

Barbara Szczyrba-Maróń

Zakład Psychologii, Wydział Opieki Zdrowotnej, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

S

trategie radzenia sobie ze stresem w grupie studentów pielęgniarstwa z uwzględnieniem korzystania ze środków psychoaktywnych

Strategies to cope with stress taking into consideration usage of psychoactive substances among group of nursing students

STRESZCZENIE

Wstęp. Obszar nauka-praca to potencjalne źródło stresu, a okres studiów daje możliwości nauczenia się sposobów radzenia sobie ze stresem – zarówno tych dających pozytywne rezultaty, jak i niekonstruktywnych. Stosowanie i nadużywanie substancji psychoaktywnych zajmuje szczególne miejsce wśród sposobów radzenia sobie z sytuacjami stresowymi. Zagrożenie pojawia się wtedy, gdy jednostka wykorzystuje strategie ucieczkowo-unikowe (m.in. używanie substancji psychoaktywnych) tak często, że wypierają one inne sposoby. Problem zaczyna się już podczas studiów, gdzie alkohol i inne substancje stają się pomocnikami studentów, a później młodych lekarzy lub pielęgniarzy w zmaganiu się ze stresem, którego doświadczają na co dzień.

Cel pracy. Celem przedstawionych badań było określenie sytuacji stresujących w życiu studentów I roku pielęgniarstwa Wydziału Opieki Zdrowotnej Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach (studia licencjackie) oraz rozpoznanie sposobów radzenia sobie z tymi sytuacjami.

Materiał i metody. W badaniu wzięło udział 72 studentów I roku pielęgniarstwa. Narzędziem badawczym była ankieta autorstwa mgr Agaty Wons (Zakład Psychologii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach) oraz kwestionariusz WCQ Folkman S. & Lazarus R.S. Dodatkowo uwzględniono korzystanie ze środków psychoaktywnych jako metodę walki ze stresem.

Wyniki i wnioski. Najczęściej wymienianą i najbardziej stresującą sytuacją są dla badanych kolokwia. Najczęściej stosowanym sposobem radzenia sobie z sytuacjami stresującymi jest myślenie życzeniowe. W dalszej kolejności pojawiają się: obwinianie się, walka oraz pozytywne przewartościowanie, a także planowane rozwiązywanie problemu. Aż 60% badanych studentów podaje, że nie stosuje używek jako sposobu radzenia sobie ze stresem. Nikt z badanych nie deklaruje stosowania narkotyków jako metody walki ze stresem. Dla 25% badanych tabletki są środkiem, który pomaga im w sytuacjach stresujących, a 15% badanych wymienia alkohol. Wyniki wydają się niepokojące i rodzą refleksję dotyczącą potrzeby tworzenia profilaktycznych programów w obszarze radzenia sobie ze stresem, a także korzystania ze środków psychoaktywnych.

Problemy Pielęgniarstwa 2010; 18 (4): 455–460

Słowa kluczowe: studenci pielęgniarstwa, radzenie sobie ze stresem, sytuacje stresowe, środki psychoaktywne

ABSTRACT

Introduction. Studies and professional life are the potential source of stress, and the period of studies gives the possibility to learn methods how to cope with stress – either the constructive ones or the unconstructive ones. Usage and abusing of psychoactive substances take a special position among the methods of stress handling. The danger occurs when the person uses strategy of escaping-avoiding (such as psychoactive substances usage) so often that finally other methods of stress handling are pushed away. The problem occurs during studies when alcohol and other substances become helpers to cope with stress that students, later young doctors and nurses, experience every day.

Aim of the study. The aim of researches presented was to describe stressful situations for first year nursing students of Medical Care Department of ŚUM in Katowice – licentiate studies, and recognition of methods how to cope with the problem. The questionnaire of WCQ Folkman, S. & Lazarus, R.S was used. Additionally usage of psychoactive substances was taken under consideration as a method to cope with stressful situations.

