

Zakład Higieny i Promocji Zdrowia, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie  
Department of Hygiene and Health Promotion, Academy of Physical Education, Krakow

MARIA GACEK, BARBARA FRĄCZEK

*Physical activity as a remedial element  
in psychological stress reduction among the youth*

---

**Aktywność fizyczna jako element zaradczy  
w redukowaniu stresu psychologicznego wśród młodzieży**

Stres jest nieodłącznym elementem funkcjonowania człowieka w każdym etapie ontogenezy. Analiza środowiskowych uwarunkowań stanu psychicznego wśród młodzieży szkolnej wskazuje, iż często wymienianymi źródłami niepokojów i napięć psychicznych są problemy szkolne, oraz zagrożenia, jakie niesie za sobą rozpad rodziny i zanik więzi emocjonalnych w rodzinach [5].

Współczesna psychologia opisuje stres jako zakłócenie równowagi pomiędzy możliwościami jednostki a wymaganiami otoczenia [9]. Ocena określonej sytuacji jako stresującej uzależniona jest między innymi od dysponowania przez jednostkę umiejętnościami radzenia sobie w sytuacjach trudnych, które służą odzyskaniu równowagi w relacjach podmiot – środowisko, a tym samym poprawie stanu emocjonalnego jednostki [9].

Indywidualne radzenie sobie ze stresem opiera się na różnorodnych formach treningu fizycznego (aktywny wypoczynek, rekreacja, sport), pedagogicznego (stopniowe zaszczepianie stresu) i psychologicznego (techniki relaksacyjne, joga i inne) [8, 11]. Brak umiejętności wypracowania skutecznych metod radzenia sobie ze stresem prowadzi do realizacji nieefektywnych (unikowych) strategii zaradczych. Stosowanie niedojrzałych sposobów rozładowywania stresu może prowadzić do odurzania się substancjami psychoaktywnymi, rozwoju zaburzeń odżywiania się, telemanii, erotomanii i innych zachowań, których funkcje psychologiczne i mechanizm oddziaływania jest zbliżony, a których funkcją jest ucieczka od realnej rzeczywistości oraz własnej bezradności, bezsilności i lęku; opisane zachowania, jako destruktywne, prowadzą do patologizacji funkcjonowania psychospołecznego jednostki [1]. Stylom koncentrującym się na emocjach przeciwstawia się style skoncentrowane na zadaniu, związane z angażowaniem się podmiotu w różne formy aktywności. Style samorealizacyjne, w które wpisana jest aktywność fizyczna, cechują się egalitaryzmem, ukierunkowaniem na promocję zdrowia i takim poziomem aktywności psychofizycznej, która sprzyja rozładowywaniu stresu. Aktywny styl życia, traktuje się jako jeden z łatwiejszych i skuteczniejszych sposobów radzeniem sobie ze stresem, a aktywność ruchowa posiada ogromne walory profilaktyczno-zdrowotne [12].

Celem pracy była analiza strategii zaradczych podejmowanych przez młodzież jako form radzenia sobie ze stresem psychologicznym oraz próba oceny roli aktywności fizycznej w zwalczaniu sytuacji stresowych wśród nastolatków.

**MATERIAŁ**

Badania przeprowadzono wśród 204 uczniów klas trzecich Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Krynicy (104 kobiet i 100 mężczyzn). Narzędziem badawczym był anonimowy kwestionariusz ankiety, zawierający pytania dotyczące sposobów rozładowywania przez uczniów napięcia i stresu psychologicznego. W opracowaniu wyników posłużono się testem statystycznym Chi2.

## WYNIKI

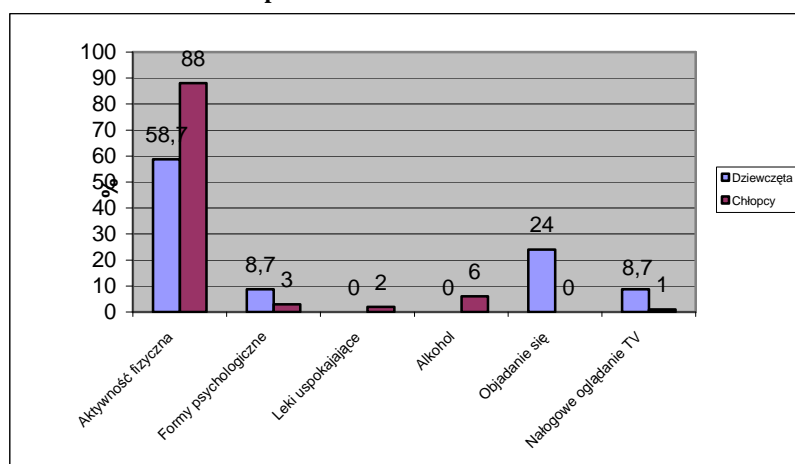
Analizując deklarowane przez młodzież sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych stwierdzono, że większość uczniów, w celu rozładowania napięcia, podejmuje aktywność fizyczną (73%) (tab. 1.). Niewielka część młodzieży (12%) spożywa w takich momentach nadmierne ilości pożywienia a znikomy odsetek ankietowanych relaksuje się stosując strategie psychologiczne (6%), nałogowo oglądając telewizję (5%), spożywając alkohol (3%) lub zażywając leki (1%). Żaden z respondentów nie sięga w sytuacjach stresowych po narkotyki.

