

WYBRANE ZAGADNIENIA
Z PSYCHOLOGII KLINICZNEJ
I OSOBOWOŚCI
PSYCHOSOMATYKA

Pod redakcją
LESZKA SZEWCZYKA
AGNIESZKI KULIK

LUBLIN
TOWARZYSTWO NAUKOWE
KATOLICKIEGO UNIwersYTETU LUBELSKIEGO

TOWARZYSTWO NAUKOWE
KATOLICKIEGO UNIWERSYTETU LUBELSKIEGO

KATEDRA PSYCHOLOGII KLINICZNEJ I OSOBOWOŚCI KUL

PROBLEMY PSYCHOLOGII KLINICZNEJ

5



LUBLIN

Recenzenci

Prof. dr hab. Zygfryd Juczyński

Prof. dr hab. Halina Marmurowska-Michałowska

Opracowanie redakcyjne

Alicja Penar

Skład komputerowy

Agnieszka Kulik i Jakub Kręcioch

Wydanie publikacji dofinansowane
przez Komitet Badań Naukowych

© Copyright by Towarzystwo Naukowe KUL 2001



ISBN 83-7306-048-0

TOWARZYSTWO NAUKOWE
KATOLICKIEGO UNIWERSYTETU LUBELSKIEGO

ul. Gliniana 21, 20-616 Lublin 1, skr. poczt. 123, tel. (0-81) 525-01-93, tel./fax 524-31-77

e-mail: tnkul@kul.lublin.pl <http://www.kul.lublin.pl/tn/>

Dział Marketingu i Kolportażu tel. (0-81) 524-51-71

Zakład Usług Poligraficznych „Tekst” S.C., ul. Wspólna 19, 20-344 Lublin

Agnieszka Kulik
Leszek Szewczyk

UWARUNKOWANIA OSOBOWOŚCIOWE ZMĘCZENIA PSYCHICZNEGO U NASTOLATKÓW W CODZIENNYCH POZORNIE „BEZSTRESOWYCH” SYTUACJACH ŻYCIOWYCH

Zmęczenie psychiczne jest zjawiskiem powszechnym, chociaż mało znanym u dzieci i młodzieży. Obserwacje życia codziennego pokazują wzrost przeciążenia w tej grupie. Wydaje się, że poczucie ciągłego zmęczenia może mieć nie tylko przyczyny fizjologiczne, ale również psychiczne i społeczne. Celem przeprowadzonych badań było określenie osobowościowych uwarunkowań poziomu zmęczenia u nastolatków, funkcjonujących w codziennych, pozornie „bezsstresowych” warunkach.

Analiza problematyki zmęczenia w relacji do cech osobowościowych wykazała przede wszystkim wpływ postawy zależnościowej i stałego oczekiwania akceptacji na większe nasilenie zmęczenia. Cechy obrazu siebie tłumaczą zmęczenie u nastolatków w 30-40%. Obraz siebie ma największy związek z przeciążeniem psychicznym ($R = 0,64$), najmniej – ze zmęczeniem fizycznym ($R = 0,55$) i zniechęceniem nauką oraz szkołą ($R = 0,55$).

Jakkolwiek zmęczenie jest zjawiskiem coraz częściej doświadczanym przez wszystkich, to jednak jeszcze mało poznany w odniesieniu do młodzieży i dzieci. Ze względu na liczne sygnały płynące ze strony różnych środowisk (rodziców, nauczycieli), wskazujące na przemęczenie obserwowane w grupie dzieci i młodzieży, postanowiono uczynić to zagadnienie przedmiotem badań.

Mimo długotrwałych prac nad tym zjawiskiem, trudno ustalić jedną definicję zmęczenia. Wśród licznych teorii zmęczenia rozróżnia się dwie zasadnicze grupy: teorie humoralno-lokalistyczne (teoria wyczerpania, teoria zaniku rezerw energetycznych, teoria niedostateczności zaopatrzenia pracujących mięśni w tlen, teoria zatrucia tkanek metabolitami, teoria autointoksykacji) oraz

teorii odwołujące się do procesów zachodzących w obwodowym lub ośrodkowym układzie nerwowym. Zmęczenie próbowano tłumaczyć również za pomocą teorii stresu Selyego (Jethon 1977; Marek 1984). Każdy rodzaj zmęczenia może mieć formę ostrą, umiarkowaną i przewlekłą. Ze względu na konsekwencje dla zdrowia psychicznego i fizycznego szczególnie obciążające jest zmęczenie przewlekłe, skumulowane. Badania nad skumulowanym zmęčeniem wskazują na jego złożoną genezę i różnorodność objawów (Bell 1996; Smit 1996). Może wystąpić u osób w różnym wieku, chociaż najczęściej dotyczy grupy wiekowej 20-40 lat.

Głównym objawem jest zmęczenie fizyczne i psychiczne, zaś do objawów towarzyszących należą: trudności w koncentracji, bóle głowy, osłabienie pamięci, trudności w myśleniu, poczucie dyskomfortu, zaburzenia nastroju i inne (Bell 1996; Białyszewski 1993; Holmes i in. 1988). Większość prowadzonych badań jest skierowana na mechanizm powstawania objawów oraz ich przyczyny i koncentruje się na stronie medycznej zagadnienia (Bell 1996). Wydaje się jednak, że poczucie ciągłego zmęczenia może mieć nie tylko podłoże fizjologiczne, ale zarówno psychiczne, jak i społeczne. Większość symptomów wskazuje na ograniczoną efektywność mimo większego wysiłku, reakcje nieadekwatne do bodźca, zmęczenie itp. Społeczne i indywidualne konsekwencje przewlekłego zmęczenia są różnorodne i zmieniają prawidłowe funkcjonowanie osobowościowe.

Celem prezentowanych badań było określenie osobowościowych uwarunkowań poziomu zmęczenia u nastolatków, funkcjonujących w codziennych, pozornie „beztresowych” warunkach.