Adres do korespondencji: mgr Barbara Szczyrba-Maróń, Zakład Psychologii, Wydział Opieki Zdrowotnej, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, ul. Medyków 12, 40-773 Katowice, tel. 609 677 565, e-mail: baqisia@plusnet.pl

Material and methods. 72 students of first year of nursing studies took part in researches. Researching tool was an inquiry of Agata Wons (Institution of Psychology of SUM in Katowice) and questionnaire WCQ Folkman, S. & Lazarus, R.S. Additionally usage of psychoactive substances was taken under consideration as a method to cope with stressful situations.

Results and conclusions. The most frequently mentioned stressful situation for the questioned students were exams. The most frequently chosen method to cope with it was wishful thinking. Then self-blaming, fight and positive overvaluation and planning of the solution of the problem. 60% of researched students claimed not to use any of the substances to handle stress. Nobody declared usage of drugs as a method to cope stress. For 25% tablets are solution for stress, for 15% it is an alcohol.

The conclusions seem to be alarming and bring up a reflection to create prophylactic programs describing how to manage with stress and usage of psychoactive substances.

Nursing Topics 2010; 18 (4): 455–460

Key words: nursing students, stress handling, stressful situations, psychoactive substances

Wstęp

Stres jest nieodzownym elementem ludzkiego życia, szczególnie w okresie studiów. Jest to nie tylko jednorazowa, sporadyczna sytuacja, ale raczej proces występujący regularnie przez całe życie danej jednostki [1]. Obszar nauka-praca to potencjalne źródło stresu, a okres studiów daje możliwości nauczenia się sposobów radzenia sobie z sytuacjami stresującymi — zarówno tych dających pozytywne rezultaty, jak i niekonstruktivnych. Dotyczy to także studentów pielęgniarstwa, którzy w przyszłości poszerzą tę grupę zawodową. Wyniki badań dotyczące obciążenia psychicznego w pracy pielęgniarki pokazują, że pielęgniarki są w dużym stopniu narażone na stres wpływający niekorzystnie na ich pracę [2]. Według Międzynarodowej Karty Charakterystyki Zagrożeń Zawodowych pielęgniarki są narażone na stres i wystąpienie zespołu „wypalenia zawodowego” w wyniku pracy zmianowej, nocnej, dużej odpowiedzialności zawodowej oraz innych psychologicznych i organizacyjnych czynników [3].

Stosowanie alkoholu oraz innych środków psychoaktywnych wśród młodych dorosłych jest obecnie, jak wynika z badań, bardziej powszechne niż w jakiegokolwiek innej grupie wiekowej [4–6]. Napoje zawierające alkohol towarzyszą ludziom prawie od początku ich istnienia [7]. Młodzi dorośli korzystają z alkoholu lub innych środków psychoaktywnych w sytuacjach związanych ze świętowaniem urodzin, zaliczonego kolokwium, pocieszaniem się po niezdanym egzaminie, jak również na dyskotekach czy innego rodzaju imprezach.

Według badania ankietowego „Studenci 2004” na temat używania substancji psychoaktywnych przez młodzież studiującą na wyższych uczelniach, przeprowadzonego w ramach akcji „Uczelnie Wolne od Narkotyków”, na pierwszym miejscu pod względem rozpowszechnienia znajdują się przetwory konopi indyjskich, czyli marihuana lub haszysz. Przynajmniej raz w życiu próbowało ich 35,6% badanych. Do aktualnych użytkowników zalicza się 20,6% badanych. Na drugim miejscu pod względem rozpowszechnienia znajduje się amfetamina — 11,1% eksperymentujących, 3,7% użytkowników i 1,5% używających często.

Na trzecim miejscu znalazła się ecstazy — odpowiednio 4,7%, 2,9% i 1,2%. Podobną popularnością co ecstazy cieszą się leki uspokajające i nasenne wydawane bez przepisu lekarza. Przynajmniej raz w życiu używało ich 4,1% badanych, co najmniej raz w czasie 12 miesięcy przed badaniem 2,1% i w czasie ostatnich 30 dni — 1,1%. Rozpowszechnienie pozostałych środków w zakresie eksperymentowania nie przekracza granicy 1,5% [8].

