Sposoby radzenia sobie ze stresem – badanie ankietowe studentów wybranych szkół wyższych z Lublina

Ways of coping with stress: Survey based on the group of students from selected universities in Lublin

Olga Dąbska^{1, A–F}, Eliza Wołoszynek^{2, B, C, E}, Anna Kowalczyk^{3, B, C, E}, Ewelina Kozłowska^{4, B, C, E}

¹ Doktorantka na Wydziale Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Lublin

² Absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, Lublin

³ Studentka kierunku zdrowie publiczne, Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Lublin

⁴ Doktorantka w Samodzielnej Pracowni Epidemiologii, Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Lublin

A – koncepcja i projekt badania, B – gromadzenie i/lub zestawianie danych, C – analiza i interpretacja danych,

D – napisanie artykułu, E – krytyczne zrecenzowanie artykułu, F – zatwierdzenie ostatecznej wersji artykułu

Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne, ISSN 2082–9876 (print), ISSN 2451–1870 (online)

Piel Zdr Publ. 2017;26(1):27–34

Adres do korespondencji

Olga Dąbska

e-mail: olga49a@wp.pl

Konflikt interesów

Nie występuje

Praca wpłynęła do Redakcji: 1.04.2016 r.

Po recenzji: 13.07.2016 r.

Zaakceptowano do druku: 17.08.2016 r.

Streszczenie

Wprowadzenie. We współczesnym świecie niemalże na każdym kroku ludność jest narażona na stresującą sytuację. Stres jest osobistym doświadczeniem, niepowtarzalną kombinacją reakcji fizjologicznych, zachowań, emocji. Naturalną reakcją na wystąpienie stresu jest dążenie do ograniczenia jego działania przez „mechanizm copingu”. Zdaniem Lazarusa radzenie sobie ze stresem to podejmowanie stale zmieniających się wysiłków, które są nastawione na opanowanie stawianych przed jednostką wymagań uważanych przez nią jako obciążające lub przekraczające jej możliwości. „Mechanizmowi copingu” przypisuje się funkcję instrumentalną, polegającą na przywróceniu naturalnej relacji między jednostką a otoczeniem, i regulującą emocje.

Cel pracy. Zbadanie sposobów radzenia sobie ze stresem wśród studentów w zależności od czynników socjodemograficznych, takich jak: płeć, rodzaj wykonywanej pracy, miejsce pobytu i zamieszkania, stan cywilny, rodzaj uczelni, samoocena stylu życia.

Materiał i metody. Badanie zrealizowano w grudniu 2015 r. wśród 300 studentów z: Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, Politechniki Lubelskiej, Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej. Wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, a narzędziem badawczym był Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem – Mini-COPE, służący do oceny sposobów reagowania i odczuwania stresu. Wykorzystano ponadto autorski „Test radzenia sobie ze stresem” i metryczkę. Dane analizowano z użyciem programu STATISTICA 10.

Wyniki. Na podstawie autorskiego testu stwierdzono występowanie istotnej zależności między miejscem pobytu a radzeniem sobie ze stresem ($p = 0,04$). Lepszą znajomością sposobów niwelowania stresu wykazały się osoby mieszkające w akademiku. Zaobserwowano istotną statystycznie zależność między stylem życia a sposobem radzenia sobie ze stresem ($p = 0,04$). Studenci, którzy nie potrafili ocenić swojego stylu życia, najlepiej radzili sobie ze zwalczaniem stresu. Analiza materiału badawczego pozwala stwierdzić, że rodzaj wykonywanej pracy, płeć, miejsce pochodzenia, uczelnia, stan cywilny nie różnicowały poziomu radzenia sobie ze stresem. W przypadku Mini-COPE nie wykazano zależności statystycznych.

Wnioski. Badanie wykazało, że stosowane przez młodzież sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach są średnio zadowolające. W związku z narastającym problemem narażenia na stres jest konieczne popularyzowanie informacji o sposobach radzenia sobie z nim.

Słowa kluczowe: stres, style radzenia sobie ze stresem, sytuacje trudne, obciążenie

DOI

10.17219/pzp/64695

Copyright

© 2017 by Wrocław Medical University

This is an article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

Abstract

Background. People are almost all the time exposed to stressful situations. Stress is a personal experience, a unique combination of physiological reactions, behaviors and emotions. Reducing the effects of stress with the use of coping mechanisms is people's natural response.

Objectives. The aim of this study was to explore the ways of coping with stress among students depending on socio-demographic factors such as gender, the type of work, the place of stay and residence, marital status, the type of university, and lifestyle.

Material and methods. The survey was carried out in December, 2015 on the group of 300 students from the Medical University of Lublin, Lublin University of Technology and Maria Curie-Skłodowska University. The method used was a diagnostic survey, a research tool in the form of the Inventory Measuring Coping Skills Mini-COPE for evaluating the methods of response and feeling of stress. We used own test of coping with stress and imprint, describing the sociodemographic situation of the respondents, e.g. gender, age, place of residence, marital status, type of college. The data was analyzed with STATISTICA 10 software.

Results. In the case of the original test, a significant relationship was observed between the place of residence and coping with stress ($p = 0.04$). People living in a dorm showed a better knowledge of the ways of eliminating stress. We observed the correlation between lifestyle and the ways of coping with stress ($p = 0.0462$). Students who were not able to assess their lifestyles demonstrated the highest levels of combating stress. The analysis of the research material demonstrated that the type of work, sex, place of origin, university, and marital status do not differentiate the level of coping with stress. In the case of the Mini-COPE, it did not show statistical significance.

Conclusions. The research shows that the ways of coping with difficult situations adopted by young people are mid-range satisfactory. Due to the growing problem of exposure to stress, it is necessary to popularize information on coping with stress.

