

# **Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Trudnych (KRSST)**

**Podręcznik testu – wersja dla uczniów  
szkoły ponadgimnazjalnej**

© Ministerstwo Edukacji Narodowej, Kraków 2011  
Wszelkie prawa zastrzeżone, kopiowanie, przedruk i rozpowszechnianie całości  
lub fragmentów bez zgody wydawcy zabronione

Recenzent: prof. dr hab. Boris Kožuh

ISBN 978-83-7571-191-2

Koordynator merytoryczny: prof. nadzw. dr hab. Ewa Wysocka

Skład i łamanie: Maciej Koźbiał

Druk z materiałów dostarczonych przez zleceniodawcę:  
Krakowskie Towarzystwo Edukacyjne sp. z o.o.

Podręcznik opracowany został w ramach projektu: „Opracowanie narzędzi diagno-  
stycznych i materiałów metodycznych wspomagających proces rozpoznawania  
predyspozycji i zainteresowań zawodowych uczniów” realizowanego przez Krakow-  
ską Akademię im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego

W ramach projektu przygotowane zostały także podręczniki z serii „Wybór zawodu”  
dla doradców zawodowych i nauczycieli oraz dla dzieci i rodziców



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Andrzej Mirski

# **Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Trudnych (KRSST)**

**Podręcznik testu – wersja dla uczniów  
szkoły ponadgimnazjalnej**

**Kraków 2011**



# Spis treści

Wprowadzenie.....	7
1. Umiejętność radzenia sobie .....	7
1.1. Trudne sytuacje.....	7
1.2. Rodzaje sytuacji trudnych .....	8
1.3. Trudne sytuacje społeczne .....	9
1.4. Opis sposobów rozwiązywania konfliktów użytych w narzędziu .....	9
1.5. Właściwości grupy wiekowej, dla której przeznaczone jest narzędzie .....	11
1.6. Konflikty i trudne sytuacje życiowe w okresie adolescencji.....	11
2. Prace nad konstruowaniem kwestionariusza (KRSST) .....	14
3. Opis badanej próby.....	16
4. Właściwości psychometryczne narzędzia .....	18
4.1. Rzetelność narzędzia.....	18
4.2. Trafność narzędzia.....	18
4.3. Analiza różnic międzygrupowych.....	21
5. Przebieg badania .....	23
6. Interpretacja wyników .....	24
7. Normalizacja.....	26
8. Tabele norm .....	27
Bibliografia .....	28
Spis Tabel.....	30
Aneks 1 .....	31
Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach trudnych (wersja dla dziewcząt).....	31
Aneks 2.....	41
Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach trudnych (wersja dla chłopców).....	41
Aneks 3.....	51
Klucz kwestionariusza radzenia sobie w sytuacjach trudnych .....	51
(wersja dla chłopców i dla dziewcząt) .....	51



# Wprowadzenie

## 1. Umiejętność radzenia sobie

Umiejętność radzenia sobie z problemami i zadaniami życiowymi staje się szczególnie istotna gdy młody człowiek znajdzie się w sytuacji trudnej. Obszerną monografię dotyczącą strategii radzenia sobie młodzieży w sytuacjach trudnych przedstawiła Danuta Borecka-Biernat (2006). Tadeusz Tomaszewski zdefiniował sytuację jako „układ stosunków człowieka ze światem otaczającym w danym czasie, mający znaczenie z punktu widzenia życia, rozwoju i aktywności jednostki (Tomaszewski 1982, s. 17). Podobnie sytuację psychologiczną ujmuje Tyszkowa, jako aktualny układ stosunków wzajemnych podmiotu z jego otoczeniem, rozpatrywany ze względu na jego zachowanie lub szerzej – aktywność (Tyszkowa, 1977). Sytuacja obejmuje wiele różnych zjawisk, przebiega w określonym środowisku, kontekście, z określonymi ludźmi, jest też widziana przez pryzmat dotychczasowych doświadczeń jednostki. Dana sytuacja zawsze będzie określona poprzez dwa najważniejsze znaczenia dla jednostki: poprzez jej wartości oraz możliwości (Borecka-Biernat 2006 s. 12). Wartości jednostki ukształtowane zostały zwykle w niej w ciągu całego życia przed wystąpieniem sytuacji. Możliwości wyznacza sama sytuacja, poprzez skonfrontowanie wymagań, szans i zagrożeń jakie niesie ze sobą z różnymi kompetencjami i uwarunkowaniami jednostki. Tak więc psychologiczną sytuację działania w danej sytuacji tworzą konkretne warunki aktywności jednostki (zewnętrzne i wewnętrzne) ujęte w relacji do celów i dążeń jednostki oraz do jej subiektywnych właściwości (Tyszkowa, 1986). Sytuacje w życiu człowieka można podzielić na normalne i trudne. Sytuacja zwykła jest powtarzalna, w związku z czym stabilizuje się jej wewnętrzna struktura i następuje wzajemne przystosowanie jej elementów podstawowych, a więc zadań, jakie mają być realizowane i warunków, w jakich dokona się ich realizacja. Taki zrównoważony układ zadań, czynności podmiotu i warunków nazywa się sytuacją normalną (Tomaszewski, 1982, s. 32). W sytuacji normalnej podmiot ma możliwość prawidłowego, dobrze przygotowanego, oczekiwanego, bezkonfliktowego działania.

### 1.1. Trudne sytuacje

Trudna sytuacja występuje wtedy, gdy „układ stosunków między człowiekiem i jego otoczeniem charakteryzuje się brakiem zrównoważenia lub niezgodnością dążeń, wartości, celów z możliwościami realizacyjnymi (kompetencje) lub właściwościami jednostki oraz warunkami jej życia i aktywności (otoczenia)” (Tyszkowa, 1978, s. 5). Środowiskowe wymagania wyczerpują lub przewyższają adaptacyjne możliwości jednostki lub środowiskowe możliwości nie pozwalają zaspokoić indywidualnych potrzeb (Tomaszewski, 1984). Konfrontacja jednostki ze środowiskiem może być źródłem problemów i konfliktów, wynikających z rozbieżności lub niedopasowania między wymaganiami środowiska a zasobami jednostki. Zasoby jednostki to przede wszystkim zasoby intelektualne (wiedza, zdolności), zasoby osobowościowe (opano-

wanie, otwartość, dzielność), zasoby biologiczne (stan zdrowia, energia), zasoby materialne i społeczne, a także wartości. W sytuacjach trudnych zazwyczaj dochodzi do konfliktu pomiędzy wartościami a możliwościami. W wyniku sytuacji trudnej często dochodzi do wewnętrznych zakłóceń w funkcjonowaniu jednostki, najczęściej w postaci przeciążenia systemu psychicznej regulacji i pojawiania się emocji negatywnych. Jednocześnie zmusza to jednostkę do nowej koordynacji w celu osiągnięcia nowego stanu (bądź przywrócenia starego), co umożliwi kontynuowanie czynności ukierunkowane na realizację dążenia (Tyszkowa, 1986, s. 11–12). Tyszkowa wskazuje na trzy istotne cechy sytuacji trudnych: po pierwsze zakłócenie przebiegu i struktury czynności ukierunkowanej na cel, po drugie zaistnienie pewnego zagrożenia dla jakiejś istotnej wartości i po trzecie pojawienie się napięcia emocjonalnego i negatywnych emocji (Tyszkowa, 1997 za Borecka-Biernat, 2006 s. 14). Sytuację trudną można zatem potraktować jako nierozzerwalny splot warunków zewnętrznych, celów, wartości i możliwości jednostki, a za przyczyny powstających trudnych zmian w zachowaniu (np. negatywnych emocji) uważa się specyficzne relacje (Borecka-Biernat 2006 s. 15). Sytuacja trudna stanowi dla jednostki poważne wyzwanie, które z jednej strony stanowi czynnik mobilizujący, z drugiej zaś naraża ją na przeżywanie stresu. Sytuacje trudne możemy zatem opisywać jako sytuacje stresowe.

## **1.2. Rodzaje sytuacji trudnych**

Sytuacje trudne nie stanowią jednolitej klasy sytuacji, lecz są grupą wyraźnie zróżnicowaną. Tomaszewski (1982) na przykład wyróżnia sytuacje trudne subiektywnie i obiektywnie. W przypadku trudności subiektywnych przyczyną są przede wszystkim braki jednostki. W przypadku trudności obiektywnych sytuacja jest nietypowa, a więc większość ludzi miałoby kłopot w tym, aby sobie z nią poradzić. Trudności te zatem wynikają wtedy z samego zadania lub ze specyfiki czynników zewnętrznych. Tomaszewski wymienia trzy rodzaje takich trudności obiektywnych. Pierwszy rodzaj jest uwarunkowany strukturalnymi cechami zadań i warunków, drugi ich cechami dynamicznymi, trzeci wreszcie występuje wtedy, gdy sytuacja jest zupełnie nowa. Przez strukturę zadania Tomaszewski rozumie „ilość odrębnych celów, do których podmiot zmierza oraz wzajemny stosunek tych celów” (Tomaszewski, 1965, s. 154). Przez cechy dynamiczne zadań i warunków Tomaszewski rozumie „siłę, szybkość i czas ich trwania”. Jednostka zdolna jest do zwykłego działania w określonych warunkach siły, szybkości i czasu. Sytuacje trudne ze względu na cechy dynamiczne obejmują sytuacje przeciążenia (np. zbyt duże wymaganie siły) lub niedoboru (na przykład niedoboru czasowego).

Wreszcie sytuacją potencjalnie trudną jest każda nowa sytuacja. W miarę wykonywania powtarzalnych czynności lub też spotykania się z powtarzalnymi warunkami utrwala się określona struktura czynności, za pomocą której można w przewidywalny sposób osiągnąć upragniony wynik. Nowe warunki lub zadania stwarzają nowe wyzwania, stare metody zwykle wtedy zawodzą. Niektórzy ludzie, zwłaszcza posiadający twórczy umysł lubią takie sytuacje i wyzwania, dla wielu jednak są to sytuacje trudne. Dlatego nowości wcale nie są przez zwykłych ludzi tak chętnie przyjmowane, zwłaszcza jeżeli mogą poważnie odmienić ich życie. Tomaszewski (1984) wymienia pięć zasadniczych rodzajów trudnych sytuacji, a mianowicie sytu-



acje deprivacji, przeciążenia, utrudnienia, konfliktu i zagrożenia. Najtrudniejsza jest sytuacja zagrożenia, a więc „taki układ stosunku człowieka z otoczeniem, w którym zagrożony jest jego system wartości lub też jakaś pojedyncza wartość wchodząca w skład tego systemu (Tomaszewski, 1984, s. 142).

### **1.3. Trudne sytuacje społeczne**

Do specyficznych sytuacji trudnych, należą sytuacje trudne społeczne. Według Tyszkowej są to sytuacje społeczne, w których „wartości i dążenia jednostki podlegają zagrożeniu lub udaremnieniu przez innych ludzi, przez sam fakt ich obecności bądź też skutek szczególnych form ich oddziaływania przeciwstawnego lub tylko niezgodnego z własnymi dążeniami jednostki” (Tyszkowa 1979, s. 211). Wśród sytuacji tego rodzaju, Tyszkowa wyróżnia *sytuacje społecznego konfliktu*, w których dążenia i cele jednostki są niezgodne lub sprzeczne z dążeniami innych ludzi i zagrożona jest realizacja jej własnych dążeń (Tyszkowa 1979). Szczególnie trudne dla jednostki są sytuacje konfliktów społecznych. Konflikt wtedy zazwyczaj przebiega pomiędzy jednostkami (mówimy wtedy o konflikcie interpersonalnym), lub pomiędzy jednostką a grupą społeczną lub społeczną instytucją (np. pomiędzy uczniem a szkołą). Matuszewicz dzieli konflikty interpersonalne na konflikty interesów, konflikty postaw oraz konflikty ról (Matuszewicz, 1997). Konflikt interesów występuje, gdy strony przeciwne zabiegają o swoje korzyści, a sytuacja zezwala na realizację interesu tylko jednej ze stron. Konflikt postaw przebiega na podstawie różnych wartości i filozofii życiowej, orientacji i upodobań. Natomiast konflikt ról wynika ze zderzenia różnych oczekiwań formułowanych wobec jednostki w związku z pełnionymi przez nią różnymi rolami. Te same konflikty mogą także wystąpić pomiędzy jednostką a grupą lub instytucją. Konflikty mogą przebiegać także pomiędzy grupami lub instytucjami (są to konflikty zbiorowe) a jednostka zwykle jest wtedy zaangażowana w tenże konflikt stojąc po jednej ze stron.

### **1.4. Opis sposobów rozwiązywania konfliktów użytych w narzędziu**

#### **Unik**

Zachowanie to charakteryzuje odstępianie od współpracy z osobą konfliktogenną. Sprowadza się to najczęściej do zerwania z nią kontaktów osobistych czy wypowiedzenia pracy. Wyłączenie nie jest jednak rozwiązaniem konfliktu, lecz dowodem na to, że jest to możliwe w istniejącym układzie personalnym. To styl zachowań typowy dla osób, dla których samo napięcie emocjonalne i frustracja spowodowana konfliktem na tyle są silne, że wolą wycofać się z konfliktu, niż podjąć próby jego konstruktywnego rozwiązania.

Podjęcie takie spowodowane jest prawdopodobnie tym, że w przeszłości jakieś konflikty na tyle mocno zraniły danego człowieka, że pamięć tego powoduje reakcję wycofania się. Może być również podyktowane przeświadczeniem o tym, że konflikt sam w sobie jest złem, że jest zbędny i poniżający. Ludzie w różny sposób unikają konfliktów. W sytuacji równowagi sił

obu stron będą udawali, że konfliktu nie ma. Gdy jedna strona sporu jest silniejsza wycofają się i ustąpią z realizacji własnych praw i interesów. Żeby zachować dobre samopoczucie podejmą próby zdeprecjonowania strony sporu lub jego przedmiotu. Gdy zaś oni sami mają przewagę, będą usiłowali narzucić własne zdanie, próbując zdominować partnera interakcji, nie dbając przy tym o to, po czyjej stronie są rzeczywiste racje. W ten sposób będą uciekali od rzeczywistego rozwiązania zaistniałego problemu.

### **Uleganie**

Jest to stosunkowo częsty styl rozwiązywania konfliktów, dosyć typowy dla okresu adolescencji, kiedy jednostki czują się jeszcze niepewnie i podlegają władzy wychowawczej różnych instytucji, np. rodziny czy szkoły. Często instytucje te dosyć bezwzględnie wykorzystują swoją silniejszą pozycję w stosunku do młodych ludzi.

Uleganie, podobnie jak unik, nie jest skutecznym rozwiązaniem, gdyż strona poddająca się przy kolejnej okazji ponownie wywołuje konflikt. Ten styl polega na postępowaniu zgodnym z interesem strony przeciwnej. Postępują tak te osoby, które nastawione są przede wszystkim na podtrzymanie dobrych relacji z innymi, nawet kosztem rezygnacji z pozostałych swoich potrzeb, praw czy interesów. Podobnie, jak ludzie stosujący unikanie, osoby łagodzące właśnie są przekonane, że spór to tylko zło i zagrożenie. Przyczyn konfliktów dopatrują się często w postawach egoistycznych, przez co łatwiej przychodzi im pogodzenie się z ponoszonymi psychicznymi kosztami czy wyrzeczeniami. Niemniej, po wyborze zachowania uległego pozostają zwykle w poczuciu krzywdy, co nie tylko wiąże się z poniesionymi kosztami wyrzeczenia, ale także pogarsza relacje z osobami, którym się uległo.

