

Natalia Pilarska

YOUNG CATHOLICS AND THEIR STRESS

Młodzi katolicy i ich stres

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6128-0315> E-mail: pilarska@ukw.edu.pl

DOI: <https://doi.org/10.62266/PK.1898-3685.2023.33a.16>

Wprowadzenie

Wiek pełni ważną rolę w kształtowaniu dojrzałości religijnej i wiąże się z różnymi zmianami w obrębie religijności^{1,2}. Według Cz. Walesy³, twórcy poznawczo-rozwojowej koncepcji integracyjnego rozwoju religijnego, religijność jest transcendowaniem Boga ze światem znaczeń, które daje poczucie czegoś nowego i niezwykłego. Osiągnięcie pełnej religijności, czyli osobowej i pozytywnej relacji człowieka do Boga, rozumianej jako więź z Bogiem i bycie w relacji z Nim, wymaga przejścia licznych faz rozwoju religijnego. Czas dorastania i wczesnej dorosłości to okres kształtowania się religijności autonomicznej (12-17 lat) oraz religijności autentycznej (18-24 lata)³. Wraz z wiekiem zatem zmienia się charakter relacji z Bogiem oraz przeżycia religijne. W odpowiedzi na stresory na różnych etapach życia katolicy korzystają z religijnych strategii radzenia sobie ze stresem⁴. Pojawia się zatem pytanie: czy wraz z wiekiem nasilenie i charakter korzystania ze strategii religijnego radzenia sobie ze stresem oraz intensywność stresu w różnych jego obszarach również ulegają zmianom?

1. Okres dorastania i wczesnej dorosłości – stabilna niestabilność

Dorastanie (*adolescence*) to czas licznych i dynamicznych zmian, zarówno ilościowych, jak i jakościowych, które skutkują osiągnięciem względnej dojrzałości psychospołecznej i płciowej⁵. W znacznym stopniu determinują one funkcjonowanie ludzi w dalszych okresach rozwojowych^{6,7}. Kryzys młodzieńczy jest rozumiany jako zmiana na poziomie makro- i jako punkt przejściowy w trajektorii rozwojowych zmian, który w sytuacji niekonstruktywnego rozwiązania kryzysu młodzieńczego może doprowadzić do zasadniczej zmiany trajektorii rozwojowej i stanowić punkt zwrotny⁸. Jednym z ważnych zadań tego okresu rozwojowego jest dążenie do samodzielności i niezależności, co jest wyrazem rozwoju w obszarze społecznym i osobowościowym. Okres dojrzewania to czas kształtowania się tożsamości⁹, a gdy ona jest już względnie osiągnięta, można mierzyć się z kolejnym dylematem rozwojowym, jakim jest kryzys *intymność-izolacja*, a którego rozwiązanie jest warunkiem zbudowania dojrzałej uczuciowo-intymnej relacji z drugą osobą. Relacja ta może dotyczyć również bliskiego i intymnego związku z Bogiem. W literaturze stosunkowo często zauważa się wydłużanie się

¹ C. Walesa, *Koncepcja religijności człowieka*. Wykład plenarny na II Międzynarodowej Konferencji Psychologii Religii i Duchowości. Lublin, 04.06.2014 r.

² G. L. Ream, R. C. Savin-Williams, *Religious Development in Adolescence*, [w:] G. R. Adams, M. D. Berzonsky (red.), *Blackwell Handbook of Adolescence*, Blackwell Publishing, Oxford 2007, s. 51-59.

³ C. Walesa, *Rozwój religijności człowieka: Dziecko*, tom I. Wyd. KUL, Lublin 2005.

⁴ K. I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping. Theory, Research, Practice*. The Guilford Press, New York, London 1997.

⁵ M. Przetacznik-Gierowska, *Podstawy rozwoju psychicznego dzieci i młodzieży*. Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1973.

⁶ I. Obuchowska, *Okres dorastania*. Instytut Wydawniczy „Nasza Księgarnia”, Warszawa 1983.

⁷ I. Obuchowska, *Drogi dorastania. Psychologia rozwojowa okresu dorastania dla rodziców i wychowawców*, Wyd. Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1996.

⁸ J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2015.

⁹ E.H. Erikson, *Dopełniony cykl życia*. Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2002.

formowania tożsamości – tzw. “moratorium na tożsamość”¹⁰. Przesunięcie czasowe osiągnięcia tożsamości na okres wczesnej dorosłości, w myśl koncepcji Eriksona⁹, utrudnia prorozwojowe poradzenie sobie z dylematem do niej przypisanym.

