

Assessment of school stress levels and strategies of coping with stress in high school students

Ocena poziomu stresu szkolnego i strategii radzenia sobie ze stresem uczniów szkół średnich

Angelika Anna Kucharzyk¹ , Anna Bednarek² 

¹Students Scientific Association by the Department of Health Promotion, Chair of Development in Nursing, Doctoral School of Medical University of Lublin/

Studenckie Koło Naukowe przy Zakładzie Promocji Zdrowia, Katedra Rozwoju Pielęgniarstwa, Szkoła Doktorska Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, Polska

²Chair of Development in Nursing, Department of Health Promotion, Faculty of Health Sciences, Medical University of Lublin/ Katedra Rozwoju Pielęgniarstwa, Zakład Promocji Zdrowia, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Polska

CORRESPONDING AUTHOR/AUTOR DO KORESPONDENCJI:

Angelika Anna Kucharzyk

Studenckie Koło Naukowe przy Zakładzie Promocji Zdrowia, Katedra Rozwoju Pielęgniarstwa, Szkoła Doktorska Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, Polska
ul. Staszica 4/6, 20-250 Lublin
e-mail: angelikakucharzyk97@gmail.com

STRESZCZENIE

OCENA POZIOMU STRESU SZKOLNEGO I STRATEGII RADZENIA SOBIE ZE STRESEM UCZNIÓW SZKÓŁ ŚREDNICH

Cel pracy. Celem pracy była ocena poziomu stresu szkolnego, czynników na niego wpływających oraz strategii radzenia sobie ze stresem wśród uczniów szkół średnich.

Materiał i metody. Badania zostały przeprowadzone on-line w 2021 roku. Metodą użytą w pracy był sondaż diagnostyczny. Narzędzie badawcze stanowiły autorski kwestionariusz ankiety oraz skala Mini – COPE. Grupą respondentów było 200 uczniów szkół średnich – 130 chłopców i 70 dziewcząt.

Wyniki. Niespełna połowa (46.8%) uczniów szkół średnich określiła swój poziom odczuwanego stresu na „6” w 10 stopniowej skali, gdzie „0” oznaczało brak stresu, a „10” stres maksymalny. Analiza danych wykazała, że najczęstszymi metodami relaksacyjnymi okazały się: słuchanie muzyki (92 osoby) i spacerowanie na świeżym powietrzu (65 osób). Natomiast 89 ankietowanych nie korzystało z żadnych metod relaksacyjnych. Najczęściej występującą strategią radzenia sobie ze stresem jest akceptacja, zajmowanie się czymś innym oraz aktywne radzenie sobie. Najrzadziej zaznaczaną opcją było zażywanie substancji psychoaktywnych.

Wnioski. 1. Stres szkolny odczuwany przez uczniów szkół średnich jest na poziomie umiarkowanym. 2. Wiek oraz płeć nie wpływają na poziom stresu odczuwanego przez młodzież szkół średnich. 3. Najczęstszą metodą relaksacyjną wśród młodzieży jest słuchanie muzyki. 4. Akceptacja, zajmowanie się czymś innym i aktywne radzenie sobie są najczęściej wykorzystywanymi strategiami radzenia sobie ze stresem szkolnym.

Słowa kluczowe: młodzież, stres, strategie radzenia sobie ze stresem

ABSTRACT

ASSESSMENT OF SCHOOL STRESS LEVELS AND STRATEGIES OF COPING WITH STRESS IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Aim. To assess the level of school stress, factors influencing it and coping strategies among high school students.

Material and methods. The research was conducted online in 2021. The method used was a diagnostic survey at work. Research tool was the original questionnaire and the Mini-COPE scale. The group of respondents was 200 high school students – 130 boys, 70 girls.

Results. Less than half (46.8%) of secondary school students indicated their level of perceived stress as “6” on a 10-point scale, where “0” meant no stress, “10” – the maximum stress. Data analysis showed the most common relaxation methods turned out to be listening to music (92 people) and outdoor walks (65 people). As many as 89 respondents did not use any relaxation methods. The most common stress coping strategies are acceptance, self-focus, and active coping. The least frequently selected option was the use of psychoactive substances..

Conclusions. 1. School stress experienced by secondary school students is moderate. 2. Age and gender do not affect the level of stress experienced by high school students. 3. The most common relaxation method among adolescents is listening to music. 4. Acceptance, preoccupation with something else and active coping are the most commonly used strategies for coping with school stress.

