

## WSTĘP

W ostatnich latach problematyka zdrowia zajmuje znaczące miejsce nie tylko w badaniach i opracowaniach naukowych czy mass mediach, ale także coraz częściej w naszym życiu codziennym. Wiąże się to przede wszystkim ze wzrostem zagrożenia zdrowia w wielu obszarach życia człowieka, czego konsekwencje znajdują odzwierciedlenie w rosnących wciąż wskaźnikach śmiertelności z powodu chorób cywilizacyjnych, tj. zawału serca i nowotworów. Świadczą o tym dane epidemiologiczne potęgujące negatywne i lękowe postawy związane z rakiem.

Dokonujące się nieustannie przemiany w różnych obszarach życia i rosnące wciąż wymagania społeczne stwarzające konieczność zwiększania własnych kompetencji stają się źródłem stresu wyzwalającego poczucie destabilizacji, które obniża jakość życia i zagraża zdrowiu człowieka. Przeżywany stres u dzieci i młodzieży przejawia się szczególnie w zaburzeniach odżywiania, przyjmując formę anoreksji czy nadwagi, aż do bulimii, lub też skutkując objawami cukrzycy. Negatywne konsekwencje stresu przejawiają się również w formie różnych uzależnień, np. od nikotyny, alkoholu, narkotyków czy Internetu. Z kolei odkrycia naukowe, szybki rozwój medycyny i nauk pokrewnych, także nowoczesne metody transplantacji narządów, umożliwiają leczenie chorób, które do niedawna miały charakter terminalny, dając szansę na odzyskanie zdrowia, a wręcz ocalenie życia. Jednakże odzyskanie poczucia zdrowia zależy od samego pacjenta i jego indywidualnych zasobów, czyli psychologicznych mechanizmów sprzyjających zdrowiu. Problemy te stanowią ogromne wyzwanie dla psychologów zdrowia nie tylko w zakresie diagnozy i psychoterapii, ale również profilaktyki i promocji zdrowia. Złożony i interdyscyplinarny charakter tej problematyki wymaga całościowego podejścia do człowieka, jego zdrowia i promowania zachowań prozdrowotnych, które znajduje odzwierciedlenie w Funkcjonalnym

Modelu Zdrowia (FMZ) Heleny Wrony-Polańskiej. W modelu tym czynnikiem zagrażającym, ale także paradoksalnie sprzyjającym zdrowiu jest stres, który towarzyszy nieustannie człowiekowi w jego życiu. Bogata literatura psychologiczna ukazuje różne jego oblicza, traktując stres jako: bodziec, reakcję, relację/transakcję bądź istotny czynnik w utrzymaniu/utracie zasobów. Zgodnie z FMZ tym, co decyduje o zdrowiu/chorobie, jest twórcze – nie stereotypowe, ale dostosowane do oceny poznawczej sytuacji – radzenie sobie ze stresem w zależności od posiadanych zasobów podmiotowych.

Monografia składa się z siedmiu artykułów ukazujących problemy stresu i radzenia sobie z nim w kontekście rozmaitych uwarunkowań społecznych i psychologicznych oraz szeroko rozumianego zdrowia/choroby.

Alicja Leda, Aleksandra Jasielska, Michał Ziarko i Michał Sieński, opierając się na badaniach kwestionariuszowych 111 osób, poszukiwali związków między somatyzacją, przetwarzaniem emocjonalnym a stylem przywiązania. Analiza psychometryczna wykazała, że osoby o pozabezpiecznym stylu przywiązania charakteryzują się podwyższonym poziomem somatyzacji oraz deficytów przetwarzania emocjonalnego w porównaniu z osobami o bezpiecznym stylu przywiązania. Analiza regresji ujawniła, że przetwarzanie emocjonalne jest całkowitym mediatorem związku pomiędzy stylem przywiązania i somatyzacją, które mogą stanowić podstawę w projektowaniu działań terapeutycznych.

Badania Agnieszki Pasztak-Opilki ukazały, jakie czynniki warunkują stosowanie przez rodziców określonych strategii radzenia sobie z ograniczeniami w dostępie do świadczeń medycznych ich dzieci. Badania kwestionariuszowe 250 rodziców z województwa śląskiego, głównie matek, ukazały, że rodzice leczący dzieci równolegle w placówkach państwowych i prywatnych prezentują znacznie większą aktywność w stosowaniu różnych możliwych form radzenia sobie z ograniczeniami w dostępie do usług niż rodzice korzystający ze świadczeń wyłącznie w ośrodkach państwowych. Jak wynika z badań, dla rodziców podstawą satysfakcji z leczenia dzieci były dobre relacje emocjonalne z personelem medycznym.

Michał Ziarko i Michał Sieński poddali analizie interesujące wyniki badań kwestionariuszowych przeprowadzonych wśród 219 polskich emigrantów mieszkających w Niemczech i w krajach anglosaskich, Anglii oraz Szkocji. Analiza psychometryczna wykazała istotne różnice pomiędzy emigrantami z porównywanych krajów w zakresie wszystkich badanych obciążeń

emigracji. Największe obciążenia dotyczyły osób mieszkających w Szkocji, najniższe natomiast osób mieszkających w Niemczech. Wyjaśnienie przyczyn tych różnic wymaga dalszych badań i pogłębionej analizy.