### **Agresja**

Zachowanie agresywne występuje najczęściej wtedy, kiedy jednostka skupia się tylko na swoich interesach i bezwzględnie dąży do ich zaspakajania, pomijając lub ignorując interesy czy uczucia strony przeciwnej. Charakterystyczne dla tego zachowania jest instrumentalne traktowanie innych ludzi. Oczywiście, w konkurencyjnym świecie osób dorosłych zdarzają się sytuacje, kiedy wszystkie siły trzeba zaangażować po stronie własnej firmy czy własnych interesów. Rywalizacja rynkowa nie musi pociągać za sobą zachowań stricte agresywnych. Niemniej, w okresie adolescencji, w okresie kiedy, jeszcze jednostka podlega procesom wychowawczym, istotne jest uczenie przede wszystkim zachowań współpracujących. Wtedy, nawet w przyszłości, na konkurencyjnym rynku, w procesie rywalizacji jednostka będzie umiała nawet swoich konkurentów traktować z szacunkiem, a nie instrumentalnie.

**Współpraca** – ten styl wynika z założenia, że zawsze można znaleźć rozwiązanie, które usatysfakcjonuje obie strony konfliktu. Jest to jeden z najbardziej efektywnych stylów rozwiązywania konfliktu. Szczególnie użyteczny w sytuacjach, kiedy obie strony mają odmienne cele, powoduje, że łatwo można odkryć rzeczywistą przyczynę sporu, a jest nią najczęściej błędna komunikacja lub jej brak. Strony wspólnym wysiłkiem znajdują rozwiązania usuwające przyczyny konfliktu. Integracja jest możliwa zwłaszcza wówczas, gdy pomiędzy stronami istnieją stałe kontakty ułatwiające ich wzajemne zrozumienie się. Ta metoda wiąże się z pragnieniem zaakceptowania celów drugiej strony konfliktu, bez rezygnacji z własnych. Istnieje tu założenie, że zawsze można znaleźć rozwiązanie, które w pełni usatysfakcjonuje obie strony konfliktu, choć niekoniecznie muszą wiązać się z tym jednakowe ustępstwa stron. Współpracę warto wziąć

pod uwagę, gdy interesy są mniej ważne, niż dobre wzajemne stosunki lub niezbędne jest szybkie rozwiązanie problemu. Dochodzi do niego, gdy strony pozostające w sporze są jednakowo silne i nie znajdując sprzymierzeńców, postanawiają „dogadać się” ze swoim przeciwnikiem. Zgodnie z takim rozumowaniem, każda ze stron ma szansę zdobyć coś w wyniku konfliktu, musi także jednak i coś stracić. Strony muszą znaleźć taką wspólną płaszczyznę porozumienia między sobą, aby móc wspólnie koegzystować.

## **1.5. Właściwości grupy wiekowej, dla której przeznaczone jest narzędzie**

Skala postaw twórczych opracowana została przez Andrzeja Mirskiego dla grupy wiekowej uczniów szkół podgimnazjalnych. Są to przede wszystkim uczniowie liceów, techników i szkół zawodowych, przeciętnie w wieku od 15–16 do 18–19 lat. Od strony psychologicznej wiek ten obejmuje okres średniej i późnej adolescencji.

Adolescencja, okres dorastania, między dzieciństwem a dorosłością, przypadający między 11–12 a 17–21 rokiem życia, charakteryzujący się nasilonymi zmianami fizycznymi i psychologicznymi, które mają charakter dynamicznego procesu, uwarunkowanego w dużym stopniu sytuacją socjokulturową i ekonomiczną. Czas trwania „trudnego okresu” zależy również od płci i indywidualnych cech jednostki, a także od warunków środowiskowych. W okresie tym pojawia się lub uaktywnia popęd płciowy oraz szereg nowych zainteresowań (społecznych, zawodowych). Zgodnie z koncepcją Piageta (Inhelder, Piaget, 1970) w tym okresie kształtuje się zdolność abstrakcyjnego rozumowania i myślenia hipotetycznego. Przede wszystkim jest to jednak okres odkrywania własnych potencjałów i kierunków rozwoju, kształtowania własnego ego, systemu wartości i światopoglądu wraz z nieodpartą potrzebą osiągnięcia subiektywnie rozumianej wolności i autonomii. Pojawia się w tym okresie wiele zaburzeń emocjonalnych, m.in.: wybuchowość, wahania nastroju, niekiedy myśli samobójcze, częste zachowanie agresywne, nasilone zwłaszcza w sytuacjach grupowych (subkultura). Okres ten charakteryzuje ponadto łatwość ulegania wpływom, także negatywnym, oraz nasilone tendencje do uzależnień. Jest to okres w którym rośnie liczba doświadczeń osobistych i społecznych, co powoduje formułowanie się nowych wzorców relacji interpersonalnych. Rozwijają się nowe umiejętności pozwalające na kształtowanie się poczucia własnej wartości i nowego statusu społecznego. Łączy się to z rozwojem możliwości osiągania nowych celów i kształtowania nowych zachowań. W okresie tym zachodzą zasadnicze zmiany w zakresie poczucia tożsamości osobistej i społecznej. Młodzież w pełni odkrywa atrakcyjność grupy rówieśniczej (Harwas-Napierała, Trempała, 2008), mocno się z nią identyfikuje, silniej też przeżywa konflikty.

## **1.6. Konflikty i trudne sytuacje życiowe w okresie adolescencji**

W życiu nastolatków szczególnie częste są trudne sytuacje społeczne, zawierające element zagrożenia realizacji dążeń czy osiągnięcia celu (zaspokojenia potrzeb). Rezultaty badań wskazują, że młodzież w okresie adolescencji za źródło silnych emocji negatywnych uznaje

konflikty interpersonalne: konflikt z nauczycielem, sprzeczki z kolegami ze szkoły i z sympatią oraz kłótnie z jednym lub obojgiem rodziców i innymi członkami rodziny (por. Jaworski, 2000; Cywińska, 2005). Wyniki badań Lohman, Jarvis (2000) i Pufal-Struzik (1997) wskazują, że najsilniejsze stany stresowe młodzież przeżywa przede wszystkim w szkole. Źródłem licznych trudnych sytuacji w szkole jest zwłaszcza współdziałanie społeczne, a więc kontakty społeczne pomiędzy uczniami oraz nauczycielami a uczniami. Konflikt szkolny jest interpretowany jako zderzenie się sprzecznych lub niezgodnych dążeń i zachowań nauczycieli i uczniów lub uczniów między sobą, występujące w związku z procesem nauczania i wychowania w szkole (por. Tyszkowa, 1977). Źródłem szczególnie częstych konfliktów są oceny szkolne. Uczniowie często obwiniają nauczycieli o zaniżanie ocen, niedoceniając wysiłku, niezauważenie poprawy, stawianie ocen niedostatecznych nie za wyniki w nauce, ale za inne wykroczenia oraz o faworyzowanie wybranych (za Borecka-Biernat 2006 s. 34). Dlatego w narzędziu aż dwa pytania poświęcone są sytuacji, w której uczeń nie akceptuje oceny wydanej przez nauczyciela. Źródłem konfliktu może być nietaktowne zachowanie się nauczycieli lub władczy nacisk i sztywność wymagań nauczyciela. Do częstszych należą zatargi na tle izolacji społecznej ucznia od grupy, różnic pochodzenia społecznego między uczniem a większością osób w grupie oraz nieprzejętości ucznia w zestawieniu z grupą. W wyniku badań przeprowadzonych przez Borecką-Biernat okazało się, że niewielka liczba uczniów silnie identyfikowała się z grupą i opisała konflikty międzygrupowe jako swoje przykre przeżycia szkolne. I tak zatargi między „paczkami” dziewcząt powstają na tle rywalizacji o względy chłopców i o stopnie w szkole. Konflikty rówieśnicze, mimo silnego ładunku emocjonalnego, są krótkotrwałe, przy jednoczesnym zmniejszaniu się częstotliwości konfliktów w miarę pobytu uczniów w szkole.

Oprócz codziennych trudności związanych ze szkołą, kolejnym źródłem codziennych kłopotów młodych ludzi są kontakty z rodzicami. Źródłem stresu jest tu poczucie braku porozumienia i zaburzone kontakty z rodzicami i nadmierne wymagania z ich strony. Mamy tu do czynienia ze ścieraniem się narastającej u młodych potrzeby samodzielności z ustanowionymi przez rodziców normami, nakazami i zakazami oraz tendencjami do kontrolowania, nadzorowania życia i postępowania zbliżających się do dorosłości dzieci. Błędy wychowawcze popełnione przez rodziców potęgują negatywne stosunki między rodzicami a dziećmi. Jednym z najczęściej popełnianych błędów wychowawczych rodziców są wszelkie ograniczenia w zakresie realizacji różnorodnych potrzeb nastolatków, rygorystyczna kontrola i niekonsekwentne traktowanie dorastających. Podobnie brak akceptacji przez dzieci dorastające własnego wyglądu zewnętrznego, wyolbrzymianie swoich wyimaginowanych wad i defektów urody powoduje pretensje nie tylko do swojej figury, ale i do rodziców. Niewątpliwie zmienne samopoczucie, huśtawka nastrojów, impulsywność, drażliwość wyzwolone burzą hormonalną u nastolatków denerwuje rodziców, że nie są w stanie kontrolować procesów emocjonalnych swoich dzieci, a to z kolei stanowi podłoże konfliktów. Warto zaznaczyć, jak zauważa Cz. Matuszewicz (1997), że nieporozumienia i konflikty z matką, ojcem i starszą rodziną, występują w około 55–65% populacji uczniów szkoły podstawowej i średniej, przy czym bardziej konfliktowi są chłopcy niż dziewczęta. Również intensywność konfliktów rodzinnych jest większa w tym okresie życia człowieka. Już od narodzin człowiek musi nauczyć się radzić z trudnościami i wyzwaniem, które przed nim stoją. Sytuacja trudna pobudza go do aktywności ukierunkowanej na odzyskanie równowagi pomiędzy wymaganiami

a możliwościami realizacyjnymi podmiotu i/lub poprawę stanu emocjonalnego. Tak więc strategie radzenia sobie człowieka analizowane są zawsze w konkretnej sytuacji trudnej, gdyż od percepcji tej sytuacji w dużej mierze zależą. Warto, zatem zwrócić uwagę, jak młodzież radzi sobie z sytuacjami konfliktowymi, które mają miejsce w szkole, w relacjach z rówieśnikami czy w domu rodzinnym.

## 2. Prace nad konstruowaniem kwestionariusza (KRSST)

W pierwszej fazie tworzenia narzędzia, autor w oparciu o opisywane w literaturze przedmiotu obszary występowania sytuacji trudnych, skonstruował 40 hipotetycznych krótkich historyjek. Każda z tych historyjek była oceniana przez troje sędziów kompetentnych (dwoje pedagogów i psychologa) pod kątem stopnia jej trafności do sytuacji trudnej. Za kryterium oceny przyjęto definicję sytuacji społecznego konfliktu podaną przez Borecką-Biernat (2006). Na podstawie analiz teoretycznych oraz istniejących danych empirycznych wyodrębniono cztery strategie radzenia sobie z sytuacją konfliktu. Pod każdą historyjką znajdowały się cztery odpowiedzi, każda odnosząca się do jednej z poniższych skal.

Skala *Agresywne radzenie sobie* w trudnych sytuacjach społecznych (AGR) określa strategię radzenia sobie w społecznych sytuacjach trudnych charakterystyczną dla osób, które w tych sytuacjach „atakują problem”, używają siły fizycznej przeciw osobom, rzeczom lub/i wyrażają swoje negatywne uczucia wobec innych w formie wypowiedzi napastliwych, szkodzących i poniżających. Zatem strategia ta ma na celu zniszczenie, usunięcie lub powstrzymanie zagrożenia realizacji własnych dążeń. Przyjmuje ona postać bójek, uderzenia, popychania, rzucania przedmiotami, ale także kłótni, krzyków, przekleństw, gróźb, przezywania, ośmieszania, nadmiernego krytykowania, robienia wymówek, złośliwego wyśmiewania oraz podawania fałszywych informacji (Borecka-Biernat, 2006).

Skala *Unikowe radzenie sobie* w społecznych sytuacjach trudnych (UNI) określa strategię radzenia sobie w trudnych sytuacjach społecznych charakterystyczną dla osób, które w tych sytuacjach nie podejmują żadnych działań i wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu. Ta strategia przejawia się w formie wycofania się z sytuacji trudnej, unikania kontaktu z tą sytuacją, lekceważenia i ignorowania problemu czy wystrzegania się myślenia, przeżywania tej sytuacji poprzez angażowanie się w czynności zastępcze (myślenie o sprawach przyjemnych, marzenia, słuchanie muzyki, sen, spacer) i nawiązywanie kontaktu z drugą osobą (Borecka-Biernat, 2006).

Skala *Zadaniowe radzenie sobie* w społecznych sytuacjach trudnych (WSP) wyraża strategię radzenia sobie w trudnych sytuacjach społecznych, charakterystyczną dla osób, które w tych sytuacjach podejmują konkretne działania zmierzające do rozwiązania problemu lub zmniejszenia i złagodzenia wywołanych przez niego negatywnych skutków. Działania te oparte są na współpracy. Zawarte są tu próby behawioralnego przekształcenia sytuacji zagrażającej lub zmiany własnego działania, za pomocą których człowiek opanowuje problem, trudności, usuwa stan napięcia, a zarazem osiąga uprzedni cel (Borecka-Biernat, 2006).

Skala *Uleganiowe radzenie sobie* w społecznych sytuacjach trudnych (ULE) określa strategię radzenia polegającą na uległości. Działanie „ma na celu usatysfakcjonowanie partnera, co w sytuacji konfliktu oznacza poddanie się niekorzystnym dla podmiotu oddziaływaniom partnera. Uleganie to rezygnacja z własnych zamierzeń i pozwolenie partnerowi na realizowanie jego pragnień. Może być ono wynikiem dobrowolnej decyzji danej osoby w przypadku, gdy interesy jej nie są uznane za aż tak ważne, by warto było ponosić koszty przedłużającego się

konfliktu, lub gdy utrzymanie związku uważane jest za istotniejsze niż dalsze upieranie się przy swoim”(Balawajder, 2010).

Sędziowie kompetentni po zapoznaniu się z charakterystyką treściową mieli określić na ile dana odpowiedź jest zgodna z definicją pojęcia: „agresywne radzenie sobie”, „unikowe radzenie sobie”, „uległe radzenie sobie”, „zadaniowe radzenie sobie”. Jeśli według eksperta odpowiedź nie była zgodna z żadną ze strategii można było udzielić odpowiedzi „inne”. Za wskaźnik zgodności sędziów kompetentnych przyjęto co najmniej 66% zbieżnych przyporządkowań danej pozycji do przypisywanej jej skali. Do pilotażowej wersji kwestionariusza włączono czterdzieści stwierdzeń dotyczących agresywnego radzenia sobie w sytuacji konfliktu, czterdzieści unikowego radzenia sobie z sytuacją, czterdzieści uległego radzenia sobie z sytuacją i czterdzieści zadaniowego radzenia sobie w sytuacji konfliktu.

