

# Czy mieszkańcy Lubelszczyzny po 40. roku życia żyją w stresie? Analiza na podstawie danych z powiatów bialskiego i parczewskiego

Do residents of Lublin region after 40 live in stress? Analysis based on data from Biała Podlaska and Parczew regions

Barbara Sokołowska<sup>1</sup>,  
Marcin Urbańczuk<sup>2</sup>,  
Magdalena Amarowicz<sup>3</sup>,  
Ewelina Wawryszuk<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Katedra Zdrowia, Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II, Biała Podlaska  
<sup>2</sup>Katedra i Zakład Medycyny Rodzinnej, Uniwersytet Medyczny, Lublin  
<sup>3</sup>Katedra i Zakład Patomorfologii, Uniwersytet Medyczny, Lublin

## STRESZCZENIE

**Wstęp.** W codziennym życiu jesteśmy stale narażeni na występowanie sytuacji stresowych. Skuteczna profilaktyka stresu przekłada się na korzyści zdrowotne, społeczne i finansowe.

**Cel pracy.** Celem pracy była ocena występowania sytuacji stresowych wśród mieszkańców powiatów bialskiego i parczewskiego.

**Materiał i metody.** Badanie zostało przeprowadzone wśród 205 osób, dobranych losowo, powyżej 40. roku życia, zamieszkujących powiaty bialski i parczewski. Do przeprowadzenia badań posłużył anonimowy kwestionariusz ankiety.

**Wyniki.** Na stres narażonych było 60% badanych „często” i „codziennie”. Umiejętność radzenia sobie ze stresem deklarowało 75% osób z powiatu bialskiego i 70% z powiatu parczewskiego. Stwierdzono istotność statystyczną pomiędzy umiejętnościami radzenia sobie z opanowaniem stresu a płcią w powiecie parczewskim; 25% badanych z powiatu bialskiego i 30% z powiatu parczewskiego nie radzi sobie ze stresem.

**Wnioski.** W badanych powiatach stwierdzono duże rozpowszechnienie stresu. Niezbędne są dalsze badania dotyczące czynników etiologicznych stresu w badanych populacjach, aby można było w sposób celowany wprowadzać profilaktykę antystresową.

Forum Medycyny Rodzinnej 2015, tom 9, nr 3, 243–245

**Słowa kluczowe:** stres, miasto, wieś

## ABSTRACT

**Introduction.** In everyday life we are constantly exposed to the occurrence of stressful situations. Effective prevention of stress positively influences one's health as well as social and financial spheres of life.

**Aim of the study.** The aim of this study was to evaluate the prevalence of stress among residents of Biała Podlaska and Parczew regions.

**Material and methods.** The survey was conducted among 205 randomly selected people aged 40 and older, living in Biała Podlaska and Parczew regions. An anonymous questionnaire was used for the examination.

**Results.** 60% of respondents were exposed to stress „often” and „every day.” Ability to cope with stress was declared by 75% of people from Biała Podlaska region and 70% from Parczew region. Statistical significance was found between the skills to cope with stress mastery and gender in Parczew region. 25% of respondents from Biała Podlaska region and 30% from Parczew region do not manage stress.

**Conclusions.** In the studied regions high prevalence of stress was found. Further research on the etiological factors of stress is needed in study populations, so that anti-stress prevention can be introduced in a targeted way.

Forum Medycyny Rodzinnej 2015, vol 9, no 3, 243–245

**Key words:** stress, city, village

## WSTĘP

W codziennym życiu jesteśmy stale narażeni na występowanie sytuacji stresowych. Gdy stres jest przewlekły i niekontrolowany, stanowi istotne zagrożenie dla zdrowia. Przyczynia się do powstania i zaostrzenia wielu stanów chorobowych, obniża jakość życia. Poprzez wpływ na zdrowie stres powoduje także straty materialne, związane między innymi z wypłatą świadczeń z budżetu państwa [1]. Problematyka stresu budzi coraz większe zainteresowanie środowisk rządowych i instytucji zdrowotnych, gdyż należy on do modyfikowalnych czynników ryzyka wielu chorób. Poprzez skuteczną profilaktykę i leczenie następstw stresu można osiągnąć wiele korzyści zdrowotnych, społecznych i finansowych [2].

