

Kozłowski Piotr, Kozuch Katarzyna, Kozłowska Magdalena, Cuch Barbara, Kozłowska Karolina. Ocena częstości występowania stresu, objawów mu towarzyszących, przyczyn oraz sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresowych wśród osób uczących się = Estimation of the frequency of occurrence of stress and its symptoms and evaluation of causes and management of stress among students / learners. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016;6(5):393-402. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.53161> <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/3531>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 755 (23.12.2015).  
755 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Author (s) 2016;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.  
Received: 05.05.2016. Revised 25.05.2016. Accepted: 25.05.2016.

## **Ocena częstości występowania stresu, objawów mu towarzyszących, przyczyn oraz sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresowych wśród osób uczących się**

**Estimation of the frequency of occurrence of stress and its symptoms and evaluation of causes and management of stress among students / learners**

**Piotr Kozłowski<sup>1</sup>, Katarzyna Kozuch<sup>2</sup>, Magdalena Kozłowska<sup>3</sup>, Barbara Cuch<sup>1</sup>,  
Karolina Kozłowska<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Katedra Anatomii Człowieka, Zakład Anatomii Prawidłowej, UM w Lublinie

<sup>2</sup>Uniwersytet Medyczny w Lublinie

<sup>3</sup>Katedra i Klinika Neurologii, UM w Lublinie

<sup>4</sup>Instytut Filologii Angielskiej, KUL w Lublinie

Uniwersytet Medyczny w Lublinie  
ul. W. Chodźki 1, 20-093 Lublin  
e-mail: piotr7176@gmail.com

### **Streszczenie**

Celem pracy była ocena częstości występowania stresu, przyczyny oraz sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych wśród osób uczących się. Badaniem objęto 102 osoby. Kobiety stanowiły 57,8% respondentów, natomiast mężczyźni 42,2%. Wiek ankietowanych zawierał się w przedziale od 18 do 30 lat.

Badanie przeprowadzono w okresie od września do października 2015 roku metodą wywiadu standaryzowanego. Narzędziem użytym do zebrania danych, był autorski, anonimowy kwestionariusz. Kwestionariusz zawierał 25 pytań z możliwością jednokrotnego wyboru w tym trzy pytania z możliwością wielokrotnego wyboru. Przeprowadzono analizę statystyczną z wykorzystaniem testu chi- kwadrat. Wszystkie wartości w których  $p < 0,05$  uznano za istotne statystycznie.

Wśród ankietowanych niespełna połowa (47,1%) znajdowała się w sytuacji stresowej kilka razy w tygodniu. Natomiast stres odczuwało kilka razy dziennie aż 21,6% ankietowanych. Respondenci to osoby młode, kształcące się to też jako główny powód stresu wskazany został związek ze szkołą bądź studiami (74,5%). Problemy rodzinne wywołują stres

u 59,8%. Wśród objawów stresu ankietowani wskazywali rozdrażnienie, gniew, ból brzucha, uczucie bezradności, problemy z koncentracją oraz zaburzenia łaknienia. Blisko połowa ankietowanych (47,5%) deklaruje, że po przejściu okresu stresu objawy z nim związane mijają. Nie ma istotnych statystycznie różnic dotyczących długości występowania objawów biorąc pod uwagę płeć. Najskuteczniejszą metodą radzenia sobie ze stresem jest wsparcie drugiej osoby, odpowiedź tą wybrała prawie połowa respondentów (49,5%). Większość ankietowanych (62,4%) dzieli się swoimi problemami z rodziną i bliskimi. Mężczyźni istotnie statystycznie ( $p < 0,05$ ) częściej nie mówią o swoich problemach z bliskimi.

**Słowa kluczowe:** stres, sytuacja stresowa, przyczyny stresu, sposoby radzenia sobie ze stresem.

### **Abstract**

The aim of the study was to evaluate the frequency of the occurrence of stress, as well as causes and ways of coping with difficult situations. The study involved 102 learners. Women accounted for 57.8% of the respondents, men- 42.2%. The age of respondents ranged from 18 to 30 years.

The study was conducted between September and October 2015. The research method employed was a standardized interview. The tool used for data collection was an anonymous questionnaire. The questionnaire contained 25 single-choice, and three multiple-choice questions. Statistical analysis was performed using chi-square test. All values in which  $p < 0.05$  was considered statistically significant.

