

¹Oddział Diabetologii, Instytut Medycyny Wsi im. Witolda Chodźki
w Lublinie
Department of Diabetology Witold Chodźko Institute of Rural Health
in Lublin

²SP WSzS Poradnia Diabetologiczna w Chełmie
Diabetes Outpatient Clinic at the Hospital in Chełm

³Studentka Wydziału Pielęgniarskiego WSZiA w Zamościu
Student of the Faculty of Nursing at the Higher School
of Management and Administration in Zamość

EWA KOSTRZEWA-ZABŁOCKA^{1,2}, BEATA PONUREK³

Stres u młodzieży pierwszych klas licealnych

Stress in adolescents attending the first grade of secondary schools

Słowa kluczowe: stres, młodzież, profilaktyka, edukacja

Key words: stress, adolescents, preventive care, education

Jednym z największych, problemów naszej codzienności jest stres. Dopada nas praktycznie na każdym kroku i jest niewątpliwie podstawowym zagrożeniem, tak dla dorosłych ludzi jak i młodzieży [1]. Stres powoduje szereg negatywnych zmian w obrębie naszego organizmu. Jest powodem wielu poważnych schorzeń, tak w sferze emocjonalnej (nerwice, zespoły natręctw, depresja), jak i sferze czynnościowej naszego organizmu (choroby serca, układu krążenia, nadciśnienie tętnicze, udary mózgu itp.). Lekarze biją na alarm, że obniża się sukcesywnie wiek młodych ludzi cierpiących na w/w schorzenia, a także zwiększa się liczba zgonów młodych ludzi dotkniętych chorobami interpretowanymi dotychczas jako dolegliwości wieku dojrzałego. Statystyki są na tyle alarmujące, abyśmy zdali sobie sprawę z zagrożenia jakie niesie za sobą stres [2]. W dobie dynamicznego rozwoju cywilizacji, globalizacji kultury i typowego dla naszego społeczeństwa „wyścigu szczurów”, młodzież jest szczególnie narażona na głębokie, destrukcyjne działanie stresu. Warto podkreślić, że środowisko rodzinne jest ogromnie istotne dla kwestii normalnego rozwoju młodego człowieka.

To właśnie zdrowa atmosfera domu rodzinnego może wpłynąć decydująco na budowanie naturalnej odporności młodego człowieka na stres. Zaufanie, ciepło rodzinne, życzliwość i otwartość w relacjach rodzice-dzieci to decydujące elementy, które wspierają strukturę psychiczną młodzieży [3].

Stres kojarzymy głównie z nieprzyjemnym stanem psychicznym: napięciem, niepokojem, frustracją, lękiem, rozkojarzeniem, rozdrażnieniem. Odczucia te towarzyszą nam w już zaistniałej, wyobrażonej bądź mającej nastąpić sytuacji, którą odbieramy jako trudną lub zagrażającą [9]. Stres w zmiennym nasileniu towarzyszy nam na co dzień i jest konieczny do normalnego funkcjonowania. Około 30% osób nie radzi sobie ze stresem. Z danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wynika m.in., że na całym świecie około 400 milionów ludzi cierpi na tzw. choroby ze stresu i uznała stres za jedno z największych zagrożeń zdrowotnych XXI wieku [11].

Stres, to stan mobilizacji organizmu potrzebny abyśmy sprościli zadaniom, wyzwaniom i zmiennym okolicznościom życia. Jeśli taka mobilizacja przynosi względnie pozytywne rezultaty, nie jest zanadto rozciągnięta w czasie, a po niej następuje odprężenie i powrót do umownie normalnego funkcjonowania, możemy mówić o stresie pozytywnym, dodającym energii. Gdy jednak mobilizujemy organizm zbyt długo, bez odpoczynku lub jesteśmy narażeni na nadmiernie wysoki stres, z którym w aktualnym czasie nie możemy sobie poradzić, następuje przeciążenie. Mówimy wtedy o stresie negatywnym, paraliżującym nasze działanie [7]. Stres negatywny wg Aleksandra Perskiego, autora „Poradnika na czas przełomu”, jest rezultatem zachwiania równowagi między zasobami organizmu a obciążeniami, którym jest poddany. Dłużej utrzymujący się brak równowagi może prowadzić do rozmaitych zaburzeń somatycznych i pogorszenia stanu psychicznego, a w skrajnych przypadkach do wyczerpania wszelkich – fizycznych, emocjonalnych, intelektualnych i chemicznych – zasobów energii. Z tej niewesołej diagnozy wynika, iż stres staje się plagą współczesnego człowieka [8]. Nie sposób w pełni uchronić się przed sytuacjami stresogennymi, bez znaczenia jest tutaj wiek i sytuacja zawodowa. Może mu sprzyjać m.in. pracoholizm, konieczność codziennego mierzenia się z otoczeniem, niezaspokojone pragnienie sukcesu, potrzeba natychmiastowych decyzji, niestabilność sytuacji zawodowej, chęć uzyskiwania wciąż nowych potwierdzeń własnej wartości. W krótkim czasie prowadzi do zaburzenia równowagi, wzrostu niepewności, a w konsekwencji, jak w zamkniętym kole, wzmacnia się [6].

