

# Problematyka stresu w środowisku studenckim na podstawie badań

**\*Renata Grzywacz**

Zakład Społeczno-Ekonomicznych Funkcji Turystyki i Rekreacji, Uniwersytet Rzeszowski  
Kierownik Zakładu: dr Anna Nizioł

---

## OVERVIEW OF THE STRESS IN THE STUDENT GROUP ON THE BASIS OF OWN RESEARCH

---

### Summary

Human being in everyday life experiences the situation under pressure almost every day. In article there is indicated the concept of stress.

The concept of stress is known to everyone and commonly associated within the meaning of the negative results from overloading caused by difficult situations, conflict, sadness, disease, difficult experience, but also the influence of physics, for example noise. Stress is the combination of related processes in the body and nervous system, forming the general reactions of human on unusual, difficult, distorting, threatening, unpleasant or harmful factors - called stressors.

Analysis of the carried out studies show many relevant issues and among others: ways and methods of dealing with stress, and diseases, which are caused by long lasting stress.

---

Key words: stress, the source of stress, disease

---

### WSTĘP

Odległe w czasie badania psychologiczne opisywały stres jako sytuację zewnętrzną (bodźcową) wywołującą określone stany emocjonalne. Przykładem mogą być badania z lat 50. Basowitza i innych nad skoczkami spadochronowymi, w których stres charakteryzowany był jako „klasa bodźców, która posiada duże prawdopodobieństwo wywołania lęku u większości ludzi” (2). Wadą traktowania stresu jako bodźca jest niedocenianie subiektywnych elementów w percepcji bodźców, zaletą zaś wyraźne umiejscowienie badań nad stresem w świecie zewnętrznym. To podejście usprawiedliwia fakt, że jakkolwiek ludzie rozumieją zdarzenia, to jednak pewne ich rodzaje (np. śmierć bliskich, wojny) mają podobne znaczenie dla bardzo różnych ludzi, bez względu na ich wiek, płeć czy wykształcenie.

Rozumienie stresu jako reakcji sięga samych początków współczesnej koncepcji tego pojęcia. Hans Selye, wprowadzając je do fizjologii, określił stres jako „niespecyficzną reakcję organizmu na wszelkie niedomagania” (3). Definicja ta była wielokrotnie krytykowana, głównie za przymiotnik „niespecyficzny”. Późniejsze badania wykazały jednak, że reakcja stresowa jest w znacznym stopniu specyficzna, tzn. jej przebieg zależy od charakteru działającego czynnika, a także od cech indywidualnych organizmu. Samo jednak określenie stresu jako reakcji przetrwało w wielu współczesnych definicjach.

Klasycznym przedstawicielem podejścia akcentującego stres jako relację między jednostką i środowiskiem jest Lazarus. Zgodnie z jego definicją „Stres psychologiczny jest szczególną relacją między osobą a środowiskiem, którą osoba ocenia jako nadwyrężającą jej zasoby i zagrażającą jej dobrostanowi” (4). Warto też zwrócić uwagę na inną ważną właściwość tej definicji, a mianowicie traktowanie stresu jako zjawiska całkowicie subiektywnego: można o nim mówić tylko wówczas, gdy jednostka sama oceni swą relację ze środowiskiem jako zagrażającą. Taki punkt widzenia jest przyjmowany nie przez wszystkich badaczy. Niektórzy uważają, że o stresie można mówić zarówno wtedy, gdy występuje obiektywna rozbieżność między wymaganiami otoczenia i możliwościami jednostki, jak i wtedy, gdy rozbieżność ta dostrzegana jest przez jednostkę. Taki pogląd wyznają: Hobfoll (5), Strelau (6) i inni. Jak wynika z powyższego wyliczenia warunków uznawanych za stresowe, różnią się one znacznie od siebie zarówno pod względem źródeł i jakości stresorów, jak też skutków, które mogą wywołać.

Czynniki wywołujące stresy – zwane w terminologii naukowej stresorami – są rozmaite, lecz wszystkie powodują tę samą, w swej istocie, biologiczną reakcję stresową. Istotne jest to, jakie warunki mogą być uznane za stresowe i jaka jest ich ogólna charakterystyka. Zazwyczaj mówi się o takich sytuacjach, które w swojej strukturze zawierają szczególne czynniki sensoryczne

(np. widok ofiar wypadku) albo stanowią poważne obciążenie (np. ekstremalne bodźce termiczne, dźwiękowe, albo odwrotnie – niedostatek stymulacji czy izolacja). W literaturze psychologicznej spotkać można opis wielu bardzo zróżnicowanych warunków, traktowanych jako stresowe. I tak może to być: sytuacja wymagająca szybkiego przetworzenia informacji o określonej objętości i złożoności przekraczającej możliwości intelektualne człowieka, stanowiąca dla niego przeciążenie; oddziaływanie szkodliwych oznak z otaczającego środowiska; zaburzenia funkcji fizjologicznych (np. jako rezultat choroby, używania narkotyków, bezsenności itp.); izolacja i pozbawienie wolności; frustracja; nacisk grupy i ostracyzm przejawiany w stosunku do człowieka (7). Źródłami stresu mogą być także sytuacje nowości, podejmowanie decyzji (zwłaszcza ryzykownych) oraz rozwiązywanie problemów, a także sytuacja braku kontroli nad wydarzeniami. Jeszcze innym źródłem stresu mogą być rozmaite wydarzenia życiowe. „Amerykański psycholog Thomas H. Holmes stworzył skalę określającą wielkość stresu w jednostkach zmian życiowych (ang. LCU – *life change units*)” (8).