2. Codzienne i niecodzienne stresory

Nieodłącznym elementem okresu dojrzewania jest doświadczanie stresu. Czynnikiem wywołującym stres jest stresor, który może być zarówno traumatycznym wydarzeniem dla dużej grupy społecznej, trudnym doświadczeniem indywidualnym, ale także i doświadczaniem drobniejszych uciążliwości, również czynników środowiskowych, które kumulując się, mogą stanowić źródło negatywnych konsekwencji dla zdrowia¹¹. Hobfoll¹² twierdzi, że stres pojawia się, kiedy „istnieje groźba utraty zasobów, dochodzi do faktycznej utraty zasobów lub zainwestowanie znaczącej ilości zasobów jednostki nie przynosi oczekiwanego zysku” (s. 72). Owe zasoby mogą być klasyfikowane jako materialne (dom, posiadanie samochodu czy innych dóbr materialnych), osobiste (umiejętności i cechy osobowości), zasoby stanu (zdrowie, zatrudnienie, małżeństwo) oraz zasoby energii (pieniądze, wiarygodność kredytowa, wiedza), a groźba ich utraty, faktyczna utrata bądź nieosiągnięcie zysku mimo inwestycji zasobów mogą stać się źródłem stresu¹². Według modelu Lazarusa i Folkman¹³ w sytuacji stresu dokonywana jest ocena pierwotna sytuacji zagrażającej obiektom znaczącym, następnie ma miejsce ocena wtórna, która umożliwi oszacowanie zasobów i ograniczeń, a dzięki ocenie tercjtalnej dochodzi do wyboru najlepszej metody radzenia sobie ze stresem. Sam *coping* polega na radzeniu sobie z wymaganiami sytuacji i odnalezieniu obiektu znaczącego.

3. Religijne radzenie sobie ze stresem

Jedną z form radzenia sobie ze stresem jest strategia *Zwrot ku religii*¹³. Koncepcja religijnego radzenia sobie ze stresem została stworzona przez K.I. Pargamenta⁴ poprzez adaptację interakcyjnego ujęcia stresu przez Lazarusa i Folkman¹³ na potrzeby psychologii religii. Wyodrębniono pozytywne i negatywne strategie religijnego radzenia sobie ze stresem^{4,14}. Do pozytywnych religijnych strategii radzenia sobie ze stresem zaliczono strategie takie, jak: *przemiana życia*, która polega na poszukiwaniu w religii pomocy w radykalnej, *poddanie się woli Boga*, *szukanie wsparcia w Kościele*, *Koncentracja religijna* polegająca na odwracaniu uwagi od problemu poprzez koncentrację na sprawach związanych z religią, *Współpraca z Bogiem*, *Błaganie o bezpośrednią interwencję*, *Duchowe wsparcie*, *Wierność praktykom religijnym* oraz *Pozytywne przewartościowanie religijne*, polegające na postrzeganiu sytuacji stresowej jako potencjalnie korzystnej (ponieważ doświadczany stres jest możliwością zbliżenia się do Boga, wzmocnienia siebie, nauczenia się czegoś ważnego). W negatywnych natomiast uwzględniono takie strategie, jak: *Karzący Bóg*, *Samodzielne radzenie sobie* przejawiające się poprzez radzenie sobie w sytuacji stresującej bez pomocy Boga, *Demoniczne przewartościowanie* (wynik w tej skali wskazuje na przyjmowanie sytuacji stresowej jako działa-

¹⁰ H. Liberska, *Współczesny obraz moratorium*. [w:] B. Harwas-Napierała, H. Liberska (red.), *Tożsamość a współczesność. Nowe tendencje i zagrożenia*, Wyd. Naukowe UAM, Poznań 2007, s. 25-51.

¹¹ W. Łosiak, *Stresor*. [w:] J. Siuta (red.), *Słownik psychologii* Wyd. Zielona Sowa, Kraków 2005, s. 270-271.

¹² S.E. Hobfoll, *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*. Gdańskie Wyd. Psychologiczne, Gdańsk 2006.

¹³ R.S. Lazarus, S. Folkman, *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company, New York 1984.

¹⁴ E. Talik, *Jak trwoga, to do Boga? Psychologiczna analiza religijnego radzenia sobie ze stresem u młodzieży w okresie dorastania*. Gdańskie Wyd. Psychologiczne, Sopot 2013.

nie szatana), *Bierność religijna, Niezadowolenie z Boga, Kwestionowanie mocy Boga oraz Niezadowolenie i kwestionowanie Kościoła*¹⁵.

