuje tylko niektóre z posiadanych strategii zaradczych. Wybór ten uzależniony jest od właściwości owej sytuacji oraz cech osobowości. Dlatego też, Inwentarz COPE ma za zadanie identyfikację charakterystycznego wzorca strategii zaradczych (Ogińska- Bulik i Juczyński 2009).*

Na początku, zespół pod kierunkiem Carvera skonstruował 13 skal, w skład których wchodziło 53 itemów. Tylko jedno pytanie odnosiło się do ucieczki w środki uzależniające i alkohol. Tak przygotowanym kwestionariuszem przebadano 978 studentów, którzy mieli zaznaczyć, jak zachowują się w sytuacji stresowej. Następnie wyniki poddano analizie czynnikowej, która potwierdziła wartość 12 skal (wartości własne większe od 1,0) (Ogińska- Bulik i Juczyński 2009).

W kolejnych procedurach badawczych, stosowano kwestionariusz wzbogacony o skalę *Poczucia Humor* oraz dodano nowe twierdzenia w skali *Zażywania Alkoholu i Narkotyków*. Doprowadziło to do wykreowania ostatecznej wersji COPE z 15 skalami i 60 itemami, która jednocześnie jest charakterystyczna dla wersji stosowanej w Polsce. Podczas udzielania odpowiedzi, osoba badana wybiera jedną z czterech odpowiedzi: 1- prawie nigdy tak nie postępuję; 2- rzadko tak postępuję, 3- często tak postępuję, 4- prawie zawsze tak postępuję (Ogińska- Bulik i Juczyński 2009).

Rzetelność metody została zweryfikowana za pomocą współczynników alfa Cronbacha. Plasują się w granicach od 0,48 do 0,94 dla poszczególnych skal. Wyniki najniższe otrzymano w skalach Odwracanie Uwagi i Aktywne Radzenie Sobie. Natomiast strategia odnosząca się do Zwrotu ku Religii otrzymała wyniki najwyższe (Ogińska- Bulik i Juczyński 2009).

Wartość zgodności wewnętrznej dla wszystkich skal w oryginalnej wersji wynosiła powyżej 0,60. Wyjątek stanowiła skala numer 12 (Odwracanie Uwagi). Stałość zachowań jakie mierzy opisywana metoda została potwierdzona na przykładzie wersji mierzącej dyspozycyjne radzenie sobie. Po pierwszym badaniu 116 osób, po upływie 6 tygodni przeprowadzono kolejne. Uzyskane wyniki mieściły się w przedziale: 0,42 do 0,89 dla różnych skal. Natomiast, po upływie ośmiu tygodni badaniu poddano 89 osób i wskaźniki stałości wynosiły od 0,46 do 0,86 (Ogińska- Bulik i Juczyński 2009).

Tabela 9. COPE: nazwy skal i przyporządkowane do nich twierdzenia.

SKALE	Numery twierdzeń
1. Aktywne radzenie sobie	5, 25, 47, 58
2. Planowanie	19, 32, 39, 58
3. Poszukiwanie Wsparcia Instrumentalnego	4, 14, 30, 45
4. Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego	11, 23, 34, 52
5. Unikanie Konkurencyjnych Działań	15, 33, 42, 55
6. Zwrot ku Religii	7, 18, 48, 60
7. Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój	1, 29, 38, 59
8. Powstrzymanie się od Działania	10, 22, 41, 49
9. Akceptacja	13, 21, 44, 54
10. Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie	3, 17, 28, 46
11. Zaprzeczanie	6, 27, 40, 57
12. Odwracanie Uwagi	2, 16, 31, 43
13. Zaprzestanie Działań	9, 24, 37, 51
14. Zażywanie Alkoholu lub innych Środków Psychoaktywnych	12, 26, 35, 53
15. Poczucie humoru	8, 20, 36, 50

(Źródło: Ogińska- Bulik i Juczyński 2009, s. 39)

Jak piszą Ogińska- Bulik i Juczyński (2009, s. 27): *dobór skal miał charakter aprioryczny, szczególnie ważne stało się jego potwierdzenie empiryczne*. W tym celu dokonano analizy czynnikowej która objęła wyniki 340 osób w wieku 20-60 lat ( $M= 36,5$ ;  $SD= 12,2$ ). Dzięki temu wyodrębniono 15 czynników, które spełniały wymagania autorów metody. Ponadto okazało się, iż skale Aktywnego Radzenia Sobie oraz Planowania, jak również skale Poszukiwanie Instrumentalnego Wsparcia Społecznego i Poszukiwanie Emocjonalnego Wsparcia Społecznego były składnikami jednego czynnika (Ogińska- Bulik i Juczyński 2009). Ponadto, korelacje występujące między skalami są słabe. Dzieje się tak nawet w sytuacji korelowania ze sobą skal przeciwstawnych. Autorzy COPE tłumaczą to w następujący sposób: *ludzie, doświadczając stresu, stosują bardzo zróżnicowany wachlarz strategii zaradczych, nawet tak przeciwstawnych, jak akceptacja i zaprzeczanie. Stąd też ważne wydaje się dokonanie oddzielnej oceny ich skuteczności* (Carver, Scheier, Weintraub 1989, za: Ogińska- Bulik i Juczyński 2009).

W procesie normalizacji wzięto pod uwagę wyniki 2016 osób w wieku od 20 do 65 lat. Okazuje się, iż w zestawieniu amerykańskich z polskimi wynikami, zachodzi duże podobieństwo w dyspozycyjnych zachowaniach zaradczych. Zauważa się przewagę strategii aktywnych, takich jak Planowanie, Aktywne Radzenie Sobie oraz Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój (Ogińska- Bulik i Juczyński 2009).

Duże różnice zauważa się między kobietami a mężczyznami. Ci ostatni koncentrują się na trybie zadaniowym na przykład Aktywne Radzenie Sobie. Natomiast kobiety stosują strategie polegające na koncentracji na emocjach mające na celu złagodzenie emocji i ich wyładowanie. Zauważa się też kontrast w następujących strategiach: Zwrot ku religii, który jest typowy raczej dla kobiet. Zażywanie Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych oraz Poczucie Humoru charakteryzuje mężczyzn (Ogińska- Bulik i Juczyński 2009).

Poniższa tabela zawiera porównanie kwestionariuszy do pomiaru radzenia sobie ze stresem, wykorzystywanych w niniejszej pracy dyplomowej: *Kwestionariusz Radzenia sobie w sytuacjach stresowych CISS* Endlera i Parkera oraz *Kwestionariusz COPE do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem* Carvera.

Tabela 10. Porównanie amerykańskich kwestionariuszy do pomiaru radzenia sobie ze stresem.

Charakterystyka kwestionariuszy	COPE	CISS
Autorzy	Carver, Scheier i Weintraub	Endler i Parker
Liczba skal	13	3 (5)
Liczba pozycji	52	48
Liczba pozycji w skalach	4	16
$\alpha$ Cronbacha (dot. skal)	0,45-0,92	0,78-0,90
Liczba kategorii odpowiedzi	4	5
Dyspozycyjny/sytuacyjny pomiar copingu	DS	D/-
Racjonalna/ empiryczna metoda konstrukcji	Ri-	-m

(Źródło: Szczepaniak, Strelau, Wrześniewski 1996, s. 190)

Inwentarz COPE przeznaczony jest do celów badawczych, praktyki psychologicznej oraz badań przesiewowych i profilaktycznych. Stosuje się go dla dorosłych, zarówno zdrowych jak i chorych (Ogińska- Bulik i Juczyński 2009). Obliczanie wyników nie stanowi problemu dla osoby badającej. Każda ze skal oceniana jest oddzielnie. W jej skład wchodzi punkty z czterech twierdzeń, które składają się na daną skalę a następnie wynik w niej uzyskany dzieli się przez cztery. Uzyskana liczba oddaje z jaką częstotliwością osoba korzysta z danej strategii (Ogińska- Bulik i Juczyński 2009).

Uwagi krytyczne na temat metody odnoszą się do zbyt małej liczby itemów odnoszących się do poszczególnych strategii podejmowanych w konfrontacji z sytuacją o charakterze stresującym (Ogińska- Bulik i Juczyński 2009).

### 3.2.4. Arkusz personalny

Arkusz personalny skonstruowany został na potrzeby prowadzonych badań w celu ujęcia zmiennych socjodemograficznych respondentów. Jest uzupełnieniem trzech psychologicznych metod opisanych w powyższych paragrafach. Arkusz składa się z 21 pytań, w tym 5 otwartych i 16 zamkniętych z propozycjami możliwych odpowiedzi, przy których

osoba badana stawia krzyżyk. W przypadku pytania otwartego, zadaniem osoby badanej było wpisanie odpowiedzi w miejscu wykropkowanym.

Kwestionariusz osobowy rozpoczyna się od krótkiej instrukcji w której opisano sposób udzielania odpowiedzi. Nadmieniana jest w niej również naukowy cel badania oraz gwarancję anonimowości wypełniającego.

Pytania odnoszą się do podstawowych informacji o uczniu, dotyczą szkoły, zainteresowań, podstawowych spraw rodzinnych. Z uwagi na tematykę badań, w ankiecie znalazło się również pytanie o przejawy agresji w stosunku do kolegów i koleżanek. Poniżej zostały zaprezentowane pytania z ankiety personalnej. Rozkład pytań w kwestionariuszu osobowym przedstawia się w następujący sposób:

- dwa pierwsze pytania, **1** i **2** dotyczą wieku i płci;
- pytanie **3, 4** i **5** dotyczą klasy, jej profilu oraz typu szkoły do której uczeń uczęszcza;
- w pytaniu **6,7** i **8** uczeń zaznacza jakim według siebie jest uczniem, poddaje średnią ocen z poprzedniego roku oraz ocenę z zachowania;
- w pytaniu **9** uczeń wybiera miejsce zamieszkania;
- następane pytania, **10, 11, 12** i **13** odnoszą się do rodziny ucznia, stanu rodziny (pełna/niepełna), sytuacji materialnej w rodzinie, wykształcenia rodziców oraz jego stosunków z nimi;
- w pytaniu **14** uczeń zaznacza czy mieszka w rodzicami czy może w internacie, u dziadków czy w innym miejscu;
- **15** i **16** pytanie ma na celu ustalenie, czy uczeń posiada przyjaciela czy jest według siebie lubiany;
- w pytaniu **17** i **18** uczeń odpowiada na pytania związane z byciem agresywnym wobec kolegów z klasy oraz czy uważa się za osobę silną fizycznie;
- natomiast pytanie **19** ma na celu określenie stosunku do kwestii religijnych ucznia;
- pytanie **20** jest otwarte i uczeń podaje w nim swoje zainteresowania;
- natomiast w ostatnim pytaniu **21** zaznacza, czy posiada sympatię.

Podczas kodowania wyników niniejszej ankiety, każdej możliwej odpowiedzi nadano wartość liczbowa w przedziale od 1-9.

### 3.3. Opis grupy badanych

Grupę badanych tworzyło 161 osób, w tym 85 kobiet oraz 76 mężczyzn. Badanymi była młodzież w wieku od 16 do 18 lat. Wszyscy oni byli uczniami i uczęszczali do klas o następujących profilach: biologiczno- chemiczno- fizycznym, matematyczno fizycznym, ekonomicznym oraz matematyczno- informatycznym.

W poniższych tabelach znajdują się podstawowe informacje o osobach badanych. Ich zebranie było możliwe dzięki informacjom uzyskanym w arkuszu personalnym własnej konstrukcji.

Pierwszy podstawowy krok w opisie danych socjodemograficznych polegał na uwzględnieniu płci i wieku badanych adolescentów.

Tabela 11. Procentowy rozkład płci badanych.

<b>PŁEĆ</b>	<b>N (liczebność)</b>	<b>% (procent)</b>
K	85	52,80
M	76	47,20
<b>RAZEM</b>	<b>161</b>	<b>100,00</b>

Analiza danych zawartych w tabeli 11 wskazuje, że w grupie badanych 52,80% stanowią kobiety, zaś 47,20% stanowią mężczyźni. Różnice w liczebnościach obu grup można uznać za nieznaczne.

Tabela 12. Procentowy rozkład z wiekiem badanych.

<b>WIEK</b>	<b>N (liczebność)</b>	<b>% (procent)</b>
16 lat	32	19,88
17 lat	100	62,11
18 lat	29	18,01
<b>RAZEM</b>	<b>161</b>	<b>100</b>

Dane zawarte w powyższej tabeli 12 wskazują, iż w grupie badanej młodzieży 19,88% było w wieku 16 lat, 62,11% miało lat 17, natomiast 18,01% było w wieku 18 lat. Analiza danych wskazuje, że najbardziej liczną grupę stanowiła młodzież w wieku 17 lat.

Tabela 13. Procentowy rozkład struktury rodziny badanych.

<b>STRUKTURA</b>	<b>N (liczebność)</b>	<b>% (procent)</b>
PEŁNA	157	97,52
NIEPEŁNA	4	2,48
<b>RAZEM</b>	<b>161</b>	<b>100</b>

Treść tabeli 13 wskazuje, iż zdecydowana większość uczniów w liczbie 97,52% pochodzi z rodzin pełnych, natomiast 2,48 % pochodzi z rodzin niepełnych. Należy zauważyć, iż w grupie badanych osoby pochodzące z rodzin niepełnych stanowią zdecydowaną mniejszość.

Kolejnym krokiem w opisie grupy badanej było uwzględnienie miejsca zamieszkania. Odpowiednie dane liczbowe zawarte zostały w tabeli 14.

Tabela 14. Procentowy rozkład w miejscu zamieszkania badanych.

<b>MIEJSCE ZAMIESZKANIA</b>	<b>N (liczebność)</b>	<b>% (procent)</b>
WIEŚ	103	63,98
MAŁE MIASTO (do 50 tys.)	57	35,40
ŚREDNIE MIASTO (do 100 tys.)	1	0,62
DUŻE MIASTO (pow. 100 tys.)	0	0
<b>RAZEM</b>	<b>161</b>	<b>100</b>

Dane zawarte w tabeli 14 wskazują, iż największy odsetek badanej młodzieży mieszka na wsi 63,98%, w małym mieście 35,40%, natomiast tylko jedna osoba mieszka w mieście średniej wielkości, co stanowi 0,62% całej grupy badanych.

Tabela 15. Procentowy rozkład obowiązującej sytuacji materialnej w rodzinie badanych.

<b>POZIOM SYTUACJI MATERIALNEJ</b>	<b>N (liczebność)</b>	<b>% (procent)</b>
BARDZO DOBRY	30	18,64
DOBRY	90	55,90
PRZECIĘTNY	38	23,60
ZŁY	3	1,86
BARDZO ZŁY	0	0
<b>RAZEM</b>	<b>161</b>	<b>100</b>

Wskaźniki liczbowe zawarte w tabeli 15 wskazują, iż 18,64% badanych deklaruje bardzo dobrą sytuację materialną rodziny natomiast 55,90% uważa, że jest ona dobra. Przeciętna sytuacja materialna występuje u 23,60% a zła tylko u 1,86% osób badanych. Analiza danych wskazuje, że najbardziej liczną grupę stanowią adolescenty którzy oceniają swoją sytuację materialną jako dobrą.

Następnym krokiem w opisie grupy badanej było uwzględnienie relacji, jaka łączy badaną młodzież z rodzicami. Odpowiednie dane liczbowe zawarte zostały w tabeli 16.

Tabela 16. Procentowy rozkład stosunków z rodzicami deklarowanych przez badanych.

<b>OCENA RELACJI</b>	<b>N (liczebność)</b>	<b>% (procent)</b>
BARDZO DOBRA	60	37,27
DOBRA	79	49,07
PRZECIĘTNA	18	11,18
ZŁA	3	1,86
BARDZO ZŁA	1	0,62
<b>RAZEM</b>	<b>161</b>	<b>100</b>

Analiza wyników zawartych w powyższej tabeli 16 wskazuje, iż 37,27% badanych uważa, iż posiada bardzo dobre stosunki z rodzicami, 49,07% deklaruje dobre, natomiast 11,18% uważa, że ich stosunki z rodzicami są przeciętne. Tylko 1,86% twierdzi, że ich stosunki są złe, a 0,62%, że bardzo złe. Dane opisane w tabeli 16 wskazują, że najliczniejszą grupę stanowią badani, którzy posiadają dobre stosunki z rodzicami.



Tabela 17. Procentowy rozkład poziomu siły fizycznej badanych.