Lazarus podaje kilka sposobów radzenia sobie ludzi ze stresem. Każdy z tych sposobów może służyć zarówno rozwiązywaniu trudności, jak i opanowaniu emocji, a podjęte działania mogą być skierowane zarówno na otoczenie, jak i na siebie. Jedną z tych metod jest poszukiwanie informacji. Innym sposobem radzenia sobie w sytuacjach stresowych jest podejmowanie bezpośrednich działań, czyli różnych czynności służących zmianie tej sytuacji. Z grupy bezpośrednich działań „służących opanowaniu stresu wyłączone zostały procesy poznawcze, gdyż zdaniem Lazarusa tworzą one odrębną grupę tzw. wewnątrzpsychicznych metod zaradczych” (4).

Wszystkie te metody mają znaczenie przede wszystkim uspokajające, gdyż redukując przykre emocje, poprawiają samopoczucie, nie zmieniają jednak obiektywnej zależności człowiek – środowisko.

Jest wiele psychologicznych sposobów postępowania wykorzystywanych przez ludzi dla opanowania stresu w różnych sytuacjach. Mają one niejednakową skuteczność, co zależy nie tylko od samej sytuacji, w której są wytwarzane i stosowane, ale także od cech jednostki, np. wiedzy, inteligencji, życiowego doświadczenia, itp. oraz czasu, jaki jest do dyspozycji. Jest rzeczą naturalną, normalną, że człowiek unika sytuacji trudnych, stresotwórczych. Stara się nie dopuścić do ich powstania albo, jeśli już zaistniały, próbuje się z nich wycofać, uciec. Osoby nieśmiało konsekwentnie odmawiają udziału w spotkaniach towarzyskich lub pod jakimkolwiek pretekstem usiłują z nich wyjść. Jeśli nie jest to możliwe, np. „ze względu na obawę przed ośmieszeniem lub skompromitowaniem się we własnych lub innych oczach, to mimo przeżywania silnego strachu i typowej dla tych emocji reakcji ucieczki – pozostają. Z takich właśnie powodów rzadko kiedy pacjenci uciekają z fotela dentystycznego. Typowo ludzkim zachowaniem jest odkładanie, odsuwanie w czasie tego, co może sta-

nowić źródło potencjalnego stresu: egzaminu, ważnego spotkania, rozmowy” (9).

Innymi metodami opanowania, kontroli stresu jest nabywanie doświadczenia i wprawy w wykonywaniu zadań, co pośrednio zmniejsza jego trudność, stopniowe „oswajanie się” z zadaniem, zwiększanie własnych kompetencji, poszukiwanie informacji o zdarzeniu lub sytuacji, np. o przebiegu egzaminu, o osobie, z którą mamy się spotkać itp. Czasami ludzie próbują przewidywać zdarzenia i usiłują je przeżyć emocjonalnie znacznie wcześniej, niż mają one miejsce w rzeczywistości.

## ORGANIZACJA I ANALIZA BADAŃ WŁASNYCH

### Organizacja badań – określenie terenu i badanej zbiorowości

Stres dotyczy każdego człowieka i jego życia codziennego. Do przeprowadzonego badania wybrano Wyższą Szkołę Informatyki i Zarządzania z siedzibą w Rzeszowie. Na uczelni tej kształci się ponad 10 000 studentów w różnym wieku i z różnych części Polski, a także świata.

Populacja badana to zbiorowość, której wszystkie elementy mają wspólne cechy i o której badacz chce uzyskać określone informacje w celu rozwiązania złożonego problemu. Badanie skierowano do 60 studentów, wybranych losowo, w przedziale wiekowym od 22 do 42 lat, zamieszkujących województwo podkarpackie – zarówno wsie, jak i miasta.

### Cel, problemy i hipotezy badawcze

Celem przeprowadzonego badania było zebranie informacji na temat funkcjonowania studentów pod wpływem stresu w życiu codziennym.

Problem badawczy został określony w następujący sposób: „Jakie jest natężenie poziomu stresu, co jest przyczyną stresów wśród studentów oraz w jaki sposób studenci radzą sobie w sytuacjach stresujących?”. Na tak postawione pytania można hipotetycznie odpowiedzieć, że stres wśród uczestników badania charakteryzuje dość wysokie natężenie, jego przyczyną są głównie problemy w pracy, a metodą radzenia sobie ze stresem jest sięganie po używki.

### Metody, techniki, narzędzia badawcze

Pojęcie metody badań jest szeroko opisywane w literaturze przedmiotu, istnieje wiele definicji. Łobocki uważa, że „Rozumiane w ten sposób metody są z reguły pewnym ogólnym systemem reguł dotyczących organizowania określonej działalności badawczej, tj. szeregu operacji poznawczych i praktycznych, kolejności ich zastosowania, jak również specjalnych środków i działań skierowanych z góry na założony cel badawczy” (10).

Kamiński z kolei twierdzi, że „Istnieje tendencja do podejmowania metody badań jako zespołu teoretycznie uzasadnionych zabiegów koncepcyjnych i instrumen-

talnych obejmujących najogólniej całość postępowania badacza, zmierzającego do rozwiązania określonego problemu naukowego” (11).

Nowak wnioskuje, że „Przez metodę naukową rozumiemy tu określony, powtarzalny sposób rozwiązywania problemu. (...) Metoda badań empirycznych to tyle, co określony, powtarzalny sposób uzyskiwania pewnego typu informacji o rzeczywistości, niezbędnych dla rozwiązywania określonego typu problemu badawczego, szukanie odpowiedzi na pytanie określonego rodzaju przez szeroko pojmowaną obserwację rzeczywistości” (12).

W nawiązaniu do powyższych definicji wyróżnia się wiele klasyfikacji metod badań socjologicznych, między innymi:

- obserwacja,
- eksperyment pedagogiczny,
- testy osiągnięć szkolnych,
- techniki socjometryczne,
- analiza dokumentów,
- skale ocen,
- ankiety i kwestionariusze,
- rozmowa i wywiad.