**Tab. 1. Sposoby rozładowywania napięć i stresu psychologicznego stosowane przez młodzież**

Forma	Ogółem (n=204)	Kobiety (n=104)	Mężczyźni (n=100)
	% wyborów		
Aktywność fizyczna	73,0	58,7	88,0
Formy psychologiczne	5,9	8,7	3,0
Leki uspokajające	1,0	0	2,0
Alkohol	2,9	0	6,0
Narkotyki	0	0	0
Objadanie się	12,3	24,0	0
Nałogowe oglądanie TV	4,9	8,7	1,0

Na podstawie analizy uzyskanych wyników, wykazano istotne statystycznie różnice w deklarowanych sposobach rozładowywania napięć i stresu psychologicznego, zależne od płci badanej młodzieży. Zaobserwowano, że chłopcy zamiennie częściej niż dziewczęta podejmują aktywność fizyczną w celu rozładowania napięcia. Chłopcy nie objadają się nadmiernie w sytuacjach stresowych, ale częściej niż dziewczęta sięgają po napoje alkoholowe (ryc. 1) ( $p=0.001$ ).

**Ryc. 1. Sposoby rozładowywania napięć i stresu psychologicznego stosowane przez uczennice i uczniów klas trzecich**



## OMÓWIENIE WYNIKÓW

Analiza uzyskanych wyników w zakresie indywidualnie realizowanych sposobów radzenia sobie ze stresem psychologicznym wskazuje, iż młodzież najczęściej wybiera efektywne strategie zaradcze, związane z tzw. stylem samorealizacyjnym, w który wpisana jest aktywność fizyczna.

Uzyskane wyniki zasługują na podkreślenie, z uwagi na istotną rolę rekreacji ruchowej w utrzymywaniu i podnoszeniu kondycji psychofizycznej człowieka. Badania przeprowadzone wśród młodzieży w wieku 11–15 lat wykazały pozytywne, wysoce statystycznie istotne zależności pomiędzy deklarowaną częstością podejmowania aktywności fizycznej a samooceną zdrowia, sprawności fizycznej, osiągnięć sportowych oraz zadowoleniem z życia. Fakt uzyskania tych zależności potwierdza korzystny wpływ aktywności ruchowej na psychikę człowieka [10]. Z ustaleniami tymi zbieżne są wyniki badań wśród uczniów warszawskich szkół średnich, które wykazały, że młodzież bardziej aktywna ruchowo cechuje się większym zrównoważeniem emocjonalnym i jest bardziej ekstrawertywna [4]. Systematyczna aktywność ruchowa, dostarczając określonych bodźców, powoduje swoiste „hartowanie” i zwiększa odporność na działanie stresorów. Aktywność fizyczna poprawia stan psychiczny w przypadku wysokiego lęku, neurotyczności i depresji [7].

Ponadto podejmowanie aktywności fizycznej jako strategii zwalczającej napięcie i stres przeciwdziała koncentracji uwagi na negatywnych emocjach i ogranicza stosowanie strategii unikowych, związanych z używaniem substancji psychoaktywnych. Badania własne wykazały, że stosowanie tych środków w sytuacjach stresowych deklaruje znikomy odsetek badanych. Przykładami nieefektywnego radzenia sobie ze stresem wśród młodzieży jest nadmierne objadanie się oraz nałogowe oglądanie programów telewizyjnych.

Problematyka higieny psychicznej i radzenia sobie w sytuacjach trudnych była przedmiotem badań podejmowanych również w środowisku młodzieży szkół wyższych. Badania nad zwalczaniem stresu psychologicznego wśród młodzieży akademickiej wykazały, iż 2/3 studentek i 3/4 studentów stosuje efektywne strategie zaradcze; licznie rozpowszechnione są jednak również metody unikowe, spośród których studentki najczęściej deklarują nadmierne spożywanie pokarmów (15,3%), a studenci sięganie po napoje alkoholowe (8,3%) [3]. Tendencja ta jest zbieżna z opisaną wśród młodzieży licealnej. Odwoływanie się do pozytywnego myślenia oraz podejmowanie aktywności fizycznej przez studentów w sytuacjach trudnych wykazano także w badaniach Płotki i Wąsowskiej [6]; negatywne natomiast zachowania młodzieży w sytuacjach stresowych, związane były z paleniem papierosów, nadmiernym przyjmowaniem pożywienia oraz stosowaniem leków uspokajających. Badania higieny psychicznej młodzieży rozpoczynającej studia w krakowskiej AWF wykazały, że kobiety częściej stosowały metody unikowe, tj. używanie środków uspokajających, nałogowe oglądanie TV ( $p < 0,01$ ) oraz nadmierne objadanie się ( $p < 0,001$ ) [2].