<b>POZIOM SIŁY FIZYCZNEJ</b>	<b>N (liczebność)</b>	<b>% (procent)</b>
SILNY	73	45,34
PRZECIĘTNY	81	50,31
SŁABY	7	4,35
<b>RAZEM</b>	<b>161</b>	<b>100</b>

Analiza wyników zawartych w tabeli 17 wskazuje, iż 45,34% badanych uważa się za silnych fizycznie, 50,31% za przeciętnych, natomiast tylko 4,35% określa się jako osoby słabe. Można więc uznać, że zdecydowana większość (ponad 50%) określa się jako przeciętnie silnych fizycznie.

Kolejna rozważana zmienna dotyczyła ocen za zachowania uzyskanych przez badane osoby na koniec poprzedniej klasy. Odpowiednie dane liczbowe zawarte zostały w tabeli 18.

Tabela 18. Procentowy rozkład uzyskanych ocen badanych osób z zachowania na koniec poprzedniej klasy.

<b>OCENA</b>	<b>N (liczebność)</b>	<b>% (procent)</b>
WZOROWA	76	47,20
BARDZO DOBRA	59	36,65
DOBRA	22	13,67
POPRAWNA	1	0,62
NIEODPOWIEDNIA	2	1,24
NAGANNA	1	0,62
<b>RAZEM</b>	<b>161</b>	<b>100</b>

Analiza wyników zawartych w tabeli 18 wskazuje, iż 47,20 % badanych ukończyło poprzednią klasę z oceną wzorową z zachowania, 36,65% z oceną dobrą natomiast 13,67% uzyskało ocenę dobrą. Natomiast 0,62 % uzyskała ocenę poprawną, 1,24 % nieodpowiednią, zaś 0,62% ocenę naganną. Z powyższych danych wynika, że zdecydowana większość badanych osób uzyskała ocenę wzorową z zachowania.

Tabela 19. Procentowy rozkład wybuchów agresji wobec kolegów osób badanych.

<b>ODPOWIEDŹ</b>	<b>N (liczebność)</b>	<b>% (procent)</b>
ZDECYDOWANIE TAK	6	3,73
TAK	23	14,29
TRUDNO POWIEDZIEĆ	49	30,43
NIE	60	37,27
ZDECYDOWANIE NIE	23	14,28
<b>RAZEM</b>	<b>161</b>	<b>100</b>

Analiza danych zawartych w tabeli 19 wskazuje, iż 3,73% badanych zdecydowanie dopuszcza się ataków agresywnych na kolegów 14,29% również przyznaje się do tego typu czynów, lecz z mniejszym nasileniem. Natomiast 30,43% nie jest do końca zdecydowana, 37,27% zaprzecza a 14,28% badanych zdecydowanie neguje jakiegokolwiek ataki ze swojej strony.

Ostatnia zmienna uwzględniana w opisie grupy badanych dotyczyła stosunku do kwestii religijnych. Odpowiednie dane liczbowe zawarte zostały w tabeli 20.

Tabela 20. Procentowy rozkład stosunku do kwestii religijnych osób badanych.

<b>OCENA</b>	<b>N (liczebność)</b>	<b>% (procent)</b>
BARDZO POZYTYWNA	32	19,87
POZYTYWNA	97	60,25
OBOJETNA	26	16,15
BARDZO OBOJETNA	5	3,11
WROGA	1	0,62
<b>RAZEM</b>	<b>161</b>	<b>100</b>

Analiza danych zebranych w tabeli 20 wskazuje, iż 19,87% badanych uczniów posiada bardzo pozytywny stosunek do kwestii religijnych a 60,25% pozytywny. Postawę obojętną przyjmuje 16,15%, natomiast bardzo obojętną 3,11%. Wrogi stosunek do kwestii religijnych wykazuje jedynie 0,62% badanych. Można przyjąć, iż zdecydowana większość badanych (prawie 80%) jest pozytywnie nastawiona do kwestii religijnych.

### 3.4. Procedura badań

Badania przeprowadzono dnia 2. 12. 2010 w I Liceum Ogólnokształcącym im. Władysława Orkana w Limanowej. Miały one charakter grupowy i objęły grupę 172 osób, z sześciu klas. Liczebność każdej klasy obejmowała około 30 osób, jednak wielu z uczniów było nieobecnych, co znacznie wpłynęło na obniżenie ilości badanych osób.

Z całości uzyskanego materiału analizie poddano testy wypełnione przez 161 uczniów. Do dalszego opracowania włączono arkusze spełniające kryterium kompletności i poprawności. 11 arkuszy zostało odrzuconych.

Badania przeprowadzono w ramach lekcji religii oraz godziny wychowawczej. Na wstępie uczniowie zostali poinformowani, iż badania mają charakter naukowy jak również, że są całkowicie anonimowe. Każdy zestaw rozpoczynał się od Arkusza personalnego, następnie zawierał *Kwestionariusz Agresji Bussa i Perry'ego*, *Kwestionariusz Radzenia sobie w sytuacjach stresowych CISS Endlera i Parkera*, *Kwestionariusz COPE do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem Carvera*.

Osoby badane z zainteresowaniem wypełniały arkusze i nie zgłaszały wątpliwości co do zrozumienia treści itemów jak również nie zwracały się z prośbą o jakieś wyjaśnienia. Nauczyciele obecni w klasie w czasie badania dyscyplinowali uczniów oraz motywowali do rzetelnej pracy. Całkowity czas wypełniania testów wynosił średnio 30 minut.

Na podstawie powyższego uznaje się, iż zebrany materiał jest wiarygodny i może zostać poddany analizie statystycznej i psychologicznej.

## **ROZDZIAŁ 4. POWIĄZANIA POMIĘDZY AGRESJĄ, A ZACHOWANIAMI ZARADCZYMI BADANEJ MŁODZIEŻY**

Celem rozdziału jest analiza statystyczna i psychologiczna wyników uzyskanych w badaniach własnych. Opis powiązań pomiędzy badanymi zmiennymi, jakimi są agresja i zachowania zaradcze, rozpocznie się od przedstawienia wyników całej grupy. Powiązania zachodzące między zmiennymi zostaną zaprezentowane dzięki przeprowadzonej analizie przy użyciu współczynnika korelacji  $r$  Pearsona. Następnie omówione zostaną rezultaty badań własnych otrzymane w grupach skrajnych. Krokiem kolejnym będzie przedstawienie sposobu wyodrębnienia grup skrajnych. W części końcowej niniejszego rozdziału nastąpi porównanie sposobów oraz stylów radzenia sobie ze stresem, preferowanych przez młodzież agresywną i nieagresywną.

### **4.1. Powiązania między zmiennymi w całej grupie badanej młodzieży**

W celu wykazania powiązań pomiędzy agresją i radzeniem sobie ze stresem u badanej młodzieży, zastosowano analizę statystyczną  $r$  Pearsona. Procedura ta została przeprowadzona na danych, które zostały uzyskane w badaniach własnych.

Ustalenie poziomu agresji wśród badanych adolescentów było możliwe, dzięki użyciu *Kwestionariusza Agresji Buss'a i Perry'ego*. Oprócz wyniku ogólnego, narzędzie to pozwala na wyodrębnienie czterech rodzajów agresji, mianowicie:

- 1) Agresji fizycznej (AF)
- 2). Agresji Werbalnej (AW)

3) Gniewu (G)

4) Wrogości (W)

Dla tak ujmowanej agresji szukano powiązań ze sposobami i stylem radzenia sobie ze stresem. Do ich pomiaru wykorzystano *Kwestionariusz COPE do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem* Carvera a także *Kwestionariusz Radzenia sobie w sytuacjach stresowych CISS* Endlera i Parkera. W kolejnych podpunktach zostaną omówione wyniki analiz korelacyjnych tych zmiennych.

#### **4.1.1. Powiązania pomiędzy agresją a sposobami radzenia sobie ze stresem**

Wyniki uzyskane w *Kwestionariuszu Buss'a i Perry'ego* zostały skorelowane z danymi *Kwestionariusza COPE do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem* Carvera. Pozwala on na wyodrębnienie strategii stosowanych w sytuacji stresowej i są to:

1. Aktywne radzenie sobie (ARS)
2. Planowanie (PLA)
3. Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego (PWI)
4. Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego (PWE)
5. Unikanie Konkurencyjnych Działań (UKD)
6. Zwrot ku Religii (ZKR)
7. Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój (PPR)
8. Powstrzymanie się od Działania (POD)
9. Akceptacja (AKC)
10. Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie (KNE)
11. Zaprzeczanie (ZAP)
12. Odwracanie Uwagi (ODU)
13. Zaprzestanie Działań (ZAD)
14. Zażywanie Alkoholu lub innych Środków Psychoaktywnych (ZAL)
15. Poczucie humoru (PHU)

Tabela 21. Wskaźnik korelacji (r Pearsona) pomiędzy wynikami w *Kwestionariuszu Agresji Buss'a* i Perry'ego a wynikami w *Kwestionariuszu COPE* dla całej badanej grupy (N=161).

SKALE RADZENIA SOBIE	Agresja Fizyczna		Agresja Werbalna		Gniew		Wrogość		Wynik Ogólny Agresji	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
ARS- aktywne radzenie sobie	-0,15	0,059	-0,10	0,211	-0,10	0,230	-0,14	0,069	-0,16	0,042
PLA- planowanie	-0,21	0,007	-0,09	0,269	-0,15	0,050	-0,06	0,438	-0,18	0,025
PWI- poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	-0,13	0,092	0,09	0,266	-0,08	0,340	0,01	0,864	-0,06	0,465
PWE- poczucie wsparcia emocjonalnego	-0,13	0,109	0,01	0,958	-0,13	0,102	0,01	0,948	-0,09	0,244
UKD- unikanie konkurencyjnych działań	-0,11	0,173	0,07	0,350	-0,01	0,994	0,13	0,089	0,01	0,894
ZKR- zwrot ku religii	0,06	0,473	0,07	0,951	-0,01	0,760	0,13	0,184	0,07	0,407
PPR- pozytywne przewartościowanie i rozwój	-0,11	0,167	-0,05	0,549	-0,17	0,030	-0,12	0,131	-0,15	0,062
POD- powstrzymanie się od działania	-0,15	0,055	-0,02	0,810	-0,09	0,257	0,07	0,353	-0,08	0,333
AKC- akceptacja	-0,01	0,923	0,01	0,890	-0,02	0,772	-0,07	0,388	-0,03	0,669
KNE- koncentracja na emocjach	-0,08	0,306	-0,03	0,732	0,12	0,135	0,20	0,009	0,06	0,436
ZAP- zaprzeczanie	0,19	0,013	0,05	0,534	0,21	0,006	0,33	0,001	0,27	0,001
ODU- odwracanie uwagi	0,19	0,016	0,05	0,505	0,13	0,102	0,23	0,003	0,20	0,010
ZAD- zaprzestanie działań	0,29	0,001	0,01	0,860	0,27	0	0,24	0,002	0,29	0
ZAL- zażywanie alkoholu/środków psychoaktywnych	0,17	0,035	0,13	0,111	0,17	0,032	0,02	0,816	0,16	0,049
PHU- poczucie humoru	0,31	0,001	0,19	0,017	0,13	0,091	0,02	0,766	0,22	0,005

Pierwszym krokiem w analizie statystycznej uzyskanych korelacji będzie wskazanie na istotne statystycznie zależności pomiędzy agresją a zachowaniami zaradczymi. Na podstawie ujemnej korelacji zachodzącej między agresją fizyczną a planowaniem (PLA) ( $r = -0,21$ ;  $p = 0,007$ ) można wnioskować, iż im wyższe nasilenie bezpośrednich form ataku

tym mniejsza preferencja korzystania z tego sposobu radzenia sobie. I odwrotnie, młodzież, która nie wyróżnia się napastliwością fizyczną posiłkuje się planowaniem. Kolejne istotne związki w tym wymiarze agresji zachodzą w odniesieniu do: zaprzeczania (ZAP) ( $r= 0,19$ ;  $p= 0,013$ ), odwracania uwagi (ODU) ( $r= 0,19$ ;  $p= 0,016$ ), zaprzestania działań (ZAD) ( $r= 0,29$ ;  $p= 0,001$ ), zażywania alkoholu lub środków psychoaktywnych (ZAL) ( $r= 0,17$ ;  $p= 0,035$ ), oraz poczucia humoru ( $r= 0,31$ ;  $p= 0,001$ ). Z uwagi na dodatni charakter korelacji wnioskuje się, że wraz ze wzrostem agresji fizycznej rośnie tendencja do wybierania powyższych sposobów radzenia sobie ze stresem.

W wymiarze agresji werbalnej odnotowano jedynie korelację z poczuciem humoru (PHU), która również ma charakter dodatni ( $r= 0,19$ ;  $p= 0,017$ ). Świadczy to o tym, że młodzież charakteryzująca się napastliwością słowną najczęściej radzi sobie z trudną sytuacją odwołując się do humoru.

Istotnie statystycznie ujemne powiązania zachodzą między gniewem a planowaniem zachowań (PLA) ( $r= -0,15$ ;  $p= 0,050$ ) oraz pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem (PPR) ( $r= -0,17$ ;  $p= 0,030$ ). Pozwala to stwierdzić, że im adolescent jest bardziej gniewny, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że w radzeniu sobie skorzysta z planowania i pozytywnego przewartościowania sytuacji i rozwoju. I odwrotnie, im mniejsze nasilenie gniewu, tym większa tendencja do wyboru tych sposobów. Pozostałe dwie korelacje w tym wymiarze agresji występują w stosunku do zaprzeczania (ZAP) ( $r=0,21$ ;  $p= 0,006$ ) i zażywania alkoholu i środków psychoaktywnych (ZAL) ( $r= 0,17$ ;  $p= 0,032$ ). Dlatego też, grupa adolescentów, która charakteryzuje się negatywnymi reakcjami emocjonalnym, na ogół z nastawieniem agresywnym, wyraźnie preferuje w konfrontacji ze stresem zaprzeczanie oraz ucieka się do zażywania alkoholi oraz innych środków psychoaktywnych.

Wrogość koreluje z koncentracją na emocjach (KNE) ( $r= 0,20$ ;  $p= 0,009$ ), zaprzeczaniem (ZAP) ( $r= 0,33$ ;  $p= 0,001$ ), odwracaniem uwagi (ODU) ( $r= 0,23$ ;  $p= 0,003$ ) a także z zaprzestaniem działań (ZAD) ( $r= 0,24$ ;  $p= 0,002$ ). Na podstawie dodatniego charakteru tych powiązań wnioskować można, że wraz ze wzrostem wrogości przejawianej przez adolescentów rośnie preferencja do wyboru powyższych sposobów zaradczych.

Istotnie statystycznie ujemne powiązania są zauważalne także w wyniku ogólnym agresji a aktywnym radzeniem sobie (ARS) ( $r= -0,16$ ;  $p= 0,042$ ) oraz planowaniem (PLA) ( $r= -0,18$ ;  $p= 0,025$ ). Oznacza to, że wraz ze wzrostem ogólnego poziomu agresji maleje preferencja powyższych sposobów zaradczych. I odwrotnie, największą tendencję do wybierania planowania i działania aktywnego ma młodzież, która nie przejawia zachowań negatywnych. Pozostałe korelacje w tym wymiarze są dodatnie i zachodzą w odniesieniu

do: zaprzeczania (ZAP) ( $r= 0,27$ ;  $p= 0,001$ ), odwracania uwagi (ODU) ( $r= 0,20$ ;  $p= 0,010$ ), zażywania alkoholu i środków psychoaktywnych (ZAL) ( $r= 0,16$ ;  $p= 0,049$ ) oraz poczucia humoru (PHU) ( $r= 0,22$ ;  $p= 0,005$ ). Na tej podstawie wnioskuje się, że młodzież agresywna radząc sobie ze stresem posiłkuje się zaprzeczaniem i odwracaniem uwagi. Równie często zażywa alkohol i inne środki psychoaktywne oraz ucieka się do poczucia humoru.

Warto zaznaczyć, że w sześciu sposobach zaradczych ujmowanych w *Skali COPE* nie zauważono różnic istotnych statystycznie. Należą do nich: poszukiwanie wsparcia instrumentalnego (PWI), poszukiwanie wsparcia emocjonalnego (PWE), unikanie konkurencyjnych działań (UKD), zwrot ku religii (ZKR), powstrzymanie od działania (POD) oraz koncentracja na emocjach (KNE).

