

Nataliia Tsychanovska
Akademia wychowania fizycznego i sportu w gdańsku
Dominika Filipkowska
Akademia wychowania fizycznego i sportu w gdańsku
Dariusz W. Skalski
Akademia wychowania fizycznego i sportu w gdańsku
Paulina Kreft
Akademia wychowania fizycznego i sportu w gdańsku

COGNITIVE AND EMOTIONAL FUNCTIONING UNDER STRESS

¹*Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina*

²*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska*

³*Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi m. Równe, Ukraina*

⁴*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, m. Lwów, Ukraina*

Słowa kluczowe: stres, aktywność, aktywność fizyczna,
Key words: stress, activity, physical activity

Streszczenie

Celem niniejszego artykułu było zbadanie wpływu stresu na różne aspekty funkcjonowania psychicznego i poznawczego w grupie badanych osób (n=50). Analiza oparta została na ankietach mierzących objawy stresu, takie jak utrata wątku rozmowy, trudności w koncentracji, czy obniżona zdolność uczenia się. Wyniki pokazały, że 89% uczestników zgłasza znaczące trudności w przynajmniej czterech z dziesięciu analizowanych obszarów. Dyskusja wyników wskazuje na istotny wpływ stresu na obniżenie efektywności funkcjonowania, szczególnie w sytuacjach zwiększonego obciążenia psychicznego. Podkreślono konieczność wdrażania strategii redukcji stresu i wsparcia psychologicznego.

Summary

The aim of this article was to examine the impact of stress on various aspects of mental and cognitive functioning in a group of subjects (n=50). The analysis was based on surveys measuring symptoms of stress, such as loss of conversation, difficulty concentrating, or reduced learning ability. The results showed that 89% of participants reported significant difficulties in at least four of the ten areas analyzed. The discussion of the results indicates a significant impact of stress on reducing the effectiveness of functioning, especially in situations of increased mental burden. The need to implement stress reduction strategies and psychological support was emphasized.

Wstęp

Stres jest jednym z kluczowych czynników wpływających na zdrowie psychiczne i fizyczne jednostki. Współczesne badania wskazują, że długotrwała ekspozycja na stres może prowadzić do zaburzeń koncentracji, trudności w podejmowaniu decyzji, a nawet do problemów zdrowotnych. Celem niniejszego badania było określenie, w jakim stopniu stres wpływa na zdolności poznawcze i emocjonalne osób badanych oraz identyfikacja najbardziej dotkniętych obszarów funkcjonowania.

Material i metody badań

Badaniem objęto 50 osób w różnym wieku, które zostały dobrane losowo. Wykorzystano ankiety mierzące subiektywne odczuwanie stresu w dziesięciu obszarach, takich jak: zdolność koncentracji, uczenie się, zapamiętywanie, samokontrola, podejmowanie decyzji i ogólne samopoczucie psychiczne. Odpowiedzi badanych klasyfikowano w skali od 0 (brak problemu) do 10 (bardzo nasilony problem).

Wyniki badań

Wyniki wskazały, że zdecydowana większość uczestników badania (89%) doświadczała problemów w przynajmniej czterech z dziesięciu analizowanych obszarów, co sugeruje negatywny wpływ stresu na codzienne funkcjonowanie. Szczegółowe dane przedstawiono poniżej:

Najczęstsze objawy stresu:

- tracenie wątku rozmowy (89%),
- utrudniona koncentracja (67%),
- obniżona zdolność do wykonywania zadań po kolei (56%),
- problemy z uczeniem się nowych rzeczy (29%).

Najrzadsze objawy stresu:

- obojętność wobec podejmowania decyzji (12%),
- brak poczucia wartości wypowiedzi (11%),
- przeciążenie codziennymi obowiązkami (7%).

Na podstawie wyników można zauważyć, że osoby z większą liczbą objawów stresu były bardziej podatne na zaniżoną efektywność w codziennych zadaniach.

Największa liczba badanych osób (89%) wykazuje, iż w rozmowie często tracą wątek, a 67% uważa, że mogą załatwiać dużo mniej spraw po kolei i spokojniej niż kiedyś podczas stresu. Kolejna grupa ankietowanych zaznaczyła, że zdolność koncentracji w sytuacjach stresowych jest dużo gorsza niż kiedyś (56%). Nieco mniej ankietowanych twierdzi, że samokontrola i samodyscyplina obniżyły się bardzo w ostatnim czasie (45%), a ponadto 34% osób częściej niż kiedyś zapomina o ważnych sprawach podczas stresujących sytuacji. Nieco niżej respondenci ocenili, że mają trudność w uczeniu się nowych rzeczy (29%), a aż 23% zapomina o ważnych sprawach. Najniżej ankietowani określili, iż często czują się obojętni i niezadowoleni

do podejmowania decyzji (12%), często czują, że nie mają nic ważnego do powiedzenia (11%) i wiele spraw zaczyna ich przerastać (7%).