I. MATERIAŁ I METODY

1. Badana grupa

Badania przeprowadzono jednorazowo, grupowo w trzech szkołach podstawowych dużego miasta. W badaniach uczestniczyły wszystkie klasy ósme. Ogółem z przebadanych 204 osób wyłoniono grupę 171 uczniów: 94 (54%) dziewcząt i 77 (46%) chłopców (odrzucono badania niekompletne).

2. Opis zastosowanych metod

W badaniach nastolatków zastosowano Test Przymiotników ACL H. B. Gougha oraz A. B. Heilbruna i Kwestionariusz Skumulowanego Zmęczenia R. Kosugo.

a) *Kwestionariusz Skumulowanego Zmęczenia (Questionnaire CFI-Cumulative Fatigue Index) R. Kosugo*

Kwestionariusz składa się z 59 zdań odnoszących się do subiektywnego poczucia skumulowanego zmęczenia. W wyniku analizy czynnikowej autor wyodrębnił następujące kategorie: A) zmęczenie ogólne, B) osłabiona vitalność, C) przeciążenie psychiczne, D) zmęczenie fizyczne, E) niepokój o swoje możliwości (napięcie psychiczne), F) zniechęcenie nauką i szkołą (Marek, Noworol, Żarczyński 1988). Dla celów prezentowanych badań zmodyfikowano treść zdań tak, by stały się one zrozumiałe dla nastolatków. Osoby badane udzielały odpowiedzi, zakreślając jedną z trzech odpowiedzi określających stopień natężenia symptomu: „nigdy”, „czasem”, „często”. Odpowiedzi te uzyskały według klucza następujące wartości: 0, 1, 2. Zakres możliwych wyników mieści się w przedziale 0-118.

b) *Test przymiotnikowy ACL (Adjectiv Check List) H. B. Gougha i A. B. Heilbruna w przekładzie Z. Płużek z 1983 r.*

Test ten składa się z 300 przymiotników. Jego istotną właściwością jest duży stopień swobody pozostawionej osobie wypełniającej test. Może ona wybrać tyle przymiotników, ile uzna za stosowne. Wyniki uporządkowane są w 37 skalach, tworzących 5 kategorii:

1) Skale *modus operandi*: Nck (Liczba wszystkich zakreślonych przymiotników), Fav (Liczba przymiotników pozytywnych), Unfav (Liczba przymiotników negatywnych), Com (Typowość);

2) Skale potrzeb: Ach (Osiągnięcie), Dom (Dominacji), End (Wytrwałości), Ord (Porządku), Int (Rozumienia siebie i innych), Nur (Opiekowania się), Aff (Afiliacji), Het (Kontaktów heteroseksualnych), Exh (Exhibicjonizmu), Aut (Autonomii), Agg (Agresji), Cha (Zmiany), Suc (Wsparcia ze strony innych), Aba (Ponizania się), Def (Podporządkowania);

3) Skale tematyczne: Crs (Gotowość na poradę i pomoc innych ludzi), S-Cn (Samokontrola), S-Cfd (Zaufanie do siebie), P-Adj (Przystosowanie osobiste), Iss (Skala idealnego obrazu siebie), Cps (Skala osobowości twórczej), Mls (Skala zdolności przywódczych), Mas (Skala męskości), Fem (Skala kobiecości);

4) Skale Analizy Transakcyjnej: CP (krytyczny rodzic), NP (wychowawczy rodzic), A (dorosły), FC (wolne dziecko), AC (adoptowane dziecko);

5) Skale oryginalności-inteligencji: A-1 (wysokie O, niskie I), A-2 (wysokie O, wysokie I), A-3 (niskie O, niskie I), A-4 (niskie O, wysokie I) (Gough, Heilbrun 1980).

Osoby badane poproszono o wybranie przymiotników, które określały je w aspekcie realnego obrazu siebie („jaki jestem”) oraz idealnego obrazu siebie („jaki chciałbym być”).

II. WYNIKI BADAŃ

Wyniki badań przedstawiono w dwóch etapach:

1) dokonano charakterystyki natężenia zmęczenia i jego różnych przejawów w grupie nastolatków oraz

2) ukazano związek różnych cech obrazu siebie z natężeniem zmęczenia.

Do analizy danych kwestionariuszowych wykorzystano podstawowe metody statystyczne oraz zastosowano oddzielne analizy regresji dla każdego typu zmęczenia.

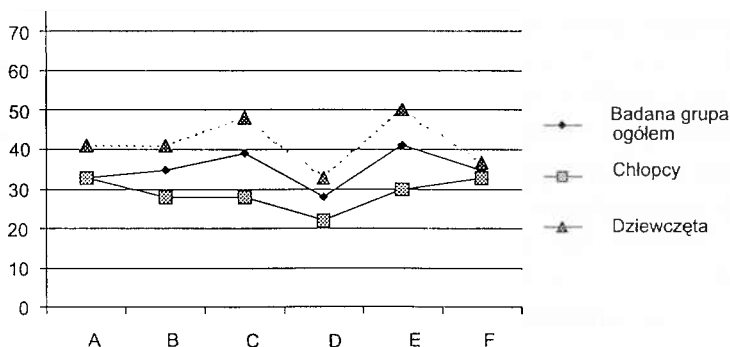
1. ZMĘCZENIE I JEGO NATĘŻENIE WŚRÓD NASTOLATKÓW

Występowanie zmęczenia wśród nastolatków przeanalizowano, opierając się na natężeniu wyników ogólnych i wyników w poszczególnych skalach. Odpowiednie dane prezentuje tab. 1.