Key words: stress, load, coping with stress, difficult situations

„Jak długo będziemy żyć, tak długo nie uda nam się uniknąć stresów. Możemy jednak nauczyć się, jak minimalizować ich szkodliwe skutki”

Hans Selye

Trudno znaleźć osobę, która z przekonaniem stwierdziłaby, że nigdy nie była zestresowana. We współczesnym świecie niemalże na każdym kroku ludność jest narażona na sytuacje stresujące. „Stres to reakcja organizmu w postaci mobilizacji energii do pokonywania różnorodnych przeszkód, barier, wymagań, bez względu na to, czy towarzyszą jej przyjemne czy przykre odczucia.”¹ Stres jest osobistym doświadczeniem, niepowtarzalną kombinacją reakcji fizjologicznych, zachowań, emocji. Badacze tematu uważają stres za element na stałe wkomponowany w ludzkie życie. Występujący w umiarkowanym nasileniu może motywować człowieka do działania, rozwoju, jednakże w przypadku intensywnego, długotrwałego nasilenia staje się przyczyną rozstroju psychicznego i fizycznego organizmu.

Prekursorem problematyki stresu jest Claude Bernard. W XIX w. wyraził pogląd, jakoby w organizmie występowały mechanizmy obronne umożliwiające podjęcie walki z codziennymi trudnościami, które powszechnie nazywa się „reakcją walcz lub uciekaj”.² Naturalną reakcją na wystąpienie stresu jest dążenie do ograniczenia jego działania przez „mechanizm copingu”. Zdaniem Lazarusa radzenie sobie ze stresem to „(...) stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki, mające na celu opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby”.³ „Mechanizmowi copingu” przypisuje się funkcje: instrumentalną, polegającą na przywróceniu

naturalnej relacji między jednostką a otoczeniem (koncentracja i uporanie się z problemem, który był źródłem stresu, redukcja negatywnych skutków działania stresu) oraz regulującą emocje, przez którą rozumie się ogół działań ukierunkowanych na obniżenie przykrych emocji wywołanych przez stresującą sytuację.⁴

W literaturze przedmiotu funkcjonują pojęcia procesu, strategii oraz stylu radzenia sobie ze stresem. Proces radzenia sobie ze stresem jest definiowany jako wiele zmieniających się z biegiem czasu strategii, wynikających zwłaszcza z charakteru konkretnej sytuacji oraz stanu psychofizycznego jednostki. Strategia radzenia sobie ze stresem odnosi się do ogółu wysiłków podejmowanych przez daną osobę podczas trudnej sytuacji. Wykorzystanie określonej strategii zależy przede wszystkim od stylu zwalczania stresu. „Style radzenia sobie to charakterystyczne, typowe dla danej jednostki sposoby radzenia sobie w trudnych, stresujących sytuacjach”.⁵ Styl radzenia sobie jest determinowany wieloczynnikowo, m.in.: płcią, poziomem wykształcenia, wiekiem, stanem zdrowia, samopoczuciem, rodzajem sytuacji stresowej, osobowością – temperamentem, cechami charakteru itd.⁶

Najczęściej przywoływaną definicją w związku ze sposobami zwalczania stresu jest transakcyjna teoria stresu Endlera i Parkera. Wyróżnili oni 3 główne style radzenia sobie w trudnej sytuacji. Po pierwsze, styl skoncentrowany na zadaniu, polegający na podejmowaniu wysiłku w celu rozwiązania problemu; działaniom dążącym do usunięcia źródła stresu nadaje się priorytet ważności, a pozostałe codzienne sprawy zostają odłożone na przyszłość. Po drugie, styl skoncentrowany na emocjach – polega na redukcji negatywnego napięcia emocjonalnego w związku z działaniem stresora; jest to koncentrowanie się na

własnej osobie i reakcjach emocjonalnych, jakie towarzyszą napotykanym trudnościom. Po trzecie, styl skoncentrowany na unikaniu, który polega na redukowaniu negatywnych skutków działania stresora przez niemyślenie o problemie, odwracanie od niego uwagi, angażowanie się w czynności zastępcze, podejmowanie działań niezwiązanych z daną sytuacją stresową lub w skrajnych przypadkach przyjęcie biernej postawy wobec stresora.⁷

W badaniach nad stresem często wykorzystywana jest klasyfikacja autorstwa Schwarzera i Tauberta. Wyróżnili oni 4 sposoby radzenia sobie ze stresem:

- a) reaktywny – polega na radzeniu sobie z zaistniałą trudnością przez zrekompensowanie doznanej krzywdy,
- b) antycypacyjny – dotyczy sytuacji trudnej, która ma dopiero nastąpić, jest ukierunkowany na nieuchronne ryzyko straty,
- c) prewencyjny – polega na gromadzeniu zasobów przydatnych do zminimalizowania negatywnych skutków przyszłych stresowych sytuacji,
- d) proaktywny – polega na gromadzeniu zasobów, doskonaleniu umiejętności radzenia sobie ze stresem, opiera się na postawionych sobie celach.