Na podstawie wiedzy zawartej w literaturze przedmiotu podjęto decyzję o wykorzystaniu ankiety, jako techniki odpowiedniej do zbadania poziomu stresu wśród studentów. Ankieta różni się od wywiadu sposobem kontaktu z respondentami. W przypadku ankiety kontakt ten jest pośredni, wywiad natomiast wymaga bezpośredniego spotkania z badaną grupą. Ankieta umożliwia zadanie studentom pytań dotyczących takich informacji, które nie są ujęte w dokumentach, aktach. Z racji swojej anonimowości ankieta daje większe szanse na uzyskanie szczerych odpowiedzi. Kwestionariusz jest narzędziem, za pomocą którego przeprowadzana jest ankieta. Jest to lista pytań skierowanych do wybranych osób w celu zdobycia określonych informacji. Kwestionariusz ankietowy, którym posłużono się w artykule składa się z 22 pytań dotyczących m.in. stresu w życiu codziennym, zawodowym i studenckim.

### Analiza badań własnych – wnioski

Badania ankietowe przeprowadzono wśród 60 studentów Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie. Uczestnicy badania odpowiadali na 22 pytania ankiety dotyczące stresu w życiu codziennym. Pytania miały charakter otwarty i zamknięty, gdzie do wyboru były możliwe maksymalnie dwie odpowiedzi.

Pierwsze pytanie brzmiało: „Co rozumie Pan/Pani pod pojęciem stres?”. Miało ono charakter otwarty. Wyniki przedstawia wykres 1.

Analizując odpowiedzi ankietowanych, można powiedzieć, że większość badanych nie potrafi lub ciężko im powiedzieć, czym jest stres – 20 odpowiedzi (33%). Dla 10 osób stres jest dyskomfortem psychicznym, dla 14 stres wiąże się ze złym samopoczuciem.

Drugie pytanie dotyczyło częstotliwości znajdowania się w sytuacjach stresowych. Ankietowani mieli do wyboru następujące odpowiedzi:

1. kilka razy w ciągu dnia
2. raz dziennie
3. raz na trzy dni
4. raz w tygodniu
5. raz na dwa tygodnie
6. raz na miesiąc
7. rzadko
8. w ogóle
9. inne (jakie?).

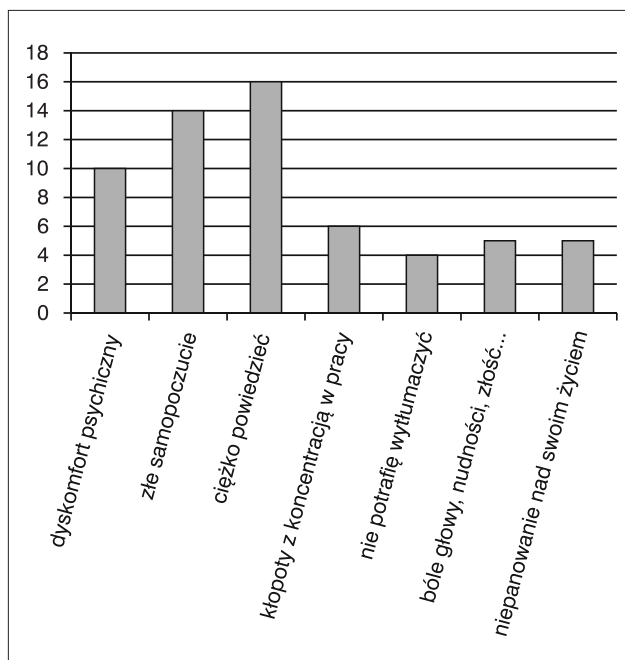
Z odpowiedzi wynika, że 26 osób znajduje się kilka razy dziennie w sytuacjach stresowych, 14 doświadcza stresu raz dziennie, 8 ankietowanych raz w tygodniu, raz na dwa tygodnie w stresie znajduje się 4 studentów, rzadko lub raz w miesiącu 6 osób, a w ogóle nie stresują się 2 osoby. Analizując powyższe dane można stwierdzić, że większość ankietowanych doświadcza bardzo często sytuacji stresowych. Jest to niepokojący wynik.

Trzecie pytanie brzmiało: „Najczęstszym źródłem stresu u Pana/Pani jest?”. Uczestnicy badania mieli do wyboru 9 odpowiedzi, z których mogli zaznaczyć dwa najczęstsze źródła stresu. Wyniki przedstawia wykres 2.

Najczęstszym źródłem stresu wśród ankietowanych okazało się życie rodzinne – wskazało na nie 58% badanych, na drugim miejscu znajduje się praca – 56% osób uważa pracę za główne źródło swojego stresu. Trzecie miejsce zajęły studia i sytuacja finansowa – po 15 odpowiedzi. Najrzadszym źródłem wywołującym stres wśród ankietowanych okazała się polityka i praca zawodowa kolidująca z obowiązkami studenta.

Kolejne pytanie w ankiecie dotyczyło odczuwania stresu w pracy. Wyniki prezentuje wykres 3.

Z wykresu można odczytać, iż 37 badanych odczuwa stres w pracy, natomiast 23 osoby nie. Wśród

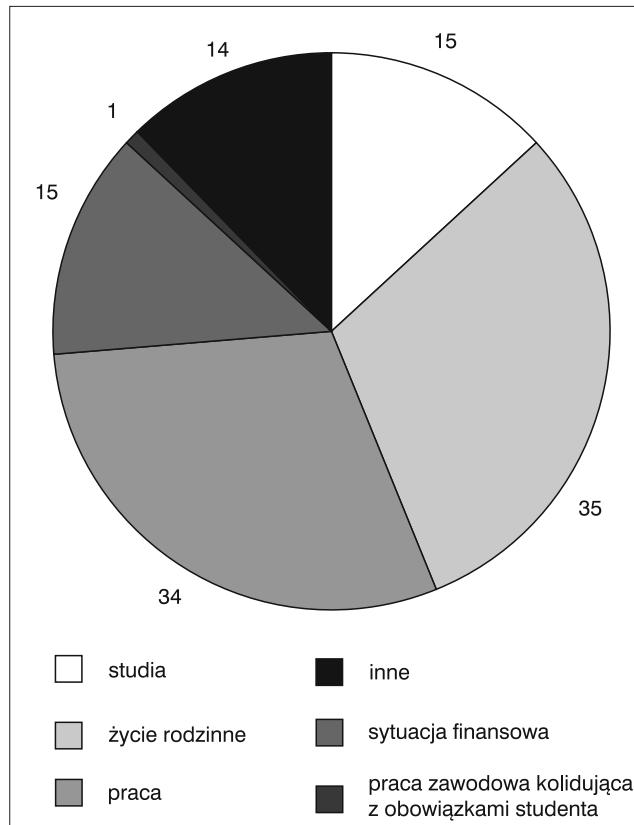


Wykres 1. Interpretacja pojęcia „stres”.

