

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM U NASTOLATKÓW Z RÓŻNYM POZIOMEM ZMĘCZENIA

1. Wstęp

Zmęczenie jest częstym, niespecyficznym symptomem towarzyszącym w różnym stopniu procesom stresowym oraz symptomom klinicznym. Jednakże długotrwałe, stałe lub nawracające zmęczenie o niewyjaśnionych przyczynach jest podstawowym objawem identyfikowanym z syndromem skumulowanego zmęczenia (CFS – *chronic fatigue syndrome*) (Fukuda 1997)¹. Nie jest wynikiem dużego wysiłku i nie ustępuje nawet po odpoczynku. Zmęczenie to jest na tyle uciążliwe, że powoduje znaczne ograniczenie aktywności dziennej w porównaniu z okresem poprzedzającym wystąpienie zaburzenia. W odniesieniu do dzieci i młodzieży największym problemem, który pojawia się w tym kontekście są trudności szkolne i/lub interpersonalne (Jordan, Ayers i in. 2000; Walford, McC Nelson, McCluskey 1993; Wright, Cottrell 1997). Tym podstawowym objawom towarzyszyć może trwające lub nawracające osłabienie pamięci/koncentracji, bóle gardła, bolesne węzły chłonne karkowe lub pachowe, bóle mięśniowe, bóle stawowe bez obrzęków i zaczerwienienia, bóle głowy, zaburzenia snu i inne (Carter, Marshall 1995; Jordan i in. 1998).

Etiologia zaburzenia nie jest znana. Wskazuje się przynajmniej na kilka różnych patomechanizmów zaburzenia. Wśród najczęściej wymienianych znajdują się czynniki biologiczne: infekcyjne, immunologiczne, rola neuroprzekaźników, funkcjonowanie wzgórza, podwzgórza i kory mózgowej (Bell 1996; Natelson 2001), psychologiczno-emocjonalne (Fry, Martin 1996; Wright, Cottrell 1997) i społeczne (Ware 1994; Wright, Cottrell 1997). CFS jest rozumiane również w kontekście zmian cywilizacyjnych jako rodzaj psychosomatycznego dystresu w wyniku nagromadzenia różnych problemów (Chalder, Williams 1997).

¹ Obowiązująca definicja syndromu skumulowanego zmęczenia z 1994 r. wypracowana przez Centers for Disease Control and Prevention (CDC), jest w całości trudna do spełnienia w odniesieniu do populacji dzieci i młodzieży. Na ten temat zob.: Jordan i in. 1998; Carter, Marshall 1995.

Funkcjonowanie nastolatka ze skumulowanym zmęczeniem wydaje się spełniać kryteria sytuacji trudnej, sytuacji przeciążeniowej (Lewicki 1978; Tyszkowa 1978). Jak więc radzą sobie z okolicznościami życia?

Radzenie sobie oznacza ciągle zmieniające się wysiłki zmierzające do sprostania specyficznym zewnętrznym i/lub wewnętrznym wymaganiom. Może być zależne od względnie stałej dyspozycji (styl zachowania) lub procesu o określonej dynamice (strategii) związanej z czynnikami podmiotowymi i sytuacyjnymi. Działania podejmowane przez nastolatki w takich warunkach mogą być skoncentrowane na własnej osobie, własnych emocjach lub skierowane na poszukiwanie rozwiązań racjonalnych albo takich, które czasami mają charakter ucieczki symbolicznej (Lazarus 1986; Terelak 2001; Wrześniewski 1996).

2. Cel badania

Przedmiotem badań była analiza specyficznych stylów radzenia sobie w zależności od poziomu zmęczenia chronicznego. Próbowano odpowiedzieć na następujące pytania: 1) jaki styl radzenia sobie preferują nastolatki z różnym poziomem zmęczenia? 2) jaki jest związek stylu radzenia sobie ze zmęczeniem u nastolatków? 3) jakie sposoby stosują nastolatki z różnym poziomem zmęczenia? 4) jaki jest związek sposobów radzenia sobie ze zmęczeniem u nastolatków?

3. Metody

Do badań wykorzystano:

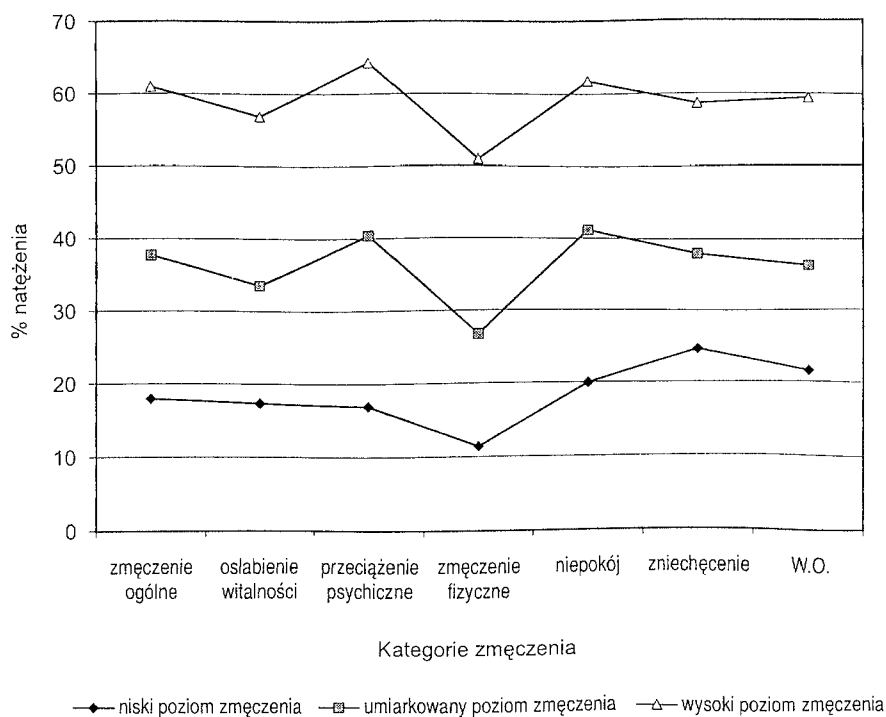
1) kwestionariusz do badania skumulowanego zmęczenia Rokuro Kosugo w wersji do badania nastolatków zaproponowanej przez L. Szewczyka (Kulik, Szewczyk 2000; Marek, Noworol, Żarczyński 1988). Treść zdań zmodyfikowano tak, by były zrozumiałe dla młodzieży. Kwestionariusz składa się z 59 zdań, odnoszących się do subiektywnego poczucia skumulowanego zmęczenia. Osoby badane określały stopień natężenia symptomu: „nigdy”, „czasem”, „często”. Odpowiedzi te uzyskiwały następnie wartości 0, 1, 2. Suma wszystkich odpowiedzi stanowiła wynik ogólny, będący podstawą stwierdzenia poziomu zmęczenia chronicznego. Im wyższy wynik tym większe nasilenie zmęczenia. Interpretacje wyniku ogólnego dokonano według następujących kategorii: a) zmęczenie ogólne (skala zawiera 15 zdań), odpowiedzi w tej skali zwracają uwagę na ogólne poczucie zmęczenia przejawiające się m. in. poprzez senność, poranne zmęczenie i złe samopoczucie,

trudności ze snem, poczucie braku sił, poczucie wyczerpania, napięcie mięśni, b) osłabiona witalność (skala zawiera 11 zdań) przejawia się m. in. w postaci braku sił i energii, obniżonego nastroju, unikania wysiłku, c) przeciążenie psychiczne (skala zawiera 10 zdań) wyraża się m. in. skłonnością do irytacji, napięciem nerwowym, chronicznym niezadowoleniem, trudnościami w kontroli emocji i pobudzenia, nadwrażliwością na bodźce, d) zmęczenie fizyczne (skala zawiera 8 zdań) objawia się jako osłabienie apetytu, zaburzenia trawienia, skłonność do przeziębień, zawroty głowy, trudnościami w wykonywaniu codziennych obowiązków, zmianą w odczuwaniu masy ciała, e) niepokój o swoje możliwości, napięcie psychiczne (skala zawiera 6 zdań), przejawia się m. in. jako tendencja do zamartwiania się, brak pewności, poczucie mniejszej wartości, trudności w koncentracji, f) zniechęcenie nauką i szkołą (skala zawiera 9 zdań), wyrażające się w negatywnym nastawieniu do szkoły, nauki, niechęcią do kontynuowania szkoły, znużeniem, trudnościami w kontaktach rówieśniczych i w stosunku do przełożonych. Kwestionariusz posiada zadowalające wskaźniki psychometryczne (Szewczyk, niepublikowane materiały własne). W celu porównań wyników na profilu dokonano zamiany wartości surowych na procenty.