Młodzież licealna, to jedna z grup szczególnego ryzyka narażona na negatywne właściwości stresu, gdyż jest to okres pełen zmian.

Celem podjętych badań było dokonanie oceny sytuacji stresogennych oraz metod radzenia ze stresem przez 17-letnią młodzież licealną.

MATERIAŁ I METODY

Metodą, która posłużyła do przeprowadzenia badań własnych była metoda sondażu diagnostycznego. Zaletą jej jest anonimowość, co pozwala na wyrażenie przez ankietowanych własnego zdania bez żadnych obaw, a zarazem ułatwia zgromadzenie wartościowego materiału do badań.

Techniką była ankieta, zaś narzędziem badawczym kwestionariusz ankiety własnej konstrukcji, który miał odpowiedzieć na pytanie dotyczące wpływu stresu na funkcjonowanie organizmu młodzieży licealnej, ocena sytuacji stresogennych, rodzaje stresorów oraz sposoby radzenia sobie ze stresem przez młodzież I klas licealnych.

Uzyskane wyniki badań poddano analizie statystycznej. Wartości analizowanych parametrów niemierzalnych, przedstawiono przy pomocy liczności i odsetka.

Ankieta zawierała 11 pytań – 10 zamkniętych i 1 otwarte. W pytaniach zamkniętych zastosowano kafeterię, gdzie w większości przypadków była możliwość samodzielnego wpisania odpowiedzi, tzw. „inne”. Badaniami objęto 100 uczniów, 17-letnich osób, pierwszych klas liceum - z Zespołu Szkół nr 1 w Łęcznej, Zespołu Szkół nr 2 im. Simona Bolívara w Milejowie oraz Zespołu Szkół Górniczych w Łęcznej. Otrzymano 98 zwrotów poprawnie wypełnionych ankiet (64 dziewcząt i 34 chłopców).

W badanej grupie osób znajdowało się 34 chłopców oraz 64 dziewcząt. Rozkład procentowy wyglądał następująco: 65 % dziewcząt i 35 % chłopców. Przedział wiekowy osób badanych był jednakowy – 17 rok życia.

W momencie badania osoby znajdowały się w szkołach w Łęcznej i Milejowie. Osoby bardzo chętnie brały udział w proponowanym badaniu. Badania przeprowadzono grupowo, w klasie na terenie szkoły, gdzie została zapewniona badanym anonimowość oraz cisza. Czas udzielanych odpowiedzi na pytania w kwestionariuszu zależał od indywidualnych możliwości uczniów. Przedział czasowy mieścił się od 20 minut do 45 minut. Siedemnastoletnią młodzież przebadano w przeciągu 3 miesięcy – badania trwały od kwietnia do czerwca 2014 roku. Do opracowania i analizy wszystkich ankiet na podstawie, których dokonano badanie, wykorzystano program Excell.

WYNIKI BADAŃ

Analizując wyniki można stwierdzić, iż większość badanych osób (zarówno kobiet, jak i mężczyzn) uważa, iż czasami miewa za mało czasu dla siebie (56%). Najmniej, bo 2% spośród badanej młodzieży prawie nigdy nie zauważa, że ma za mało czasu, który może poświęcić sobie. 21% ankietowanych rzadko odczuwa zmniejszoną ilość czasu poświęcanego na osobistą aktywność. 17% spośród 98 przebadanych osób często odczuwa zmniejszoną ilość czasu dla siebie. Prawie zawsze za mało czasu ma 4% respondentów.

W wieku 17 lat największym autorytetem staje się grupa rówieśnicza, czy grupa formalna do której młodzież należy i która staje się dla nich punktem odniesienia. W całym procesie socjalizacji grupa rówieśnicza pełni niezwykle ważną rolę - zaspokaja ona te potrzeby jednostki, których nie mogą zaspokoić rodzice czy wychowawcy. Jednostka, która uczestniczy w grupie rówieśniczej ma możliwość podniesienia poczucia własnej wartości i przydatności. Dużo zależy od pełnionej tam roli - im wyższy poziom popularności w grupie, tym samoocena jednostki jest większa. Pozytywny wpływ na socjalizację jednostki w grupie rówieśniczej ma także fakt, że jednostce zależy na akceptacji i uznaniu ze strony innych członków grupy. Jednak na uznanie i

sympatię trzeba sobie zasłużyć. W związku z tym jednostka podporządkowuje się obowiązującym w grupie normom i uznaje narzucane przez grupę sankcje. Grupy rówieśnicze mają ogromny wpływ na kształtowanie się osobowości i rozwój społeczny każdej jednostki. W tym czasie jednostka spędza z rówieśnikami większą część wolnego czasu, a grupa rówieśnicza wywiera wpływ na jej opinie, postawy i zachowania, na styl ubierania się, na wybór muzyki i literatury. Istnieją różne grupy młodzieżowe. Może to być „paczka” na osiedlu, klasa szkolna, grupa taneczna, sportowa czy zastęp harcerski. Pozycja, jaką w danej grupie zajmuje jednostka ma wpływ na jej samoocenę, poczucie własnej wartości, sposób spostrzegania swojej osoby i ogólne zadowolenia z życia.

Wyniki nie dają sumy 100%, gdyż istniała możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi (można było zaznaczyć nie więcej niż 3).