W dalszej fazie konstruowania *Kwestionariusza radzenia sobie w sytuacjach trudnych* (KRSST) przeprowadzono badania pilotażowe, które miały na celu wyselekcjonowanie pozycji do ustalenia wersji ostatecznej. Badanie właściwe przeprowadzone zostały przez zespół w składzie: Jolanta Pułka, Barbara Ostafińska-Molik i Szymon Czaplński. Badaniami objęto uczniów we wszystkich szesnastu województwach Polski, w następujących miejscowościach:

- województwo świętokrzyskie: Kielce, Sandomierz, Zagnańsk
- województwo łódzkie: Łódź, Radomsko, Wielgomłyny
- województwo kujawsko-pomorskie: Bydgoszcz, Grudziądz, Złotniki Kujawskie
- województwo warmińsko-mazurskie: Olsztyn, Pisz, Straduny
- województwo mazowieckie: Warszawa, Żyrardów, Zalesie Górne
- województwo śląskie: Bielsko-Biała, Pszczyna, Strumień
- województwo opolskie: Opole, Kluczbork, Komprachcice
- województwo lubuskie: Gorzów Wielkopolski, Nowa Sól, Kożuchów
- województwo pomorskie: Gdańsk, Sopot, Łąg
- województwo podkarpackie: Rzeszów, Przemyśl, Radymno
- województwo lubelskie: Lublin, Biała Podlaska, Przybysławice
- województwo podlaskie: Białystok, Łomża, Gródek
- województwo zachodnio-pomorskie: Szczecin, Gryfice, Barwice
- województwo wielkopolskie: Poznań, Gniezno, Krzymów
- województwo dolnośląskie: Wrocław, Oleśnica, Cieszków.

Do analizy danych przyjęto 694 arkusze wypełnione przez uczniów. Uczniowie otrzymywali arkusz testowy z następującą instrukcją: *Poniżej zamieszczono opisy 40 różnych sytuacji niezgody. Niektóre z tych opisanych sytuacji mogą Ci być znane z własnego doświadczenia. Wspólne dla nich jest to, że są one sytuacjami życia codziennego. Znaczący to, że każdy człowiek miał możliwość znalezienia się w podobnej sytuacji bądź jest w stanie wyobrazić sobie, jak by się w niej zachował. Oczywiście w tej samej sytuacji różne osoby mogą zachowywać się inaczej. Zatem interesuje nas, jak człowiek reaguje na spotykające go sytuacje życiowe. Dlatego też pod każdą z opisanych sytuacji napisz, jak zachowałeś/eś lub jak byś się zachował(a), będąc w podobnej sytuacji.*

Do każdej sytuacji podano cztery stwierdzenia, dotyczące zachowań podejmowanych w sytuacjach konfliktu – jedno, które odnosiło się do agresywnego radzenia, jedno do unikowego radzenia, jedno – do uległego radzenia sobie i jedno do zadaniowego radzenia sobie z sytuacją konfliktu. Na podstawie analiz danych do badań właściwych odrzucono 2 historyjki.

### 3. Opis badanej próby

N = 694

PŁEĆ A KLASA

Tabela 1. Podział uczniów ze względu na płeć i klasę, do której uczęszczają badani respondenci

			Płeć		Ogółem
			Kobieta	Mężczyzna	
Klasa	1	Liczebność	212	88	300
		% z Ogółem	31,0%	12,9%	43,9%
	2	Liczebność	137	65	202
		% z Ogółem	20,1%	9,5%	29,6%
	3	Liczebność	122	59	181
		% z Ogółem	17,9%	8,6%	26,5%
Ogółem		Liczebność	471	471	212
		% z Ogółem	69,0%	69,0%	31,0%

WIEK BADANYCH A KLASA

Tabela 2. Podział uczniów ze względu na kryterium wieku (lata życia i klasę)

		Wiek w latach					Ogółem
		16	17	18	19	20	
Klasa	1	4	292	3	0	0	299
	2	0	2	200	1	0	203
	3	0	0	1	176	4	181
Ogółem		4	294	204	177	4	683



MIEJSCE ZAMIESZKANIA A KLASA

Tabela 3. Podział uczniów ze względu na miejsce zamieszkania i klasę, do której uczęszczają

			Miejsce zamieszkania			Ogółem
			Miasto wojewódzkie	Miasto od 10 do 100 tysięcy mieszkańców	Miasteczka i wsie do 10 tysięcy mieszkańców	
Klasa	1	Liczebność	195	42	58	295
		% z Ogółem	29,5%	6,4%	8,8%	44,7%
	2	Liczebność	129	23	38	190
		% z Ogółem	19,5%	3,5%	5,8%	28,8%
	3	Liczebność	141	20	14	175
		% z Ogółem	21,4%	3,0%	2,1%	26,5%
Ogółem		Liczebność	465	465	85	110
		% z Ogółem	70,5%	70,5%	12,9%	16,7%

MIEJSCE ZAMIESZKANIA A PŁEĆ

Tabela 4. Podział uczniów ze względu na miejsce zamieszkania i płeć

			Miejsce zamieszkania			Ogółem
			Miasto wojewódzkie	Miasto od 10 do 100 tysięcy mieszkańców	Miasteczka i wsie do 10 tysięcy mieszkańców	
Płeć	Kobieta	Liczebność	326	61	74	461
		% z Ogółem	49,2%	9,2%	11,2%	69,5%
	Kępczyzna	Liczebność	141	25	36	202
		% z Ogółem	21,3%	3,8%	5,4%	30,5%
Ogółem		Liczebność	467	467	86	110
		% z Ogółem	70,4%	70,4%	13,0%	16,6%

## 4. Właściwości psychometryczne narzędzia

W celu weryfikacji właściwości psychometrycznych kwestionariusza dokonano oceny jego rzetelności (precyzji pomiaru) i trafności (tego na ile kwestionariusz mierzy to co ma mierzyć).

### 4.1. Rzetelność narzędzia

Rzetelność KRSST sprawdzono za pomocą zgodności wewnętrznej podkategorii alfa Cronbacha oraz metody połówkowej Spearmana–Browna.

Uzyskane współczynniki zgodności wewnętrznej są zadawalające. W tabeli jeden zaprezentowano wartości wskaźników alfa Cronbacha dla każdej z badanych strategii.

**Tabela 5. Współczynnik estymacji zgodności wewnętrznej skal kwestionariusza alfa Cronbacha**

Kategoria	alfa Cronbacha
Współpraca	0,89
Unikanie	0,68
Uleganie	0,68
Agresja	0,84

Jeśli chodzi o współczynnik rzetelności połówkowej *rsb* Spearmana–Browna to w badaniach porównano dwie grupy pytań (po połowie z wszystkich pytań w każdej grupie) danych podskali (strategii). Dla podskali *Współpraca* rzetelność wynosi 0,87. Korelacja *r*-Pearsona między wyodrębnionymi połówkami wynosi 0,76. Dla podskali *Unik* współczynnik Spearmana–Browna wynosi 0,71. Korelacja międzypołówkowa *r*-Pearsona wynosi 0,55. Współczynnik Spearmana–Browna dla podskali *Uległość* wynosi 0,66. Korelacja *r*-Pearsona między wyodrębnionymi połówkami wynosi 0,49. W podskali *Agresja* uzyskano współczynnik Spearmana–Browna na poziomie 0,82, zaś korelacja *r*-Pearsona wynosi 0,69.

### 4.2. Trafność narzędzia

Dla określenia trafności stosowanych podskal w narzędziu zmierzono interkorelacje pomiędzy tymi podskalami. Wyniki analiz zestawiono w tabeli 2.

**Tabela 6. Interkorelacje pomiędzy podskalami: współpraca unikanie, uleganie i agresja**

Skale		współpraca	unikanie	uleganie	agresja
współpraca	Korelacja Pearsona	1	-,761**	-,542**	-,771**
	Istotność (dwustronna)		,000	,000	,000
unikanie	Korelacja Pearsona	-,761**	1	,420**	,274**
	Istotność (dwustronna)	,000		,000	,000
uleganie	Korelacja Pearsona	-,542**	,420**	1	,094*
	Istotność (dwustronna)	,000	,000		,014
agresja	Korelacja Pearsona	-,771**	,274**	,094*	1
	Istotność (dwustronna)	,000	,000	,014	

\*\* . Korelacja jest istotna na poziomie 0.01 (dwustronnie).

Zgodnie z oczekiwaniami preferowanie przez jednostkę działań z zakresu strategii *Współpracy* koreluje ujemnie, czyli idzie w parze z małym preferowaniem pozostałych strategii (Borecka-Biernat, 2006). Jak wynika z tabeli stosowanie strategii *Unikania* i *Ulegania* nie koreluje ze sobą dodatnio (są to odrębne strategie działania). Strategia *Agresji* koreluje dodatnio jedynie z inną *niekonstruktywną* strategią jaką jest *Unikanie*.

Dokonano także obliczeń korelacji poszczególnych odpowiedzi w każdej historyjce z całym podskalami kwestionariusza. Wyniki tych analiz zostały przedstawione w tabeli 3.

**Tabela 7. Charakterystyka pozycji podskali względem całej podskali (wsp. korelacji pozycja-skala)**

Numer historyjki	Współpraca	Unikanie	Uleganie	Agresja
1			,089	,210
2	,429	,213	,111	,335
3	,314	,181	,212	,246
4	,390	,216	,220	,349
5	,233	,070	,167	,243
6	,433	,138	,247	,346
7	,410	,216	,218	,371
8	,270	,185	,161	,367
9	,403	,181	,270	,377

<b>10</b>	,327	,150	,112	,269
<b>11</b>	,402	,152	,237	,382
<b>12</b>	,483	,275	,239	,386
<b>13</b>	,406	,124	,237	,235
<b>14</b>	,448	,192	,157	,146
<b>15</b>	,449	,188	,214	,411
<b>16</b>	,518	,231	,182	,433
<b>17</b>	,502	,232	,173	,430
<b>18</b>	,330	,241	,000	,353
<b>19</b>	,464	,130	,145	,363
<b>20</b>	,436	,156	,213	,287
<b>21</b>	,419	,247	,118	,011
<b>22</b>	,477	,190	,237	,289
<b>23</b>	,331	,231	,126	,356
<b>24</b>	,328	,237	,232	,402
<b>25</b>			,126	,315
<b>26</b>	,303	,172	,269	,204
<b>27</b>	,531	,263	,211	,446
<b>28</b>	,437	,274	,210	,426
<b>29</b>	,515	,252	,184	,385
<b>30</b>	,430	,158	,254	,305
<b>31</b>	,384	,180	,246	,250
<b>32</b>	,487	,148	,284	,480
<b>33</b>	,451	,179	,253	,312
<b>34</b>	,469	,327	,297	,392
<b>35</b>	,297	,204	,107	,352
<b>36</b>	,460	,224	,163	,333
<b>37</b>	,429	,056	,141	,330
<b>38</b>	,440	,222	,238	,341

Ogólnie można uznać, że narzędzie spełnia minimalne wymogi psychometryczne by stosować je w diagnozie strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych społecznie młodzieży w wieku ponadgimnazjalnym. Ponieważ nie uzyskano jeszcze dowodów na trafność zbieżną narzędzia (poprzez skorelowanie wyników KRSST z wynikami innych uznanych narzędzi) konieczne jest prowadzenie dalszych badań w tym zakresie.

### 4.3. Analiza różnic międzygrupowych

Bardziej szczegółowe analizy dowiodły różnic w preferencjach stosowania niektórych strategii ze względu na płeć. W tabeli 4 i 5 przedstawiono dane świadczące o istotności różnic w średnich wynikach uzyskiwanych przez dziewczęta i chłopców.

**Tabela 8. Średnie wyników dziewcząt i chłopców w poszczególnych podskalach**

	płeć	średnia	odchylenie standardowe	standardowy błąd średniej
Współpraca	dziewczęta	26,49	7,70	,44
	chłopcy	24,58	7,90	,70
Unikanie	dziewczęta	5,34	3,65	,16
	chłopcy	5,49	3,58	,24
Uległość	dziewczęta	3,59	3,11	,14
	chłopcy	3,99	2,95	,20
Agresja	dziewczęta	4,44	4,69	,21
	chłopcy	6,45	4,84	,33

**Tabela 9. Dane dotyczące analizy skali: unikania, agresji, współpracy i ulegania a zróżnicowaniem/rozróżnianiem pomiędzy płcią respondentów**

		Test Levena		Test t równości średnich						
		F	Istotność	T	Stopnie swobody	Istotność (dwustronna)	Różnica średnich	Błąd standardowy różnicy	95% przedział ufności dla różnicy średnich	
									Dolna granica	Górna granica
Współpraca	Założono równość wariancji	,29	,59	2,30	418	,022	1,90	,82	,27	3,53
	Nie założono równości wariancji			2,27	228,45	,024	1,90	,83	,25	3,55
Unikanie	Założono równość wariancji	,04	,83	-,48	684	,625	-,14	,30	-,73	,442
	Nie założono równości wariancji			-,49	413,39	,623	-,14	,29	-,73	,438
Uległość	Założono równość wariancji	1,99	,15	-1,56	684	,117	-,39	,25	-,89	,100
	Nie założono równości wariancji			-1,60	425,79	,110	-,39	,24	-,88	,091
Agresja	Założono równość wariancji	,68	,40	-5,12	684	,000	-2	,39	-2,77	-1,23
	Nie założono równości wariancji			-5,06	394,24	,000	-2	,39	-2,78	-1,22

## 5. Przebieg badania

Kwestionariusz RSNZ przeznaczony jest do badania strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych społecznie używanych przez młodzież w okresie ponadgimnazjalnym. Czas badania nie jest określony. Dotychczasowe doświadczenia wskazują, że powinno trwać ono poniżej 45 minut. Kwestionariusz KRSST zawiera instrukcję podaną na arkuszu testowym, z którą badany zapoznaje się przed przystąpieniem do wypełnienia testu. W instrukcji zamieszczono niezbędne wyjaśnienia dotyczące metody, opisano sposób, w jaki należy udzielać odpowiedzi. Oprócz instrukcji kwestionariusz KRST składa się z opisu 38 sytuacji trudnych społecznie. W aneksie 1 zamieszczono wersję kwestionariusza dla chłopców. W wersji dla dziewcząt zmieniono formę zwrotu do osoby badanej uwzględniając płeć. Do każdej sytuacji podano 4 zachowania określające radzenie sobie w sytuacji konfliktu społecznego: radzenie polegające na podjęciu współpracy, radzenie polegające na unikaniu, radzenie polegające na uległości oraz radzenie polegające na agresji. Badanie powinno przeprowadzać się indywidualnie, ale jest możliwe prowadzenie badań grupowo. Podczas rozwiązywania kwestionariusza, osoba badana jest proszona w instrukcji o przypomnienie sobie sytuacji podobnej do opisywanej w historyjce lub wyobrażenie sobie, że się w takiej sytuacji znajduje. Następnie ma wybrać jedną z czterech podanych odpowiedzi, która w największym stopniu opisuje to jak zachowałaby się w danej sytuacji.

Wyniki uzyskuje się dla każdej skali oddzielnie, poprzez zsumowanie zaznaczonych odpowiedzi w 38 sytuacjach, należących do danej podskali. Podskale składają się z 38 pozycji i osoby badane mogą w każdej z nich uzyskać od 0 do 38 punktów. Uzyskane wyniki surowe przekształca się na wyniki znormalizowane – stenowe. Po przekształceniu wyników, możliwe jest określenie strategii, które jednostka podejmuje w sytuacjach konfliktu społecznego.