4. Metodologia badań własnych

Przeprowadzając badanie postanowiono zbudować następujące pytania badawcze: Czy wiek ma znaczenie dla doświadczanego stresu oraz jego obszarów, a także częstości stosowania strategii religijnego radzenia sobie ze stresem w grupie młodych katolików? A jeśli tak, to jakie są związki pomiędzy tymi zmiennymi? W celu odnalezienia odpowiedzi postanowiono przeprowadzić grupowe badanie z zapewnieniem anonimowości i poufności danych, metodą papier-ołówek. Osoby badane zostały poinformowane o celu badania, a jego realizacja mogła nastąpić dopiero po uzyskaniu zgody osoby badanej lub w przypadku niepełnoletności – po uzyskaniu pisemnej zgody rodzica albo opiekuna prawnego. Wszyscy badani otrzymywali identyczną instrukcję, jednakową ankietę i dołączone do niej kwestionariusz. Wiek badanych mieścił się w przedziale od 13 do 28 lat, a osoby badane zostały podzielone na trzy grupy wiekowe zgodnie z teorią D. Levinsona¹⁶. Pierwsza grupa składała się z osób do 17. roku życia, druga wyodrębniona faza obejmowała wiek od 17. do 22. roku życia („faza przejścia do wczesnej dorosłości”), trzecia natomiast uwzględniała wiek od 22 do 28 lat („faza nowicjatu” we wczesnej dorosłości). W badaniu zastosowana została procedura doboru celowego, rekrutowano do niego tylko i wyłącznie katolików we wskazanych przedziałach wiekowych. Prezentowane badanie jest fragmentem większego projektu badawczego, którego inne wyniki opublikowano w 2017 roku¹⁷. Do określenia współzależności pomiędzy dwiema zmiennymi wykorzystano współczynnik korelacji R-Spearmana. W analizie statystycznej przyjęto poziom istotności $p \leq 0,05$. Wszystkie obliczenia wykonano z zastosowaniem Statistica 10.0 i arkusza kalkulacyjnego Microsoft Excel wykorzystując standardowe funkcje tego programu¹⁸. W celu odnalezienia odpowiedzi na postawione pytanie badawcze skonstruowano autorską ankietę, w której kontrolowano między innymi zgodę na badanie, wiek, płeć, ogólne nasilenie stresu oraz nasilenie stresu w wyodrębnionych obszarach: zdrowie; relacje z ważnymi osobami, takimi jak: rodzice, rodzeństwo, dalsza rodzina, rówieśnicy/współpracownicy, małżonek/sympatia, sąsiedzi, nauczyciel/pracodawca; szkoła/praca; religijność/duchowość; wygląd; wiedza i umiejętności; osobowość; sytuacja finansowa; warunki lokalowe; sytuacja polityczna; brak czasu wolnego; obowiązki domowe. Ponadto użyto Kwestionariusza religijnego radzenia sobie ze stresem (*The Religious Coping Questionnaire RCOPE*) autorstwa K.I. Pargamenta⁴, w polskiej adaptacji E. Talik i L. Szewczyka¹⁵. Umożliwił on rozpoznanie częstotliwości stosowania strategii religijnego radzenia sobie ze stresem. Polska wersja kwestionariusza RCOPE składa się ze 105 stwierdzeń, które w wyniku analizy czynnikowej umożliwiły wyodrębnienie 16 skal do pomiaru poszczególnych strategii. W procedurze obliczania wyników według klucza bierze się pod uwagę 80 stwierdzeń: 48 *itemów* określa strategie pozytywne, a pozostałe 32 *itemy* opisują strategie negatywne religijnego radzenia sobie ze stresem. W oryginalnej wersji kwestionariusza jest 105 stwierdzeń, jednakże w polskiej adaptacji diagnostycznych *itemów* jest 80. Im wyższy jest wynik na danej skali, tym większa częstotliwość stosowania określonej strategii. Wynik ogólny, określający daną strategię, jest sumą wyników uzyskanych w poszczególnych *itemach* składających się na daną strategię, a podzielenie tej

¹⁵ E. Talik, L. Szewczyk, (2008). *Ocena równoważności kulturowej religijnych strategii radzenia sobie ze stresem na podstawie adaptacji kwestionariusza RCOPE – Kennetha I. Pargamenta*. *Przegląd psychologiczny*, 4 (51), 513-538.

¹⁶ B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, tom 2. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2008.

¹⁷ N. Pilarska, H. Liberska, *Kim jest współczesny młody katolik? Wybrane aspekty obrazu psychologicznego*. Wyd. Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2017.