Jak wynika z powyższych informacji największym zaufaniem w sytuacji problemowej cieszą się wśród badanych młodych ludzi przyjaciele/ przyjaciółki (69%), najmniejszym zaś wychowawcy (2%). Dużo, bo 50% badanych kobiet i mężczyzn, gdy ma problem rozmawia ze swoimi rodzicami. 34% respondentów dzieli się swoimi trudnymi chwilami z kolegą/ koleżanką. 9% badanych osób nie zwraca się do nikogo w sytuacji trudnej oraz tyle samo procent wskazało odpowiedź „inne”, w ramach której wpisywali: rodzeństwo, chłopaka, wujka. Równocześnie, po 2% odpowiedzi, otrzymały takie osoby jak psycholog/pedagog szkolny i ksiądz. Młode pokolenie jest coraz bardziej zestresowane. Muszą sobie radzić zarówno z typowymi dla okresu dorastania problemami fizycznymi, jak i emocjonalnymi zmianami, coraz silniejszą presją otoczenia, muszą sprostać konfrontacji z lansowanymi przez media wzorcami, wszechobecnej presji sukcesu i presji bycia pięknym. Coraz więcej młodych osób spotyka się również ze zjawiskiem przemocy. Zaczyna ona w niepokojący sposób wzrastać. Coraz częściej słyszymy o przemocy wśród młodzieży. Oprócz bezpośrednich zagrożeń jakie z niej wynikają staje się ona również źródłem stresu dla młodocianych osób.

Wyniki nie dają sumy 100%, gdyż istniała możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi.

Najwięcej – 41% wśród osób badanych wskazało na znajomych ze szkoły jako źródło najczęstszych powodów zdenerwowania. Najmniej natomiast (5%) zaznaczyło odpowiedź „inne”, w której znalazła się: niedojrzała młodzież, byli przyjaciele, otaczająca młodzież. Dużo, bo 39% i 37% dostali kolejno nauczyciele/ wychowawca oraz rodzina jako osoby, które najczęściej denerwują respondentów badania (Tabela I).

Tabela I. Osoby mniej stresujące

	N	%
Znajomi ze szkoły	40	41 %
Nauczyciele/ wychowawca	38	39 %
Rodzina	36	37 %
Znajomi z osiedla	13	13 %
Inne osoby	5	5 %

Osoba z wygórowanymi aspiracjami i dużą potrzebą osiągnięć, często chce osiągnąć nierealne cele. Z kolei bardzo niski poziom aspiracji prowadzi do braku motywacji i niewielu prób rozwiązywania problemu. Optymalny poziom potrzeby osiągnięć i poziomu aspiracji sprawia, że jesteśmy z siebie zadowoleni, mamy motywację do dalszych działań. Niepowodzenia i przeszkody nie dezorganizują nas.

Tylko 39% badanej młodzieży licealnej denerwuje się tylko czasami. Najmniej (2%) prawie nigdy się nie denerwuje. Często w irytację wpada 32% respondentów, natomiast rzadko i prawie zawsze kolejno 18% i 9% badanych dziewcząt i chłopców.

W sytuacji stresowej rozróżniamy 2 rodzaje stresu: eustres (tzw. stres pozytywny, mobilizujący) oraz dystres (tzw. stres szkodliwy, demobilizujący). Nasze zachowania można umieścić na sinusoidzie, gdzie punkt optimum (próg) znajduje się na jej szczycie. Na początku nasze reakcje mobilizuje eustres, dochodzimy do progu (dla każdego człowieka znajduje się on gdzie indziej), aż dochodzimy do reakcji wyczerpania, gdy na nasz organizm przez długi czas działają czynniki szkodliwe (stresory) i nie potrafi on sobie z nimi radzić w konstruktywny sposób. Mogą pojawić się wtedy tzw. objawy psychosomatyczne stresu.

Wyniki nie dają sumy 100%, gdyż istniała możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi.

Wśród najczęstszych objawów psychosomatycznych w sytuacjach stresowych wskazanych przez badaną młodzież licealną pojawia się: przyspieszone bicie serca (59% odpowiedzi), brak umiejętności koncentracji uwagi (46% odpowiedzi), ból brzucha (44% odpowiedzi) oraz drżenie rąk (39% odpowiedzi). Najrzadziej osoby badane w sytuacjach stresogennych odczuwają: odruch wymiotny i nieumiejętność złapania tchu (po 7% odpowiedzi), zawroty głowy, drżenie nóg, uderzenia gorąca, wzmożony apetyt lub /i uczucie głodu, obgryzanie paznokci (4% odpowiedzi) oraz zgagę (1% odpowiedzi). U 34 % respondentów w sytuacjach stresowych pocą się dłonie, 25,5% odczuwa bóle głowy, natomiast 19% młodzieży nie może spać, a 16% czerwieni się (Tabela II).