## 6. Interpretacja wyników

### Podskala Współpraca

Podskala ta odnosi się do strategii w której jednostka jest zorientowana na zadanie, na podjęcie konkretnych działań w celu rozwiązania problemu czy zażegnania konfliktu. W tej strategii najczęściej należy podjąć jakąś formę współpracy z innymi osobami. Działania dziecka powodują rzeczywiste rozwiązanie problemu lub bardzo przybliżają je do rozwiązania. Dzięki temu zredukowane jest napięcie emocjonalne dziecka w sposób konstruktywny.

**Wynik wysoki.** Uzyskanie wysokiego wyniku w tej strategii świadczy o dużej świadomości własnych potrzeb, wysokim poczuciu własnej wartości, ale i szacunku dla innej osoby, niskim poziomie lęku oraz dużych umiejętnościach interpersonalnych. Umiejętność przezwyciężania problemów jest ważnym zasobem młodego człowieka.

**Wynik średni.** Osoba cechuje się adekwatnym poczuciem własnej wartości pozwalającym jej funkcjonować w relacjach społecznych. Wynik ten świadczy o asertywności młodego człowieka i odpowiednich umiejętnościach interpersonalnych.

**Wynik niski.** Wynik taki świadczyć może o nieumiejętności rozwiązywania problemów w sposób konstruktywny. Osoba z takim wynikiem często doświadcza frustracji przy próbach radzenia sobie w sytuacjach trudnych. O zastępczej strategii radzenia sobie u młodego człowieka można wnioskować po wynikach w pozostałych podskalach narzędzia.

### Podskala Unikanie

Podskala określa strategię radzenia sobie w sytuacji konfliktu społecznego charakterystyczną dla osób, które w sytuacji trudnej (konfliktu, konfrontacji czy ekspozycji społecznej) nie podejmują żadnych prób działania związanych bezpośrednio z sytuacją. W zamian podejmują aktywności *ucieczkowe* takie jak zmiana obszaru aktywności poznawczej i/lub behawioralnej. Osoba taka w obliczu sytuacji problemowej wycofuje się z relacji z innymi osobami uczestniczącymi w tej sytuacji. Strategia taka sprawia, że jednostka nie zredukuje napięcia wynikającego z sytuacji trudnej. Pozycja jej zostaje osłabiona a w najlepszym przypadku taka sama jak przed podjęciem zachowań unikowych.

**Wynik wysoki** – świadczy o braku wystarczającej odwagi u adolescenta do podejmowania działań zorientowanych na pokonanie wyzwań stających przed nim. Skłonność do stosowania strategii unikowej może świadczyć o niskiej samoocenie osoby badanej. Pomiar ten może też być efektem okresowego obniżenia nastroju lub podwyższonego poziomu lęku ucznia. W pewnych warunkach wynik ten może być konsekwencją sytuacji społecznej (np. w klasie) osoby badanej. Adolescent uzyskujący taki wynik może być nie uzyskał akceptacji w grupie rówieśniczej.

**Wynik średni.** Wynik taki świadczy o zdolności do akceptowania częstego stosowania zachowania unikowego. W niektórych sytuacjach, takich w których są obiektywnie małe szanse na rozwiązanie sporu lub gdy przedmiot sporu jest relatywnie mało istotny, unikanie może być strategią racjonalną. Wynik ten oznacza, że badany w większości przypadków stosuje inne strategie. Jeśli jest to współpraca, to tym bardziej wynik ten jest zadowalający.



**Wynik niski.** Wynik taki świadczyć może o wysokiej asertywności ucznia i jego zorientowaniu na zadaniowe radzenie sobie w sytuacjach trudnych. Jeśli wynik ten idzie w parze z wysokimi wynikami na podskali *Uległości* i *Agresji*, to jest to sygnał do bliższego przyjrzenia się relacjom młodego człowieka z innymi osobami.

### **Podskala Uleganie**

Podskala odnosi się do strategii radzenia sobie w sytuacji konfliktu społecznego typowej dla osób, które na zasadzie konformizmu lub na zasadzie spełniania próśb i poleceń innych osób rezygnują z osiągania własnych celów i podejmują działania mające na celu realizację celów tych osób. Nadrzędną wartością dla ucznia jest utrzymywanie dobrych relacji z drugą osobą.

**Wynik wysoki.** Jednostka w sytuacjach trudnych społecznie bardzo często ulega innym osobom. Rezygnuje z osiągnięcia postawionych sobie celów. Szybko porzuca je lub modyfikuje. Wysoki wynik w tej podskali świadczyć może o niskiej samoocenie adolescenta i jego *submisyjności*. W ramach ulegania, jednostka może podejmować działania ryzykowne lub szkodliwe. Motywacją młodego człowieka może być w potrzeba utrzymania akceptacji społecznej (zwłaszcza wśród rówieśników) za cenę niezależności i samostanowienia.

**Wynik średni.** Jeśli uleganie występuje w takim natężeniu, może być przejawem racjonalnego podchodzenia do sytuacji problemowych. W sytuacjach potencjalnego sporu z osobami dorosłymi (rodzice, nauczyciele) uległość może być konsekwencją dokładnego przemyślenia argumentów *za* i *przeciw* przez osobę badaną. Przestrzeganie norm i zasad jest objawem dojrzałości jednostki.

**Wynik niski.** W zależności od konfiguracji wyników w innych podskalach, bardzo rzadkie wybieranie zachowań związanych z uleganiem może świadczyć o wysokiej asertywności i proaktywności młodego człowieka – gdy miejsce *Uległości* zajmuje *Współpraca* lub nieumiejętność dostosowania się – gdy zamiast *Uległości* pojawia się *Unikanie* i *Agresja*.

### **Podskala Agresja**

Ta podskala określa strategię radzenia sobie w sytuacji konfliktu społecznego charakterystyczną dla osób, które w sytuacji trudnej społecznie atakują inne osoby lub przedmioty. Działają w sposób raniący uczucia i poniżający innych. Często atak przybiera formę agresji fizycznej. W ramach tej strategii jednostka może zatem wyzywać, pomawiać, obśmiewać, ale też uderzać czy bić inne osoby. Zachowania takie mają na celu redukcję napięcia emocjonalnego agresora. Są one próbą usunięcia lub zablokowania postrzeganego źródła zagrożenia.

**Wysoki wynik.** Młodzież o wysokim wskaźniku *Agresji* jako strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych ma trudności w dostosowaniu się do warunków społecznych. Jest też często konfliktogenna – sama prowokuje sytuacje sporu i eskaluje zachowanie niekonstrukttywne. Młodzież taka nie panuje nad swoimi emocjami i często doświadcza frustracji. Część osób może wykorzystywać zachowania agresywne instrumentalnie do osiągnięcia innych celów takich jak zdobycie i utrzymanie pozycji społecznej w relacjach opartych na przemocy. Zachowania te mogą być wyuczone.

**Wynik średni.** Wynik taki oznacza umiarkowaną skłonność jednostki do zachowywania się w sposób agresywny w sytuacjach dla niej trudnych. Generalnie żadne z takich zachowań nie powinno być akceptowalne społecznie, ale niektóre z nich są mniejszym powodem do

obaw. Jeżeli jednostka nie deklaruje chęci kierowania agresji wobec ludzi dorosłych (rodziców czy nauczycieli), to występujące akty agresji mogą być naturalną konsekwencją konfliktów natury emocjonalnej między rówieśnikami.

**Wynik niski.** Jeżeli wynik ten idzie w parze z wysokim wynikiem w podskali *Współpraca*, oznacza to duże umiejętności w konstruktywnym radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi społecznie. W sytuacji w której miejsce *Agresji* zajmowałyby *Unikanie* i *Uleganie*, możemy mieć do czynienia z osobą nie potrafiącą realizować swoich celów w relacjach społecznych. Wynik taki może świadczyć o dużej submisyjności młodego człowieka.

## 7. Normalizacja

Po dokonaniu analiz pod kątem rozróżnienia międzygrupowego, rozkładu średniej, odchylenia standardowego i innych przystąpiono do normalizacji uzyskanych wyników.

Jak wspomniano w rozdziale dotyczącym właściwości psychometrycznych narzędzia, KRSST wymaga procesu dalszego zbierania danych by móc z większą pewnością określić jego właściwości psychometryczne, dlatego też obliczone normy stenowe, należy traktować jako tymczasowe. Bo zebraniu odpowiednich wyników dokonana zostanie ponownie analiza normalizacyjna. Ze względu na fakt, że różnice pomiędzy dziewczętami a chłopcami w przyjmowanych strategiach w większości przypadków nie są istotne statystycznie, obliczono normy bez podziałem na płeć. W tabeli 10 przedstawiono tymczasowe normy stenowe. Za wyniki niskie uznać należy te, które po przeliczeniu oznaczają steny od 1 do 3. Za wyniki średnie (w rozumieniu – najczęściej spotykane w populacji) należy uznać te, które po przeliczeniu oznaczają steny od 4 do 6. Sten 7 uznać można za wynik podywższony. Za wyniki wysokie uznać można te, które po przeliczeniu oznaczają steny od 8 do 10.

## 8. Tabele norm

dziewczeta i chłopcy, N=687

**Tabela 10. Normy stenowe dla dziewcząt i chłopców**

sten	Współpraca	Unikanie	Uległość	Agresja
1	0-10	0	0	0
2	11-14	0	0	0
3	15-18	1	0	0
4	19-21	2-3	1-2	1-2
5	22-25	4-5	3	3-5
6	26-29	6-7	4-5	6-7
7	30-33	8-9	6	8-9
8	34-37	10	7-8	10-12
9	38	11-12	9	13-14
10		13-16	10-18	15-33

## Bibliografia

Balawajder K., 2010, *Zachowania uczestników konfliktu interpersonalnego*, [w:] Borecka-Biernat D. (red.), *Sytuacje konfliktu w środowisku rodzinnym, szkolnym i rówieśniczym. Jak sobie radzą z nimi dzieci i młodzież?*, Wyd. Difin, Warszawa, s. 137–179.

Borecka-Biernat D., 2006, *Strategie radzenia sobie młodzieży w trudnych sytuacjach społecznych. Psychospołeczne uwarunkowania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław.

Brzeziński J., 2005, *Metodologia badań psychologicznych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Cywińska M., 2005, *Przyjaźń i konflikty*, „Życie Szkoły”, 1, s. 4–9.

Harwas-Napierała B., Trempała J., 2003, *Psychologia rozwoju człowieka*, t. II, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Hornowska E., 2007, *Testy psychologiczne. Teoria i praktyka*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.

Inhelder B., Piaget J., 1970, *Od logiki dziecka do logiki młodzieży*, PWN, Warszawa.

Jaworski R., 2000, *Konflikt pokoleń w okresie adolescencji. Psychologiczne aspekty radzenia sobie ze stresem*, [w:] Jaworski J., Wielgus A., Łukjaniuk (red.), *Problemy człowieka w świecie psychologii*, Wyd. Naukowe Novum, Płock, s. 27–54.

Lohman B., Jarvis P., 2000, *Adolescents stressors, coping strategies, and psychological health studied in the family context*, „Journal of Youth and Adolescence”, 19, s. 15–43.

Matusiewicz Cz., 1997, *Konflikty w zespołach uczniowskich*, [w:] W. Pomykało (red.), *Encyklopedia pedagogiczna*, Fundacja Innowacja, Warszawa, s. 475–478.

Plewicka Z., 1977, *Sytuacje konfliktowe uczniów w szkole*, [w:] Tyszkowa M. (red.), *Zachowanie się młodzieży w sytuacjach trudnych i rozwój osobowości*, Wyd. UAM, Poznań, s. 37–50.

Przetacznikowa M., 1967, *Rozwój psychiczny dzieci i młodzieży*, PZWS, Warszawa.

Pufal-Struzik I., 1997, *Niektóre cechy osobowości młodzieży agresywnej*, „Psychologia Wychowawcza”, 2, s. 151–156.

Tomaszewski T., 1965, *O sytuacjach trudnych*, [w:] I. Belicka (red.), *Higiena psychiczna i nerwice dziecięce*, Ossolineum, Wrocław.

Tomaszewski T., 1982, *Człowiek w sytuacji*, [w:] Tomaszewski T. (red.), *Psychologia*, PWN, Warszawa, s. 17–36

Tomaszewski T., 1984, *Ślady i wzorce*, WSiP, Warszawa.

Tyszkowa M., 1978, *Zachowanie się dzieci i młodzieży w sytuacjach trudnych. Teoretyczno-metodologiczne podstawy badań*, [w:] Tyszkowa M. (red.), *Zachowanie się młodzieży w sytuacjach trudnych i rozwój osobowości*, Wyd. UAM, Poznań, s. 7–17.

Tyszkowa M., 1978, *Sytuacyjno-poznawcza koncepcja odporności psychicznej*, „Przegląd Psychologiczny”, 1, s. 3–15.

Tyszkowa M., 1979, *Funkcjonowanie dzieci w sytuacjach trudnych*, Oświata i Wychowanie, Warszawa.

Tyszkowa M., 1986, *Zachowanie się dzieci w sytuacjach trudnych*, PWN, Warszawa.

Tyszkowa M., 1997, *Odporność psychiczna*, [w:] W. Pomykało (red.), *Encyklopedia pedagogiczna*, Fundacja Innowacja, Warszawa, s. 475–478.

## Spis tabel

Tabela 1. Podział uczniów ze względu na płeć i klasę, do której uczęszczają badani respondenci .....	16
Tabela 2. Podział uczniów ze względu na kryterium wieku (lata życia i klasę).....	16
Tabela 3. Podział uczniów ze względu na miejsce zamieszkania i klasę, do której uczęszczają...	17
Tabela 4. Podział uczniów ze względu na miejsce zamieszkania i płeć.....	17
Tabela 5. Współczynnik estymacji zgodności wewnętrznej skal kwestionariusza alfa Cronbacha.....	18
Tabela 6. Interkorelacje pomiędzy podskalami: współpraca unikanie, uleganie i agresja.....	19
Tabela 7. Charakterystyka pozycji podskali względem całej podskali (wsp. korelacji pozycja-skala). .....	19
Tabela 8. Średnie wyników dziewcząt i chłopców w poszczególnych podskalach.....	21
Tabela 9. Dane dotyczące analizy skali: unikania, agresji, współpracy i ulegania a zróżnicowaniem/rozróżnianiem pomiędzy płcią respondentów. ....	22
Tabela 10. Normy stenowe dla dziewcząt i chłopców.....	27

## Aneks 1

--	--	--	--

### **Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach trudnych (wersja dla dziewcząt)**

Autor: Andrzej Mirski

#### INSTRUKCJA

Poniżej zamieszczono opisy (40) różnych sytuacji sporu. Niektóre z opisanych sytuacji mogą Tobie być znane z własnego doświadczenia. Wspólne dla nich jest to, iż każdy człowiek miał możliwość znalezienia się w podobnej sytuacji bądź jest w stanie wyobrazić sobie jak by się w niej zachował. Oczywiście w tej samej sytuacji różne osoby mogą zachowywać się inaczej. Zatem interesuje nas jak człowiek reaguje na spotykające go sytuacje sporne. Dlatego też pod każdą z opisanych sytuacji znajdują się 4 stwierdzenia, które reprezentują możliwe w nich zachowania. Przeczytaj je uważnie i wybierz spośród nich stwierdzenie, które Twoim zdaniem najlepiej opisuje to, jak Ty się zachowujesz lub jak Ty zachowałbyś się w tej sytuacji. Dla ułatwienia odpowiedzi, obok każdego stwierdzenia jest litera, którą możesz zakreślić w zależności od Twego wyboru.