Among those surveyed less than a half (47.1%) was in a stressful situation a couple of times a week. While up to 21.6% of the respondents were affected by stress up to several times a day. The respondents were young people who actively studied, and therefore situations related to exams and attending classes were for the majority of the respondents (74.5%) the main cause of stress. In 59.8% stress occurred because of family-related or personal problems. Among the symptoms of stress, respondents pointed out: irritability, anger, abdominal pain, feeling of helplessness, problems with concentration and appetite disorders. Nearly half of the respondents (47.5%) claimed that whenever the stressful period or situation passes, the symptoms associated with it also disappear. Taking into account the gender of the respondents, there are no statistically significant differences in the duration of the symptoms. Almost half of the respondents (49.5%), stated that the most effective method of dealing with stress is other person's support. The majority of the respondents (62.4%) admitted to sharing their problems with their families and loved ones. Male respondents whose answers were statistically significant ( $p < 0.05$ ) were more likely to not talk about their problems with their loved ones.

**Key words:** stress, stressful situations, the causes of stress, ways of coping with stress.

### **Wstęp**

Stres towarzyszył człowiekowi od zawsze. Pojawiał się w różnych sytuacjach. Z definicji stres to reakcja organizmu będąca zaburzeniem homeostazy w odpowiedzi na wymagania psychiczne lub fizyczne stawiane organizmowi. Pojęcie stresu do nauki

wprowadził Hans Selye, fizjopatolog i endokrynolog, który badaniu zjawiska stresu i jego wpływu na organizm poświęcił zdecydowaną większość swojej kariery naukowej. Według Selye'a stres jest definiowany jako „niespecyficzna reakcja organizmu na dowolne wymagania stawiane mu z zewnątrz”, „reakcja organizmu w postaci mobilizacji energii do pokonywania różnorodnych przeszkód, barier, wymagań, bez względu na to, czy towarzyszą jej przykre czy przyjemne odczucia. Jest to reakcja niespecyficzna, tzn. jej rodzaj nie zależy od rodzaju czynnika jaki ją wywołuje” [1].

Według Borowskiej A. wyróżnia się stres fizyczny, psychologiczny i organizacyjny, natomiast według Szewczuk W. [2] możemy wyróżnić stres fizjologiczny i psychiczny. Niemniej zjawisko stresu uruchamia w mózgu mechanizm walki lub ucieczki, dlatego też bardziej adekwatnym wydaje się być podział wprowadzony przez Selye H. na stres pozytywny (mobilizujący, tzw. eustres) lub negatywny (destrukcyjny, tzw. distres) [1].

Selye H. wyróżnia trzy stadia reakcji stresowej. Pierwsze to stadium alarmowe, w którym następuje mobilizacja sił do walki z czynnikiem wyzwalającym. Stadium to dzieli się na fazę szoku i fazę przeciwdziałania szokowi. Kolejny etap to stadium odporności kiedy to organizm adaptuje się do szkodliwego działającego bodźca, a gorzej znosi dotychczas nieszkodliwe czynniki. Trzecim i ostatnim stadium jest okres wyczerpania. Bodziec działa zbyt długo doprowadzając do wyczerpania mechanizmów obronnych organizmu, co objawia się niekorzystnymi konsekwencjami w jego funkcjonowaniu [1,2]. Słusznym wydaje się więc być stwierdzenie, że „stres jest naszym sprzymierzeńcem, jeśli jest ograniczony w czasie, jego natężenie zaś nie przekracza umiarkowanego, właściwego dla danego organizmu poziomu” [3].