Na szczególną uwagę zasługują styl prewencyjny oraz proaktywny. Panuje pogląd, że nabyte wcześniej zasoby i umiejętności są w stanie przygotować jednostkę do radzenia sobie z trudnościami w przyszłości.⁸

Sposób radzenia sobie ze stresem jest determinowany przez właściwości doświadczanej sytuacji, postrzegania jej przez jednostkę i właściwości jednostki, wśród których duże znaczenie mają posiadane zasoby. Można wyróżnić zasoby zewnętrzne, znajdujące się w najbliższym otoczeniu jednostki, oraz wewnętrzne, czyli indywidualne właściwości człowieka. „Jednym z ważnych czynników wpływających na efektywność procesu radzenia sobie z sytuacją stresową są podmiotowe właściwości jednostki”.⁹ Wśród zasobów osobistych wyróżnia się:

- a) poczucie koherencji – przekonanie, że posiada się zasoby pozwalające sprostać wymaganiom stawianym przez życie,
- b) poczucie kontroli (zarówno wewnętrzne, gdy rezultat działań zależy od włożonego wysiłku i osobistego wpływu, jak i zewnętrzne, gdy funkcjonowanie jednostki jest podporządkowane czynnikom niezależnym, takim jak los, przeznaczenie),
- c) poczucie własnej skuteczności – jednostka jest pewna, że jest zdolna osiągnąć postawiony cel,
- d) twardość – przekonanie o prawdziwości, istotności podejmowanych działań, traktowanie stresu jako wyzwania,
- e) prężność – zdolność do oderwania się od negatywnych doświadczeń, adaptowanie się do zmieniających się wymagań życiowych,
- f) optymizm (obronny, który dotyczy sytuacji zagrożenia, nadaje optymistyczne spojrzenie oraz funkcjonalny – dotyczy skutków działania i przekonań na temat posiadanych zasobów osobistych),

- g) inteligencję emocjonalną – rozpoznawanie, ocenianie i wyrażanie emocji,
- h) kompetencje społeczne – umiejętność postępowania w sytuacjach konfliktowych, nawiązywania relacji międzyludzkich, komunikowania się, asertywność,
- i) kompetencje poznawcze – umiejętności, zdolności, wykształcenie, inteligencję.¹⁰

Istotne są także zasoby zewnętrzne, a zwłaszcza sieci wsparcia społecznego. Wsparcie społeczne jest definiowane jako „(...) rodzaj interakcji społecznej, która zostaje podjęta przez jednego lub obu uczestników w sytuacji problemowej, trudnej, stresowej lub krytycznej”.¹¹ Wymienia się wsparcie:

- a) emocjonalne – emocje podtrzymujące na duchu, uspokajające, troska, poczucie przynależności, opieki, poprawa samooceny,
- b) instrumentalne – przekazywanie wiedzy na temat sposobów postępowania, zdobywania umiejętności, informacji i dóbr materialnych,
- c) informacyjne – wymiana wiadomości sprzyjających zrozumieniu sytuacji i położenia życiowego,
- d) rzeczowe – pomoc materialna, rzeczowa, finansowa.

Celem pracy była próba określenia sposobów radzenia sobie ze stresem studentów lubelskich uczelni wyższych w zależności od czynników socjodemograficznych, takich jak: płeć, rodzaj wykonywanej pracy, miejsce pobytu i zamieszkania, stan cywilny, rodzaj uczelni, samoocena stylu życia. Należy podkreślić, że autorów niniejszej pracy najbardziej interesował system wsparcia społecznego, jaki uzyskują narażeni na stres studenci.

Materiał i metody

Badaniem objęto 300 studentów uczelni wyższych Polski wschodniej studiujących na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie (UM), Politechnice Lubelskiej (PL) i Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej (UMCS). Liczebność ankietowanych z poszczególnych uczelni wynosiła odpowiednio: 115, 77, 108 osób. Badanie zrealizowano w grudniu 2015 r., a udział w nim był dobrowolny i miał charakter anonimowy. W badaniu wzięło udział 121 mężczyzn (40,33%) i 179 kobiet (59,66%) w wieku 19–32 lat. Średnia arytmetyczna wieku badanych wyniosła 22,98 lat. Uczestnicy badania w 37,33% (n = 112) pochodzili ze wsi, 32,66% (n = 98) z miasta do 100 tys. mieszkańców, a 30% (n = 90) z miasta powyżej 100 tys. mieszkańców. Ponad połowa (56,66%, n = 170) respondentów w czasie badania mieszkała w akademiku. Pozostali ankietowani studenci mieszkali na stacji (25,66%, n = 77), w samodzielnym mieszkaniu (11%, n = 33) lub w domu rodzinnym (6,66%, n = 20). Prawie połowa ankietowanych (45,66%, n = 137) w czasie badania nie pracowała, 31,33% (n = 94) wykonywało pracę fizyczną, a 23% (n = 69) umysłową. Znaczący odsetek respondentów (72,33%, n = 217) był stanu wolnego. Badanych poproszono o dokonanie samooceny stylu życia.

Większość respondentów (69%, $n = 207$) uważała swój styl życia za zdrowy, tylko 20,66% ($n = 62$) za niesprzyjający zdrowiu, a 10,33% ($n = 31$) nie potrafiło go ocenić.

Przeprowadzając badania, posłużono się metodą sondażu diagnostycznego, techniką ankietową. Narzędziem badawczym był Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (Mini-COPE) autorstwa Zygryda Juczyńskiego i Niny Ogińskiej-Bulik, który jest przeznaczony do oceny radzenia sobie ze stresem i sposobów reagowania na sytuacje trudne. Kwestionariusz zawiera 28 stwierdzeń rozpoczynających się od słów: „Gdy jestem w bardzo trudnej sytuacji, to zazwyczaj...”, podlegających czterostopniowej ocenie, która przedstawia się następująco: 0 – prawie nigdy tak nie postępuję, 1 – rzadko tak postępuję, 2 – często tak postępuję, 3 – prawie zawsze tak postępuję.