Dziękujemy Ci za pomoc i współpracę

**1. Jako świeżo wybrana przewodnicząca klasy, dostałaś od dyrektora szkoły zadanie nakłonić uczniów swojej klasy do zaprzestania dokuczania nowemu nauczycielowi. Masz przeczytać bardzo gniewne pismo dyrektora i powiedzieć uczniom, że w pełni się z nim zgadzasz. Sama uważasz, że nie należy dokuczać nowemu nauczycielowi, ale nie podoba ci się agresywny ton dyrektora, który będzie odrzucony przez uczniów.**

- a. Przeczytasz pismo dyrektora, chociaż uważasz je za niewłaściwe, a następnie podporządkujesz się zachowaniu klasy
- b. Powiesz ostro wszystkim, aby się od ciebie odczepili
- c. Siądziecie wszyscy razem – dyrektor, nowy nauczyciel, pedagog szkolny, przedstawiciele klasy – i spróbujecie razem rozwiązać problem
- d. Zrezygnujesz z funkcji przewodniczącej klasy

**2. Śpiewasz w szkolnym chórze i przygotowujesz się z zespołem do ważnego koncertu. Praca ta daje ci wiele satysfakcji, bo kochasz śpiew. Niestety, zarówno rodzice, jak i wychowawca, nie są zadowoleni z twoich ocen szkolnych i nakłaniają cię, aby zrezygnować z chóru.**

- a. Omówisz z rodzicami i z wychowawcą plan działań i pracy, taki, aby pogodzić zajęcia w chórze z nauką
- b. Powiesz ostro rodzicom i wychowawcy, że to nie jest ich sprawa, co robisz w wolnym czasie, i aby się do tego nie wtrącali
- c. Na razie nie chcesz o tym myśleć – jakoś to będzie. Będziesz nadal uczęszczała na zajęcia w chórze, ale tak, aby ani rodzice ani wychowawca się o tym nie dowiedzieli
- d. Z bólem zrezygnujesz z działalności w chórze, uznając, że rodzice i wychowawca muszą mieć rację

**3. Na przerwie, w żeńskiej ubikacji, koleżanki częstują cię papierosem. Mówią, że najlepiej rozmawia się przy papierosie, a nie palą kapusie. Akurat tak się składa, że nie palisz papierosów, nie lubisz ich zapachu i nie chcesz nimi śmierdzić na lekcjach.**

- a. Wytłumaczysz koleżankom, że po prostu nie lubisz papierosów, do czego masz prawo, ale chętnie z nimi będziesz rozmawiała bez papierosa. Wytłumaczysz im, jak ważna jest wzajemna tolerancja
- b. Nazwiesz koleżanki idiotkami rujnującymi swoje zdrowie, głupio pozującymi na dorosłe kobiety
- c. Powiesz, że się bardzo śpieszysz i szybko wybiegniesz stamtąd
- d. Zapalisz tego papierosa, aby nie stracić sympatii koleżanek

**4. Napisałaś oryginalne wypracowanie, z którego jesteś dumna. Cieszysz się, że będziesz jedyna w klasie, która miała takie pomysły. Twoja koleżanka jednak chce od ciebie „ściągnąć” twoje oryginalne pomysły.**

- a. Wykręcasz się kłamstwem, mówiąc, że napisałaś bzdury, za które będzie na pewno dwója
- b. Dajesz (z bólem) odpisać swoją pracę, bo nie chcesz stracić przyjaciółki
- c. Nazywasz koleżankę nieukiem i pasożytem
- d. Nie zgadzasz się na przepisanie pracy, mówisz, że byłaby to kradzież twoich pomysłów, ale chętnie oferujesz koleżance merytoryczną pomoc w napisaniu jej pracy



**5. Przychodzą do ciebie nieznajome osoby, które mówią, że zbierają składki na dzieci z chorobą nowotworową. Masz przy sobie trochę pieniędzy i bardzo chętnie wsparłabyś te dzieci, ale nie jesteś pewna prawdziwych intencji tych osób.**

- a. Prosisz je, aby pokazały jakiś dokument, który upoważnia do przeprowadzki zbiórki
- b. Dajesz bez wahania pieniądze, bo głupio ci odmówić, choć masz wątpliwości, czy osoby te są uczciwe
- c. Nazywasz nieznajomych oszustami i naciągaczami
- d. Mówisz, że jest ci bardzo przykro, ale nie masz grosza przy duszy

**6. Przygotowujecie razem z koleżanką referat. Ty już swoją część wykonałaś, ona jeszcze nie. Dzwoni do ciebie, że nie może przyjść na zajęcia i prosi żebyś wykonała także jej część.**

- a. Trudno, piszesz i wygłaszasz referat za nią, bo nie chcesz stracić przyjaciółki
- b. Dyskutujesz z nią, jak rozwiązać ten problem. Ostatecznie gotowa jesteś wygłosić jej część, ale ma przygotować dla ciebie materiały
- c. Wygłaszasz tylko swoją część, co grozi jednak kompromitacją
- d. Nazywasz ją pasożytem i oświadczasz jej, że już nigdy nie będziesz z nią współpracowała

**7. Jesteś świadkiem w sprawie o pobicie w szkolnej stołówce i dostałaś wezwanie do sądu. Kolega, oskarżony o pobicie dzwoni do ciebie i namawia cię, abys go kryła.**

- a. Nie stawiasz się w sądzie
- b. Grzecznie, ale stanowczo, informujesz go, że musisz (i chcesz) mówić prawdę, bo wymaga tego od ciebie prawo, pod groźbą kary, a ponadto uważasz, że każdy powinien być odpowiedzialny za to, co robi
- c. Odpowiadasz mu, że jest bandytą i tacy jak on powinni siedzieć w więzieniu
- d. Mówisz w sądzie nieprawdę na korzyść kolegi, ryzykując poważne kłopoty

**8. Znajoma pożyczyła od ciebie twoją książkę, bardzo potrzebną do nauki i trudną do zdobycia. Dzwoni do ciebie, że niestety ją zgubiła.**

- a. Jesteś zła, ale mówisz jej, że porozmawiasz o tym później
- b. Darujesz jej tę książkę, godząc się z jej argumentacją, że „wypadki chodzą po ludziach”
- c. Grozisz natychmiastowym zerwaniem kontaktów, jeżeli ta książka jak najszybciej nie będzie oddana
- d. Dajesz jej czas na znalezienie tej książki w Internecie lub w księgarniach, a jeżeli jej się nie uda, uzgodnicie, jaką książkę o podobnej treści odkupi dla ciebie w zamian

**9. Zamówiłaś w Internecie sprzęt komputerowy, który pracuje znacznie gorzej, niż było to obiecane w ofercie.**

- a. Kontaktujesz się firmą, omawiasz problem i umawiasz się na poradę serwisową, z możliwością wymiany sprzętu
- b. Godzisz się, że sprzęt będzie pracował trochę gorzej. Dobrze, że w ogóle pracuje
- c. Odkładasz sprawę na później, bo nie lubisz załatwiać takich spraw
- d. Dzwonisz do firmy z wielką awanturą, nazywając jej przedstawicieli oszustami

**10. Uważasz, że dostałaś zbyt niską ocenę z wypracowania z języka polskiego. Bardzo zależało ci na dobrej ocenie. Masz wrażenie, że naprawdę napisałaś je bardzo dobrze.**

- a. Zwracasz się do nauczyciela z prośbą, żeby jeszcze raz przeanalizował wypracowanie i przedyskutował z tobą, czy nie zasługujesz na lepszą ocenę
- b. Od tej pory mścisz się na nauczycielu, obgadując go i krytykując
- c. Godzisz się z tą oceną, bo nie chcesz wchodzić w konflikt z nauczycielem
- d. Zniechęcona do przedmiotu i nauczyciela, myślisz sobie, że nie warto się przygotowywać i starać się pisać dobre wypracowania

**11. Nauczyciel na lekcjach wypowiada swoje polityczne poglądy, z którymi zdecydowanie się nie zgadzasz. Co gorsze, żąda, abys w wypracowaniach podzielała te jego interpretacje rzeczywistości.**

- a. Piszesz dokładnie to, czego sobie życzy nauczyciel
- b. Wstajesz na lekcji i przy wszystkich gorąco go atakujesz
- c. Odważnie, ale spokojnie, podejmujesz polemikę z nauczycielem, zbijając w wypracowaniu racjonalnymi argumentami jego poglądy
- d. Pod jakimś pozorem nie piszesz w ogóle tego wypracowania

**12. Chodzisz na prywatne lekcje muzyki, bo chcesz zdawać do Wyższej Szkoły Muzycznej. Twój nauczyciel muzyki, wybitny zresztą pianista, bije cię po rękach, ilekroć się pomylisz. Nie bije cię wprawdzie mocno, ale czujesz się tym upokorzona. Masz już tego dość – co robisz?**

- a. Nie reagujesz i dajesz się nadal, bez sprzeciwu, bić po rękach
- b. Zwracasz mu uwagę, że choć go bardzo cenisz jako nauczyciela, po prostu nie życzysz sobie, aby naruszał twoją, prawnie strzeżoną, nietykalność fizyczną
- c. Zniechęcona, zaczynasz opuszczać lekcje
- d. W końcu nie wytrzymujesz i sama uderzasz pianistę po rękach

**13. Kontroler biletów nie poczekał nawet, że skasujesz bilet, którego szukałaś w portfelu, każe ci od razu płacić karę.**

- a. Pokornie płacisz karę, choć nie jesteś przekonana o własnej winie
- b. Klóć się z kontrolerem
- c. Podajesz swoje dane, a niech płacą potem rodzice
- d. Starasz się rozwiązać tę trudną sytuację, podejmując dyskusję, argumentując i przekonując, że naprawdę szukałaś biletu

**14. W związku z podejrzeniami o poważną chorobę dostałaś skierowanie na badanie tomograficzne, w dniu kiedy jest sprawdzian decydujący o twojej promocji do następnej klasy.**

- a. Ostрым tonem zapowiadasz nauczycielowi, że nie będziesz pisała sprawdzianu, bo masz ważniejsze sprawy
- b. Idziesz z tym skierowaniem do nauczyciela i prosisz o przełożenie dla ciebie terminu sprawdzianu
- c. Wyrzucasz skierowanie – nie wierzysz, aby w tym wieku coś ci mogło grozić
- d. Nie idziesz na badanie i piszesz sprawdzian, bo wstydziałaś się o tym powiedzieć nauczycielowi

**15. W czasie nauki skoków z trampoliny okazuje się, że masz silny lęk. Wstydzisz się tego, ale lęk uniemożliwia ci skok.**

- a. Cierpiąc potworne męki, zamykasz oczy i skaczesz, wiedząc, że związany z tym szok tylko pogorszy problem
- b. Klóćisz się z nauczycielem i nazywasz go sadystą
- c. Przełamując wstyd, mówisz nauczycielowi o problemie i pytasz, gdzie możesz szukać profesjonalnej pomocy
- d. Mówisz nauczycielowi, że jesteś przeziębiona i nie możesz skakać

**16. Na wycieczce – koleżance, która mieszkała razem z tobą w pokoju, zginęła z portfela niewielka suma pieniędzy. Po powrocie z wycieczki oskarża cię przed innymi koleżankami, że to Ty jej ukradłeś pieniądze.**

- a. Unikasz spotkań z tą koleżanką
- b. Przeprowadzasz poważną rozmowę z koleżanką, zapewniając, że nie zabrałaś jej pieniędzy, oferując jej swą pomoc w wyjaśnieniu okoliczności sprawy, ale stanowczo żądając, aby nie rozsiewała krzywdzących plotek na twój temat
- c. Nazywasz ją publicznie kłamczuchą
- d. Proponujesz jej – dla świętego spokoju – oddanie tych pieniędzy, ale zaznaczasz, że ich nie ukradłaś

**17. Wyobraź sobie, że marzysz o tym, aby zostać artystką malarką i chcesz starać się o przyjęcie do ASP. Twój ojciec upiera się jednak, że powinnaś koniecznie ukończyć medycynę i zdobyć pewny zawód lekarki.**

- a. Powinnaś ojcu wytłumaczyć, że masz wybitne zdolności twórcze plastyczne, że chcesz je rozwijać, że jest to twoim marzeniem i, zgodnie z prawem, sama masz prawo wybrać swój zawód. Rozmowę chcesz jednak poprowadzić spokojnie, używając sensownych argumentów i przekonując ojca, że myślisz poważnie o życiu i dokonujesz wyboru świadomie
- b. Powinnaś zrezygnować ze swoich planów artystycznych i złożyć papiery na medycynę, bo ojciec ma rację, że zawód artysty jest niepewny
- c. Lepiej unikać rozmowy z ojcem na ten temat, by go nie drażnić i nie powodować niepotrzebnych konfliktów – „zobaczy się, co będzie dalej”
- d. Powinnaś ostrym tonem powiedzieć ojcu, że nie ma prawa mieszać się do twojego życia

**18. Twoja siostra postanowiła wyjść za mąż za chłopaka, który stał się twoim wrogiem, odkąd nie oddał ci pieniędzy.**

- a. Szanujesz decyzję siostry, jesteś gotowa się znów zaprzyjaźnić ze swoim przyszłym szwagrem, ale – by uporządkować waszą relację – zastanowicie się razem nad sposobami spłaty jego długu
- b. Nawrzeszczysz na siostrę, że zerwiesz z nią wszelkie relacje, jak się zwiąże z tym złodziejem
- c. Udajesz, że nic cię ta sprawa nie obchodzi
- d. Darujesz dług koledze z racji, że stanie się twoim szwagrem

**19. Wyobraź sobie, że ponieważ czeka cię egzamin komisyjny we wrześniu, rodzice zakazali ci wyjazdu na upragniony, i tylko tygodniowy, obóz sportowy.**

- a. Godzisz się z bólem z decyzją rodziców, gdyż chcesz uniknąć konfliktu
- b. Robisz rodzicom dzięką awanturę, wytykając im, że nie mają żadnego prawa mieszać się w twoje prywatne życie
- c. Podejmujesz negocjacje z rodzicami. Proponujesz, żeby pozwolili ci wyjechać tylko na ten tygodniowy obóz, a ty przez całą resztę wakacji będziesz się intensywnie uczyła
- d. Na razie nie chcesz o tym mówić, licząc, że rodzice „zmiękną”

**20. Nauczyciel wychowania fizycznego każe ci na lekcji WF wykonać 100 przysiadów, choć wie, że nie jesteś zbyt sprawna fizycznie. Wiesz, że tyle nie zrobisz, będziesz czuła się tym upokorzona, a nawet może się to odbić na twoim zdrowiu.**

- a. Każesz mu się po prostu od siebie odczepić, bo żąda od uczniów czynności, które są bezsensowne i podyktowane złośliwością
- b. Przekonujesz nauczyciela, że nie powinien żądać od ciebie zadań, które na razie przekraczają twoje możliwości, natomiast chętnie podejmiesz lżejsze ćwiczenia
- c. Mówisz, że nie jesteś w stanie wykonać przysiadów, bo jesteś chora na serce i zaraz zemdlesz
- d. Wykonujesz pokornie i z wielkim trudem polecenie nauczyciela, ryzykując złe samopoczucie i nawet zdrowie

