

Klaudia Topolska¹, Dominika Fiejdasz¹, Dawid Makowicz²

Stres w życiu codziennym polskiego społeczeństwa

Stress in the everyday life of Polish society

¹Student kierunku Pielęgniarstwo Karpackiej Państwowej Uczelni w Krośnie, Rynek 1, 38-400 Krosno

²Zakład Pielęgniarstwa, Karpacka Państwowa Uczelnia w Krośnie, Rynek 1, 38-400 Krosno

Wstęp: Stres jest fizjologiczną reakcją organizmu przyjmowaną w odpowiedzi na bodźce, nazywane stresorami, którymi są wydarzenia, sytuacje życiowe; obciążające organizm i zakłócające jego równowagę. Stres może mieć zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ na organizm ludzki i jego funkcjonowanie. Zależy to m. in. od długości czasu trwania stresu, jego natężenia, rodzaju bodźca, który go wywołał, indywidualnych cech charakteru, osobowości oraz sytuacji życiowej.

Materiał i metody: Badanie zostało przeprowadzone za pomocą metody sondażu diagnostycznego, z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety, składającego się z 9 pytań zamkniętych i półzamkniętych, jednokrotnego lub wielokrotnego wyboru oraz metryczki. Materiał został zebrany w czerwcu i lipcu 2022 roku. Grupę badawczą stanowiło 221 osób, w tym 167 kobiet i 54 mężczyzn.

Wyniki: Dla większości ankietowanych (78%) znaczenie pojęcia „stres” związane jest z odczuwaniem dyskomfortu psychicznego. Ponad połowa respondentów (52%) odczuwa stres negatywny, który tłumi ich działania, natomiast 57% opiniodawców uważa, że prowadzi stresujący styl życia. Najczęściej wskazanymi źródłami stresu były: praca zawodowa (34%), życie rodzinne (18%), a także sytuacja finansowa (19%). Respondenci dokonując oceny częstotliwości występowania sytuacji stresowych w ich życiu określali ją najczęściej wybierając następujące odpowiedzi: co najmniej raz dziennie (33%) oraz raz na kilka dni (32%).

Wnioski: Stres jest powszechnym zjawiskiem występującym w polskim społeczeństwie. Najbardziej stresującym przeżyciem dla Polaków jest śmierć bliskiego członka rodziny. Sięganie po używki jest powszechnym negatywnym sposobem radzenia sobie ze stresem.

Słowa kluczowe: stres, życie codzienne, Polacy.

Introduction: Stress is a physiological reaction of the body received in response to stimuli, called stressors, which are events, life situations that burden the body and disturb its balance. Stress can have both positive and negative effects on the human body and its functioning. It depends, among other things, on the duration of stress, its intensity, type of stimulus that caused it, individual character traits, personality and life situation.

Material and methods: The study was conducted using the diagnostic survey method using the proprietary questionnaire, consisting of 9 closed and semi-closed, single or multiple choice questions and a record. The material was collected in June and July 2022. The research group consisted of 221 respondents, including 167 women and 54 men.

Results: For the majority of respondents (78%), the meaning of the term "stress" is associated with the feeling of mental discomfort. More than half of the respondents (52%) feel negative stress that suppresses their actions, while 57% of the opinion-makers believe that they lead a stressful lifestyle. The most frequently indicated sources of stress were: professional work (34%), family life (18%) and financial situation (19%). When assessing the frequency of stressful situations in their lives, the respondents most often determined it by choosing the following answers: at least once a day (33%) and once every few days (32%).

Conclusions: Stress is a common phenomenon in Polish society. The most stressful experience for Polish society is the death of a close family member. Reaching for stimulants is a common negative way of coping with stress.

Keywords: stress, everyday life, Polish society.

Wstęp

Stres jest tzw. napięciem psychicznym, które towarzyszy każdemu w życiu codziennym. Jest to zaburzenie równowagi organizmu, które najczęściej jest spowodowane przez czynnik fizyczny lub psychiczny. Hans Hugo Selye był znanym fizjopatologiem i endokrynologiem. Często był nazywany jako dr Stress, ponieważ badał zjawisko stresu przez około 50 lat swojej pracy naukowej i wprowadził je, jako pojęcie. Dzięki niemu na świecie powstało tysiące artykułów i książek związanych z tym tematem. Czytając je można dowiedzieć się jak działa organizm człowieka pod wpływem tak silnego czynnika, a także jak sobie z nim radzić, aby nie miał negatywnego wpływu na zdrowie. Umiejętność radzenia sobie ze stresem może stanowić o potencjale jednostki i jej możliwościach w rozwiązywaniu problemów przejawiających się w życiu codziennym [1]. Człowiek może prowadzić prozdrowotny, bądź antyzdrowotny styl życia. To, jakim wzorcem się kierujemy zależy od naszych upodobań i nawyków. Długotrwałe działanie stresu może być główną przyczyną rozwoju zaburzeń psychicznych, a także społecznych np., cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, alkoholizmu, niktynizmu, depresji, zaburzeń lękowych, a także PTSD, czyli zespołu stresu pourazowego, jeżeli przeżycia i emocje związane z danymi wydarzeniami będą na tyle silne i traumatyczne dla danej osoby [2].

Stres w życiu codziennym odgrywa ważną rolę, a jego obecność jest nieunikniona. Jego działanie może mieć negatywny, a także pozytywny wpływ na funkcjonowanie organizmu. Można określić, iż stres jest tzw. „chorobą cywilizacyjną XXI wieku”. Jednym z najbardziej stresujących momentów w życiu każdej osoby jest śmierć bardzo bliskich osób. Takie przeżycia potrafią drastycznie odbić się na zdrowiu powodując nieodwracalne negatywne skutki [3].