Analiza psychologiczna współczynników korelacji między wynikami w poszczególnych wymiarach agresji *Kwestionariusza Buss'a i Perry'ego* a wynikami w *Kwestionariuszu COPE* wskazuje, iż **młodzież agresywną fizycznie** w konfrontacji z sytuacją stresową charakteryzuje:

- brak preferencji sposobu polegającego na planowaniu (-PLA). Co oznacza, że raczej nie sięga po świadome opracowanie kolejnych kroków mających na celu efektywne poradzenie sobie z trudnymi okolicznościami (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).
- młodzież ta korzysta ze sposobu polegającego na zaprzeczaniu (+ZAP). A więc najczęściej neguje fakt istnienia trudnej i stresującej sytuacji, na ogół ignorując ją (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).
- Charakteryzuje ją skłonność do odwracania uwagi (+ODU). Polega to na podejmowaniu działań mających na celu odwrócenie myśli od przykrych okoliczności (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).
- zaprzestanie działań (+ZAD) przejawia się uniemożliwieniem osiągnięcia celu, poprzez rezygnację z dotychczasowej aktywności (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).
- w sytuacjach trudnych sięga po alkohol lub środki psychoaktywne (+ZAL).
- wykorzystuje również poczucie humoru (+PHU) jako preferowany sposób zaradczy, mający na celu złagodzenie przykrych emocji (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).

Radząc sobie ze stresem, **młodzież agresywna słownie** również posiłkuje się poczuciem humoru (+PHU). Działania te mają na celu złagodzenie przykrych emocji, które pojawiają się w trudnej i ciężkiej dla jednostki sytuacji (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).



Istotnie statystycznie korelacje zachodzą między gniewem a planowaniem (-PLA), pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem (-PPR), zaprzeczaniem (+ZAP) oraz zażywaniem alkoholu lub innych środków psychoaktywnych (+ZAL). Powiązania te świadczą o tym, iż **młodzież gniewną** charakteryzuje:

- niechęć do zachowań polegających na planowaniu (-PLA).
- mała skłonność do preferencji sposobu polegającego na pozytywnym przewartościowaniu i rozwoju (-PPR). A więc grupa tej młodzieży nie dostrzega w trudnej sytuacji okoliczności, które mogą być wartościowe. Co więcej, osoby te nie zauważają pozytywnych konsekwencji płynących z trudnego doświadczenia (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).
- gotowość do korzystania z zaprzeczania (+ZAP). A więc najczęściej neguje fakt istnienia trudnej i stresującej sytuacji, na ogół ignorując ją (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).
- zażywanie alkoholu lub środków psychoaktywnych (+ZAL) w sytuacjach trudnych. Młodzież agresywna aby uwolnić się od stresu często sięga po używki i inne szkodliwe dla zdrowia środki (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).

W wymiarze wrogości istotne korelacje zauważono w odniesieniu do skal: koncentracja na emocjach (+KNE), zaprzeczanie (+ZAP), odwracanie uwagi (+ODU) a także zaprzestanie działań (+ZAD). Na podstawie korelacji o dodatnim charakterze, zachodzących pomiędzy wrogością a wybranymi sposobami radzenia sobie stwierdza się, że **młodzież wroga** charakteryzuje się następującymi zachowaniami zaradczymi:

- koncentracją na emocjach (+KNE). Wyraźnie są skłonności do koncentracji na sobie i swoich przeżyciach takich jak złość, poczucie winy czy napięcie. Często osoby te uciekają w świat marzeń i fantazji oraz przejawiają skłonności do myślenia życzeniowego (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).
- zaprzeczaniem (+ZAP). A więc najczęściej adolescenty z tej grupy negują fakt istnienia trudnej i stresującej sytuacji, na ogół ignorując ją (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).
- odwracaniem uwagi (+ODU) gdzie podejmowane są działania mające na celu odwrócenie myśli od przykrych okoliczności (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).
- zaprzestaniem działań (+ZAD) poprzez negowanie faktu istnienia trudnej i stresującej sytuacji, na ogół ignorując ją (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).

Wynik ogólny agresji koreluje ujemnie z aktywnym radzeniem sobie (-ARS) oraz planowaniem (-PLA). Natomiast dodatnie powiązania zauważono w następujących skalach: zaprzeczaniu (+ZAP), odwracaniu uwagi (+ODU), zażywaniu alkoholu i innych środków psychoaktywnych (+ZAL) a także (poczuciu humoru (+PHU)). Na tej podstawie wnioskuje się, że **młodzież agresywną z uogólnioną agresją** w radzeniu sobie ze stresem cechuje:

- niechęć do aktywnego radzenia sobie (-ARS) zmierzającego do szybkiego i efektywnego wyjścia z trudnej sytuacji (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).
- brak preferencji sposobu polegającego na planowaniu (-PLA). Co oznacza, że młodzież ta nie charakteryzuje się świadomym opracowaniem kolejnych kroków mających na celu sukcesywne poradzenie sobie z trudnymi okolicznościami (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).
- zaprzeczanie (+ZAP). A więc najczęściej adolescenty z tej grupy negują fakt istnienia trudnej i stresującej sytuacji, na ogół ignorując ją (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).
- odwracanie uwagi (+ODU), gdzie podejmowane są działania mające na celu odwrócenie myśli od przykrych okoliczności (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).
- zażywanie alkoholu lub środków psychoaktywnych (+ZAL). Młodzież agresywna aby uwolnić się od stresu często sięga po używki i inne szkodliwe dla zdrowia środki.
- poczucie humoru (+PHU) jako preferowany sposób zaradczy, mający na celu złagodzenie przykrych emocji (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).

Należy zaznaczyć, iż siła związków pomiędzy analizowanymi zmiennymi choć istotna statystycznie, to jest stosunkowo niska.

Po zanalizowaniu współczynników korelacji pomiędzy poszczególnymi wymiarami agresji a sposobami radzenia sobie ze stresem dla całej grupy młodzieży, dokonana zostanie charakterystyka powiązań między stylami zaradczyimi, jakie stosuje młodzież przejawiająca zachowania o negatywnym charakterze.

#### **4.1.2. Powiązania pomiędzy agresją a stylami radzenia sobie ze stresem**

Inną skalą zastosowaną do pomiaru zachowań zaradczych wśród badanych osób był *Kwestionariusz Radzenia sobie w sytuacjach stresowych CISS* Endlera i Parkera. Za pomocą tego narzędzia psychometrycznego można wyodrębnić trzy style radzenia sobie ze stresem i są to:

- 1) styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ)
- 2) styl skoncentrowany na emocjach (SSE)
- 3) styl skoncentrowany na unikaniu (SSU)
- 4) angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ)
- 5) poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT)

Wyniki uzyskane w powyższych podskalach zostały skorelowane z wynikami uzyskanymi w *Kwestionariuszu Agresji*.

Tabela 22. Wskaźnik korelacji (r Pearsona) pomiędzy wynikami w Kwestionariuszu Agresji Buss'a i Perry'ego a wynikami w Kwestionariuszu CISS dla całej badanej grupy (N=161).

SKALE RADZENIA SOBIE	Agresja Fizyczna		Agresja Werbalna		Gniew		Wrogość		Wynik Ogólny Agresji	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
SSZ styl skoncentrowany na zadaniu	-0,18	0,023	-0,10	0,213	-0,19	0,014	-0,07	0,393	-0,18	0,022
SSE styl skoncentrowany na emocjach	-0,16	0,039	-0,04	0,651	0,29	0,001	0,37	0	0,27	0
SSU styl skoncentrowany na unikaniu	0,24	0,002	0,10	0,215	0,09	0,251	0,12	0,118	0,19	0,015
ACZ angażowanie w czynności zastępcze	0,20	0,008	0,01	0,996	0,12	0,137	0,21	0,007	0,19	0,014
PKT poszukiwanie kontaktów towarzyskich	0,10	0,194	0,12	0,121	-0,06	0,482	-0,04	0,618	0,04	0,614

W wynikach całej badanej grupy uczniów (N=161) zachodzi istotna statystycznie ujemna korelacja między agresją fizyczną a następującymi stylami zaradczymi: skoncentrowanym na zadaniu (SSZ) ( $r = -0,18$ ;  $p = 0,023$ ) oraz skoncentrowanym na emocjach (SSE) ( $r = -0,16$ ;  $p = 0,039$ ). Oznacza to, że im wyższe nasilenie agresji fizycznej, tym mniejsza skłonność adolescentów do podejścia zadaniowego oraz koncentracji na emocjach. Natomiast preferencja tych stylów wzrasta, gdy nie są przejawiane zachowania o charakterze bezpośredniej formy ataku. Pozostałe istotne powiązania w tym obszarze agresji mają charakter dodatni i występują w odniesieniu do: stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU) ( $r = 0,24$ ;  $p = 0,002$ ) oraz angażowania się w czynności zastępcze (ACZ) ( $r = 0,20$ ;  $p = 0,008$ ). Pozwala to na wyciągnięcie wniosków, że im większe i częstsze nadużywanie siły

fizycznej przez młodzież, tym większa tendencja do posiłkowania się stylem unikowym oraz uciekania w czynności zastępcze.

Kolejne istotne powiązanie zachodzi między gniewem a stylem skoncentrowanym na zadaniu (SSZ) ( $r = -0,19$ ;  $p = 0,014$ ) a także stylem skoncentrowanym na emocjach (SSE) ( $r = 0,29$ ;  $p = 0,001$ ). W pierwszym przypadku ujemny charakter korelacji świadczy, iż młodzież przejawiająca zachowania gniewne nie korzysta z radzenia sobie mającego na celu rozwiązanie problemu. I odwrotnie, im większa preferencja tego typu aktywności zaradczej, tym mniejszy stopień nasilenia skłonności agresywnych o gniewnym zabarwieniu. W przypadku stylu skoncentrowanego na emocjach stwierdza się, że najczęściej korzysta z niego właśnie grupa młodzieży osiągającej wysokie wyniki w skali gniewu.

Wrogość istotnie koreluje z angażowaniem się w czynności zastępcze (ACZ) ( $r = 0,21$ ;  $p = 0,007$ ). Oznacza to, że młodzież przejawiająca zachowania o wrogim charakterze najczęściej angażuje się w czynności zastępcze.

Wyraźnie są również powiązania między wynikiem w ogólnym wskaźniku agresji a trzema stylami radzenia sobie: skoncentrowanym na zadaniu (SSZ) ( $r = -0,18$ ;  $p = 0,022$ ); skoncentrowanym na unikaniu (SSU) ( $r = 0,19$ ;  $p = 0,015$ ) jak również angażowaniu się w czynności zastępcze (ACZ) ( $r = 0,19$ ;  $p = 0,014$ ). Pierwsza z wymienionych powyżej korelacji ma charakter ujemny. Stwierdza się na tej podstawie, iż wraz ze wzrostem wyników w ogólnym wskaźniku agresji maleje tendencja do koncentracji i rozwiązywania problemu w konfrontacji ze stresem. I odwrotnie, im osoba mniej agresywna, tym większa jej skłonność do podejścia zadaniowego. Natomiast w dwóch ostatnich przypadkach wnioskuje się, że najbardziej preferowanymi stylami radzenia sobie przez młodzież osiągającą wysoki wynik agresji jest unikanie i angażowanie się w czynności zastępcze.

Wyjątek stanowi agresja werbalna, w której nie zachodzą korelacje z żadnym stylem radzenia sobie. Uzyskane wyniki pozwalają stwierdzić, że młodzież agresywną cechuje specyficzny wybór zachowań zaradczych w sytuacji trudnej i stresującej.

Analiza psychologiczna współczynników korelacji między wynikami w poszczególnych wymiarach agresji *Kwestionariusza Buss'a i Perry'ego* a wynikami w *Kwestionariuszu CISS* wskazuje, iż przy wzroście zachowań agresywnych o charakterze fizycznym następuje:

- niechęć do korzystania ze stylu skoncentrowanego na zadaniu (-SSZ). Oznacza to, iż adolescenty ci nie charakteryzują się planowym podejściem do trudnej sytuacji. Brak u nich działań zmierzających do szybkiego i efektywnego przekształcenia sytuacji (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).

- unikanie emocjonalnych strategii radzenia sobie z trudną sytuacją (-SSE). Co za tym idzie, brak skłonności do koncentracji na sobie i swoich przeżyciach takich jak złość, poczucie winy czy napięcie. Daleko im również do ucieczki w świat marzeń i fantazji oraz myślenia życzeniowego (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).
- gotowość sięgania po styl ucieczkowy (+SSU), który charakteryzuje się wypieraniem i nie przyjmowaniem do wiadomości rzeczywistego stanu rzeczy, jaki stanowi sytuacja trudna. Najczęściej prowadzi to do zaprzestania działań i uniemożliwia osiągnięcie celu (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).
- ponadto przejawiana jest tendencja do angażowania się w czynności zastępcze (+ACZ). Adolescenci poprzez takie działanie robią wszystko, aby uwolnić się od przykrych myśli i odwrócić od nich swoją uwagę. W tym celu bardzo często osoby te oglądają telewizor, słuchają muzyki oraz spotykają się z przyjaciółmi (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).

Młodzież gniewną, która odznacza się negatywnymi reakcjami emocjonalnymi, na ogół z nastawieniem agresywnym charakteryzuje:

- słaba tendencja do korzystania ze stylu skoncentrowanego na zadaniu (-SSZ). Oznacza to, iż adolescenty ci nie charakteryzują się planowym podejściem do trudnej sytuacji. Brak u nich działań zmierzających do szybkiego i efektywnego przekształcenia sytuacji (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).
- preferowanie emocjonalnego radzenia sobie z trudną sytuacją (+SSE). Co za tym idzie, wyraźnie są u tej młodzieży skłonności do koncentracji na sobie i swoich przeżyciach takich jak złość, poczucie winy czy napięcie. Często osoby te uciekają w świat marzeń i fantazji oraz przejawiają skłonności do myślenia życzeniowego (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).

Dodatnia korelacja zachodząca między wrogością a angażowaniem się w czynności zastępcze (+ACZ) świadczy o tym, iż grupa młodzieży przejawiającej zachowania o wrogim charakterze w radzeniu sobie ze stresem robi wszystko, aby uwolnić się od przykrych myśli i odwrócić od nich swoją uwagę. W tym celu bardzo często osoby te oglądają telewizor, słuchają muzyki oraz spotykają się z przyjaciółmi (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).

Powiązania między wynikiem w ogólnym wskaźniku agresji a stylem skoncentrowanym na zadaniu (-SSZ), stylem skoncentrowanym na unikaniu (+SSU) oraz angażowaniu się w czynności zastępcze (+ACZ) pozwalają wskazać, iż młodzież agresywna w sytuacjach trudnych:

- raczej nie sięga po styl skoncentrowany na zadaniu (-SSZ). Oznacza to, iż adolescenty nie charakteryzują się planowym podejściem do trudnej sytuacji. Brak u nich działań zmierzających do szybkiego i efektywnego przekształcenia sytuacji (Ogińska-Bulik i Juczyński 2008).
- charakteryzuje się natomiast preferencją stylu ucieczkowego (+SSU), który charakteryzuje się wypieraniem i nie przyjmowaniem do wiadomości rzeczywistego stanu rzeczy, jaki stanowi sytuacja trudna. Najczęściej prowadzi to do zaprzestania działań i uniemożliwia osiągnięcie celu (Ogińska-Bulik i Juczyński 2008).
- ponadto przejawiana jest tendencja do angażowania się w czynności zastępcze (+ACZ). Adolescenty poprzez takie działanie robią wszystko, aby uwolnić się od przykrych myśli i odwrócić od nich swoją uwagę.

Analogicznie jak poprzednio, ustalone współczynniki korelacji choć istotne statystycznie, są stosunkowo niskie, a więc siła związków między zmiennymi nie jest zbyt duża.

Po zanalizowaniu współczynników korelacji pomiędzy poszczególnymi wymiarami agresji a sposobami i stylami radzenia sobie ze stresem dla całej grupy młodzieży, dokonana zostanie charakterystyka powiązań między badanymi zmiennymi w grupach skrajnych.

