

Joanna Wysokińska

Zmęczenie przewlekłe a percepcja stresu i satysfakcja z życia u młodych dorosłych

Perception of stress and life satisfaction and chronic fatigue among young adults

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II
Katedra Psychoterapii i Psychologii Zdrowia

Zmęczenie przewlekłe dotyka coraz więcej ludzi, z uwagi na życie w ciągłym biegu. Zjawisko to jest wciąż słabo zbadane. Zbudowano model teoretyczny, który dotyczy zależności pomiędzy zmęczeniem a stresem i satysfakcją z życia. Celem przeprowadzonych badań jest odpowiedź na pytania: Jakie są determinanty przewlekłego zmęczenia u młodzieży? W jaki sposób zmęczenie przewlekłe może być uwarunkowane przez ocenę życia i percepcję stresu?

Przebadanych zostało 186 studentów uczelni wyższych, w wieku od 19-23 lat. Do badania wykorzystano ankietę osobową oraz kwestionariusze: Skalę Satysfakcji z Życia (SWLS) E. Diennera, R. Emmons, R. Larsona, S. Griffina, Skalę Spostrzeganego Stresu (PSS-10) S. Cohena, T. Kamarcka, R. Mermelsteina i Kwestionariusz do badania zmęczenia (CFSQ) R. Kosugo.

Wyniki badań wykazały, że istnieją różnice w poziomie zmęczenia przewlekłego u kobiet i mężczyzn ($t=-2,229$, $p=0,027$). Analiza wyników pomiędzy zmiennymi wykazała istnienie umiarkowanego związku pomiędzy percepcją stresu a zmęczeniem przewlekłym ($r=0,345$,

$p=0,001$), bardzo słabego związku w przypadku zmęczenia przewlekłego i satysfakcji z życia ($r=-0,179$, $p=0,015$). Wyniki pokazały również, iż satysfakcja z życia nie modyfikuje relacji pomiędzy percepcją stresu a zmęczeniem przewlekłym.

asica31@poczta.fm