Stosowanie i nadużywanie substancji psychoaktywnych zajmuje również szczególne miejsce wśród sposobów radzenia sobie ze stresem. Spełnia głównie funkcje regulacji stanu emocjonalnego i zalicza się do strategii ucieczkowo-unikowych [9]. Skuteczne radzenie sobie ze stresem nie zawsze opiera się na realistycznej percepcji rzeczywistości i podjęciu działań instrumentalnych, czasem polega na złagodzeniu siły negatywnych emocji i przykrego napięcia [10]. Istotną cechą skutecznego radzenia sobie ze stresem jest jego elastyczność [11, 12]. Problem pojawia się wtedy, gdy jednostka wykorzystuje strategię ucieczkowo-unikową tak często, że wypierają one inne sposoby. Doprowadza to do braku realizmu w działaniu i skazuje na życie pełne złudzeń. Często rozpoznaje się wówczas jakąś odmianę nerwicy, uzależnienia lub głębokie odcięcie od rzeczywistości w formie psychozy [11].

Spóżywanie alkoholu i stosowanie innych substancji psychoaktywnych w środowisku medycznym nie jest nowym zjawiskiem, lecz problem ten jest w Polsce przemilczany, stąd jego właściwe rozmiary są nieznane [13]. Zagraniczne badania pokazują, że najbardziej powszechne jest nadużywanie napojów zawierających alkohol, także stosowanie benzodiazepin i opiatów. Część osób w środowisku medycznym pije alkohol sporadycznie, aby poradzić sobie z nadmiernym stresem, część stosuje go w sposób właściwy dla uzależnienia [14].

Wielu pracowników środowiska medycznego sygnalizuje, że problem zaczyna się już podczas studiów, gdzie alkohol i inne substancje stają się pomocnikiem studentów, a później młodych lekarzy lub pielęgniarek w zmaganiu ze stresem, którego doświadczają na co dzień [15].

Cel pracy

Celem przedstawionych badań było określenie sytuacji stresujących w życiu studentów I roku pielęgniarstwa Wydziału Opieki Zdrowotnej Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach (studia licencjackie) oraz rozpoznanie sposobów radzenia sobie z tymi sytuacjami przy użyciu kwestionariusza WCQ Folkman S. & Lazarus R.S. [16]. Postawiono ogólną hipotezę, że jednym ze sposobów radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami jest korzystanie ze środków psychoaktywnych.

Materiał i metody

Badanie przeprowadzono w październiku 2008 roku oraz październiku 2009 roku wśród studentów I roku pielęgniarstwa (studia licencjackie) na Wydziale Opieki Zdrowotnej Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Badanie było dobrowolne oraz anonimowe. Studenci zostali dobrani celowo. W badaniu wzięło udział 72 studentów. Wśród badanych 68 osób stanowiły kobiety, a 4 mężczyźni. Wiek badanych zawierał się w przedziale 19–25 lat, w tym 50 osób miało 20 lat, 15 osób — 19 lat, 2 osoby miały 22 lata, kolejne 2 — 23 lata, a 3 osoby były w wieku 25 lat. W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego do określenia częstotliwości występowania sytuacji ocenianych jako stresujące oraz sposobów radzenia sobie z nimi.

Respondenci odpowiadali na pytania zawarte w ankietach grupowo, wyrażając uprzednio zgodę na udział w badaniu. Badanie przeprowadzili pracownicy dydaktyczni Zakładu Psychologii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, przy użyciu dwóch ankiet.