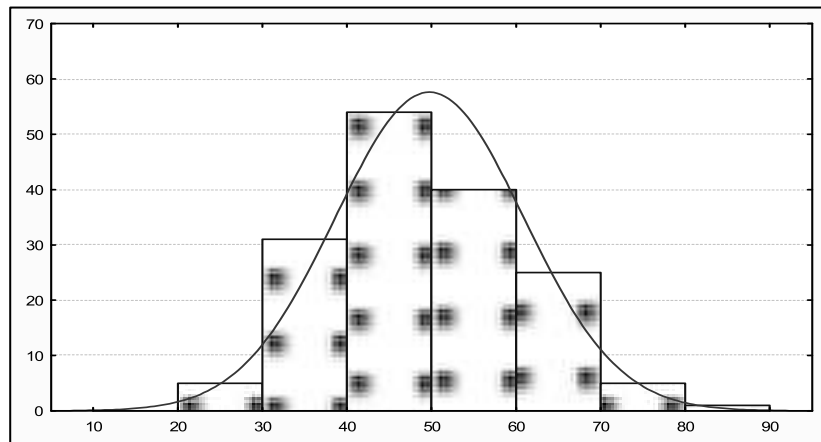
## **4.2. Powiązania między ujmowanymi zmiennymi w grupach skrajnych**

Podjęty problem badawczy dotyczy ujęcia różnic między zachowaniami zaradczymi młodzieży agresywnej i nieagresywnej. Stąd konieczne było wyodrębnienie dwóch grup skrajnych: kontrolnej, czyli adolescentów z niską agresją, oraz eksperymentalnej, w której skład wchodzi adolescenty z wysokim poziomem agresji. Po przedstawieniu sposobu w jaki wyodrębniono grupy skrajne, zostanie dokonane porównanie sposobów oraz stylów radzenia sobie ze stresem stosowane przez młodzież z grupy kontrolnej i eksperymentalnej.

### **4.2.1. Sposób wyodrębnienia grup skrajnych**

Na podstawie przeprowadzonych badań własnych z użyciem *Kwestionariusza Agresji* Buss'a i Perry'ego otrzymano dane liczbowe we wskaźniku agresji ogólnej dla całej grupy

badanych adolescentów: średnią wynoszącą 49,76 i odchylenie standardowe wynoszące 11,15 przy rozstępie otrzymanych wyników wynoszących: Min=24 i Max=82.



Wykres 7. Graficzny rozkład wyników we wskaźniku agresji ogólnej dla całej grupy badanych.

W tabeli umieszczonej poniżej znajdują się przedziały w jakich plasowały się wyniki ogólne uzyskane przez badaną młodzież.

Tabela 23. Procentowy rozkład wyników we wskaźniku agresji ogólnej dla całej grupy badanych.

<b>PRZEDZIAŁY AGRESJI - wynik ogólny</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
10 < x <= 20	0	0,0
20 < x <= 30	5	3,1
30 < x <= 40	31	19,3
40 < x <= 50	54	33,5
50 < x <= 60	40	24,8
60 < x <= 70	25	15,5
70 < x <= 80	5	3,1
80 < x <= 90	1	0,6
<b>RAZEM</b>	<b>161</b>	<b>100</b>

Analiza danych zawartych w tabeli 23 wskazuje, iż najliczniejszą grupę stanowi młodzież, której wynik ogólny agresji zawiera się w przedziale od 40 do 50, co stanowi 33,5%. Druga pod względem liczności grupa stanowi 24,8% gdzie wyniki plasują

się między 50 a 60. Natomiast 19,3% adolescentów uzyskało wyniki mieszczące się w przedziale 30-40. Najwyższy wynik ogólny wynoszący między 80 a 90 wybrało tylko 0,6% badanych. Pozostałe przedziały, czyli od 20 do 30 a także od 70- 80 reprezentuje po 3,1%, co świadczy, że takie wyniki uzyskało tylko po pięć osób.

Kierując się średnią i odchyleniem standardowym dla całego środowiska badanych, wybrano grupy skrajne. Procedura ta była możliwa dzięki sposobowi kwartyłowemu, za pomocą którego uwzględniono 25% osób z najwyższymi i 25% osób z najniższymi wynikami. Efektem było wyodrębnienie grupy kontrolnej, w której znajduje się młodzież z niską agresją oraz eksperymentalnej w której skład wchodzi młodzież z wysokim poziomem agresji.

Tabela 24. Liczebność wyodrębnionych grup skrajnych.

<b>GRUPA</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
NA niska agresja	41	25,47
WA wysoka agresja	44	27,33
Pozostali badani	76	47,20
<b>RAZEM</b>	<b>161</b>	<b>100,00</b>

Analiza danych zawartych w tabeli 24 wskazuje, że z liczby 161, wyodrębniono 85 osób tworzących grupy skrajne. Można stwierdzić, iż najliczniejszą grupę stanowi młodzież charakteryzująca się wysokim poziomem agresji, co stanowi 44 osoby, czyli 51,76% badanych. Natomiast grupa z niską agresją liczy 41 osób, czyli 48,24%. Warto zaznaczyć, iż 76 badanych, w liczbie 47,20 % nie zostało włączonych do grup skrajnych.

Dla tak wyodrębnionych grup skrajnych dokonano analiz porównawczych kierując się wynikami testów ujmujących zachowania zaradcze. Zostaną one przedstawione w kolejnych paragrafach.



#### 4.2.2. Porównanie sposobów radzenia sobie w grupach skrajnych

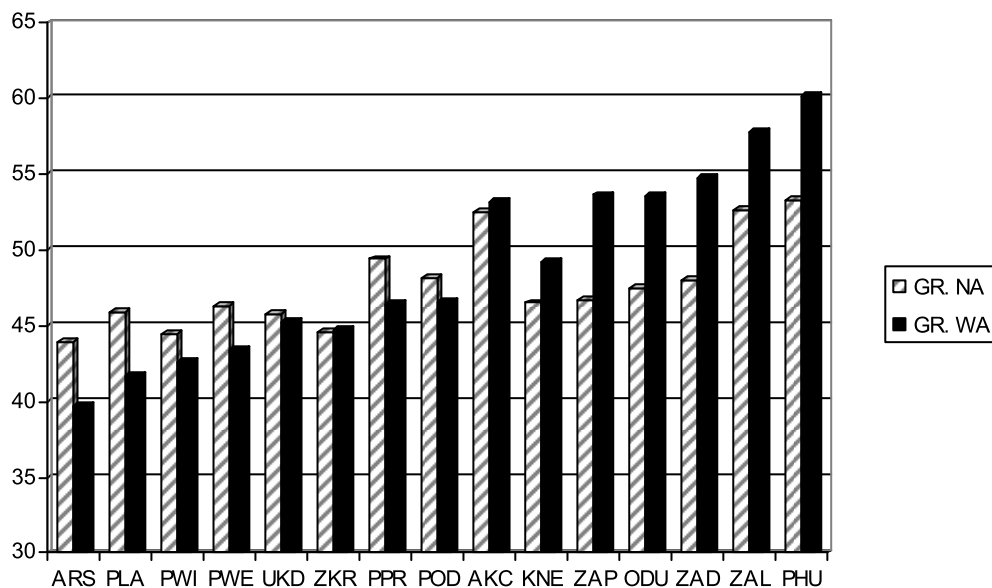
Celem porównania sposobów radzenia sobie stosowanych przez młodzież agresywną i nieagresywną zastosowano test t- studenta, dla wyodrębnionych wcześniej grup we wskaźniku ogólnym agresji. Analizie poddano dane uzyskane w *Kwestionariuszu COPE do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem* Carvera. W tabeli zamieszczonej poniżej znajdują się dane liczbowe dla dwóch grup skrajnych, czyli kontrolnej i eksperymentalnej.

Tabela 25. Porównanie wyników średnich w grupie eksperymentalnej i kontrolnej w profilu radzenia sobie w *Skali COPE*.

SKALA RADZENIA SOBIE	Grupa eksperymentalna GR. WA		Grupa kontrolna GR. NA		Statystyka	
	M	SD	M	SD	t	p
ARS-aktywne radzenie sobie	39,70	12,58	43,93	12,51	-1,55	0,125
PLA- planowanie	41,70	10,92	45,93	11,23	-1,76	0,083
PWI- poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	42,64	14,14	44,49	11,81	-0,65	0,516
PWE- poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	43,43	14,13	46,37	12,96	-0,99	0,322
UKD- unikanie konkurencyjnych działań	45,23	11,56	45,80	10,89	-0,24	0,813
ZKR- zwrot ku religii	44,77	17,36	44,63	17,41	0,037	0,971
PPR- pozytywne przewartościowanie i rozwój	46,48	10,84	49,41	11,05	-1,24	0,220
POD- powstrzymanie się od działania	46,61	13,02	48,22	12,46	-0,58	0,564
AKC- akceptacja	53,23	9,63	52,46	10,96	0,342	0,733
KNE- koncentracja na emocjach	49,27	12,12	46,51	12,24	1,04	0,299
ZAP- zaprzeczanie	53,64	12,15	46,68	11,62	2,69	0,009
ODU- odwracanie uwagi	53,55	13,65	47,54	12,89	2,08	0,040
ZAD- zaprzestanie działań	54,82	12,88	48,07	10,29	2,65	0,009
ZAL- zażywanie alkoholu/środków psychoaktywnych	57,80	15,48	52,59	14,75	1,59	0,117
PHU- poczucie humoru	60,16	14,04	53,34	13,42	2,28	0,025

Dane zawarte w tabeli 25 wskazują, iż młodzież agresywna, tworząca grupę eksperymentalną jest bardziej aktywna zaradczo. Świadczy o tym przewaga wyższych wyników średnich. Dlatego też, można stwierdzić, że w sytuacji stresującej sięga

po następujące sposoby radzenia sobie: zwrot ku religii (ZKR) (M=44,77), akceptacja (AKC) (M= 53,23), koncentracja na emocjach (KNE)(M=49,27), zaprzeczanie (ZAP) (M= 53,64), odwracanie uwagi (ODU) (M=53,55), zaprzestanie działań (ZAD) (M=54,82), zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych (ZAL) (M=57,80) oraz poczucie humoru (PHU) ( M=60,16). Z kolei sposoby radzenia sobie preferowane przez młodzież nieagresywną, z grupy kontrolnej to: aktywne radzenie sobie (ARS) (M=43,93), planowanie (PLA) (M=45,93), poszukiwanie wsparcia instrumentalnego (PWI) (M= 44,49), poszukiwanie wsparcia emocjonalnego (PWE) (M=46,37), unikanie konkurencyjnych działań (UKD) (M= 45,80), pozytywne przewartościowanie i rozwój (PPR) (M= 49,41) a także powstrzymanie się od działania (POD) (M=48,22). Na podstawie powyższego wnioskuje się, że młodzież nieagresywna lepiej radzi sobie ze stresem i w swoim działaniu przejawia tendencję do rozwiązywania problemu i poszukiwania wsparcia. Natomiast adolescenti agresywni przejawiają skłonność do odwracania swoich myśli od problemu, na przykład poprzez spożywanie alkoholu czy też poczucie humoru. Często też przejawiają tendencję do koncentracji na emocjach oraz do zaprzeczania.



Wykres 8. Porównanie wyników średnich w grupie eksperymentalnej i kontrolnej w profilu radzenia sobie w *Skali COPE*.

Jednak nie wszystkie wartości średnich i odchyłeń standardowych uzyskane przez młodzież agresywną i nieagresywną wskazują na istotne statystycznie zróżnicowanie preferencji zaradczych. Wskaźniki te zważono jedynie następujących sposobach zaradczych:

zaprzeczanie ( $t= 2,69$ ,  $p= 0,009$ ), odwracanie uwagi ( $t= 2,08$ ,  $p= 0,040$ ), zaprzestanie działań ( $t= 2,65$ ,  $p= 0,009$ ) oraz poczucie humoru ( $t= 2,28$ ,  $p= 0,025$ ). Wartości średnich potwierdzają, iż młodzież przejawiająca zachowania agresywne osiąga istotnie wyższe wyniki w powyższych skalach. Dlatego w swoim działaniu zaradczym charakteryzuje się łagodzeniem przykrych emocji poprzez humor. Często w konfrontacji z problemem odczuwa bezradność, co prowadzi do zaprzestania działania, rezygnując z osiągnięcia celu. Grupa ta zaprzecza występowaniu trudnej sytuacji poprzez ignorowanie i nie przyjmowanie do wiadomości stanu rzeczy. Ostatni typowy sposób polega na odwracaniu uwagi (Ogińska-Bulik i Juczyński 2008).

#### 4.2.3. Porównanie stylów radzenia sobie w grupach skrajnych

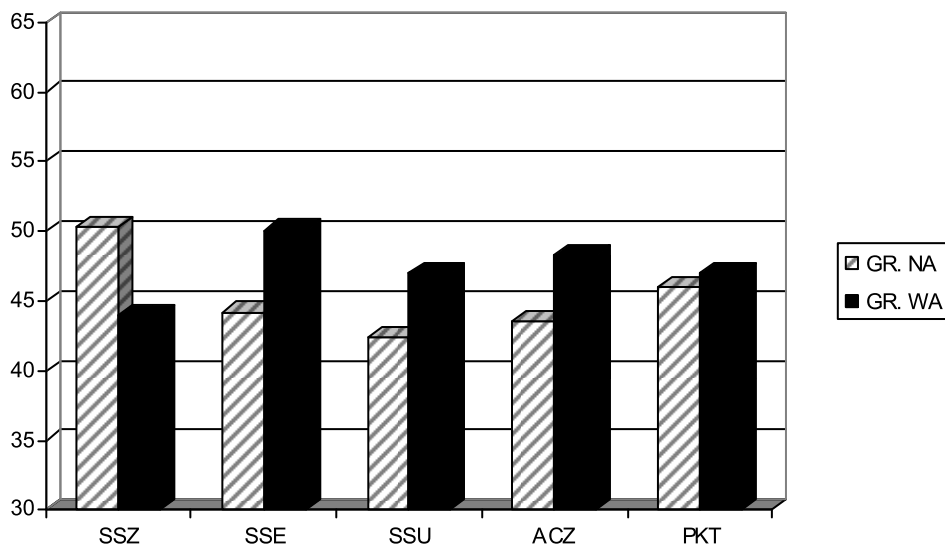
W celu porównania stylów radzenia sobie stosowanych przez młodzież agresywną i nieagresywną zastosowano test t- studenta, dla wyodrębnionych wcześniej grup we wskaźniku ogólnym agresji. Analizie poddano dane uzyskane w skalach *Kwestionariusza Radzenia sobie w sytuacjach stresowych CISS* Endlera i Parkera.

Tabela 26. Porównanie wyników średnich w grupie eksperymentalnej i kontrolnej w profilu radzenia sobie w *Skali CISS*.

SKALA RADZENIA SOBIE	Grupa eksperymentalna GR. WA (n=44)		Grupa kontrolna GR. NA (n=41)		Statystyka	
	M	SD	M	SD	t	p
SSZ styl skoncentrowany na zadaniu	44,00	16,00	50,34	11,15	-2,13	0,036
SSE styl skoncentrowany na emocjach	50,09	12,00	44,17	9,31	2,57	0,012
SSU styl skoncentrowany na unikaniu	47,00	10,42	42,37	11,00	1,87	0,064
ACZ angażowanie w czynności zastępcze	48,25	11,00	43,51	10,41	2,04	0,045
PKT poszukiwanie kontaktów towarzyskich	47,00	12,00	46,00	11,14	0,35	0,726

Na podstawie danych zawartych w tabeli 26 wnioskuje się, że młodzież agresywną charakteryzuje znacząco większa ilość stylów radzenia sobie. Wyniki średnie wskazują,

że w konfrontacji z trudną sytuacją stosuje następujące aktywności: styl skoncentrowany na emocjach ( $M= 50,09$ ), styl skoncentrowany na unikaniu ( $M= 47,00$ ), angażowanie się w czynności zastępcze ( $M= 48,25$ ) a także poszukiwanie kontaktów towarzyskich ( $M= 47,00$ ). Natomiast nieagresywni adolescenty zdecydowanie preferują styl skoncentrowany na zadaniu ( $M= 50,34$ ). Powyższe dane potwierdzają wcześniejsze rozważania, iż grupa agresywna nie przejawia tendencji to podejścia ukierunkowanego na rozwiązanie problemu, lecz ucieka w inne, mniej sukcesywne style.



Wykres 9. Porównanie wyników średnich w grupie eksperymentalnej i kontrolnej w profilu radzenia sobie w *Skali CISS*.

Tak jak w przypadku strategii zaradczych, wskazano istotne statystycznie różnice w poszczególnych podskalach *Kwestionariusza CISS*. Takie różnice średnich zauważono następujących stylach radzenia sobie: skoncentrowanym na zadaniu (SSZ) ( $t= -2,13$ ;  $p= 0,036$ ), skoncentrowanym na emocjach (SSE) ( $t= 2,57$ ;  $p=0,012$ ) a także angażowaniu się w czynności zastępcze (ACZ) ( $t= 2,04$ ;  $p= 0,045$ ). Wartości średnich potwierdzają, że agresywni adolescenty wykazują tendencję do koncentracji na sobie, na własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak złość, poczucie winy, napięcie. Ponadto, mogą być skłonni do myślenia życzeniowego i fantazjowania. Takie działanie stosowane jest w celu zmniejszenia odczuwanego napięcia emocjonalnego (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008). Natomiast poprzez angażowane się w czynności zastępcze młodzież ta robi wszystko, żeby odwrócić swoją uwagę od przykrych myśli. W tym celu może na przykład oglądać telewizję, słuchać muzyki czy spotykać się z przyjaciółmi (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).