Key words: stress, youth, stress coping

INTRODUCTION

Stress is a universal phenomenon that affects every human being. It can have a positive meaning – motivating to action – as well as a negative one – in moments when it exceeds the organism's ability to cope [1].

According to Lazarus, stress is a very specific interaction between the body and its surroundings, perceived by people as a situation that threatens their homeostasis and exceeds their remedial abilities [2].

Stress occurs in all spheres of life, including school. School stress is a student's reaction to specific factors disrupting the processes of basic functioning at school [3]. It is the result of a disproportion between the skills of a young person and the requirements set at school [4]. Very often, educational stress is caused by new and difficult situations for the student [5]. The negative stress of a young person causes changes in the body, hinders functioning in the school community and contributes to a significant decrease in self-confidence [4].

Adolescents experience many changes, both mental and physical, which can be potential stressors. Many factors influence the induction of the process of creating stress. Therefore, it is important to know the most common causes of stressful situations in order to be able to minimize their negative impact on the health of high school students at a later time. An equally important aspect is the assessment of adolescents' coping strategies. Research data on this topic will allow to identify activities that will increase the resources of coping with stressful situations among students.

AIM

The aim of the study was to assess the level of school stress, factors influencing it and coping strategies among high school students.

MATERIAL AND METHODS

The research was conducted using the Internet in 2021. The survey questionnaire created with the use of Google tools was placed on an open forum of the Facebook platform, where it was disseminated among high school students. The inclusion criterion was high school attendance at the time of completing the questionnaire. The exclusion criterion was not attending secondary school when filling out the questionnaire. Total number of 200 questionnaires completed by secondary school students – 130 boys and 70 girls – were analyzed statistically. The vast majority of the respondents were aged 17-19 (144 people) and attended technical secondary schools (134 people).

The research used the diagnostic survey method. The survey questionnaire consisted of a standardized Inventory for Measuring Coping with Stress – Mini – COPE [6] and an author's part containing questions about the age and type of school of respondents, factors influencing the level of stress and subjective feelings of high school students about their well-being.

To investigate the existence of a relationship between the studied features (gender and stress level and age and stress level), the Ch2 test of independence was used. The database and statistical research were carried out on the basis of the STATISTICA 13.0 computer software (Stat-Soft, Poland).

The factors taken into account influencing the level of school stress are age, gender and the relaxation methods used. The guidelines of the Helsinki Declaration were followed in the process of collecting the research material [7].

RESULTS

Boys (65%) were more than half of the respondents in the study group. Gender was not a factor that significantly differentiated the level of perceived stress among schoolchildren ($p > 0.05$). The vast majority (72%) of the respondents were students aged 17-19, and 17% of the respondents were aged ≤ 16 years. It was shown that age was not a factor significantly differentiating the level of perceived stress among schoolchildren ($p > 0.05$). The number of 67% of students attended technical secondary school, 30% – high school, 3% – sector school.

Research has shown that slightly more than half (54%) of respondents rated their health as „good”, 35% as „fairly good”, and 4% of adolescents considered it „bad”. Less than half (46.8%) of secondary school students indicated their level of perceived stress as „6” on a 10-point scale, where „0” meant no stress, and „10” meant maximum stress. Subsequent results were „7” (10%) and „5” (8.5%).

The analysis of the collected data showed that the most common relaxation methods turned out to be: listening to music (92 people) and outdoor walks (65 people). Meditation was the least frequently used method (12 people). As many as 89 respondents did not use any relaxation methods. The question about relaxation methods was a multiple choice question with multiple answers, hence the figures.

The Mini-COPE Inventory for Measuring Coping with Stress used in the study to assess the ways of reacting and feeling stress in the study group, is characterized by a satisfactory reliability with α -cronbach at the level of 0.87. The distribution of answers to particular questions is presented in Table 1. The most common strategies are acceptance (M 1.42; SD 0.63), dealing with something else (M 1.37; SD 0.63) and active coping (M 1.36; SD 0.60). The least frequently selected option was the use of psychoactive substances (M 0.71; SD 0.70).