Tab. 1. Wyniki średnie w Kwestionariuszu Skumulowanego Zmęczenia w grupie nastolatków

Skale skumulowanego zmęczenia	Ogółem			Chłopcy			Dziewczęta			Różnice	
	M	s	%	M	s	%	M	s	%	t	p.u.
A – ogólne zmęczenie	11,10	5,84	33	9,75	5,24	33	12,20	6,10	41	-2,781	0,006
B – osłabienie witalności	7,74	4,02	35	6,26	3,66	28	8,96	3,90	41	-4,624	0,000
C – przeciążenie psychiczne	7,78	4,31	39	5,68	3,31	28	9,50	4,27	48	-6,426	0,000
D – zmęczenie fizyczne	4,49	3,02	28	3,58	2,91	22	5,23	2,92	33	-3,680	0,000
E – niepokój	4,92	2,56	41	3,62	2,28	30	5,98	2,28	50	-6,723	0,000
F – zniechęcenie	6,33	3,17	35	5,90	2,99	33	6,68	3,29	37	-1,616	0,108
Ogółem	42,36	2,12	36	34,57	16,40	29	48,73	18,33	41	-5,364	0,000

Średnie profile zmęczenia – wartości wyrażone w % w stosunku do możliwych maksymalnych wyników – ukazuje wykres 1.



Wykres 1. Średnie profile zmęczenia w grupie nastolatków

Należy zaznaczyć, że średni poziom zmęczenia w całej grupie nie przekroczył 50% maksymalnej wartości Kwestionariusza Skumulowanego Zmęczenia: najwyższe wyniki uzyskano w skali niepokoju o swoje możliwości (skala E = 41) i przeciążenia psychicznego (skala C = 39), najniższe – w skali zmęczenia fizycznego (skala D = 28). Analizy szczegółowe pytań ujawniły najwyższe natężenie objawów w następujących zdaniach: „Często czuję się zmęczony, kiedy rano wstaję” (skala A), „Brakuje mi cierpliwości” (skala B), „Jestem niezadowolony z wielu rzeczy” (skala C), „Stale czymś się martwię” (skala E), „Moja szkoła jest zbyt monotonna” (skala F).

Analizy międzygrupowe ujawniają istotne statystycznie różnice między chłopcami a dziewczynkami (wyższe wyniki uzyskały dziewczęta – z wyjątkiem skali zniechęcenia nauką i szkołą – F), zwłaszcza w skali niepokoju o swoje możliwości (skala E) i skali przeciążenia psychicznego (skala C) (p.u. = 0,000 dla B, C, D, E; p.u. = 0,01 dla A).

W grupie chłopców wyniki mieszczą się w przedziale 22-33%, w większości są zgrupowane wokół 30%. Jedynie w zakresie zmęczenia fizycznego (skala D) chłopcy ujawniają wyniki niższe w stosunku do pozostałych. W przypadku chłopców najwyższe wyniki wystąpiły w zakresie zniechęcenia nauką i szkołą (skala F) oraz zmęczenia ogólnego (skala A), a najniższe – w zakresie zmęczenia fizycznego (skala D). Profil zmęczenia jest wyraźnie obniżony na tle profilu nastolatków ogółem. Ma charakter wyrównany. W skali zmęczenia ogólnego (skala A) i skali zniechęcenia (skala F) profil w grupie chłopców pokrywa się z profilem ogólnym.

W grupie dziewcząt wyniki mieszczą się w przedziale 33-50%. Najwyższe wyniki dotyczą niepokoju (skala E) i przeciążenia psychicznego (skala C), a najniższe zmęczenia fizycznego (skala D). Profil dziewcząt jest zbliżony do profilu ogólnego, ale w stosunku do niego wykazuje wyraźne podwyższenie. Jest zróżnicowany. W skali zniechęcenia (skala F) profil w grupie dziewcząt pokrywa się z profilem w grupie chłopców.

Uzyskane wyniki wskazują na złożoność i niejednorodność zjawiska¹. Wydaje się, że interesująca może być ich analiza w kontekście związków z cechami osobowości, a zwłaszcza z obrazem siebie.

2. ZMĘCZENIE A OBRAZ SIEBIE U NASTOLATKÓW

W literaturze psychologicznej występuje wiele koncepcji obrazu siebie (Bielecki 1986; Chłopkiewicz 1980; Siek 1984). Obraz siebie obejmuje system poglądów, wyobrażeń i spostrzeżeń (realnych i idealnych) własnej osoby. Na „ja realne” składa się to wszystko, co stanowi aktualne doświadczenie życiowe jednostki, natomiast w skład „ja idealnego” wchodzi te cechy, które pragnęłoby się mieć, oraz to wszystko, co składa się na obraz, jakim się powinno być w świetle własnych wyobrażeń, przekonań, ideałów, pragnień i norm społecznych (Kulas 1986, s. 18). Obraz siebie zatem staje się specyficznym układem odniesienia, a zarazem źródłem wszelkiego działania. Wykazuje związek z czynnikami somatycznymi, psychospołecznymi oraz procesem dojrzewania intelektualnego i emocjonalnego (Siek 1984; Strelau 2000).

Relacja między „ja realnym” a „ja idealnym” wskazuje na poziom samoakceptacji. Zbyt duża rozbieżność między tymi obrazami sugeruje skłonność do nierealnych oczekiwań, niezgodnych ze swoimi możliwościami. Brak rozbieżności natomiast może wiązać się z rezygnacją lub obniżonym wglądem. Do prawidłowego funkcjonowania potrzebny jest pewien poziom rozbieżności (Łazowski 1978). Samoakceptacja spełnia rolę regulatora wpływającego na zachowanie poprzez stwarzanie wewnętrznego systemu odniesienia dla działań, interpretacji nowych sytuacji i doświadczeń w sposób zgodny z własnymi wyobrażeniami o sobie (Wojciszke 1983). Brak akceptacji siebie powoduje zablokowanie dążeń do zaspokojenia potrzeb, co z kolei prowadzi do stresu i frustracji.

¹ Szerzej na ten temat zob. Kulik A., Szewczyk L. (2000). Poziom i rodzaje zmęczenia psychicznego u nastolatków. *Sztuka Leczenia*, 6, 2, 83-88.