W obecnych czasach wielu ludzi zmagają się ze stresującą pracą, od której zależy utrzymanie siebie oraz rodziny na godnym poziomie społecznym, zmagają się również z ciężkimi przeżyciami, stresującymi wydarzeniami życia codziennego. Dlatego wpływ jaki mają czynniki stresogenne może przenieść się również na zmiany w życiu prywatnym, ponieważ często większość społeczeństwa nie radzi sobie w trudnych sytuacjach, przez co wyładowuje swoje stłumione emocje na najbliższych osobach [3].

Najważniejszym etapem kontroli stresu jest nabywanie doświadczeń podczas wykonywania zadań. Dzięki temu można znacznie zmniejszyć ich trudność i oswoić się z nowymi umiejętnościami. Ważne jest, aby chętnie działać i zwiększać własne kompetencje. Można szukać informacji na temat tego, co należy wykonać. Pozwoli to zapanować nad

własnymi emocjami, poukładać plan działania i zmniejszyć w pewnym stopniu stres związany z działaniem. Takie czynności umożliwią częściowe przejęcie kontroli nad sytuacją. Członkowie społeczeństwa często narzekają na występowanie stresu i chętnie szukają sposobu, jak go unikać. Jednakże, istnienie stresu działający również na jednostkę w sposób twórczy i pozwala poszerzać nową wiedzę i horyzonty w życiu. Czasami jego mała dawka jest dobrym bodźcem prowokującym do działania. Trafne spostrzeżenie przytoczył w jednej ze swoich prac Hans Hugon Selve: „Celem nie jest z pewnością uniknięcie stresu. Stres bowiem jest częścią życia. Jest on naturalnym produktem ubocznym wszystkich naszych czynności: nie sposób uniknąć stresu, tak jak nie można żyć bez pożywienia, pracy czy miłości” [4].

Cel badań

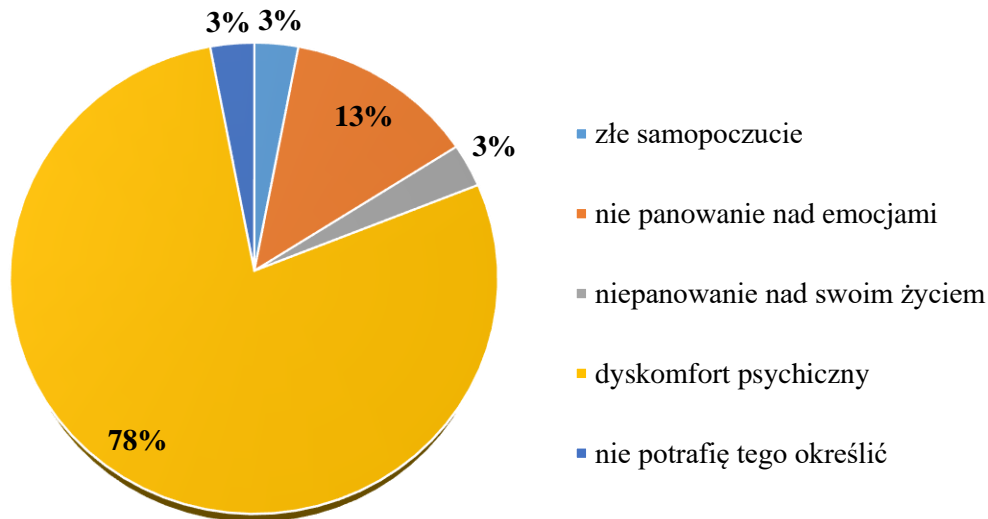
Celem pracy było zbadanie opinii Polaków na temat stresu oraz wpływu stresu na ich życie codzienne.

Materiał i metoda

Badanie zostało przeprowadzone metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety, składającego się z 9 pytań zamkniętych i półzamkniętych, jednokrotnego lub wielokrotnego wyboru oraz metryczki. Materiał został zebrany w czerwcu i lipcu 2022 roku. Grupę badawczą stanowiło 221 osób, w tym 167 kobiet i 54 mężczyzn. Przedział wiekowy badanych osób przedstawia się następująco: 18-25 lat (90 osób), 26-35 lat (57 osób), 36-45 lat (44 osoby), 46-55 lat (24 osoby), powyżej 55 lat (6 osób). Wśród badanych 51 osób to mieszkańcy wsi, natomiast pozostali są mieszkańcami miasta. Wykształcenie podstawowe posiadają 2 osoby, zawodowe – 11 osób, średnie - 76 osób oraz wyższe 132 osoby. Udział w badaniu był dobrowolny, respondentów zapoznano z jego celem oraz zapewniono o anonimowości.

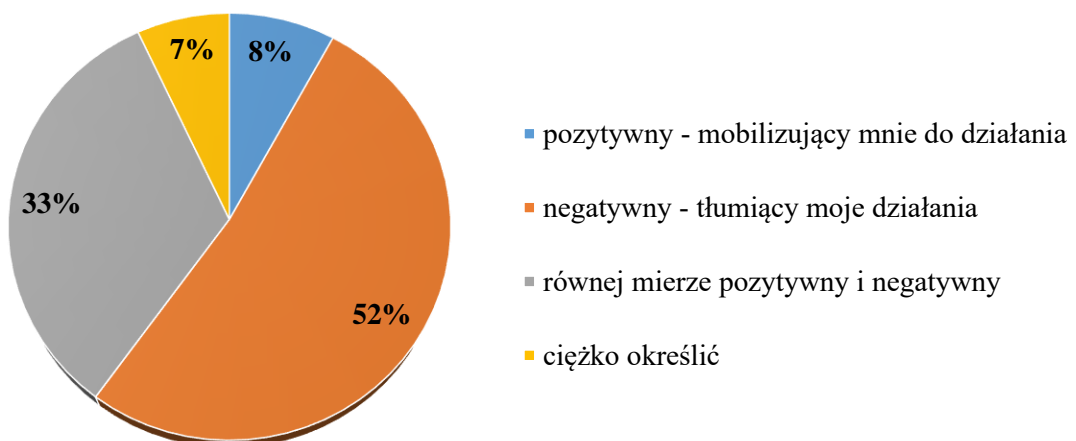
Wyniki

Największy odsetek badanych (78%) określa stres jako dyskomfort psychiczny, 13% respondentów postrzega stres jako nie panowanie nad emocjami - wykres 1.