2) Kwestionariusz Radzenia Sobie ze Stresem Szkolnym (RSSS) (K. Wrześniewski i E. Zalewska, H. Zalewska), oparty na koncepcji radzenia sobie N. S. Endlera i J. D. A. Parkera (Wrześniewski 1996). Kwestionariusz zawiera 42 zdania (33 diagnostycznych, 9 buforowych). Pytania dotyczą różnych zachowań, jakie podejmuje nastolatek w sytuacji stresu. Osoba badana określa, z jaką częstotliwością zwykle podejmuje daną czynność w sytuacjach stresowych: „nigdy”, „czasami”, „często”, „zawsze”. Określeniom tym odpowiadają wartości liczbowe 1, 2, 3, 4. W kwestionariuszu są 3 skale, każda zawiera po 11 zdań: radzenie sobie ze stresem skoncentrowane na problemie (rozwiązywanie problemu przez poznawcze lub behawioralne przekształcenie sytuacji wyrażające się np. przez poszukiwanie informacji, zwiększoną koncentrację na zadaniu, sięganie do własnych zasobów), radzenie sobie skoncentrowane na emocjach (koncentracja na sobie, zmniejszanie napięcia emocjonalnego związanego z sytuacją stresową np. przez próbę kontroli emocjonalnej, autoagresję, płacz, uzalanie się), radzenie sobie skoncentrowane na unikaniu myśli, przeżyć i doświadczeń związanych ze stresem (angażowanie się w czynności zastępcze, np. oglądanie TV, objadanie się, wagar, podejmowanie aktywności towarzyskiej). Wyniki pozwalają ocenić natężenie wyróżnionych stylów radzenia sobie oraz wskazać styl preferowany. Im większa liczba punktów, tym silniejsza tendencja do stosowania określonego stylu radzenia sobie. W badaniach przyjęto uznawać wynik 3 dla każdego ze sposobów radzenia sobie jako bardzo znaczący, a 2,5 znaczący dla członków grupy. Metoda posiada zadowalające wskaźniki psychometryczne (α -Cronbacha: 0,71–0,89).

4. Grupa badana

Badania przeprowadzono jednorazowo w pięciu klasach drugich gimnazjum w Lublinie. Badania były anonimowe. Przebadano ogółem 164 osoby w wieku 14–15 lat, z czego do dalszych analiz zakwalifikowano badania 132 nastolatków, a 32 badania odrzucono ze względu na nierzetelność wypełnienia kwestionariuszy. Do wyodrębnienia grup zastosowano kwestionariusz do badania skumulowanego zmęczenia R. Kosugo. Podstawą do zaklasyfikowania do grup był ogólny wynik uzyskany w tym kwestionariuszu. Przyjęto, że wynik niższy niż 30 punktów wskazuje na niski poziom zmęczenia, zaś wynik wyższy niż 59 wskazuje na wysoki poziom zmęczenia. Wyodrębniono 3 grupy o różnym stopniu nasilenia zmęczenia: niskim, umiarkowanym i wysokim (rys. 1). Grupy te różniły się także typem profilu zmęczenia na poziomie $p = 0,000$ (tab. 1).



Rys. 1. Profile zmęczenia u nastolatków

Tabela 1

Ogólny model liniowy dla różnych profili zmęczenia

Rodzaj porównywanych profili	Zmienne	<i>F</i>	<i>p</i>	α -Wilksa
Zmęczenie: niskie, umiarkowane, wysokie	zmęczenie ogólne	112,293	0,000	$F = 27,921$ $p = 0,000$
	osłabienie vitalności	104,170	0,000	
	przeciążenie psychiczne	103,833	0,000	
	zmęczenie fizyczne	75,594	0,000	
	niepokój	57,700	0,000	
	zniechęcenie nauką i szkołą	35,120	0,000	

1. Grupę z niskim poziomem zmęczenia chronicznego stanowiło 28 osób (21% grupy badawczej): 12 dziewcząt i 16 chłopców. Średni wynik zmęczenia w tej grupie wynosi $21,25 \pm 6,36$ i różni się w sposób istotny od wyniku ogólnego w pozostałych grupach. Wynik ten wskazuje na brak lub łagodne zmęczenie. Profil wyników w poszczególnych kategoriach ukazuje, że najniższe wyniki badani uzyskali w skali zmęczenia fizycznego, a najwyższy w skali zniechęcenia nauką i szkołą. Te dane mogą sugerować, że największe znaczenie mogą mieć tutaj trudności związane ze szkołą i relacjami interpersonalnymi.

2. Grupę z umiarkowanym poziomem zmęczenia chronicznego stanowiło 68 osób (52% grupy badawczej): 38 dziewcząt i 30 chłopców. Średni wynik zmęczenia w tej grupie wynosi $42,87 \pm 7,41$ i różni się w sposób istotny od wyniku ogólnego w pozostałych grupach. Wynik ten wskazuje na umiarkowane zmęczenie. Profil wyników w poszczególnych kategoriach ukazuje, że najniższe wyniki badani uzyskali w skali zmęczenia fizycznego, a najwyższe w skali przeciążenia psychicznego i niepokoju. Dane te sugerują, że istotną cechą zmęczenia w tej grupie może być podniesiony poziom napięcia psychicznego i podniesiony próg wrażliwości na czynniki zakłócające.

3. Grupę z wysokim poziomem zmęczenia chronicznego stanowiło 36 osób (27% grupy badawczej): 22 dziewczęta i 14 chłopców. Średni wynik zmęczenia w tej grupie wynosi $70,06 \pm 10,53$ i różni się w sposób istotny od wyniku ogólnego w pozostałych grupach. Wynik ten wskazuje na wysokie zmęczenie. Profil wyników w poszczególnych kategoriach ukazuje, że najniższe wyniki badani uzyskali w skali zmęczenia fizycznego, a najwyższy w skali przeciążenia psychicznego, niepokoju i ogólnego poczucia zmęczenia. Oznacza to, że do najczęstszych objawów zmęczenia w tej grupie osób należy skłonność do irytacji, napięcie nerwowe, nieumiejętność kontroli pobudzenia, zakłócenia sfery poznawczej i złe samopoczucie.

Ukazane tendencje zmian sugerują istotną początkowo rolę zaburzeń w kontaktach interpersonalnych i trudności szkolnych, później narastanie niepokoju, a w końcowym etapie – stan przeciążenia psychicznego.