Tabela II. Objawy psychosomatyczne stresu wśród badanej młodzieży

	N	%
Przyspieszone bicie serca	58	59 %
Brak koncentracji	45	46 %
Bóle brzucha	43	44 %
Drżenie rąk	38	39 %
Pocenie rąk	33	34 %
Ból głowy	25	25,5 %
Trudności z zaśnięciem	19	19 %
Czerwienienie się	16	16 %
Odruch wymiotny	7	7 %
Brak tchu	7	7%
Inne	4	4 %
Zawroty głowy	4	4 %
Zgaga	1	1 %

Walkę ze stresem rozpocząć należy od prawidłowej identyfikacji stresorów, czyli bodźców powodujących zdenerwowanie. Każda osoba przeżywa stres w nieco odmienny sposób. W pewnych sytuacjach przeżywanie stresu jest wręcz wskazane, gdyż motywuje do działania i pozwala osiągnąć lepsze wyniki. Jednak zbyt silne przeżycia, którym towarzyszy paraliżujący stres mogą mieć odmienny skutek. Przeżywanie silnych emocji wywoływanych przez sytuacje w szkole może powodować napięcie psychiczne, które będzie miało swe odzwierciedlenie w reakcjach organizmu.

Wyniki nie dają sumy 100%, gdyż istniała możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi.

Jak wynika z powyższego wykresu, do najczęstszych okoliczności wywołujących stres wśród badanej młodzieży licealnej, należą sytuacje szkolne: odpowiedź przy tablicy (60%), wystąpienie przed klasą/ szkołą (49%) oraz sprawdzian (42%). Równie dużo odpowiedzi (27,5% na 98 badanych osób) otrzymały klótnie domowe, jako stresujące sytuacje dla badanej młodzieży. Świadczyć może o tym fakt, iż wiek adolescencji jest czasem osłabienia autorytetu rodziców i innych dorosłych osób, trudności w komunikacji rodzic – dziecko oraz rodzących się na tym tle antagonizmów, czy potyczek werbalnych.

Najbardziej respondenci denerwują się rozmową z nauczycielem (5%), późnym powrotem do domu (2%) oraz, gdy są w dużej grupie osób lub, gdy brakuje im na coś czasu (2%). Randka oraz spotkanie z nieznanym zostały uszeregowane w dalszej kolejności jako zdarzenia/ sytuacje, które stresują badanych młodych ludzi (kolejno 23% oraz 15%) (Tabela III).

Tabela III. Najczęściej stresujące sytuacje zdaniem badanej młodzieży

	N	%
Odpowiedź przy tablicy	59	60 %
Wystąpienie przed klasą/ szkołą	48	49 %
Sprawdzian w szkole	41	42 %
Klótnie domowe	27	27,5%
Randka	23	23 %
Spotkanie z nieznanym	15	15 %
Rozmowa z nauczycielem	5	5 %
Późny powrót do domu	2	2 %
Inne	2	2 %

Najwięcej 37% respondentów tylko czasami odczuwa zmęczenie i ma kłopoty z koncentracją, po dniu intensywnej nauki, mimo, że przespało 8 godzin lub więcej i powinni czuć się wyspani. Równie dużo, bo 32% młodzieży w tej samej sytuacji często odczuwa zmęczenie i nieumiejętność skoncentrowania się. Najmniej, bo 4% badanych młodych ludzi prawie nigdy nie odczuwa w/w dolegliwości, czy problemów. Rzadko pasywność i trudności w skoncentrowaniu się odczuwa 14% badanych, natomiast prawie zawsze apatię i kłopoty z koncentracją uwagi mimo 8-godzinnego snu posiada 13% respondentów.

Wśród badanej młodzieży licealnej 37% osób przyznaje, że gdy są w bardzo trudnej sytuacji, to zazwyczaj są zaniepokojone i przyznają się przed sobą, że sobie nie

poradzą. Najmniej – 6% respondentów, prawie zawsze się do tego przyznaje. Rzadko, w trudnych sytuacjach zaniepokojenie okazuje aż 33% badanych, którzy przyznają przed sobą, że mogą sobie nie poradzić. Dwie skrajne odpowiedzi – „często” i „prawie nigdy” – otrzymały tyle samo procent wskazań badanej młodzieży (po 12%). Oznaczać to może stosowanie mechanizmów obronnych do przyznania się, że badana młodzież licealna wypiera (czyli nieświadomie odsuwa od siebie myśli czy trudności, które mogłyby wywołać lęk, obawę lub poczucie winy, gdyby stały się świadome; nie dopuszcza ich do świadomości lub nawet je z niej usuwa), racjonalizuje (czyli nieadekwatnie wyjaśnia przyczyny swojego zachowania; szuka przyczyn swojego zachowania w środowisku zewnętrznym; niepowodzenia tłumaczy sobie tym, że sukces wcale ich nie interesował lub, że mogą nadrobić straty jeszcze intensywniejszą pracą na innym polu. Tego rodzaju przeniesienie aktywności służy zamaskowaniu agresji i wrogości, które często towarzyszą stresom i lękom lub kompensuje sobie (czyli kieruje swoją aktywność na cele podobne do tych, których nie udało im się zrealizować) nieumiejętność samodzielnego radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Reakcje na sytuacje stresujące i sposoby przeżywania stresu to sprawy bardzo indywidualne. Im lepiej poznamy siebie, swoją tolerancję na stres i najczęściej nękające nas problemy, tym lepiej nauczymy się je pokonywać. Zależnie od wieku, płci, dotychczasowych doświadczeń, wychowania, trybu życia, wyznawanej filozofii życiowej i wielu innych czynników, jedni mają większą podatność na negatywne skutki stresu, inni mniejszą. Pierwszym sygnałem, że coś złego dzieje z naszym organizmem są kłopoty z zasypianiem. Potem dołączają inne – płacemy bez powodu, czujemy się zmęczeni niezależnie ile czasu poświęcamy na pracę (naukę) i ile odpoczywamy, mamy kłopoty z koncentracją, skupieniem uwagi, zawodzi nas pamięć. Tych objawów jest coraz więcej, stopniowo pojawiają się następne i może dlatego nie dostrzegamy ich przybywania. Dopiero kiedy osiągną pułap krytyczny, zaczynamy czuć, że jest nam źle „we własnej skórze”. W zależności od poziomu odczuwanego stresu zaczynamy stosować różnego rodzaju sposoby (konstruktywne bądź nie) by zredukować poziom narastającego zdenerwowania, niepokoju czy stresu.

