

Agnieszka Gutowska-Wyka

Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem u chłopców z nadwagą i z wagą w normie

Personal resources in coping with stress in overweight boys and of regular weight

Wyższa Szkoła Humanistyczno -Ekonomiczna w Łodzi

Na potrzebę większego zwrócenia uwagi na problem nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży wskazują dane świadczące o zwiększaniu względnej masy ciała w stosunku do wysokości ciała i tendencji do otluszczania, zamiast tendencji do szczuplenia, obserwowanej we wcześniejszych latach. Otyłość jest obecnie najczęściej spotykanym zaburzeniem w rozwoju dzieci i młodzieży i w zależności od wieku dotyczy od 5 do 15% populacji (13). Problem nadmiernej masy ciała dotyczy już w Polsce co czternastego dziecka w pierwszej dekadzie życia i co dziesiątego w drugiej dekadzie życia (6).

Jako przyczyny powstawania nadwagi i otyłości wymienia się czynniki genetyczne, środowiskowe i psychologiczne. Ostatnio jednak coraz częściej i coraz więcej mówi się o roli czynników natury psychologicznej (11, 2, 5, 7, 3) podkreślając w tym rolę stresu. (5, 7).

Nieumiejętność radzenia sobie ze stresem bywa często powodem ciągłego sięgania po jedzenie, które jest dla młodego człowieka często jedynym dostępnym sposobem radzenia sobie. Z czasem zachowanie takie może się przerodzić w nawyk.

Jedzenie nie jest jednak jedynym sposobem radzenia sobie ze stresem. Istnieją inne sposoby jego pokonywania i inne czynniki, które pomagają człowiekowi w zmaganiu się z różnymi wydarzeniami. Czynniki te określa się mianem zasobów osobistych. Są to czynniki psychologiczne, społeczne, biologiczne, traktowane jako moderatory w przebiegu procesu doświadczania

stresu oraz radzenia sobie z nim. Lazarus i Folkman (8) określają jako zasoby to wszystko, co jednostka włącza w proces radzenia sobie ze stresem.

Do psychologicznych zasobów zalicza się m.in. optymizm, poczucie własnej wartości i skuteczności. Zasoby te uważane są za znaczące w radzeniu sobie ze stresem, w podejmowaniu zachowań zdrowotnych, w zmianie szkodliwych nawyków i w trwałości tych zmian (4, 7, 8, 9, 12).

Cel pracy

Celem badań było sprawdzenie zależności między tymi zasobami osobistymi (tzn. poczuciem własnej wartości i skuteczności oraz optymizmem życiowym) a stylami radzenia sobie ze stresem u chłopców z nadwagą i z wagą w normie.

Pytania badawcze

Postawiono następujące pytania badawcze:

1. Czy istnieje związek między posiadanymi zasobami osobistymi a wybranymi stylami radzenia sobie w grupie chłopców z nadwagą i z wagą w normie,
2. Czy posiadane zasoby osobiste różnicują preferowane style radzenia sobie ze stresem w grupie chłopców z nadwagą i z wagą w normie,

Tabela 1: Współczynniki korelacji między optymizmem życiowym, poczuciem własnej wartości i skuteczności a stylami radzenia sobie ze stresem w badanych grupach

| | Chłopcy z nadwagą | | | Chłopcy bez nadwagi | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|
| | Style radzenia sobie ze stresem | | | Style radzenia sobie ze stresem | | |
| | Koncentracja na przeżywanych emocjach | Poszukiwanie wsparcia społecznego | Aktywne radzenie sobie | Koncentracja na przeżywanych emocjach | Poszukiwanie wsparcia społecznego | Aktywne radzenie sobie |
| Optymizm życiowy | -,29 p =,008 | ni | ni | -,38 p =,000 | ni | ,26 p =,016 |
| Poczucie własnej wartości | ,50 p =,000 | ,32 p =,004 | ni | ,51 p =,000 | ni | ni |
| Poczucie własnej skuteczności | -,39 p =,000 | -,24 p =,032 | ni | -,39 p =,000 | ni | ,33 p =,002 |

3. czy chłopcy z nadwagą różnią się od chłopców z wagą w normie w zakresie preferowanych stylów radzenia sobie ze stresem i posiadanych zasobów osobistych.

Techniki pomiaru

Zastosowano następujące techniki pomiaru:

1. Skalę Jak sobie radzisz? Z. Juczyńskiego do pomiarów stylów radzenia sobie ze stresem.
2. Test Orientacji Życiowej – LOT do pomiaru poziomu optymizmu M Scheiera, Ch. S. Carvera, M. W. Bridgesa.
3. Skalę Poczucia Własnej Wartości RSES M. Rosenberga.
4. Skalę Uogólnionej Własnej Skuteczności GSES R. Schwarzera, M. Jerusalem.