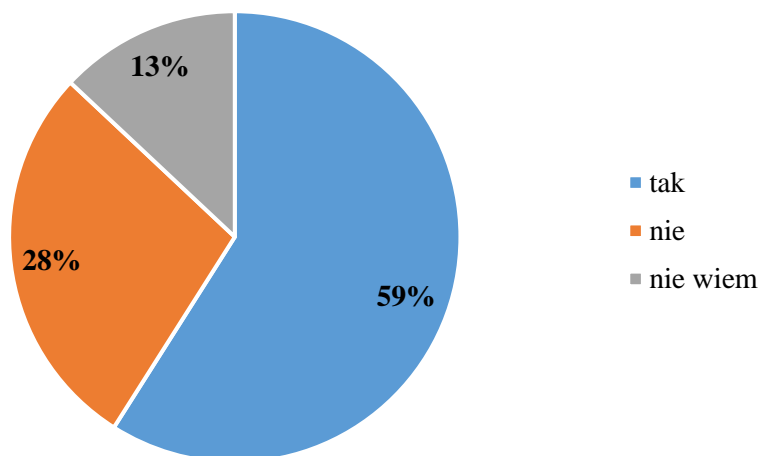
Wykres 1. Charakterystyka pojęcia stresu przez ankietowanych

Większość ankietowanych (52%) ocenia, iż odczuwa najczęściej negatywny rodzaj stresu, który tłumi działania, 33% przyznaje, że odczuwa w równej mierze pozytywny i negatywny stres w życiu codziennym. Jedynie 8% badanych zadeklarowało częstsze odczuwanie stresu pozytywnego, który mobilizuje do podjęcia danego czynu. Pozostałym (7%) ciężko jest określić jaki rodzaj stresu odczuwają w ciągu dnia - wykres 2.



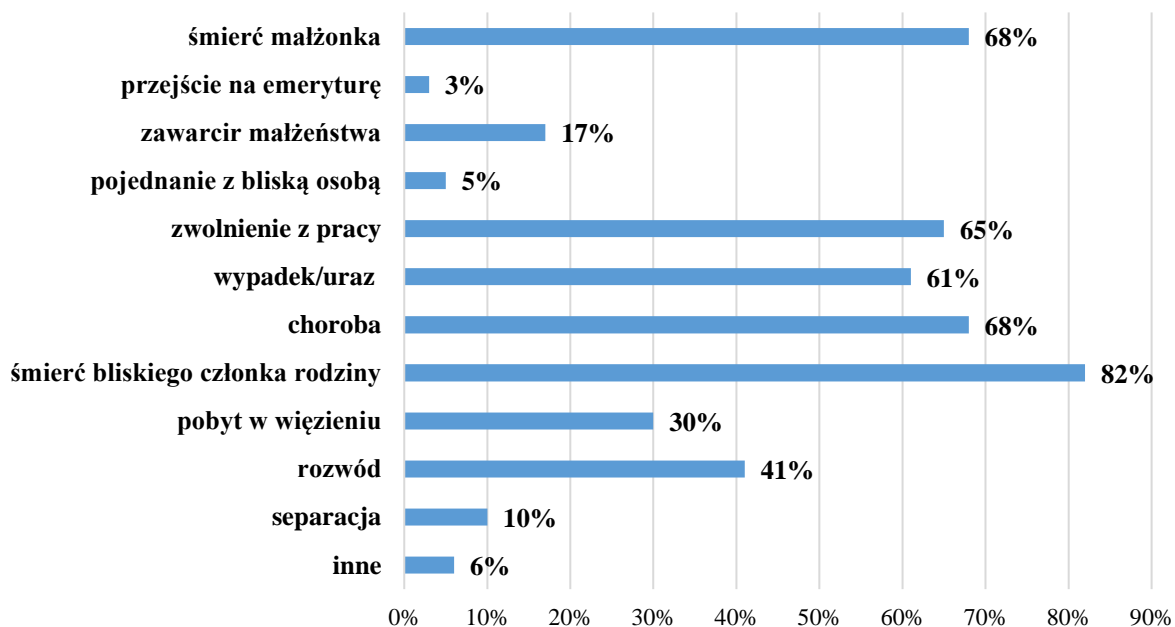
Wykres 2. Rodzaj stresu odczuwanego najczęściej przez ankietowanych

Ponad połowa badanych (59%) przyznaje, że prowadzi stresujący tryb życia, 28% osób biorących udział w ankiecie twierdzi, iż nie prowadzi stresującego życia, natomiast 15% nie potrafi podać jednoznacznej odpowiedzi - wykres 3.