**21. Wychowawca przyłapał cię na paleniu papierosów. Powiedział ci, że powiadomi o tym dyrektora i rodziców, ale może „o tym zapomnieć”, jeśli mu kiedyś wymyjesz po lekcjach samochód.**

- a. Przekonujesz wychowawcę, że takie działanie byłoby nieetycznym wykorzystywaniem ucznia, że owszem możesz wykonać w ramach rekompensaty jakąś drobną pracę społeczną na rzecz szkoły (i że oczywiście w szkole już nie będziesz paliła)
- b. Pokornie myjesz samochód wychowawcy
- c. Mówisz wychowawcy, co myślisz o jego korupcyjnej propozycji i grozisz, że powiadomisz o tym dyrektora
- d. Zgadzasz się, po czym o wszystkim „zapominasz” i masz nadzieję, że wychowawca też zapomni

**22. Wiesz, że twoja najbliższa przyjaciółka ujawniła innym koleżankom twój sekret. Masz poczucie zdrady oraz odczuwasz lęk przed utratą reputacji.**

- a. Porozmawiasz z nią na serio o tym, że prawdziwa przyjaźń wymaga zaufania, prosisz o wyjaśnienie jej zachowania i o to, żeby się to już nigdy więcej nie wydarzyło
- b. Uważasz, że się nic nie stało, dalej jest twoją najbliższą przyjaciółką, gdyż boisz się osamotnienia
- c. Unikasz podejmowania tematu, ale tracisz do niej zaufanie
- d. Robisz jej awanturę, nazywasz zdrajczynią i zrywasz znajomość

**23. Razem z kolegą wykonywałaś pracę fizyczną w ogrodzie sąsiada, za którą już wam wcześniej zapłacił. Teraz jednak zauważasz, że sąsiad wręczył 100 złotych napiwku koledze, a ten nie podzielił się nim z tobą, choć pracowaliście tak samo ciężko i tyle samo czasu.**

- a. Nazywasz kolegę człowiekiem nieuczciwym i złodziejem, ze złości masz ochotę go pobić
- b. Rozmawiasz z kolegą na temat tego, że powinien się z tobą podzielić napiwkiem, bo wykonaliście tę samą pracę i prosisz o wyjaśnienie dlaczego tego nie zrobił
- c. Godzisz się z tym faktem, widocznie sąsiad po prostu bardziej lubił kolegę i wyżej oceniał jego pracę
- d. Nie mówisz nic, choć jest ci przykro, ale obiecujesz sobie, że nigdy więcej nie będziesz z nim razem pracowała

**24. Bardzo lubisz i cenisz postać Napoleona, bo to twój ulubiony bohater historyczny. Dlatego coraz bardziej denerwują cię uwagi nauczyciela historii, że był to zwykły bandyta, uzurpator i burzyciel ustalonego porządku. Jego sądy uważasz za emocjonalne, bez racjonalnej argumentacji.**

- a. Proponujesz, aby na lekcji odbyć dyskusję na temat Napoleona, na której przedstawiś swoje argumenty na rzecz tej postaci – proponujesz rzeczową dyskusję z nauczycielem
- b. Nie wytrzymujesz i na lekcji nazywasz nauczyciela niedouczonego reakcjonistą
- c. Na lekcjach starasz się nie zwracać uwagi na to, co mówi nauczyciel
- d. Zaczynasz zmieniać swoje poglądy, bo jak ktoś uczy historii w szkole, to musi mieć rację w ocenach faktów historycznych

**25. Dla zabawy razem z koleżanką wymyślałyście razem liczby losowe do gry w totalizatora sportowego. Koleżanka je zanotowała, wypełniła kupon i zaniósła do punktu totalizatora. Nagle okazało się, że na kupon padła duża wygrana. Koleżanka pobrała pieniądze i na razie nie myśli o podzieleniu się nimi z tobą.**

- a. Nic nie mówisz, bo jest ci głupio, ale zaczynasz nie lubić koleżanki, gdyż czujesz się nieuczciwie potraktowana
- b. Uznajesz, że to jej należą się pieniądze, bo to ona wypełniła kupon
- c. Proponujesz koleżance podział pieniędzy, bo razem wymyślałyście liczby i nie jest tak bardzo istotny fakt, że to ona wypełniła kupon
- d. Nazywasz koleżankę złodziejką i grozisz jej zerwaniem wszystkich kontaktów

**26. Przygotowujesz się do matury. Niestety, twój sąsiad z góry puszcza cały czas bardzo głośną muzykę, która nie pozwala ci się skupić na nauce.**

- a. Sytuacja ta tak cię denerwuje, że na czas przygotowań do matury przeprowadzasz się do babci
- b. Zapowiadasz sąsiadowi, że jak nie ściszy muzyki, to zawiadomisz policję
- c. Udajesz się do sąsiada, mówisz, jaką masz sytuację i prosisz o ściszenie muzyki
- d. Uważając, że sąsiad ma prawo do głośnej muzyki w godzinach, kiedy jej słucha, starasz się ją cierpliwie znosić, by nie spowodować nieporozumień między wami

**27. Wyobraź sobie, że chodzisz na kurs przygotowawczy na ASP, gdzie rysujesz akty. Kilka najlepszych aktów już przygotowałaś, aby je zanieść na ASP. Niestety, zauważyła jej twoja ukochana babcia, która, niestety, jest bardzo konserwatywna i zarekwirowała twoje prace jako pornograficzne.**

- a. Unikasz kłótni z babcią, a następane akty dobrze przed nią ukryjesz
- b. Rezygnujesz z kariery artystycznej, aby nie martwić ukochanej babci
- c. Tłumaczysz babci, że akty nie mają nic wspólnego z pornografią, tylko są normalną drogą zdobywania biegłości artystycznej, i prosisz, żeby ci oddała prace, bo są przepustką do twojej dalszej kariery
- d. Odbierasz jej siłą swoje prace, nazywając przy okazji dewotką

**28. Niestety, tobie i twojej bliskiej przyjaciółce podoba się ten sam chłopak, który o tym nie wie.**

- a. Udajesz, że nie wiesz, że chłopak też podoba się przyjaciółce
- b. Ustalacie, że każda z was ma prawo się o niego starać, on ostatecznie wybierze sam, ale nie powinno to zepsuć waszej starej przyjaźni
- c. Trudno, w imię starej przyjaźni jej ustępujesz, sama będziesz szukała szczęścia gdzie indziej
- d. Uznajesz, że od tej pory stajecie się śmiertelnymi wrogami, atakujesz ją słownie i dokuczasz jej

**29. Wyobraź sobie, że pod wpływem lektury, spotkań i przemyśleń zapisałaś się na kurs jogi, a twoi rodzice, osoby bardzo konserwatywne, z którymi jesteś jednak silnie związana, zabraniają ci na ten kurs uczęszczać, bo podejrzewają, że to jest jakaś sekta.**

- a. Skrycie chodzisz na kurs jogi, nie mówiąc o tym rodzicom
- b. Wyjaśniasz rodzicom, że joga jest techniką relaksacyjną, która nie ma nic wspólnego z sektami i która nie jest sprzeczna z religią chrześcijańską
- c. Mówisz rodzicom, że nie mają prawa wtrącać się w twoje osobiste sprawy
- d. Zdecydowanie rezygnujesz z kursu jogi, bo rodzice mają na pewno rację

**30. Wracasz z dworca PKP do domu taksówką. Zwykle przejazd ten kosztuje około 30 złotych. Po przybyciu na miejsce taksówkarz żąda 100 złotych, gdyż taką ma stawkę.**

- a. Płacisz kartą kredytową ojca – niech on się tym martwi
- b. Negocjujesz z taksówkarzem należność, tłumacząc, że zawsze płaciłaś na tym dystansie 30 zł, a on nie poinformował cię wcześniej, że zażąda aż tyle
- c. Posłusznie i bez narzekania płacisz taksówkarzowi 100 złotych, uważając, że powinnaś spytać wcześniej o przybliżoną kwotę należności za przejazd
- d. Nazywasz taksówkarza złodziejem i grozisz wezwaniem policji

**31. Wybierasz się do modnego klubu na imprezę, na której ci bardzo zależy. Przed klubem kłębi się kolejka i selekcjonerka wybiera gości. Gdy podchodzisz do niej, patrzy na ciebie pogardliwie i oświadcza, że cię nie wpuści, bo wyglądasz mało reprezentacyjnie.**

- a. Negocjujesz z selekcjonerką, spokojnie pytasz ją na jakiej podstawie tak cię oceniła i na podstawie jakich przepisów nie chce cię wpuścić, szukasz jakiegoś rozwiązania – np. ubranie innej sukienki
- b. Robisz awanturę selekcjonerce, krzyżąc, że nie ma prawa ciebie nie wpuścić do klubu i robi to złośliwie, na siłę wciskasz się do klubu
- c. Korzystając z tłoku, wręczasz się na imprezę tak, żeby cię selekcjonerka nie zauważyła
- d. Przyjmujesz jej werdykt, nie prosząc o wyjaśnienie, i ze spuszczoną głową wracasz do domu

**32. Wyobraź sobie, że w związku z przeprowadzką rodziców ze wsi do miasta zostałeś przyjęty do innej szkoły. Uczniowie patrzą na ciebie nieufnie, śmieją się z ciebie i wytykają ci twoje pochodzenie, choć jesteś bardzo dobrą uczennicą.**

- a. Potulnie znosisz wszelkie docinki
- b. Wchodzisz od razu w kłótnie i rywalizację z powodu zachowań uczniów, pokazując klasie, że jesteś od nich lepsza
- c. Próbujesz nawiązać przyjacielskie kontakty z uczniami, znaleźć wspólne zainteresowania, pomagać im czasem w nauce, nie pozwalasz jednak sobie dokuczać i zachowujesz spokój, gdyż wiesz, że często na początku uczniowie są trochę nieufni w stosunku do nowych
- d. Zaczynasz opuszczać lekcje i myślisz o przeniesieniu do innej szkoły

**33. Wyobraź sobie, że przygarnęłaś do domu bezpańskiego psa, któremu groziła śmierć na mrozie, a który wzbudził w tobie od razu sympatię. Rodzice nie są zadowoleni z tego pomysłu i każą psa wyrzucić.**

- a. Przekonujesz rodziców, jak bardzo ci zależy nad tym psie i obiecujesz, że weźmiesz na siebie wszystkie obowiązki związane z utrzymaniem psa
- b. Nazywasz rodziców okrutnikami bez serca
- c. Ukrywasz psa na strychu i tam go skrycie dokarmiasz
- d. Z żalem wyrzucasz psa na ulicę, bo boisz się narazić rodzicom

**34. Wyobraź sobie, że boleśnie zwichnęłaś sobie nogę i wracasz do domu autobusem. Słyszysz, jak jakaś starsza pani narzeka, jak bardzo obecna młodzież jest niewychowana, bo nie ustępuje miejsca seniorom.**

- a. Udajesz, że nie słyszysz
- b. Grzecznie mówisz tej pani, że chętnie byś ustąpiła, ale tym razem wyjątkowo musisz siedzieć ze względu na zwichnięcie i silny ból nogi
- c. Krzyczysz na starszą panią, że ma staroświeckie poglądy, a ty korzystasz ze swoich praw obywatelskich, zajmując siedzące miejsce
- d. Ustępujesz miejsca tej pani i cierpisz, stojąc na zwichniętej nodze

**35. W domu zauważyłaś, że ekspedientka w sklepie nie wydała ci kilku złotych reszty.**

- a. Wracasz do sklepu i uprzejmie przypominasz jej o wydaniu reszty
- b. Wracasz do sklepu, nazywasz ekspedientkę złodziejką i grozisz jej wezwaniem policji
- c. Odkładasz to na potem
- d. Rezygnujesz z tych pieniędzy, uważając że dla ciebie to drobiazg, a ekspedientki zwykle mało zarabiają

**36. Nauczyciel zarządził niezapowiedzianą kartkówkę, choć wcześniej była umowa, że o każdej kartkówce uczniowie będą powiadomieni. Uczniowie protestują. Wyobraź sobie, że jesteś przewodniczącą klasy, bardzo dobrą uczennicą, kartkówkę napiszesz bez trudu, ale wiesz, że inni uczniowie będą mieć problemy.**

- a. Udajesz, że nie słyszysz protestów uczniów, sama bez trudu pisziesz kartkówkę
- b. Nawołujesz uczniów do porządku, każesz wszystkim pisać bez szemrania
- c. W imieniu klasy prosisz grzecznie nauczyciela o przestrzeganie zawartej umowy i zapowiedzenie kartkówki przed pisaniem.
- d. Zarzucasz nauczycielowi nieuczciwość i wzywasz klasę do bojkotu kartkówki

**37. Wyobraź sobie, że uwielbiasz słuchać muzyki hip-hopowej. Rodzice jednak zakazują ci jej słuchać, twierdząc, iż to jest demoralizująca i ogłupiająca muzyka rodem ze świata przestępczego, a młoda dziewczyna powinna słuchać muzyki poważnej.**

- a. Tłumaczysz rodzicom, że jest to kwestia gustu, a teksty tej muzyki właśnie często chcą odwieść młodych ludzi od wejścia na złą drogę i obiecujesz, że nie będziesz jej puszczać zbyt głośno
- b. Zgadzasz się ze zdaniem rodziców i od tej pory słuchasz muzyki Mozarta
- c. Nazywasz rodziców zgredami i oświadczasz, że będziesz słuchała takiej muzyki, jakiej chcesz
- d. Od tej pory słuchasz tej muzyki wyłącznie przez słuchawki

**38. Koleżanka poprosiła cię o pożyczenie zalecanej książki – lektury. Nie masz na to ochoty, sama chcesz ją przeczytać i wiesz, że koleżanka pożyczone książki często brudzi i nie oddaje na czas.**

- a. Pożyczasz książkę, bo wstydzisz się odmówić
- b. Wykręcasz się mówiąc, że zgubiłaś książkę
- c. W niegrzecznym tonie mówisz koleżance, aby dała ci spokój
- d. Pomagasz koleżance odnaleźć i pożyczyć książkę w miejscowej bibliotece

Na koniec podaj jeszcze proszę parę informacji o sobie:

Rok urodzenia .....

Klasa: 1      2      3

Płeć:    kobieta            mężczyzna

Nazwa miejscowości, w której mieszkasz: .....



## Aneks 2

--	--	--	--

### **Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach trudnych (wersja dla chłopców)**

Autor: Andrzej Mirski

#### INSTRUKCJA

Poniżej zamieszczono opisy (40) różnych sytuacji sporu. Niektóre z opisanych sytuacji mogą Tobie być znane z własnego doświadczenia. Wspólne dla nich jest to, iż każdy człowiek miał możliwość znalezienia się w podobnej sytuacji bądź jest w stanie wyobrazić sobie jak by się w niej zachował. Oczywiście w tej samej sytuacji różne osoby mogą zachowywać się inaczej. Zatem interesuje nas jak człowiek reaguje na spotykające go sytuacje sporne. Dlatego też pod każdą z opisanych sytuacji znajdują się 4 stwierdzenia, które reprezentują możliwe w nich zachowania. Przeczytaj je uważnie i wybierz spośród nich stwierdzenie, które Twoim zdaniem najlepiej opisuje to, jak Ty się zachowujesz lub jak Ty zachowałbyś się w tej sytuacji. Dla ułatwienia odpowiedzi, obok każdego stwierdzenia jest litera, którą możesz zakreślić w zależności od Twego wyboru.