5. Wyniki badań

Dominujące na różnych poziomach objawy zmęczenia wpływają na ogólne funkcjonowanie osoby. Wywierają też istotną rolę w procesie przystosowania się jej do zmieniających się warunków otoczenia. Wpływają więc modyfikująco na jakość radzenia sobie z trudnościami oraz kształtują podstawowe działania zaradcze. Wyniki badań przeanalizowano w dwóch etapach: 1) styl radzenia sobie a zmęczenie u nastolatków (preferencje, natężenie, związek ze zmęczeniem); 2) sposoby radzenia sobie a zmęczenie (charakterystyczne sposoby dla różnych poziomów zmęczenia, różnice między nastolatkami o różnym zmęczeniu, związek ze zmęczeniem).

5.1. Styl radzenia sobie ze stresem a poziom zmęczenia u nastolatków

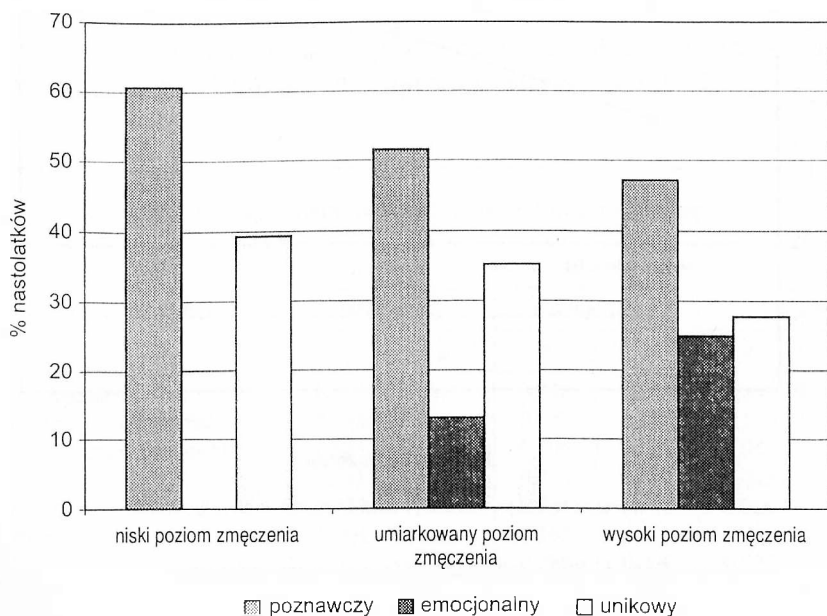
W pierwszej części analiz skoncentrowano się na określeniu jaki styl radzenia sobie preferują nastolatki o różnym poziomie zmęczenia, a następnie na określeniu natężenia poszczególnych stylów oraz ich związku ze zmęczeniem.

5.1.1. Preferencja stylu radzenia sobie a zmęczenie u nastolatków

Preferencje stylu radzenia sobie w zależności od poziomu zmęczenia u nastolatków prezentuje rys. 2.

W relacjach między porównywanymi grupami występuje następująca tendencja w rozkładzie danych z wyborów określonego stylu jako dominującego $\chi^2 = 8,472$ dla $df = 4$; $p = 0,076$ (iloraz wiarygodności $p = 0,02$). Przy zastosowaniu testu r -Pearsona dane dla relacji między wysokim a niskim poziomem zmęczenia wynoszą $\chi^2 = 8,175$ dla $df = 2$; $p = 0,017$, między wysokim a umiarkowanym poziomem zmęczenia $\chi^2 = 2,374$ dla $df = 2$; $p = ni$, między umiarkowanym a niskim poziomem zmęczenia $\chi^2 = 4,105$ dla $df = 2$; $p = ni$ (iloraz wiarygodności $p = 0,037$). Należy zaznaczyć, że w grupie osób o niskim poziomie zmęczenia nie stwierdzono występowania preferencji stylu emocjonalnego.

Większość nastolatków z niskim poziomem zmęczenia radzi sobie ze stresem głównie przez rozwiązywanie problemów (60,7%). Pozostali stosują techniki uniku (39,3%). Najwięcej nastolatków z umiarkowanym nasileniem zmęczenia w radzeniu sobie preferuje styl poznawczy (51,5%) lub unikowy (35,3%); najmniejszą grupę stanowią osoby stosujące najczęściej styl emocjonalny (13,2%). Wśród nastolatków z wysokim poziomem zmęczenia najwięcej osób preferuje styl związany z rozwiązywaniem problemów (47,2%), pozostali próbują go unikać (27,8%) lub koncentrują się na emocjach (25%).

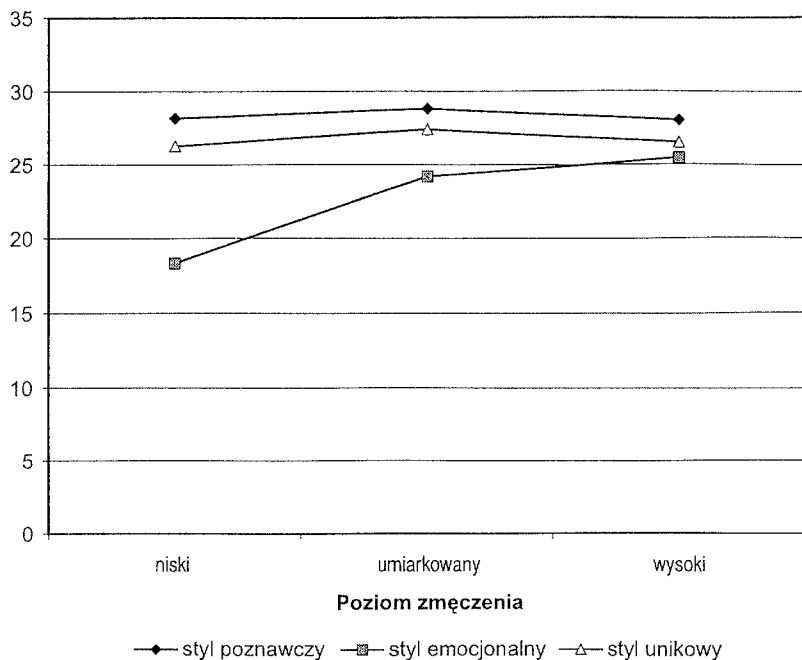


Rys. 2. Preferencja stylów radzenia sobie u nastolatków z różnym poziomem zmęczenia

Stąd można zauważyć, że jakkolwiek u osób z wysokim poziomem zmęczenia nadal najwięcej jest osób zachowujących się racjonalnie, to w porównaniu z grupą osób z niskim i umiarkowanym zmęczeniem liczba ich jest istotnie niższa. W grupie z wysokim zmęczeniem również mniejsza jest liczba osób stosujących działania zastępcze. Równocześnie mocno zaznaczyła się w tej grupie preferencja stylu emocjonalnego, podczas gdy u osób z niskim zmęczeniem jest on w preferencjach nieobecny.

5.1.2. Natężenie stylu radzenia sobie a zmęczenie u nastolatków

W dalszej części analiz skoncentrowano się na określeniu natężenia każdego ze stylów (rys. 3).



Rys. 3. Style radzenia sobie a poziom zmęczenia

Między osobami o wysokim i niskim zmęczeniu chronicznym zachodzą różnice na poziomie istotnym statystycznie ($p = 0,000$) tylko w stylu skoncentrowanym na emocjach, zaś między osobami o wysokim a umiarkowanym nasileniu zmęczenia brak istotnych różnic w natężeniu poszczególnych stylów radzenia sobie. Nastolatki z niskim i umiarkowanym poziomem zmęczenia różnią się między sobą w zakresie natężenia stylu skoncentrowanego na emocjach ($p_u = 0,000$).