W sensie fizjologicznym stres pozytywny i negatywny nie różnią się od siebie, ponieważ działają na drodze tego samego mechanizmu aktywującego w naszym mózgu układ walki i ucieczki. Powyższy podział wynika jedynie z tego, iż stres pozytywny nie działa na nas ciągle i jest raczej siłą napędową sprzyjającą rozwiązywaniu trudnych sytuacji. Stres negatywny zaś działa w sposób długotrwały doprowadzając do wyczerpania zapasów energii, wyzwalając w ten sposób reakcje negatywne organizmu objawiające się chorobami stricte somatycznymi, czy psychicznymi. Według Selyego stres możemy podzielić na następujące po sobie etapy pierwsza faza- alarmowa będąca początkiem reakcji na stres, jest to etap zaskoczenia i niepokoju, wyróżniamy tu etap szoku i etap przeciwdziałaniu szoku (jednostka podejmuje działania obronne). Następnie faza przystosowania, w której organizm uczy się jak radzić sobie ze stresem, jeżeli mu się uda wszystko wraca do normy, jeżeli jednak nie – mamy fazę trzecią tj. wyczerpania. Ostatni etap jest wynikiem przewlekłego stresu, który prowadzi do wyczerpania zasobów odpornościowych organizmu i może to prowadzić do rozwoju chorób psychosomatycznych. Udowodniono, że przewlekły stres może doprowadzić nawet do śmierci. Długotrwały stres przyczynia się do rozwoju zaburzeń psychicznych, szczególnie często prowadzi on do powstania zaburzeń lękowych (nerwicowych) i depresyjnych, zespołu stresu pourazowego (PTSD) oraz zaburzeń osobowości. Stres przez większość badaczy opisywany jest jako zjawisko negatywne, jednak część z nich uważa że stres zwiększa możliwość radzenia sobie z nowymi sytuacjami czyli adaptacją do otoczenia dzięki czemu człowiek rozwija się psychicznie. W związku z tym stres jest podstawowym czynnikiem rozwoju [1,3].

Przedłużająca się reakcja stresowa zaczyna uruchamiać procesy patologiczne. Układ walki i ucieczki powoduje uaktywnienie w naszym organizmie wielu szlaków, jak oś

podwzgórze – przysadka - nadnercza czy nerwowy układ autonomiczny, których długotrwałe pobudzenie stymuluje wyrzut różnorodnych hormonów, peptydów, substancji psychoaktywnych itp. wywierających negatywne skutki w postaci wzrostu poziomu cholesterolu, podwyższenia ciśnienia tętniczego, osłabienia pamięci, obniżenia nastroju, pojawienia się lęku, trudności w zasypianiu, spadku apetytu. Permanentnie działające stresory mogą w efekcie wywołać zmęczenie, apatię, rozdrażnienie, czy nawet depresję. Człowiek znajdujący się w ciągłej sytuacji stresowej ma także osłabiony układ odpornościowy, przez co częściej ulega infekcjom [4]. Stres wpływa nie tylko na nasze emocje i sprawność funkcjonowania procesów poznawczych, ale również na jakość naszych relacji z otoczeniem. Głównym szlakiem, który odpowiada za procesy uczenia się i zapamiętywania jest oś limbiczno-podwzgorzowo-przysadkowo-nadnerczowa [5]. Przy pobudzeniu kory nadnerczy następuje wyrzut kortyzolu, którego podwyższony poziom może powodować zniszczenie neuronów hipokampa, który jako część układu limbicznego jest odpowiedzialny za procesy uczenia się i zapamiętywania. Takie procesy obserwuje się głównie u ludzi starszych, ale nie tylko. Jednocześnie pojawia się mechanizm w postaci błędnego koła, ponieważ wyniszczenie rejonów hipokampa powoduje utrzymywanie się kortyzolu na podwyższonym poziomie. Uszkodzenie hipokampu prowadzi do rozwoju depresji. Zmiany strukturalne OUN powstałe pod wpływem stresu mają swoje przełożenie na obraz kliniczny w postaci zaburzeń przypominania treści werbalnych, pogorszenia pamięci werbalnej i wzrokowo- przestrzennej [6].

Istnieje wiele sposobów radzenia sobie ze stresem, już Marek Aureliusz, cesarz rzymski i filozof mawiał „odrzuć jego wyroki, a wszystko stanie się proste... Rzeczy są takie, jakimi czyni je Twoja opinia, a ta opinia mieszka w Tobie. Możesz ją odmienić, kiedy tylko zechcesz, a wówczas granice same się wygładzą i wszystko się uciszy: morze spokojne, niebo bezchmurne”. Słowa te do dziś są aktualne i są podstawą metod psychologicznych w rozwiązywaniu problemów związanych ze stresem. Jednym ze sposobów radzenia sobie ze stresem jest unikanie wydarzeń związanych ze stresem. Nie jesteśmy w stanie uniknąć nagłych sytuacji stresowych, jednak możemy nie dopuścić do pojawienia się części z nich. Do części sytuacji stresowych możemy się przyzwyczaić – zaadaptować. Niektórzy szybko przyzwyczajają się do towarzyszącego im stresu, innym trudno się zaadaptować, ludzie różnią się między sobą biologicznie i psychologicznie. Istotna jest osobowość, inteligencja, doświadczenie życiowe oraz to czy stres towarzyszył nam od dziecka. Niektórzy czynnie walczą ze stresem – uczą się jak radzić sobie stresem np. poprzez uprawianie sportu i rozwijanie hobby, naśladowanie innych lub za pomocą metody prób i błędów, część ludzi jednak pozostaje bierna. Jedną z technik opanowania stresu i pozyskania kontroli nad nim jest nabywanie doświadczenia i „oswajanie się” z sytuacją stresową. Kolejnym sposobem radzenia sobie ze stresem jest przewidywanie sytuacji stresowej i przygotowywanie się do niej. Istnieje również teoria by odwracać uwagę od stresu, obracać w żart czy też lekceważyć. Sposobem radzenia sobie ze stresem jest również koncentracja nad czymś innym (wydarzeniem lub rzeczą). Część osób lepiej radzi sobie ze stresem gdy może podzielić się z kimś sytuacją w jakiej się znalazła. Poczucie więzi emocjonalnej jest szczególnie silne w przypadku kobiet [5,6].