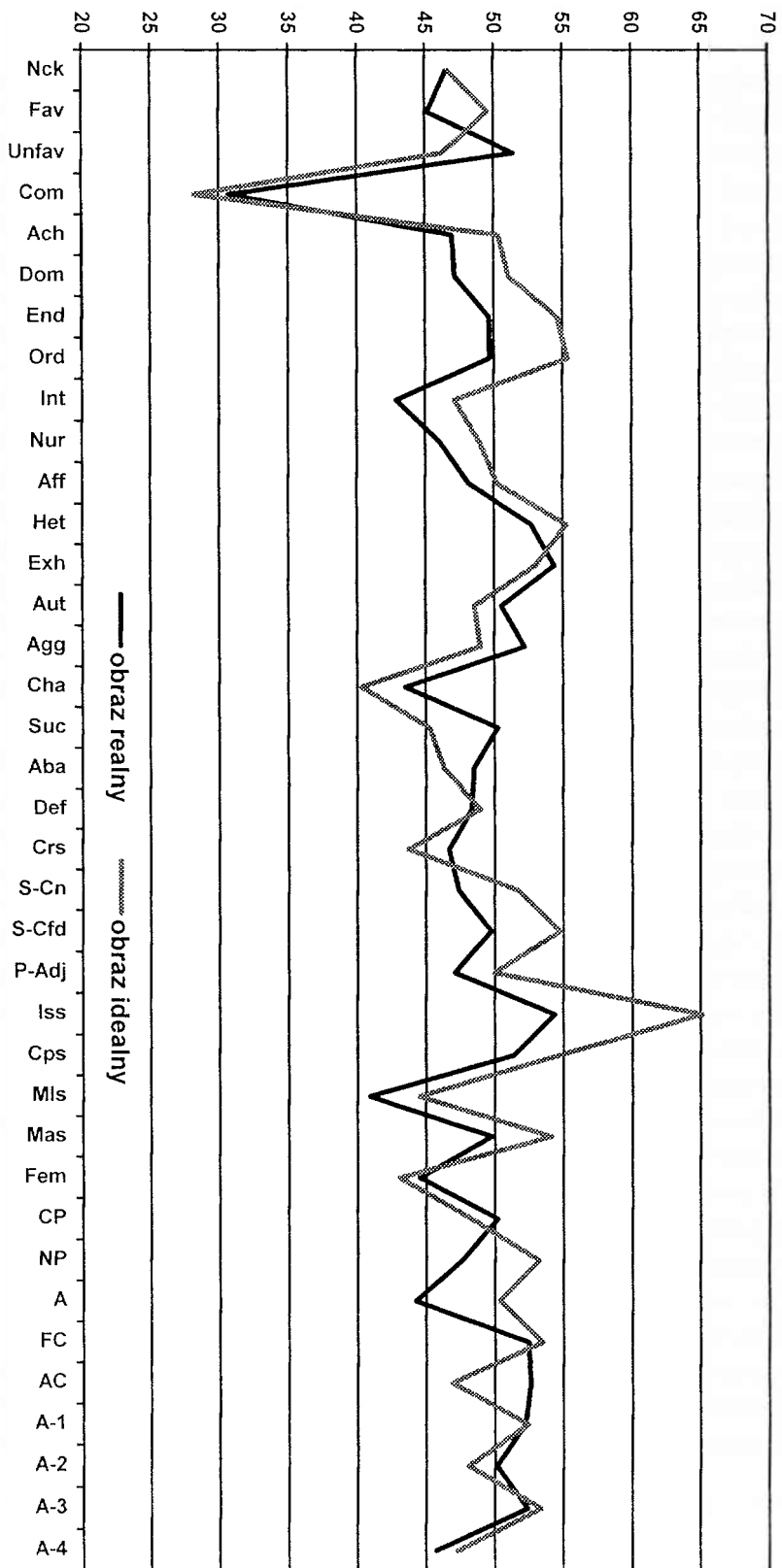
Dynamiczna struktura obrazu siebie, mając wpływ na funkcjonowanie człowieka, może oddziaływać również na występowanie i natężenie zmęczenia.

Badana grupa nastolatków, ujawniająca przedstawiony wyżej poziom zmęczenia, charakteryzuje się układem cech w obrazie siebie, który ilustruje wykres 2.

W kolejnym etapie badań przeanalizowano obraz siebie u nastolatków. Stwierdzono statystycznie istotne różnice między realnym a idealnym obrazem siebie u badanych nastolatków. W sposób najbardziej znaczący ($p.u. = 0,000$) występują one w następujących obszarach: liczba pozytywnych i negatywnych przymiotników wybranych dla opisu siebie w zakresie potrzeb (osiągnięć, dominacji, wytrwałości, porządku, rozumienia siebie i innych, opiekiowania się, agresji, zmian, wsparcia ze strony innych), w zakresie postaw (gotowość na pomoc, samokontrola, zaufanie do siebie, przystosowanie osobiste, idealny obraz siebie, osobowość twórcza, zdolności przywódcze, męskość, postawy wspierające i opiekuńcze, zachowania dostosowane do rzeczywistości, działania samoograniczania). Istotne zmiany ($p.u. = 0,01$) dotyczą także potrzeb: afiliacji, kontaktów heteroseksualnych, autonomii, poniżania się, postaw krytycznych oraz zdolności do myślenia abstrakcyjnego i wyobraźniowego.