Drugim wykorzystanym w badaniu narzędziem był autorski „Test radzenia sobie ze stresem”. W kwestionariuszu znajduje się 16 pytań badających sposoby reagowania na stres. Pytania są zamknięte, a ankietowani mogli udzielić jednej odpowiedzi. Warianty odpowiedzi opatrzone skalą punktową 0–2. Zakres wyników ogólnych „Testu radzenia sobie ze stresem” był następujący: a) poziom niski, tj. ≤ 19 punktów; b) poziom średni – wyniki mieszczą się w przedziale 20–26 punktów; c) poziom wysoki, czyli ≥ 27 punktów. Im więcej uzyskanych punktów, tym bardziej konstruktywne sposoby walki ze stresem wykazują badani. Do kwestionariusza dołączono metryczkę z pytaniami o czynniki socjodemograficzne.

Analizę statystyczną zebranych danych przeprowadzono z użyciem oprogramowania STATISTICA 10. Posłużono się testem U Manna-Whitneya z wykorzystaniem testu Z dla dwóch grup zmiennych niezależnych, a dla więcej niż dwóch grup zmiennych testem Kruskala-Wallisa. Za poziom istotności przyjęto wartość 0,05. Jako zmienną

zależną przyjęto poziom odpowiedzi na pytania dotyczące sposobów radzenia sobie ze stresem w poszczególnych kwestionariuszach, a czynniki socjodemograficzne, takie jak: płeć, rodzaj wykonywanej pracy, miejsce pobytu i pochodzenia, stan cywilny, rodzaj uczelni oraz samoocenę stylu życia badanych uznano za zmienne niezależne.

Wyniki

Średnia odpowiedzi uzyskanych w badaniu z użyciem kwestionariusza Mini-COPE była równa 38,68 punktów. Średni wynik poprawnych odpowiedzi w autorskim teście wyniósł natomiast 14,27 punktów (45%) na 32 możliwe do uzyskania. Analiza zebranego materiału daje obraz dostatecznego poziomu wiedzy na temat prozdrowotnych sposobów radzenia sobie ze stresem młodzieży z lubelskich uczelni wyższych.

W wyniku przeprowadzonej analizy stwierdzono, że osoby mieszkające w akademiku charakteryzują się wyższym poziomem wiedzy na temat konstruktywnych sposobów walki ze stresem niż pozostali studenci. Różnice były istotne statystycznie ($p = 0,04$) w przypadku „Testu radzenia sobie ze stresem”. W ocenie z wykorzystaniem kwestionariusza Mini-COPE nie stwierdzono różnic istotnych statystycznie między grupami ($p = 0,32$) – tab. 1.

Istotne statystycznie różnice występowały między samooceną stylu życia a wynikami badań „Testu radzenia sobie ze stresem” ($p = 0,04$). Osoby, które nie potrafiły ocenić swojego stylu życia wykazywały lepszą znajomość sposobów walki ze stresem. W przypadku drugiego testu nie stwierdzono różnic istotnych statystycznie ($p = 0,67$) – tab. 2.

Zebrany materiał badawczy oraz jego analiza pozwalają stwierdzić, że w badanej grupie studentów płeć nie

Tabela 1. Porównanie wyników Mini-COPE i „Testu radzenia sobie ze stresem” w zależności od miejsca pobytu badanych

Table 1. The comparison of the results of the Mini-COPE and authors' own test of coping with stress according to the respondents' place of stay

Poziom odpowiedzi dotyczących radzenia sobie ze stresem	Miejsce pobytu								Test Kruskala-Wallisa	
	u rodziców n = 20		w akademiku n = 170		na stacji n = 77		w samodzielnym mieszkanu n = 33			
	Me	SD	Me	SD	Me	SD	Me	SD	H	p
„Test radzenia sobie ze stresem”	13,5	3,17	14	4,08	13	4,09	14	4,72	7,98078	0,04
Mini-COPE	37,5	8,76	39	8,56	38	8,42	38	6,34	3,48388	0,32

Tabela 2. Porównanie wyników Mini-COPE i „Testu radzenia sobie ze stresem” w zależności od stylu życia badanych

Table 2. The comparison of the results of the Mini-COPE and authors' own test of coping with stress according to the respondents' lifestyle

Poziom odpowiedzi dotyczących radzenia sobie ze stresem	Styl życia						test Kruskala-Wallisa	
	zdrowy n = 207		niezdrowy n = 62		nie potrafię go ocenić n = 31			
	Me	SD	Me	SD	Me	SD	H	p
„Test radzenia sobie ze stresem”	14	4,03	13	4,05	15	4,66	6,148146	0,04
Mini-COPE	39	7,59	39	8,01	39	6,13	0,789468	0,67

miała wpływu na wybór sposobów radzenia sobie ze stresem (Mini-COPE $p = 0,15$; „Test radzenia sobie ze stresem” $p = 0,99$). Rodzaj wykonywanej pracy nie różnicował wiedzy na temat walki ze stresem wśród respondentów (Mini-COPE $p = 0,98$; „Test radzenia sobie ze stresem” $p = 0,84$). Młodzież studiująca na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie nie wykazała się wyższym poziomem wiedzy na temat konstruktywnych sposobów zwalczania stresu niż ankietowani z pozostałych szkół wyższych

(Mini-COPE $p = 0,39$; „Test radzenia sobie ze stresem” $p = 0,86$). Nie stwierdzono statystycznie istotnej różnicy między stanem cywilnym (Mini-COPE $p = 0,71$; „Test radzenia sobie ze stresem” $p = 0,32$), miejscem pochodzenia (Mini-COPE $p = 0,24$; „Test radzenia sobie ze stresem” $p = 0,62$) badanych studentów a wiedzą dotyczącą zdrowych sposobów redukcji stresu.