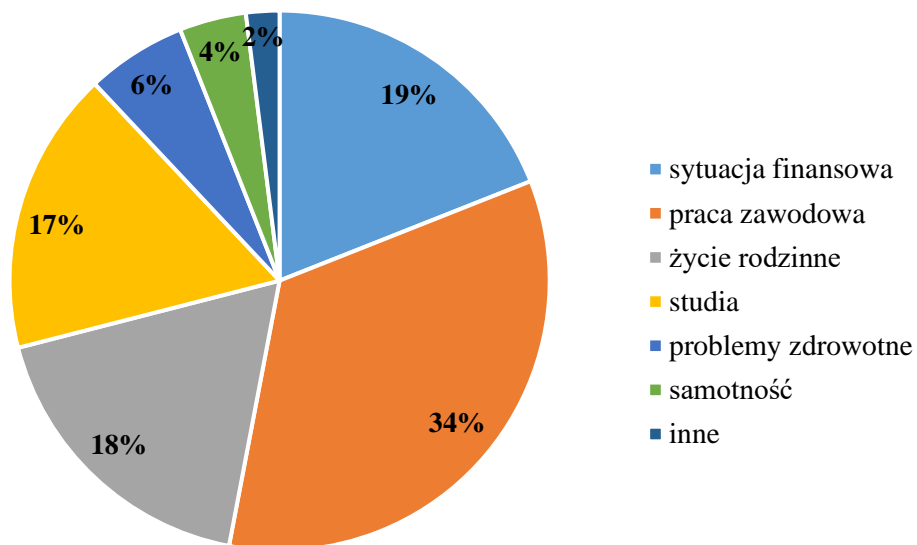
Wykres 3. Prowadzenie stresującego stylu życia

Do najbardziej stresujących wydarzeń w życiu według respondentów należą: śmierć bliskiego członka rodziny (82%), śmierć małżonka (68%) oraz zwolnienie z pracy (65%) - wykres 4.



Wykres 4. Najbardziej stresujące wydarzenia w życiu według respondentów

Do najczęstszych źródeł stresu wśród respondentów należą: praca zawodowa (34%), sytuacja finansowa (19%) oraz życie rodzinne (18%) - wykres 5.



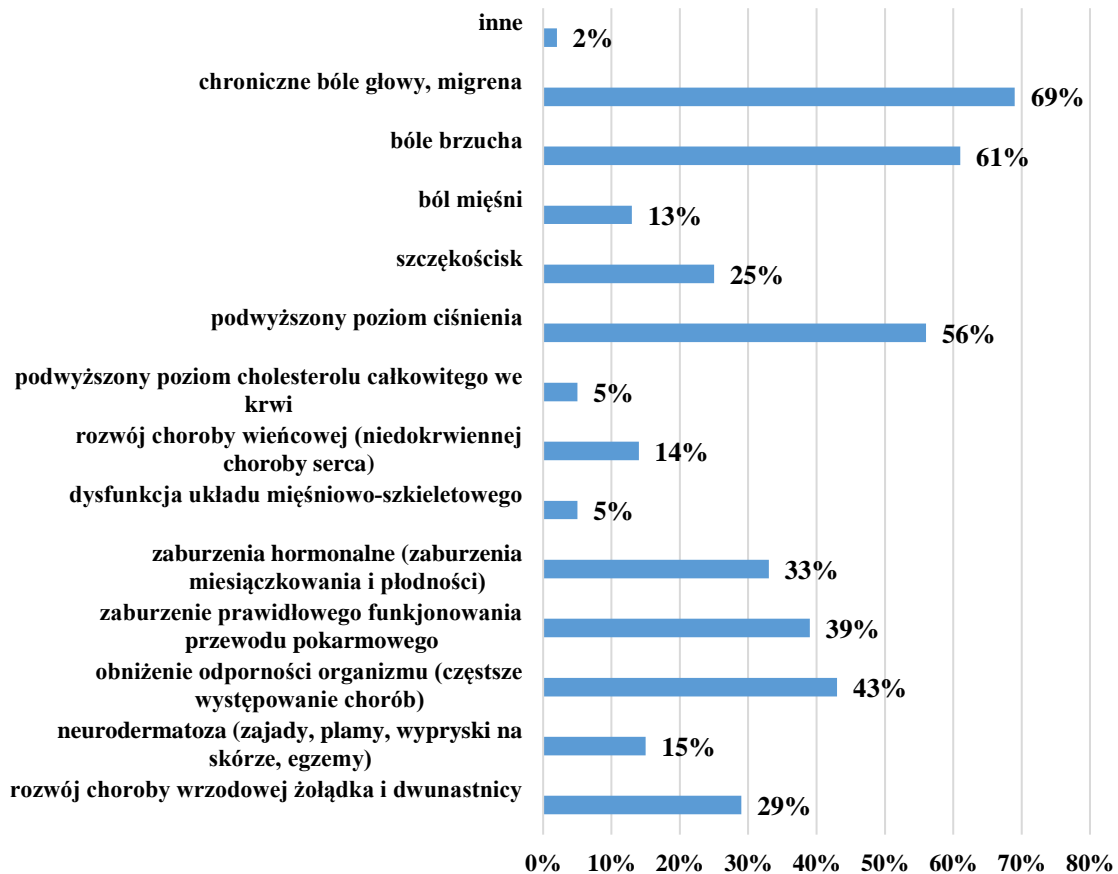
Wykres 5. Najczęstsze źródła stresu badanych

Wśród badanych 33% deklaruje, że co najmniej raz dziennie znajduje się w sytuacji stresowej, 32% raz na kilka dni, natomiast 13% przeżywa stres co najmniej kilka razy dziennie - wykres 6.