W realnym obrazie siebie u badanych nastolatków dominują trudności w przystosowaniu się do rzeczywistości. Wyrażają się one m.in. w ambiwalentnym stosunku do innych, postawie obronno-zaczepnej, która może być wyrażana w nieprawidłowy i nie aprobowany społecznie sposób. Najsilniej zaznaczają się potrzeby związane z relacjami społecznymi: niezależność od innych, w tym też od społecznych oczekiwań, inicjowanie nowych kontaktów, zwracanie na siebie uwagi, poszukiwanie poparcia u innych, poszukiwanie stabilności. Jednocześnie w małym stopniu występuje potrzeba rozumienia i uwzględniania zasad społecznych. Zachowanie badanych nastolatków ujawnia niecierpliwość, nieopanowanie, przesadność, zdolność do używania przemocy, trudności w przezwyciężaniu niepowodzeń. Najważniejszą wartością jest międzyludzka efektywność postrzegana przez pryzmat własnych pomysłów. Badani lubią zmiany i balansowanie na granicy prawa. Są śmiali, wrażliwi, podejrzliwi, nastawieni sceptycznie i krytycznie, jednocześnie mało przekonani o wartości własnego wysiłku i dyscypliny wewnętrznej. Funkcjonują na zasadzie przyjemności, zabawy, marzeń, fantazji, otwartości, impulsywności, „luzu”. Łatwo ulegają dezorganizacji.

W idealnym obrazie siebie zaznacza się dążenie do osiągnięć i sukcesów przez wytrwałość, poszukiwanie znaczenia i pozycji w grupie, pracowitość, liczenie się ze społecznie aprobowanymi, wysokimi standardami osiągnięć. Również w zakresie kontaktów międzyludzkich obserwuje się dążenie do



Wykres 2. Realny i idealny obraz siebie nastolatków

uporządkowania swoich działań, wzrost samokontroli, odpowiedzialności i zaufania do siebie oraz dbałość o dobrą jakość tych relacji i zakorzenienie w tradycji. Jednocześnie to dążenie do sukcesu, znaczenia, mocy nie wiąże się z wewnętrznymi wymaganiami czy wyrzeczeniami, umiejętnością odkładania gratyfikacji.

Średnia odległość między obrazem realnym i idealnym ($M = 10,245$; $s = 4,625$) wskazuje na taki poziom akceptacji siebie w grupie badanych nastolatków, który umożliwia rozwój osobowościowy.

Taki obraz siebie w sposób znaczący może wpływać na poziom i strukturę zmęczenia, zwłaszcza psychicznego. Wyniki skal testu ACL, które w największym stopniu wskazują na zmęczenie u nastolatków, pokazuje tab. 2 (dokładne analizy – zob. tabela A w aneksie).

Tab. 2. Zależności między zmęczeniem i obrazem siebie
w ujęciu analizy regresji

Skale zmęczenia	Model	Statystyki zmiana				Stała		
		R	R ²	F	p.u.	α	t	p.u.
Zmęczenie ogólne – A	AC-RE, SUC-ID, MAS-ID, DOM-RE, CP-RE, CP-ID	0,593	0,352	7,557	0,007	-7,662	-1,202	n.i.
Oslabienie witalności – B	AC-RE, S-CFD-RE, NCK-RE, AUT-ID	0,599	0,359	9,741	0,002	-3,719	-0,896	n.i.
Przeciążenie psychiczne – C	AC-RE, NCK-RE, CPS-ID, S-CFD-RE, CP-RE, AUT-ID	0,641	0,410	5,309	0,022	-14,222	-3,122	0,002
Zmęczenie fizyczne – D	AC-RE, AUT-ID, AGG-ID, COM-ID, INT-ID, SUC-ID	0,550	0,302	5,712	0,018	-11,462	-2,862	0,005
Niepokój – E	AC-RE, FC-RE, A-4- ID, AUT-ID	0,565	0,319	3,921	0,049	-4,354	-1,781	0,077
Zniechęcenie nauką i szkołą – F	HET-RE, MLS-RE, A- 3-ID, CP-RE, AGG- RE, FEM-RE, AUT- ID, NP-ID	0,552	0,304	5,659	0,019	1,455	0,373	n.i.

Kolejny etap analizy badań dotyczy ustalenia zależności między zmęczeniem a obrazem siebie u nastolatków. Przedstawione wyniki wskazują, że wzajemne interakcje różnych elementów obrazu siebie mierzonych testem ACL tłumaczą od 30% do 41% ogólnej wariancji zmęczenia i różnych jego

przejawów. W największym stopniu obraz siebie wykazuje związek z przeciążeniem psychicznym, najmniejszy ze zmęczeniem fizycznym i zniechęceniem nauką i szkołą.

Zmęczenie ogólne a obraz siebie.

Osoby uzyskujące umiarkowany poziom zmęczenia ogólnego charakteryzują się unikaniem konfrontacji, współzawodnictwa, zaznaczania własnego „ja” i uciekaniem w fantazje, co może wynikać z poczucia niepewności (AC, Dom). Jednocześnie innych traktują jak przeciwników, których należy pokonać (CP-RE). Z tych powodów ich działanie może łatwo ulegać dezorganizacji. Równocześnie osoby te odznaczają się dążeniem do uzyskania pewności siebie i skuteczności w osiąganiu celów (Suc, Mas) oraz ujawniają większą świadomość wzajemnych międzyludzkich zależności (CP-ID).

Wraz ze wzrostem poziomu zmęczenia ogólnego rośnie w obrazie realnym poziom niepewności i rywalizacji, a maleje potrzeba dominacji, zaś w obrazie idealnym – rośnie potrzeba samodzielności, działania i świadomość zasad społecznych. Siła związku tych cech obrazu siebie ze zmęczeniem ogólnym jest wysoka i wyjaśnia go w 35%.

Oslabienie witalności a obraz siebie.

Z umiarkowanym osłabieniem witalności wiązać się może zachowanie konwencjonalne, dostosowujące się i zależne od opinii innych osób (AC), przez co osoby takie są bardziej zamknięte w sobie (Nck) i nie wykorzystują wszystkich swoich możliwości (S-Cfd). Unikają ryzyka, poszukują bezpieczeństwa (Aut).