Pierwszym narzędziem badawczym była ankieta autorstwa mgr Agaty Wons (Zakład Psychologii ŚUM Katowice), zawierająca opisy kilkudziesięciu rodzajów sytuacji stresujących. Badanych poroszono o zaznaczenie częstotliwości występowania danych sytuacji w ich obecnym życiu. Do rozpoznania sposobów radzenia sobie z tymi sytuacjami użyto kwestionariusza WCQ Folkman S. & Lazarus R.S., składającego się z 9 skal:

- I. Planowe rozwiązanie problemu — próba przeanalizowania problemu i znalezienia jak najlepszego jego rozwiązania, ustalenie planu działania i postępowanie według niego, racjonalna analiza sytuacji;
- II. Walka — konkretne działanie, podejmowanie wysiłku w celu uporania się ze stresem, niepoddawanie się;
- III. Dystansowanie się — niedopuszczanie do siebie przykrych myśli, pogodzenie się i bierne czekanie, utrzymywanie dystansu emocjonalnego wobec problemu;
- IV. Myślenie życzeniowe, fantazjowanie — wyobrażanie sobie pomyślnego przebiegu spraw, marzenia o zmianie sytuacji, tak aby była dla nas korzystna;

- V. Szukanie wsparcia społecznego — szukanie pomocy u innych ludzi (wsparcie informacyjne, rzeczowe — instrumentalne, emocjonalne);
- VI. Dystrakcja — próby odwrócenia uwagi od sytuacji trudnej przez takie mechanizmy obronne, jak: ucieczka, zastępcze formy działania, samooszukiwanie się;
- VII. Przyjmowanie odpowiedzialności, obwinianie się — krytyka własnego zachowania, dostrzeganie własnego udziału w powstawaniu sytuacji trudnej, branie na siebie winy;
- VIII. Pozytywne przewartościowanie — przemiana wewnętrzna, odkrycie nowych wartości, rozwój osobowości, dojrzewanie psychiczne, „wzrost”;
- IX. Samokontrola — nieujawnianie uczuć, zatrzymywanie ich dla siebie, powstrzymywanie ich ekspresji.

Dodatkowo badani opowiadali na pytanie: „Czy zdarza ci się korzystać ze środków psychoaktywnych w sytuacjach stresowych?” oraz (w przypadku odpowiedzi twierdzącej) „Z jakich środków psychoaktywnych korzystasz w sytuacjach stresowych?”, gdzie do wyboru mieli: alkohol, marihuanę, amfetaminę, leki lub inne. Analizy danych mają charakter opisowy. Wyniki zostały zaprezentowane w postaci rycin, aby zobrazować najczęściej wymieniane przez studentów sytuacje określone jako stresujące oraz porównać je. Podobnie przedstawiono strategie radzenia sobie ze stresem.