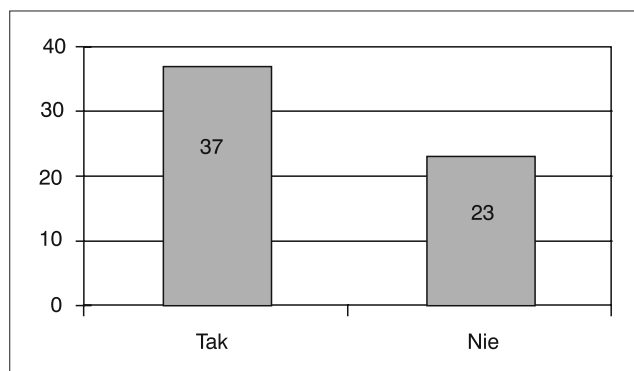
Źródło: oprac. wł.

37 osób odczuwających stres w pracy jest 18 mężczyzn i 19 kobiet. Wynika z tego, że praca jest źródłem stresu zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. Dla 11 kobiet praca nie jest stresująca, podobna liczba mężczyzn (12) jest tego samego zdania. Pytanie to potwierdza wyniki poprzedniego pytania, w którym większość ankietowanych wskazała pracę jako główne źródło swojego stresu.

Kolejne pytanie miało na celu uszczegółowienie przyczyn źródeł stresu w pracy. Ankietowani mieli do wyboru



Wykres 2. Najczęstsze źródła stresu.  
Źródło: oprac. wł.



Wykres 3. Poziom odczucia stresu w pracy.  
Źródło: oprac. wł.

12 odpowiedzi, z których należało wybrać dwie najczęściej występujące. Wyniki przedstawia tabela 1.

Z zebranych danych wynika, że głównym źródłem stresu w pracy dla ankietowanych jest ich wynagrodzenie – odpowiedź ta została wybrana 11 razy. Na drugim miejscu uplasowało się przepracowanie, na trzecim podejście do kierownictwa. Najmniej istotnym źródłem jest dla badanych dotrzymywanie terminów oraz przejmowanie obowiązków za innych pracowników.

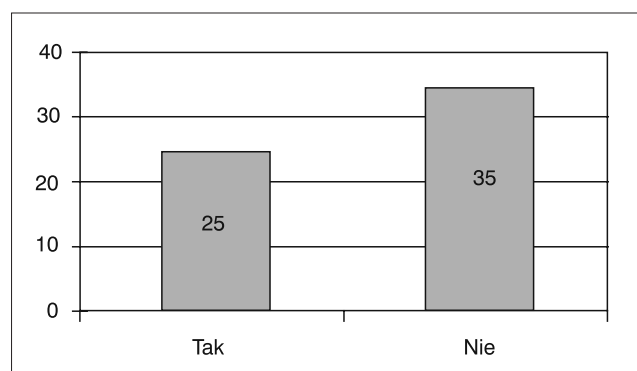
Kolejne pytanie dotyczyło odczuwania stresu na studiach. Wyniki prezentuje wykres 4.

Na pytanie o odczuwanie stresu na studiach 25 osób odpowiedziało twierdząco, co stanowi 42% badanych. Dla 35 ankietowanych studia nie są stresujące. Wśród pozytywnych odpowiedzi studia są stresujące dla 13 mężczyzn i 12 kobiet. Dla 18 studentek i 17 studentów studia nie są źródłem stresu.

Tabela 1. Sytuacje stresowe w pracy.

Sytuacje stresowe	Liczba odpowiedzi
dotrzymywanie terminów	1
przepracowanie	9
poczucie bycia niedocenionym, niedowartościowanym	4
praca poza zaplanowanymi godzinami	4
przejmowanie obowiązków za innych pracowników	1
brak kontroli nad swoim dniem pracy	2
za duża ilość zadań do zrealizowania w zbyt krótkim czasie	6
podejście kierownictwa	8
wynagrodzenie	11
niesprzyjająca atmosfera w pracy	6
rodzaj wykonywanej pracy	2
inne (jakie?)	22

Źródło: oprac. wł.



Wykres 4. Poziom odczuwania stresu na studiach.  
Źródło: oprac. wł.

Pytanie siódme dotyczyło głównych źródeł stresu na studiach. Do wyboru ankietowani mieli 10 odpowiedzi. Dane zebrane zostały w tabeli 2.

Wynika z niej, że głównym źródłem stresu dla studentów biorących udział w badaniu ankietowym jest sesja egzaminacyjna oraz egzaminy lub zaliczenia ustne. 35 osób zaznaczyło odpowiedź inne, gdyż studia nie wywołują u nich stresu.

Pytania ósme i dziewiąte były pytaniami otwartymi. Analizując odpowiedzi ankietowanych stwierdzono, że 10 osób odczuwało stres zarówno w pracy, jak i na studiach. Dla większości z tych osób (8 odpowiedzi) stres w pracy jest gorszy i bardziej odczuwalny. Pozostałe dwie osoby stwierdziły, że jednak na stres na studiach reagują gorzej. Na pytanie „Czy stres może motywować do pracy lub do nauki?” 35 ankietowanych odpowiedziało, że tak, uzasadniając, że napięcie wywołane przez stres wpływa mobilizująco na organizm i pozwala na korzystniejsze funkcjonowanie. 25 badanych uważa, iż stres nie jest motywujący, gdyż powoduje rozdrażnienie i złe samopoczucie, które przeszkadzają w sprawnym działaniu, zarówno w pracy jak i na studiach.