Pierwszym stosowanym w badaniu narzędziem był kwestionariusz Mini-COPE. Znaczna część zawartych

Tabela 3. Odpowiedzi badanych na pytania zawarte w kwestionariuszu Mini-COPE

Table 3. Respondents' answers to the Mini-COPE questionnaire

Treść pytania	Odsetek odpowiedzi „0 – prawie nigdy tak nie postępuję”	Odsetek odpowiedzi „1 – rzadko tak postępuję”	Odsetek odpowiedzi „2 – często tak postępuję”	Odsetek odpowiedzi „3 – prawie zawsze tak postępuję”
Zajmuję się pracą lub innymi czynnościami, żeby o tym nie myśleć	33,33% (n = 100)	32% (n = 96)	18,33% (n = 55)	16,33% (n = 49)
Moje wysiłki koncentrują się na tym, aby coś z tą sytuacją zrobić	36% (n = 108)	37,66% (n = 113)	15,33% (n = 46)	11% (n = 33)
Mówię do siebie „to nieprawda”	41% (n = 123)	42,33% (n = 127)	16,66% (n = 50)	0% (n = 0)
Piję alkohol lub zażywam inne środki, aby poczuć się lepiej	54,33% (n = 163)	34% (n = 102)	10,33% (n = 31)	1,33% (n = 4)
Uzyskuję wsparcie emocjonalne od innych	50,67% (n = 152)	24% (n = 72)	12,66% (n = 38)	12,66% (n = 38)
Rezygnuję z prób osiągnięcia celu	39,33% (n = 118)	33,67% (n = 101)	14,66% (n = 44)	12,33% (n = 37)
Podejmuję działania, aby poprawić tę sytuację	36% (n = 108)	38% (n = 114)	15% (n = 45)	11% (n = 33)
Nie chcę uwierzyć, że to naprawdę się zdarzyło	42,67% (n = 128)	40,33% (n = 121)	16% (n = 48)	1% (n = 3)
Mówię o rzeczach, które pozwalają mi uciec od nieprzyjemnych uczuć	0% (n = 0)	14,66% (n = 44)	41,67% (n = 125)	43,67% (n = 131)
Szukam rady i pomocy u innych dotyczącej tego, co należy zrobić	0% (n = 0)	14% (n = 42)	42% (n = 126)	44% (n = 132)
Piję alkohol lub zażywam inne środki, co pomaga mi przez to przejść	53,67% (n = 161)	34,67% (n = 104)	11,33% (n = 34)	0,33% (n = 1)
Staram się zobaczyć to w innym, bardziej pozytywnym świetle	0% (n = 0)	3,66% (n = 11)	56,67% (n = 170)	39,67% (n = 119)
Krytykuję samego siebie	0% (n = 0)	4,66% (n = 14)	56,67% (n = 170)	38,67% (n = 116)
Staram się wypracować strategię czy plan określający, co należy robić	0% (n = 0)	15,67% (n = 47)	41% (n = 123)	43,33% (n = 130)
Otrzymuję otuchę i zrozumienie od innych	0% (n = 0)	14,33% (n = 43)	41% (n = 123)	44,67% (n = 134)
Rezygnuję z poradzenia sobie z tym	42,67% (n = 128)	41,33% (n = 124)	16% (n = 48)	0% (n = 0)
Szukam dobrych stron w tym, co się zdarzyło	8% (n = 24)	34% (n = 102)	45,33% (n = 136)	12,67% (n = 38)
Żartuję na ten temat	43,67% (n = 131)	40,33% (n = 121)	16% (n = 48)	0% (n = 0)
Robię coś, aby mniej o tym myśleć, np. idę do kina, oglądam TV, czytam, śnię na jawie, śpię lub robię zakupy	0,33% (n = 1)	1,33% (n = 4)	62% (n = 186)	36,33% (n = 109)
Akceptuję, że to się już stało	7,67% (n = 23)	37,67% (n = 113)	42,33% (n = 127)	12,33% (n = 37)
Ujawniam swoje negatywne emocje	7,66% (n = 23)	37,33% (n = 112)	42,33% (n = 127)	12,67% (n = 38)
Staram się znaleźć ukojenie w religii lub w swojej wierze	43% (n = 129)	44,66% (n = 134)	12,33% (n = 37)	0% (n = 0)
Otrzymuję pomoc lub poradę od innych osób	0% (n = 0)	14,67% (n = 44)	42% (n = 126)	43,33% (n = 130)
Uczę się z tym żyć	42,33% (n = 127)	40,66% (n = 122)	17% (n = 51)	0% (n = 0)
Poważnie zastanawiam się nad tym, jakie kroki należy podjąć	1% (n = 3)	13,66% (n = 41)	40,33% (n = 121)	45% (n = 135)
Obwiniam siebie za to, co się stało	42,33% (n = 127)	40,33% (n = 121)	17% (n = 51)	0,33% (n = 1)
Modlę się lub medytuję	42% (n = 126)	44% (n = 132)	13,66% (n = 41)	0,33% (n = 1)
Traktuję tę sytuację jak zabawę	42% (n = 126)	41% (n = 123)	17% (n = 51)	0% (n = 0)