## Cel

Celem pracy była ocena częstości występowania stresu, objawy, przyczyny oraz sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych wśród osób uczących się.

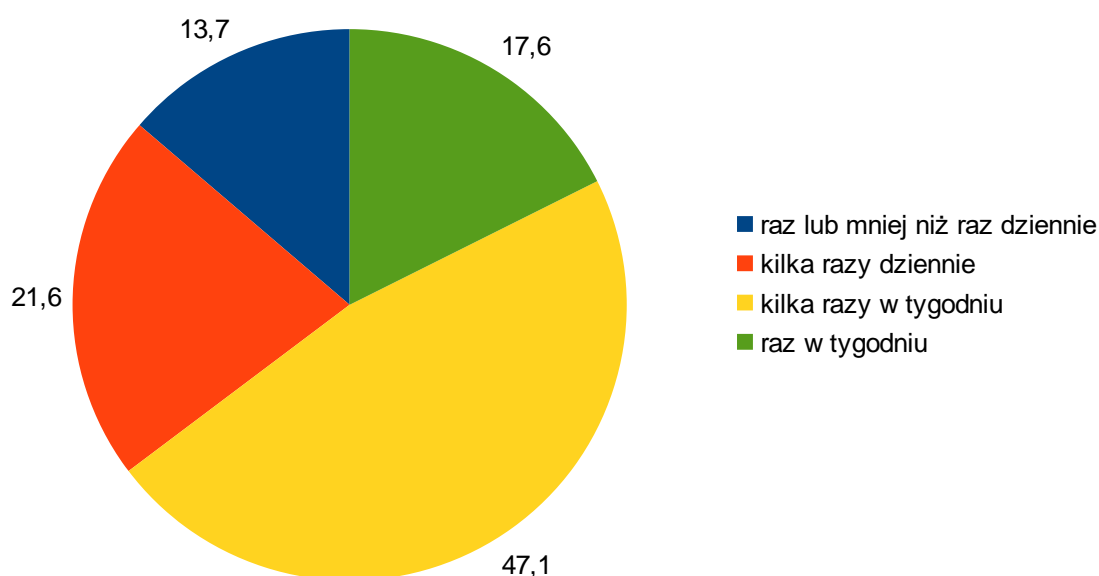
### Materialy i metody

Badaniem objęto 102 osób. Kobiety stanowiły 57,8% respondentów, natomiast mężczyźni 42,2%. Wiek ankietowanych zawierał się w przedziale od 18 do 30 lat, wszyscy ankietowani są w trakcie nauki w liceum bądź studiują.

Badanie przeprowadzono w okresie od września do października 2015 roku metodą wywiadu standaryzowanego. Narzędziem użytym do zebrania danych, był autorski, anonimowy kwestionariusz. Kwestionariusz zawierał 25 pytań z możliwością jednokrotnego wyboru w tym trzy pytania z możliwością wielokrotnego wyboru. Przeprowadzono analizę statystyczną z wykorzystaniem testu chi- kwadrat. Wszystkie wartości w których  $p < 0,05$  uznano za istotne statystycznie.