■ Tab. 1. Distribution of answers given by high school students in 14 strategies of responding to severe stress according to the Mini-COPE questionnaire

Strategy	Mean	Median	Mode	Cardinality of mode	Min.	Max.	Lower Quartile	Upper Quartile	Standard Deviation
Active coping	1,36	1	1	110	0,5	3	1	2	0,60
Planning	1,34	1	1	114	0	3	1	2	0,62
Positive Reevaluation	1,20	1	1	120	0	3	1	1,5	0,63
Acceptance	1,42	1	1	110	0	3	1	2	0,63
Sense of humor	1,11	1	1	118	0	3	1	1	0,62
Turn to religion	0,85	1	1	108	0	3	0,5	1	0,62
Seeking emotional support	1,27	1	1	108	0	3	1	1,5	0,74
Search for instrumental support	1,19	1	1	114	0	3	1	1,5	0,66
Doing something else	1,37	1	1	105	0	3	1	2	0,63
Denying	0,95	1	1	114	0	3	0,5	1	0,58
Discharge	1,23	1	1	111	0	3	1	1,5	0,59
Using psychoactive substances	0,71	1	1	100	0	3	0	1	0,70
Cessation of activities	0,99	1	1	115	0	3	0,5	1	0,63
Self-blame	1,26	1	1	107	0	3	1	1,5	0,74

DISCUSSION

Adolescents are particularly vulnerable to associated emotional fluctuations with the changes taking place in their body. How a student reacts to a stressful situation depends on many factors [8,9]. The same event can cause extremely different reactions – from negative to positive – in different students [8].

Park's analyzes showed that school stress affects approximately 67% of the surveyed students [10]. The studies of Leonard et al., Van et al. and Gomez et al. indicate that half of the respondents describe their level of perceived stress as moderate or high [11-13]. Analyzes conducted by Póltorak report that 60% of children feel and struggle with school stress, and 44.1% of respondents declared the level of perceived stress as „moderate [14]. Own research shows that 46.8% of students rate stress on a scale from 0 to 10 at level 6, and 10% at level 7. This is tantamount to „moderate stress”. The obtained results may suggest that nowadays students live in stress, which, however, does not adversely affect their well-being. It may also indicate high coping skills and neutralizing its effects by students.

According to the studies by Racu and Vlas and Singh et al., girls are characterized by a higher level of stress than boys [15,16]. Additionally, Singh et al. showed that the perceived stress decreases with age [16]. Own research has shown no correlation between gender and age and the perceived stress. Perhaps increasing the research group in future analyzes would show a relationship between the studied variables.

The studies by Volanen et al. report that the use of relaxation methods has a positive effect on the ability to cope with stress [17]. According to analyzes by de Witte and Chaudhuri, listening to music reduces the level of perceived stress, improves the listener's well-being, and also influences stress-related emotional states, such as subjective worry, anxiety or nervousness [18,19]. Inglot-Kulas stated that listening to loud music by adolescents is a frequent relaxation method (38%) [20]. Own research indicates listening to music as the most common relaxation method of the studied group (92 people). As many as 89 people admitted that they do not use relaxation methods. The question

then arises whether this is due to a lack of knowledge on a given topic or an aversion to methods. Regardless of the reason, it is worthwhile to broaden the students' education program with talks on relaxation methods that would improve their coping skills.

According to the research by Talik and Navalna, high school students often undertake independent and active problem-solving strategies [21,22]. A study by Parikh in India identified emotion-based methods as the main methods of coping with difficult situations. Problem-focused methods were reported less frequently, and there were also examples of negative coping (using harmful substances) [23]. On the other hand, the most common strategies of coping with stress, according to the authors' own research presented in Table 1, are: acceptance, dealing with something else and actively coping with stress. Another positive aspect is the fact that adolescents perceive the use of stimulants as bad means of achieving relaxation.

Own research is a good start to continue the analysis of the topic of school stress and its impact on health and life of young people. Detailing the survey with somatic and mental symptoms and carrying it out on a larger group of people from different cultural backgrounds could significantly expand the current knowledge. An equally interesting solution would be to conduct research on the impact of the pandemic on school stress and well-being of students.

CONCLUSIONS

School stress experienced by students is moderate. Age and gender do not affect the level of stress experienced by high school students. The most frequently practiced relaxation method by adolescents is listening to music. The three most commonly used strategies for coping with difficult situations are: acceptance, dealing with something else and active coping.