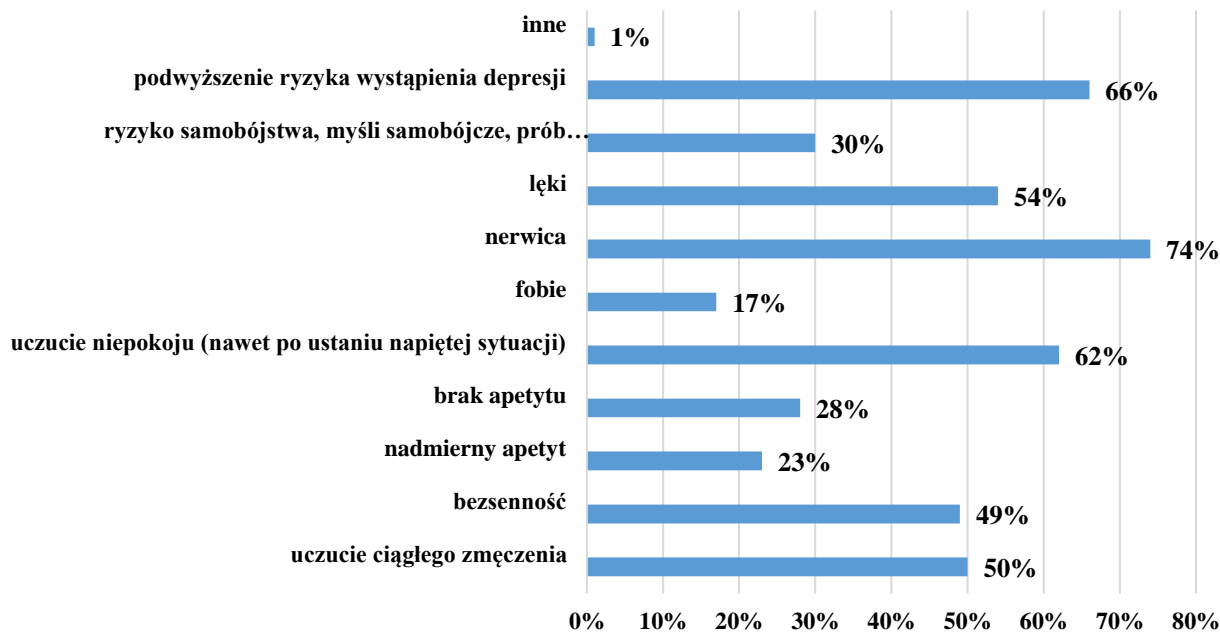
Wykres 6. Ilość sytuacji stresowych w ciągu dnia

Najczęstszymi somatycznymi powikłaniami związanymi ze stresem według ankietowanych są: chroniczne bóle głowy (69%) i bóle brzucha (61%). Do równie częstych objawów należą: podwyższony poziom ciśnienia tętniczego krwi (56%), a także obniżenie odporności organizmu, przyczyniające się do występowania chorób (43%) - wykres 7.



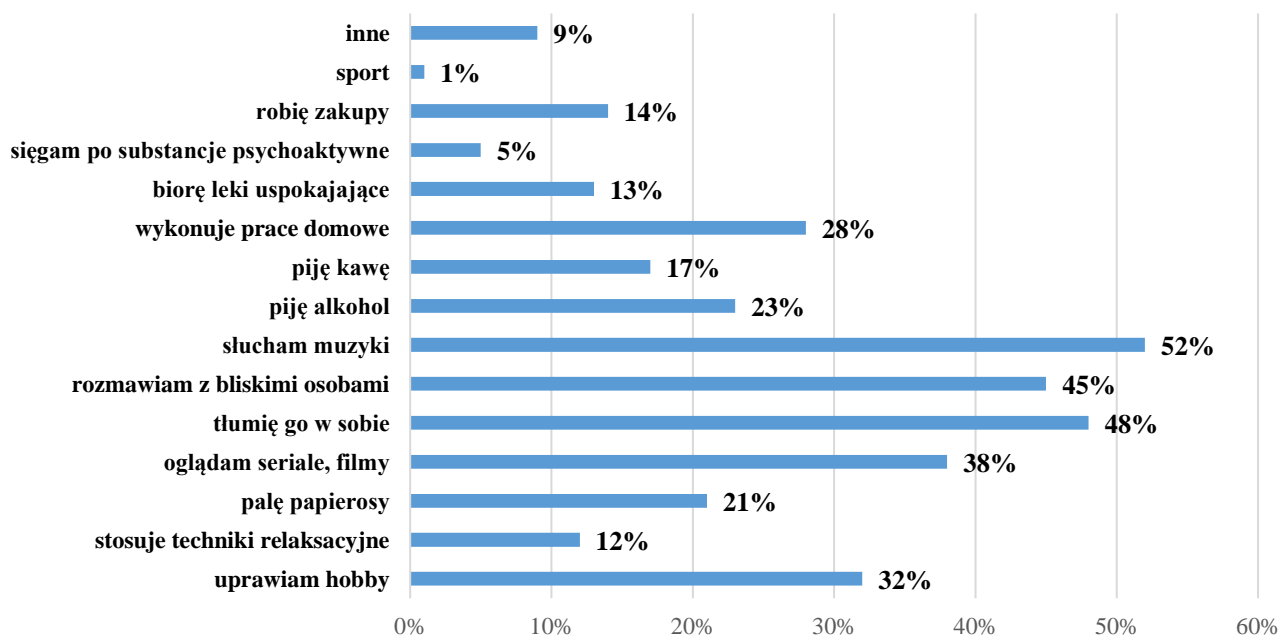
Wykres 7. Najczęstsze somatyczne powikłania związane ze stresem

Do najczęściej występujących psychologicznych powikłań stresu według ankietowanych należą: nerwica (74%), podwyższenie ryzyka wystąpienia depresji (66%) oraz uczucie niepokoju, nawet po ustaniu napiętej sytuacji (62%) - wykres 8.



