

Sposoby radzenia sobie ze stresem przez dzieci w wieku 6 lat

SPIS TREŚCI

WSTĘP

1. Pojęcie stresu
 - 1.1. Źródła stresu
 - 1.2 . Objawy i konsekwencje stresu u dzieci
2. Proces radzenia sobie ze stresem
3. Rozwojowe aspekty radzenia sobie ze stresem przez dzieci w wieku 6 lat
4. Relacja matka-dziecko a strategie radzenia sobie ze stresem
5. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem u dzieci
6. Podsumowanie

BADANIA WŁASNE

1. Cel
2. Pytania badawcze
3. Metoda badań
 - 3.1 . Osoby badane
 - 3.2 . Techniki i narzędzia badawcze
 - 3.3 . Przebieg badania
4. Wyniki
 - 4.1. Strategie radzenia sobie ze stresem stosowane przez dzieci 6-letnie
 - 4.2 Wyniki analizy skupień
 - 4.3 Przynależność do skupień a charakterystyka demograficzna
 - 4.4 Sposób opisu dziecka przez matkę a strategie stosowane przez dzieci
 - 4.5 Sposoby radzenia sobie ze stresem przez matki a sposoby radzenia sobie stosowane przez dzieci
5. Dyskusja

Podsumowanie

Streszczenie

BIBLIOGRAFIA

ZAŁĄCZNIKI

WSTĘP

Problematyka stresu jest szeroko podejmowana w licznych badaniach psychologicznych. Badacze często zadają sobie pytanie jakimi strategiami radzenia sobie posługują się ludzie i w jakim stopniu są one efektywne.

W rozważaniach na temat stresu zapomina się jednak często o najmłodszych, a dzieci przecież również borykają się z trudnymi sytuacjami. Stres towarzyszy ludziom przez całe życie. Stwierdzono, że zaczyna się on jeszcze przed narodzeniem człowieka (Vasta, 1995). Kiedy matka dziecka przeżywa stres podczas ciąży, wpływa to na jego wagę urodzeniową, częstotliwość bicia serca i aktywność ruchową. Sam moment narodzin musi być dla dziecka sytuacją niezwykle trudną. Opuszcza ono swój azyl i musi zmierzyć się z całkowicie nowym środowiskiem, tak odmiennym od tego, w jakim przebywało przez okres dziewięciu miesięcy.

Stres jest jednym z czynników, które w znacznym stopniu wpływają na funkcjonowanie jednostki. Jest nieuniknionym i potrzebnym elementem życia, choć gdy jest zbyt silny, występuje zbyt często lub utrzymuje się przez szczególnie długi okres – staje się szkodliwy i prowadzić może do powstania przewlekłych chorób – np.: schorzeń układu krążenia czy nowotworów.

Niewiele wiadomo o tym, jak dzieci radzą sobie ze stresem. Poziom rozwoju poznawczego, emocjonalnego, społecznego, a także mniejszy zakres życiowych doświadczeń wpływają na odmiennosć stosowanych przez najmłodszych strategii od tych wykorzystywanych przez dorosłych (Ryan-Wenger, 1992). Ponieważ badania nad stresem w głównej mierze dotyczą dzieci starszych, potrafiących już dokonać refleksji na swój temat, głównym celem niniejszej pracy była analiza sposobów radzenia sobie ze stresem stosowanych przez dzieci 6-letnie – rzadziej badane i mniej poznane. Im lepiej bowiem pozna się specyfikę strategii stosowanych przez 6-latki, tym szybciej i bardziej skutecznie będzie można pomóc im w nauce efektywnych sposobów przezwyciężania trudności.

Istnieją dane wskazujące, że strategie radzenia sobie ze stresem preferowane w dzieciństwie utrzymują się w pewnym stopniu także w życiu dorosłym (Pisula, 1996). Faktem jest również, że dzieci uczą się strategii od rodziców i w podobny sposób reagują na sytuacje trudne (Błaszczuk, 2002). Istotne wydawałoby się zatem przyjrzenie się relacji matka-dziecko i reprezentacji dziecka w umyśle

matki. To, co dziecko czuje i myśli na swój temat, ma istotne znaczenie dla jego skutecznego działania. Dzieci uczą się samoakceptacji, a szczególną rolę w tym procesie mają postawy rodziców wobec nich. Posiadając zdrowy obraz siebie, łatwiej radzić sobie z nadmiernym stresem (Hart, 1995).

Drugie źródło wpływów na styl wyjaśniania dzieci stanowią uwagi krytyczne, które wygłaszają osoby dorosłe pod adresem dziecka. Dzieci matek wspierających czują się bezpiecznie w sytuacji stresu, rozumieją towarzyszące im wtedy uczucia i rozwijają szereg efektywnych, odpowiednich do sytuacji strategii (Seligman, 1993). Im bardziej wspierający rodzic, tym bardziej dziecko jest skłonne unikać niekontrolowanych stresów i dysponuje większą liczbą strategii radzenia sobie w codziennych stresujących sytuacjach (Hardy i wsp., 1993).

Przedmiotem prezentowanego w pracy badania, poza opisem strategii stosowanych przez dzieci 6-letnie, jest związek pomiędzy strategiami radzenia sobie ze stresem przez dzieci a strategiami wykorzystywanymi przez ich matki, jak również związek między sposobem opisu dziecka przez matkę i jego reprezentacją w jej umyśle a wybieranymi przez dzieci strategiami.

W części pierwszej pracy zaprezentowany został przegląd literatury związanej z pojęciem stresu, procesem radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, jak również ze sposobami zwiększania odporności dzieci na stres i wpływem relacji z matką na wykorzystywane strategie i ich efektywność.

W części drugiej przedstawiono wyniki badań własnych dotyczących różnorodności strategii stosowanych przez dzieci 6-letnie, ich związków ze sposobami radzenia sobie ze stresem przez matki, oraz wpływu sposobu widzenia dziecka przez matkę na jego funkcjonowanie w stresujących sytuacjach.

Liczba stron	89
Nazwa Szkoły Wyższej	Uniwersytet Warszawski
Rodzaj pracy	magisterska
Rok oddania	2003

To jest gotowa, obroniona praca. Gdyby chcieli Państwo zlecić napisanie zupełnie nowej pracy, to zapraszamy na stronę [pisanie prac](#) - sprawdzony serwis!