Wyniki te sugerują, że osoby z wysokim zmęczeniem częściej niż osoby o słabym nasileniu zmęczenia radzą sobie z problemami przez rozładowywanie napięcia emocjonalnego za pomocą różnych sposobów. Osoby o umiarkowanym poziomie zmęczenia, w porównaniu do osób nie wykazujących zmęczenia częściej stosują rozładowanie pobudzenia i przykrego napięcia jako styl adaptacji do zmieniających się wymagań środowiska. Nastolatki

bez względu na poziom zmęczenia charakteryzują się wysokim zaangażowaniem w rozwiązywanie problemów, a także równie chętnie unikają problemów.

Wydaje się więc, że newralgicznym poziomem dla wzrostu zachowań skoncentrowanych na sobie jest umiarkowane zmęczenie chroniczne. Wzrost koncentracji na emocjach jest tu największy, potem już nie następują istotne zmiany mimo kumulowania się zmęczenia.

5.1.3. Związek stylów radzenia sobie ze zmęczeniem

Określeniu związku między stylami radzenia sobie a zmęczeniem służą analizy korelacyjne. Odpowiednie dane zawarte są w tab. 2.

Tabela 2

Korelacje między stylami radzenia sobie a kategoriami zmęczenia

Kategorie zmęczenia	Style radzenia sobie					
	poznawczy		emocjonalny		unikowy	
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
A – zmęczenie ogólne	0,023	ni	0,348	0,000	0,038	ni
B – osłabienie witalności	0,067	ni	0,428	0,000	-0,133	ni
C – przeciążenie psychiczne	0,081	ni	0,606	0,000	-0,045	ni
D – zmęczenie fizyczne	-0,011	ni	0,350	0,000	0,025	ni
E – niepokój	0,146	ni	0,636	0,000	-0,089	ni
F – zniechęcenie	-0,094	ni	0,163	ni	0,053	ni
W.O.	0,033	ni	0,498	0,000	-0,020	ni

Style radzenia sobie w różnym stopniu wykazują korelacje ze zmęczeniem. Największa korelacja zachodzi między zmęczeniem a stylem emocjonalnym $r = 0,498$ i wskazuje na umiarkowany związek zmęczenia i stylu skoncentrowanego na emocjach. Pozostałe rodzaje stylów nie ujawniają istotnych korelacji ze zmęczeniem (styl poznawczy $r = 0,033$; styl unikowy $r = 0,020$), stąd brak podstaw do stwierdzenia bezpośredniego ich związku ze zmęczeniem.

Wysokie są także korelacje stylu emocjonalnego z poszczególnymi zespołami objawów skumulowanego zmęczenia (od 0,348 do 0,636). Najślabszy, aczkolwiek istotny, związek występuje w przypadku zmęczenia ogólnego i zmęczenia fizycznego, zaś najsilniejszy dotyczy niepokoju i przeciążenia psychicznego. Brak jest natomiast związku tego stylu z natężeniem zniechęcenia nauką i szkołą.

Uzyskane wyniki sugerują istotne znaczenie koncentracji na sobie i działań zmierzających do rozładowania napięcia emocjonalnego dla wzrostu natężenia skumulowanego zmęczenia, jak również dla różnych jego objawów. Styl ten sprzyja przede wszystkim kumulowaniu się irytacji, napięcia, niezadowolenia, trudnościom w kontroli emocji i pobudzenia, wzmacnia tendencję do zamartwiania się, brak pewności, poczucie mniejszej wartości. Nie wpływa natomiast znacząco na trudności szkolne i problemy interpersonalne.

5.2. Sposoby radzenia sobie a zmęczenie u nastolatków

Określając sposoby radzenia sobie przeanalizowano charakterystyczne działania w zależności od poziomu zmęczenia oraz związek sposobów radzenia sobie z wzrostem zmęczenia u nastolatków.

5.2.1. Charakterystyka sposobów radzenia sobie w zależności od poziomu zmęczenia

Założono, że poziom zmęczenia implikuje odpowiednie sposoby radzenia sobie ze stresem. Charakterystykę graficzną natężenia różnych sposobów wykorzystywanych przez nastolatków w sytuacjach trudnych prezentuje rys. 4 (A–D).

Wszystkie badane nastolatki najczęściej w sytuacjach trudnych uciekają się do słuchania muzyki, oglądania TV, żartowania i wesołkowatości (3). Często podejmują także działania zmierzające do poprawy sytuacji / rozwiązania problemu – starają się przewidzieć i zapobiec kolejnym kłopotom, wykorzystywać swoje uzdolnienia, kontrolować emocje, stopniowo i systematycznie likwidować problemy, dokonywać wyborów działania po namyśle, działać planowo i racjonalnie, próbują rozwijać swoje możliwości i umiejętności – oraz poprawiać nastrój przez dokonywanie zakupów (2,5). Dla nastolatków z łagodnym i umiarkowanym zmęczeniem charakterystyczne jest także prowadzenie aktywności towarzyskiej oraz poszukiwania różnych sposobów działania, by rozwiązać problem. U osób bardziej zmęczonych jako charakterystyczne pojawiają się działania typu przeklinanie, okazywanie złości sprawcy problemu, wspomnianie lepszych sytuacji i marzenie oraz podejmowanie prób analizy sytuacji pod kątem przyczyn.

Porównanie nastolatków o różnym poziomie zmęczenia oprócz informacji o najbardziej popularnych sposobach radzenia sobie wśród nastolatków ujawnia również cechy charakterystyczne dla każdego z poziomów.

Osoby z wysokim poziomem zmęczenia statystycznie częściej, w porównaniu z osobami łagodnie zmęczonymi, stosują następujące sposoby radzenia sobie ze stresem: wspomnianie lepszych czasów, użalanie się nad sobą, wyobrażanie sobie jak mogłoby być lepiej, okazywanie złości sprawcy, bycie wściekłym i krzyczenie na ludzi ($p \leq 0,001$), płacz, obwinianie siebie, oskarżanie siebie o zwleknięcie, rozmawianie z przyjaciółmi o przeżyciach ($p = 0,01$), spanie ($p = 0,02$).

Jakkolwiek osoby z wysokim zmęczeniem w podobnym stylu co osoby z umiarkowanym zmęczeniem radzą sobie ze stresem, to różnią się sposobami działania. Istotnie częściej użalają się nad sobą ($p \leq 0,01$) i zachowują agresywnie w stosunku do innych ($p \leq 0,05$), zaś istotnie rzadziej palą papierosy ($p \leq 0,05$), udzielają się towarzysko ($p \leq 0,02$) i rzadziej przebywają z sympatią ($p = 0,05$).

