

Sesja – STRES PSYCHICZNY MENTAL STRESS

Nadzieja jako pozytywny stan motywacyjny a kształtowanie kompetencji osobistych w sytuacjach radzenia sobie ze stresem

Hope as a positive motivation state vs development of personal competences in situations of coping with stress

LIDIA HUBER

Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa w Poznaniu,
ul. gen. Tadeusza Kutrzeby 10, 61-719 Poznań

Wprowadzenie. Nadzieja (nadzieja na sukces) jest pozytywnym stanem motywacyjnym opartym na wzajemnie ze sobą powiązanych dwu rodzajach przekonań: jednym – o możliwości zrealizowania powziętego planu (przekonanie o sile własnej woli) drugi – dotyczy spostrzegania siebie jako osoby zaradnej w osiąganiu zamierzonego celu (przekonanie o umiejętności znajdowania rozwiązań), (Synder, Cheavens, i Sympson, 1997; Synder, Cheavens, Sympson i Michael, 2000). Ten wyuczony wzorzec myślenia kształtuje sposób interpretacji sytuacji i oceny szans podejmowania działań, szczególnie w sytuacjach trudnych lub kryzysowych. Szczególną rolę pełni tak rozumiana nadzieja w stanach zagrożenia, kryzysach, sytuacjach szczególnie trudnych, wręcz traumatycznych: pełni wówczas dwie funkcje: z jednej strony relaksuje, pozwala się wyciszyć, zaufać, przez co zmniejsza cierpienie oraz chroni przed bezproduktywnym wypaleniem się (Stefańska-Klar, 2002). Z drugiej strony dotychczas wypracowane mechanizmy radzenia sobie ze stresem pozwalają na szybszy powrót do równowagi psychicznej a to podnosi wiarę w poprawę sytuacji i mobilizuje do dalszego działania (Huber, 2010). Taką szczególną traumatyczną sytuacją była żałoba narodowa po katastrofie polskiego samolotu rządowego w Smoleńsku 10 kwietnia br.

Cel. Zbadanie wpływu poziomu nadziei na sukces na radzenie sobie z własnymi przykrymi emocjami i ich wpływ na przystosowanie psychologiczne i funkcjonowanie społeczne.

Materiał i metody. Prezentowany materiał obejmuje dane uzyskane badaniem ankietowym dwoma metodami: Kwestionariuszem Nadziei na Sukces M. Łaguny, J. Trzebińskiego i M. Zięby oraz Kwestionariuszem Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych na grupie 100 osób w okresie od lutego do maja 2010 r.

Wyniki. Poziom nadziei na sukces u przeważającej części badanych był średni lub wysoki, co oznacza że zdecydowana większość osób była przekonana o swoich kompetencjach związanych ze sposobami radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi. Badani którzy w większości charakteryzowali się zadaniowym podejściem do radzenia sobie z sytuacją stresową osiągnęli w badaniach wysokie wyniki w podskalach: umiejętność znajdowania rozwiązań i siła woli.

Wnioski. Wyższy poziom nadziei wiąże się z lepszym ogólnym przystosowaniem psychologicznym, elastycznością zachowania i przystosowaniem społecznym.

Słowa kluczowe: nadzieja, kompetencje osobiste, sytuacje stresowe, radzenie sobie ze stresem, przystosowanie społeczne

Introduction. The hope for success is a positive motivation based on two interrelated types of convictions: first – the ability of fulfilling the adopted plan (willpower), second – perceiving oneself as a resourceful person in achieving one's goals (belief in finding solutions) (Synder, Cheavens, and Sympson, 1997; Synder, Cheavens, Sympson and Michael, 2000). This acquired pattern of thinking affects our interpretation of situation and assessing the chances of undertaken actions, especially in difficult or critical situations. Hope perceived like this plays a special part under risk, crisis, particularly difficult or even traumatic situations. It then fulfills 2 functions – first, it allows us to relax, thereby reducing suffering and protecting against unproductive burning out (Stefańska-Klar, 2002). On the other hand, the so far worked out mechanisms of coping with stress allow to regain one's balance, which enhances the belief in improvement

of situation and mobilizes to further activities (Huber, 2010). An example of such critical situation was the national mourning after the Polish government plane crashed in Smoleńsk on the 10th of April this year.