Wyniki nie dają sumy 100%, gdyż istniała możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi.

Zdecydowana większość badanej młodzieży stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych/ stresowych: słucha muzyki (69%), uprawia sport (34 %), spotyka się ze znajomymi (33%), rozmawia z przyjacielem (32%), płacze (30%), czy idzie na spacer (28%). Dość duży odsetek młodych respondentów nieumiejętnie radzi sobie z narastającym stresem i w destrukcyjny sposób próbuje go zniwelować: krzycząc na innych (24%), izolując się (19%), paląc papierosy (16%), czy pijąc alkohol (10%). Mniej niż 10% badanych 17-latków sięga po napój energetyzujący (9%), czyta (7%), gra na instrumencie muzycznym, siada przed komputerem, rozmawia z mamą, leży i myśli (4%), idzie do dyskoteki (2%). Na szczęście niewielu młodych ludzi objętych badaniem stosuje wyniszczające dla swojego organizmu i niebezpieczne metody walki ze stresem: wyżywa się na słabszych (5%), bierze narkotyki i/lub tabletki uspokajające (po 1%) (Tabela IV).

Tabela IV. Sposoby radzenia sobie ze stresem wśród badanej młodzieży

	N	%
Słuchanie muzyki	68	69 %
Uprawianie sportu	33	34 %
Spotkania ze znajomymi	32	33 %
Rozmowa z przyjacielem	31	32 %
Płacz	29	30 %
Spacer	27	28 %
Krzyczenie na innych	24	24 %
Izolacja	19	19 %
Palenie papierosów	16	16 %
Picie alkoholu	10	10 %
Sięganie po napój energetyzujący	9	9 %
Czytanie	7	7 %
Wyżywianie się na słabszych	5	5 %
Inne	4	4 %
Pójście na dyskotekę	2	2 %
Zażywanie tabletek uspokajających	1	1 %
Zażywanie narkotyków	1	1 %

Obiecującym i pozytywnym wydaje się fakt, iż 44% badanej młodzieży licealnej często wyciąga wnioski ze spotykających ich porażek i stara się uczyć na swoich błędach. Rzadko udaje się to jedynie 4% grupie osób. 35% respondentów przyznaje, że czasami wyciąga wnioski z trudnych dla nich sytuacji, załamań i nie popełnia dwa razy tych samych pomyłek, natomiast 18% badanych robi to prawie zawsze.

Zazwyczaj ciało i psychika odprężają się w nocy podczas snu. W szczególnie napiętej sytuacji organizm podejmuje dodatkowe środki: zaczynamy ziewać, by zwiększyć dopływ tlenu, przeciągać się, by rozluźnić mięśnie, mimowolnie wzdychać, by głębiej oddychać. To są nasze naturalne metody na stres.

Organizm podczas stresu szybciej zużywa niektóre składniki odżywcze, potrzebuje wówczas więcej witamin z grupy B, aby prawidłowo funkcjonował centralny układ nerwowy (CUN) oraz witaminy C i cynku w celu zwiększenia odporności na infekcje.

Dodatkowymi czynnikami łagodzącymi stres, są: regularny odpoczynek, spożywanie zbilansowanych posiłków, unikanie nadmiernych ilości kofeiny, tytoniu i alkoholu, regularne ćwiczenia fizyczne, praktykowanie technik relaksacyjnych, poznanie własnej odporności na stres i nieprzekraczanie jej granic, rozmowa o dręczących problemach, ruch, myślenie pozytywne, planowanie wykonywania obowiązków czy zadań, dbanie o równowagę pomiędzy nauką/ pracą a odpoczynkiem.