w nim pytań dotyczyła wsparcia uzyskiwanego w trudnej sytuacji od osób trzecich. Na pomoc, poradę od innych osób mogła liczyć znaczna część badanych. Studenci aż w 85,33% (n = 256) podkreślali często uzyskiwane wsparcie społeczne. Otuchę i zrozumienie od innych otrzymało 85,67% (n = 257) respondentów. Badani wskazywali także na poszukiwanie u innych rad dotyczących tego, co powinni zrobić. Aż 86% (n = 258) ankietowanych radzi się najbliższych, napotykając problem. Kolejną badaną kwestią była analiza sposobów radzenia sobie ze stresem. W tym przypadku prawie jedna trzecia (n = 104) badanych, aby nie myśleć o trudnościach, ucieka się do podejmowania nadmiernej pracy. Zaobserwowano pozytywne zjawisko, jakim jest stronienie od używek przez znaczną część lubelskich studentów w trudnych sytuacjach. Aż 88,33% (n = 265) studentów twierdzi, że nie sięga po alkohol lub inne środki psychoaktywne w celu poprawy samopoczucia. W kwestionariuszu znajdowało się także pytanie o pozytywne sposoby radzenia sobie ze stresem. Studenci, aby nie myśleć o trudnościach (98,33%, n = 295), idą z kina, oglądają TV, czytają, śpią, robią zakupy. Odpowiedzi na pozostałe pytania zawarte w kwestionariuszu Mini-COPE przedstawiono w tabeli 3.

Drugim narzędziem, za pomocą którego badano sposoby radzenia sobie ze stresem prezentowane przez lubelskich studentów był autorski kwestionariusz. Już w pierwszym pytaniu stwierdzono, iż połowa (n = 149) badanych bardzo często tłumi złość. Największe odprężenie przynosi im (35%, n = 105) jedna z ulubionych form aktywności, np. jogging, pływanie, tenis, taniec. Niemal jedna czwarta (n = 74) badanych za bardzo odprężające uważa oglądanie w samotności telewizji. Następnie 23% (n = 69) wskazało na wspólne wyjście ze znajomymi, a 17,33% (n = 52) na długi, nieograniczony sen. Wśród ankietowanych aż 55,33% (n = 166) za sposób radzenia sobie ze stresem uważa słuchanie ulubionej muzyki, która poprawia nastrój. Wyłącznie 18,67% (n = 56) traktuje wysiłek fizyczny jako najlepszy sposób, by rozładować napięcie. Kolejne pytania dotyczyły roli relaksacji w walce ze stresem. Aż 43,67% (n = 131) stosuje techniki relaksacyjne, medytację bądź inne formy działające rozluźniająco i wyciszająco. Następnie 37,67% (n = 113) w stresującej sytuacji potrafi wyciszyć się przez miarowy i głęboki oddech przeponą. Na pytanie „Co robisz, gdy masz trudny etap w swoim życiu – na twoją głowę zważyło się dużo trudnych spraw, masz wrażenie, że stres cię przerósł i czujesz się absolutnie bezradny/a?” ankietowani odpowiedzieli następująco: 28,67% (n = 86) zamartwia się, 23% (n = 69) zwraca się do najbliższej przyjaciółki po poradę i wsparcie, 22% (n = 66) czeka z nadzieją, że problem się sam rozwiąże, 19,67% (n = 59) sięga po używki, 6,66% (n = 20) wypisuje na kartce różne możliwe rozwiązania problemu i zabiera się za realizację pierwszego z listy. Kolejne pytania kwestionariusza dotyczyły stosowania używek w związku z narażeniem na stres. Dokładnie 89 badanych w stresujących sy-

tuacjach sięga po używki, przy czym w 84% przypadków są to papierosy. Aż 38,67% (n = 116) objada się w sytuacji stresu, co uważa za prawdziwy problem. Pozostała część badanych, kiedy przeżywa silny stres, nie jest w stanie nic przełknąć. Aż 25% (n = 75) respondentów po silnym stresie doświadcza dolegliwości fizycznych, takich jak ból głowy, brzucha. Wyłącznie 17,67% (n = 53) twierdzi, że stres nie wywołuje u nich żadnych problemów zdrowotnych. Na pytanie „Zbliży się dzień ważnej dla ciebie prezentacji. Wieczór wcześniej jesteś bardzo podenerwowany/a. Co robisz?” studenci udzielili następujących odpowiedzi: 44% (n = 132) denerwuje się i wszystko próbuje dopiąć na ostatnią chwilę, 38,67% (n = 116) stara się intensywnym treningiem rozładować napięcie, 17,33% (n = 52) bierze ciepłą kąpiel przed snem i wypija filiżankę melisy.

Omówienie

Młodzież styka się obecnie z coraz większą liczbą rozmaitych wyzwań i trudności wywołujących stres. Nie jesteśmy w stanie uniknąć stresu, ale możemy go kontrolować i ograniczać jego skutki. Współcześnie szczególne znaczenie przypisuje się procesom radzenia sobie ze stresem. Ludzie mają do dyspozycji wiele takich strategii. W badaniach własnych studenci nie wskazywali na konkretną strategię radzenia sobie ze stresem. W swoich zachowaniach odwoływali się do 3 głównych strategii skoncentrowanych na zadaniu, emocjach i unikaniu.

Zdaniem Juczyńskiego przebieg procesu radzenia sobie ze stresem jest determinowany przez posiadane zasoby osobiste oraz sieć wsparcia społecznego. Uważa on, że nieodpowiednio dobrany sposób niwelowania stresu „(...) może prowadzić do podejmowania zachowań ryzykownych dla zdrowia (używanie alkoholu, tytoniu) lub też niepodjęwania adaptacyjnych zachowań zaradczych”.¹² Siudem przeprowadziła badania dotyczące sposobów radzenia sobie z trudnościami wśród uczącej się młodzieży, z których wynika, iż młodzi zazwyczaj radzili sobie ze stresem, podejmując działania zaradcze. Dążyli do rozwiązania problemu. Równie często preferowali styl opierający się na unikaniu. Wykazywali „(...) tendencję do ucieczki od myślenia, przeżywania i doświadczania sytuacji stresowej. Najmniej badanych osób wybrało sposób radzenia sobie ze stresem poprzez koncentrację na własnym stanie emocjonalnym (...) szukając sposobu obniżenia napięcia poprzez myślenie życzeniowe czy fantazjowanie”.¹³ Zdaniem Lazarusa i Folkmana radzenie sobie ze stresem może wiązać się z podejmowaniem zachowań antyzdrowotnych.¹⁴ Stosowanie substancji psychoaktywnych jest przykładem strategii ucieczkowo-unikowej. Makowska i Poprawa uważają, że zażywanie środków psychoaktywnych, np. alkoholu, leków, narkotyków, ale również objadanie się, hazard, długotrwałe oglądanie telewizji to działania podejmowane w celu regulacji emo-