Kolejne pytanie dotyczyło najczęstszych reakcji na stres. Do wyboru były trzy spośród 13 odpowiedzi. Wyniki prezentuje wykres 5.

Dla ankietowanych najczęstszą reakcją na stres są bóle brzucha, bóle głowy oraz złość. Bardzo częstą reakcją jest drżenie rąk, nóg – odpowiedź tę wybrano 24 razy. Najrzadszą reakcją były trudności w oddychaniu. Analizując wyniki autor zauważył, że reakcje na stres powodują głównie fizyczne dolegliwości. Psychiczny dyskomfort związany z pojawieniem się stresu i wywołujący smutek, złość lub ogólny niepokój odczuwała mniejsza liczba badanych.

Pytanie 11 brzmiało: „Czy kiedykolwiek stres był przyczyną innych problemów niż problemy zdrowotne u Pana/Pani?”. Odpowiedzi przedstawiały się następująco:

Tabela 2. Źródła stresu na studiach.

Źródło stresu	Ilość odpowiedzi
egzaminy lub zaliczenia pisemne	0
egzaminy lub zaliczenia ustne	7
zajęcia ćwiczeniowe	6
wygłaszanie referatów	3
zbyt duża liczba zajęć	0
zbyt duże wymagania	0
bezpośredni kontakt z wykładowcą	0
wystąpienia przed grupą	0
sesja egzaminacyjna	9
inne	35

Źródło: oprac. wł.

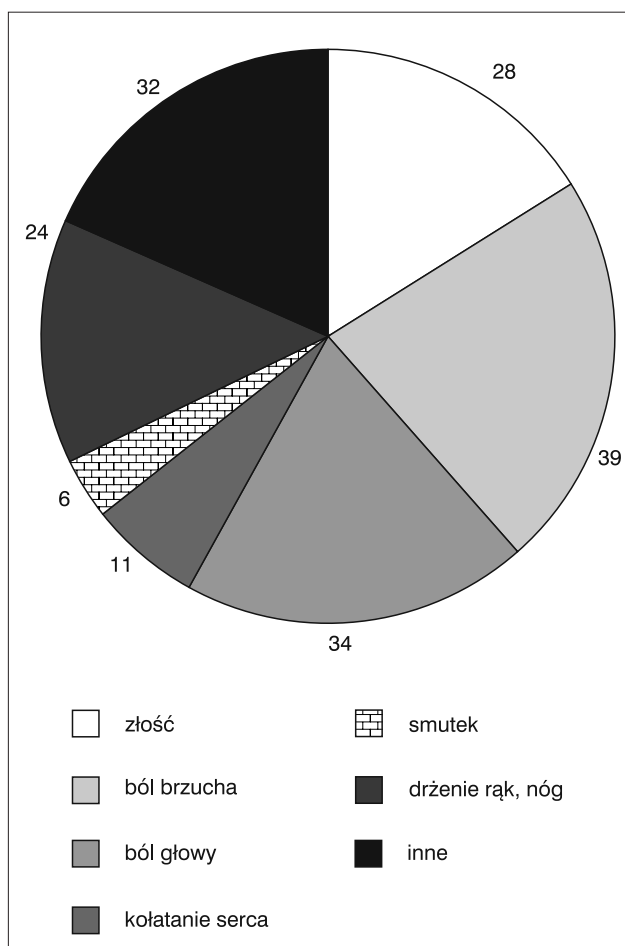
- 12 badanych odpowiedziało „Tak”,
- 48 ankietowanych „Nie”.

Można zatem stwierdzić, że stres wśród badanych studentów powoduje głównie dolegliwości zdrowotne i nie stwarza poza nimi innych problemów.

Następne pytanie odnosiło się do tego, czy ankietowani z powodu stresu brali środki farmakologiczne i jeśli tak, to jakie. 12 osób stwierdziło, że używało środków farmakologicznych. Były to głównie leki uspokajające i herbatki ziołowe. 48 uczestników badania nie stosowało żadnych środków zmniejszających lub likwidujących stres.

Pytane 16 brzmiało: „Czy z powodu stresu był/a Pan/Pani u lekarza?”. Odpowiedź twierdzącą dało tylko 6 osób. 54 ankietowanych nie kontaktowało się z lekarzem w związku z przeżywanym stresem i wynikającymi z tego problemami. Świadczyć to może o bagatelizowaniu przez studentów trudności, dolegliwości, które powoduje stres lub o braku zaufania do lekarzy. Może również oznaczać niewiedzę na temat skutków długotrwałego stresu.

Kontynuacją poprzedniego pytania było udzielenie odpowiedzi dotyczącej kwestii specjalizacji lekarza, u którego pomocy szukali ankietowani. Wśród 6 osób, które przyznały się do korzystania z porad specjalisty,



Wykres 5. Najczęstsze reakcje na stres.

Źródło: oprac. wł.

4 odpowiedzi, że był to psycholog, a dwie, że był to lekarz pierwszego kontaktu.

Wykres 6 przedstawia wyniki dotyczące kolejnego pytania: „Proszę napisać jakie skutki Pana/Pani zdaniem może powodować długotrwały stres”.

Z prezentowanych danych wynika, że większość ankietowanych (20%) sądzi, że długotrwały stres powoduje życie w ciągłym napięciu. Na drugim miejscu znajdują się choroby serca i brak pewności siebie – 10 odpowiedzi. Co dziesiąta osoba nie miała zdania na ten temat.