Aim. Studying the influence of the level of hope for success on coping with one's awkward emotions and their influence on psychological adaptation and social functioning.

Material and methods. The presented material includes data based on research carried out with two questionnaires: Questionnaire of Hope for Success by M. Łaguna, J. Trzebiński and M. Zięba and Questionnaire for Coping with Stressful Situations involving 100 persons during the period between February and May 2010.

Results. The level of hope for success in the majority of questioned persons was medium or high, which means that most of the subjects were convinced of their competences as to the ways of coping with stressful situations. The subjects who were mostly characterized by the "task-oriented" way of coping with stressful situations obtained high results in the subscales of "ability to find solutions" and "willpower".

Conclusions. A higher level of hope is correlated with better psychological adaptation, flexibility of behaviour and social adaptation.

Key words: hope, personal competences, stressful situations, coping with stress, social adaptation

Stres jako czynnik ryzyka choroby niedokrwiennej serca wśród uczestników Programu Profilaktyki i Wczesnego Wykrywania Chorób Układu Krążenia

Stress as a risk factor for ischemic heart disease amongst participants of the Programme for Prevention and Early Detection of Cardiovascular Diseases

ALEKSANDRA MACIAK^{1/}, MAREK BRYŁA^{2/},
IRENA MANIECKA-BRYŁA^{1/}

^{1/} Zakład Epidemiologii i Biostatystyki, Katedra Medycyny Społecznej i Zapobiegawczej, Uniwersytet Medyczny w Łodzi, ul. Żeligowskiego 7/9, 90-643 Łódź

^{2/} Zakład Medycyny Społecznej, Katedra Medycyny Społecznej i Zapobiegawczej, Uniwersytet Medyczny w Łodzi, ul. Żeligowskiego 7/9, 90-643 Łódź

Wprowadzenie. Stres został uznany za niezależny czynnik ryzyka chorób układu krążenia. Liczne badania epidemiologiczne potwierdzają rolę stresu w ryzyku zachorowania na chorobę niedokrwinną serca. Dodatkowe czynniki ryzyka takie jak palenie tytoniu i podwyższone stężenie cholesterolu są powiązane z typem osobowości A, która wg Friedmana i Rosenmana wykazuje większe ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej i ostrego zawału mięśnia sercowego.

Cel. Określenie częstości występowania stresu wśród uczestników Programu Profilaktyki i Wczesnego Wykrywania Chorób Układu Krążenia.

Materiał i metoda. Badanie zrealizowano w okresie od lutego do kwietnia 2008 r. wśród pacjentów niepublicznego zakładu opieki zdrowotnej, w wieku 35-55 lat. Zastosowanym narzędziem badania był kwestionariusz ankiety, składający się z pięciu bloków tematycznych, w tym z części poświęconej odczuciu stresu. Wszyscy uczestnicy mieli wykonane badania diagnostyczne obejmujące stężenie cholesterolu całkowitego, frakcji LDL i HDL, trójglicerydów oraz

glukozy na czczo. Wykonano 2-krotny pomiar ciśnienia tętniczego krwi. Kryterium wykluczającym z udziału w Programie była wcześniej wykryta choroba układu krążenia i (lub) cukrzyca. Dane poddano analizie statystycznej z wykorzystaniem testu χ^2 .