Ocena poziomu stresu szkolnego i strategii radzenia sobie ze stresem uczniów szkół średnich

WPROWADZENIE

Stres jest zjawiskiem uniwersalnym dotyczącym każdego człowieka. Może posiadać znaczenie pozytywne – motywujące do działania – jak również negatywne – w momentach, kiedy wykracza poza możliwości radzenia sobie organizmu [1].

Według Lazarusa stres jest bardzo konkretną interakcją zachodzącą pomiędzy organizmem a jego otoczeniem, która odbierana jest przez człowieka jako sytuacja zagrażająca jego homeostazie oraz przekraczająca jego możliwości zaradcze [2].

Stres pojawia się we wszystkich sferach życia, także w szkole. Stres szkolny to reakcja ucznia na konkretne czynniki zaburzające procesy podstawowego funkcjonowania w szkole [3]. Jest wynikiem dysproporcji między umiejętnościami młodego człowieka a stawianymi w szkole wymaganiami [4]. Bardzo często stres edukacyjny powodują sytuacje nowe i trudne dla ucznia [5]. Negatywny stres młodego człowieka powoduje zmiany w organizmie, utrudnia funkcjonowanie w społeczności szkolnej i przyczynia się do znacznego obniżenia wiary we własne możliwości [4].

Adoleścenci doświadczają wielu zmian zarówno psychicznych, jak i fizycznych, które mogą być potencjalnymi stresorami. Na indukcję procesu powstawania stresu ma wpływ wiele czynników. Istotne jest więc poznanie najczęstszych powodów sytuacji stresowych, żeby w późniejszym czasie móc minimalizować ich negatywny wpływ na zdrowie uczniów szkół średnich. Równie ważnym aspektem jest ocena strategii radzenia sobie ze stresem przez młodzież. Dane z badań na ten temat pozwolą wskazać działania, które zwiększą zasoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych wśród uczniów.

CEL PRACY

Celem pracy była ocena poziomu stresu szkolnego, czynników na niego wpływających oraz strategii radzenia sobie ze stresem wśród uczniów szkół średnich.

MATERIAŁ I METODYKA

Badania zostały przeprowadzone za pomocą Internetu w 2021 roku. Kwestionariusz ankiety utworzony za pomocą narzędzi Google został umieszczony na otwartym forum platformy Facebook, gdzie został rozpowszechniony wśród uczniów szkół średnich. Kryterium włączenia stanowiło uczęszczanie w momencie wypełniania kwestionariusza do szkoły średniej. Kryterium wykluczenia stanowiło nie uczęszczanie do szkoły średniej w czasie wypełniania kwestionariusza. Analizie statystycznej poddano 200 ankiet wypełnionych przez uczniów szkół średnich – 130 chłopców oraz 70 dziewcząt. Znaczna większość respondentów była w wieku 17-19 lat (144 osoby) i uczęszczała do technikum (134 osoby).

W badaniach wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego. Kwestionariusz ankiety składał się ze standaryzowanego Inwentarza do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem – Mini – COPE [6] oraz części autorskiej zawierającej pytania o wiek i rodzaj szkoły respondentów, czynniki wpływające na poziom stresu oraz subiektywne odczucia uczniów szkół średnich odnośnie swojego samopoczucia.

Do zbadania istnienia zależności między badanymi cechami (płeć a poziom stresu i wiek a poziom stresu) użyto testu niezależności Ch2. Bazę danych i badania statystyczne przeprowadzono w oparciu o oprogramowanie komputerowe STATISTICA 13.0 (StatSoft, Polska).

Uwzględnione czynniki wpływające na poziom stresu szkolnego to wiek, płeć oraz wykorzystywane metody relaksacyjne. W procesie gromadzenia materiału badawczego przestrzegano wytycznych Deklaracji Helsińskiej [7].

WYNIKI

W badanej grupie ponad połowę respondentów stanowili chłopcy (65%). Płeć nie była czynnikiem istotnie różnicującym poziom odczuwanego stresu wśród młodzieży szkolnej ($p > 0.05$). Znaczna większość (72%) ankietowanych to uczniowie w przedziale wiekowym 17-19 lat, zaś 17% respondentów stanowiły osoby w wieku ≤ 16 lat. Wykazano, iż wiek nie był czynnikiem istotnie różnicującym poziom odczuwanego stresu wśród młodzieży szkolnej ($p > 0.05$). Do technikum uczęszczało 67% uczniów, do liceum – 30%, do szkoły branżowej – 3%.