Zdrowy sen wpływa na poziom naszej energii i jakość działania. Podczas snu umysłowi człowieka przywracana jest jego jasność, a organizm może uwolnić się od codziennego stresu i napięcia. Wg amerykańskich naukowców sen wzmacnia pamięć oraz prowadzi do uporządkowania nagromadzonych informacji. Optymalna ilość snu może także pomóc w utrzymaniu prawidłowej wagi. Istnieją różne teorie na temat tego, ile powinniśmy spać. Wg jednych naukowców najzdrowszy sen trwa 6,5 do 7,5

godzin. Inni twierdzą, że zdrowy sen mieści się w granicach 6-8 godzin. Wg jednej z teorii idealny czas snu, to wielokrotność 90 minut. Sen bowiem składa się z cykli trwających 1,5 godziny, podczas których przechodzimy przez różne fazy. Najlepszym momentem na obudzenie się jest koniec takiego cyklu, co oznacza, że najbardziej wypoczęta będzie osoba, której udało się przespać 6 bądź 7,5 godziny. Autorytetem w sprawie długości naszego snu powinien być nasz własny zegar biologiczny. To on wyznacza nam porę snu w cyklu dobowym i alarmuje o stopniu zmęczenia organizmu. Nie należy przesadzać z długością spania, gdyż długie nocne czuwanie może doprowadzić do większego zmęczenia organizmu. Z drugiej strony zbyt krótki sen jest często przyczyną schorzeń układu krążenia, chorób serca, a nawet bezsenności.

Badana młodzież licealna mieści się więc w średnim czasie potrzebnym na regenerację organizmu podczas snu, gdyż śpi przeciętnie 6 do 8 godzin w ciągu doby. Badane dziewczęta średnio nieznacznie dłużej śpią od chłopców, wysypiając się godzinę dłużej.

DYSKUSJA

Postęp cywilizacyjny spowodował wzrost tempa codziennego życia, nadmiar obowiązków oraz przesycenie informacjami napływającymi z różnych źródeł. W związku z tym mamy coraz mniej czasu i zbyt mało przeznaczamy go na odpoczynek, zwłaszcza czynny. Prowadzimy siedzący tryb życia, spożywamy często wiele używek pobudzających nasz umysł i organizm do coraz intensywniejszego i szybszego działania. Te i inne fakty tworzone sytuacje stają się czynnikami stresogennymi, wpływając na nasz układ nerwowy i zaburzając w ten sposób homeostazę naszego organizmu [8].

Szkoła powinna pełnić ważną funkcję w procesie kreowania odporności młodego człowieka, wobec sytuacji stresujących. Tutaj istotną rolę pełni osoba wychowawcy, który poprzez radę i przyjacielską współpracę z zespołem uczniowskim powinien wspierać psychikę i sferę emocjonalną swoich wychowanków. Stałe zaangażowanie wychowawcze nauczyciela, działania profilaktyczne pielęgniarki, dobra znajomość środowiska rodzinnego wychowanków, sukcesywne podejmowanie działań w sytuacjach trudnych w szkole powodują niwelowanie atmosfery stresu wśród młodzieży, wzmacniając pozytywne klimaty w relacjach uczeń-wychowawca. Nie wolno zapomnieć o różnicach odporności młodzieży na stres. Dla jednych ocena niedostateczna jest dramatem, dla innych staje się motywacją do podjęcia kroków zaradczych. Zawsze jednak brak postępów w nauce powinien być sygnałem alarmującym, zarówno dla nauczyciela jak i rodziców. Tylko natychmiastowa reakcja z obu stron polegająca na konkretnej pomocy młodemu człowiekowi, może zapobiec stresogennym reakcjom. Różne mogą być konsekwencje pogrążania się młodzieży w stresie. Najczęściej przyjmują one dość drastyczną formę, a więc: ucieczka w nałogi (alkohol, narkotyki), depresje i popadanie w "złe towarzystwo", ucieczki z domu, szukanie zrozumienia w sektach [5].

Działania pielęgniarskie w szkołach winny obejmować: zajęcia profilaktyczne – edukacyjne w formie warsztatów, pogadanki, zabawy interakcyjne, pracę w grupach, dyskusję, metody plastyczne [10].

Różnorodność prowadzonych zajęć pozwoli kształtować postawę otwartości uczniów, umiejętności swobodnego mówienia o swoich stanach psychicznych, wykształcić umiejętności współpracy w grupie, zaspokoić potrzebę akceptacji, kontaktu interpersonalnego oraz potrzebę bezpieczeństwa [8].

Przygotowanie młodzieży do życia jest bardzo trudnym zadaniem, gdyż każdy z nas jest skomplikowany wewnątrz i stanowi zagadkę dla samego siebie. We współczesnym świecie na najtrudniejszą próbę wystawieni są ludzie młodzi, nie mający jeszcze jasnej hierarchii wartości, dopiero uczący się odróżniać dobro od zła, prawdę od fałszu. A zatem zarówno nauczyciele, jak i rodzice nie mogą być obojętni na symptomy stresu wśród młodzieży. Profilaktyka stresu, to również ważny aspekt problemu. Należy zwrócić uwagę na ćwiczenia relaksacyjne, jogę, uprawianie sportu, rozwijanie zainteresowań i pasji, wreszcie na konkretną współpracę z odpowiednimi instytucjami, tj. Poradnią Psychologiczną oraz Poradnią Zdrowia Psychicznego [4].