¹⁸ C. Watała, *Biostatystyka – wykorzystanie metod statystycznych w pracy badawczej w naukach biomedycznych*. Alfa Medica Press, Bielsko Biała 2002.

sumy przez liczbę stwierdzeń, tworzy daną skalę. Umożliwia to porównywanie wysokości wyników w poszczególnych strategiach religijnego radzenia sobie ze stresem, a w konsekwencji ocenę częstotliwości stosowania określonej strategii. Ponadto narzędzie umożliwia uzyskanie dwóch ogólnych wyników dotyczących pozytywnych i negatywnych strategii. Dodatkowo wyniki surowe można zamienić na standaryzowane w skali stenowej¹⁹. W celu określenia rzetelności polskiej wersji kwestionariusza RCOPE posłużono się współczynnikiem zgodności wewnętrznej *alfa Cronbacha*. Dla pozycji odnoszących się do pozytywnych strategii religijnego radzenia sobie ze stresem rzetelność jest wyższa ($\alpha = 0,91$), aniżeli dla pozycji odnoszących się do strategii negatywnych religijnego radzenia sobie ze stresem ($\alpha = 0,71$). Otrzymane współczynniki wskazują na bardzo wysoką i wysoką spójność poszczególnych twierdzeń w zakresie danej skali. Tylko dwie skale (15. i 16.) cechuje umiarkowany, ale zadowalający wskaźnik rzetelności. Również skale ogólne, które mierzą pozytywne i negatywne religijne strategie, można uznać za rzetelne. Oszacowano również wskaźnik stabilności bezwzględnej (stałości) – w tym celu przeprowadzono dwukrotne badanie tych samych osób (test-retest): w odstępie dwóch ($N = 20$) i czterech tygodni ($N = 31$) uzyskując współczynniki korelacji w przedziale 0,48 - 0,94 (po dwóch tygodniach) i 0,35 - 0,88 (po miesiącu). W obu przypadkach najniższa korelacja dotyczyła skali 16., składającej się z najmniejszej liczby *itemów*²⁰.

5. Wyniki badań

Zdecydowaną większość wśród badanych stanowiły kobiety – 248 osób (60,9%). Średnia wieku badanych wyniosła ponad 17 lat (17 lat i siedem miesięcy). Odchylenie standardowe stanowi niewiele ponad 13,6% wartości średniej, co świadczy o nieznacznym zróżnicowaniu wieku. Najliczniejszą grupę stanowiły osoby w fazie przejścia do wczesnej dorosłości, czyli w wieku od 17 do 21 lat – było to 227 osób (55,8%). Najmniej liczna była grupa osób w wieku od 22 do 28 lat, która liczyła tylko 30 osób (7,4%).

Tabela nr 1. Korelacje wieku i poziomu doświadczanego stresu (współczynnik korelacji R-Spearmana, N=407)

	R	t(N-2)	poziom p
Wiek * Poziom doświadczanego stresu	0,024	0,474	0,636

Analiza korelacji nie ujawniła istotnych statystycznie korelacji pomiędzy wiekiem i poziomem doświadczanego stresu ($p > 0,05$) (tab. 1), co oznacza, że poziom doświadczanego stresu nie wiąże się z wiekiem respondentów.

Tabela nr 2. Korelacje wieku i ocen siły doświadczanego stresu w wybranych obszarach (współczynnik korelacji R-Spearmana, N=407)

Wiek * Aspekt doświadczanego stresu	R	t(N-2)	poziom p
Zdrowie	0,077	1,551	0,122
Rodzice	0,043	0,873	0,383
Rodzeństwo	-0,006	-0,131	0,896
dalsza rodzina	0,064	1,296	0,196
Rówieśnicy/ Współpracownicy	0,000	0,003	0,998
Małżonek/ Sympatia	0,051	1,037	0,300
Sąsiedzi	0,059	1,195	0,233

¹⁹ E. Talik, *Kwestionariusz do badania religijnych strategii radzenia sobie ze stresem u młodzieży (RCOPE)*. W: M. Jarosz (red.), *Psychologiczny pomiar religijności*. Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 2011, s. 317-347.

²⁰ E. Talik, *Religijne i poza-religijne strategie radzenia sobie ze stresem a poczucie kontrolowalności sytuacji stresowej u młodzieży*. Niepublikowana praca doktorska, Lublin 2008.

Nauczyciel/ Pracodawca	-0,002	-0,047	0,962
Szkoła/ Praca	0,001	0,024	0,981
Religia/ Duchowość	0,031	0,618	0,537
Wygląd	-0,050	-1,002	0,317
Wiedza i umiejętności	-0,025	-0,510	0,610
Osobowość	-0,002	-0,050	0,960
Sytuacja finansowa	0,121	2,449	0,015
Warunki lokalowe	0,101	2,053	0,041
Sytuacja polityczna	0,048	0,977	0,329
Brak wolnego czasu	0,011	0,216	0,829
Obowiązki domowe	0,091	1,845	0,066

Wiek badanych pozostawał w istotnej statystycznie ($p < 0,05$) niskiej korelacji z wynikami stresu wynikającego z sytuacji finansowej i warunków lokalowych (tab. 2). Postanowiono zatem sprawdzić kierunek tej istotności i średnie wyniki w statystycznie istotnych obszarach.