Powiat bialski i parczewski to północne regiony województwa lubelskiego. Na ich terenie przeważają obszary nisko zurbanizowane. Przyjmując ogólne stereotypy należałoby się spodziewać wśród badanych niskiego poziomu stresu. Znajomość rozpowszechnienia stresu na danym terenie jest szczególnie istotna w praktyce lekarza rodzinnego.

## CEL PRACY

Celem pracy była ocena występowania sytuacji stresowych wśród mieszkańców powiatów bialskiego i parczewskiego.

## MATERIAŁ I METODY

Badanie zostało przeprowadzone na grupie losowo wybranych 205 osób powyżej 40. roku

## Adres do korespondencji:

lek. Marcin Urbańczuk  
Katedra i Zakład Medycyny Rodzinnej,  
Uniwersytet Medyczny, Lublin  
e-mail: marcin.urbanczuk@gmail.com

**Tabela 1**

**Częstotliwość sytuacji stresowych w zależności od płci**

Jak ocenia Pan/i częstotliwość sytuacji stresowych w Pana/i życiu	Powiat białski						Powiat parczewski					
	Ogółem		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem		Kobiety		Mężczyźni	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Rzadko stresuję się	47	45%	25	40%	22	52,4%	37	37%	17	28,8%	20	48,8%
Stresuję często się	40	38%	25	40%	15	35,7%	48	48%	34	57,2%	14	34,1%
Codziennie doświadczam stresu	18	17%	13	20%	5	11,9%	15	15%	8	13,6%	7	9,8%
Analiza statystyczna	$\chi^2 = 2,132$						$\chi^2 = 5,584$					

**Tabela 2**

**Częstotliwość sytuacji stresowych w zależności od miejsca zamieszkania**

Jak ocenia Pan/i częstotliwość sytuacji stresowych w Pana/i życiu	Powiat białski						Powiat parczewski					
	Ogółem		Miasto		Wieś		Ogółem		Miasto		Wieś	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Rzadko się stresuję	47	45%	25	40,3%	22	51,2%	37	37%	11	35,5%	26	37,7%
Stresuję się często	40	38%	28	45,2%	12	27,9%	48	48%	16	51,6%	32	46,4%
Codziennie doświadczam stresu	18	17%	9	14,5%	9	20,9%	15	15%	4	12,9%	11	15,9%
Analiza statystyczna	$\chi^2 = 3,260$						$\chi^2 = 0,282$					

**Tabela 3**

**Umiejętność radzenia sobie ze stresem w zależności od płci**

	Powiat białski						Powiat parczewski					
	Ogółem		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem		Kobiety		Mężczyźni	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Tak	79	75%	44	70%	35	83%	70	70%	46	78%	24	59%
Nie	26	25%	19	30%	7	17%	30	30%	13	22%	17	41%
Analiza statystyczna	$\chi^2 = 2,462$						$\chi^2 = 4,348$					

życia pochodzących z powiatu białskiego i parczewskiego, 105 osób zamieszkiwało powiat białski, a 100 parczewski. Wykorzystano anonimowy autorski kwestionariusz ankiety. Respondenci dobrowolnie wzięli udział w badaniu. Analiza wyników została przeprowadzona przy użyciu programu statystycznego SPSS 12.0. oraz testu chi-kwadrat ( $\chi^2$ ).

**WYNIKI**

Z zebranych danych wynika, że mieszkańcy obu powiatów doświadczają stresu stosunkowo często. „Często” i „codziennie” stres dotyka prawie 60% badanych (tab. 1).

Zarówno w mieście, jak i na wsi poziom stresu utrzymywał się na stosunkowo wysokim poziomie (tab. 2).

Umiejętność radzenia sobie ze stresem deklarowało 75% osób z powiatu białskiego i 70% z powiatu parczewskiego. Stwierdzono istotność statystyczną pomiędzy umiejętnościami radzenia sobie ze stresem, a płcią w powiecie parczewskim (tab. 3).

Wśród badanych 73% mieszkańców miast i 79% mieszkańców wsi powiatu białskiego oraz 74% mieszkańców miast i 68% mieszkańców wsi powiatu parczewskiego dobrze radzi sobie ze stresem (tab. 4).

