

**WIEDZA RATOWNIKÓW WODNYCH
NA TEMAT RADZENIA SOBIE ZE STRESEM****Bernard MOTYLEWSKI, Ewa ZIELINSKI**¹*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska*²*Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Polska*

Wstęp. Stres jest reakcją, która ma swój początek w mózgu, a odpowiedzialne za nią są czynniki stresogenne [1]. Hans Selye pojęcie stresu wyjaśnia jako reakcję organizmu na wymagania, niezależnie od tego, czy zostały one spowodowane lub skutkują przyjemnymi, czy też nieprzyjemnymi wydarzeniami [2]. Podczas długotrwałego utrzymywania się stresu w organizmie dochodzi do różnego rodzaju zaburzeń fizjologicznych, które przyczyniają się do powstawania chorób. Najczęściej dochodzi do powstawania schorzeń układu krążenia, problemów żołądkowo-jelitowych, skórnych. Zwiększony poziom glukozy we krwi, który wynika z sytuacji stresowych może doprowadzić do powstania cukrzycy typu II. Podwyższenie poziomu kortyzolu i adrenaliny przyczynia się do skurczu naczyń krwionośnych, uczucia klucia w klatce piersiowej oraz powstania IBS, które określa się jako nerwicę vegetatywną [3]. Przyczyny stresu określane jako stresory, są szkodliwymi bodźcami działającymi na każdego człowieka w inny sposób oraz w różnym nasileniu. W latach 60. XX wieku dwóch psychiatrów Thomas Holmes i Richard Rahe przeprowadzili badania na niespełna 400 osobach i opracowali Social Reaginjustment Rating Scale (SRRS) [4]. Pojęcie radzenia sobie ze stresem zostało wprowadzone do literatury w latach 60- tych XX wieku i stanowi jedno z podstawowych elementów stresowej sytuacji [5]. Richard Lazarus oraz Susan Folkman uznali proces radzenia sobie ze stresem, jako stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki, mające na celu opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę, jako obciążające lub przekraczające jego zasoby [6]. Autorzy wyróżnili dwie funkcje radzenia sobie ze stresem: instrumentalną polegającą, na radzeniu sobie z problemem oraz funkcję regulacyjną, opartą na emocjach, aby obniżyć przykre doznania związane z bodźcem stresowym [7].

Cel pracy. Celem pracy było sprawdzenie, w jaki sposób ratownicy wodni radzą sobie ze stresem w pracy.

Metody i materiał badawczy. Badaniem objęto grupę 127 ratowników wodnych sezonowo pracujących na kąpieliskach w Polsce. Metodą badawczą zastosowaną w pracy była ankieta, a narzędziem badawczym kwestionariusz ankiety w formie elektronicznej. Dla potrzeb badania sformułowano 4 tezy:

Teza 1. Ratownicy wodni znają sposoby radzenia sobie ze stresem.

Teza 2. Ratownicy wodni korzystają z pomocy psychologa.

Teza 3. Ratownicy wodni mają zapewnioną pomoc psychologiczną w miejscu pracy.

Teza 4. Ratownicy wodni uczestniczą w kursach doszkalających z technik i sposobów radzenia sobie ze stresem.

Badaniami objęto grupę 127 ratowników wodnych sezonowo pracujących na kąpieliskach: kobiety 76 % (n=96), mężczyźni 24 % (n=31). Średnia wieku w grupie kobiet wynosi 26 ±35, w grupie mężczyzn 26 ±35. Wśród ankietowanych 74 % (n=94) mieszka w mieście, a 26 % (n=33) na wsi. Największą grupę ankietowanych stanowią osoby w wieku 26–35–32 % (n=41), a 15 % (n=20) stanowią osoby w wieku 46–55. W pytaniu o wykonywany zawód odpowiedzi przedstawiały się w następujący sposób: pracownik umysłowy 39 % (n=50), ratownik medyczny – 18 % (n=23), informatyk – 9 % (n=11), mechanik samochodowy – 6 % (n=8), nauczyciel – 5,6 % (n=7), student – 3 % (n= 3), opiekun medyczny – 2 % (n=2), policjant na emeryturze – 1 % (n=1). Średni staż pracy w zawodzie ratownika wodnego u mężczyzn wyniósł 9 lat, a u kobiet 5 lat. Spośród wszystkich

respondentów średni staż pracy w sezonie wyniósł odpowiednio u mężczyzn 8 sezonów i u kobiet 4 sezony.