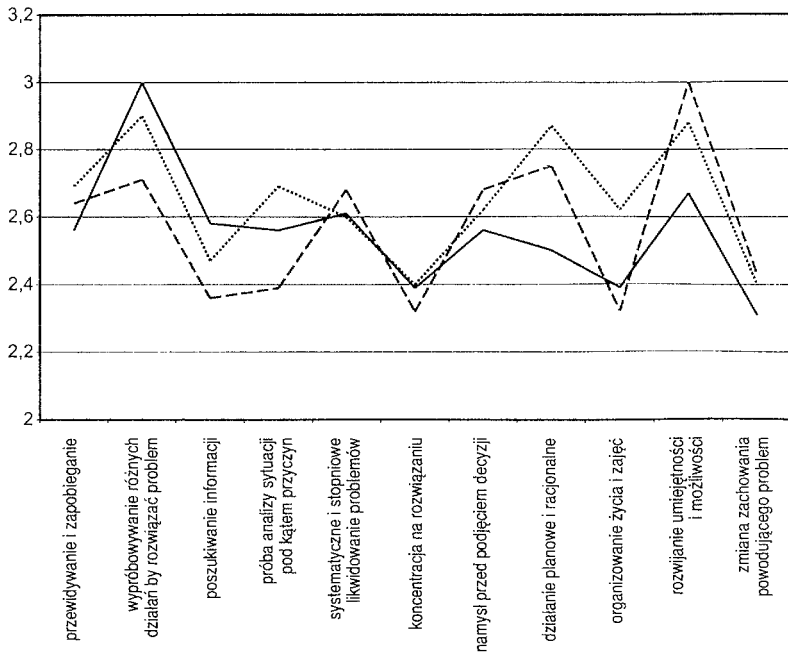
Osoby z umiarkowanym zmęczeniem, w porównaniu z osobami z łagodnym zmęczeniem, częściej wspominają lepsze czasy, są agresywne wobec innych i dzielą się swoimi przeżyciami z bliskimi ($p \leq 0,001$), częściej płaczą ($p \leq 0,01$), obwiniają siebie i wyobrażają sobie jak mogłoby być ($p \leq 0,02$), okazują złość sprawcy problemu i częściej czują się winne za to, co się stało ($p \leq 0,05$).

Nastolatki z podwyższonym (umiarkowanym i wysokim) poziomem zmęczenia bardziej koncentrują się na emocjach niż nastolatki z niskim poziomem zmęczenia. Obserwuje się u nich istotnie częstsze zachowania agresywne i autoagresywne (poczucie winy), rozładowanie emocjonalne (płacz, użalanie się, rozmowa).

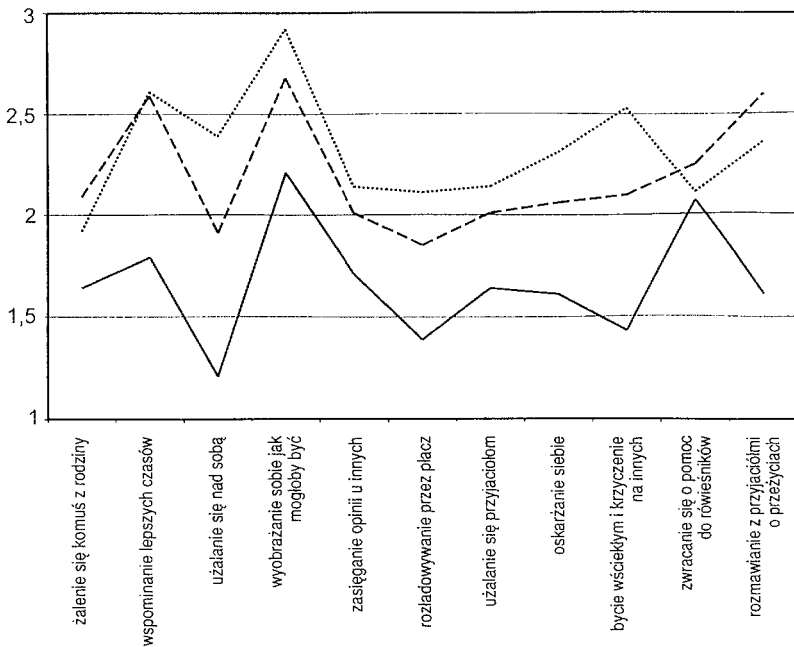
Wszystkie nastolatki ujawniają wysoki poziom zaangażowania w rozwiązywanie problemu przez wykorzystywanie swoich umiejętności i możliwości. W rozwiązywaniu problemów nastolatki z wysokim i umiarkowanym poziomem zmęczenia koncentrują się dodatkowo na systematycznej pracy i na problemie, zaś nastolatki z umiarkowanym i łagodnym zmęczeniem – na zmianie zachowania powodującego problem.

Unikanie problemów jest popularne wśród wszystkich badanych nastolatków. Oprócz typowych form (muzyka, film, żarty) nastolatki z łagodnym i umiarkowanym zmęczeniem podejmują aktywne działania zastępcze (towarzystwo, wargi), zaś u nastolatków z wysokim i umiarkowanym poziomem zmęczenia istotnie częściej pojawia się ucieczka w sen, marzenia lub przeszłość oraz sięganie po używki (papierosy).

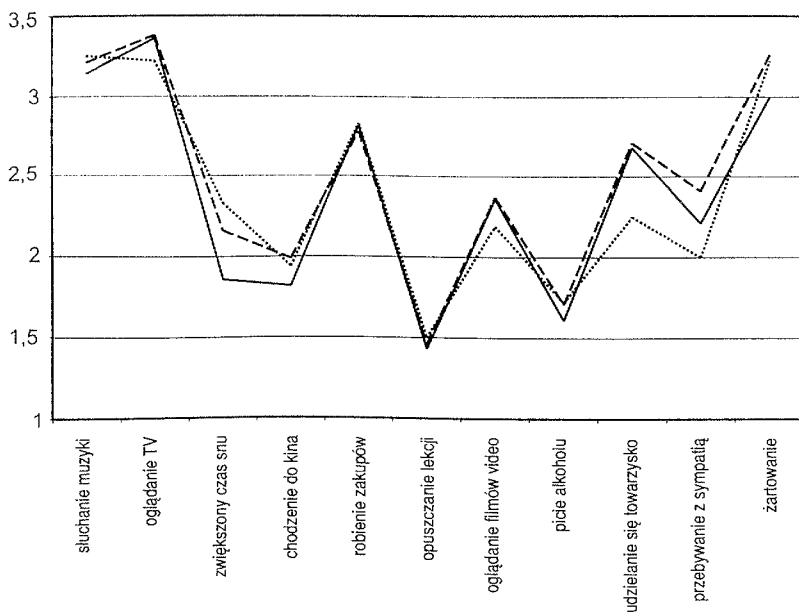
A. Sposoby radzenia sobie związane ze stylem skoncentrowanym na problemie



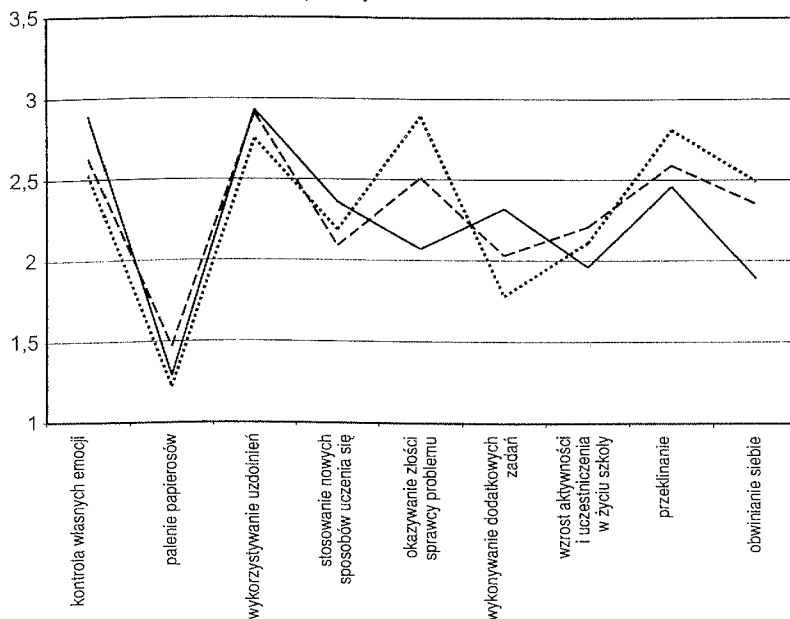
B. Sposoby radzenia sobie związane ze stylem skoncentrowanym na emocjach



C. Sposoby radzenia sobie związane ze stylem skoncentrowanym na unikaniu



D. Inne sposoby radzenia sobie ze stresem



— niski poziom zmęczenia --- umiarkowany poziom zmęczenia wysoki poziom zmęczenia

Rys. 4 A-D. Średnie natężenie różnych sposobów radzenia sobie u nastolatków

5.2.2. Związek sposobów radzenia sobie ze skumulowanym zmęczeniem

Do analizy zależności między wzrostem skumulowanego zmęczenia a sposobami wykorzystywanymi przez nastolatki do radzenia sobie ze stresem wykorzystano analizę regresji krokowej. Odpowiednie dane zawiera tab. 3.