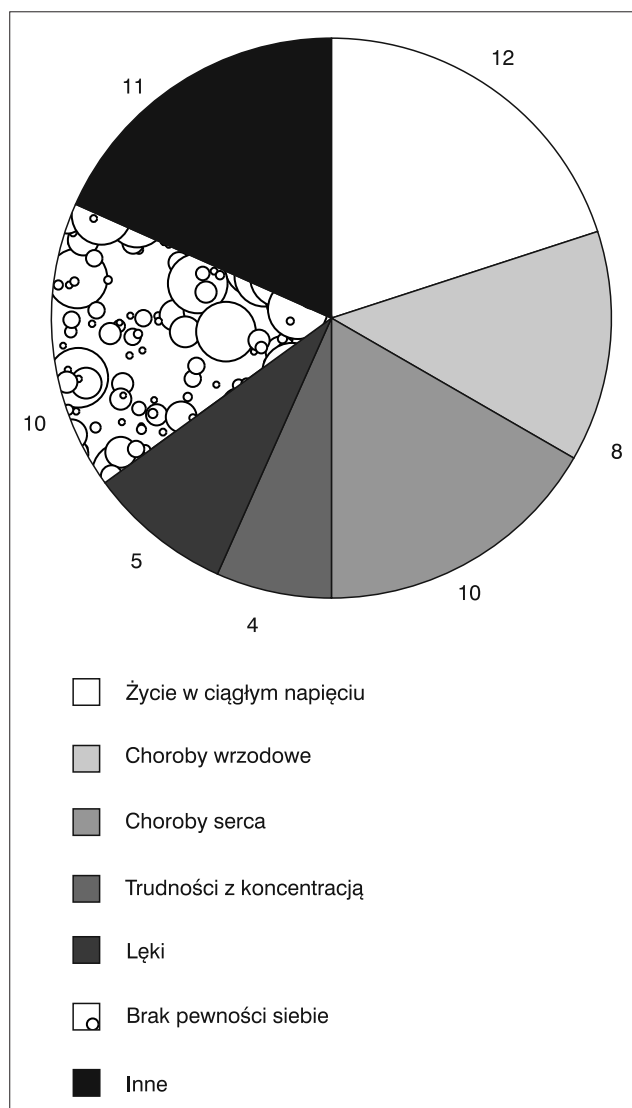
Ostatnie pytanie dotyczące stresu w życiu codziennym dotyczyło metod radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Ankietowani mieli do wyboru 11 odpowiedzi, z których mogli wybrać maksymalnie 2. Wyniki pokazuje wykres 7.

Z odpowiedzi ankietowanych wynika, że głównym sposobem radzenia sobie ze stresem jest słuchanie mu-

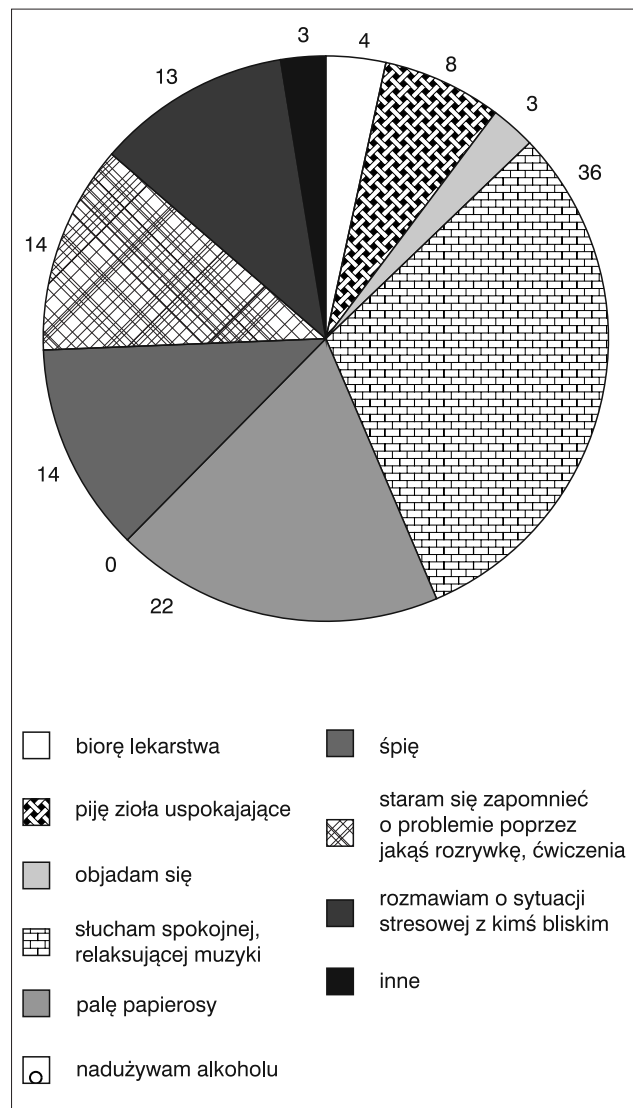
zyki – odpowiedź tę zaznaczyło 60% biorących udział w badaniu. Inną częstą metodą jest sięganie po papierosy – 22 odpowiedzi. Najrzadszym sposobem radzenia sobie jest objadanie się i branie lekarstw.

Pozostałe pięć pytań ankiety charakteryzowało badaną grupę studentów. Dotyczyły one płci, wieku, miejsca zamieszkania, stanu cywilnego oraz rodzaju wykonywanej pracy. Zebrane dane przedstawiają poniższe wykresy.