Badania wykazały, że nieco ponad połowa (54%) respondentów oceniła swój stan zdrowia na „dobry”, 35% na „raczej dobry”, a 4% młodzieży uznała go za „zły”. Niepełna połowa (46,8%) uczniów szkół średnich wskazała swój poziom odczuwanego stresu na „6” w 10 stopniowej skali, gdzie „0” oznaczało brak stresu, a „10” stres maksymalny. Kolejne wyniki wskazywały na „7” (10%) i „5” (8,5%).

Analiza zebranych danych wykazała, że najczęstszymi metodami relaksacyjnymi okazały się: słuchanie muzyki (92 osoby) i spacerowanie na świeżym powietrzu (65 osób). Najrzadziej stosowaną metodą była medytacja (12 osób). Aż 89 ankietowanych nie korzystało z żadnych metod relaksacyjnych. Pytanie dotyczące metod relaksacyjnych było pytaniem wielokrotnego wyboru z możliwością zaznaczenia wielu odpowiedzi stąd ujęte zostały dane liczbowe.

Użyty w badaniu Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem – Mini-COPE, służący do oceny sposobów reagowania i odczuwania stresu w badanej grupie odznacza się satysfakcjonującą rzetelnością z α -cronbacha na poziomie 0.87. Rozkład odpowiedzi na poszczególne pytania został zawarty w Tabeli 1. Najczęściej występującą strategią jest akceptacja (M 1,42; SD 0,63), zajmowanie się czymś innym (M 1,37; SD 0,63) oraz aktywne radzenie sobie (M 1,36; SD 0,60). Najrzadziej zaznaczaną opcją było zażywanie substancji psychoaktywnych (M 0,71; SD 0,70).

■ Tab. 1. Rozkład udzielonych odpowiedzi młodzieży szkół średnich w 14 strategiach reagowania na silny stres wg kwestionariusza Mini-COPE

Strategie	Średnia	Mediana	Moda	Liczność mody	Min.	Max.	Dolny Kwartyl	Górny Kwartyl	Odch. std
Aktywne radzenie sobie	1,36	1	1	110	0,5	3	1	2	0,60
Planowanie	1,34	1	1	114	0	3	1	2	0,62
Pozytywne Przewartościowanie	1,20	1	1	120	0	3	1	1,5	0,63
Akceptacja	1,42	1	1	110	0	3	1	2	0,63
Poczucie humoru	1,11	1	1	118	0	3	1	1	0,62
Zwrot ku Religii	0,85	1	1	108	0	3	0,5	1	0,62
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	1,27	1	1	108	0	3	1	1,5	0,74
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	1,19	1	1	114	0	3	1	1,5	0,66
Zajmowanie się czymś innym	1,37	1	1	105	0	3	1	2	0,63
Zaprzeczanie	0,95	1	1	114	0	3	0,5	1	0,58
Wyładowanie	1,23	1	1	111	0	3	1	1,5	0,59
Zażywanie substancji psychoaktywnych	0,71	1	1	100	0	3	0	1	0,70
Zaprzestanie działań	0,99	1	1	115	0	3	0,5	1	0,63
Obwinianie siebie	1,26	1	1	107	0	3	1	1,5	0,74

■ DYSKUSJA

Adolescenci są szczególnie narażeni na wahania emocjonalne związane z zachodzącymi przemianami w ich organizmie. To, jak uczeń zareaguje na sytuację stresogenną, zależy od wielu czynników [8,9]. Identyczne wydarzenie może wywołać skrajnie różne reakcje – od negatywnych do pozytywnych – u różnych uczniów [9].

Analizy Parka wykazały, że stres szkolny dotyczy ok. 67% badanych uczniów [10]. Badania Leonard i in., Vana i in. oraz Gomez i in. wskazują, że połowa badanych określa swój poziom odczuwanego stresu jako umiarkowany lub wysoki [11-13]. Analizy przeprowadzone przez Półtorak donoszą, że 60% dzieci odczuwa i zmagają się ze stresem szkolnym, a 44,1% badanych zadeklarowało poziom odczuwanego stresu jako „umiarkowany” [14]. Badania własne podają, że 46,8% uczniów ocenia stres w skali od 0 do 10 na poziomie 6, a 10% na poziomie 7. Jest to równoznaczne ze „stresem umiarkowanym”. Otrzymane wyniki mogą sugerować, że w obecnych czasach uczniowie żyją w stresie, który jednak nie wpływa negatywnie na ich dobrostan. Może to też wskazywać na wysokie umiejętności radzenia sobie ze stresem i neutralizowania jego skutków przez uczniów.