Tabela nr 3. Średnie oceny siły doświadczanego stresu w wybranych obszarach w grupach wiekowych

Aspekt doświadczanego stresu	Wiek	N	M	SD
Sytuacja finansowa	do 17 lat	150	1,46	1,53
	17-21 lat	227	1,82	1,60
	22-28 lat	30	1,90	1,49
Warunki lokalowe	do 17 lat	150	0,95	1,11
	17-21 lat	227	1,23	1,32
	22-28 lat	30	1,37	1,45

Najwyższy wskaźnik stresu zarówno w przypadku sytuacji finansowej, jak i warunków lokalowych, odnotowano w grupie wiekowej 22-28 lat, najniższy wśród uczestników badania w wieku do 17 lat. Osoby w wieku 17-22 lat przejawiały średni poziom stresu w tych obszarach oscylujący pomiędzy wynikami w grupie najmłodszej i najstarszej (tab. 3). Ponadto zweryfikowano intensywność stosowania strategii religijnego radzenia sobie ze stresem w zależności od wieku (tab. 4).

Tabela nr 4. Korelacje wieku i częstości stosowania strategii religijnego radzenia sobie ze stresem (współczynnik korelacji R-Spearmana, $N=407$)

Wiek * Strategia <i>RCOPE</i>	R	t(N-2)	poziom p
Przemiana życia	0,164	3,342	0,001
Poddanie się woli Boga	0,161	3,287	0,001
Szukanie wsparcia w kościele	0,184	3,770	0,000
Koncentracja religijna	0,168	3,434	0,001
Współpraca z Bogiem	0,180	3,675	0,000
Błaganie o bezpośrednią interwencję	0,181	3,709	0,000
Duchowe wsparcie	0,170	3,471	0,001
Wierność praktykom religijnym	0,194	3,990	0,000
Pozytywne przewartościowanie religijne	0,155	3,152	0,002
Karzący Bóg	-0,022	-0,448	0,655
Samodzielne radzenie sobie	-0,135	-2,747	0,006
Demoniczne przewartościowanie	-0,009	-0,178	0,859
Bierność religijna	0,084	1,687	0,092
Niezadowolenie z Boga	-0,033	-0,672	0,502

Kwestionowanie mocy Boga	-0,041	-0,828	0,408
Niezadowolenie i kwestionowanie Kościoła	0,071	1,424	0,155
Pozytywne	0,200	4,114	0,000
Negatywne	-0,034	-0,692	0,489

Stwierdzono słabą korelację wieku z częstotliwością stosowania wszystkich strategii pozytywnych oraz jednej strategii negatywnej (*Samodzielne radzenie sobie*) i wyniku ogólnego strategii pozytywnych ($p < 0,05$) (tab. 4). Ponownie sprawdzono kierunek tej istotności i średnie wyniki w statystycznie istotnych zależnościach.

Tabela nr 5. Częstotliwość stosowania strategii religijnego radzenia sobie ze stresem w różnych grupach wiekowych

Wyodrębnione podgrupy wiekowe	do 17 lat		17-21 lat		22-28 lat	
	M	SD	M	SD	M	SD
Strategia <i>RCOPE</i>						
Przemiana życia	0,96	0,76	1,25	0,80	1,28	0,90
Poddanie się woli Boga	0,95	0,80	1,15	0,77	1,37	0,77
Szukanie wsparcia w kościele	0,79	0,73	1,04	0,75	1,27	0,87
Koncentracja religijna	0,82	0,72	1,10	0,72	1,03	0,58
Współpraca z Bogiem	1,05	0,75	1,29	0,79	1,54	0,82
Błaganie o bezpośrednią interwencję	1,18	0,66	1,42	0,71	1,50	0,62
Duchowe wsparcie	0,89	0,74	1,11	0,73	1,30	0,78
Wierność praktykom religijnym	1,27	0,72	1,49	0,76	1,86	0,75
Pozytywne przewartościowanie religijne	1,03	0,75	1,22	0,72	1,38	0,75
Karzący Bóg	0,92	0,67	0,96	0,65	0,71	0,64
Samodzielne radzenie sobie	1,27	0,77	1,06	0,66	1,01	0,69
Demoniczne przewartościowanie	0,78	0,74	0,78	0,67	0,69	0,69
Bierność religijna	0,65	0,66	0,74	0,64	0,75	0,55
Niezadowolenie z Boga	0,80	0,60	0,79	0,60	0,69	0,49
Kwestionowanie mocy Boga	0,87	0,64	0,87	0,66	0,66	0,62
Niezadowolenie i kwestionowanie Kościoła	0,89	0,81	0,93	0,74	1,13	0,72
Pozytywne	1,00	0,64	1,24	0,64	1,42	0,64
Negatywne	0,88	0,45	0,87	0,45	0,78	0,35