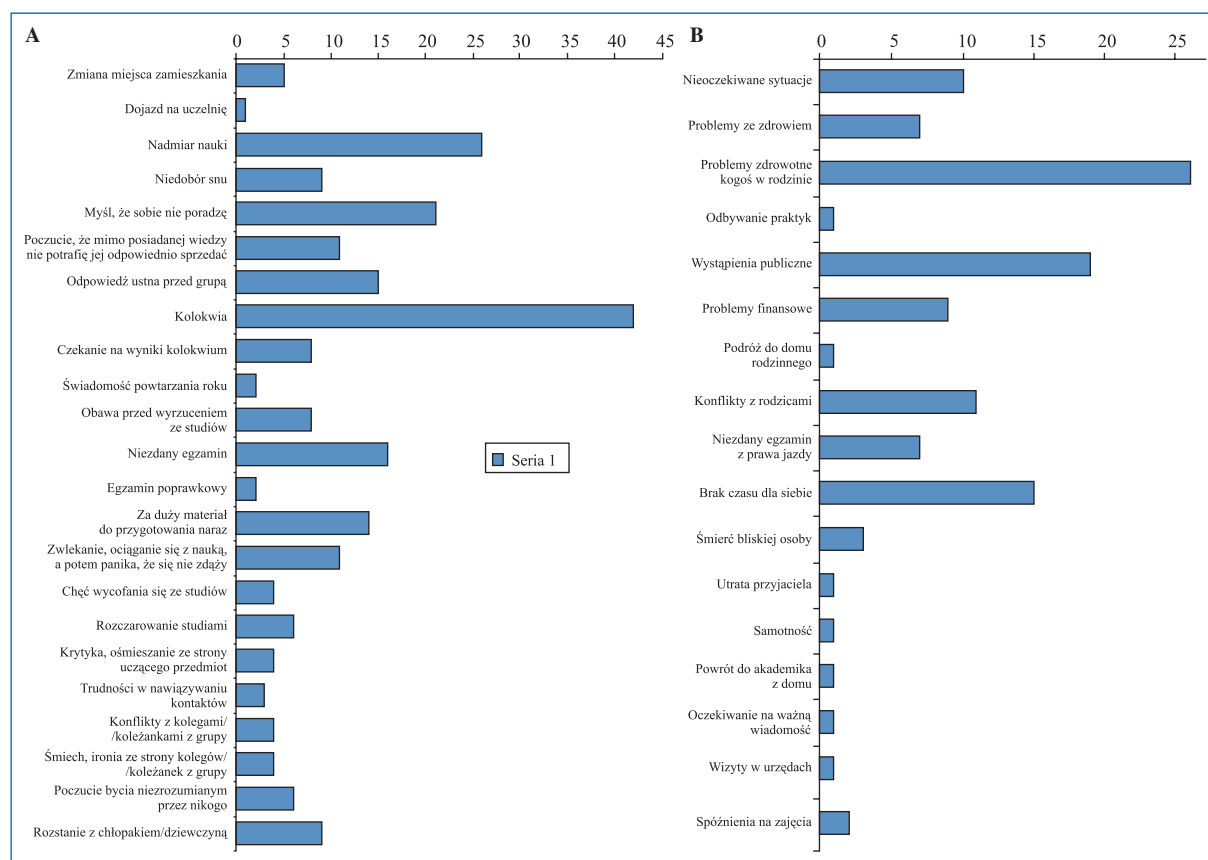
Wyniki

Pierwszym elementem było określenie rodzaju sytuacji stresujących w życiu badanych. Korzystając z ankiety autorstwa mgr Agaty Wons (Zakład Psychologii ŚUM Katowice), studenci zaznaczali maksymalnie trzy najbardziej stresujące sytuacje (z kilkudziesięciu wymienionych) w ich obecnym życiu. Na rycinie 1A oraz 1B przedstawiono najczęściej wymieniane przez studentów sytuacje oceniane jako stresujące.

Najczęściej wymienianą i najbardziej stresującą sytuacją są dla badanych kolokwia (tak twierdzą 42 osoby). W dalszej kolejności są wymieniane: nadmiar nauki oraz problemy zdrowotne kogoś w rodzinie (po 26 osób), myśl o nieporadzeniu sobie (21 osób) oraz wystąpienia publiczne (19 osób). Niezdany egzamin (16 osób), brak czasu dla siebie oraz odpowiedź ustna przed grupą (na te sytuacje wskazuje po 15 osób) i zbyt obszerny materiał do przygotowania na raz (14 osób) to zdarzenia wymieniane rzadziej.

Pojedyncze osoby jako najbardziej stresujące sytuacje wymieniają: dojazdy na uczelnie, samotność, perspektywę odbywania praktyk, podróz do domu rodzinnego, świadomość powtarzania roku czy zdawanie egzaminu poprawkowego.

Kolejnym elementem badania było rozpoznanie sposobów radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami. Kwe-



Rycina 1A, B. Sytuacje oceniane jako stresujące najczęściej wymieniane przez studentów pielęgniarstwa
 Figure 1A, B. The most frequently mentioned stressful situations for nursing students

stionariusz WCQ Folkman S. & Lazarus R.S. zawiera 9 sposobów radzenia sobie ze stresem. Ponieważ poszczególne skale bazują na różnych liczbach itemów, to sumaryczny wynik każdej skali dzielono przez liczbę jej stwierdzeń i dopiero porównywano tak uśrednione wyniki. Rezultaty przedstawiono na rycinie 2.