Według badań Racu i Vlas oraz Singh i in. dziewczęta charakteryzują się wyższym poziomem stresu niż chłopcy [15,16]. Dodatkowo Singh i in. wykazała, że odczuwany stres zmniejsza się wraz z wiekiem [16]. Badania własne pokazały brak zależności pomiędzy płcią i wiekiem a odczuwanym stresem. Być może powiększenie grupy badawczej w przyszłych analizach wykazałoby zależność między badanymi zmiennymi.

Badania Volanen i in. donoszą, że stosowanie metod relaksacyjnych wpływa pozytywnie na zdolności radzenia sobie ze stresem [17]. Według analiz de Witte i Chaudhuri słuchanie muzyki zmniejsza poziom odczuwanego stresu, poprawia samopoczucie słuchacza, a także wpływa na stany emocjonalne związane ze stresem, takie jak subiektywne zmartwienie, niepokój lub nerwowość [18,19]. Inglot – Kulas stwierdziła, że słuchanie głośnej

muzyki przez młodzież jest częstą metodą relaksacyjną (38%) [20]. Badania własne wskazują na słuchanie muzyki jako najczęstszej metody relaksacyjnej badanej grupy (92 osoby). Aż 89 osób przyznało, że nie korzysta z metod relaksacyjnych. Powstaje więc pytanie czy wynika to z braku wiedzy na dany temat, czy niechęci do metod. Bez względu na przyczynę, warto poszerzyć program edukacyjny uczniów o pogadanki na temat sposobów relaksacyjnych, które poprawiłyby zdolności radzenia ze stresem.

Jak wynika z badań Talik oraz Nawalnej uczniowie szkół średnich często podejmują się strategii samodzielnego i aktywnego rozwiązywania problemów [21,22]. Badania przeprowadzone w Indiach przez Parikh wskazały na metody oparte na emocjach jako główne metody radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Metody skoncentrowane na problemie odnotowano rzadziej, zdarzały się również przykłady negatywnego radzenia sobie (zażywanie szkodliwych substancji) [23]. Natomiast najczęstsze strategie radzenia sobie ze stresem według badań własnych przedstawionych w Tabeli 1. to: akceptacja, zajmowanie się czymś innym i aktywne radzenie sobie ze stresem. Pozytywnym aspektem jest również fakt, że młodzież postrzega stosowanie używek za zły środek do osiągnięcia odprężenia.

Badania własne są dobrym początkiem do kontynuowania analizy tematu stresu szkolnego oraz jego wpływu na zdrowie i życie młodzieży. Uszczegółowienie ankiety o symptomy somatyczne i psychiczne oraz przeprowadzenie jej na większej grupie osób z różnych kręgów kulturowych mogłoby zdecydowanie poszerzyć aktualną wiedzę. Równie interesującym rozwiązaniem byłoby przeprowadzenie badań określających wpływ pandemii na stres szkolny oraz samopoczucie uczniów.

■ WNIOSKI

Stres szkolny odczuwany przez uczniów jest na poziomie umiarkowanym. Wiek oraz płeć nie wpływają na poziom stresu odczuwanego przez młodzież szkół średnich.

Najczęściej praktykowaną przez młodzież metodą relaksacyjną jest słuchanie muzyki. Trzy najczęściej wykorzystywane strategie w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych to: akceptacja, zajmowanie się czymś innym i aktywne radzenie sobie.

ORCID

Angelika Anna Kucharzyk  <https://orcid.org/0000-0002-8910-7933>
Anna Bednarek  <https://orcid.org/0000-0002-6236-8244>