Badania Patrycji Stawiarskiej i Magdaleny Stokłosy dotyczyły związku pomiędzy subiektywną oceną psychologicznych i społecznych warunków pracy a wypaleniem zawodowym w grupie pielęgniarek hospicyjnych, szczególnie narażonych na doświadczanie stresu zawodowego. Badania psychometryczne przeprowadzone na stuosobowej grupie wykazały, że im bardziej pielęgniarki postrzegają miejsce pracy i stawiane wymagania jako niezgodne z ich możliwościami, kompetencjami i oczekiwanymi warunkami pracy, tym bardziej czują się wyczerpane emocjonalnie, przejawiają tendencję do depersonalizacji pacjentów, przy równoczesnym poczuciu braku osobistych osiągnięć w sferze zawodowej. Problematyka ta jest ogólnie znana w literaturze psychologicznej. Wyniki prezentowanych badań pozwalają jednak ustalić istotne implikacje praktyczne dotyczące wsparcia społecznego od przełożonych i współpracowników, co z kolei wskazuje na konieczność zwiększenia świadomości przełożonych w tym zakresie poprzez edukację.

Paulina Kopacz, Kamilla Bargiel-Matusiewicz i Agnieszka Ewa Łyś poddały analizie związku pomiędzy satysfakcją z życia seksualnego a ogólną satysfakcją z życia i doświadczanym stresem oraz oceną własnego ciała badane w grupie młodych dorosłych, ponieważ czynniki te podlegają istotnym zmianom wynikającym z przemian społeczno-kulturowych. Analiza psychometryczna wykazała istotny statystycznie negatywny związek pomiędzy doświadczanym stresem a satysfakcją seksualną, pozytywny zaś pomiędzy ogólną satysfakcją z życia a satysfakcją seksualną oraz dodatni związek pomiędzy zadowoleniem z własnego ciała a satysfakcją seksualną i ogólną satysfakcją z życia u kobiet. Ze względu na to, że badania mają charakter eksploracyjny, w celu wyjaśnienia psychologicznych mechanizmów niezbędne są dalsze badania i pogłębiona analiza otrzymanych wyników.

Maia Stanisławska-Kubiak, Rafał W. Wójciak, Natalia Trzuszczńska, Dominik Czajeczny i Ewa Mojs analizują zaprojektowane przez siebie badania kwestionariuszowe 552 studentów Uniwersytetu Medycznego, których celem było ustalenie związku między uzależnieniem od nikotyny a poczuciem szczęścia i przeżywanymi emocjami w grupie osób niepalących, palących i tych, które przestały palić. Otrzymane wyniki wskazują na istotne różnice pomiędzy osobami palącymi, niepalącymi i tymi, które rzuciły palenie,

w nasileniu afektu negatywnego na jego dwóch wymiarach: nieprzyjemny i sfrustrowany. Analiza wyników ukazała pewne specyficzne cechy psychologiczne w nasileniu afektu negatywnego i pozytywnego inne u osób palących, niepalących i tych, które rzuciły palenie. Ustalenia te mogą stanowić podstawę opracowania programu profilaktycznego dla osób uzależnionych od nikotyny.

Podstawą teoretyczną badań Heleny Wrony-Polańskiej i Barbary Pietrygi-Szkarłat był Funkcjonalny Model Zdrowia (FMZ) pierwszej z wymienionych autorek, który został skonstruowany na podstawie teorii systemowej, teorii stresu Richarda Lazarusa i Susan Folkman oraz modelu salutogenezy Aarona Antonovsky'ego. W modelu tym szczególne znaczenie w procesie budowania zdrowia przypisuje się zasobom podmiotowym poznawczym, zwłaszcza poczuciu koherencji, oraz zasobom podmiotowym behawioralnym, obejmującym subiektywne koncepcje zdrowia, określane mianem potocznej świadomości zdrowotnej. Opierając się na FMZ, przyjęto założenie, że istnieje związek pomiędzy potoczną wiedzą o zdrowiu i poczuciem koherencji a zachowaniami zdrowotnymi młodzieży studiującej. Badania 245 studentów kierunków humanistycznych ( $n = 130$ ) oraz ścisłych ( $n = 115$ ) potwierdziły przyjęte założenie. Uzyskane wyniki badań stanowią naukową podstawę do konstruowania programów promocji zdrowia w środowisku akademickim, których celem powinno być kształtowanie prozdrowotnych postaw poprzez zwiększanie świadomości w zakresie zdrowia oraz wzmacnianie zasobów podmiotowych.

Zawartość treściowa monografii ukazuje z jednej strony różne uwarunkowania oraz konteksty sytuacyjne i społeczne, które mogą stanowić źródło stresu i zagrożenie dla zdrowia lub też, zgodnie z FMZ, posiadania silnych zasobów podmiotowych. Poczucie koherencji i pozytywna samoocena sprawiają, że sytuacje te oceniane są przez osobę jako wyzwanie warte zaangażowania i podjęcia działań na rzecz przywrócenia i utrzymania zdrowia. W tym kontekście wciąż aktualne są słowa Juliana Aleksandrowicza wypowiedziane na konferencji dotyczącej promocji zdrowia organizowanej w Krakowie w 1972 roku: „ważne jest nasycanie umysłów młodzieży i dorosłych wiedzą o tym, co sprzyja zdrowiu jednostkowemu i społecznemu”. Wiedza jest najważniejszym zasobem w radzeniu sobie ze stresem, dlatego konieczna jest edukacja ku zdrowiu na różnych szczeblach kształcenia, od najmłodszych lat do późnej dorosłości.

Monografia, ze względu na ważność i aktualność podejmowanych tematów badawczych oraz holistyczno-funkcjonalne ujęcie zdrowia oparte na psychologicznych mechanizmach, adresowana jest do szerokiego grona odbiorców: psychologów, lekarzy, pielęgniarek, pedagogów i studentów tych kierunków, stanowiąc inspirację dalszych poszukiwań i badań w obszarze zdrowia i jego promowania.

*Helena Wrona-Polańska, Michał Ziarko, Agnieszka Pasztak-Opilka*