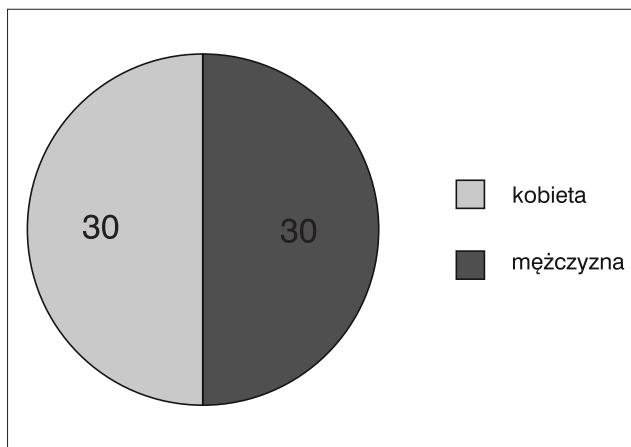
Z wykresu 8 wynika, że w ankiecie wzięło udział 30 kobiet i 30 mężczyzn. Największą liczbę badanych stanowili studenci w przedziale wiekowym od 23 do 25 lat (wykres 9). Ponad połowa ankietowanych zamieszkuje miasta powyżej 10 000 mieszkańców (wykres 10) i jest w związku małżeńskim (wykres 11). Siedemnaście osób wykonuje pracę fizyczną, a 43 umysłową (wykres 12).



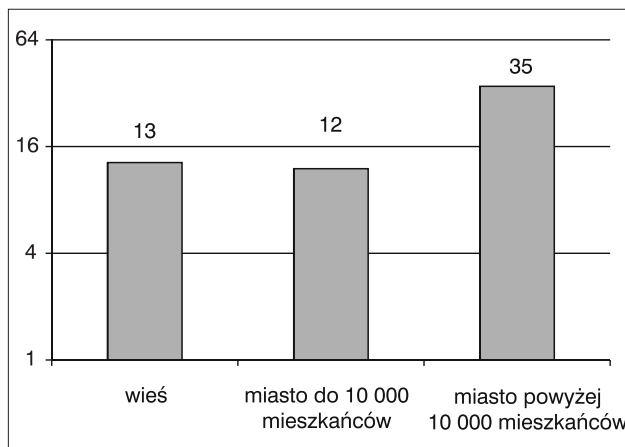
Wykres 6. Skutki długotrwałego stresu według ankietowanych. Źródło: oprac. wł.



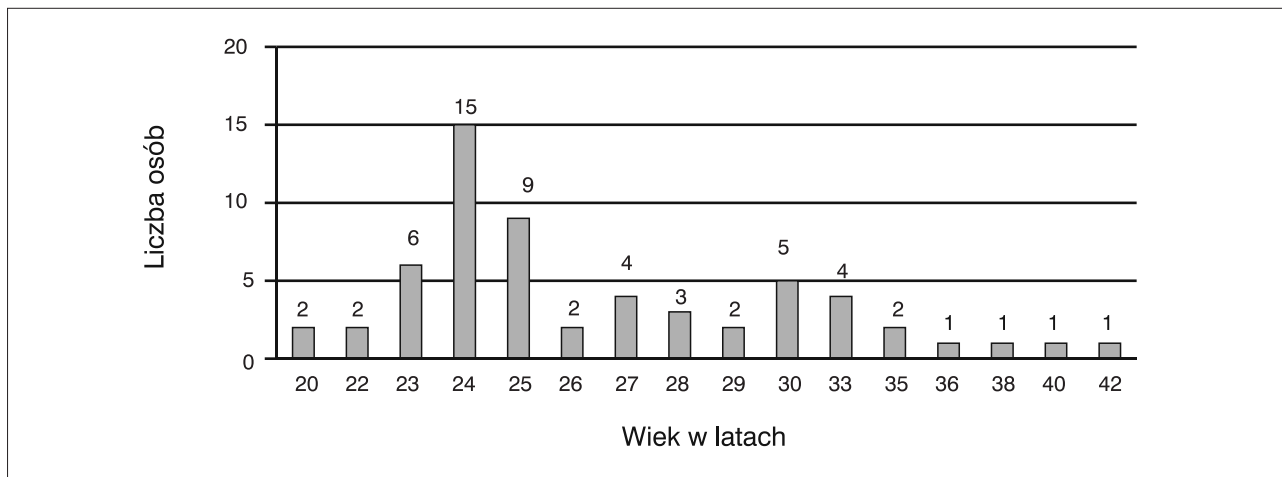
Wykres 7. Sposoby radzenia sobie ze stresem. Źródło: oprac. wł.



Wykres 8. Płeć ankietowanych.  
Źródło: oprac. wł.



Wykres 10. Miejsce zamieszkania.  
Źródło: oprac. wł.

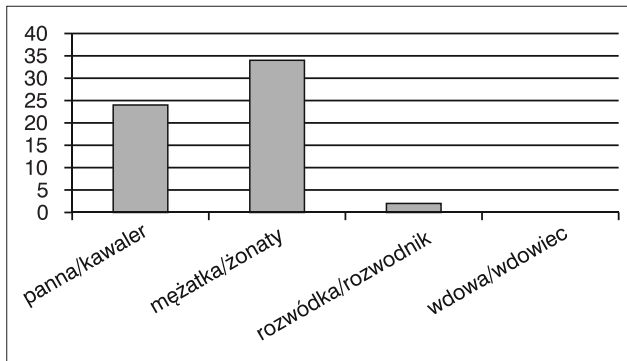


Wykres 9. Wiek ankietowanych.  
Źródło: oprac. wł.

Podsumowując wyniki przeprowadzonej ankiety, można stwierdzić, iż problemem istotnym jest dość wysokie natężenie stresu wśród badanych, którzy codziennie doświadczają sytuacji stresowych. Głównym źródłem stresu dla ankietowanych osób było życie rodzinne i praca zawodowa. Problemy, które były skutkiem stresu oraz samo pozostawanie w stresie powodują liczne choroby i złe samopoczucie badanych. Nie sięgają oni jednak po poradę lekarzy specjalistów i nie biorą środków farmakologicznych. Główną metodą walki ze stresem jest słuchanie muzyki i sięganie po papierosy. Dużą liczbę ankietowanych stanowią osoby, które o swoich problemach rozmawiają z bliskimi. Najtrudniejszym zadaniem dla studentów okazało się podanie definicji stresu. Większość z badanych choć nie potrafiła powiedzieć dokładnie, czym jest stres, zdawała sobie sprawę, jakie skutki on powoduje i jak można sobie z nim radzić.