Wyniki. 43,5% badanych była narażona na silny stres. Częściej stres odczuwały kobiety. Stres wpływał na samoocenę stanu zdrowia oraz na wybrane zachowania zdrowotne. Uczestnicy badania najczęściej doświadczali sytuacji stresowych w pracy. Osoby zestresowane rzadziej podejmowały aktywność fizyczną, częściej zaś sięgały po papierosy. Wykazano zależność pomiędzy subiektywnym odczuciem stresu a wysokością ciśnienia tętniczego. Korelację o niewielkiej sile stwierdzono pomiędzy narażeniem na stres a wybranymi parametrami gospodarki lipidowej.

Wnioski. Istnieje silna potrzeba wdrożenia działań profilaktycznych w kierunku niwelowania niekorzystnych czynników społeczno-psychologicznych sprzyjających chorobom układu krążenia.

Słowa kluczowe: stres, choroby układu krążenia, choroba niedokrwienna serca, program profilaktyczny, gospodarka lipidowa

Introduction. Stress was assessed as an independent risk factor for cardiovascular diseases. Many epidemiological data confirm the leading role of stress in developing the ischemic heart disease. In addition, certain coronary heart disease risk factors including smoking and high cholesterol level are associated with type A behavior, which has been acknowledged by Friedman and Rosenmann as a higher risk of having the ischemic heart disease and acute myocardial infarction as well.

Aim. The aim of the research was to evaluate the incidence of stress amongst the participants of the Early Preventive Cardiovascular Programme.

Material and methods. The study was conducted from February till March 2008 amongst the patients of a randomly chosen outpatient clinic. The tool of the research was a questionnaire survey, consisting of five diverse blocks with one concerning the stress perception. Diagnostic examinations, including blood cholesterol level, LDL and HDL fraction, triglyceride and glucose level, were carried out. A double measurement of blood pressure was taken. A former cardiovascular disease or diabetes were the criteria which disqualified from participation in the Programme. The collected data were statistically analysed, using χ^2 test.

Results. High stress was found amongst 43.5% of participants. Women were more stressed than men. Stress influenced the health self-assessment and particular health behavior. The place of work was the most stressful for all the participants. People who suffered from stress smoked more cigarettes than relaxed ones. The correlation between stress and blood pressure and chosen parameters of lipids metabolism was verified.

Conclusions. There is a strong need for implementation of preventive measures to eliminate adverse socio-psychological factors contributing to cardiovascular diseases.

Kew words: stress, cardiovascular diseases, ischaemic heart disease, preventive programme, lipid balance

Stres a zaburzenia snu wśród młodzieży szkół średnich

Stress and sleep disorders among secondary school students

JANUSZ KASPERCZYK, JOLANTA KASPERCZYK,
MIROSLAW TYRPIEŃ, JADWIGA JOŚKO

Katedra i Zakład Medycyny i Epidemiologii Środowiskowej, Wydział Lekarski z Oddziałem Lekarsko-Dentystycznym w Zabrze, Śląski Uniwersytet Medyczny, ul. H. Jordana 19, 41-808 Zabrze

Wprowadzenie. Reakcja stresowa jest nieodłącznym skutkiem rozwoju cywilizacyjnego i obecnie staje się udziałem ludzi młodych. Jednym z wielu efektów stresu jest bezsenność.

Cel. Ocena wpływu stresu na jakość snu uczniów szkół średnich.

Materiał i metody. Badanie przeprowadzono metodą anonimowej, dobrowolnej ankietyzacji wśród uczniów śląskich szkół średnich.

Wyniki. Przebadano 530 uczniów: 32,6% chłopców, 67,4% dziewcząt, w wieku 16-19 lat ($17,2 \pm 0,84$ lat).

Ocena snu: Średnia wartość współczynnika jakości snu JS wyniosła $30,7 \pm 5,31$ i nie różniła się istotnie w zależności od płci, rodzaju szkoły i wieku respondentów. Aż 47,7% uczniów przynajmniej kilka razy w tygodniu przychodzi do szkoły niewyspanym, 38,2% – kilka razy w miesiącu, a jedynie 14,1% – raz w miesiącu lub rzadziej. Zapewne w związku z tym, aż 20,4% respondentom zdarzyło się mimowolnie zasnąć na lekcjach.