Osoby badane

W badaniach wzięło udział 79 chłopców z nadwagą (BMI M = 27,61) i 83 chłopców z wagą w normie (BMI M = 20,06) w wieku 14–19 lat.

Tabela 2. Współczynniki korelacji między wiekiem, BMI a stylami radzenia sobie ze stresem i zasobami osobistymi

| | | Cała badana grupa | | Chłopcy z nadwagą | | Chłopcy bez nadwagi | |
|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|-----|
| | | Wiek | BMI | Wiek | BMI | Wiek | BMI |
| Style radzenia sobie ze stresem | Koncentracja na przeżywanych emocjach | ni | ni | ni | ni | ni | ni |
| | Poszukiwanie wsparcia u innych | ni | ni | ni | ni | ,308 (p =,005) | ni |
| | Aktywne radzenie sobie | ni | -,164 (p =,038) | ni | ni | ni | ni |
| Optymizm życiowy | | ,159 (p =,043) | ni | ,379 (p =,001) | -,282 (p =,012) | ni | ni |
| Poczucie własnej wartości | | -,243 (p =,002) | ni | -,451 (p =,000) | ni | ni | ni |
| Poczucie własnej skuteczności | | ni | ni | ni | ni | -,271 (p =,013) | ni |

Wyniki badań

W pierwszym etapie analizy wyników obliczono współczynniki korelacji między posiadanymi zasobami osobistymi (a więc optymizmem życiowym, poczuciem własnej wartości i skuteczności) a wybieranymi stylami radzenia sobie ze stresem w grupie chłopców z nadwagą i w grupie chłopców z wagą w normie. Wyniki przedstawia tabela 1.

Uzyskane wyniki badań wskazują, że istnieje związek między posiadanymi zasobami osobistymi a wybieranymi stylami radzenia sobie w badanych grupach:

- im niższe poczucie własnej wartości¹ i niższe poczucie własnej skuteczności oraz im bardziej pesymistyczne nastawienie mają chłopcy (zarówno z nadwagą, jak i z wagą w normie), tym częściej w sytuacji

stresu korzystają z emocjonalnego sposobu radzenia sobie;

- im niższe poczucie własnej wartości i skuteczności mają chłopcy z nadwagą, tym częściej w sytuacji stresu poszukują wsparcia społecznego;
- im bardziej optymistyczne nastawienie do życia i wyższe poczucie własnej skuteczności mają chłopcy z wagą prawidłową, tym częściej w sytuacji stresu korzystają z aktywnego sposobu radzenia sobie.

Interesujące wydawało się ponadto sprawdzenie czy zachodzi związek między wiekiem chłopców oraz stopniem nadwagi (mierzonym za pomocą wskaźnika BMI) a wybieranymi przez nich stylami radzenia sobie ze stresem i zasobami osobistymi. W tym celu obliczono współczynniki korelacji, które przedstawia tabela 2.

Tabela 3. Preferowane style radzenia sobie ze stresem u chłopców z nadwagą w zależności od optymizmu życiowego, poczucia własnej wartości i skuteczności

| | | Optymizm życiowy | | | | P | Poczucie własnej wartości | | | | P | Poczucie własnej skuteczności | | | | P |
|---------------------------------|---------------------------------------|------------------|------|----------------|------|------|---------------------------|------|----------------|------|------|-------------------------------|------|----------------|------|-------|
| | | wyniki niskie | | wyniki wysokie | | | wyniki niskie | | wyniki wysokie | | | wyniki niskie | | wyniki wysokie | | |
| | | M | SD | M | SD | | M | SD | M | SD | | M | SD | M | SD | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Style radzenia sobie ze stresem | Koncentracja na przeżywanych emocjach | 11,35 | 5,57 | 7,33 | 5,15 | 0,01 | 6,04 | 4,12 | 13,0 | 4,22 | 0,00 | 12,56 | 4,70 | 7,35 | 5,42 | 0,001 |
| | Poszukiwanie wsparcia społecznego | 9,25 | 5,49 | 6,93 | 4,42 | ni | 6,92 | 4,47 | 10,9 | 4,70 | 0,00 | 10,60 | 4,22 | 7,13 | 4,70 | 0,01 |
| | Aktywne radzenie sobie | 14,70 | 5,18 | 14,07 | 5,76 | ni | 14,33 | 5,95 | 14,65 | 4,30 | ni | 15,36 | 4,22 | 14,52 | 6,05 | ni |