Tabela 3

Model sposobów radzenia sobie dla skumulowanego zmęczenia uzyskany drogą 6-krokowej analizy regresji

Model	<i>B</i>	<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Stała)	7,920		1,276	ni
Użalanie się nad sobą	8,242	0,350	4,549	0,000
Przebywanie z sympatią	4,112	0,199	2,590	0,011
Wspominanie lepszych czasów	3,156	0,156	2,198	0,030
Oskarżanie się o zwłokę	3,039	0,155	2,227	0,028
Rozładowywanie się poprzez płacz	3,423	0,177	2,487	0,014
Udzielanie się towarzysko	-2,700	-0,136	-2,006	0,047

$$R^2 = 0,459; F = 17,261; p = 0,000.$$

Ze wzrostem skumulowanego zmęczenia wiązać się może skłonność do użalania się nad sobą i wspominania lepszych czasów, tendencja do samooskarżania i płaczu oraz częstsze przebywanie z sympatią a rzadsza aktywność towarzyska. Siła związku tych sposobów radzenia sobie ze zmęczeniem jest znacząca i wyjaśnia go w ok. 46%.

Wzrost zmęczenia wiąże się więc z zawężaniem kontaktów interpersonalnych przy jednoczesnym nasilaniu tendencji autoagresywnych i bezradności.

6. Wnioski z badań i dyskusja

Badania przeprowadzone na grupie nastolatków miały na celu ukazanie zależności między stylem i sposobami radzenia sobie z sytuacją trudną a poziomem zmęczenia, ze szczególnym uwzględnieniem zmęczenia skumulowanego (chronicznego). Analiza danych doprowadziła do sformułowania następujących wniosków:

1. Podejmowanie działań zmierzających do rozwiązania sytuacji problemowej wśród nastolatków jest najczęstsze bez względu na poziom ich zmęczenia. Zwracają one szczególną uwagę na wykorzystywanie swoich

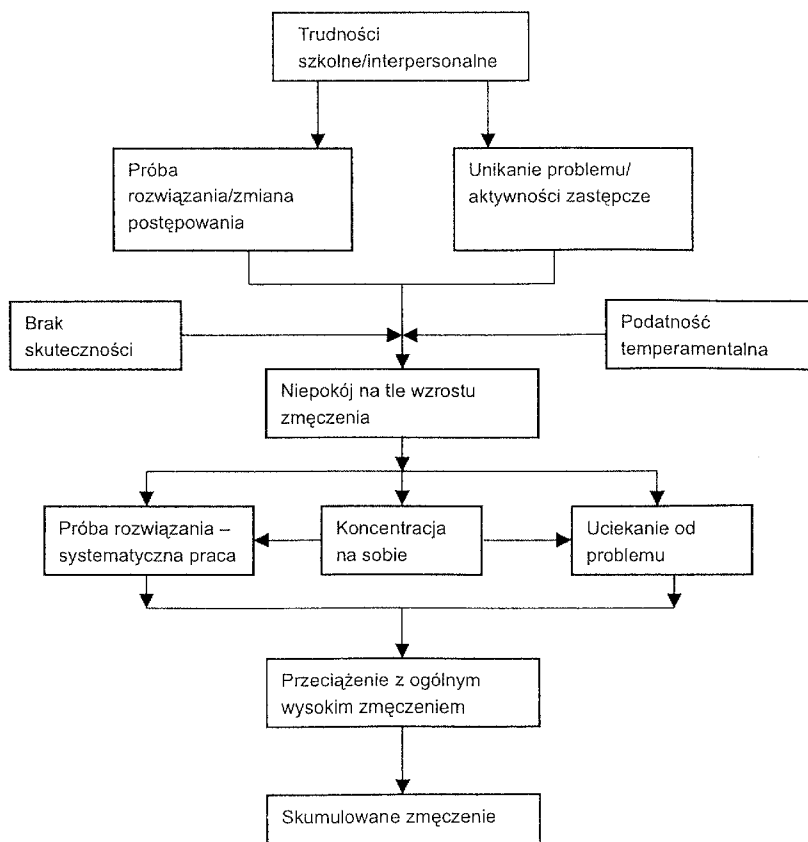
umiejętności i możliwości. Mimo, że styl skoncentrowany na zadaniu nie wykazuje bezpośredniego związku z poziomem zmęczenia, to warto zwrócić uwagę na pewne tendencje. Im mniejsze jest zmęczenie tym częściej nastolatki podejmują próby zmiany swojego zachowania, będącego przyczyną problemów. Im bardziej wzrasta poziom zmęczenia, tym bardziej koncentrują się na analizie problemu.

2. Równie popularne wśród młodzieży jest podejmowanie działań zastępczych, nie zmierzających do rozwiązania sytuacji oraz unikanie myślenia o problemie. Nastolatki korzystają tu z typowych sposobów poprawy samopoczucia za pomocą muzyki, filmu, żartowania. Jakkolwiek styl unikowy nie wykazuje związku z natężeniem chronicznego zmęczenia u nastolatków to należy zwrócić uwagę na pewne symptomy kierunków zmian w zależności od kumulacji zmęczenia. Osoby bez nasilonego zmęczenia wykazują tendencje do angażowania się w aktywne działania służące uniknięciu problemu. Osoby, u których kumulacja zmęczenia jest znacząca, powstrzymują się raczej od aktywności, a skłaniają się do ucieczki od problemów w sen, marzenia, wspomnienia lub uzależnienia.

3. Poziom zmęczenia chronicznego u nastolatków wiąże się z preferowanym stylem radzenia sobie ze stresem. Nasilenie zmęczenia wiąże się ze stylem skoncentrowanym na rozładowywaniu pobudzenia emocjonalnego. Wraz ze wzrostem poziomu zmęczenia rośnie wśród młodzieży preferencja, natężenie i częstotliwość zachowań skoncentrowanych na emocjach. Działania podejmowane przez nich mają charakter reakcji agresywnych, autoagresywnych lub są wyrazem bezradności. Największe zmiany dokonują się przy umiarkowanym poziomie zmęczenia chronicznego. Wzrost koncentracji na emocjach jest na tym poziomie zmęczenia najistotniejszy.

Zaprezentowane wyniki dotyczące związku stylu radzenia sobie z sytuacją trudną a poziomem zmęczenia u nastolatków ujawniają pewną wspólną linię wiodącą. Można więc interpretować uzyskane informacje wskazując na mechanizm zaburzeń. Jeżeli przyjmiemy, że poszczególne poziomy zmęczenia stanowią kolejne etapy narastania zaburzenia, to można by prześledzić jego dynamikę (rys. 5).