Badania własne dowiodły ponadto różnicowania się rozkładu niektórych stosowanych sposobów radzenia sobie ze stresem w zależności od płci; podejmowanie aktywności ruchowej w celu rozładowania napięcia emocjonalnego częściej deklarują chłopcy, a objadanie się i oglądanie TV, spośród form ucieczkowych, dziewczęta. W grupie sposobów unikowych dziewczęta najczęściej nadmiernie się objadają, a chłopcy częściej sięgają po napoje alkoholowe.

Zdolność efektywnego rozładowywania napięć i stresu psychologicznego, poprzez zaangażowanie się w rekreację ruchową, wywiera zarówno bezpośredni korzystny wpływ na stan psychofizyczny, jak również ogranicza skalę zachowań antyzdrowotnych, związanych z nieumiejętnym radzeniem sobie ze stresem wśród młodzieży licealnej.

## WNIOSKI

1. Dominującym sposobem redukcji napięć emocjonalnych wśród młodzieży licealnej jest podejmowanie rekreacji ruchowej; stosowanie metod relaksacyjnych (psychologicznych) oraz strategii unikowych jest mniej rozpowszechnione.
2. Płeć badanych wpływa na jakość stosowanych strategii zwalczania stresu psychologicznego; chłopcy częściej podejmują aktywność fizyczną oraz sięgają po napoje alkoholowe, dziewczęta z kolei częściej deklarują nadmierne spożywanie pokarmów.

## PIŚMIENNICTWO

1. Dolińska-Zygmunt G. (red.): Elementy psychologii zdrowia. Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1996.
2. Gacek M: Niektóre aspekty higieny zdrowia psychicznego studentów I roku AWF w Krakowie. Kultura Fizyczna 2002, 7–8, 14–15.

3. Gacek M: Zwalczenie stresu psychologicznego przez studentów wychowania fizycznego i medycyny oraz słuchaczy kierunków technicznych. *Kultura Fizyczna* 2004, 5–6, 17–18.
4. Guszowska M: Aktywność ruchowa i płeć jako czynniki różnicujące cechy osobowości młodzieży. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 2004, t. 48, 259–263.
5. Płotka A., Łągiewczyk E: Młodzież w sytuacji stresu. Mierniki zachowań zdrowotnych. Materiały z Konferencji Naukowej, Warszawa 9–10 XII 1999, 114–121.
6. Płotka A., Wąsowska J: Stres a zachowania zdrowotne studentów. Mierniki zachowań zdrowotnych. Materiały z Konferencji Naukowej, Warszawa 9–10 XII 1999, 122–128.
7. Sankowski T: Reaktywność dzieci i młodzieży a oddziaływania stymulacyjne. *Psychologia Wychowawcza* 1985, 4, 377–385.
8. Schenk Ch: Relaksacja–sposób na stres. Wydawnictwo J&BF, Warszawa 1996.
9. Strelau J.(red.): *Psychologia. Podręcznik akademicki*. GWP, Gdańsk 2000.
10. Szeklicki R: Aktywność fizyczna a samoocena zdrowia, sprawności fizycznej, osiągnięć sportowych oraz zadowolenie z życia u dzieci i młodzieży w Polsce. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 1997, XLI, 3, 27–36.
11. Terelak J: *Stres psychologiczny*. Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 1995.
12. Żukowska Z: Stres a twój styl życia. *Problemy Higieny* 1998, 49, 253–259.

### **STRESZCZENIE**

Celem pracy była analiza strategii zaradczych podejmowanych przez młodzież jako form radzenia sobie ze stresem psychologicznym oraz próba oceny roli aktywności fizycznej w zwalczaniu sytuacji stresowych wśród nastolatków. Badania przeprowadzono wśród 204 uczniów klas trzecich Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Krynicy. Narzędziem badawczym był anonimowy kwestionariusz ankiety, zawierający pytania dotyczące sposobów rozładowywania przez uczniów napięcia i stresu psychologicznego. Wykazano, iż dominującym sposobem redukcji napięć emocjonalnych wśród młodzieży licealnej jest podejmowanie rekreacji ruchowej; stosowanie metod relaksacyjnych oraz strategii unikowych jest mniej rozpowszechnione. Czynnikiem wpływającym na jakość stosowanych strategii zwalczania stresu psychologicznego jest płeć badanych; chłopcy częściej podejmują aktywność fizyczną oraz sięgają po napoje alkoholowe, a dziewczęta częściej nadmiernie się objadają.

### **SUMMARY**

The aim of the study was to analyze remedial strategy taken up by the youth as a form of dealing with psychological stress and to evaluate the role of physical activity in fighting stressful circumstances by teenagers. Researches were carried on among 204 pupils of the third classes of the Complex of the High Schools in Krynica, Poland. The tool was an anonymous questionnaire, consisting of questions considering the ways of unloading tens and psychological stress. It has been showed that dominating way of reducing the emotional tenses, among the high school youth, is undertaking physical exercises; it is less common to use the relaxation methods or avoiding strategies. The factor influencing the kind of chosen strategies, fighting psychological stress, is one's sex; boys more often start physical activity or get alcohols, and girls overeat.