Najmłodszy badani najczęściej stosowali strategię: *Samodzielne radzenie sobie*, *Wierność praktykom religijnym* oraz *Błaganie o bezpośrednią interwencję*. Najrzadziej stosowali strategię *Bierność religijną*. Badani należący do grupy wiekowej 17-21 lat stosowali najczęściej strategię: *Wierność praktykom religijnym*, *Błaganie o bezpośrednią interwencję* oraz *Współpraca z Bogiem*. Najrzadziej natomiast stosowali strategię: *Niezadowolenie z Boga*, *Demoniczne przewartościowanie* oraz *Bierność religijną*. Badani w wieku 22-28 lat stosowali najczęściej strategię: *Wierność praktykom religijnym*, *Współpraca z Bogiem* oraz *Błaganie o bezpośrednią interwencję*. Najrzadziej stosowali strategię: *Demoniczne przewartościowanie*, *Niezadowolenie z Boga* oraz *Kwestionowanie mocy Boga* (tab. 5).

6. Dyskusja dotycząca wyników

Niezależnie od wieku osób badanych ogólny poziom doświadczanego stresu plasuje się na podobnym poziomie. Wiek nie pozostaje w istotnej statystycznie korelacji z poziomem doświadczanego stresu, stwierdza się jedynie wybiórcze korelacje pomiędzy wiekiem a obszarami doświadczanego stresu, które dotyczą warunków lokalowych i sytuacji finansowej. Wraz z wiekiem nasila się potrzeba samodzielności i niezależności, co może skutkować frustracją młodych ludzi wynikającą z typowych dla tego etapu rozwojowego potrzeb i jedno-

częście licznymi ograniczeniami, które stoją na drodze ich realizacji. Wiek wiąże się jednak z częstością stosowania wszystkich pozytywnych strategii religijnego radzenia sobie ze stresem, a korelacje te mają dodatni charakter. Związku tego nie odnotowuje się w obrębie częstości stosowania strategii negatywnych religijnego radzenia sobie ze stresem. Wyjątek stanowi jedna podskala (*Samodzielne radzenie sobie*), w obrębie której widoczne jest intensywniejsze stosowanie jej przez najmłodszych uczestników badania. Wskazuje to na niepowierzanie Bogu swoich trudności i przekonanie, że w obliczu stresu adoleseanci poradzą sobie samodzielnie, bez Jego udziału. Istniejące już badania przeprowadzone wśród kobiet wskazują, że religia jest ważna w różnorodny i osobisty sposób, odpowiadając na wyraźne potrzeby rozwojowe nastolatków²¹. Co więcej, aktywna religijnie młodzież, a więc i taka, która przejawia intensywniejsze religijne radzenie sobie ze stresem, zgłasza wyższy poziom zasobów kapitału społecznego²². Powyższe zatem sugeruje, że intensyfikacja religijnych strategii radzenia sobie ze stresem, która następuje wraz z wiekiem, daje szansę zwiększać zasoby młodych katolików w obliczu wszechobecných stresorów, których uniknięcie nie jest możliwe, ale wobec których poszukiwanie sposobów radzenia sobie jest konieczne. Rozwój religijności autentycznej, który według koncepcji Cz. Walesy²³ rozpoczyna się w okresie pełnoletniości, może być sprzyjającą okolicznością lepszego mierzenia się z wyzwaniami okresu dorastania poprzez więź z Bogiem i bycie w relacji z Nim.

7. Ograniczenia badania

Analiza związków w różnych grupach wiekowych jest niestety obciążona ryzykiem błędu. W analizach statystycznych porównywano osoby w różnym wieku. Prowadząc badania poprzeczne nie możemy mówić o rozwoju strategii religijnego radzenia sobie ze stresem, poza tym istnieje ryzyko wyłączenia zmian, które nie wynikają z różnicy wieku, a z różnicy pomiędzy pokoleniami. Badania podłużne umożliwiłyby rejestrowanie kolejności następowania po sobie zmian i uchwycenie wpływu różnic międzypokoleniowych²⁴. Takie rozwiązanie wiąże się jednak z koniecznością wydłużenia czasu badania oraz udziału zespołu badawczego, a ponadto jest obciążone ryzykiem „wykruszenia się” grupy osób badanych, a tym samym drastycznego zmniejszenia liczby uczestników badania. Drugą istotną kwestią, która stanowi ograniczenie badania, jest czas jego przeprowadzenia. Badanie było prowadzone kilka lat temu, kiedy to młodzi ludzie nie żyli w świecie pandemii i nie mierzyli się z jej konsekwencjami, nie zdawali sobie sprawy, że ryzyko wojny może być tak realne i nie stawiali czoła inflacji, która może być codziennym utrapieniem, szczególnie dla osób usamodzielniających się. Gdyby badanie miało zostać przeprowadzone ponownie dzisiaj, warto byłoby te stresory uwzględnić. Ponadto zwiększenie liczebności grup osób badanych mogłoby również wpłynąć na jakość wyników, szczególnie wśród najstarszych uczestników badania, którzy w analizowanych danych byli najmniej liczną podgrupą. To umożliwiłoby również wdrożenie bardziej zaawansowanych metod statystycznych, na przykład analizy skupień czy moderacji. Niemniej jednak, zaprezentowany związek wydaje się być tematem istotnym społecznie i stanowi niejako empiryczne potwierdzenie różnego poziomu intensyfikacji religijnego radzenia sobie ze stresem młodych katolików na różnych etapach ich rozwoju.