1. Im wyższy wynik, tym niższe poczucie własnej wartości, im niższy wynik, tym wyższe poczucie własnej wartości.

Tabela 4. Preferowane style radzenia sobie ze stresem u chłopców z wagą w normie w zależności od optymizmu życiowego, poczucia własnej wartości i skuteczności

| | | Optymizm życiowy | | | | P | Poczucie własnej wartości | | | | P | Poczucie własnej skuteczności | | | | P |
|---------------------------------|---------------------------------------|------------------|------|----------------|------|------|---------------------------|------|----------------|------|------|-------------------------------|------|----------------|------|-------|
| | | wyniki niskie | | wyniki wysokie | | | wyniki niskie | | wyniki wysokie | | | wyniki niskie | | wyniki wysokie | | |
| | | M | SD | M | SD | | M | SD | M | SD | | M | SD | M | SD | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Style radzenia sobie ze stresem | Koncentracja na przeżywanych emocjach | 12,00 | 4,58 | 7,68 | 3,81 | 0,02 | 7,81 | 3,49 | 11,7 | 5,24 | 0,00 | 11,38 | 4,51 | 7,48 | 3,94 | 0,002 |
| | Poszukiwanie wsparcia społecznego | 9,10 | 5,38 | 11,00 | 5,11 | ni | 9,62 | 5,05 | 10,9 | 5,39 | ni | 10,88 | 4,90 | 9,87 | 5,78 | ni |
| | Aktywne radzenie sobie | 15,05 | 3,49 | 17,45 | 5,19 | ni | 16,96 | 5,32 | 14,96 | 3,93 | ni | 14,62 | 4,04 | 18,13 | 5,00 | 0,01 |

Przedstawione współczynniki korelacji wskazują na negatywny związek BMI z aktywnym radzeniem sobie w całej badanej grupie chłopców i na negatywny związek BMI z optymizmem życiowym w grupie chłopców z nadwagą. Oznacza to, że im większe jest BMI w całej badanej grupie, tym chłopcy rzadziej w sytuacji stresu korzystają z aktywnego sposobu radzenia sobie i im większe jest BMI u chłopców z nadwagą, tym są bardziej pesymistycznie nastawieni do życia.

Uzyskane wyniki wskazują, że istnieje związek między wiekiem a posiadanymi zasobami osobistymi i wybieranymi stylami radzenia sobie w badanych grupach. Im chłopcy są starsi (cała badana grupa), tym są bardziej optymistycznie nastawieni i mają większe poczucie własnej wartości. U chłopców z nadwagą wraz z wiekiem wzrasta optymizm życiowy i poczucie własnej wartości. W grupie chłopców z wagą prawidłową wraz z wiekiem wzrasta poszukiwanie wsparcia społecznego w sytuacji stresu a maleje poczucie własnej skuteczności.

Następnie sprawdzono, czy posiadane zasoby osobiste różnicują preferowane style radzenia sobie ze stresem w grupie chłopców z nadwagą (tabela 3) i w grupie chłopców bez nadwagi (tabela 4).

Uzyskane wyniki wskazują, że posiadane zasoby osobiste różnicują preferowane style radzenia sobie ze stresem w obu badanych grupach. Chłopcy z nadwagą o pesymistycznym nastawieniu do życia częściej w sytuacji stresu koncentrują się na przeżywanych emocjach niż chłopcy z nadwagą o optymistycznym nastawieniu, a chłopcy z nadwagą o niskim poczuciu własnej wartości i skuteczności częściej w sytuacji stresu koncentrują się na przeżywanych emocjach i częściej poszukują wsparcia społecznego niż ci o wyższym poczuciu własnej wartości i skuteczności. W grupie z wagą w normie chłopcy o pesymistycznym nastawieniu do życia, o niskim poczuciu własnej wartości i skuteczności częściej w sytuacji stresu koncentrują się na przeżywanych emocjach niż chłopcy z prawidłową wagą