Stres: 34,8% uczniów ocenia nasilenie stresu w swoim życiu na duże i bardzo duże (4-5 w 5-cio stopniowej skali), 43,4% – jako średnie, a 21,8% jako minimalne lub małe. Nasilenie stresu było skorelowane z jakością snu ($r=0,19$; $p<0,005$). Większość uczniów (55,1%) uważa, że nasilenie stresu jest u nich takie samo jak u rówieśników, 17,8% mniejsze, 27,1% większe niż u kolegów; współczynnik JS w ostatniej grupie był istotnie wyższy w porównaniu do pozostałych ($p=0,001$). 52,7% uczniów uważa, że dobrze radzi sobie ze stresem i u nich też stwierdzono najlepszą jakość snu ($JS=29,7 \pm 5,49$), 39,4% nie radzi sobie, ale nie potrzebuje pomocy, natomiast aż 7,9% uczniów nie radzi sobie ze stresem i chętnie skorzystałoby z fachowej pomocy. Ci uczniowie śpią zdecydowanie najgorzej ($JS=33,5 \pm 4,78$; $p<0,05$).

Wnioski. Rozpowszechnienie zaburzeń snu w badanej populacji jest duże. Mimo tak młodego wieku w życiu nastolatków obecnych jest wiele poważnych problemów zakłócających sen, z którymi nie zawsze potrafią sobie poradzić. Wskazane byłoby upowszechnienie wiedzy dotyczącej higieny snu jak również zorganizowanie fachowej pomocy w rozwiązywaniu problemów wywołujących stres i w dalszej konsekwencji zaburzenia snu.

Słowa kluczowe: bezsenność, sen, jakość snu, stres, młodzież

Introduction. Stress is an inherent consequence of the civilization development and now becomes very common among young people. One of many effects of stress is insomnia.

Aim. Assessment of the impact of stress on the sleep quality of secondary school students.

Material and methods. The study was conducted using an anonymous, voluntary questionnaire among secondary school students in Silesia.

Results. 530 students were surveyed: 32.6% of boys and 67.4% of girls aged 16-19 (17.2 ± 0.84 years).

Evaluation of sleep: The average sleep quality coefficient JS was 30.7 ± 5.31 and did not differ significantly according to gender, type of school and age of the students. As many as 47.7% of students at least several times a week come to school sleepy, 38.2% several times a month, and only 14.1% once a month or less frequently. No wonder up to 20.4% of students fell asleep involuntarily during the lessons.

Stress: 34.8% of students assessed severity of stress as high or very high (4-5 in a 5-point scale), 43.4% as medium and 21.8% as minimal or low. Evaluation of stress was correlated with the quality of sleep JS ($r=0.19$, $p<0.005$). 55.1% of students believe that the severity of their stress is the same as that of their peers, 17.8% think it is lower, and 27.1% think it is higher than that of their colleagues; JS rate in the last group was significantly higher compared to others ($p=0.001$). 52.7% of students believe that they cope with stress well and in this group the quality of sleep was the best ($JS=29.7 \pm 5.49$); 39.4% cannot cope but they do not need assistance. 7.9% of students cannot cope and admit they need professional help. The JS coefficient in this group was the worst ($JS=33.5 \pm 4.78$; $p<0,05$).

Conclusions. The prevalence of sleep disorders in the examined population is high. Despite their young age, students have many serious problems which disturb their sleep and they are not always able to cope with them. It would be useful to promote awareness of sleep hygiene and to organize professional help in solving problems with stress and sleep disorders.