Wraz ze wzrostem osłabienia witalności nasila się w obrazie realnym postawa zależności od otoczenia i braku poczucia odpowiedzialności, maleje zaufanie do siebie, zaś w obrazie idealnym rośnie potrzeba niezależności. Siła związku tych cech obrazu siebie z osłabieniem witalności jest wysoka i wyjaśnia go w około 36%.

Przeciążenie psychiczne a obraz siebie.

Wśród czynników leżących u podstaw umiarkowanego przeciążenia psychicznego wymienić należy skłonność do uciekania przed rzeczywistym rozwiązaniem problemów w fantazjowanie na ten temat. Z jednej strony pojawia się unikanie konfrontacji (AC), zachowania konwencjonalne i tendencja do zamykania się w sobie (Nck), z drugiej traktowanie innych jako potencjalnych

przeciwników i krytycyzm (CP). Chcąc unikać ryzyka bezpośredniej konfrontacji (Aut), rozwiązanie problemu przeżywają w fantazjach (Cps), a przez to wydają się funkcjonować poniżej swoich możliwości (S-Cfd).

Wraz ze wzrostem poziomu przeciążenia psychicznego w obrazie realnym nasila się unikanie bezpośrednich konfrontacji, niestałość postaw i negatywne nastawienie do innych, maleje zaufanie do siebie, zaś w obrazie idealnym rośnie potrzeba autonomii i postawa twórcza. Siła związku tych cech obrazu siebie z przeciążeniem psychicznym jest wysoka i tłumaczy go w 41%.

Zmęczenie fizyczne a obraz siebie.

Niski poziom zmęczenia fizycznego może wynikać z małej aktywności. Osoby uważają siebie za mało zdolne do przewyższania stresu. Czując się niepewnie w realnej rzeczywistości, mają tendencję do uciekania w marzenia i fantazje (AC). Przewidują wzrost trudności osobowościowych w przystosowaniu i manifestowanie postawy obronnej (Com) przy zmniejszonym zaangażowaniu w zrozumienie swoich postaw (Int). Chcą unikać konfliktów i konfrontacji (Aut). Dążą do osiągnięcia większej pewności siebie i samodzielności oraz skuteczności w rozwiązywaniu problemów (Suc).

Wzrost poziomu zmęczenia fizycznego wiąże się z nasileniem w obrazie realnym dezorganizacji działania, zaś w obrazie idealnym – z nasileniem się trudności w przystosowaniu, wzrostem potrzeby wsparcia ze strony innych, potrzeby rozumienia siebie i innych, potrzeby autonomii oraz zmniejszeniem się agresji. Siła związku tych cech obrazu siebie ze zmęczeniem fizycznym jest znacząca i wyjaśnia go w około 30%.

Niepokój a obraz siebie.

Podwyższony poziom niepokoju o swoje możliwości występuje z poczuciem niepewności, łatwością dezorganizacji działania (AC), impulsywnością i nieumiejętnością odraczania gratyfikacji (FC) oraz dążeniem do unikania ryzyka (Aut) i poddawaniem się irracjonalnym troskom (A-4).

Wraz ze wzrostem niepokoju o swoje możliwości wzrasta w obrazie realnym poczucie niepewności w bezpośredniej konfrontacji z wymaganiami otoczenia, łatwość ulegania dezorganizacji oraz zdolność do podejmowania wyrzeczeń, zaś w obrazie idealnym nasila się dążenie do podjęcia samodzielnej, wytężonej pracy, koniecznej do zrealizowania celów. Siła związku tych cech obrazu siebie z niepokojem jest znacząca i tłumaczy go w około 32%.

Zniechęcenie nauką i szkołą a obraz siebie.

Przeciętny poziom zniechęcenia nauką i szkołą wiązać się może z trudnościami w realizacji potrzeby kontaktów (Het). Z jednej strony obserwuje się postawy odrzucające (CP), sceptycyzm, krytykanctwo i trzymanie dystansu społecznego (Fem), balansowanie na krawędzi praw i norm (Mls) oraz reakcje w małym stopniu respektujące społeczne zasady (Agg), z drugiej – dążenie do bycia lojalnym, odpowiedzialnym, dbałość o dobre relacje (NP), akceptowanie ról społecznych (A-3), podporządkowanie się konwenansom społecznym (Aut).

Wraz ze wzrostem niezadowolenia związanego z nauką i szkołą rośnie w obrazie realnym krytycyzm i postawa roszczeniowa, maleje satysfakcja z kontaktów rówieśniczych, chęć współpracy, przekonanie o wartości własnego wysiłku i samodyscypliny oraz agresja, zaś w obrazie idealnym rośnie potrzeba samodzielności, chęć podtrzymywania dobrych relacji z innymi oraz akceptacji swojej roli i miejsca w życiu. Siła związku tych cech obrazu ze zniechęceniem nauką i szkołą jest przeciętna i tłumaczy je w 30%.

Dla wyjaśnienia związku obrazu siebie z różnymi przejawami zmęczenia i jego natężeniem użyto wszystkich skal testu ACL badających realny i idealny obraz siebie. Najczęściej związek z natężeniem zmęczenia w realnym obrazie siebie ujawniają skale: $AC\uparrow^2$, $CP\uparrow$, $Nck\uparrow$, $S-Cfd\downarrow$ oraz $Dom\downarrow$ i $FC\downarrow$, zaś w idealnym obrazie siebie: $Aut\uparrow$, $Suc\uparrow$ oraz $Mas\uparrow$, $Cps\uparrow$, $Int\uparrow$, $A-4\uparrow$, $CP\downarrow$, $Agg\downarrow$, $Com\downarrow$.