**Tabela 4**

**Umiejętność radzenia sobie ze stresem w zależności od miejsca zamieszkania**

	Powiat bialski						Powiat parczewski					
	Ogółem		Miasto		Wieś		Ogółem		Miasto		Wieś	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Tak	79	75%	45	73%	34	79%	70	70%	23	74%	47	68%
Nie	26	25%	17	27%	9	21%	30	30%	8	26%	22	32%
Analiza statystyczna	$\chi^2 = 0,573$						$\chi^2 = 0,376$					

**DYSKUSJA**

Jak pokazały wyniki badań, pomimo tego, że mieszkańcy badanych powiatów zamieszkują tereny nisko zurbanizowane, występuje u nich znaczna liczba sytuacji stresowych. Może być to spowodowane notowanymi w tych regionach zarobkach jednych z najniższych w Polsce, a więc troską o codzienny byt i miejsce pracy [3]. Podobne wartości narażenia na stres były obserwowane w większych aglomeracjach. Wśród kobiet w Krakowie ekspozycja na stres była stwierdzona u 69,2% respondentek [4]. W prowadzonych przez nas badaniach nie zanotowano zależności pomiędzy miejscem zamieszkania a narażeniem na stres. Bardzo zbliżone wyniki uzyskał Jędrych i wsp. [5].

Potrzeba dalszych badań, aby można było poznać najczęstsze czynniki etiologiczne stresu w badanych populacjach i skutecznie im przeciwdziałać. Warto podkreślić, że mieszkańcy obu powiatów stosunkowo dobrze radzą sobie ze stresem. Być może wynika to ze spokojniejszego trybu życia, dużego wsparcia rodzinnego, czy też możliwości odpoczynku na łonie natury dzięki geograficznie korzystnemu położeniu.

W prezentowanym badaniu w powiecie parczewskim kobiety istotnie statystycznie lepiej radziły sobie ze stresem. Nie zaobserwowaliśmy różnic w poziomie radzenia sobie ze stresem jeżeli chodzi o miejsce zamieszkania. Najprawdopodobniej wynika to z faktu, że badane tereny określane przez nas jako „miejskie” w rzeczywistości są mało zurbanizowane i bliżej im do większych, spokojnych miasteczek, niż do zatłoczonych, wielkich aglomeracji miejskich. Niestety, aż 25% badanych nie radzi sobie ze stresem. Może to

prowadzić do występowania wielu chorób zarówno somatycznych, jak i psychicznych [6].

**WNIOSKI**

Pomimo stereotypów mówiących, że stres jest związany z wielkimi aglomeracjami i pędem życia, większość respondentów z nisko zurbanizowanych powiatów bialskiego i parczewskiego jest codziennie narażona na stres. Ze względu na rozpowszechnienie tego zjawiska i możliwość przeciwdziałania mu istnieje potrzeba zwrócenia większej uwagi na problem, szczególnie przez lekarzy rodzinnych. To właśnie oni, ze względu na swoje miejsce w systemie ochrony zdrowia, mogą skutecznie przeciwdziałać niekorzystnym następstwom stresu wśród swoich pacjentów. Potrzeba dalszych badań na temat czynników etiologicznych stresu w badanych populacjach, aby można było w sposób celowany wprowadzać profilaktykę antystresową.

**PIŚMIENNICTWO**

1. Grygorczuk A. Pojęcie stresu w medycynie i psychologii. *Psychiatria* 2008; 5: 111–115.
2. Mościcka A. Opieka profilaktyczna dotycząca psychospołecznych zagrożeń w miejscu pracy. *Medycyna Pracy* 2010; 61: 91–100.
3. Obwieszczenie w sprawie przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w województwach w pierwszym kwartale 2014 r. [www.stat.gov.pl](http://www.stat.gov.pl)
4. Gacek M. Wybrane zachowania zdrowotne grupy kobiet w środowisku wiejskim i miejskim w świetle statusu socjoekonomicznego i stanu odżywienia. *Probl. Hig. Epidemiol* 2011; 92: 260–266.
5. Jędrych M., Ruta E., Jodłowska-Jędrych B. i wsp. Rola stresu w życiu pacjentów leczonych na oddziałach kardiologicznych *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu* 2011; 17: 116–122.
6. Borys B. Zasoby zdrowotne w psychice człowieka *Forum Medycyny Rodzinnej* 2010; 4: 44–52.