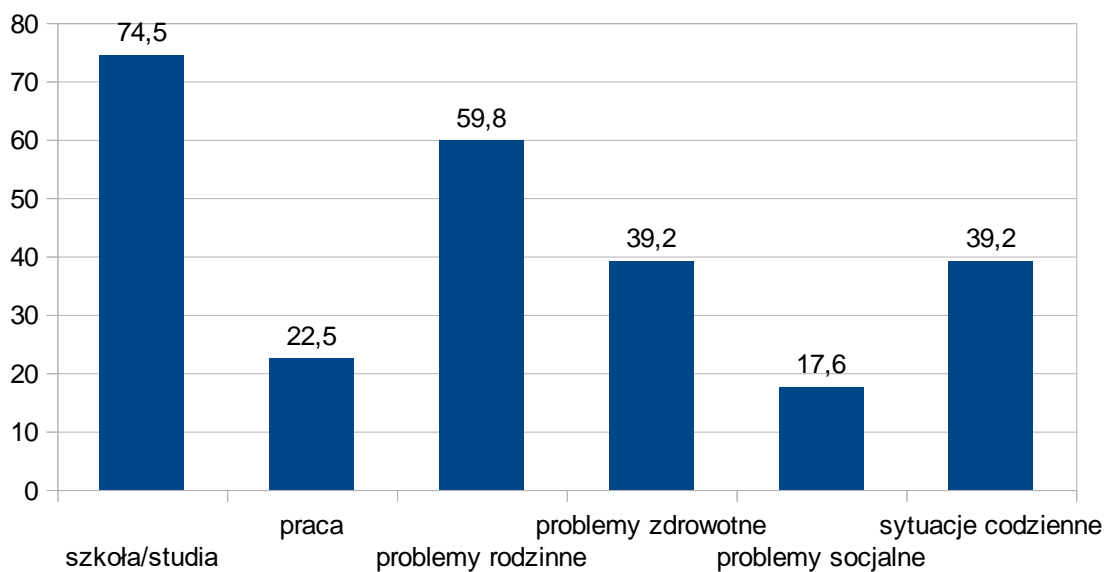
### Wyniki

Kobiety stanowiły 57,8% ankietowanych natomiast mężczyźni 42,2%. Prawie połowa ankietowanych (47,1%) znajdowała się w sytuacjach stresowych kilka razy w tygodniu. Uczucie stresu towarzyszyło aż jednej piątej respondentów (21,6%) kilka razy dziennie [Ryc. 1].



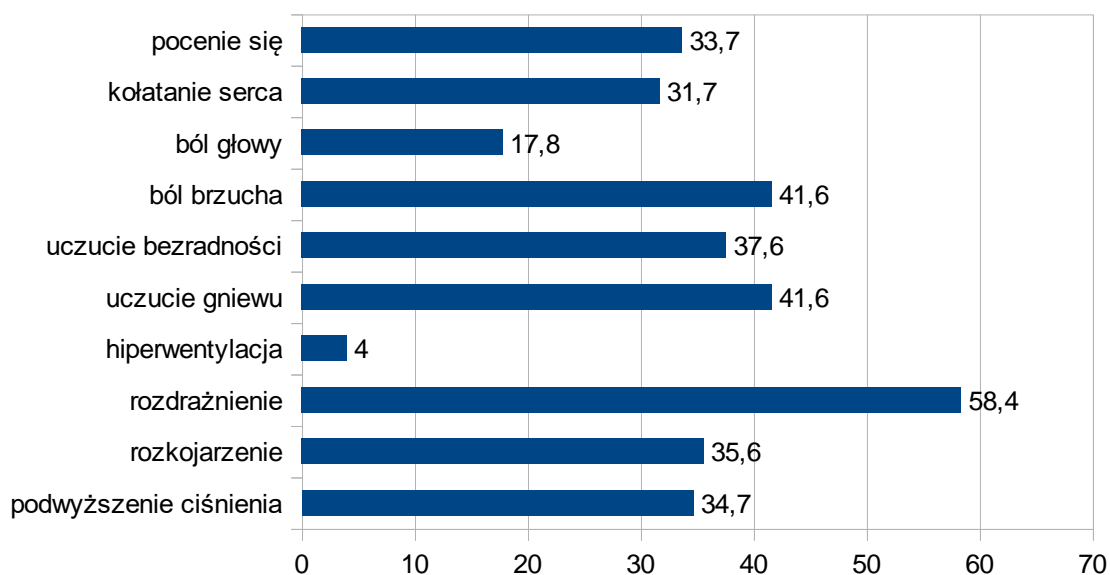
**Ryc. 1** Częstość występowania sytuacji stresowych (wyniki podano w procentach).