Tabela 5. Średnie wartości preferowanych stylów radzenia sobie ze stresem oraz optymizmu życiowego i poczucia własnej wartości i skuteczności w grupie chłopców z nadwagą i bez nadwagi

| | | Chłopcy z nadwagą | | Chłopcy bez nadwagi | | p |
|---------------------------------|---------------------------------------|-------------------|------|---------------------|------|------|
| | | M | SD | M | SD | |
| Style radzenia sobie ze stresem | Koncentracja na przeżywanych emocjach | 9,81 | 5,29 | 9,17 | 4,48 | ni |
| | Poszukiwanie wsparcia u innych | 8,28 | 5,06 | 9,61 | 4,73 | ni |
| | Aktywne radzenie sobie | 14,47 | 4,66 | 15,98 | 4,79 | 0,04 |
| Optymizm życiowy | | 14,77 | 4,06 | 15,02 | 4,06 | ni |
| Poczucie własnej wartości | | 20,62 | 4,58 | 20,63 | 4,24 | ni |
| Poczucie własnej skuteczności | | 29,59 | 4,47 | 30,06 | 4,08 | ni |

o optymistycznym nastawieniu, wysokim poczuciu własnej wartości i skuteczności, zaś chłopcy o wysokim poczuciu własnej skuteczności częściej w sytuacji stresu korzystają z aktywnego sposobu radzenia sobie niż ci o niskim poczuciu własnej skuteczności.

Na koniec porównano czy chłopcy z nadwagą różnią się od chłopców z wagą w normie w zakresie preferowanych stylów radzenia sobie ze stresem i posiadanych zasobów osobistych (wyniki pokazuje tabela 5). Wyniki wskazują, iż w badanych grupach chłopców występują różnice w zakresie preferowanych stylów radzenia sobie ze stresem. Chłopcy z wagą w normie częściej w sytuacji stresu korzystają z aktywnego sposobu radzenia sobie niż chłopcy z nadwagą. W pozostałych stylach radzenia sobie (koncentracja na przeżywanych emocjach, poszukiwanie wsparcia społecznego) nie ma statystycznie istotnych różnic między badanymi grupami. Nie występują istotne statystycznie różnice między badanymi grupami w zakresie poczucia własnej wartości i skuteczności oraz optymizmu życiowego.

Podsumowanie

Uzyskane wyniki badań pokazują, że posiadane zasoby osobiste różnicują preferowane style radzenia sobie ze stresem w grupie chłopców z nadwagą i w grupie chłopców z wagą w normie, a także wskazują na związek między posiadаныmi zasobami osobistymi a wybieranymi stylami radzenia sobie w badanych grupach.

Im niższe poczucie własnej wartości i skuteczności mają chłopcy z nadwagą, tym częściej w sytuacji stresu poszukują wsparcia społecznego, zaś chłopcy z wagą prawidłową im mają wyższe poczucie własnej skuteczności i są bardziej optymistycznie nastawieni do życia, tym częściej w sytuacji stresu korzystają z aktywnego sposobu radzenia sobie. Jak podaje literatura, optymizm uważany jest za dobry predyktor konstruktywnego radzenia sobie ze stresem. Optymiści polegają głównie na aktywnym radzeniu sobie, podejmują więcej wysiłków, aby bezpośrednio rozwiązać stojące przed nimi problemy, wytrwale dążą do celu, a w obliczu porażki nie załamują się tak łatwo (8). I choć w wynikach przeprowadzonych badań nie ma różnic istotnych statystycznie między chłopcami z nadwagą a chłopcami z wagą w normie, w zakresie posiadanych zasobów osobistych to występują te różnice w zakresie preferowanych stylów radzenia sobie ze stresem. Chłopcy z wagą w normie częściej w sytuacji stresu korzystają z aktywnego sposobu radzenia sobie niż chłopcy z nadwagą. Potwierdzają to inne badania, które wskazując na szczególne cechy osobowości, jakimi wyróżnia się osoba otyła, przypisują jej bierność, pasywność, brak zdecydowania i bezradność w sytuacjach trudnych (1, 10).

Streszczenie

W badaniach wzięło udział 79 chłopców z nadwagą i 83 chłopców z wagą w normie w wie-

ku 14–19 lat. Celem podjętych badań było sprawdzenie:

- czy istnieje związek między posiadanymi zasobami osobistymi a wybieranymi stylami radzenia sobie ze stresem w grupie chłopców z nadwagą i z wagą w normie;
- czy posiadane zasoby osobiste różnicują preferowane style radzenia sobie w badanych grupach;
- czy chłopcy z nadwagą różnią się od chłopców z wagą w normie w zakresie preferowanych stylów radzenia sobie i posiadanych zasobów osobistych.