U dzieci w wieku szkolnym skutecznym środkiem pierwotnej profilaktyki lęku jest metoda tzw. edukacji afektywnej, wzmacniająca u dzieci świadomość wewnętrznego świata uczuć i emocji oraz zwiększająca ich samoocenę. Wiele samobójstw wieku dziecięcego związanych jest z problemami rodzinnymi, zatem programy w lokalnych ośrodkach zdrowia psychicznego skupiają się na wzmacnianiu więzi rodzinnych, poprawie umiejętności rodzicielskich, polepszaniu komunikacji między dziećmi i rodzicami oraz promocji stałej dyscypliny i jawnych, ściśle ustalonych granic, których nie wolno przekraczać. W ten sposób samoocena dzieci ulega poprawie, zaś ich stres jest znacznie ograniczony. W przypadku nadużywania używek i narkotyków, pomocą mogą służyć zajęcia edukacyjne w grupach wsparcia [8].

W przypadku młodych dzieci często jest stosowana terapia zabawowa, ponieważ powoduje mniejszy stres niż rozmowa terapeutyczna w cztery oczy [1].

Terapia zajęciowa dostarcza okazji do wykonywania zadań, które są odpowiednie do wieku i fazy rozwojowej, wzmacniają samoocenę i są w stanie pokonać lęk [1].

Wiele badań wskazuje, że wsparcie społeczne łagodzi skutki stresu. Obecność innych ludzi, do których można się zwrócić, wpływa na lepsze radzenie sobie ze stresem. Bardzo ważne jest, by wsparcie społeczne było na optymalnym poziomie. Jeśli jest go zbyt dużo lub jest zbyt intensywne, staje się natrętne i mało pomocne. Jeden bliski przyjaciel może przynosić większe korzyści niż wchodzenie w wiele powierzchownych relacji [8]. Różne sytuacje kryzysowe wymagają różnych rodzajów wsparcia. Wsparcie społeczne i aktywne uczestniczenie w nim sprzyja zdrowiu [1].

WNIOSKI

1. Zdecydowana większość badanych młodych ludzi w sytuacjach stresowych przejawia jej psychosomatyczne objawy tj. przyspieszone bicie serca, pocenie i drżenie rąk, bóle brzucha i głowy, trudności z koncentracją. Wśród najczęstszych sytuacji podczas których dochodzi do eskalacji napięcia i pojawienia się w/w objawów, młodzież wskazuje sytuacje szkolne, czyli odpowiedź przy tablicy, wystąpienie przed klasą/ szkołą, sprawdzian.
2. Respondenci pozytywnie odpowiadali, iż czują się zmęczeni i mają kłopoty z koncentracją po dniu intensywnej nauki, mimo, że przesпали 8 godzin lub więcej i powinni czuć się wyspani.
3. Badana młodzież, gdy znajduje się w trudnej sytuacji nie jest zaniepokojona i czuje się na siłach (posiada odpowiednie zasoby i możliwości), by sobie ze zdarzeniami poradzić.
4. Zdecydowana większość badanej młodzieży stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych/ stresowych: słucha muzyki, uprawia sport, spotyka się ze znajomymi, rozmawia z przyjacielem, płacze czy idzie na spacer. Jednakże dość duży odsetek młodych respondentów nieumiejętnie radzi sobie z narastającym stresem w destrukcyjny sposób próbuje go zniwelować: krzycząc na innych, izolując się, paląc papierosy, czy pijąc alkohol.
5. Ponad połowa badanych twierdzi, że wyciąga wnioski z porażek ze stresem i uczy się na błędach.

PIŚMIENNICTWO

1. Fuglewicz A., Stodolak A., Rozpoznanie i profilaktyka lęku i depresji wśród dzieci i młodzieży. W: Rosińczuk-Tonderys J., Uchmanowicz I., Chory przewlekle- aspekty pielęgnacyjne, rehabilitacyjne, terapeutyczne, MedPharm Wrocław 2011, 137-146.
2. Litzke S.M., Schuh H., *Stres, Mobbing i wypalenie zawodowe*, GWP, Gdańsk 2007, 12-18.
3. Łosiak W., *Podstawowe koncepcje stresu i radzenia sobie*, Zeszyty Naukowe UJ, Prace Psychologiczne, z. 12, Kraków 1995, 15.
4. Łosiak W., *Psychologia stresu*, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008, 36-40.
5. Portman R., *Dziecko a stres. Istota zagadnienia*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2007, 55-60.
6. Schenk Ch., *Relaksacja sposób na stres*, Wydawnictwo J&BF, Warszawa 1996, 65-70
7. Sieradzki A., *Pokonaj stres*, Astrum, Wrocław 2000, 34-40.
8. Steciwko A., Mastalerz-Migas A., *Stres oraz wypalenie zawodowe*. ELSERVIER Urban & Partner Wrocław 2012, 15.

9. Strelau J., *Psychologia*, Podręcznik Akademicki, Tom III, GWP, Gdańsk 2001, 120-125.
10. Terelak J.F., *Stres organizacyjny*, WSM, Warszawa 2005, 28-30.
11. Terelak J.F., *Psychologia stresu*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 2001, 34.