Key words: insomnia, stress, youth, quality of sleep

Modele radzenia sobie ze stresem i cechy antropometryczne u młodzieży gimnazjalnej

Styles of coping with stress and anthropometric variables in junior high school students from rural areas

BARBARA KUS^{1/}, JAN BILSKI^{2/}, HALSZKA OGIŃSKA^{2/}, GRZEGORZ MAŃKO^{1/}

^{1/} Oddział Kliniczny Klinik Gastroenterologii i Hepatologii oraz Chorób Zakaźnych, Collegium Medicum, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie, ul. Śniadeckich 5, 31-351 Kraków

^{2/} Zakład Ergonomii i Fizjologii Wysiłku Fizycznego, Wydział Nauk o Zdrowiu, Collegium Medicum, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie, ul. Grzegórzecka 20, 31-501 Kraków

Cel. Analiza związku między miejscem zamieszkania a wybranymi cechami antropometrycznymi i sposobami radzenia sobie ze stresem uczniów gimnazjum.

Materiał i metody. W badaniu wzięło udział łącznie 58 uczniów pierwszej klasy gimnazjum w Wiśniowej w woj. małopolskim. W grupie badawczej dokonano podziału ze względu na płeć, ponadto wyróżniono uczniów, którzy rozpoczynając naukę w gimnazjum pozostali w rodzimej szkole (38 osób) i uczniów „nowych”, dojeżdżających z okolicznych miejscowości. Przeprowadzono pomiary antropometryczne i sprawnościowe oraz badania ankietowe przy użyciu skali JSR (Jak Sobie Radzisz Juczyńskiego & Bulik) i własnego kwestionariusza dotyczącego źródeł stresu.

Wyniki i wnioski. Przeważająca większość gimnazjalistów, bez względu na miejsce zamieszkania i płeć, mieści się w szerokich normach wartości centylowych masy ciała, wzrostu oraz BMI w danym przedziale wiekowym. Problem nadwagi i otyłości pojawia się w niewielkim stopniu, wyraźnie zaznacza się natomiast odsetek uczniów z niedoborem masy ciała. Głównym źródłem stresu u młodzieży gimnazjalnej jest życie szkolne oraz kontakty z rówieśnikami. Stwierdzono, że chłopcy wybierają najczęściej aktywny model radzenia sobie ze stresem, u dziewcząt natomiast nie ma jednego dominującego modelu. Dziewczęta zdecydowanie częściej niż chłopcy radzą sobie ze stresem koncentrując się na emocjach. Porównanie wyników badanych uczniów w zależności od miejsca zamieszkania nie ujawniło statystycznie istotnych różnic.

Słowa kluczowe: *aktywność fizyczna, stres, radzenie sobie ze stresem, cechy antropometryczne, młodzież*

Aim. The aim of this study was to evaluate the correlation between the dwelling place, anthropometric variables and styles of coping with stress in junior high school students.

Material and methods. 58 students took part in the study. 38 of them lived and attended primary school in Wiśniowa prior to going to the junior high school located in the same building. The remaining commuted from neighboring villages. Anthropometric parameters were measured and fitness tests were carried out. The scale "How do you cope?" (Juczyński & Bulik) was used to identify three possible styles adopted in stressful situations and a questionnaire was applied in order to identify the sources of stress in everyday life.

Results and conclusions. A majority of junior high school students are within the normal percentile ranges of weight, height and BMI for their age group. The occurrence of overweight and obesity was quite uncommon, whereas underweight showed to be a more widespread problem. The primary sources of the students' stress are the school environment and contacts with their peers. The study revealed a difference between males and females in coping with style preferences. In the male group the task-oriented coping prevailed, while the female group more often used the emotion-oriented style of coping with stressful situations.