cji.¹⁵ Zachowania takie są określane mianem autodestruktywnej strategii radzenia sobie. Doświadczanie przykrych napięć jest niekiedy przyczyną rozwoju nieprawidłowych zachowań żywieniowych. Pietrzykowska i Wierusz-Wysocka są zdania, iż przejadanie się jest postrzegane jako sposób na ucieczkę od negatywnych emocji. „Nadmierne spożywanie żywności, w szczególności cukru, alkoholu może być spowodowane nieumiejętnością radzenia sobie ze stresem”.¹⁶ W badaniach Hubert ankietowani z grupy wiekowej 16–24 lat prezentowali najczęściej styl skoncentrowany na emocjach (32%). Kolejne 24% wybrało styl skoncentrowany na unikaniu, a 22%, doświadczając trudnej sytuacji, koncentruje się na jej rozwiązaniu. „Dominujący model emocjonalnego podejścia do problemu można uzasadnić brakiem doświadczenia życiowego i wypracowanego sposobu reagowania w sytuacjach trudnych. Emocje zyskują pierwszeństwo nad racjonalnym podejściem do problemu”.¹⁷ Kwiatkowska et al. uważają, że sposobem na radzenie sobie ze stresem jest wsparcie społeczne, które zmniejsza dyskomfort emocjonalny, pozwala zaadaptować się do trudnej sytuacji.¹⁸

Warto także przyjrzeć się wynikom zagranicznych badań poruszających problematykę stresu wśród studiującej młodzieży. Dahlin, Joneborg i Runeson dokonali oceny narażenia na różne czynniki stresogenne i występowanie depresji wśród szwedzkich studentów medycyny na różnych poziomach kształcenia, biorąc pod uwagę zmienną w postaci płci. Wykazano, iż kobiety odczuwają większe natężenie stresu niż mężczyźni. Studenci medycyny uzyskali wyższy wskaźnik depresji w porównaniu z populacją ogólną.¹⁹ Podobne wyniki uzyskano w badaniach własnych. Mimo że nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic względem płci i rodzaju uczelni, kobiety wskazywały na częstsze i silniejsze działanie stresu, tak samo jak studenci kierunków medycznych. Porównanie poziomu działania stresu, częstości występowania stresorów i poczucia własnej skuteczności w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych było przedmiotem badań Awé et al. Zespół wykazał, że poziom odczuwanego stresu był podobny, jeśli weźmie się pod uwagę studentów pochodzących z różnych ośrodków naukowych, a zauważone niewielkie różnice wynikają z przyjętych metod dydaktycznych, wsparcia instytucjonalnego, klimatu na uczelni.²⁰ Zbliżone wyniki uzyskano w badaniach własnych. Abdollahi et al. badali zależność między umiejętnościami rozwiązywania problemów i postrzeganiem stresu wśród studentów z Malezji. Analiza pokazała, że studenci charakteryzujący się małymi umiejętnościami rozwiązywania problemów, niskim poziomem zaufania wybierali styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na unikaniu. Ponadto częściej niż pozostali badani zgłaszali działanie stresu. Wyniki podkreślają konieczność nabywania przez młodych ludzi umiejętności rozwiązywania problemów, co w znacznym stopniu wpływa na obniżenie poziomu stresu odczuwanego przez studentów.²¹ Kriener et al.

badali poczucie stresu psychospołecznego, a także stosowanie określonych strategii radzenia sobie ze stresem wśród studentów. Uzyskane przez nich wyniki pokazują, że jeden na trzech studentów odczuwa silny stres. Mimo tych niekorzystanych rezultatów, tylko 25% badanych korzystało z pomocy specjalistycznego poradnictwa. Studenci zmniejszają stres, wykorzystując przede wszystkim dysfunkcjonalne strategie radzenia sobie z nim. Badacze podkreślili konieczność realizacji seminariów na temat radzenia sobie ze stresem na uniwersytetach, co może przyczynić się do zmniejszenia częstotliwości występowania zdarzeń, na które nie ma się wpływu i napięcia wśród studentów.²² W badaniach własnych studenci nie wskazywali na istnienie jednego, najbardziej skutecznego sposobu radzenia sobie ze stresem. Ważne, by dysponować jak największą liczbą różnych metod i zasobów przydanych do niwelowania stresujących sytuacji. Metzger et al. badali występowanie zachowań antyzdrowotnych wśród afroamerykańskich studentów. Z przeprowadzonych przez nich badań wynika, iż wzmożone spożywanie alkoholu i ryzykowne zachowania seksualne są typowe dla osób narażonych na silny stres.²³ Należy podkreślić, że w badaniach własnych ankietowani w niewielkim stopniu uciekają się do używek w odpowiedzi na stres. W sytuacji będącej źródłem stresu badana młodzież angażuje się intensywnie w kontakty towarzyskie, szukając w innych osobach potrzebnego wsparcia.