W pierwszym etapie zmęczenia istotnym jego objawem są narastające problemy szkolne i trudności w kontaktach interpersonalnych. Osoby podejmują próby zaradzenia tym kłopotom głównie przez mobilizację swoich możliwości i wykorzystywanie umiejętności. Celem tych działań najczęściej jest zmiana własnego zachowania, które stało się przyczyną problemów. Obok takiego sposobu zachowania angażują się w inne obszary działalności po to, by uniknąć zajmowania się swoimi kłopotami. Aktywność ta ma charakter głównie interpersonalny, osadzony jednak w szerszym tle społeczno-towarzyskim. Jednakże brak skuteczności działań zaczyna wywoływać niepokój i napięcie wewnętrzne. Jednocześnie niepokój zaczyna utrudniać



Rys. 5. Model związku radzenia sobie ze skumulowanym zmęczeniem u nastolatków

funkcjonowanie poznawcze, istotne dla analizy i zmiany sytuacji problemowej. Takie zachowanie powoduje również wzrost innych objawów zmęczenia i trudności. Konsekwencją tych symptomów na kolejnym etapie jest koncentracja na sobie i działanie zmierzające głównie do redukcji pojawiającego się napięcia i niepokoju. Nastolatek próbuje więc różnych działań. Z jednej strony stara się kontynuować racjonalne podejście do problemu i zwiększa swoje zaangażowanie w systematyczną pracę i analizę problemu, z drugiej strony podejmuje próbę uniknięcia rozwiązania. Zaczyna też częściej sięgać po używki (papierosy). Jeżeli okoliczności zewnętrzne i wewnętrzne nie ulegają zmianie i nastolatek nadal doświadcza sytuacji trudnej, wówczas pojawia się przeciążenie ze wszystkimi jego konsekwencjami fizjologicznymi, społecznymi, poznawczymi. Osoba ma poczucie, że sytuacja ją przerasta, że nie panuje nad tym, co się z nią i wokół niej dzieje. Objawia się to poczuciem bezradności, niezadowolaniem, małą odpornością na frustrację

i agresją skierowaną do siebie oraz wzrostem wrogości wobec innych. Taka postawa prowadzi do zamykania się i ograniczania aktywności interpersonalnej na rzecz aktywności symbolicznej (wspominania czy fantazjowania). W konsekwencji ulegają utrwaleniu trudności z uwolnieniem się od problemów i nasilają objawy skumulowanego zmęczenia.

Zaprezentowany model jest zbliżony do modelu reakcji na długotrwały stres Selyego (Kitajew-Smyk 1989; Selye 1977). Początkowo obserwuje się wystąpienie specyficznej dla danej osoby bezpośredniej reakcji na stres. W dalszym etapie następuje mobilizacja wszystkich działań, zasobów, przeorganizowanie wzoru reakcji i nadal wzrost aktywności. Kolejny etap wiąże się z osłabieniem aktywności i postawą biernego reagowania wraz z towarzyszącymi symptomami vegetatywnymi, co w konsekwencji prowadzi do przeciążenia i wyczerpania.

W zaproponowanym modelu warto zwrócić uwagę na kilka zagadnień.

Początkowym objawem zmęczenia są trudności szkolne i interpersonalne. Literatura przedmiotu podaje, że wśród nastolatków ze skumulowanym zmęczeniem, oprócz utrzymującego się zmęczenia, najczęstszym objawem towarzyszącym są problemy szkolne i interpersonalne (Jordan, Ayers i in. 2000; Walford, McC Nelson, McCluskey 1993; Wright, Cottrell 1997). Pojawienie się sytuacji trudnych w dziedzinach, które są jednocześnie najistotniejszymi obszarami aktywności na tym etapie rozwojowym, w sposób istotny stawia pod znakiem zapytania obraz siebie, a konsekwencje są postrzegane w kategoriach osobistego sprawstwa. Wydaje się, że istotną kwestią wyłaniającą się z tych trudności jest problem osobistych zasobów. Naturalna indywidualna odporność na stres u nastolatków ze skumulowanym zmęczeniem jest ograniczona. Badania donoszą, że u osób tych występuje głównie słaby typ układu nerwowego. Reprezentują one w większości typ temperamentu, którego cechą charakterystyczną jest duża pobudliwość emocjonalna (głównie o charakterze lęku), obniżona towarzyskość i umiarkowana aktywność. Wysoki poziom zmęczenia wydaje się więc związany z autonomicznym systemem nerwowym (Buckley i in. 1999; Kulik, Szewczyk 2002 w opracowaniu; Magnusson, Nias, White 1996). Istotnym wyznacznikiem odporności na stres są również cechy osobowości. Najczęściej nastolatki zmęczone ujawniają cechy „dziecka adoptowanego” – „krytycznego rodzica”, cechuje je małe zaufanie do siebie, uległość, zahamowanie naturalnej aktywności i mała spontaniczność (Kulik, Szewczyk 2001), niskie standardy osobiste, koncentracja na pomyłkach, niepewność działania i tendencje perfekcjonistyczne (Magnusson, Nias, White 1996), neurotyzm i niska ekstrawersja (Buckley i in. 1999). Zaprezentowane cechy wywołują określone emocje, które działając na zasadzie sprzężenia zwrotnego, stają się wtórnie sytuacją trudną.

Istotną cechą funkcjonowania nastolatka ze skumulowanym zmęczeniem jest ograniczanie kontaktów interpersonalnych. Takie działanie może być wynikiem unikania trudności i stresu, i dawać poczucie kontroli nad sytuacją, a więc stwarzać subiektywne poczucie rozwiązania problemu (Chalder, Williams 1997; Ray, Jefferies, Weir 1997). Ograniczanie aktywności interpersonalnej na rzecz działań symbolicznych może być tłumaczone także, w kategoriach braku wsparcia społecznego, jako wynik negatywnych stosunków (konfliktów) lub określonej struktury osobowości: niska ekstrawersja, obniżona towarzyskość. Ograniczanie aktywności może stanowić także przejaw ogólnego spadku aktywności związanego z brakiem sił witalnych i zmęczenia na skutek spadku poziomu energetycznego czy nasilania się dolegliwości bólowych (Fukuda 1997; Jordan i in. 1998; Wright, Cottrell 1997). Wydaje się, że nie można także pominąć możliwości związanej z percepcją zmęczenia jako skutku podejmowania aktywności (Fry, Martin 1996). W takim rozumieniu ograniczanie aktywności byłoby przejawem zapobiegania narastaniu objawów (Ray, Jefferies, Weir 1997).

W takiej sytuacji psychologicznej radzenie sobie ze stresem u nastolatków zaczyna się koncentrować głównie na poradzeniu sobie z emocjami. Najbardziej znaczącym etapem jest poziom umiarkowanego zmęczenia. Utrzymujące się pobudzenie prowadzi do braku równowagi emocjonalnej, będącej podstawą niekontrolowanych reakcji (Terelak 2001). Następuje istotny wzrost negatywnych emocji. Dalsze kumulowanie się zmęczenia prowadzi nie tyle do wzrostu napięcia, ile do zmiany kierunku tych emocji. Nastolatki coraz częściej przyjmują negatywną postawę w stosunku do siebie. W tym kontekście może być interpretowany brak istotnej zmiany w napięciu negatywnych emocji, których ujścia należy szukać w dolegliwościach somatycznych. Zahamowanie zewnętrznej aktywności wiąże się ze wzrostem aktywności fizjologicznej (Kitajew-Smyk 1989). Cechy osobowości, uwarunkowania temperamentalne i struktura nerwowa nastolatków ze skumulowanym zmęczeniem (a więc pozostających stale w sytuacji stresu) może prowadzić do zmian czynności organizmu, z dominacją objawów ze strony bardziej podatnych narządów (Szewczyk 2001). Wydaje się więc, że dolegliwości bólowe zgłaszane przez nastolatki ze znacznym nasileniem zmęczenia mogą być również sposobem radzenia sobie z przeciążeniem. Wzrost częstości podejmowania działań ukierunkowanych na rozładowanie emocji może wiązać się także ze zmianą w percepcji sytuacji i swoich możliwości. Częściej ze stylem emocjonalnym wiąże się przekonanie o niekontrolowalności i stałości sytuacji oraz poczucie własnej straty (Lazarus 1986; Oleś 1993). Jednocześnie pojawienie się symptomów somatycznych i taka percepcja zdarzeń mogą wywoływać obawy przed przyszłością i prowadzić do ograniczania perspektyw życiowych (Rausle-von Wright, von Wright 1992).