Wykres 1. Procentowy udział stwierdzeń w badanych ankietowanych (n=50).



Wykres 2. Podział procentowy wyników objawów stresu.

Ankietowane osoby na poziomie czwartym: psychologiczny osiągnął wynik negatywny.

Liczba badanych wynosiła 89%, którzy zaznaczyli, iż 4 z 10 stwierdzeń umożliwia zinterpretować, że test wyniósł negatywny rezultat na poziomie zagrożenia średniego lub zagrożenia dużego. Natomiast 11% badanych zaznaczyła odpowiedź poniżej 4 punktów. Powyższe dane określają, że sytuacja może wynikać z:

- stres przed źle wykonanym ćwiczeniem,
- zaniżona koncentracja,
- przeciążenie.

Dyskusja

Wyniki badania potwierdzają wcześniejsze doniesienia literaturowe, wskazujące na istotny wpływ stresu na funkcje poznawcze i emocjonalne. Szczególnie niepokojące jest częste tracenie wątku rozmowy i utrata koncentracji, które mogą prowadzić do trudności w wykonywaniu obowiązków zawodowych i

relacjach interpersonalnych. Przyczyną tego może być zarówno nadmiar bodźców, jak i brak skutecznych mechanizmów radzenia sobie ze stresem. Porównując dane z innymi badaniami, można zauważyć podobne wzorce, co potwierdza uniwersalność tego problemu.

Wnioski

1. Stres znacząco wpływa na zdolności poznawcze, szczególnie na koncentrację i pamięć.
2. Konieczne jest wprowadzenie programów wsparcia, które pozwolą na redukcję objawów stresu.
3. Należy zwrócić szczególną uwagę na edukację w zakresie technik zarządzania stresem, takich jak medytacja, treningi uważności i psychoterapia.

Bibliografia

1. Blecharz, J. (2013). Psychologia w sporcie i ćwiczeniach fizycznych. AWF Kraków. (s. 45-78).
2. Wałach-Biśta, Z. (2019). Psychologia sportu w praktyce. Wydawnictwo Difin. (s. 12-45).
3. Siekańska, M. (2002). Osobowość a sukces sportowy. Wydawnictwo AWF Kraków. (s. 89-120).
4. Przybylski, J. (2014). Psychologiczne podstawy treningu sportowego. Wydawnictwo AWF Wrocław. (s. 56-78).
5. Staniszewski, W. (2006). Psychologia sportu. Wydawnictwo PWN. (s. 101-130).
6. Czechowski, M. (2008). Motywacja w sporcie. Wydawnictwo Akademickie Żak. (s. 34-66).
7. Blecharz, J., & Siekańska, M. (2004). Praktyczna psychologia sportu. Wydawnictwo AWF Kraków. (s. 27-75).
8. Król, Z., & Król, A. (2017). Psychologia w sporcie i rehabilitacji. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. (s. 90-130).
9. Łuczak, K., & Makieła, Z. (2008). Psychologia w sporcie wyczynowym. Wydawnictwo AWF Wrocław. (s. 55-85).
10. Kowalski, M., & Tarczyński, M. (2012). Psychologia sportu: Aspekty motywacyjne i emocjonalne. Wydawnictwo Naukowe PWN. (s. 101-125).
11. Zawisza, M. (2011). Psychologia sportu – wprowadzenie do tematu. Wydawnictwo AWF Poznań. (s. 30-50).
12. Pilewicz, J., & Kosmatka, J. (2015). Psychologiczne aspekty treningu sportowego. Wydawnictwo AWF Kraków. (s. 60-95).
13. Hagner, W. (2016). Trening mentalny w sporcie wyczynowym. Wydawnictwo Sportowe. (s. 72-101).
14. Chmiel, Z. (2018). Psychologia motywacji i osiągnięcia celów w sporcie. Wydawnictwo Naukowe PWN. (s. 44-76).
15. Zawisza, M., & Wałach-Biśta, Z. (2009). Psychologia w sporcie: Wybrane zagadnienia. Wydawnictwo Difin. (s. 55-83).
16. Olszewski, P. (2007). Psychologia w rehabilitacji sportowej. Wydawnictwo AWF Kraków. (s. 98-132).
17. Karwowski, M. (2011). Psychologia sportu: Wyzwania w treningu i rywalizacji. Wydawnictwo Naukowe PWN. (s. 105-134).
18. Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2016). Psychologia motywacji w sporcie. Wydawnictwo SAGE. (s. 45-77).
19. Kaczmarek, S. (2014). Psychologia emocji w sporcie. Wydawnictwo Naukowe UAM. (s. 58-85).