Key words: *stress, physical activity, students*

Stres na stanowisku pracy ratownika medycznego Occupational stress of medical emergency workers

MARZENA BINCZYCKA-ANHOLCER, PIOTR LEPIESZA

Zakład Higieny, Katedra Medycyny Społecznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, ul. Rokietnicka 5c, 60-806 Poznań

Jedną z ważniejszych dziedzin życia, decydujących o subiektywnej ocenie jego jakości oraz stanie zdrowia jest praca zawodowa. Może ona stanowić źródło satysfakcji życiowej i pozytywnie wpływać na kondycję psychofizyczną osoby. Może jednak wywoływać wiele obciążeń i rodzić poważny stres. Zjawisko to zaobserwować można u ludzi, których praca zawodowa polega na „służbie innym”. Dotyczy to zwłaszcza pracowników opieki zdrowotnej z uwagi na specyfikę obciążeń i rozmiar doświadczanego stresu.

Czym jest stres? Jaką rolę odgrywa w codziennym życiu człowieka? Jak reaguje człowiek narażony na nadmiar stresu w życiu osobistym i zawodowym? Jakie natomiast są reakcje ludzkiego organizmu na brak stresu? Jaki jest stan równowagi pomiędzy poziomem stresu a stanem psychofizycznym człowieka? Wiele padało już odpowiedzi na zadane wyżej pytania. Prawdą jest, że stres w życiu człowieka odgrywa istotną rolę, zarówno tę negatywną jak i pozytywną a jego obecność jest nieunikniona.

Stres zwany jest chorobą XXI w. Jego istotą nie jest płeć, kolor skóry, światopogląd, wyznania religijne, wiek, czy pozycja majątkowa bądź społeczna. Doświadczenia z nim związane spotykamy na co dzień, czy to robiąc zakupy w supermarkecie, czy przeżywając śmierć bliskiej nam osoby. Kluczowym elementem w przeżywaniu stresu jest czynnik biologiczny lub psychiczny, wpływający na nasz stan emocjonalny. Zazwyczaj czynnikami tymi (nazywanymi również stresorami) są doświadczenia, których doznajemy w naszym życiu codziennym, a które tworzą pewien stan i wywołują reakcje, niespodziewanie zmieniające nasze odczucia psychofizyczne.

Autorzy pracy na podstawie badań własnych – badań ankietowych (54 ankiety) ocenili wpływ czynników stresogennych występujących w miejscu pracy na stan zdrowia, życie osobiste i stan emocjonalny ratowników medycznych.

W wyniku analizy badań własnych opracowano wnioski, iż wpływ sytuacji traumatycznych i akcji ratowniczych jest znacznie odczuwalny w stanach emocjonalnych ratownika medycznego zarówno w pracy zawodowej, jak i życiu prywatnym.

Słowa kluczowe: *stres, ratownik medyczny, sytuacje traumatyczne, akcje ratownicze*

One of the most important areas of life, determining subjective assessments of its quality and health condition, is professional work. It may be a source of satisfaction and may positively affect one's psychophysical condition. However, it may also cause a lot of burden and severe stress. This can be observed in people whose professional work consists in "serving others". This applies especially to health care workers, in view of their specific responsibilities and extensive stress. What is stress? What role does it fulfill in one's everyday life? How do people exposed to too much stress in their personal and professional life react? On the other hand, what are the human body's reactions to the lack of stress? What is the balance between the level of stress and psycho-physical state? These questions received many different replies. It is true that stress plays an important part in our lives, both negative and positive, and its presence is unavoidable.

Stress is called a disease of the 21st century. Its essence is not gender, skin colour, outlook, religion, age or social or financial position. We experience it every day, while doing shopping in a supermarket or suffering because of the death of a close person. A key element in experiencing stress is a biological or psychological factor which influences our emotional state. Typically, such factors (otherwise called stressors) are our everyday experiences which create a certain condition and cause reactions unexpectedly changing our psychophysical feelings.

The authors carried out the research – survey (54 items) to assess the impact of stressors on the health, personal life and emotional state of medical emergency employees.

Their findings indicate that the impact of traumatic situations and rescuing events inherent in emergency work largely affects medical rescuers' emotional life in professional work and private life.

Key words: *stress, medical emergency worker, traumatic situations, rescuing events*