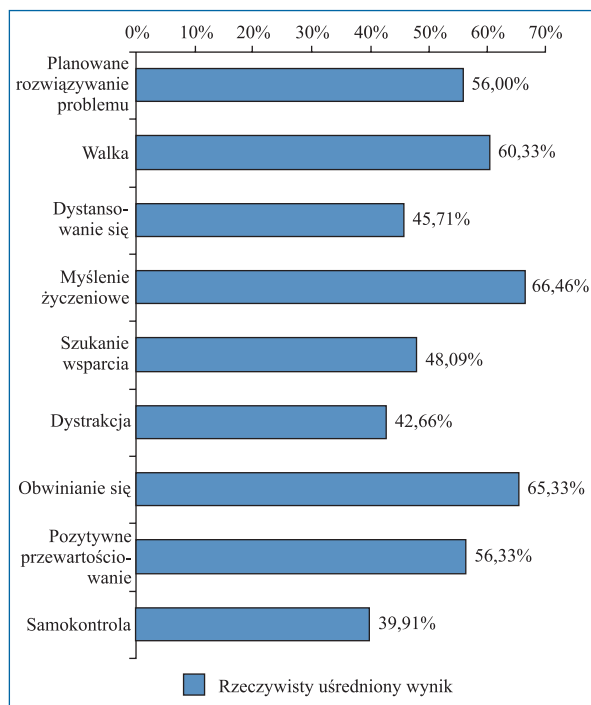
Z przedstawionych rezultatów wynika, że najczęściej stosowanym sposobem radzenia sobie z sytuacjami stresującymi jest myślenie życzeniowe. W dalszej kolejności pojawiają się: obwinianie się, walka oraz pozytywne przewartościowanie, a także planowane rozwiązywanie problemu. Najrzadziej stosowanym sposobem jest samokontrola.

Jeśli chodzi o stosowanie używek jako sposobu radzenia sobie ze stresem, to aż 60% badanych studentów podaje, że nie stosuje tego typu rozwiązania. Nikt z badanych nie deklaruje stosowania narkotyków jako sposobu radzenia sobie ze stresem. Dla 25% badanych tabletki (24% — tabletki uspokajające, 1% — pobudzające) są sposobem radzenia sobie ze stresem, a dla 15% alkohol (8% — piwo, 7% — wino). Powyższe dane przedstawiono na rycinie 3.

Dyskusja

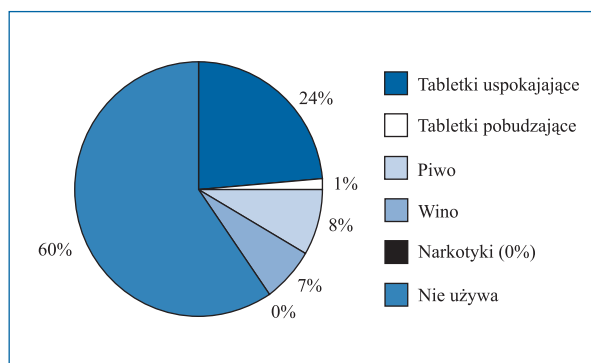
Stosowanie substancji psychoaktywnych jest powszechną metodą radzenia sobie z frustracjami i stresem w środowisku medycznym. Badacze Hankes i Bissel przebadali studentów 23 szkół medycznych. W raporcie z badań donoszą, że współczynnik stosowania narkotyków wynosi 66% [14]. Wyniki te są niepokojące, a polskie badania wskazują, że polscy studenci coraz częściej mają bezpośrednią styczność z narkotykami [8]. Powyższe badanie wskazuje jednak, że studenci pielęgniarstwa nie deklarują stosowania tych środków w kontekście radzenia sobie ze stresem. Być może znaczącą rolę odgrywa tutaj płęć — aż 68 osób na 72 ankietowanych to kobiety. Badania pokazują, że kobiety znacznie częściej korzystają z leków uspokajających w porównaniu z mężczyznami [17]. W powyższym badaniu aż 25% badanych studentów wymieniło leki (w tym głównie uspokajające) jako sposób radzenia sobie ze stresem. W mniejszym stopniu, aczkolwiek również znaczącym, studenci korzystają w sytuacjach stresowych z alkoholu.