Wykres 8. Najczęstsze powikłania psychologiczne związane ze stresem

Wśród ankietowanych, najczęściej wybieranymi sposobami na odreagowanie stresu są: słuchanie muzyki (52%), rozmowa z bliskimi osobami (45%), oglądanie filmów lub seriali (38%), bądź uprawianie hobby (32%) - wykres 9.



Wykres 9. Sposoby badanych na odreagowanie stresu w życiu codziennym

Dyskusja

Pierwszą kwestią podjętą w pracy była ocena postrzegania stresu przez respondentów. Jak pokazuje autorskie badanie, postrzegany jest on przez największy odsetek badanych (78%) jako dyskomfort psychiczny. Pojęcie stresu po raz pierwszy w literaturze naukowej pojawiło się za przyczyną Selyego w latach 50 XX wieku [5], a chcąc je zdefiniować można posłużyć się opracowaniem Grygorczuk [6] opartym na pracy Gatchel i wsp. [7], gdzie stres definiowany jest jako „proces, za pomocą którego czynniki środowiskowe zagrażają równowadze organizmu lub ją naruszają i za pomocą którego organizm reaguje na zagrożenie” [6].

Jak wynika z badań własnych ponad połowa ankietowanych uważa swój styl życia za stresujący (59%), najczęściej odczuwają oni negatywny rodzaj stresu (52%), który tłumi ich działania. Woszczyk zaznacza, że stres jest nieodłącznym elementem życia człowieka, który towarzyszy każdemu w różnych dziedzinach aktywności [8]. W niektórych grupach zawodowych poziom ten sięga nawet 84% [9]. Jak podaje w przeprowadzonych badaniach ARC Rynek i Opinia stres jest jedną z najczęściej odczuwanych emocji przez Polaków (45%) [10]. Gajda i wsp. podkreślili ponadto, że udział stresu negatywnego w życiu jest przeważnie większy niż udział stresu pozytywnego [11].

Kolejnym badanych aspektem była ocena najbardziej stresogennych sytuacji w życiu człowieka, do których zdaniem respondentów należy śmierć bliskiego członka rodziny (82%), śmierć małżonka (68%), choroba (68%) oraz zwolnienie z pracy (65%). Najczęściej wskazywanym przez ankietowanych źródłem stresu codziennego okazała się praca zawodowa (34%), a także sytuacja finansowa (19%) oraz życie rodzinne (18%). Kurowska zaznacza, że śmierć osoby bliskiej jest traumatycznym przeżyciem, a świadomość nadchodzącej śmierci jest ściśle powiązana z odczuwaniem silnego stresu nie tylko przez samego chorego, ale równie mocno przez jego rodzinę [12]. Ryzyko wystąpienia zespołu stresu pourazowego u członków rodzin pacjentów dogłębnie w swoich analizach opisała Białek i wsp [13]. Z kolei Boss i wsp. oceniają śmierć w rodzinie jako najbardziej powszechnie występujący stresor [14]. Z analiz Gruszczyńskiej można wywnioskować, że w czasie wszechobecnego kryzysu ekonomicznego już samo duże ryzyko zwolnienia z pracy może skutkować znacznym wzrostem stresu i pojawieniem się wypalenia zawodowego [15]. W rozważaniach Ostrowskiej można zauważyć, że śmierć współmałżonka zajmuje pierwsze miejsce wśród wszystkich najważniejszych stresorów, natomiast zwolnienie z pracy zajmuje ósme miejsce

[16]. Porównując badania Jurkiewicz i wsp. przeprowadzone wśród 100 osób w wieku 20-35 lat, jeszcze w czasie przed pandemią, głównymi źródłami stresu wskazywanymi przez młodych ludzi były: szkoła (44%) i praca (27%) [17].

W badaniu autorskim 33% deklaruje, że co najmniej raz dziennie poddani są sytuacji stresowej, 32% raz na kilka dni, natomiast 13% osób przeżywa stres przynajmniej kilka razy dziennie. Urbańska i wsp. zaobserwowali, że respondenci w dwóch badanych grupach odpowiednio w 37% oraz 32% stres odczuwali codziennie, ponadto kilka razy w tygodniu stres odczuwało odpowiednio 32% i 38% ankietowanych [18]. Z kolei w badaniu Konarskiej osiągnięto jeszcze wyższy wynik, bo codziennie stresu doświadczało 47%, natomiast 25% odczuwało stres często (kilka razy w tygodniu) [19]. Ponadto jak pokazują badania Zalewskiej-Puchały, najwyższy poziom odczuwanego stresu prezentuje 40,9% respondentów [20]. Potwierdza to również Frydrysiak, u której wysoki poziom stresu na skali Likerta prezentowało 47% badanych, również w tym samym badaniu 64% ankietowanych przyznawało, iż często doświadczają stresu [21]. Warto zaznaczyć również, że stres ten ciągle się nasila w związku z ciągle występującą pandemią COVID-19 oraz koniecznością życia i pracy w nowych warunkach [22].

Jak wynika z badań własnych najczęstszymi somatycznymi powikłaniami związanymi ze stresem zdaniem ankietowanych są: chroniczne bóle głowy, migrena (69%), bóle brzucha (61%), podwyższony poziom ciśnienia tętniczego krwi (56%) oraz obniżenie odporności organizmu (43%). Z kolei najczęstszymi powikłaniami psychologicznymi związanymi ze stresem w opinii respondentów są: nerwica (74%), podwyższenie ryzyka wystąpienia depresji (66%), uczucie niepokoju, nawet po ustaniu napiętej sytuacji (62%) oraz lęk (54%). W badaniach Frydrysiak najczęstszymi powikłaniami stresu zgłaszanymi przez respondentów były: obniżenie koncentracji, nerwowość, bóle brzucha oraz bóle głowy [21]. Nurkowski i wsp. zaprezentowali istotność wpływu przewlekłego stresu na powstawanie nadciśnienia tętniczego krwi [23]. Kaczmarska i wsp. pokazują stres jako jeden z głównych przyczyn chorób somatycznych i immunologicznych jednocześnie podkreślają, że skutki wpływu stresu są zależne od jego trwania oraz nasilenia [24]. Budziszewska z kolei przedstawiła bezpośrednie powiązanie życia w stresie na pojawienie się depresji, pokazując, że związana ze stresem nadmierna sekrecja kortyzolu odgrywają istotną rolę w patogenezie depresji [25]. Madziarek opisała dogłębnie zjawisko wpływu stresu na występowanie takich reakcji jak niepokój, lęk oraz poczucie winy, wstydu i osamotnienia [26].