Zastosowano następujące techniki pomiaru:

- Skalę Jak sobie radzisz? Juczyńskiego do pomiarów stylów radzenia sobie ze stresem
- Test Orientacji Życiowej LOT do pomiaru poziomu optymizmu Scheiera i in.
- Skalę Poczucia Własnej Wartości RSES Rosenberga
- Skalę Uogólnionej Własnej Skuteczności GSES. Schwarzera

Uzyskane wyniki badań wskazują, że istnieje związek między posiadanymi zasobami osobistymi a wybieranymi stylami radzenia sobie w grupie chłopców z nadwagą i z wagą w normie. Posiadane zasoby osobiste różnicują preferowane style radzenia sobie ze stresem w badanych grupach. Chłopcy z nadwagą różnią się od chłopców z wagą w normie w zakresie preferowanych stylów radzenia sobie ze stresem.

Słowa kluczowe: **zasoby osobiste, radzenie sobie ze stresem, chłopcy, nadwaga**

Summary

The aim of the present study was to check whether:

- there is a link between personal resources and chosen style of coping with stress among overweight boys and boys of normal weight;
- personal resources differentiate styles of coping with stress in both groups of boys;
- overweight boys differ from their peers in respect of styles of coping with stress and types of personal resources.

The study involved 79 overweight boys of normal weight in the age of 14–19. The following measuring techniques were used:

- Juczyński „How do you cope?” Scale to measure style of coping with stress;
- Life Orientation Test (LOT) to measure levels of optimism as defined by Scheier et al.;
- Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES);
- Schwarzer Generalized Self-Esteem Scale (GSES).

The obtained results indicate that there is a link between personal resources and chosen styles of coping with stress among overweight boys and boys of normal weight. Personal resources are responsible for different styles of coping with stress in both groups.

Key words: **personal resources, coping with stress, boys, overweight**

Piśmiennictwo

1. Dobrzyńska A., Pietruszewski K.: Wybrane aspekty dynamiki rodzinnej u pacjentów otyłych jako podstawa do psychoterapii. *Psychoterapia*, 1993, 2 (85), 3–12.
2. Fricker J.: Jak schudnąć nie szkodząc zdrowiu. Wyd. W.A.B., Warszawa 1995.
3. Gutowska-Wyka A.: Biopsychosocjalne przyczyny nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży. *Zeszyty Naukowe WSHE, Zdrowie*, 2000, 6 (11), 37–47
4. Juczyński Z.: Poczucie własnej skuteczności jako wyznacznik zachowań zdrowotnych. *Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna*, 1998, 14, 54–63.
5. Kirk C.: Poskramianie smoka diety. *Ravi, Łódź* 1996.
6. Oblacińska A.: Powikłania somatyczne otyłości. [W:] Oblacińska A., Woynarowska A. (red.): *Otyłość. Jak leczyć i wspierać dzieci i młodzież*. Wyd. Instytutu Matki i Dziecka, Warszawa 1995, 48–50.
7. Ogińska-Bulik N.: Jeśli zamierzasz schudnąć. Programy oddziaływań psychologicznych wspomagających redukcję nadwagi. Wyd. WSHE, Łódź 1999.
8. Ogińska-Bulik N.: Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem. *Zeszyty Naukowe WSHE, Psychologia*, 2000, nr 8 (13), 93–103.
9. Poprawa R.: Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem. [W:] Dolińska-Zygmunt G. (red): *Elementy psychologii zdrowia*. Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego, 1996, 101–136.

10. Radoszewska J. Z badań nad tożsamością osób otyłych. *Nowiny Psychologiczne*, 1994, 4, 87–91.
11. Radoszewska J.: Opieka psychologiczna nad dzieckiem otyłym. [W:] Oblacińska A., Woynarowska A. (red.): *Otyłość. Jak leczyć i wspierać dzieci i młodzież*. Wyd. Instytutu Matki i Dziecka, Warszawa 1995, 104–107.
12. Schwarzer R.: Poczucie własnej skuteczności w podejmowaniu i kontynuacji zachowań zdrowotnych. *Dotychczasowe podejścia teoretyczne i nowy model*, [W:] Heszen-Niejodek I., Sęk H. (red.): *Psychologia zdrowia* PWN, Warszawa 1997, 175–205.
13. Woynarowska B., Oblacińska A.: Wprowadzenie. [W:] Oblacińska A., Woynarowska B. (red.): *Otyłość. Jak leczyć i wspierać dzieci i młodzież*. Wyd. Instytutu Matki i Dziecka, Warszawa 1995.

Adres do korespondencji

Mgr Agnieszka Gutowska-Wyka
Katedra Psychologii
Wyższej Szkoły Humanistyczno-
-Ekonomicznej w Łodzi
ul. Rewolucji 1905 roku nr 52
90–222 Łódź