Dziękujemy Ci za pomoc i współpracę

**1. Jako świeżo wybrany przewodniczący klasy, dostałeś od dyrektora szkoły zadanie nakłonić uczniów swojej klasy do zaprzestania dokuczania nowemu nauczycielowi. Masz przeczytać bardzo gniewne pismo dyrektora i powiedzieć uczniom, że w pełni się z nim zgadzasz. Sam uważasz, że nie należy dokuczać nowemu nauczycielowi, ale nie podoba ci agresywny ton dyrektora, który będzie odrzucony przez uczniów.**

- a. Przeczytasz pismo dyrektora, chociaż uważasz je za niewłaściwe, a następnie podporządkujesz się zachowaniu klasy
- b. Powiesz ostro wszystkim, aby się od ciebie odczepili
- c. Siądziecie wszyscy razem – dyrektor, nowy nauczyciel, pedagog szkolny, przedstawiciele klasy – i spróbujecie razem rozwiązać problem
- d. Zrezygnujesz z funkcji przewodniczącego klasy

**2. Śpiewasz w szkolnym chórze i przygotowujesz się z zespołem do ważnego koncertu. Praca ta daje ci wiele satysfakcji, bo kochasz śpiew. Niestety, zarówno rodzice, jak i wychowawca, nie są zadowoleni z twoich ocen szkolnych i nakłaniają cię, aby zrezygnować z chóru.**

- a. Omówisz z rodzicami i z wychowawcą plan działań i pracy, taki, aby pogodzić zajęcia w chórze z nauką
- b. Powiesz ostro rodzicom i wychowawcy, że to nie jest ich sprawa, co robisz w wolnym czasie, i aby się do tego nie wtrącali
- c. Na razie nie chcesz o tym myśleć – jakoś to będzie. Będziesz nadal uczęszczał na zajęcia w chórze, ale tak, aby ani rodzice ani wychowawca się o tym nie dowiedzieli
- d. Z bólem zrezygnujesz z działalności w chórze, uznając, że rodzice i wychowawca muszą mieć rację

**3. Na przerwie, w męskiej ubikacji koledzy częstują cię papierosem. Mówią, że prawdziwy mężczyzna pali, że najlepiej rozmawia się przy papierosie, a nie palą kapusie. Akurat tak się składa, że nie palisz papierosów, nie lubisz ich zapachu i nie chcesz nimi śmierdzić na lekcjach.**

- a. Wytłumaczysz kolegom, że po prostu nie lubisz papierosów, do czego masz prawo, ale chętnie z nimi będziesz rozmawiał bez papierosa. Wytłumaczysz im, jak ważna jest wzajemna tolerancja
- b. Nazwiesz kolegów durniami rujnującymi swoje zdrowie i szczeniakami pozującymi na dorosłych
- c. Powiesz, że się bardzo śpieszysz i szybko wybiegniesz stamtąd
- d. Zapalisz tego papierosa, aby nie stracić sympatii kolegów

**4. Napisałeś oryginalne wypracowanie, z którego jesteś dumny. Cieszysz się, że będziesz jedyny w klasie, który miał takie pomysły. Twój kolega jednak chce od ciebie „ściągnąć” twoje oryginalne pomysły.**

- a. Wykręcasz się kłamstwem, mówiąc, że napisałeś bzdury, za które będzie na pewno dwójka
- b. Dajesz (z bólem) odpisać swoją pracę, bo nie chcesz stracić przyjaciela
- c. Nazywasz kolegę nieukiem, leniem i pasożytem
- d. Nie zgadzasz się na przepisanie pracy, mówisz, że byłaby to kradzież twoich pomysłów, ale chętnie oferujesz koledze merytoryczną pomoc w napisaniu jego pracy

**5. Przychodzą do Ciebie nieznajome osoby, które mówią, że zbierają składki na dzieci z chorobą nowotworową. Masz przy sobie trochę pieniędzy i bardzo chętnie wsparłbyś te dzieci, ale nie jesteś pewny prawdziwych intencji tych osób.**

- a. Prosisz je, aby pokazały jakiś dokument, który upoważnia do przeprowadzki zbiórki
- b. Dajesz bez wahania pieniądze, bo głupio ci odmówić, choć masz wątpliwości, czy osoby te są uczciwe
- c. Nazywasz nieznajomych oszustami i naciągaczami
- d. Mówisz, że jest ci bardzo przykro, ale nie masz grosza przy duszy

**6. Przygotowujecie razem z kolegą referat. Ty już swoją część wykonałeś, on jeszcze nie. Dzwoni do Ciebie, że nie może przyjść na zajęcia i prosi żebyś wykonał także jego część.**

- a. Trudno, piszesz i wygłaszasz referat za niego, bo nie chcesz stracić przyjaciela
- b. Dyskutujesz z nim jak rozwiązać ten problem. Ostatecznie gotów jesteś wygłosić jego część, ale ma przygotować dla Ciebie materiały
- c. Wygłaszasz tylko swoją część, co grozi jednak kompromitacją
- d. Nazywasz go pasożytem i oświadczasz mu, że już nigdy nie będziesz z nim współpracował

**7. Jesteś świadkiem w sprawie o pobicie w szkolnej stołówce i dostałeś wezwanie do sądu. Kolega, oskarżony o pobicie dzwoni do Ciebie i namawia Cię, abys go krył.**

- a. Nie stawiasz się w sądzie
- b. Grzecznie, ale stanowczo, informujesz go, że musisz (i chcesz) mówić prawdę, bo wymaga tego od Ciebie prawo, pod groźbą kary, a ponadto uważasz, że każdy powinien być odpowiedzialny za to, co robi
- c. Odpowiadasz mu, że jest bandytą i tacy jak on powinni siedzieć w więzieniu
- d. Mówisz w sądzie nieprawdę na korzyść kolegi, ryzykując poważne kłopoty

**8. Znajomy pożyczył od Ciebie swoją książkę, bardzo potrzebną do nauki i trudną do zdobycia. Dzwoni do Ciebie, że niestety ją zgubił.**

- a. Jesteś zły, ale mówisz mu, że porozmawiasz o tym później
- b. Darujesz mu tę książkę, godząc się z jego argumentacją, że „wypadki chodzą po ludziach”
- c. Grozisz natychmiastowym zerwaniem kontaktów, jeżeli ta książka jak najszybciej nie będzie oddana.
- d. Dajesz mu czas na znalezienie tej książki w Internecie lub w księgarniach, a jeżeli mu się nie uda, uzgodnicie, jaką książkę o podobnej treści odkupi dla Ciebie w zamian

**9. Zamówiłeś w Internecie sprzęt komputerowy, który pracuje znacznie gorzej, niż było to obiecane w ofercie.**

- a. Kontaktujesz się firmą, omawiasz problem i umawiasz się na poradę serwisową, z możliwością wymiany sprzętu
- b. Godzisz się, że sprzęt będzie pracował trochę gorzej. Dobrze, że w ogóle pracuje
- c. Odkładasz sprawę na później, bo nie lubisz załatwiać takich spraw
- d. Dzwonisz do firmy z wielką awanturą, nazywając jej przedstawicieli oszustami

**10. Uważasz, że dostałeś zbyt niską ocenę z wypracowania z języka polskiego. Bardzo zależało ci na dobrej ocenie. Masz wrażenie że naprawdę napisałeś je bardzo dobrze.**

- a. Zwracasz się do nauczyciela z prośbą, żeby jeszcze raz przeanalizował wypracowanie i przedyskutował z tobą, czy nie zasługujesz na lepszą ocenę
- b. Od tej pory mścisz się na nauczycielu, obgadując go i krytykując
- c. Godzisz się z tą oceną, bo nie chcesz wchodzić w konflikt z nauczycielem
- d. Zniechęcony do przedmiotu i nauczyciela, myślisz sobie, że nie warto się przygotowywać i starać się pisać dobre wypracowania

**11. Nauczyciel na lekcjach wypowiada swoje polityczne poglądy, z którymi zdecydowanie się nie zgadzasz. Co gorsze, żąda, abys w wypracowaniach podzielał te jego interpretacje rzeczywistości.**

- a. Piszesz dokładnie to, czego sobie życzy nauczyciel
- b. Wstajesz na lekcji i przy wszystkich gorąco go atakujesz
- c. Odważnie, ale spokojnie, podejmujesz polemikę z nauczycielem, zbijając w wypracowaniu racjonalnymi argumentami jego poglądy
- d. Pod jakimś pozorem nie piszesz w ogóle tego wypracowania

**12. Chodzisz na prywatne lekcje muzyki, bo chcesz zdawać do Wyższej Szkoły Muzycznej. Twój nauczyciel muzyki, wybitny zresztą pianista, bije cię po rękach, ilekroć się pomylisz. Nie bije cię wprawdzie mocno, ale czujesz się tym upokorzony. Masz już tego dość – co robisz?**

- a. Nie reagujesz i dajesz się nadal, bez sprzeciwu, bić po rękach
- b. Zwracasz mu uwagę, że choć go bardzo cenisz jako nauczyciela, po prostu nie życzysz sobie, aby naruszał twoją, prawnie strzeżoną, nietykalność fizyczną
- c. Zniechęcony, zaczynasz opuszczać lekcje
- d. W końcu nie wytrzymujesz i sam uderzasz pianistę po rękach

**13. Kontroler biletów nie poczekał nawet, że skasujesz bilet, którego szukałeś w portfelu, każe ci od razu płacić karę.**

- a. Pokornie płacisz karę, choć nie jesteś przekonany o własnej winie
- b. Kłócisz się z kontrolerem.
- c. Korzystając z nieuwagi kontrolera, wyskakujesz z tramwaju i uciekasz
- d. Starasz się rozwiązać tę trudną sytuację, podejmując dyskusję, argumentując i przekonując, że naprawdę szukałeś biletu

**14. W związku z podejrzeniami o poważną chorobę dostałeś skierowanie na badanie tomograficzne, w dniu kiedy jest sprawdzian decydujący o twojej promocji do następnej klasy.**

- a. Ostрым tonem zapowiadasz nauczycielowi, że nie będziesz pisał sprawdzianu, bo masz ważniejsze sprawy
- b. Idziesz z tym skierowaniem do nauczyciela i prosisz o przełożenie dla ciebie terminu sprawdzianu
- c. Wyrzucasz skierowanie – nie wierzysz, aby w tym wieku coś ci mogło grozić
- d. Nie idziesz na badanie i piszesz sprawdzian, bo wstydziliś się o tym powiedzieć nauczycielowi.

**15. W czasie nauki skoków z trampoliny okazuje się, że masz silny lęk. Wstydzisz się tego, ale lęk uniemożliwia ci skok.**

- a. Cierpiąc potworne męki, zamykasz oczy i skaczesz, wiedząc, że związany z tym szok tylko pogorszy problem
- b. Klóćisz się z nauczycielem i nazywasz go sadystą
- c. Przełamując wstyd, mówisz nauczycielowi o problemie i pytasz, gdzie możesz szukać profesjonalnej pomocy
- d. Mówisz nauczycielowi, że jesteś przeziębiony i nie możesz skakać

**16. Na wycieczce – koledze, który mieszkał razem z tobą w pokoju, zginęła z portfela niewielka suma pieniędzy. Po powrocie z wycieczki oskarża cię przed innymi kolegami, że to Ty mu ukradłeś pieniądze.**

- a. Unikasz spotkań z tym kolegą
- b. Przeprowadzasz poważną rozmowę z kolegą, zapewniając, że mu nie zabrałeś pieniędzy, oferując mu swą pomoc w wyjaśnieniu okoliczności sprawy, ale stanowczo żądając, aby nie rozsiewał krzywdzących plotek na twój temat
- c. Nazywasz go publicznie kłamcą
- d. Proponujesz mu – dla świętego spokoju – oddanie tych pieniędzy, ale zaznaczasz, że ich nie ukradłeś

**17. Wyobraź sobie, że marzysz o tym, aby zostać artystą malarzem i chcesz starać się o przyjęcie do ASP. Twój ojciec upiera się jednak, że powinieneś koniecznie ukończyć medycynę i zdobyć pewny zawód lekarza.**

- a. Powinieneś ojcu wytłumaczyć, że masz wybitne zdolności twórcze plastyczne, że chcesz je rozwijać, że jest to twoim marzeniem i, zgodnie z prawem, sam masz prawo wybrać swój zawód. Rozmowę chcesz jednak poprowadzić spokojnie, używając sensownych argumentów i przekonując ojca, że myślisz poważnie o życiu i dokonujesz wyboru świadomie
- b. Powinieneś zrezygnować ze swoich planów artystycznych i złożyć papiery na medycynę, bo ojciec ma rację, że zawód artysty jest niepewny
- c. Lepiej unikać rozmowy z ojcem na ten temat, by go nie drażnić i nie powodować niepotrzebnych konfliktów – „zobaczy się, co będzie dalej”
- d. Powinieneś ostrym tonem powiedzieć ojcu, że nie ma prawa mieszać się do twojego życia

**18. Twoja siostra postanowiła wyjść za mąż za chłopaka, który stał się twoim wrogiem, odkąd nie oddał ci pieniędzy.**

- a. Szanujesz decyzję siostry, jesteś gotów się znów zaprzyjaźnić ze swoim przyszłym szwagrem, ale – by uporządkować waszą relację – zastanowicie się razem nad sposobami spłaty jego długu
- b. Nawrzeszczysz na siostrę, że zerwiesz z nią wszelkie relacje, jak się zwiąże z tym złodziejem
- c. Udajesz, że nic cię ta sprawa nie obchodzi
- d. Darujesz dług koledze z racji, że stanie się twoim szwagrem

**19. Wyobraź sobie, że ponieważ czeka cię egzamin komisyjny we wrześniu, rodzice zakazali ci wyjazdu na upragniony, i tylko tygodniowy, obóz sportowy.**

- a. Godzisz się z bólem z decyzją rodziców, gdyż chcesz uniknąć konfliktu
- b. Robisz rodzicom dzięką awanturę, wytykając im, że nie mają żadnego prawa mieszać się w twoje prywatne życie
- c. Podejmujesz negocjacje z rodzicami. Proponujesz, żeby pozwolili ci wyjechać tylko na ten tygodniowy obóz, a ty przez całą resztę wakacji będziesz się intensywnie uczył
- d. Na razie nie chcesz o tym mówić, licząc, że rodzice „zmiękną”

**20. Nauczyciel wychowania fizycznego każe ci na lekcji WF wykonać 40 pompek, choć wie, że nie jesteś zbyt sprawny fizycznie. Wiesz, że tyle nie zrobisz, będziesz czuł się tym upokorzony, a nawet może się to odbić na twoim zdrowiu.**

- a. Każesz mu się po prostu od siebie odczepić, bo żąda od uczniów czynności, które są bezsensowne i podyktowane złośliwością
- b. Przekonujesz nauczyciela, że nie powinien żądać od ciebie zadań, które na razie przekraczają twoje możliwości, natomiast chętnie podejmiesz lżejsze ćwiczenia
- c. Mówisz, że nie jesteś w stanie wykonać pompek, bo jesteś chory na serce i zaraz zemdlejesz
- d. Wykonujesz pokornie i z wielkim trudem polecenie nauczyciela, ryzykując złe samopoczucie i nawet zdrowie