Ostatnim badanym aspektem była ocena najczęściej wybieranych sposobów od stresowania się wśród respondentów. Do pozytywnych sposobów radzenia sobie ze stresem należało: słuchanie muzyki (52%) oraz rozmowa z bliskimi osobami (45%). Jednak 48% osób tłumilo go w sobie, 23% piło alkohol a 21% paliło papierosy. W badaniu Sochockiej i wsp. na słuchanie muzyki decydowało się 42% respondentów [27], natomiast w analizach Łuczak i wsp. 25% [28], jednak należały one do najczęściej wybieranych odpowiedzi. Baste i wsp. zaprezentowali badaniach, w których poziom stresu po 20 minutach słuchania muzyki spadł o 62,5% podczas, gdy podczas odpoczywania w ciszy przez 20 minut poziom stresu spadł o 30,6% [29]. Pozytywny wpływ muzyki na redukcję stresu w swoich badaniach udowodnili również Lee i wsp. [30]. Jak pokazały analizy Basudan wykazały, że najczęstszą metodą radzenia sobie ze stresem jest wsparcie emocjonalne innych, w szczególności rozmawianie z przyjaciółmi i rodziną [31]. Osiągnięty w badaniu autorskim wynik dotyczący tłumienia stresu jest bardzo niepokojący, gdyż jak podkreślają Odachowska i wsp. w swojej pracy tłumienie negatywnych emocji należy do nieadaptacyjnych metod radzenia sobie ze stresem [32]. Jak pokazują badania Bryl i wsp. 17% respondentów piło alkohol w sposób ryzykowny, aby zmniejszyć odczuwany przez siebie stres [33]. Małkowska-Szcutnik pokazała, że 40% młodzieży w wieku 18 lat próbuje radzić sobie ze stresem poprzez palenie papierosów [34]. W badaniu Gromadeckiej-Sutkiewicz 60% respondentów jako główną przyczynę uzależnienia od tytoniu wskazywało stres [35]. Bourion-Bédès i wsp. pokazali ponadto, że zwiększający się stres spowodowany pandemią COVID-19, przyczynił się do większego spożycia alkoholu oraz palenia papierosów [36].

Wnioski

1. Stres jest powszechnym zjawiskiem występującym w polskim społeczeństwie.
2. Najbardziej stresującym przeżyciem jest śmierć bliskiego członka rodziny.
3. Stres niesie za sobą szereg powikłań, zarówno w sferze somatycznej, jak i psychologicznej.
4. Sięganie po używki jest powszechnym negatywnym sposobem radzenia sobie ze stresem.

Piśmiennictwo:

1. **Leksowska A., Jaworska I., Gorczyca P.:** Choroba somatyczna jako wyzwanie adaptacyjne dla człowieka. *Folia Cardiologica Excerpta* 2011, 6 (4), 224-248.
2. **Knopp K.:** Rola inteligencji emocjonalnej w życiu człowieka. *Studia Psychologica* 2005, 6, 221-236.
3. **Binczycka-Anholcer M., Lepiesza P.:** Stres na stanowisku pracy ratownika medycznego. *Hygeia Public Health* 2011, 46 (4), 455-461.
4. **Zięba E., Król H., Nowak-Starz G.:** Przyczyny, objawy i sposoby radzenia sobie ze stresem wśród studentów Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach. *Medyczne wymiary dobrostanu* 2017, 19, 303-310.
5. **Grygorczuk A.:** Pojęcie stresu w medycynie i psychologii. *Psychiatria* 2008, 5 (3), 111-115.
6. **Selye H.:** Stres życia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1960.
7. **Gatchel R. J., Baum A., Krantz D. S.:** An introduction to health psychology. Random House, New York 1989.
8. **Woszczyk S., Domagalska J., Żelazko A., Nowak P.:** Stres i sposoby radzenia sobie z nim przez policjantów i strażaków. *Bezpieczeństwo Pracy: nauka i praktyka* 2016, 10, 11-15.
9. **Burba M., Gotlib J.:** Ocena występowania stresu w grupie pielęgniarek zatrudnionych w Samodzielnym Publicznym Szpitalu Klinicznym im. prof. Witolda Orłowskiego w Warszawie. *Pielęgniarstwo Polskie* 2017, 1 (63), 54-61.
10. **ARC Rynek i Opinia.:** Polacy a stres. Raport dla Sanprobi 2020, 1-22.
11. **Gajda E., Biskupek-Wanot A.:** Stres i jego skutki. [w.] Biskupek-Wanot A., Wanot B., Kasprowska-Nowak K. (red.), *Aktywność fizyczna i problematyka stresu* 2020.
12. **Kurowska K., Turkowska J.:** Orientacja życiowa a style radzenia sobie ze stresem w rodzinach pacjentów w terminalnej fazie choroby nowotworowej. *Współczesna Onkologia* 2008, 12 (6), 283-289.
13. **Bialek K., Lickiewicz J.:** Ryzyko wystąpienia zespołu stresu pourazowego u członków rodzin pacjentów leczonych na Oddziale Intensywnej Terapii. *Anestezjologia i Ratownictwo* 2015, 9, 95-101.
14. **Boss P., Bryant C. M., Mancini J. A.:** Family stress management: A contextual approach. Sage Publications 2016.