Streszczenie:

²¹ E. Schachter, A. Ben Hur, (2019). *The Varieties of Religious Significance: An Idiographic Approach to Study Religion's Role in Adolescent Development*. *Journal of Research on Adolescence (Wiley-Blackwell)*, 29(2), 291-307. <https://doi.org/10.1111/jora.12479>

²² P. Ebsteyne King, J. L. Furrow, (2004). *Religion as a Resource for Positive Youth Development: Religion, Social Capital, and Moral Outcomes*. *Developmental Psychology*, 40(5), 703–713. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.40.5.703>

²³ C. Walesa, *Rozwój religijności człowieka: Dziecko*, tom I. Wyd. KUL, Lublin 2005.

²⁴ J. Brzeziński, *Metodologia badań psychologicznych*. Wyd. PWN, Warszawa 2007.

W wielu szeroko zakrojonych opracowaniach uwzględnia się wiek jako istotną zmienną, dzięki której można zrozumieć psychiczne funkcjonowanie człowieka. Niezależnie jednak od wieku - każdy doświadcza stresu. W różnych grupach wiekowych jego przyczyny mogą być odmienne, tak jak i różne mogą być sposoby radzenia sobie z nim. Celem niniejszego artykułu jest ukazanie nasilenia stresu młodych katolików w różnych grupach wiekowych, jego źródeł oraz sposobów radzenia sobie z nim ze szczególnym uwzględnieniem znaczenia wieku dla stosowania religijnych strategii radzenia sobie ze stresem (*RCOPE*). Przeprowadzono badanie ankietowe metodą papier-ołówek na grupie 407 młodych katolików, w którym poszukiwano korelacji pomiędzy wymienionymi powyżej zmiennymi w trzech grupach młodych katolików, wyodrębnionych zgodnie z teorią Levinsona. Wyniki ukazują brak istotnych statystycznie korelacji pomiędzy wiekiem a nasileniem ogólnego poziomu stresu, jednakże w obrębie dwóch obszarów stresu (odnoszących się do warunków lokalowych i sytuacji finansowej) widoczna jest zależność, wskazująca, że wraz z wiekiem wzrasta nasilenie stresu w tych obszarach. Ponadto obserwuje się intensyfikację częstości stosowania pozytywnych strategii religijnego radzenia sobie ze stresem w starszych grupach wiekowych. Pomimo tego, że badanie może mieć szerokie zastosowanie dla życia społecznego, dzięki sygnalizowaniu różnic pomiędzy grupami wiekowymi i wskazaniu możliwości korzystania z *RCOPE*, nie jest ono wolne od ograniczeń. Powiększenie grupy osób badanych oraz przeprowadzenie badań podłużnych, ukazujących rozwój poszczególnych osób, mogłyby wzmocnić jego empiryczną wartość. Niemniej jednak, popularyzacja zjawiska religijnego radzenia sobie ze stresem, które nadal nie jest wystarczająco znane, może stanowić o oryginalności prezentowanych doniesień z badań.

Słowa kluczowe: wiek, młodzież, stres, religijne radzenie sobie ze stresem, katolik

Summary:

Young Catholics and their stress

Many large-scale studies take into account age as an important variable to understand the mental functioning of a person. Regardless of age, everyone experiences stress. The causes of it may be different in different age groups, as well as the ways of coping with it. The aim of this article is to show the intensity of stress of young Catholics in various age groups, its sources and ways of dealing with it, with particular emphasis on the importance of age for the application of religious stress coping strategies (*RCOPE*). A paper-and-pencil survey was carried out on a group of 407 young Catholics, in which a correlation was sought between the above-mentioned variables in three groups of young Catholics, distinguished according to Levinson's theory. The results show no statistically significant correlation between age and the severity of the general level of stress, however, within two areas of stress (related to the housing conditions and financial situation) there is a visible relationship, indicating that the intensity of stress in these areas increases with age. In addition, there is an intensification of the use of positive religious stress coping strategies in older age groups. Despite the fact that the research can be widely used for social life, thanks to signaling differences between age groups and indicating the possibility of using *RCOPE*, it is not free from limitations. Expanding the group of respondents and conducting longitudinal studies showing the development of individual people could strengthen its empirical value. Nevertheless, popularization of strategies of the religion coping with stress, which is still not sufficiently known, may constitute the originality of the presented research reports.