Zupełnie odwrotnie jest z grupą, która nie wykazuje agresywnych zachowań. W konfrontacji ze stresem koncentruje się na zadaniu, w celu jak najszybszego i skutecznego rozwiązania problemu. Charakteryzuje ich planowe podejście oraz próby podejmowane w celu przekształcenia sytuacji (Ogińska- Bulik i Juczyński 2008).

W kolejnym rozdziale zostaną przedstawione zachowania zaradcze młodzieży o różnym typie agresji, dzięki zastosowaniu analizy skupień.

## **ROZDZIAŁ 5. ZACHOWANIA ZARADCZE MŁODZIEŻY O RÓŻNYM TYPIE AGRESJI**

Rozdział ten poświęcony jest charakterystyce zachowań zaradczych preferowanych przez młodzież o różnych typach agresji. Jako pierwsze zostaną zaprezentowane kryteria, według których wyodrębniono grupy adolescentów o różnym typie agresji. Następnie zostanie dokonany opis osób badanych, które weszły w skład poszczególnych grup. W dalszej części niniejszego rozdziału znajdować się będą powiązania między przejawianym typem agresji a preferowanymi stylami i sposobami radzenia sobie ze stresem. Końcowe paragrafy zawierać będą podsumowanie przeprowadzonych analiz i weryfikację hipotez.

### **5.1. Sposób wyodrębnienia grup homogenicznych i ich charakterystyka**

W celu wyodrębnienia grup homogenicznych ze względu na przejawianą przez badaną młodzież agresję zastosowano analizę skupień metodą k-średnich. Procedura ta została przeprowadzona na wynikach szczegółowych uzyskanych w *Kwestionariuszu Agresji Buss'a i Perry'ego*. Za pomocą kwestionariusza można określić cztery typy agresji:

- Agresję Fizyczną (AF)
- Agresję Słowną (AS)
- Gniew (G)
- Wrogość (W)

Do analiz statystycznych wzięto pod uwagę wyniki standaryzowane uzyskane przez badanych w poszczególnych skalach *Kwestionariuszu Agresji Buss'a i Perry'ego*.

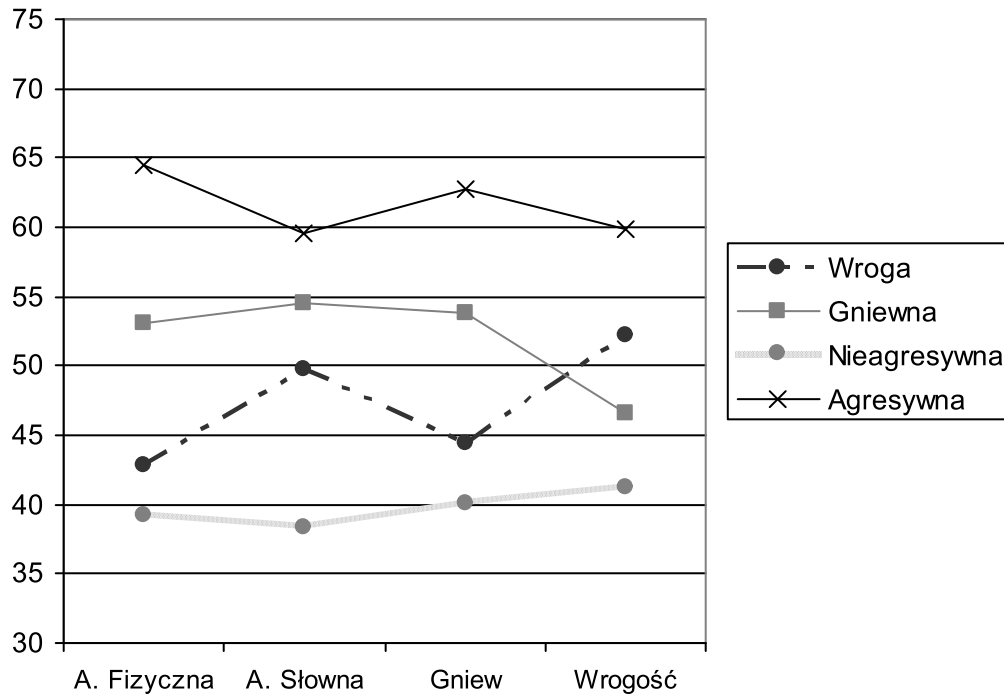
Zastosowano rozwiązanie 4-skupieniowe. Efektem tych działań jest wyłonienie czterech grup osób różniących się między sobą układem i poziomem symptomów agresji. Dane zawarte w tabeli 27 i zobrazowane na profilu nr 1, wskazują na cechy charakterystyczne wyróżnionych czterech podgrup:

- 1) młodzieży wrogiej - *Wrodzy*
- 2) młodzieży gniewnej - *Gniewni*
- 3) młodzieży nieagresywnej - *Nieagresywni*
- 4) młodzieży agresywnej - *Agresywni*

Tabela 27. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez młodzież o różnym typie agresji w Kwestionariuszu Agresji Buss'a i Perry'ego.

Wymiary agresji	GRUPA 1 <i>Wrodzy</i> (N=47)		GRUPA 2 <i>Gniewni</i> (N=44)		GRUPA 3 <i>Nieagresywni</i> (N=36)		GRUPA 4 <i>Agresywni</i> (N=34)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Agresja Fizyczna	<b>42,86</b>	7,11	<b>53,02</b>	6,66	<b>39,17</b>	6,45	<b>64,44</b>	6,81
Agresja Słowna	<b>49,74</b>	5,26	<b>54,57</b>	6,22	<b>38,36</b>	5,90	<b>59,59</b>	8,62
Gniew	<b>44,45</b>	6,51	<b>53,73</b>	7,49	<b>40,03</b>	6,39	<b>62,80</b>	6,94
Wrogość	<b>52,23</b>	5,89	<b>46,60</b>	6,97	<b>41,31</b>	7,35	<b>59,89</b>	7,36

We wszystkich czterech skalach najwyższe wyniki średnie uzyskała młodzież agresywna, tworząca grupę czwartą. Okazuje się, że w skali Agresji Fizycznej młodzież ta uzyskała średni wynik  $M=64,44$ , natomiast w skali Agresji Słownej  $M=59,59$ . W pozostałych skalach Gniew i Wrogość średnie i równają się:  $M=62,80$  oraz  $M=59,89$ . Wyniki uzyskane przez młodzież z grupy gniewnej, w porównaniu z osobami tworzącymi dwie pozostałe podgrupy (wrogą i nieagresywną) są również wysokie i wynoszą kolejno: Agresja Fizyczna- średnia  $M=53,02$ , Agresja Słowna- średnia  $M=54,57$ , Gniew- średnia  $M=53,73$  oraz Wrogość- średnia  $M=46,60$ . Logicznie najniższe wyniki średnie uzyskała młodzież nieagresywna.



Profil 1. Konfiguracja wyników w skalach *Kwestionariusza Agresji* Buss'a i Perry'ego uzyskanych przez młodzież o różnym typie agresji.

Pierwsza z wymienionych podgrup cechuje się wynikami na poziomie średnim we wszystkich trzech typach agresji. Jednak w skali Wrogość uzyskała wysoką średnią ( $M= 52,23$ ), co pozwoliło na nazwanie tej grupy młodzieżą Wrogą. Można stwierdzić, iż wrogość przejawiana przez adolescentów stanowi głównie generalizowaną odpowiedź na ustawicznie powtarzający się atak. Może ona również pełnić rolę bodźca, który posiada największą właściwość wywoływania gniewu. Młodzież z tej grupy charakteryzuje się odczuwaniem niechęci do innych, co może przekładać się na skłonność do szkodenia lub zadawania bólu tym, wobec których ta wrogość jest kierowana. Wrogość nie jest działaniem jawnym, ale stanowi rodzaj agresji ukrytej. Na ogół, wrogie nastawienie skierowane jest na otoczenie. Może się to przejawiać jako: wrogie pragnienia wobec innych, negatywnie nastawienie wobec ludzi, nieufność i podejrzliwość wobec otoczenia. Badani z tej grupy mają tendencję do planowania i przygotowania zemsty, aby zrewanżować się za krzywdy i przykrości.

Druga grupa, nosząca nazwę Gniewni uzyskała wyniki wysokie w skali Gniewu ( $M= 53,73$ ). Można wnioskować, iż młodzież ta odczuwa gniew w wyniku przeżywanej frustracji. Badani z tej grupy mogą przeżywać trudności, których nie mogą rozwiązać. Wówczas pojawia się u nich potrzeba ucieczki od odpowiedzialności. Zwykle gniew może



być wyrażany krzykiem, rękoczynami lub gestami. Zaistnieć również może w sytuacji niepowodzenia lub wzburzenia emocjonalnego.

Młodzież z grupy Nieagresywnej uzyskała najniższe wyniki średnie we wszystkich czterech skalach agresji (AF: M= 39,17; AS: M= 38,36; G: M= 40,03; W: M=41,31). Oznacza to, iż ta grupa adolescentów, potrafi panować nad swoimi emocjami i nie przejawia tendencji do zadania bólu i cierpienia drugiej osobie. Potrafią rozwiązywać swoje problemy bez zachowań negatywnych. Co więcej, grupa ta charakteryzuje się empatią, dobrymi relacjami z otoczeniem. Daleko im do niszczyielskich intencji i napastliwych zachowań.

Natomiast ostania wyodrębniona grupa stanowi młodzież Agresywną. Najwyższy wynik uzyskała w skali Agresji Fizycznej (M= 64,44). Badani przejawiają zachowania, w których dochodzi do fizycznego uszkodzenia ofiary i spowodowania u niej bólu i lęku wynikających z obrażeń cielesnych. Jakubowski i Pomykało wymieniają kilka najczęściej spotykanych form: *bicie, wrywanie przedmiotów, potrącanie czy podstawianie nogi, szarpanie za włosy, przedrzeźnianie, rzucanie przedmiotami w kogoś, rozbijanie i psucie przedmiotów, wyśmiewanie, wypowiedanie ironicznych uwag-należą do repertuaru zachowań agresywnych, szczególnie u dzieci. Dorośli stosują zazwyczaj bardziej wyszukane i złożone formy agresywnych czynności* (Jakubowski i Pomykało 1970-1971, s. 28).

Przedstawione powyżej cztery grupy zostały wyodrębnione również ze względu na ich w miarę optymalne liczebności. Tabela zamieszczona poniżej przedstawia statystyki odnoszące się do liczby osób tworzących grupy o poszczególnych typach agresji.

Tabela 28. Procentowy rozkład liczebności grup o różnym typie agresji.

<b>GRUPA/ LICZEBNOŚĆ</b>	<b>N</b>	<b>PROCENT</b>
<b>Grupa 1 - Wrodzy</b>	47	29,19
<b>Grupa 2 - Gniewni</b>	44	27,33
<b>Grupa 3 - Nieagresywni</b>	36	22,36
<b>Grupa 4 - Agresywni</b>	34	21,12
<b>RAZEM</b>	<b>161</b>	<b>100,00</b>

Analiza danych zawartych w tabeli 28 wskazuje, iż najliczniejszą grupę stanowi młodzież wroga, składająca się z 47 adolescentów, co stanowi 29,19% całej zbiorowości

badanych. Druga grupa, młodzieży gniewnej obejmuje 44 licealistów, czyli 27,33% całości. Natomiast młodzież nieagresywna liczy 36 osób, stanowi 22,36% badanych. Najmniej liczną grupę stanowi młodzież agresywna w liczbie 34 osób, stanowiąca 21,12% objętej badaniem zbiorowości.

## 5.2. Sposoby radzenia sobie badanej młodzieży o różnym typie agresji

Wyróżnione grupy młodzieży charakteryzującej się różnymi typami agresji zostały porównane pod względem radzenia sobie ze stresem. W celu zestawienia wyników uzyskanych w *Kwestionariuszu COPE do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem* opracowanym przez Carvera, zastosowano test ANOVA dla czterech wyróżnionych grup. Następnie uzyskane dane zostały poddane testowi post hoc- testowi Gamesa- Howella, celem którego było wskazanie kierunku istotnych różnic między wyróżnionymi grupami. Uzyskane wyniki zawiera poniższa tabela nr 29. Zamieszczone w poniższej tabeli wskaźniki liczbowe opisują każdą z wyłonionych grup przy pomocy średniej, odchylenia standardowego a także na podstawie rezultatów jednoczynnikowej analizy wariancji i testu post hoc.

Tabela 29. Analiza powiązań pomiędzy preferowanymi sposobami radzenia sobie a wyróżnionymi typami agresji wśród badanej młodzieży.

GRUPY WSK. RZET.	GRUPA I WRODZY		GRUPA II GNIEWNI		GRUPA III NIEAGRESYWNI		GRUPA IV AGRESYWNI		F	p	Games- Howell
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
ARS- akt. radz. sobie	<b>44,11</b>	11,00	<b>44,32</b>	12,00	<b>45,00</b>	13,05	<b>39,14</b>	12,24	1,69	0,173	
PLA- plan.	<b>47,28</b>	9,28	<b>43,48</b>	11,43	<b>45,11</b>	11,16	<b>42,00</b>	11,01	2,09	0,104	
PWI- poszukiw. wsparcia instrum.	<b>47,00</b>	11,20	<b>42,45</b>	13,22	<b>44,00</b>	12,00	<b>45,44</b>	13,32	1,04	0,376	
PWE- poszukiw. wsparcia emocj.	<b>48,43</b>	13,00	<b>44,00</b>	12,00	<b>46,00</b>	13,00	<b>45,00</b>	14,04	1,14	0,336	
UKD- unikanie konkur. działań	<b>45,45</b>	10,25	<b>44,00</b>	10,42	<b>44,44</b>	10,00	<b>46,32</b>	12,00	0,50	0,684	
ZKR- zwrot ku religii	<b>44,47</b>	18,00	<b>41,43</b>	16,00	<b>46,00</b>	18,00	<b>46,00</b>	18,20	0,58	0,631	
PPR- pozytywne przewart. i rozwój	<b>47,00</b>	10,22	<b>48,20</b>	9,456	<b>50,00</b>	10,34	<b>46,32</b>	11,15	1,03	0,383	

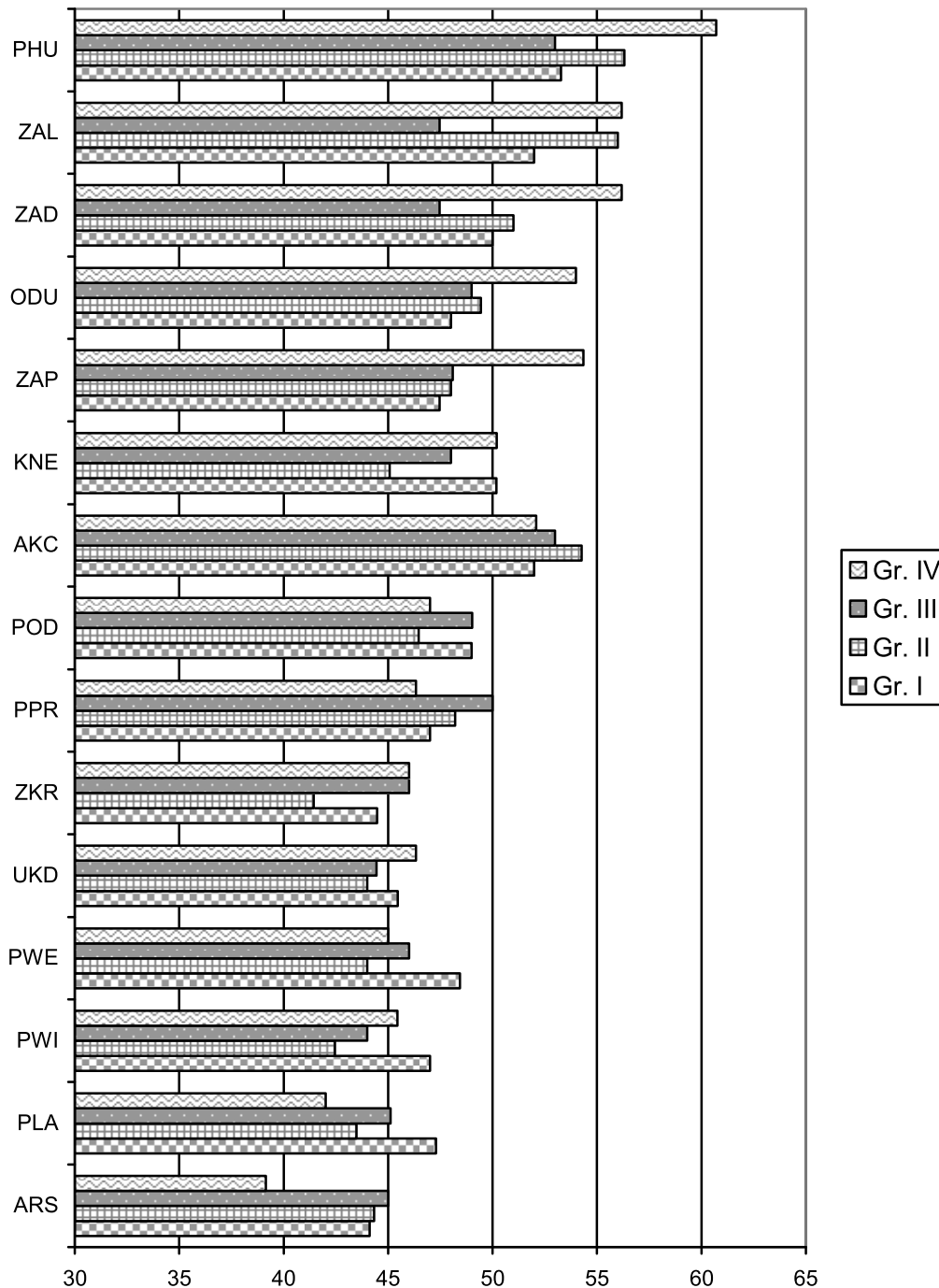
Ciąg dalszy tabeli 29.