REFERENCES/PIŚMIENNICTWO

1. Samardakiewicz M. Psychologia. [w:] Rokicka – Milewska R. red. ABC chorób wieku dziecięcego. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL; 2011, s. 583-604.
2. Kaczmarek A., Curyło – Sikora P. Problematyka stresu – przegląd koncepcji. Hygeia Public Health, 2016; 4 (51): 317-321.
3. Korczyński S. Źródła uczniowskiego stresu i sposoby sprawowania nad nim kontroli. Problemy opiekuńczo-wychowawcze, 2013; 2: 3-10.
4. Póttorak M. Stres szkolny – skala problemu i jego symptomatologia w postrzeganiu uczniów. Doniesienia z badań. Problemy opiekuńczo-wychowawcze, 2018; 2: 47-58.
5. Michalik-Surówka J. Stres szkolny. [w:] Pilch T. red. Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak; 2012, s. 1053.
6. Juczyński Z, Ogińska-Bulik N. Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych; 2012, s. 45-58.
7. Deklaracja Helsińska Światowego Stowarzyszenia Lekarzy. Etyczne zasady prowadzenia badań medycznych z udziałem ludzi, 1964, <http://praca.biol.uw.edu.pl/wpcontent/uploads/2013/06/Deklaracja-Helsinki.pdf> (dostęp: 10.04.2020 r.)
8. Williams M, Morse B, DeGraffenried W, et al. Addressing Stress in High School Students During the COVID-19 Pandemic. NASN school nurse, 2021; 36(4): 227-232.
9. Korczyński S. Stres edukacyjny gimnazjalistów. Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie Rocznik Polsko-Ukraiński. 2014; 26: 89–110.
10. Park S, Park S, Jang S, et al. The neglected role of physical education participation on suicidal ideation and stress in high school adolescents from South Korea. Int. J. Environ. Res. Public Health. 2020; 17(8): 2838.
11. Leonard NR, Gwadz MV, Ritchie A, et al. A multi-method exploratory study of stress, coping, and substance use among high school youth in private schools. Front. Psychol. 2015; 6: 1028.
12. Van S, Thien V, Tat T, et al. The stress problems and the needs for stress counseling of high school students in Vietnam. Eur. J. Educ. Res. 2019; 8(4): 1053-1061.
13. Gomez A, Calonia J, Huera M. Stress and coping strategies of senior high school students: basis for action plan. Int. Multidiscip. Res. J. 2021; 2(2): 32-38.
14. Póttorak M. Stres szkolny – skala problemu i jego symptomatologia w postrzeganiu uczniów. Doniesienia z badań. Problemy opiekuńczo-wychowawcze. 2018; 2: 47-58.
15. Racu I, Vlas I. Gender difference in stress at adolescents. Vector European. 2021; 1: 168-172.
16. Singh S, Mani Pandey N, Datta M, et al. Stress, internet use, substance use and coping among adolescents, young-adults and middle-age adults amid the 'new normal' pandemic era. Clin. Epidemiology Glob. Health. 2021; 12: 2213-3984.
17. Volanen S, Lassander M, Hankonen N, et al. Healthy learning mind – Effectiveness of a mindfulness program on mental health compared to a relaxation program and teaching as usual in schools: A cluster-randomised controlled trial. J. Affect. Disord. 2020. 260: 660-669.
18. De Witte M, Spruit A, Van Hooren S, et al. Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two meta-analyses. Health Psychol. Rev. 2020; 14(2): 294-324.
19. Chaudhuri S. The effects of music on stress. Int. J. Adv. Res. 2021; 9(2): 524-538.
20. Ingłot-Kulas J, Kłoc P. Stres jako antywartość – stres szkolny w opiniach młodzieży szkoły ponadgimnazjalnej. Raport z badań. [w:] Dudzik I., Czuba B., Rejman K. red. Rola wartości etycznych we współczesnym świecie. Wartości etyczne współczesnego człowieka Cz. I. Jarosław: Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Techniczno-Ekonomicznej im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu; 2017, s. 81-93.
21. Talik E. Specyfika stresu szkolnego i strategii radzenia sobie z nim przez młodzież w okresie dorastania. Horyzonty Psychologii. 2011; 1(1): 127-137.
22. Nawalna A, Baran M. Sposoby radzenia sobie ze stresem młodzieży gimnazjalnej zamieszkałej w mieście i na wsi. Problemy Pielęgniarstwa. 2015; 23(2): 197-202.
23. Parikh R, Sapru M, Krishna M, et al. „it is like a mind attack”: Stress and coping among urban school-going adolescents in India. BMC Psychol. 2019; 7: 31.

Manuscript received/Praca zgłoszona do czasopisma:
19.03.2022

Manuscript accepted/Praca zaakceptowana do druku:
31.05.2022

Translation/Tłumaczenie: Angelika Anna Kucharzyk