III. DYSKUSJA

Analiza częstości występowania objawów zmęczenia ukazuje, że najwięcej nastolatków doświadcza umiarkowanego nasilenia różnorodnych form zmęczenia. Istnieją jednak pewne tendencje. W odniesieniu do niepokoju o własne możliwości zaznacza się w grupie dominacja wyników wysokich. W zakresie zmęczenia fizycznego można mówić natomiast o najczęstszym występowaniu wyników niskich i umiarkowanych. Jedna czwarta badanych odczuwa nasilone lub bardzo nasilone zmęczenie ogólne, zniechęcenie nauką i szkołą oraz osłabienie witalności. Najczęściej występującymi formami zmęczenia w grupie

² $\uparrow$ oznacza, że wraz ze wzrostem zmęczenia podnoszą się wyniki w skali, natomiast $\downarrow$ – wraz ze wzrostem zmęczenia obniżają się wyniki w skali.

nastolatków są: niepokój, przeciążenie psychiczne, najrzadziej – zmęczenie fizyczne.

Występuje również istotne zróżnicowanie zjawiska ze względu na płeć. U około połowy chłopców obserwuje się umiarkowane osłabienie witalności. Podobna grupa dziewcząt odczuwa nasilone lub bardzo nasilone przeciążenie psychiczne oraz niepokój o własne możliwości. Dziewczęta ujawniają także większe osłabienie witalności, przeciążenie psychiczne, zmęczenie fizyczne, niepokój i zmęczenie ogólne.

Zmęczenie ujawnia związek z wieloma wymiarami funkcjonowania osobowościowego, w tym z obrazem siebie, który stanowi punkt odniesienia wszelkich działań.

Układ cech opisujących związek obrazu siebie z różnymi rodzajami zmęczenia wykazuje znaczne podobieństwo w zmęczeniu ogólnym, osłabieniu witalności, przeciążeniu psychicznym, zmęczeniu fizycznym i niepokoju o swoje możliwości. Wskazuje on na związek zmęczenia z poczuciem niepewności, poczuciem winy, brakiem pewności siebie, zahamowaniem naturalnej aktywności i poczuciem szarości życia (bez zapału). Towarzyszy temu dążenie do realizacji celów i zadań życiowych oraz pragnienie dojrzałych kontaktów interpersonalnych. W przypadku zniechęcenia nauką i szkołą mamy do czynienia z trudnościami w kontaktach interpersonalnych oraz rezygnacją z wysiłku przy dążeniu do nawiązywania tych relacji, niezależności i zadowolenia z posiadanego *status quo*.

Skoro wymienione wyżej cechy obrazu siebie ujawniają istotny wpływ na natężenie zmęczenia, konieczne wydaje się znalezienie ich przyczyn. Cechy realnego obrazu siebie ujawniane przez badanych nastolatków uważane są często w literaturze za charakterystyczne dla tego okresu rozwojowego i związane z kryzysem tożsamości. Warto również zwrócić uwagę, że nieufność jest naturalnym zjawiskiem w odniesieniu do obiektu nieznanego i stymuluje do uczenia się strategii obronnych. W toku poznawania techniki te ulegają redukcji na rzecz zachowań twórczych, naturalnych. W czasie dorastania młody człowiek podlega dużym zmianom i jest niemal przez nie zaskakiwany, co może przyczyniać się do obniżenia zaufania do siebie i zniechęcenia. Jednocześnie dynamika zmian rozwojowych ze swoją labilnością, zmiennością i natężeniem jest procesem wyczerpującym energetycznie, co może przyczyniać się do wzrostu zmęczenia.

Utrwalenie trudności związanych z problemami rozwojowymi może prowadzić do patologii (Weiner 1977). Cechy obrazu siebie ujawniane przez badanych przez nas nastolatków określane są w literaturze jako dość powszechne w tym okresie rozwojowym symptomy i wskazują na trudności o charakterze

depresyjnym (Bomba i in. 1986). W okresie dorastania depresja jest często maskowana i przejawia się w zachowaniach nietypowych, np. zmęczenie, znudzenie, niepokój, trudności w koncentracji, zachowania typu *acting-out*, przesadne dążenie do kontaktów z ludźmi lub izolacja (Pużyńska 1988; Weiner 1977).

Rezygnacja z własnego wysiłku może być pochodną braku przekonania o jego skuteczności w celu osiągnięcia oczekiwanych rezultatów. To zjawisko można tłumaczyć w kategoriach atrybucji – brakiem zależności między działaniem a wynikami. Być może w doświadczeniu nastolatków utrwaliło się przekonanie, że zarówno wszelkie aktywne działanie, jak i powstrzymywanie się od niego nie ma wpływu na rezultat. Dotykamy tutaj pośrednio zagadnienia metod wychowawczych stosowanych w domu, a także w szkole.

Cechy obrazu siebie wydają się tłumaczyć występowanie zmęczenia u około 30-40% badanych. U pozostałych nastolatków elementy obrazu siebie nie wyjaśniają zmęczenia. Stosunkowo wysoki udział wariancji resztowej zmusza do krytycznej refleksji i poszukiwania dodatkowych czynników wpływających na poziom zmęczenia u nastolatków. Można próbować szukać ich we wspomnianych wcześniej teoriach tłumaczących powstanie zmęczenia czy odwołując się do cech rozwojowych, specyficznych dla tego okresu, lub wskazując na określone uwarunkowania środowiskowe.

BIBLIOGRAFIA

- Bell D. S. (1996). Zespół przewlekłego znużenia – co nowego? *Medycyna po dyplomie*, 5, 2, 135-142.
- Białyszewski A. (1993). Zespół przewlekłego zmęczenia. *Psychiatria Polska*, 27, 6, 601-612.
- Bielecki J. (1986). *Wybrane zagadnienia psychologii*. Warszawa: ATK, 54-61.
- Bomba J. i in. (1986). Rozpowszechnienie i obraz depresji u dzieci i młodzieży w świetle bezpośrednich badań populacji nieleczonej. *Psychiatria Polska*, 20, 3, 184-189.
- Chłopkiewicz M. (1980). *Osobowość dzieci i młodzieży: rozwój i patologia*. Warszawa: WSiP.
- Jason L. A., Richman J. A., Friedberg F., Wagner L., Taylor R., Jordan K. M. (1997). Politics, Science, and the Emergence of a New Disease. The Case of Chronic Fatigue Syndrome. *American Psychologist*, 9, (52), 973-983.
- Jethon Z. (red.) (1977). *Zmęczenie jako problem współczesnej cywilizacji*. Warszawa: PZWL.
- Gough H. G., Heilbrun A. B. (1980). *The Adjective Check List. Manual*. College Avenue, Palo Alto: Consulting Psychologists Press.