Zaproponowany model związku radzenia sobie i skumulowanego zmęczenia wydaje się pokazywać mechanizm narastania zaburzenia. Posiada walory diagnostyczne, a także ukazuje elementy istotne dla pomocy terapeutycznej. Badania wydają się przemawiać za tym, że jakkolwiek preferencja stylu radzenia sobie zależy od czynników genetycznych, to indywidualne strategie rozwijają się w połączeniu ze środowiskiem (Buchwald i in. 2001; Busjahn i in. 1999; Lazarus 1986; Oleś 1993; Terelak 2001). Stąd należy zwrócić szczególną uwagę na wzmacnianie zasobów osobistych dotyczących zwłaszcza relacji interpersonalnych i radzenia sobie z problemami w nauce oraz na budowanie odpowiedniego środowiska wsparcia społecznego wokół nastolatka ze skumulowanym zmęčeniem.

Bibliografia

- Bell D. S. (1996), *Zespół przewlekłego znużenia – co nowego? Dane sugerują zajęcie osrodkowego układu nerwowego*, „Medycyna po dyplomie”, 5(2), 135–142.
- Buchwald D., Herrell R., Ashton S., Belcourt M., Schmalink K., Sullivan P., Neale M., Goldberg J. (2001), *A Twin Study of Chronic Fatigue*, „Psychosomatic Medicine”, 63, 936–943.
- Buckley L., MacHale S. M., Cavanagh J. T. O., Sharpe M., Deary I. J., Lawrie S. M. (1999), *Personality Dimensions in Chronic Fatigue Syndrome and Depression*, „Journal of Psychosomatic Research”, 46(4), 395–400.
- Busjahn A., Faulfaber H. D., Freier K., Luft F. C. (1999), *Genetic and Environmental Influences on Coping Styles: A Twin Study*, „Psychosomatic Medicine”, 61, 469–475.
- Carter B. D., Marshall G. S. (1995), *New Developments: Diagnosis and Management of Chronic Fatigue in Children and Adolescents*, „Current Problems in Pediatrics”, 25(9), 281–293.
- Chalder T., Williams C. (1997), *Illness Attribution, Illness Behaviour and Personality in Chronic Fatigue Syndrome*, „Baillière's Clinical Psychiatry. International Practice and Research. Psychosocial Aspects of Chronic Fatigue Syndrome”, 3(3), 407–418.
- Fry A. M., Martin M. (1996), *Fatigue in the Chronic Fatigue Syndrome: A Cognitive Phenomenon?*, „Journal of Psychosomatic Research”, 41(5), 415–426.
- Fukuda K. (1997), *Development of the 1994 Chronic Fatigue Syndrome Case Definition and Clinical Evaluation Guidelines*, [w:] S. Yehuda, D. I. Mostofsky (eds.), *Chronic Fatigue Syndrome*, Plenum Press, New York–London, 29–50.
- Jordan K. M., Ayers P. M., Jahn S. C., Taylor K. K., Huang Ch. F., Richman J., Jason L. A. (2000), *Prevalence of Fatigue and Chronic Fatigue Syndrome-Like Illness in Children and Adolescents*, „Journal of Chronic Fatigue Syndrome”, 6(1), 3–21.
- Jordan K. M., Landis D. A., Downey M. C., Osterman S. L., Thurm A. E., Jason L. A. (1998), *Chronic Fatigue Syndrome in Children and Adolescents: A Review*, „Journal of Adolescent Health”, 22, 4–18.
- Kitajew-Smyk L. A. (1989), *Psychologia stresu*, Ossolineum, Wrocław.
- Kulik A., Szewczyk L. (2000), *Poziom i rodzaje zmęczenia u nastolatków*, „Sztuka Leczenia”, 6(2), 83–88.
- Kulik A., Szewczyk L. (2001), *Uwarunkowania osobowościowe zmęczenia psychicznego u nastolatków w codziennych, pozornie „beztresowych” sytuacjach życiowych*, [w:] L. Szew-

- czyk, A. Kulik (red.), *Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej i osobowości. Psychosomatyka*, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin, 53–68.
- Kulik A., Szewczyk L. (2002), *Cumulative Fatigue Syndrome in the Light of Genetic Theory*, „Journal of Psychosomatic Research”, **52**, 381.
- Lazarus R. (1986), *Paradygmat stresu i radzenia sobie*, „Nowiny Psychologiczne”, **3–4**, 2–39.
- Lewicki A. (red.) (1978), *Psychologia kliniczna*, PWN, Warszawa.
- Magnusson A. E., Nias D. K. B., White P. D. (1996), *Is Perfectionism Associated with Fatigue?* „Journal of Psychosomatic Research”, **41**(4), 377–383.
- Marek T., Noworol Cz., Żarczyński Z. (1988), *The Work Period as a Factor Determining Cumulative Fatigue for Day- and Shiftworkers*, „Ergonomia”, **11**(2), 205–213.
- Natelson B. H. (2001), *Zespół przewlekłego zmęczenia*, „JAMA”, **285**, 2557–2559.
- Oleś P. (1993), *Zagadnienie stresu, kryzysu i radzenia sobie*, „Roczniki Filozoficzne”, **41**(4), 5–22.
- Rausle-von Wright M., von Wright J. (1992), *Habitual Somatic Discomfort in a Representative Sample of Adolescents*, „Journal of Psychosomatic Research”, **36**(4), 383–390.
- Ray C., Jefferies S., Weir W. R. C. (1997), *Coping and Other Predictions of Outcome in Chronic Fatigue Syndrome: A 1-year Follow-up*, „Journal of Psychosomatic Research”, **43**(4), 405–415.
- Selye H. (1977), *Stres okielznany*, PWN, Warszawa.
- Szewczyk L. (2001), *Psychobiologiczne mechanizmy zaburzeń psychosomatycznych u dzieci i młodzieży*, [w:] L. Szewczyk i A. Kulik (red.), *Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej i osobowości. Psychosomatyka*, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin, 7–14.
- Terelak J. F. (2001), *Psychologia stresu*, Oficyna Wydawnicza BRANTA, Bydgoszcz.
- Tyszkowa M. (1978), *Funkcjonowanie dzieci w sytuacjach trudnych*, PWN, Warszawa.
- Walford G. A., McNelson W., McCluskey D. R. (1993), *Fatigue, Depression, and Social Adjustment in Chronic Fatigue Syndrome*, „Archives of Disease in Childhood”, **68**, 384–388.
- Ware N. C. (1994), *An Anthropological Approach to Understanding Chronic Fatigue Syndrome*, [w:] S. E. Straus, *Chronic Fatigue Syndrome*, Marcel Dekker, Basel (NY)–Hong-Kong, 85–97.
- Wright J. B. D., Cottrell D. (1997), *Chronic Fatigue Syndrome in Adolescents and Children*, „Baillière's Clinical Psychiatry. International Practice and Research. Psychosocial Aspects of Chronic Fatigue Syndrome”, **3**(3), 449–471.
- Wrześniewski K. (1996), *Pomiar radzenia sobie ze stresem – wybrane zagadnienia*, „Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna”, **8–9**, 34–46.