Wyniki badań wykazują, że ryzyko uzależnienia psychicznego, jak i somatycznego zwiększa się, jeśli sub-



Rycina 2. Strategie radzenia sobie ze stresem w grupie studentów pielęgniarstwa

Figure 2. Strategy of stress handling among nursing students



Rycina 3. Stosowanie używek jako sposobu radzenia sobie ze stresem wśród studentów pielęgniarstwa

Figure. Usage of substances as a method of stress handling among nursing students

stancje chemiczne są wykorzystywane właśnie w celu radzenia sobie ze stresem. Jeżeli u jednostki występują deficyty związane z umiejętnościami radzenia sobie z wymaganiami towarzyszącymi różnorodnym sytuacjom życiowym, prawdopodobieństwo uwikłania w nałogowe formy zachowań jest znaczne. Im bardziej człowiek polega na „narkotycznych strategiach radzenia sobie”, tym bardziej obniża się jego gotowość do stosowania innych, konstruktywnych rozwiązań. Odcinanie

się od obiektywnej rzeczywistości powoduje usztywnienie oraz zawężenie repertuaru strategii zaradczych [18].

Biorąc pod uwagę wyniki uzyskane za pomocą kwestionariusza WCQ Folkman S. & Lazarus R.S, gdzie najczęściej stosowanym przez badanych studentów sposobem radzenia sobie z sytuacjami stresującymi jest myślenie życzeniowe, a w dalszej kolejności obwinianie się, można uznać, że są to raczej metody niekonstruktywnego radzenia sobie ze stresem, sposoby ucieczkowe lub unikowe. W połączeniu z dość wysokimi wynikami stosowania leków jak sposobu walki ze stresem wnioski są niepokojące, gdyż można przypuszczać, że ta część badanych studentów będzie miała tendencję do ucieczkowo-unikowych sposobów radzenia sobie ze stresem w przyszłości. Dobre rezultaty daje też częste stosowanie pozytywnego przewartościowania, jak również planowanego rozwiązywania problemu. Pozytywnym akcentem jest najrzadziej wymieniana samokontrola, którą zalicza się do niekonstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem.

Fakt, że znaczna większość badanych studentów nie deklaruje stosowania używek jako sposobu radzenia sobie ze stresem jest również pozytywny. Hipoteza główna została potwierdzona — jednym ze sposobów radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami dla 25% badanych jest korzystanie ze środków psychoaktywnych — są to leki.

Wnioski

Ponieważ fakt stosowania i nadużywania substancji psychoaktywnych to obecnie jeden z poważniejszych problemów cywilizacyjnych, a młodzi ludzie często dążą do szukania drogi „na skróty”, wyniki powyższego badania wydają się znaczące.

Otrzymane rezultaty pokazują, że jednym z częściej stosowanych przez studentów pielęgniarstwa sposobów radzenia sobie ze stresem jest myślenie życzeniowe, które polega na ucieczce w świat wyobraźni i marzeń. W powyższym badaniu znaczący wydaje się również fakt, że 25% studentów korzysta z leków jako sposobu radzenia sobie ze stresem. W etiologii przyjmowania środków psychoaktywnych często podkreśla się rolę stresu. Zamiast radzić sobie z nim, osoby narażone na obciążenia psychiczne wybierają ucieczkę [18]. Stąd tego typu strategie radzenia sobie ze stresem zalicza się do ucieczkowo-unikowych. Substancje psychoaktywne dają sztuczne poczucie samowystarczalności, a ponieważ mogą zmieniać stan świadomości i uczucia, są pokusą dla osób, które szukają ucieczki i poczucia bezpieczeństwa [18]. W kontekście powyższych badań daje to wnioski dotyczące potrzeby tworzenia profilaktycznych programów w obszarze radzenia sobie ze stresem, a także korzystania ze środków psychoaktywnych.