POD- powstrz. się od działania	<b>49,00</b>	13,27	<b>46,45</b>	11,26	<b>49,03</b>	13,00	<b>47,00</b>	14,00	0,47	0,707	
AKC- akceptacja	<b>52,00</b>	10,19	<b>54,27</b>	9,27	<b>53,00</b>	11,33	<b>52,09</b>	10,14	0,58	0,630	
KNE- konc. na emocjach	<b>50,19</b>	12,27	<b>45,07</b>	11,49	<b>48,00</b>	12,06	<b>50,21</b>	12,00	1,77	0,156	
ZAP- zaprzecz.	<b>47,45</b>	11,00	<b>48,00</b>	11,21	<b>48,08</b>	12,24	<b>54,36</b>	12,35	2,92	0,036	[I-IV]
ODU- odwr. uw.	<b>48,00</b>	12,11	<b>49,45</b>	11,50	<b>49,00</b>	12,43	<b>54,00</b>	14,17	1,78	0,154	
ZAD- zap. działań	<b>50,00</b>	11,00	<b>51,00</b>	12,00	<b>47,45</b>	9,18	<b>56,18</b>	12,81	3,87	0,011	[III-IV]
ZAL- zaż. alk./śr. psychoakt.	<b>52,00</b>	11,02	<b>56,00</b>	16,25	<b>52,00</b>	15,00	<b>56,47</b>	16,00	1,12	0,342	
PHU- pocz. humoru	<b>53,28</b>	12,53	<b>56,32</b>	13,00	<b>53,00</b>	12,44	<b>60,71</b>	14,41	2,87	0,038	[IV-III]

Różnice międzygrupowe w zakresie sposobu radzenia sobie polegającego na zaprzeczaniu (ZAP) są istotne statystycznie ( $F=2,92$ ;  $p=0,036$ ). Najwyższą średnią wyników w tej skali osiąga grupa młodzieży agresywnej ( $M=54,36$ ;  $SD=12,35$ ) co istotnie różni ją od grupy tworzącej młodzież wrogą ( $M=47,45$ ;  $SD=11,00$ ). Odnośnie zaprzestania działań (ZAD) również można wnioskować, że zachodzą różnice istotne na poziomie statystycznym ( $F=3,87$ ;  $p=0,011$ ), gdzie najwyższy wynik średni osiągnęła również grupa agresywna ( $M=56,18$ ;  $SD=12,81$ ), która różni się w stosunku do osób nieagresywnych ( $M=47,45$ ;  $SD=9,18$ ).

Ostatnim sposobem radzenia sobie ze stresem, w którym można mówić o statystycznie istotnych różnicach międzygrupowych ( $F=2,87$ ;  $p=0,038$ ) jest poczucie humoru (PHU), gdzie najwyższe wyniki uzyskała młodzież agresywna ( $M=60,71$ ;  $SD=14,41$ ), w porównaniu z grupą nieagresywną ( $M=53,00$ ;  $SD=12,44$ ).

W pozostałych skalach radzenia sobie nie wystąpiły różnice istotnie statystycznie. Sposoby, które nie różnicują wyłonionych grup to: aktywne radzenie sobie (ARS), planowanie (PLA), poszukiwanie wsparcia instrumentalnego (PWI), poszukiwanie wsparcia emocjonalnego (PWE), unikanie konkurencyjnych działań (UKD), zwrot ku religii (ZKR), pozytywne przewartościowanie i rozwój (PPR), akceptacja (AKC), powstrzymanie się od działania (POD), koncentracja na emocjach (KNE), odwracanie uwagi (ODU) oraz zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych (ZAL).



Wykres 10. Preferowane sposoby radzenia sobie ze stresem przez młodzież o różnym typie agresji.

Podsumowując powyższe wyniki analizy porównawczej stwierdza się, że młodzież agresywna w radzeniu sobie ze stresem posiłkuje się następującymi sposobami zaradczymi: zaprzeczanie (ZAP), zaprzestanie działań (ZAD) oraz poczucie humoru (PHU). A więc w trudnych sytuacjach osoby te, mogą przejawiać tendencję do negacji, jak i nie przyjmowania do wiadomości przykrych faktów. Ponadto, mogą się charakteryzować

popadaniem w bezradność, co skutkuje brakiem chęci do podjęcia wysiłków zmierzających do zmiany sytuacji. Natomiast poczucie humoru w zachowaniu takich adolescentów może przejawiać się w celu łagodzenia negatywnych emocji i rozładowania napięcia (Ogińska-Bulik i Juczyński 2008).

### 5. 3. Style radzenia sobie badanej młodzieży o różnym typie agresji

Kolejnym etapem analizy danych będzie porównanie grup homogenicznych pod względem preferowanych stylów radzenia sobie ze stresem. W tym celu także został zastosowany test ANOVA. Tabela 30 zawiera dane uzyskane w *Kwestionariuszu Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS*, przez młodzież z grup o różnym typie agresji w zakresie stylów radzenia sobie.

Tabela 30. Analiza powiązań między preferowanymi stylami zaradczymi a wyróżnionymi typami agresji wśród badanej młodzieży.

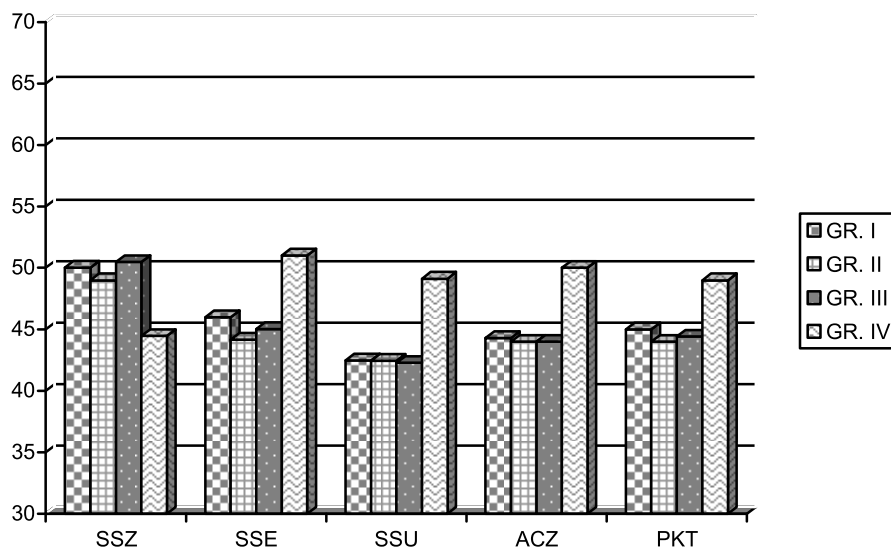
GRUPY WSK. RZET.	GRUPA I Wrodzy		GRUPA II Gniewni		GRUPA III Nieagresywni		GRUPA IV Agresywni		F	p	Games- Howell
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
SSZ styl skoncentrowany na zadaniu	50,02	10,53	49,00	14,00	50,47	11,30	44,47	16,54	1,57	0,198	
SSE styl skoncentrowany na emocjach	46,00	8,38	44,18	10,00	45,03	9,45	51,00	12,00	3,54	0,016	[II-IV]
SSU styl skoncentrowany na unikaniu	42,48	7,27	42,45	10,17	42,28	12,00	49,12	10,00	4,27	0,006	[I-IV] [II-IV] [III-IV]
ACZ angażowanie w czynności zastępcze	44,31	9,09	44,00	9,0	44,00	10,24	50,00	11,00	3,56	0,016	[II-IV]
PKT poszukiwanie kontaktów towarzyskich	45,00	8,36	44,00	10,23	44,42	11,27	49,00	11,08	1,55	0,203	

Różnice międzygrupowe w zakresie stylu radzenia sobie polegającego na koncentracji na emocjach (SSE) są istotne statystycznie ( $F=3,54$ ;  $p= 0,016$ ). Najwyższy wynik średni uzyskała młodzież agresywna (GR. IV) ( $M= 51,00$ ;  $SD= 12,00$ ), różniąc się w ten sposób

w stosunku do grupy gniewnych adolescentów (GR. II) ( $M= 44,18$ ;  $SD= 10,00$ ). Podobnie, w stylu skoncentrowanym na unikaniu (SSU) osoby przejawiające agresywne zachowania (GR. IV) uzyskały wyniki wyższe ( $M= 49,12$ ;  $SD=10,00$ ) od wrogich (GR.I) ( $M= 42,48$ ;  $SD= 7,27$ ), gniewnych (GR. II) ( $M=42,45$ ;  $SD= 10,17$ ) a także nieagresywnych (GR. III) ( $M= 42,28$ ;  $SD= 12,00$ ). W angażowaniu się w czynności zastępcze, różnice międzygrupowe są również istotne statystycznie ( $F= 3, 56$ ;  $p= 0,016$ ). Najwyższy wynik średni został uzyskany przez adolescentów tworzących grupę agresywną (GR. IV) ( $M= 50,00$ ;  $SD= 11,00$ ) w porównaniu z gniewnymi (GR.II) ( $M= 44,00$ ;  $SD= 9,0$ ).

Nie wystąpiły różnice istotne statystycznie w następujących stylach: skoncentrowanym na zadaniu (SSZ) oraz poszukiwaniu kontaktów towarzyskich (PKT).

Na podstawie powyższych wyników, stwierdza się, iż młodzież agresywna w radzeniu sobie ze stresem charakteryzuje się koncentrowaniem się na emocjach (SSE), unikaniem (SSU) a także angażowaniem się w czynności zastępcze (ACZ). Oznacza to, iż badani z grupy o wysokiej agresji przejawiają tendencję do koncentracji na własnych przeżyciach i stanach emocjonalnych. Ponadto, adolescenty z tej grupy unikają konfrontacji z problemem, na przykład angażując się w czynności zastępcze, takie jak oglądanie telewizji czy spotkania towarzyskie.



Wykres 11. Powiązania pomiędzy preferowanymi stylami zaradczymi a wyróżnionymi typami agresji wśród badanej młodzieży.

Co się tyczy niższych wyników średnich w porównaniach, młodzież gniewna w radzeniu sobie nie preferuje emocjonalnego podejścia do problemu jak również

nie angażuje się w czynności zastępcze. Nieagresywni adolescenty natomiast wystrzegają się unikowych zachowań.

Ostatnią częścią niniejszego rozdziału nawiązującego do wyników uzyskanych zarówno przez młodzież o różnym poziomie agresji, jak również młodzieży o różnym typie agresji, będzie podsumowanie. Zawarta w nim będzie dyskusja wyników w kontekście postawionych hipotez badawczych.

#### 5.4. Podsumowanie i weryfikacja hipotez

Realizowany program badawczy dostarczył danych dotyczących sposobów oraz stylów radzenia sobie młodzieży o różnym poziomie i o różnym typie agresji. Wyniki przeprowadzonych badań dały podstawę do udzielenia odpowiedzi na pytania badawcze oraz postawione hipotezy.

Celem niniejszej pracy była odpowiedź na pytanie: **czy i jakie różnice w zakresie zachowań zaradczych występują pomiędzy młodzieżą o wysokim poziomie agresji i młodzieżą o niskim poziomie agresji?** Natomiast szczegółowe pytania badawcze brzmiały następująco:

1. Czy i jakie różnice w sposobach radzenia sobie występują u młodzieży o wysokim poziomie agresji i niskim nasileniu agresji?
2. Czy i jakie różnice w stylach radzenia sobie występują u młodzieży o wysokim poziomie agresji i niskim nasileniu agresji?
3. Czy i jakie różnice w zachowaniach zaradczych występują u młodzieży o różnym typie agresywności?

Na dwa pierwsze pytania poszukiwano odpowiedzi analizując dane uzyskane przez grupy o niskiej i wysokiej agresji, których opracowania zostały zamieszczone w rozdziale IV. Natomiast odpowiedzi na pytanie ostatnie dostarczyły wyniki przedstawione w oparciu o podział na grupy wrogich, gniewnych, nieagresywnych oraz agresywnych. Rezultaty tych analiz zawiera rozdział V.

Statystyczne opracowania pozwalają na weryfikację postawionych hipotez, z których pierwsza brzmi: *Młodzież o wysokim poziomie agresji charakteryzuje się niższą aktywnością zaradczą.* Rozpatrzenie założenia było możliwe, dzięki podzieleniu grupy badanych licealistów na grupy skrajne. Zastosowano w tym celu test t- studenta, dla wyodrębnionych wcześniej grup we wskaźniku ogólnym agresji. Analizie poddano dane uzyskane

w *Kwestionariuszu COPE do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem* Carvera. Okazuje się, iż hipoteza ta została potwierdzona tylko częściowo. Co prawda, agresywni adolescenty wykazują tendencję do większych wyników średnich w poszczególnych skalach radzenia sobie. Mimo to, preferowane przez nich umiejętności radzenia sobie ze stresem są w większości mniej efektywne i nie zmierzają do sukcesywnego rozwiązania problemu. Dlatego też w odniesieniu do sposobów zaradczych grupa agresywna wybiera: koncentrację na emocjach (KNE), zaprzeczanie (ZAP), odwracanie uwagi (ODU), zażywanie alkoholu lub środków psychoaktywnych (ZAL), poczucie humoru (PHU). Ponadto, dwa pozostałe preferowane sposoby to akceptacja (AKC) oraz zwrot ku religii (ZKR), które wydają się być najbardziej pomocne w konfrontacji z trudną sytuacją. Podobnie jest w przypadku stylów zaradczych ujmowanych w *Skali CISS*. Na podstawie danych zawartych w tabeli 25 wnioskuje się, że młodzież agresywną charakteryzuje znacząco większa ilość stylów radzenia sobie. Wysokie wyniki średnie wskazują, że w konfrontacji z trudną sytuacją stosuje następujące aktywności: styl skoncentrowany na emocjach (SSE), styl skoncentrowany na unikaniu (SSU), angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ) oraz poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT). Można przypuszczać, iż na taki rozkład wyników średnich znacząco wpłynął fakt małej liczebności grup skrajnych.

Druga postawiona hipoteza brzmi: *Młodzież o wysokim poziomie agresji preferuje emocjonalne style radzenia sobie ze stresem*. Wyniki uzyskane przy pomocy *kwestionariusza CISS* dają podstawy do weryfikacji tak sformułowanego założenia. Na podstawie danych zawartych w tabeli 26 wnioskuje się, że młodzież agresywną charakteryzuje emocjonalny styl radzenia sobie z trudną sytuacją, gdzie otrzymano istotne statystycznie różnice między grupami. Agresywna młodzież radząc sobie ze stresem przejawia tendencję do nadmiernego zaabsorbowania swoim stanem emocjonalnym. Może również myśleć w sposób życzeniowy lub też fantazjować, aby zmniejszyć napięcie wynikające z trudnej sytuacji.