Wnioski

Badania wykazały, że stosowane przez młodzież sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach są średnio zadowalające. Wskazuje na to średnia liczba punktów uzyskanych przez ankietowanych z testu opracowanego przez autorów niniejszej pracy. Badani osiągnęli wynik poniżej przyjętych progów punktowych.

Miejsce zamieszkania i samoocena stylu życia badanych osób korelowały z poziomem odczuwanego stresu. Istotnie wyższy poziom wiedzy o konstruktywnych sposobach działania w trudnych sytuacjach mieli studenci zamieszkujący domy studenckie i osoby, które nie potrafiły ocenić swojego stylu życia.

Radzenie sobie ze stresem zależy w dużej mierze od zmiennych osobowościowych, rzutujących na wybór strategii radzenia sobie. Za najbardziej prozdrowotny styl radzenia sobie uważa się styl skoncentrowany na zadaniu.

Wiedza to najistotniejszy element oddziałujący na zachowania zdrowotne ludności. W związku z narastającym problemem narażenia na stres jest konieczne popularyzowanie informacji o sposobach radzenia sobie ze stresem. Ważnym działaniem jest zwiększenie świadomości studentów na temat własnych zasobów i ograniczeń, a także prowadzenie szkoleń kształtujących umiejętności społeczne.

Piśmiennictwo

1. Dugiel G, Tustanowska B, Kęcka K, Jasińska M: Przegląd teorii stresu. *Acta Sci Acad Ostroviensis*. 2012;1:47–70.
2. Waszkowska M, Potocka A, Wojtaszyk P: Miejsce pracy na miarę oczekiwań. Poradnik dla pracowników socjalnych. Łódź: Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera; 2010.
3. Lazarus RS, Folkman S: Stress, appraisal and coping. New York: Wyd. Springer; 1984.
4. Heszen-Niejodek I: Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. [W:] Psychologia. Podręcznik akademicki. T. 3. Red.: Strelau J. Gdańsk: Wyd. GWP; 2007:465–492.
5. Kopeć M, Terelak JF: Style poznawcze a style radzenia sobie ze stresem u osób z przewlekłym bólem kręgosłupa. *Stud Psychol*. 2009;9:57–74.
6. Wrześniewski K: Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru. [W:] Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne. Red.: Heszen-Niejodek I, Ratajczak Z. Katowice: Wyd. Uniwersytetu Śląskiego; 1996:44–64.
7. Endler NS, Norman S: Stress, anxiety and coping: The multidimensional interaction model. *Can Psychol*. 1997;38(3):136–153.
8. Schwarzer R, Taubert S: Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: proactive coping. [In:] Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges. Ed.: Frydenberg E. London: Oxford University Press; 2002:19–35.
9. Żuralska R, Majkiewicz M, Gaworska-Krzemińska A: Psychologiczna ocena stylów radzenia sobie ze stresem a cechy osobowości studentów Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. *Probl Pielęg*. 2012; 20(2):240–246.
10. Ogińska-Bulik N: Zasoby osobiste jako wyznaczniki radzenia sobie ze stresem u dzieci. *Acta Univ Lodz., Folia Psychol*. 2001;5:83–95.
11. Sęk H, Cieślak R: Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. Warszawa: PWN; 2005.
12. Juczyński Z: Narzędzia pomiaru w psychologii zdrowia. *Przegl Psychol*. 1999;4(42):43–56.
13. Siudem A: Radzenie sobie ze stresem a osiągnięcia szkolne uczniów. *Ann UMCS Sect D*. 2005;18:155–165.
14. Folkman S, Lazarus RS, Dunkel-Schetter C, DeLongis A, Gruen RJ: Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *J Pers Soc Psychol*. 1986;50(5):992–1003.
15. Makowska H, Poprawa R: Radzenie sobie ze stresem w procesie budowania zdrowia. [W:] Podstawy psychologii zdrowia. Red.: Dolińska-Zygmunt G. Wrocław: Wyd. UW; 2001:71–102.
16. Pietrzykowska E, Wierusz-Wysocka B: Psychologiczne aspekty nadwagi, otyłości i odchudzania się. *Pol Merkurusz Lek*. 2008;143:472–476.
17. Huber L: Style adaptacyjne do sytuacji stresowych w różnych grupach wiekowych a choroby cywilizacyjne XXI wieku. *Probl Hig Epidemiol*. 2010;91(2):268–275.
18. Kwiatkowska A, Roszak J, Sikora R, et al.: Kultura a strategie radzenia sobie ze stresem. Badania międzykulturowe. *PSSP* 2014;9(28):68–91.
19. Dahlin M, Joneborg N, Runeson B: Stress and depression among medical students: a cross-sectional study. *Med Educ*. 2005;39(6): 594–604.
20. Awé C, Gaither CA, Crawford SY, Tieman J: A Comparative Analysis of Perceptions of Pharmacy Students' Stress and Stressors across Two Multicampus Universities. *Am J Pharm Educ*. 2016;80(5):82.
21. Abdollahi A, Abu Talib M, Carlbring P, Harvey R, Yaacob SN, Ismail Z: Problem-solving skills and perceived stress among undergraduate students: The moderating role of hardiness. *J Health Psychol*. 2016. doi: 10.1177/1359105316653265.
22. Kriener C, Schwertfeger A, Deimel D, Köhler T: Psychosocial Stress, Stress Perception and Stress Management of Students of Social Work: a Quantitative Study. *Gesundheitswesen*. 2016. doi: 10.1055/s-0042-108643.
23. Metzger IW, Cooper SM, Ritchwood TD, Onyeuku C, Griffin CB: Profiles of African American College Students' Alcohol Use and Sexual Behaviors: Associations With Stress, Racial Discrimination, and Social Support. *J Sex Res*. 2016. doi: 10.1080/00224499.2016.1179709.