#### PODSUMOWANIE

Życie współczesnego człowieka jest pełne pośpiechu i zmian, wyzwań i zagrożeń. Żeby normalnie funkcjonować, każdy musi przyswoić, przetworzyć i zrozumieć tysiące informacji. Warunki życia mobilizują człowieka do nieustannej aktywności, codziennie bowiem otrzymuje on olbrzymią dawkę stresu. Ludzie są zmuszeni żyć ze stresem, warto więc wiedzieć o tym zjawisku jak najwięcej, by umieć radzić sobie w trudnych sytuacjach i korzystać z tego, co w stresie pozytywne. Niemal każdy dzień przynosi nowe wyzwania i problemy do rozstrzygnięcia. Począwszy od życia rodzinnego, poprzez drogę edukacji, aż do pracy zawodowej człowiek musi umieć funkcjonować w stresie, czerpać z niego korzyści oraz pokonywać jego złe strony. Krótkotrwały stres potrafi być mobilizujący, sprzyjać działaniu. Jednak pozostawanie przez długi okres w warunkach stresowych nie jest korzystne dla zdrowia ani psychiki człowieka. Staje się on

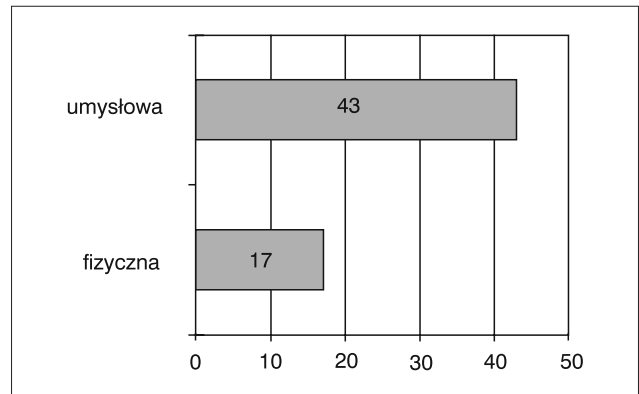


Wykres 11. Stan cywilny.  
Źródło: oprac. wł.

apatyczny, nerwowy, nie potrafi się skoncentrować i traci radość życia. Najgroźniejszym skutkiem są jednakże choroby. Początkowo niegroźne bóle brzucha czy nudności mogą zamienić się w chorobę żołądka, kołatanie serca w choroby serca i tym podobne. Niezwykle ważne jest by człowiek wiedział o stresie jak najwięcej. By posiadał informacje, jak z nim walczyć, jakie metody skutecznie likwidują stres lub go zmniejszają, jakie skutki wywołuje długotrwały stres oraz do kogo się zwrócić o pomoc.

Wyniki badań potwierdziły to, że większość osób spotyka się z sytuacjami stresowymi prawie każdego dnia. Niezależnie czy są to sytuacje związane z życiem rodzinnym, pracą czy studiami. Problemem dla uczestników było zdefiniowanie stresu. Większość z ankietowanych kojarzyło stres z psychicznymi dolegliwościami – złym samopoczuciem, kłopotami z koncentracją, rozdrażnieniem. Tylko część powiązało stres z dolegliwościami fizycznymi: bólami brzucha, głowy, chorobami. Duża liczba osób badanych nie korzysta jednak z pomocy lekarzy lub środków farmakologicznych. Problemy rozwiązują za pomocą słuchania muzyki, palenia papierosów czy rozmową z bliskimi. Ważne jest, by każda osoba wiedziała, że oprócz tych najczęstszych metod zwalczania stresu, nie zawsze dobrych, są również inne, takie jak masaże relaksacyjne, terapie grupowe czy ćwiczenia fizyczne.

nadesłano: 14.02.2012  
zaakceptowano do druku: 23.03.2012



Wykres 12. Rodzaj wykonywanej pracy.  
Źródło: oprac. wł.

O stresie coraz częściej można usłyszeć w mediach, przeczytać w prasie. Istotne jest, aby każdy człowiek wiedział gdzie szukać informacji i jak z nich korzystać. □

#### Piśmiennictwo

1. Kocowski T: Stres. [W:] Pomykało W (red.): Encyklopedia pedagogiczna. Wyd. Fundacja Innowacyjna, Warszawa 1993; 742.
2. Reykowski J: Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego. PWN, Warszawa 1966; 189.
3. Selye H: Stres okiełznany. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1978; 24.
4. Lazarus RS: Paradygmat stresu i radzenia sobie. Nowiny Psychologiczne 1986; 3-4: 2-39.
5. Hobfoll SE: Zachowanie zasobów – nowa próba konceptualizacji stresu. Nowiny Psychologiczne 1989; 5-6: 24-48.
6. Strelau J: Temperament a stres: Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem. [W:] Heszen-Niejodek I, Ratajczak Z (red.): Człowiek w sytuacji stresu. Wyd. Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 1996.
7. Sieradzki A: Pokonaj stres. Wyd. ASTRUM, Warszawa 2005; 23-25.
8. Oniszczenko W: Stres to brzmi groźnie. Wyd. Żak, Warszawa 1998.
9. Terrelak JF: Psychologia stresu. Wyd. Branta, Warszawa 1995.
10. Łobocki M: Metody badań pedagogicznych. PWN, Warszawa 1978; 115.
11. Kamiński A: Metoda, technika, procedura badawcza w pedagogice empirycznej. [W:] Wroczyński R, Pilch T (red.): Metodologia pedagogiki społecznej. Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk 1974; 65.
12. Nowak S: Metodologia badań socjologicznych. PWN, Warszawa 1970; 237.

Adres do korespondencji:  
\*Renata Grzywacz  
ul. Towarnickiego 3 (B3), 35-310 Rzeszów  
e-mail: lechowicz\_r@poczta.onet.pl