Trzecia hipoteza niniejszego projektu badawczego brzmi: *Młodzież o wysokim poziomie agresji preferuje unikowo- ucieczkowe style radzenia sobie ze stresem*. Dane uzyskane w badaniach własnych dają podstawy do potwierdzenia powyższej hipotezy. Co prawda różnica istotna statystycznie występuje tylko w radzeniu sobie polegającym na działaniu zastępczym, lecz wysokie wyniki średnie wskazują na tendencje do podejmowania pozostałych działań. Dlatego też, w konfrontacji z trudną sytuacją agresywna młodzież stosuje następujące aktywności: styl skoncentrowany na unikaniu (M= 47,00), angażowanie się w czynności zastępcze (M= 48,25) a także poszukiwanie kontaktów towarzyskich (M= 47,00). Powyższe dane potwierdzają wcześniejsze rozważania, iż grupa



agresywna nie przejawia tendencji to podejścia ukierunkowanego na rozwiązanie problemu, lecz ucieka w inne, mniej sukcesywne style.

Hipoteza H4: *Młodzież o wysokim poziomie agresji w radzeniu sobie ze stresem preferuje zaprzestanie działań i zaprzeczanie.* Związek z agresją i niniejszymi sposobami zaradczymi został niejednokrotnie potwierdzony w analizie statystycznej uzyskanych w badaniach własnych wyników. Wartości średnich i odchyłeń standardowych uzyskane przez młodzież agresywną i nieagresywną wskazują na istotne statystycznie zróżnicowanie preferencji zaradczych. Wskaźniki te zważono między innymi w następujących sposobach zaradczych: zaprzeczanie ( $t= 2,69$ ,  $p= 0,009$ ) jak również zaprzestanie działań ( $t= 2,65$ ,  $p= 0,009$ ) Na podstawie tych danych liczbowych wnioskuje się, iż młodzież przejawiająca zachowania agresywne osiąga istotnie wyższe wyniki w powyższych skalach. Dlatego w swoim działaniu zaradczym charakteryzuje ją bezradność w konfrontacji z problem, co prowadzi do zaprzestania działania, rezygnując z osiągnięcia celu. Grupa ta zaprzecza występowaniu trudnej sytuacji poprzez ignorowanie i nie przyjmowanie do wiadomości stanu rzeczy.

Uzyskane wyniki, z kilkoma wyjątkami są analogiczne do rezultatów otrzymanych przy podziale osób na grupy homogeniczne, które zostały poddane testowi ANOVA. Wyniki zawarte w tabeli 29 wskazują, iż młodzież agresywna jest bardziej aktywna zaradczo. W porównaniu z badanymi adolescentami nieagresywnymi stosuje więcej aktywności zaradczych. Należą do nich: poszukiwanie wsparcia instrumentalnego (PWI), unikanie konkurencyjnych działań (UKD), zwrot ku religii (ZKR), koncentracja na emocjach (KNE), zaprzeczanie (ZAP), odwracanie uwagi (ODU), zaprzestanie działań (ZAD), zażywanie alkoholu i środków psychoaktywnych (ZAL) oraz poczucie humoru (PHU). W zakresie preferowanych stylów zaradczych agresywni uczniowie preferują: styl skoncentrowany na emocjach (SSE), styl skoncentrowany na unikaniu (SSU), angażowanie w czynności zastępcze (ACZ) a także poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT). Ponadto, uwzględniając różnice istotne na poziomie statystycznym można stwierdzić, że młodzież, która przejawia zachowania agresywne w radzeniu sobie ze stresem koncentruje się na własnych przeżyciach i stanach emocjonalnych. Bardzo często grupa ta posiłkuje się myśleniem życzeniowym oraz fantazjowaniem, w celu zmniejszenia odczuwanego napięcia. Stwierdza się wyraźną preferencję do stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU) a także do angażowania się w czynności zastępcze (ACZ). Adolescenci ci, unikają konfrontacji z problemem, uciekają od trudnych okoliczności lub próbują oddawać się zajęciom spełniającym formę ucieczki na przykład, takie jak oglądanie telewizji

czy spotkania towarzyskie. Mało tego, wnioskuje się, że radząc sobie ze stresem agresywna młodzież zaprzecza istnieniu problemów, neguje fakty. Często też rezygnuje z działania, popada w bezradność, porzucając przy tym osiągnięcie celu. Zupełnie odwrotnie jest z grupą, która nie wykazuje agresywnych zachowań. W konfrontacji ze stresem koncentruje się na zadaniu, w celu jak najszybszego i skutecznego rozwiązania problemu. Charakteryzuje ich planowe podejście oraz próby podejmowane w celu przekształcenia sytuacji.

Analiza wskaźników korelacji ( $r$  Pearsona) dla całej grupy badanej młodzieży wskazuje dodatnie związki wyniku w ogólnym wskaźniku agresji z następującymi sposobami zaradczymi: zaprzeczanie (ZAP), odwracanie uwagi (ODU), zażywanie alkoholu i innych środków psychoaktywnych (ZAL) oraz poczucie humoru (PHU). Oznacza to, że wraz ze wzrostem zachowań agresywnych rośnie tendencja do wybierania powyższych sposobów zaradczych. Natomiast najchętniej wybierane style radzenia sobie ze stresem przez tą grupę adolescentów to: styl skoncentrowany na unikaniu (SSU) oraz angażowanie w czynności zastępcze (ACZ).

Po przeprowadzonych analizach nasuwają się wnioski, które wskazują, iż agresja jest istotnym czynnikiem modyfikującym aktywność zaradczą. Okazuje się, iż ta grupa adolescentów w większości stosuje techniki radzenia sobie ze stresem, które są mniej efektywne. Co prawda, zmniejszają one odczuwane napięcie, jednak ich efekt jest krótkotrwały i może zwiększać poczucie odczuwanego stresu. Natomiast wyniki młodzieży nieagresywnej jednoznacznie wskazują, iż w konfrontacji ze stresem podejmuje aktywności mające na celu efektywne rozwiązanie problemu. Charakteryzuje się wyraźną tendencją do podejścia zadaniowego. Oznacza to, że grupa ta poszukuje różnych rozwiązań w celu rozwiązania problemu.

Reasumując powyższe wnioski można stwierdzić, że wszystkie hipotezy, (za wyjątkiem hipotezy  $H_1$ , która została zweryfikowana tylko częściowo) uzyskały potwierdzenie w wynikach realizowanego projektu badawczego. W badaniach młodzieży stosunkowo mało uwagi poświęcono kwestiom radzenia sobie z sytuacjami trudnymi przez adolescentów, charakteryzującymi się wysokim poziomem agresji. Jednak rezultaty otrzymane w niniejszej pracy są komplementarne do wiedzy na temat psychospołecznego funkcjonowania osób agresywnych i badań zachowań zaradczych tej grupy osób, które zostały przeprowadzone przez Biernacką i Brzezińską (2003). Stwierdzono w nich, że chłopcy niedostosowani społecznie stosują style unikowe. Szczególnie powszechny jest styl dotyczący angażowania się w czynności zastępcze, jak również koncentracji na emocjach. Powyższe wnioski świadczą o słuszności stanowiska mówiącego, że *niekonstruktywne strategie*

*radzenia sobie wpływają na rozwój zaburzeń zachowania a w dalszej perspektywie na kształtowanie się przestępczości* (Biernacka i Brzezińska 2003, s. 116). Chcąc wskazać na przyczyny stosowania uciezkowo-unikowych oraz konfrontacyjno-agresywnych sposobów radzenia sobie, a także preferowanie w tej grupie emocjonalnych zachowań zaradczych należy brać pod uwagę wiele odmiennych, ale jednocześnie powiązanych ze sobą czynników jednostkowych i społecznych. Przede wszystkim należy uwzględnić czynniki indywidualne: temperamentalne i osobowościowe (Krahé, 2006; Pufal-Struzik, 2007) oraz sygnalizowane już wcześniej mechanizmy kształtowania nawyku reagowania zachowaniem agresywnym, które opiera się na procesach emocjonalnych (frustracja), poznawczych (tolerancja agresji) oraz behawioralnych (modelowanie, uczenie się). W tym ostatnim procesie istotną rolę pełnią środki masowego przekazu.

## ZAKOŃCZENIE

Rozważanie problematyki agresji wydaje się szczególnie istotne w XXI wieku. Jak twierdzi Pospiszył (2009): *agresywność staje się powszechna we wszystkich warstwach społecznych, podczas gdy jeszcze do połowy lat 80. była kojarzona ze środowiskami marginesu społecznego*. Co więcej, negatywne sposoby zachowań przenikają do niemal wszystkich sfer życia codziennego. Niewątpliwie jednak niepokojący jest obserwowany w ostatnich latach wzrost zachowań agresywnych w populacji młodzieży. Celem tych działań jest *wyrządzenie szkody fizycznej lub psychologicznej, rzeczywistej lub tylko symbolicznej jakiejś osobie, zwierzęciu lub czemuś, co daną osobę zastępuje* (Migdał 2001, s. 103). Pospiszył (2009) zwraca uwagę, iż wśród agresji przejawianej przez adolescentów, nastąpił wzrost stopnia jej brutalizacji, co skutkuje większą liczbą zabójstw, pobić a także rozbojów. Ponadto, obserwowana jest tendencja do demonstracji negatywnych działań w miejscach publicznych, które wcześniej były uważane za nieprzyzwalające na tego typu zachowania. Warto również podkreślić, iż gwałtownie obniża się wiek notowanych przez policję sprawców, o czym świadczą dane Komendy Głównej Policji (w 2010 roku ustalono liczbę 51, 163 nieletnich - podejrzanych o popełnienie 100, 425 czynów karalnych).

Wciąż jesteśmy świadkami obniżania się zasad moralnych, które całkowicie zmieniają wartości młodych ludzi. Ponadto, rozpowszechnia się negatywne modele zachowania, poprzez media, co gwarantuje łatwy dostęp do tego typu przekazu (Pospiszył 2009). Klimat społeczny niewątpliwie sprzyja takim negatywnym zachowaniom. Łopaciński (2004, s. 156) wymienia tutaj: *normy kulturowe, wspierające przemoc jako akceptowany sposób rozwiązywania konfliktów, brak rygorystycznego przestrzegania ustalonych norm*

*prawnych, nadużywanie siły przez organy powołane do stania na straży porządku publicznego, konflikty na scenie politycznej, normy stawiające prawa rodziców ponad prawami dzieci, uregulowania stawiające prawa mężczyzn ponad prawami kobiet i dzieci. Natomiast do powyższych czynników Strzała (2004, s. 208) dodaje: *sprzyjają rozwojowi agresji gwałtowne zmiany społeczne, łatwy dostęp do podkultur przestępczych, materializm, postawy konsumpcyjne (typu „mieć” a nie „być”), bezrobocie i poszerzanie się sfery ubóstwa, patologiczny przebieg socjalizacji, traumy psychiczne, porażki życiowe, poczucie samotności oraz negatywny wpływ środków masowego przekazu.**

Młodzież agresywna prezentuje destrukcyjny styl funkcjonowania w sytuacjach społecznych. Jak podaje Węglowska- Rzepa (2000), najliczniejszą grupą, która przedstawia takie zachowania jest młodzież w wieku od 17-20-lat. Polegają one na czynnościach, zmierzających do atakowania osób, okazywania im pogardy, nieprzyjaznego traktowania i nieliczenia się z powszechnie respektowanymi normami. Takie zachowania są uwarunkowane czynnikami zewnętrznymi i wewnętrznymi, które miały wpływ na jednostkę. Do pierwszej grupy zalicza się oddziaływania środowiska takie jak: wzmacnianie pewnych zachowań poprzez karanie i nagradzanie, wychowanie czy modelowanie. Natomiast w drugiej grupie czynników bierze się pod uwagę cechy osobowości człowieka, które są szczególnie ważne w sprzyjaniu skłonnościom agresywnym (Węglowska- Rzepa 2000).

Trudności w funkcjonowaniu młodzieży agresywnej można zauważyć również w konformacji ze stresem. Okazuje się, iż charakterystyczną cechą tych osób jest nieefektywność w stosowanych technikach radzenia sobie. Problem ten jest szczególnie ważny, gdyż umiejętność wyboru właściwych i efektywnych strategii zaradczych przez młodzież wpływa na jej dobre samopoczucie a także pomaga w prewencyjnym podejściu do trudności. (Pisula i Sikora 2008).

Realizowany program badawczy dotyczył uzyskania odpowiedzi na pytanie: **czy i jakie różnice w zakresie zachowań zaradczych występują pomiędzy młodzieżą o wysokim poziomie agresji i młodzieżą o niskim poziomie agresji?** Niniejszy problem został rozwiązany w oparciu o przeprowadzone badania z użyciem następujących metod psychologicznych:

- Arkusz personalny własnej konstrukcji
- *Kwestionariusz Agresji*, autorstwa Buss'a i Perry'ego
- *Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem COPE*, autorstwa Carvera, Scheiera i Weintrauba

- *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS*, autorstwa Endlera i Parkera

W celu weryfikacji postawionych hipotez przeprowadzono badania własne. Odbyły się w dniu 2. 12. 2010 w I Liceum Ogólnokształcącym im. Władysława Orkana w Limanowej. Miały one charakter grupowy i łącznie objęły grupę 161 osób, gdzie dziewczęta stanowiły 52,80% (N= 85), natomiast chłopcy stanowili 47,20% (N= 76). Badani adolescenty byli w wieku od 16-18 lat. Osoby wypełniające arkusze testowe uczęszczały do klas o następujących profilach: biologiczno- chemiczno- fizycznym, matematyczno fizycznym, ekonomicznym oraz matematyczno- informatycznym.

Zebrany materiał empiryczny poddano analizie statystycznej i psychologicznej. Jej rezultaty zostały omówione w rozdziale czwartym i piątym. Uzyskane wyniki pozwalają określić charakterystyczne sposoby i style zmagania się z konfrontacją stresową, wybierane przez młodzież agresywną. Ujmując je syntetycznie można powiedzieć, że:

- młodzież przejawiająca agresję ma skłonność do łagodzenia przykrych emocji, które pojawiają się w sytuacjach trudnych poprzez humor;
- młodzież agresywna preferuje strategię zaprzeczania, co wyraża się ignorowaniem i nie przyjmowaniem do wiadomości rzeczywistego stanu rzeczy, często też w konfrontacji z pojawiającymi się problemami odczuwa bezradność, co prowadzi do zaprzestania działania i rezygnacji z osiągnięcia celu;
- odwracane uwagi to kolejny sposób zaradczy charakteryzujący agresywnych adolescentów;
- adolescenty agresywni wykazują tendencję do unikowych stylów radzenia sobie, zwłaszcza ucieczki od konfrontacji stresowej poprzez angażowanie się w zachowania zastępcze. Działania takie mają na celu odwrócenie uwagi od przykrych myśli o stresie i jego źródłach - w tym celu może na przykład oglądać telewizję, słuchać muzyki czy spotykać się z przyjaciółmi;
- adolescenty agresywni wykorzystują styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na emocjach, zatem w nadmiarze koncentrują się na własnych stanach emocjonalnych, szczególnie negatywnych takich jak: niezadowolenie, złość, gniew, napięcie czy poczucie winy. Nie sprzyja to zachowaniom racjonalnym i sięganiu po adaptacyjne formy zachowania się.

Przedstawione powyżej rezultaty badań własnych są zgodne z doniesieniami z dotychczasowych badań dotyczących zachowań zaradczych u młodzieży,

w tym u adolescentów przejawiających zachowania agresywne (Frydenberg i Lewis 1993; Kobus i Reyes 2000; Borecka-Biernat, 2006; Pufal-Struzik, 2007 i in.). Spośród czterech postawionych hipotez nie znalazła całkowitego potwierdzenia tylko pierwsza, która brzmiała: *Młodzież o wysokim poziomie agresji charakteryzuje się niższą aktywnością zaradczą.* Okazało się, iż badani adolescenty którzy przejawiają agresywne zachowania charakteryzują się większą aktywnością zaradczą. Jednakże umiejętności te są w większości mniej efektywne i nie zmiernają do sukcesywnego rozwiązania problemu. Brak całościowego potwierdzenia powyższego założenia można tłumaczyć różnym wiekiem licealistów, co istotnie mogło wpłynąć na zwiększenie liczby zachowań radzenia sobie ze stresem. Zasadniczo wpłynąć mogła również mała liczebność grup skrajnych.