Biorąc pod uwagę, że studenci biorący udział w badaniu w przyszłości podejmą trudną i obciążającą psy-

chicznie pracę pielęgniarską, można przypuszczać, że sytuacje stresowe nie tylko będą nadal pojawiały się w ich życiu, ale być może się nasila. Warto więc w okresie życia, który stwarza możliwości wyuczenia się nowych zachowań, stylów życia i sposobów radzenia sobie ze stresem wzmacniać pozytywne strategie radzenia sobie w obliczu trudności i obciążenia psychicznego. Z uwagi na niewielką próbę statystyczną, niniejsza praca może być traktowana jako pilotaż, który może być przydatny dla budowania narzędzi lub projektu przyszłych badań.

Piśmiennictwo

- Zimbardo P.G., Ruch F.L. Psychologia i życie. PWN, Warszawa 1998.
- Książek I., Książek J. Badanie pielęgniarskie. Obciążenie psychiczne i stres. *Mag. Pielęg. Położ.* 2007; 3: 20–23.
- <http://www.ciop.pl/wejście dnia 28.12.2009>, Międzynarodowa Karta Charakterystyki Zagrożeń Zawodowych — pielęgniarka.
- Quigley L.A., Marlatt G.A. Picie alkoholu wśród ludzi dorosłych w młodym wieku. W: *Picie w różnych okresach życia. Alkohol a zdrowie*. PARPA, Warszawa 2000: 25.
- Zieliński A. Studenci a środki psychoaktywne. Próba zmiany zachowań i postaw poprzez program edukacyjny. *Alkohol. Narkom.* 1996; 24: 45–60
- Stępień E. Doświadczenia i przekonania związane z alkoholem z okresu dorastania a intensywność picia przez młodych dorosłych (badania katamnesticzne). *Alkohol. Narkom.* 2001; 14: 50–59.
- Mellibruda J. Tajemnice ETOH. PARPA, Warszawa 1993.
- <http://www.narkomania.gov.pl/wejście dnia 28.12.2009>. Badania ankietowe na temat używania substancji psychoaktywnych przez studentów — Studenci 2004, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Pracownia Badań Społecznych, Warszawa.
- Krupa A., Bargiel-Matusiewicz K., Hofman G. Związek wsparcia społecznego ze stosowaniem strategii radzenia sobie ze stresem w grupie osób uzależnionych od środków psychoaktywnych. *Alkohol. Narkom.* 2005; 1, 2: 57–69.
- Dolińska-Zygmunt G. Problematyka realizmu życiowego w związkach psychologicznych. W: Przesmycka-Kamińska J. (red.). *Refleksja nad etycznymi i teoretycznymi podstawami pomocy psychologicznej*. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1994; 62–71.
- Makowska H., Poprawa R. Radzenie sobie ze stresem w procesie budowania zdrowia. W: Dolińska-Zygmunt G. (red.). *Elementy psychologii zdrowia*. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1996; 69–100.
- Sheridan C.L., Radmacher S.A. *Psychologia zdrowia*. Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 1998.
- Szczyrba-Maróń B., Wons A. Używanie substancji psychoaktywnych wśród lekarzy jako niekonstruktywny sposób radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. *Alkohol. Narkom.* 2008; 1: 9–20.
- Avery D.M., Daniel W.D., McCormick M.B. The impaired physician. *Elsevier Science: Prim Care Update Ob/Gyns.* 2000; 4: 154–160.
- Firth-Cozens J. Interventions to improve physicians. Well-being and patient care. *Soc. Sci. Med.* 2001; 52: 215–222.
- Folkman S. Revised coping theory and process of bereavement. W: Stroebe M.S. (red.). *Handbook of bereavement: consequences, coping, and care*. American Psychological Association Press, Washington 2001; 563–584.
- Zajenkowska-Kozłowska A., Piekarczyńska M. Stan Zdrowia Ludności Polski w 2004 r. Główny Urząd Statystyczny, Departament Statystyki Społecznej. Materiał na konferencję prasową w dniu 24 maja 2006 r.
- Krupa A., Bargiel-Matusiewicz K., Hofman G. Związek wsparcia społecznego ze stosowaniem strategii radzenia sobie ze stresem w grupie osób uzależnionych od środków psychoaktywnych. *Alkohol. Narkom.* 2005; 1–2: 57–69.