Sytuacje najczęściej wywołujące stres związane były ze szkołą lub studiami, prawie trzy czwarte (74,5%) respondentów wybrało tą odpowiedź. Problemy rodzinne zostały wybrane przez 59,8% ankietowanych. Na trzeciej pozycji znalazły się problemy zdrowotne i stresujące sytuacje dnia codziennego (39,2%) [Ryc. 2].



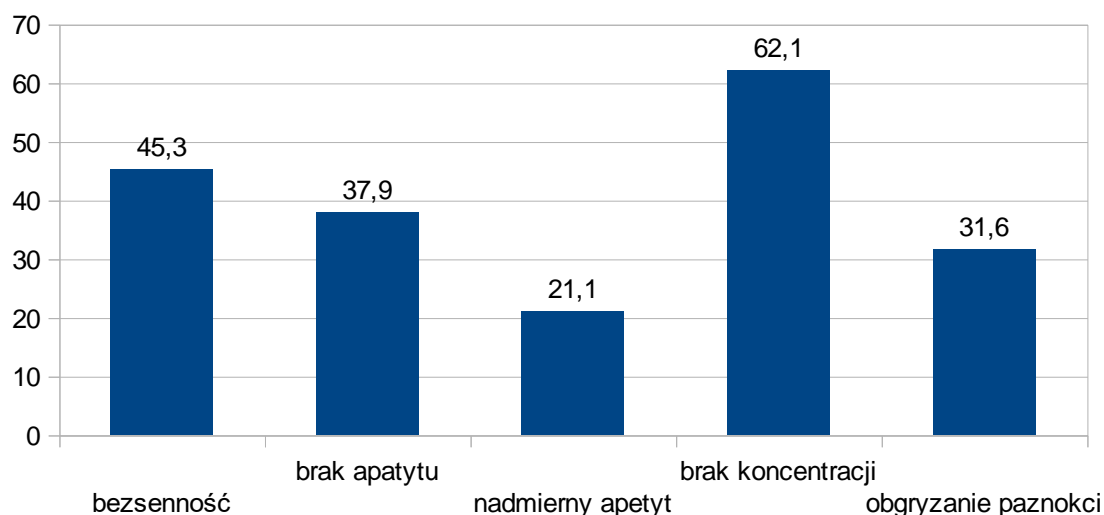
**Ryc. 2** Sytuacje wywołujące stres (wyniki podano w procentach, pytanie wielokrotnego wyboru).

Najczęstszym objawem towarzyszącym sytuacji stresowej było rozdrażnienie (58,4%). Na kolejnych miejscach ankietowani zaznaczali uczucie gniewu, ból brzucha, uczucie bezradności [Ryc. 3].



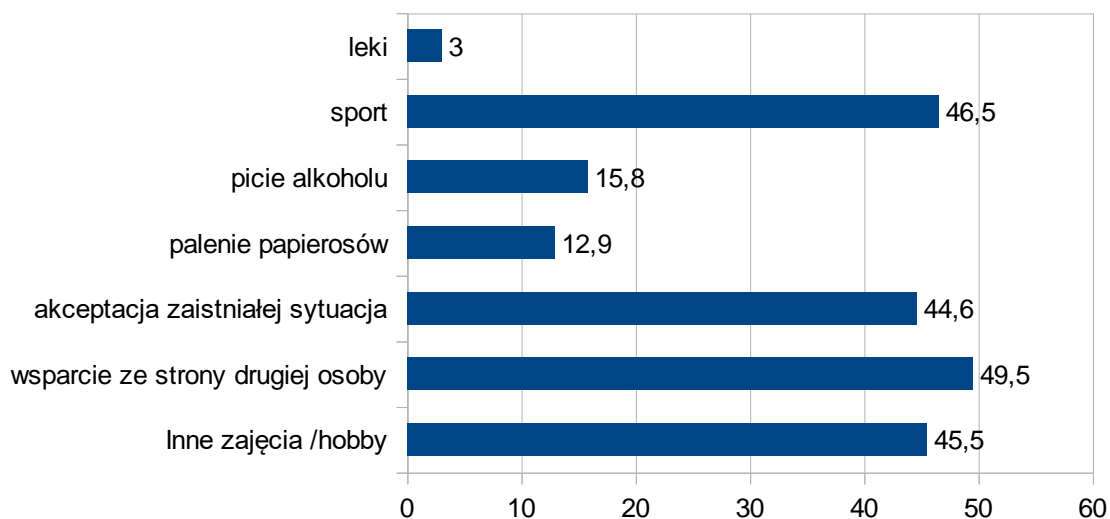
**Ryc. 3** Objawy towarzyszące sytuacji stresowej (wyniki podano w procentach, pytanie wielokrotnego wyboru).