Wyniki

«Jak najczęściej radzi Pan/i sobie ze stresem?»

Tabela 1

Sposoby radzenia sobie ze stresem

Tłumienie emocji	58 % (n=74)
Rozmowa z bliskimi lub przełożonym	56 % (n=72)
Uprawianie sportu	50 % (n=64)
Urlop	17 % (n=21)
Zwolnienie lekarskie	2,3 % (n=3)
Oglądanie filmów	2 % (n=2)
Zażywanie używki	2 % (n=2)
Zwiększony apetyt	2 % (n=2)
Gry komputerowe	1 % (n=1)
Wyładowywanie emocji na innych	1 % (n=1)
Sen	1 % (n=1)
Brak apetytu	1 % (n=1)
Modlitwa	1 % (n=1)
Płacz	1 % (n=1)

Zdecydowana większość badanych radzi sobie ze stresem poprzez tłumienie emocji: 58 % (n=74); 55 % (n=70) ankietowanych rozmawia z bliskimi/przełożonymi; 50 % (n=64) uprawia sport; 17 % (n=21) idzie na urlop; 2,3 % (n=3) osób korzysta ze zwolnienia lekarskiego; 2 % (n=2) respondentów ogląda filmy, zażywa używki i ma zwiększony apetyt. Pojedyncze osoby 1 % (n=1) – radzą sobie ze stresem na różne sposoby: grają w gry komputerowe, wyładowują emocje na innych, są senni, wykazują brak apetytu, modlą się lub płaczą.

Tabela 2

Czy korzysta Pan/i z pomocy psychologa?; Czy w swoim miejscu pracy ma Pan/i zapewnioną pomoc psychologiczną; Czy bierze Pan/i udział w kursach doszkalających z zakresu radzenia sobie ze stresem?

Czy korzysta Pan/i z pomocy psychologa?		
tak	n=99	78 %
nie	n=28	22 %
Czy w swoim miejscu pracy ma Pan/i zapewnioną pomoc psychologiczną?		
tak	n=32	26 %
nie	n=95	74 %
Czy bierze Pan/i udział w kursach doszkalających z zakresu radzenia sobie ze stresem?		
tak	n=19	14 %
nie	n=108	86 %

78 % (n =99) ankietowanych korzysta z pomocy psychologicznej, a 22 % (n=28) nie korzysta.

26 % (n=32) osób w miejscu pracy ma zapewnioną pomoc psychologiczną, pozostali ankietowani 74 % (n=95) nie mają zapewnionej takiej pomocy. 86 % (n=108) osób nie bierze udziału w kursach doszkalających z zakresu radzenia sobie ze stresem, 14%(n=19) uczęszcza na kursy o tej tematyce.

Wnioski.

1. Tłumienie emocji i rozmowa z bliską osobą są determinantami sposobu radzenia sobie ze stresem.
2. Ratownicy wodni nie mają zapewnionej pomocy psychologicznej w swojej pracy.
3. Ratownicy wodni nie biorą udziału w kursach doszkalających z tematyki radzenia sobie ze stresem.

Słowa kluczowe: ratownik wodny, stres, radzenie sobie ze stresem.

Piśmiennictwo

1. Uszyński M. Stres i antystres – patomechanizm i skutki zdrowotne., MedPharm Polska 2009; str.13,45
2. Lazarus R. S., Folkman S., Stress, appraisal and coping. Springer-Verlag, New York, 1984.
3. Rose M. Spielman, William J. Jenkins, Marilyn D. Lovett, Joanna CzarnotaBojarska, Psychologia; 14–3 Stres a choroby OpenStax Poland, Warszawa, 17 grudnia 2020
4. Chmiel N. Psychologia pracy i organizacji, Gdańskie WydawnictwoPsychologiczne, Gdańsk 2007.
5. O’Neill, Medytacja dla relaksu, 60 praktyk medytacyjnych pomagających w zredukowaniu stresu, pielęgnujących spokój i poprawiających jakość snu, Wydanie I Białystok 2020, s.11–33.
6. Folkman S. Personal control and stress, and coping processes: A theoretical analysis. J Pers Soc Psychol 1984, 6(4): 839–852.
7. Chmiel-Baranowska A. Stres i radzenie sobie z nim. [w:] Opieka paliatywna nad dziećmi. Dangl T (red). Fundacja Warszawskie Hospicjum dla Dzieci, 2008, 16: 211-213.