Przegląd literatury wskazuje, że w ostatniej dekadzie stosunkowo rzadko prowadzi się badania poświęcone analizie zachowań zaradczych u agresywnej młodzieży. Jednak można stwierdzić, że uzyskane rezultaty badań własnych są kompatybilne z wynikami Biernackiej i Brzezińskiej (2003). Po przeprowadzonej analizie zachowań zaradczych chłopców niedostosowanych społecznie okazało się, że preferują oni style unikowy, angażowanie się w czynności zastępcze oraz koncentrację na emocjach.

Zrealizowany program badawczy z udziałem młodzieży agresywnej dostarczył wyników, które obok waloru poznawczego posiadają także wartość aplikacyjną. Stwierdzone powiązania można wykorzystać w pracy psychologicznej i pedagogicznej z młodzieżą z grup ryzyka zaburzeń zachowania, u których symptomem dominującym jest agresja. Wiele z uzyskanych prawidłowości może być uwzględnionych, zarówno w pracy terapeutycznej, jak i próbach oddziaływań wspierających, adresowanych bezpośrednio do młodzieży, jak również do rodziców, nauczycieli, czy wychowawców sprawujących opiekę nad takimi adolescentami. Uwzględniając rezultaty przedstawionych badań:

- w pracy z młodzieżą agresywną zaproponować można treningi podnoszące kompetencje w zakresie efektywnego radzenia sobie z konfrontacją stresową. Zajęcia takie powinny koncentrować się zarówno na umiejętności wykorzystywania dostępnej społecznej sieci wsparcia jak i rozwijaniu zdolności aktywnego angażowania się w rozwiązywanie trudności i problemów. Szczególnie istotne jest tu rozwijanie empatii, uczenie komunikacji interpersonalnej oraz uczenie konstruktywnych sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Ważne jest tu również uzyskanie przez tę młodzież większego wglądu we własne procesy psychiczne, zwiększanie samoświadomości i umiejętności kontroli zachowań.

- w pracy z osobami, które aktywnie włączają się w opiekę nad młodzieżą agresywną, określaną często jako młodzieżą trudną. Jednostki te można objąć działaniami, które posłużą rozwijaniu ich kompetencji wychowawczych i resocjalizacyjnych.
- pracując z rodzicami zaproponować można zajęcia psychoedukacyjne dostarczające zarówno wiedzy o naturze zachowań agresywnych, ich źródłach (zwrócenie uwagi na bardzo ważną rolę środowiska rodzinnego oraz postaw rodzicielskich w kształtowaniu agresywności u dzieci i młodzieży) jak i zajęcia podnoszące umiejętności redukowania tego typu zachowań.

Zrealizowany program badawczy nie wyczerpuje jednak w pełni problematyki zachowań zaradczych podejmowanych przez młodzież agresywną. Wskazać można perspektywy dalszych badań w obszarze agresji i zmagania się ze stresem. Mając na uwadze wiek osób badanych, można rozważyć związek między tymi zmiennymi w grupie agresywnych uczniów szkół gimnazjalnych, włączając metody psychologiczne służące do pomiaru określonych strategii zaradczych. Dla potwierdzenia uzyskanych w niniejszej pracy powiązań, warto powtórzyć badania na większej grupie respondentów. Celowe wydaje się również uściślenie kryterium doboru osób do badań, a tym samym skupienie się na młodzieży, która powszechnie znana jest w szkole jako sprawiająca trudności wychowawcze. W kolejnych badaniach warto również odnieść się bardziej zaawansowanych metod statystycznych i zastosować na przykład analizę ścieżek.



## SPIS LITERATURY

Aronson. E., Aronson, J. (2009). *Człowiek istota społeczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN (tłum. Radzicki, J.).

Antonovsky, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*. Warszawa: PWN.

Augustynek, A. (2009). *Wstęp do psychologii*. Warszawa: Difin.

Bartczuk R., Jarosz, M. (2006). Funkcja religijności w procesie radzenia sobie ze stresem. *Roczniki Psychologiczne*, nr 1, tom 9, 37-50.

Biernacka, B., Brzezińska, A. (2003). Strategie radzenia sobie ze stresem a zaburzenia zachowania u chłopców niedostosowanych społecznie w okresie późniejszej adolescencji. W: Brzezińska, A., Bardziejewska, M., Ziółkowska, B. *Zagrożenia rozwoju w okresie dorastania*, (s.93-117). Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.

Bishop, G. (2000). *Psychologia zdrowia*. Wrocław: Wydawnictwo Astrum (tłum. Marcinkowski, T).

Borkowski, J. (2003). *Podstawy psychologii społecznej*. Warszawa: Dom Wydawniczy Elipsa.

Clarke, D. (2005). *Zachowania prospołeczne i antyspołeczne*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Crisp, R., Turner, R. (2009). *Psychologia społeczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN (tłum. Kossowska, M.).

Domachowski, W. (2007). *Przewodnik po psychologii społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Fedeli, M. (2003). *Temperamenty, Charaktery, Osobowości*. Kraków: Wydawnictwo WAM (tłum. Graczykowski, P., Trojan, K.).

Frączek, A. (2002). Agresja interpersonalna: opis i analiza z perspektywy psychologii społecznej. W: Jurasz-Dudzik, Ł. (red.), *Człowiek i agresja- głosy o nienawiści i przemocy. Ujęcie interdyscyplinarne*, (46-78). Warszawa: Wydawnictwo Sic!.

Grochulska, J. (1993). *Agresja u dzieci*. Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.

Guszkowska, M. (2004). Społeczne i psychiczne uwarunkowania agresywności u młodzieży w okresie adolescencji. W: Rejzner, A. (red.), *Agresja w szkole*, (78-92). Warszawa: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej TWP.

Hamer, H. (2005). *Psychologia społeczna: teoria i praktyka*. Warszawa: Difin.

Heitzman, J. (2002). *Stres w etiologii przestępstw agresywnych*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Heszen- Niejodek, I. (1996). Podstawowe zagadnienia psychologicznej teorii stresu i radzenia sobie. *Promocja zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna*, nr 8, 7-20.

Heszen- Niejodek, I. (1997). Styl radzenia sobie ze stresem: fakty i kontrowersje. *Czasopismo Psychologiczne*, nr 1, 7-22.

Heszen- Niejodek, I. (2003). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: Strelau, J. (red.), *Psychologia, podręcznik akademicki 3*, (396-420). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Heszen- Niejodek, I. (2004). Styl radzenia sobie ze stresem jako indywidualna zmienna wpływająca na funkcjonowanie w sytuacji stresowej. W: Strelau, J. (red.), *Osobowość a ekstremalny stres*, (238-261). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Heszen, I. (2008). Kliniczna psychologia zdrowia. W: Sęk, I. (red.), *Psychologia kliniczna 2*, (222-242). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Heszen, I. (2010). Duchowość i jej rola w radzeniu sobie ze stresem. W: Suchocka, L. Sztembis, R. *Człowiek i dzieło. Księga jubileuszowa dedykowana Księdzu Profesorowi Kazimierzowi Popielskiemu*. Lublin: Wydawnictwo KUL.

Hobfoll S. (2006). *Stres, kultura i społeczność*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Jakubowski, M., Pomykało, W. (1970/1971). *Mała encyklopedia pedagogiczna*. Wychowanie.

Januszewska, E. (2005). Kwestionariusz Radzenia sobie ze stresem (KRS) - wartość diagnostyczna i wyniki badań młodzieży. W: Oleś, M. (red.), *Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej i osobowości. Metody diagnostyczne w badaniach dzieci i młodzieży* (91-123). Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.

Jarymowicz, M. (2000). Poszukiwania źródeł ludzkiej agresywności w wiedzy o ludzkich emocjach. W: Jurasz-Dudzik, Ł. (red.), *Człowiek i agresja- głosy o nienawiści i przemocy. Ujęcie interdyscyplinarne*, (45-60). Warszawa: Wydawnictwo Sic!.

Jaworski, R. (2000). Psychologiczne aspekty radzenia sobie ze stresem. W: Jaworski, R., Wielgus, A., Łukjaniuk, J. (red.), *Problemy człowieka w świetle psychologii*, (78-96). Płock: Szkoła Wyższa im. Pawła Włodkowica w Płocku.

Kendall, P. (2004). *Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne (tłum. Kowalczevska, J.).

Kenrick, D., T., Neuberg, S., L., Cialdini, R., B. (2002). *Psychologia społeczna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne (tłum. Nowak, A.).

Kmieciak- Baran, K. (1999). *Młodzież i przemoc-mechanizmy socjologiczno- psychologiczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Kosińska- Dec, K. (1992). Wybrane teoretyczne i metodologiczne problemy badań nad stresem, radzeniem sobie i zdrowiem. *Nowiny Psychologiczne*, nr 4, 95-100.

Kosslyn, S., Rosenberg, R. (2006). *Psychologia: Mózg Człowiek Świat*. Kraków: Wydawnictwo Znak (tłum. Majczyna, B. i in).

Krahé, B. (2006). *Agresja*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne (tłum. Suchecki, J.).

Kretschmann, R., Lange- Schmidt, I. (2003). Co to jest stres? W: Rudolf Kretschmann (red.), *Stres w zawodzie nauczyciela*, (25-45). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne (tłum. Mink, J).

Lopez, E., Perez, S., Ochoa G., Ruiz, D. (2008). Adolescent aggression: Effects of gender and family and school environments. *Journal of Adolescence*, 31, 433-450.

Lorenz, K. (2003). *Tak zwane zło*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy (tłum. Tauszyńska, A.).

Łopaciński, M. (2004). Przyczyny i formy zachowań agresywnych w szkole- wnioski z obserwacji. W: Rejzner, A. (red.), *Agresja w szkole*, (24-38). Warszawa: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej TWP.

Łosiak, W. (2008). *Natura stresu. Spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Makowska, A., Poprawa, R. (1996). Radzenie sobie ze stresem w procesie budowania zdrowia. W: Dolińska- Zygmun, G. *Elementy psychologii zdrowia*, (34-58). Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

Marten, Z. (2009). *Autodestrukcyjne zachowania młodzieży szkolnej*. Katowice: Cedus.

Migdał, K. (2001). *Psychologia w praktyce społecznej*. Warszawa: Wyższa Szkoła Ekonomiczna.

Ogińska- Bulik, N., Juczyński, Z. (2008). *Osobowość, stres a zdrowie*. Warszawa: Difin.

Ogińska- Bulik, N., Juczyński, Z. (2009). *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.

Okoń, W. (1998). *Nowy słownik pedagogiczny*. Warszawa: Wydawnictwo Żak.

Oleś, P. (1993). Zagadnienie stresu, kryzysu i radzenia sobie. *Roczniki Filozoficzne*, nr 4, 22-30.

Oniszczenko, W. (1998). *Stres- to brzmi groźnie*. Warszawa: Wydawnictwo „Żak”.

Pecyna, M., B. (1999). *Psychologia kliniczna w praktyce pedagogicznej*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.

Peisert, M. (2004). *Formy i funkcje agresji werbalnej- próba typologii*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

Petrozolin- Skowrońska, B. (red.). (1995). *Nowa Encyklopedia Powszechna PWN tom. 1*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Pisula, E., Sikora, R. (2008). Wiek i płeć a radzenie sobie ze stresem przez młodzież w wieku 12-17 lat. *Przegląd Psychologiczny*, nr 4, tom 51, 405-421.

Plopa, M. (1996). Psychospołeczne determinanty odporności na stres. *Psychologia Wychowawcza*, nr 4, 301-309.

Poprawa, R. (red.). (2000). *Psychologiczna analiza wybranych problemów funkcjonowania społecznego młodzieży*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

Pospiszył, I. 2009. *Patologie społeczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Pufal- Struzik, I. (red.). (2007). *Agresja dzieci i młodzieży- uwarunkowania indywidualne, rodzinne i szkolne*. Kielce: Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP.

Radochoński, M. (2007). Wymiar rozwojowy zachowań agresywnych. *Psychologia Rozwojowa*, nr 3, tom 12, 47-57.

Ratajczak, Z. (1996). Stres-rdzenie sobie-koszty psychologiczne. W: Heszen, I., Ratajczak, Z. (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, 65-87. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

Reber, A. (2000). *Słownik Psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Reykowski, J. (2002). Autorytaryzm a agresja wobec swoich i obcych. W: Jurasz-Dudzik, Ł. (red.), *Człowiek i agresja- głosy o nienawiści i przemocy. Ujęcie interdyscyplinarne*, (35-68). Warszawa: Wydawnictwo Sic!.

Rybakiewicz, J. (2005). *Człowiek i psychologia*. Bielsko- Biała: Wydawnictwo Park.

Rudkowska, G. (2005). Uczniowie z trudnościami w rozwoju emocjonalno-społecznym. W: Pilecka, W., Rudkowska, G., Wrona, L.(red.), *Podstawy psychologii*, (56-84). Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej.

Schaffer, H., R. (2007). *Psychologia dziecka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN (tłum. Wojciechowski, A., red. nauk. Brzezińska, A.).

Seul, S. (1999). Zmaganie się dziecka ze stresem. *Edukacja i Dialog*, nr 4, 20-26.

Sheridan, C., L., Radmacher, S., A. (1998). *Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.

Sęk, H., Ścigała, I. (1996). Stres i radzenie sobie w modelu salutogenetycznym. *Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne*, nr 8, 21-33.

Sęk, H., Cieslak, R. (2006). *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Steuden, S., Chamulak P. (2005). Poziom koherencji a radzenie sobie ze stresem u osób chorych na astmę. W: S. Steuden, M. Ledwoch (red.), *Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej o osobowości. Problemy człowieka chorego* (61-88). Lublin: TN KUL.

Strzała, D. (2004). Elektroniczne multimedia jako źródło agresji. W: Rejzner, A. (red.), *Agresja w szkole* (56-70). Warszawa: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej TWP.

Sternberg, R. (1999). *Wprowadzenie do psychologii*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne (tłum. Matczak, A.).

Strelau, J. (2001). *Psychologia temperamentu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Strelau, J., Doliński, M. (2008). *Psychologia, podręcznik akademicki cz. 2*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Szczepaniak, P., Strelau, J., Wrześniewski, K. (1996). Diagnoza stylów radzenia sobie ze stresem za pomocą polskiej wersji kwestionariusza CISS Endlera i Parkera. *Przegląd Psychologiczny*, nr 1, tom 39, 187-210.

Szewczuk, W. (red.). (1998). *Encyklopedia psychologii*. Warszawa: Fundacja Innowacja.

Szewczyk, W. (1998). *Rozumieć siebie i innych- zarys psychologii*. Tarnów: Wydawnictwo Biblios.

Terelak, J. F. (1995). *Stres Psychologiczny*. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta.

Terelak, J. F. (2005). *Stres organizacyjny*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza WSM.

Terelak, J. (2008). *Człowiek i stres*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Branta.

Tucholska, S. (1998). Pomiar agresji: Kwestionariusz Agresji A. Bussa i M. Perry'ego. W: Francuz, P., Oleś, P., Otrębski, W. (red.), *Studia z psychologii w KUL*, tom 9, 369-378.

Umecka, M., Tucholska, S.(2009). Zachowania zaradcze młodzieży nieśmiałej. *Przegląd Psychologiczny*, nr 3, tom 52, 263-276.

Węglowska-Rzepa, K.(2000). Destrukcyjny styl funkcjonowania w grupie społecznej a osobowość. W: Poprawa, R. (red.), *Psychologiczna analiza wybranych problemów funkcjonowania społecznego młodzieży*, (35-54). Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

Wojciszke, B.(2000). Relacje interpersonalne. W: Strelau, J. (red.), *Psychologia podręcznik akademicki: Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej, cz. 3*, (355-398). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Wojciszke, B. (2002). *Człowiek wśród ludzi: zarys psychologii społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Wolińska, M. (2000). *Agresywność młodzieży. Problem indywidualny i społeczny*. Lublin: Wydawnictwo Marii Curie- Skłodowskiej.

Wons, A. (2006). Stres i radzenie sobie ze stresem. W: Anna Trzcieniecka- Green (red.), *Psychologia, podręcznik dla studentów kierunków medycznych* (359-400). Kraków: Universitas.

Wosińska, W. (2004). *Psychologia życia społecznego: podręcznik psychologii społecznej dla praktyków i studentów*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Wrześniewski, K. (1996). Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru. W: Heszen, I., Ratajczak, Z. (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne* (44-64). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

Vasta, R., Haith, M., Miller, S. (2004). *Psychologia dziecka*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne (tłum. Babiuch, M. i in.).



Zimbardo, P. G., Ruch, F. L. (1988). *Psychologia i życie*. Warszawa: PWN.

Zimbardo, P., G., Gerrig, R. (2006). *Psychologia i życie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN (tłum. Czerniawska, E., Jaworska, A., Radzicki, J.).