Do najczęstszych długotrwałych objawów związanych ze stresem należał brak koncentracji, aż ponad połowa respondentów (62,1%) zaznaczyła tą odpowiedź. Respondenci często wskazywali zaburzenia łaknienia, tzw. „zajadanie stresu” czyli nadmierne spożycie posiłków w okresie występowania stresu wybrało 21,1% ankietowanych [Ryc. 4].



**Ryc. 4** Objawy występujące długofalowo będące skutkiem sytuacji stresowej (wyniki podano w procentach, pytanie wielokrotnego wyboru).

Najskuteczniejszą metodą radzenia sobie ze stresem jest wsparcie drugiej osoby, odpowiedź tą wybrała prawie połowa respondentów (49,5%). Na kolejnych miejscach wybierane były odpowiednio wypełnienie czasu przez sport (46,5%) oraz inne zajęcia/hobby (45,5%), a także akceptacja zaistniałej sytuacji (44,6%) [Ryc. 5].



**Ryc. 5** Najczęściej stosowane metody radzenia sobie z sytuacjami stresowymi (wyniki podano w procentach, pytanie wielokrotnego wyboru).

W sytuacji stresowej picie alkoholu deklarowało aż 18,6% ankietowanych. Nie było tu istotnej statystycznie różnicy pomiędzy kobietami a mężczyznami.

Większość respondentów (62,4%) dzieli się swoimi problemami z rodziną i bliskimi. Mężczyźni istotnie częściej nie dzielą się problemami z bliskimi osobami. Ponad połowa (53,5%) mężczyzn i tylko 25,4% kobiet wybrało tę odpowiedź.

Niespełna połowa ankietowanych (47,5%) deklaruje, że po przejściu okresu stresu objawy z nim związane od razu mijają. U kolejnych 47,5% są łagodniejsze a tylko u 5,9% badanych pozostają jeszcze przez długi czas. Nie ma istotnych statystycznie różnic dotyczących długości występowania objawów biorąc pod uwagę płeć.

## Dyskusja

Stres i emocje w sposób istotny decydują o dobrostanie fizycznym i psychicznym. Jak wynika z badań młodzież i dorośli uczący się narażeni są większą liczbą sytuacji stresowych. Obszar nauka-praca to potencjalne źródło stresu, szczególnie wśród osób studiujących i podejmujących pracę. W prezentowanym badaniu jako najczęstszą przyczynę odczuwania stresu ankietowani (74,5%) wskazali sytuacje związane ze szkołą bądź studiami. Częstość odczuwania stresu jest wysoka już w pierwszych latach uczęszczania do szkoły. Jak wynika z badań przeprowadzony przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Białymstoku [7] na pytanie „gdzie/kiedy najczęściej spotykasz się z sytuacjami stresowymi?” ankietowani uczniowie szkoły podstawowej w 68% wskazali szkołę. Nieco więcej uczniów szkół gimnazjalnych, bo aż 78% wskazało szkołę jako miejsce najbardziej związane z odczuwaniem stresu. Natomiast w przypadku młodzieży ponadgimnazjalnej wynik ten wynosił już 83%. Szkoła bądź studia pozostają nadal czynnikiem stresowym w starszym wieku. Na pytanie „Jakie sytuacje wywołują u Pani/Pana stres?” aż 74,5% ankietowanych



wskazało szkołę bądź studia a jedynie 22,5% pracę. Jako przyczynę odczuwania stresu na drugim miejscu ankietowani wskazali problemy rodzinne (59,8%), następnie kolejno problemy zdrowotne i codzienne (39,2%), natomiast problemy socjalne wskazało jedynie 19,6% respondentów. Podobny wynik opisano w badaniu Jurkiewicz B. [8] , gdzie o stres pytano osoby w wieku 20-35 lat. W badaniu tym jako główne źródło stresu dla ludzi młodych wskazano szkołę, następnie kolejno praca, dom oraz sytuację zdrowotną. Podobnie w badaniu Owczarek M. [9] jako największy stresor wśród nastolatków (42,8%) wskazuje szkołę.