15. **Gruszczyńska M., Skowrońska E., Bator A., Bąk-Sosnowska M.:** Staż pracy, poziom wypalenia zawodowego i strategie radzenia sobie ze stresem wśród położnych. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu* 2014, 20 (3), 276-281.
16. **Ostrowska M.:** Stres w pracy – objawy, konsekwencje, przeciwdziałanie. *Bezpieczeństwo Pracy: nauka i praktyka* 2014, 5, 12-15.
17. **Jurkiewicz B., Kołpa M.:** Stres a ryzyko wystąpienia depresji u ludzi młodych w przedziale wiekowym 20-35 lat. *Problemy Pielęgniarstwa* 2015, 23 (1), s.13,15,16.
18. **Urbańska K., Żelazko A., Domagalska J., Nowak P.:** Porównanie narażenia na stres i analiza sposobów radzenia sobie z nim wśród kierowców samochodów dostawczych i kierowców komunikacji miejskiej. *Medycyna Pracy* 2016, 67(4), 455-466.
19. **Konarska J., Janiszewska M., Kustra P., Grzechnik M., Świzdor P.:** Analiza czynników stresogennych wpływających na życie i funkcjonowanie osób młodych. *Nauki Przyrodnicze i Medyczne: Żywnienie, sport oraz zdrowie* 2018, 49-62.
20. **Zalewska-Puchała J., Wójcik I., Majda A.:** Zachowania zdrowotne studentów w zakresie samo leczenia lekami przeciwbólowymi a poziom stresu. [w.] Kowalczyk K., Krajewska-Kułak E., Cybulski M.: *Wybrane choroby cywilizacyjne xxi wieku*. Uniwersytet Medyczny w Białymstoku. Wydział Nauk o Zdrowiu 2017, 293-309.
21. **Frydrysiak K., Góraj D., Trendak W., Grześkowiak M.:** Analiza czynników wywołujących stres w pracy personelu Zespołów Ratownictwa Medycznego. *Anestezjologia i Ratownictwo* 2016, 10, 53-59.
22. **Wolor C. W., Dalimunthe S., Febrilia I., Martono S.:** How to Manage Stress Experienced by Employees When Working from Home Due to the Covid-19 Virus Outbreak. *International Journal of Advanced Science and Technology* 2020, 29 (5), 8359-8364.
23. **Nurkowski Ł. M., Zbroch E.:** Wpływ stresu psychofizycznego na występowanie nadciśnienia tętniczego. *Pielęgniarstwo Polskie* 2019, 4 (74), 407-414.
24. **Kaczmarska A., Curyło-Sikora P.:** Problematyka stresu – przegląd koncepcji. *Hygeia Public Health* 2016, 51(4), 317-321,
25. **Budziszewska B.:** Stres a depresja. *Wszechświat* 2016, 117 (1-3), 5-11.
26. **Maziarek D.:** Stres a odporność psychiczna pilota. *Obronność. Zeszyty Naukowe* 2012, 3, 146-155.
27. **Sochocka L., Wojtyłko A., Grad I., Kiliś-Pstrusińska K.:** Spostrzeżenie stresu zawodowego przez pracowników ochrony zdrowia. *Family Medicine & Primary Care Review* 2012, 14 (2), 219-221.

28. **Łuczak J., Kroma M.:** Rekreacyjna aktywność fizyczna w stylu życia studentów Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu. *Studia Periegetica* 2015, 1 (13), 123-143.
29. **Baste V. S., Gadkari J. V.:** Study of stress, self-esteem and depression in medical students and effect of music on perceived stress. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology* 2014, 58 (3), 296-299.
30. **Lee K. S., Jeong H. C., Yim J. E., Jeon M. Y.:** Effects of Music Therapy on the Cardiovascular and Autonomic Nervous System in Stress-Induced University Students: A Randomized Controlled Trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2016, 22 (1), 59-65.
31. **Basudan S., Binanzan N., Alhassan A.:** Depression, anxiety and stress in dental students. *International Journal of Medical Education* 2017, 8, 179-186.
32. **Odachowska E., Dobrzyńska M., Ucińska M.:** Stres w pracy kierowcy. *Technika Transportu Szynowego* 2013, 20 (10), 1729-1736.
33. **Bryl N., Czarnecka-Iwańczuk M., Romanowska M., Staniścić M., Michalak M., Posadzy-Malaczyńska A.:** Picie alkoholu jako sposób radzenia sobie ze stresem u studentów kierunków medycznych. *Psychiatria Polska* 2020, 54 (2), 265-277.
34. **Małkowska-Szkutnik A., Mazur J.:** Style radzenia sobie w sytuacjach stresowych i obciążenie dolegliwościami psychicznymi a palenie tytoniu wśród młodzieży ze szkół ponadgimnazjalnych. *Przegląd Lekarski* 2012, 69 (10), 872-877.
35. **Gromadecka-Sutkiewicz M., Kłos J., Adamek R., Zysnarska M., Kara I.:** Palenie papierosów i picie alkoholu wśród bezrobotnych. *Przegląd Lekarski* 2012, 69 (10), 973-977.
36. **Bourion-Bédès S., Tarquinio C., Batt M., Tarquinio P., Lebreuilly R., Sorsana C, Kegrad K., Rousseau H., Baumann C.:** Stress and associated factors among French university students under the COVID-19 lockdown: The results of the PIMS-CoV 19 study. *Journal of Affective Disorders* 2021, 283 (15), 108-114.