**21. Wychowawca przyłapał cię na paleniu papierosów. Powiedział ci, że powiadomi o tym dyrektora i rodziców, ale może „o tym zapomnieć”, jeśli mu kiedyś wymyjesz po lekcjach samochód.**

- a. Przekonujesz wychowawcę, że takie działanie byłoby nieetycznym wykorzystywaniem ucznia, że owszem możesz wykonać w ramach rekompensaty jakąś drobną pracę społeczną na rzecz szkoły (i że oczywiście w szkole już nie będziesz palił)
- b. Pokornie myjesz samochód wychowawcy
- c. Mówisz wychowawcy, co myślisz o jego korupcyjnej propozycji i grozisz, że powiadomisz o tym dyrektora
- d. Zgadzasz się, po czym o wszystkim „zapominasz” i masz nadzieję, że wychowawca też zapomni

**22. Wiesz, że twój najbliższy przyjaciel ujawnił innym kolegom twój sekret. Masz poczucie zdrady oraz odczuwasz lęk przed utratą reputacji.**

- a. Porozmawiasz z nim na serio o tym, że prawdziwa przyjaźń wymaga zaufania, prosisz o wyjaśnienie jego zachowania i o to, żeby się to już nigdy więcej nie wydarzyło
- b. Uważasz, że się nic nie stało, dalej jest twoim najbliższym przyjacielem, gdyż boisz się osamotnienia
- c. Unikasz podejmowania tematu, ale tracisz do niego zaufanie
- d. Robisz mu awanturę, nazywasz zdrajcą i zrywasz znajomość

**23. Razem z kolegą wykonywałeś pracę fizyczną w ogrodzie sąsiada, za którą już wam wcześniej zapłacił. Teraz jednak zauważasz, że sąsiad wręczył 100 złotych napiwku koledze, a ten nie podzielił się nim z tobą, choć pracowaliście tak samo ciężko i tyle samo czasu.**

- a. Nazywasz kolegę człowiekiem nieuczciwym i złodziejem, ze złości masz ochotę go pobić
- b. Rozmawiasz z kolegą na temat tego, że powinien się z tobą podzielić napiwkiem, bo wykonaliście tę samą pracę i prosisz o wyjaśnienie dlaczego tego nie zrobił
- c. Godzisz się z tym faktem, widocznie sąsiad po prostu bardziej lubił kolegę i wyżej ocenił jego pracę
- d. Nie mówisz nic, choć jest ci przykro, ale obiecujesz sobie, że nigdy więcej nie będziesz z nim razem pracował

**24. Bardzo lubisz i cenisz postać Napoleona, bo to twój ulubiony bohater historyczny. Dlatego coraz bardziej denerwują cię uwagi nauczyciela historii, że był to zwykły bandyta, uzurpator i burzyciel ustalonego porządku. Jego sądy uważasz za emocjonalne, bez racjonalnej argumentacji.**

- a. Proponujesz, aby na lekcji odbyć dyskusję na temat Napoleona, na której przedstawiś swoje argumenty na rzecz tej postaci – proponujesz rzeczową dyskusję z nauczycielem
- b. Nie wytrzymujesz i na lekcji nazywasz nauczyciela niedouczonego reakcjonistą
- c. Na lekcjach starasz się nie zwracać uwagi na to, co mówi nauczyciel
- d. Zaczynasz zmieniać swoje poglądy, bo jak ktoś uczy historii w szkole, to musi mieć rację w ocenach faktów historycznych

**25. Dla zabawy razem z kolegą wymyślaliście razem liczby losowe do gry w totalizatora sportowego. Kolega je zanotował, wypełnił kupon i zaniósł do punktu totalizatora. Nagle okazało się, że na kupon padła duża wygrana. Kolega pobrał pieniądze i na razie nie myśli o podzieleniu się nimi z tobą.**

- a. Nic nie mówisz, bo jest ci głupio, ale zaczynasz nie lubić kolegi, gdyż czujesz się nieuczciwie potraktowany
- b. Uznajesz, że to jemu należą się pieniądze, bo to on wypełnił kupon
- c. Proponujesz koledze podział pieniędzy, bo razem wymyślaliście liczby i nie jest tak bardzo istotny fakt, że to on wypełnił kupon
- d. Nazywasz kolegę złodziejem i grozisz zerwaniem wszystkich kontaktów

**26. Przygotowujesz się do matury. Niestety, twój sąsiad z góry puszcza cały czas bardzo głośną muzykę, która nie pozwala ci się skupić na nauce.**

- a. Sytuacja ta tak cię denerwuje, że na czas przygotowań do matury przeprowadzasz się do babci
- b. Zapowiadasz sąsiadowi, że jak nie ściszy muzyki, to zawiadomisz policję
- c. Udajesz się do sąsiada, mówisz, jaką masz sytuację i prosisz o ściszenie muzyki
- d. Uważając, że sąsiad ma prawo do głośnej muzyki w godzinach, kiedy jej słucha, starasz się ją cierpliwie znosić, by nie spowodować nieporozumień między wami

**27. Wyobraź sobie, że chodzisz na kurs przygotowawczy na ASP, gdzie rysujesz akty. Kilka najlepszych aktów już przygotowałeś, aby je zanieść na ASP. Niestety, zauważyła jej twoja ukochana babcia, która, niestety, jest bardzo konserwatywna i zarekwirowała twoje prace jako pornograficzne.**

- a. Unikasz kłótni z babcią, a następane akty dobrze przed nią ukryjesz
- b. Rezygnujesz z kariery artystycznej, aby nie martwić ukochanej babci
- c. Tłumaczysz babci, że akty nie mają nic wspólnego z pornografią, tylko są normalną drogą zdobywania biegłości artystycznej, i prosisz, żeby ci oddała prace, bo są przepustką do twojej dalszej kariery
- d. Odbierasz jej siłą swoje prace, nazywając przy okazji dewotką

**28. Niestety, tobie i twojemu bliskiemu przyjacielowi podoba się ta sama dziewczyna, która o tym nie wie.**

- a. Udajesz, że nie wiesz, że dziewczyna też podoba się przyjacielowi
- b. Ustalacie, że każdy z was ma prawo się o nią starać, ona ostatecznie wybierze sama, ale nie powinno to zepsuć waszej starej przyjaźni
- c. Trudno, w imię starej przyjaźni mu ustępujesz, sam będziesz szukał szczęścia gdzie indziej
- d. Uznajesz, że od tej pory stajecie się śmiertelnymi wrogami, atakujesz go słownie i dokuwasz mu

**29. Wyobraź sobie, że pod wpływem lektury, spotkań i przemyśleń zapisałeś się na kurs jogi, a twoi rodzice, osoby bardzo konserwatywne, z którymi jesteś jednak silnie związany, zabraniają ci na ten kurs uczęszczać, bo podejrzewają, że to jest jakaś sekta.**

- a. Skrycie chodzisz na kurs jogi, nie mówiąc o tym rodzicom
- b. Wyjaśniasz rodzicom, że joga jest techniką relaksacyjną, która nie ma nic wspólnego z sektami i która nie jest sprzeczna z religią chrześcijańską
- c. Mówisz rodzicom, że nie mają prawa wtrącać się w twoje osobiste sprawy
- d. Zdecydowanie rezygnujesz z kursu jogi, bo rodzice mają na pewno rację

**30. Wracasz z dworca PKP do domu taksówką. Zwykle przejazd ten kosztuje około 30 złotych. Po przybyciu na miejsce taksówkarz żąda 100 złotych, gdyż taką ma stawkę.**

- a. Płacisz kartą kredytową ojca – niech on się tym martwi
- b. Negocjujesz z taksówkarzem należność, tłumacząc, że zawsze płaciłeś na tym dystansie 30 zł, a on nie poinformował cię wcześniej, że zażąda aż tyle
- c. Posłusznie i bez narzekania płacisz taksówkarzowi 100 złotych, uważając, że powinieneś spytać wcześniej o przybliżoną kwotę należności za przejazd
- d. Nazywasz taksówkarza złodziejem i grozisz wezwaniem policji

**31. Wybierasz się do modnego klubu na imprezę, na której ci bardzo zależy. Przed klubem kłębi się kolejka i selekcjonerka wybiera gości. Gdy podchodzisz do niej, patrzy na ciebie pogardliwie i oświadcza, że cię nie wpuści, bo wyglądasz mało reprezentacyjnie.**

- a. Negocjujesz z selekcjonerką, spokojnie pytasz ją na jakiej podstawie tak cię oceniła i na podstawie jakich przepisów nie chce cię wpuścić, szukasz jakiegoś rozwiązania – np. ubranie krawata do koszuli lub ogolenie się
- b. Robisz awanturę selekcjonerce, krzycząc, że nie ma prawa cię nie wpuścić do klubu i robi to złośliwie, odpychasz ją i na siłę wciskasz się do klubu
- c. Korzystając z tłoku, wręczasz się na imprezę tak, żeby cię selekcjonerka nie zauważyła
- d. Przyjmujesz jej werdykt, nie prosząc o wyjaśnienie, i ze spuszczoną głową wracasz do domu

**32. Wyobraź sobie, że w związku z przeprowadzką rodziców ze wsi do miasta zostałeś przyjęty do innej szkoły. Uczniowie patrzą na ciebie nieufnie, śmieją się z ciebie i wytykają ci twoje pochodzenie, choć jesteś bardzo dobrym uczniem.**

- a. Potulnie znosisz wszelkie docinki
- b. Wchodzisz od razu w kłótnie i bójkę z powodu zachowań kolegów, pokazując klasie, że jesteś od nich lepszy
- c. Próbujesz nawiązać przyjacielskie kontakty z kolegami, znaleźć wspólne zainteresowania, pomagać im czasem w nauce, nie pozwalasz jednak sobie dokuczać i zachowujesz spokój, gdyż wiesz, że często na początku uczniowie są trochę nieufni w stosunku do nowych
- d. Zaczynasz opuszczać lekcje i myślisz o przeniesieniu do innej szkoły



**33. Wyobraź sobie, że przygarnąłeś do domu bezpańskiego psa, któremu groziła śmierć na mrozie, a który wzbudził w tobie od razu sympatię. Rodzice nie są zadowoleni z tego pomysłu i każą psa wyrzucić.**

- a. Przekonujesz rodziców, jak bardzo ci zależy nad tym psie i obiecujesz, że weźmiesz na siebie wszystkie obowiązki, związane z utrzymaniem psa
- b. Nazywasz rodziców okrutnikami bez serca
- c. Ukrywasz psa na strychu i tam go skrycie dokarmiasz
- d. Z żalem wyrzucasz psa na ulicę, bo boisz się narazić rodzicom

**34. Wyobraź sobie, że boleśnie zwichnąłeś sobie nogę i wracasz do domu autobusem. Słyszysz, jak jakaś starsza pani narzeka, jak bardzo obecna młodzież jest niewychowana, nie ustępując miejsca seniorom.**

- a. Udajesz, że nie słyszysz
- b. Grzecznie mówisz tej pani, że chętnie byś ustąpił, ale tym razem wyjątkowo musisz siedzieć ze względu na zwichnięcie i silny ból nogi
- c. Krzyczysz na starszą panią, że ma staroświeckie poglądy, a ty korzystasz ze swoich praw obywatelskich, zajmując siedzące miejsce
- d. Ustępujesz miejsca tej pani i cierpisz, stojąc na zwichniętej nodze.

**35. W domu zauważyłeś, że ekspedientka w sklepie nie wydała ci kilku złotych reszty.**

- a. Wracasz do sklepu i uprzejmie przypominasz jej o wydaniu reszty
- b. Wracasz do sklepu, nazywasz ekspedientkę złodziejką i grozisz jej wezwaniem policji
- c. Odkładasz to na potem
- d. Rezygnujesz z tych pieniędzy, uważając że dla ciebie to drobiazg, a ekspedientki zwykle mało zarabiają

**36. Nauczyciel zarządził niezapowiedzianą kartkówkę, choć wcześniej była umowa, że o każdej kartkówce uczniowie będą powiadomieni. Uczniowie protestują. Wyobraź sobie, że jesteś przewodniczącym klasy, ulubieńcem nauczyciela, bardzo dobrym uczniem, kartkówkę napiszesz bez trudu, ale wiesz, że inni uczniowie będą mieć problemy.**

- a. Udajesz, że nie słyszysz protestów uczniów, sam bez trudu pisziesz kartkówkę
- b. Nawołujesz uczniów do porządku, każesz wszystkim pisać bez szemrania
- c. W imieniu klasy prosisz grzecznie nauczyciela o przestrzeganie zawartej umowy i zapowiedzenie kartkówki przed pisaniem
- d. Zarzucasz nauczycielowi nieuczciwość i wzywasz klasę do bojkotu kartkówki

**37. Wyobraź sobie, że uwielbiasz słuchać muzyki hip-hopowej. Rodzice jednak zakazują ci jej słuchać, twierdząc, iż to jest demoralizująca i ogłupiająca muzyka rodem ze świata przestępczego, a młody człowiek powinien słuchać muzyki poważnej.**

- a. Tłumaczysz rodzicom, że jest to kwestia gustu, a teksty tej muzyki właśnie często chcą odwieść młodych ludzi od wejścia na złą drogę i obiecujesz, że nie będziesz jej puszczać zbyt głośno
- b. Przyjmujesz zdanie rodziców i od tej pory słuchasz muzyki Mozarta
- c. Nazywasz rodziców zgredami i oświadczasz, że będziesz słuchał takiej muzyki, jakiej chcesz
- d. Od tej pory słuchasz tej muzyki wyłącznie przez słuchawki

**38. Kolega poprosił cię o pożyczenie zalecanej książki – lektury. Nie masz na to ochoty, sam chcesz ją przeczytać i wiesz, że kolega pożyczone książki często brudzi i nie oddaje na czas.**

- a. Pożyczasz książkę, bo wstydzisz się odmówić
- b. Wykręcasz się mówiąc, że zgubiłeś książkę
- c. W niegrzecznym tonie mówisz koledze, aby dał ci spokój
- d. Pomagasz koledze odnaleźć i pożyczyć książkę w miejscowej bibliotece

Na koniec podaj jeszcze proszę parę informacji o sobie:

Rok urodzenia .....

Klasa: 1      2      3

Płeć:    kobieta            mężczyzna

Nazwa miejscowości, w której mieszkasz: .....

## Aneks 3

### Klucz kwestionariusza radzenia sobie w sytuacjach trudnych (wersja dla chłopców i dla dziewcząt)

Autor: Andrzej Mirski

--	--	--	--

Nr pytania	Unik	Agresja	Współpraca	Uleganie
1	d	b	c	a
2	c	b	a	d
3	c	b	a	d
4	a	c	d	b
5	d	c	a	b
6	c	d	b	a
7	a	c	b	d
8	a	c	d	b
9	c	d	a	b
10	d	b	a	c
11	d	b	c	a
12	c	d	b	a
13	c	b	d	a
14	c	a	b	d
15	d	b	c	a
16	a	c	b	d
17	c	d	a	b
18	c	b	a	d
19	a	b	c	a
20	c	a	b	d
21	d	c	a	b
22	c	d	a	b
23	d	a	b	c
24	c	b	a	d
25	a	d	c	b
26	a	b	c	d
27	a	d	c	b
28	a	d	b	c
29	a	c	b	d
30	a	d	b	c
31	c	b	a	d
32	d	b	c	a
33	c	b	a	d
34	a	c	b	d
35	c	b	a	d
36	a	d	c	b
37	d	c	a	b
38	b	c	d	a

## Notatki