- Grandjean E. (1971). *Fizjologia pracy*. Warszawa: PZWL.
- Holmes G. P. i in. (1988). Chronic Fatigue Syndrome: A Working Case Definition. *Annals of International Medicine*, 108, 387-389.
- Kulas H. (1986). *Samoocena młodzieży*. Warszawa: WSiP.
- Kulik A., Szewczyk L. (2000). Poziom i rodzaje zmęczenia psychicznego u nastolatków. *Sztuka Leczenia*, 6, 2, 83-88.
- Łazowski J. (1978). *Problemy psychosomatyczne w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy*. Warszawa: PZWL.
- Marek T. (1984). Pojęcie zmęczenia psychicznego w świetle koncepcji optymalnego poziomu aktywacji. *Przegląd Psychologiczny*, 27, 4, 835-841.
- Marek T., Noworol Cz., Żarczyński Z. (1988). The Work Period as a Factor Determining Cumulative for Day- and Shiftworkers. *Ergonomia*, 11, 2, 205-213.
- Pużyńska E. (1988). Depresje i choroby afektywne u dzieci i młodzieży. W: S. Pużyński (red.). *Depresje*. Warszawa: PZWL.
- Siek S. (1984). *Rozwój potrzeb, mechanizmów obronnych i obrazu siebie*. Warszawa: KAW.
- Smit A. (1996). Zespół przewlekłego zmęczenia – leczenie antyhomtoksyczne. *Medycyna Biologiczna*, 4, 103-110.
- Strelau J. (red.) (2000). *Psychologia. Podręcznik Akademicki*, t. 2. Gdańsk: GWP.
- Weiner I. B. (1977). *Zaburzenia psychiczne wieku dorastania*. Warszawa: PWN.
- Wojciszke B. (1983). Mechanizmy wpływu struktury ja na zachowanie. W: J. Jarymowicz, Z. Smoleńska (red.). *Poznawcze regulatory funkcjonowania społecznego*. Wrocław: Ossolineum, 42-65.

RELATIONSHIP BETWEEN PERSONALITY
AND PSYCHICAL FATIGUE AT TEENAGERS
IN ORDINARY, „WITHOUT STRESS”, LIVING SITUATIONS

S u m m a r y

Psychical fatigue is a frequent experience, although not well understood at children and at young people. The observation of everyday life shows height of overwork in these groups. It appears, that feeling chronic fatigues have not only physiological reasons, but also psychical and social.

The purpose of the present study was to define how the level of fatigue depended on personality characteristic at teenagers, who live in ordinary conditions seemingly without stress.

Analysis of relationship between level of fatigue and personality traits showed important role of dependence and permanent expectation of acceptance. Personality explains fatigue at 30-40%. It has the greatest relationship with irritability reflecting conditions of loading ($R = 0,64$), the least – with physical fatigue ($R = 0,55$) and with discouragement ($R = 0,55$).

ANEKS

Tab. A. Modele skal testu ACL dla każdego typu zmęczenia uzyskane drogą analizy regresji

Nazwa skali	Liczba kroków	Model	B	Beta	t	p.u.
Zmęczenie ogólne – A	6	AC-RE	0,142	0,200	2,452	0,015
		SUC-ID	0,183	0,258	3,715	0,000
		MAS-ID	0,223	0,323	4,385	0,000
		DOM-RE	- 0,237	-0,325	-3,807	0,000
		CP-RE	0,196	0,266	3,514	0,001
		CP-ID	- 0,160	-0,197	-2,749	0,007
Osłabienie witalności – B	4	AC-RE	0,152	0,312	3,788	0,000
		S-CFD-RE	-0,126	-0,283	-3,470	0,001
		NCK-RE	8,39E-02	0,215	3,348	0,001
		AUT-ID	0,119	0,202	3,121	0,002
Przeciążenie psychiczne – C	6	AC-RE	0,158	0,302	3,706	0,000
		NCK-RE	0,102	0,244	3,773	0,000
		CPS-ID	0,133	0,229	3,571	0,000
		S-CFD-RE	-0,140	-0,292	-3,574	0,000
		CP-RE	8,01E-02	0,147	2,326	0,021
		AUT-ID	9,31E-02	0,147	2,304	0,022
Zmęczenie fizyczne – D	6	AC-RE	0,118	0,319	4,818	0,000
		AUT-ID	0,215	0,482	5,655	0,000
		AGG-ID	-0,113	-0,258	-2,892	0,004
		COM-ID	-7,37E-02	-0,246	-,121	0,002
		INT-ID	8,49E-02	0,250	2,854	0,005
		SUC-ID	6,31E-02	0,171	2,390	0,018
Niepokój – E	4	AC-RE	0,140	0,448	6,536	0,000
		FC-RE	-6,03E-02	-0,195	-2,905	0,004
		A-4-ID	5,58E-02	0,186	2,818	0,005
		AUT-ID	4,87E-02	0,129	1,980	0,049
Zniechęcenie nauka i szkoła – F	8	HET-RE	-6,06E-02	-0,188	-2,561	0,011
		MLS-RE	-8,94E-02	-0,264	-3,370	0,001
		A-3-ID	5,10E-02	0,156	1,877	0,062
		CP-RE	0,148	0,367	4,315	0,000
		AGG-RE	-0,102	-0,301	-3,192	0,002
		FEM-RE	-5,97E-02	-0,165	-2,278	0,024
		AUT-ID	9,91E-02	0,211	2,773	0,006
		NP-ID	8,93E-02	0,212	2,379	0,019