W życiu młodego człowieka bardzo duże znaczenie ma rodzina, jako sposób radzenia sobie ze stresem najwięcej ankietowanych (49,5%) wybrało wsparcie drugiej, bliskiej osoby. Udana wejście w dorosłe życie jest nie tylko rezultatem dokonania dobrych wyborów przez młodego człowieka, ale także pozytywnego wpływu rodziny. Jak wynika z badań, dzieci pozbawione prawidłowej więzi uczuciowej z rodzicami w dorosłości wykazują zachowania, które nie są społecznie akceptowane [10,11]. Większość ankietowanych (62,4%) dzieli się swoimi problemami z rodziną i bliskimi, jednak mężczyźni istotnie statystycznie ( $p<0,05$ ) częściej nie mówią o swoich problemach z bliskimi. Respondenci jako sposób radzenia sobie w sytuacjach trudnych wskazywali również uprawianie sportu, hobby, akceptację zaistniałej sytuacji, spożywanie alkoholu, palenie tytoniu oraz leki uspokajające. Do sięgania po alkohol w sytuacji stresowej przyznało się 18,4% ankietowanych. Badanie przeprowadzone przez Romanowską-Tołłoczko A. [12] na grupie 296 studentów wskazują, że znaczna grupa spożywa znaczne ilości alkoholu (ponad połowa) i pali papierosy (około 1/3).

## **Wnioski**

1. Stres jest powszechny w życiu młodych osób. Sytuacje stresowe towarzyszą większości ankietowanych (68,7%) codziennie lub kilka razy w tygodniu. Najczęstszą przyczyną stresu w grupie osób uczących się są sytuacje związane ze szkołą bądź studiami.
2. Zarówno ankietowani mężczyźni jak i kobiety radzili sobie w sytuacjach stresowych w podobny sposób. Najskuteczniejszą metodą radzenia sobie w stresie jest wsparcie bliskiej osoby, uprawianie sportu oraz hobby. Większość respondentów dzieli się z bliskimi problemami.
3. Nie ma istotnych różnic statystycznie dotyczących objawów stresu oraz długości ich trwania biorąc pod uwagę wiek i płeć.
4. Mężczyźni istotnie statystycznie ( $p<0,05$ ) częściej nie mówią o swoich problemach z bliskimi.

## **Piśmiennictwo**

1. Lewek P., Kardas P.: *Leki generyczne w praktyce lekarza rodzinnego*. Forum Medycyny Rodzinnej 2009, 3(4): 266–271.
2. Szkolenie w ramach projektu: Kreatywny Humanista: *Radzenie sobie ze stresem*. Katowice 2010, Wyższa Szkoła Pedagogiczna TWP w Warszawie.
3. Borowska A.: *Kształcenie dla przyszłości*. Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2004: 116.
4. Szewczuk W.: *Słownik psychologiczny*. WP, Warszawa 1985: 297.

5. Sławomirska M.: *Stres i sposoby radzenia sobie z nim*. Psychologia kliniczna-Psychosomatyka, Promocja Zdrowia KSS im. Jana Pawła II, Fundacja COR AEGRUM, Kraków.
6. Dembińska E.: *Stres studiowanie i zaburzenia adaptacyjne*, Katedra Psychoterapii CM UJ.
7. Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Białymstoku Obserwatorium Integracji Społecznej: *Stres wśród dzieci i młodzieży- skala zjawiska w województwie podlaskim*. Białystok 2011.
8. Jurkiewicz B., Kołpa M.: *Stres a ryzyko wystąpienia depresji u ludzi młodych w przedziale wiekowym 20-35 lat*. Problemy Pielęgniarstwa 2015; 23(1): 13–19.
9. Owczarek M.: *Subject-Subject Dynamism in Lonergan's Transcendental Method and Posttraumatic*. Horyzonty Psychologii, 2011, 1.
10. Mazur J., Wojnarowska B., Kołło H.: *Zdrowie subiektywne, styl życia i środowisko psychospołeczne młodzieży szkolnej w Polsce*. Raport techniczny z badań HBSC 2006. IMD, Warszawa 2007.
11. Kulmatycki K.: *Zdrowie i dobrostan psychiczny*. Edukacja zdrowotna. Wojnarowska B. (red). PWN, Warszawa 2008:343-390.
12. Romanowska-Tołłoczko A.: *Styl życia studentów oceniany w kontekście zachowań zdrowotnych*. Hygeia Public Health 2011, 46(1): 89-93.