Keywords: age, adolescents, stress, *RCOPE*, Catholic

Bibliografia:

Brzeziński J., *Metodologia badań psychologicznych*, PWN, Warszawa 2007.

- Ebstein King P., Furrow J. L., (2004). *Religion as a Resource for Positive Youth Development: Religion, Social Capital, and Moral Outcomes*. *Developmental Psychology*, 40(5), 703–713.
- Erikson E. H., *Dopełniony cykl życia*. Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2002.
- Harwas-Napierała, B., Trempała, J. (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, tom 2. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2008.
- Hobfoll, S.E., *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*. Gdańskie Wyd. Psychologiczne, Gdańsk 2006.
- Lazarus, R.S., Folkman, S., *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company, New York 1984.
- Liberska, H., *Współczesny obraz moratorium*. W: B. Harwas-Napierała, H. Liberska (red.), *Tożsamość a współczesność. Nowe tendencje i zagrożenia*. Wyd. Naukowe UAM, Poznań 2007, s. 25-51.
- Łosiak, W., *Stresor*. W: J. Siuta (red.), *Słownik psychologii* Wyd. Zielona Sowa, Kraków 2005, s. 270-271.
- Obuchowska, I., *Okres dorastania*. Instytut Wydawniczy „Nasza Księgarnia”, Warszawa 1983.
- Obuchowska, I., *Drogi dorastania. Psychologia rozwojowa okresu dorastania dla rodziców i wychowawców*. Wyd. Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1996.
- Pargament, K.I., *The Psychology of Religion and Coping. Theory, Research, Practice*. The Guilford Press, New York, London 1997.
- Pilarska, N., Liberska H., *Kim jest współczesny młody katolik? Wybrane aspekty obrazu psychologicznego*. Wyd. Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2017.
- Przetacznik-Gierowska, M., *Podstawy rozwoju psychicznego dzieci i młodzieży*. Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1973.
- Ream, G.L., Savin-Williams, R.C., *Religious Development in Adolescence*, [w:] G. R. Adams, M. D. Berzonsky (red.), *Blackwell Handbook of Adolescence*, Blackwell Publishing, Oxford 2007, s. 51-59.
- Schachter, E., Ben Hur, A. (2019). *The Varieties of Religious Significance: An Idiographic Approach to Study Religion's Role in Adolescent Development*. *Journal of Research on Adolescence (Wiley-Blackwell)*, 29(2), 291–307. <https://doi.org/10.1111/jora.12479>
- Talik, E., Szewczyk, L., (2008). *Ocena równoważności kulturowej religijnych strategii radzenia sobie ze stresem na podstawie adaptacji kwestionariusza RCOPE – Kennetha I. Pargamenta*. *Przegląd psychologiczny*, 4 (51), 513-538.
- Talik, E., *Religijne i poza-religijne strategie radzenia sobie ze stresem a poczucie kontrolowalności sytuacji stresowej u młodzieży*. Niepublikowana praca doktorska, Lublin 2008.
- Talik, E., *Kwestionariusz do badania religijnych strategii radzenia sobie ze stresem u młodzieży (RCOPE)*. W: M. Jarosz (red.), *Psychologiczny pomiar religijności*. Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 2011, s. 317-347.
- Talik, E., *Jak trwoga, to do Boga? Psychologiczna analiza religijnego radzenia sobie ze stresem u młodzieży w okresie dorastania*. Gdańskie Wyd. Psychologiczne, Sopot 2013.
- Trempała, J. (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2015.
- Walesa, C., *Rozwój religijności człowieka: Dziecko*, tom I. Wyd. KUL, Lublin 2005.
- Walesa, C., *Koncepcja religijności człowieka*. Wykład plenarny na II Międzynarodowej Konferencji Psychologii Religii i Duchowości. Lublin, 04.06.2014 r.
- Watała, C., *Biostatystyka – wykorzystanie metod statystycznych w pracy badawczej w naukach biomedycznych*. Alfa Medica Press, Bielsko Biała 2002.

Katedra Psychologii Społecznej
Wydział Psychologii
Adres do korespondencji:
ul. Karpacka 43b/22, 85-164 Bydgoszcz
Województwo kujawsko-pomorskie
e-mail: pilarska@ukw.edu.pl
tel.: 669649290