STRESZCZENIE

Stres kojarzymy głównie z nieprzyjemnym stanem psychicznym: napięciem, niepokojem, frustracją, lękiem, rozkojarzeniem, rozdrażnieniem. Odczucia te towarzyszą nam w już zaistniałej, wyobrażonej bądź mającej nastąpić sytuacji, którą odbieramy jako trudną lub zagrażającą. Stres w zmiennym nasileniu towarzyszy nam na co dzień i jest konieczny do normalnego funkcjonowania. Młodzież licealna, to jedna z grup szczególnego ryzyka narażona na negatywne właściwości stresu, gdyż jest to okres pełen zmian. Celem podjętych badań było dokonanie oceny sytuacji stresogennych oraz metod radzenia ze stresem przez 17-letnią młodzież licealną. W badaniu posłużono się autorskim kwestionariuszem ankiety. Ankieta zawierała 11 pytań. Badaniami objęto 100 uczniów, 17-letnich osób pierwszych klas liceum w Milejowie i w Łęcznej. Otrzymano 98 zwrotów poprawnie wypełnionych ankiet (64 dziewcząt i 34 chłopców). Badania trwały od kwietnia do czerwca 2014 roku. Największym zaufaniem w sytuacji problemowej cieszą się wśród młodych ludzi przyjaciele (69%), najmniejszym zaś wychowawcy (2%). Wśród najczęstszych objawów psychosomatycznych w sytuacjach stresowych wskazanych przez badaną młodzież licealną, pojawia się: przyspieszone bicie serca (59%), brak umiejętności koncentracji uwagi (46%), ból brzucha (44%) oraz drżenie rąk (39%). Do najczęstszych okoliczności wywołujących stres, należą takie sytuacje szkolne jak: odpowiedź przy tablicy (60%), wystąpienie przed klasą (49%) oraz sprawdzian (42%). Dużo odpowiedzi (27% na 98 badanych osób) otrzymały klótnie domowe. Zdecydowana większość badanej młodzieży stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych/stresowych: słucha muzyki (69%), uprawia sport (34%), spotyka się ze znajomymi (33%), rozmawia z przyjacielem (32%), płacze (30%), czy idzie na spacer (28%). Duży odsetek respondentów nieumiejętnie radzi sobie z narastającym stresem i w destrukcyjny sposób próbuje go zniwelować: krzycząc na innych (24%), izolując się (19%), paląc papierosy (16%), czy pijąc alkohol (10%). Mniej niż 10% 17-latków sięga po napój energetyzujący, czyta, gra na instrumencie, leży, myśli, idzie do dyskoteki. Nie wielu młodych ludzi wyżywa się na słabszych (5%), bierze narkotyki i /lub tabletki uspakajające (1%). Badana młodzież, gdy znajduje się w trudnej sytuacji nie jest zaniepokojona i czuje się na siłach, posiada odpowiednie zasoby i możliwości, by sobie ze zdarzeniami poradzić. Stałe zaangażowanie wychowawcze nauczyciela, działania profilaktyczne pielęgniarki, dobra znajomość środowiska rodzinnego wychowanków, sukcesywne podejmowanie działań w sytuacjach trudnych w szkole, powoduje niwelowanie atmosfery stresu wśród młodzieży, wzmacniając pozytywne klimaty w relacjach uczeń-wychowawca.

ABSTRACT

Stress is associated mainly with an unpleasant mental state: tension, anxiety, frustration, fear, distraction, or annoyance. Such feelings accompany us in the already existing, imagined or expected situations, which we perceive as difficult or threatening. We feel stress with alternating intensity on a daily basis and it is necessary for normal functioning. Adolescents at secondary schools form one of the risk groups exposed to the negative qualities of stress, since this period is associated with many changes. The aim of this study was to evaluate the stressful situations and methods of dealing with stress by 17 years old secondary school students. The study used a proprietary questionnaire survey. The survey included 11 questions. The study involved 100 students, all being 17 years old students of the secondary schools in Milejów and in Łęczna. 98 (64 girls and 34 boys) correctly completed questionnaires were returned. The study was conducted from April to June 2014. In problem situations, adolescents have the greatest trust in their friends (69%), while the smallest in their educators (2%). The most common psychosomatic symptoms in stressful situations identified by the secondary school students participating in the survey included: increased heart rate (59%), inability to concentrate (46%), abdominal pain (44%) and tremor (39%). The most common stress-inducing circumstances include school-related situations such as: being questioned at the board (60%), being questioned in front of the class (49%) and tests (42%). Domestic disputes was also a common answer (27% of 98 respondents). The vast majority of the young people participating in the survey used constructive methods to deal with difficult/stressful situations: listening to music (69%), sports (34%), meeting friends (33%), talking to a friend (32%), crying (30%) or going for a walk (28%). A large percentage of respondents cannot cope with the increasing stress and attempts to overcome the tension in destructive ways: screaming at others (24%), isolating themselves (19%), smoking cigarettes (16%) or drinking alcohol (10%). Less than 10% of 17-year-olds reach for an energy drink, read, play an instrument, lie in a bed, think over the situation or go to a disco. Few young people take out the stress on weaker ones (5%), takes drugs and/or sedative tablets (1%). In difficult situations, the adolescents participating in the study are not worried and feel up to it, have adequate resources and capacity to deal with such situations. Permanent educational involvement of a teacher, preventive care of nurses, good knowledge of family environment of the students, regular actions taken in difficult situations at school, mitigate the stressful atmosphere among the young people, while reinforcing the positive sides of the student-teacher relationship.

Artykuł zawiera 35067 znaków ze spacjami