Rola wybranych zasobów osobistych w radzeniu sobie ze stresem u kobiet w okresie klimakterium

The impact of personal resources on coping with stress in climacteric women

Agnieszka Marczyńska-Wdówik

Klinika Ostrzych Zatrac, Instytut Medycyny Pracy w Łodzi
Kierownik: prof. dr hab. n. med. Z. Kołucinski

Summary

Climacterium is a physiological (so absolutely normal) occurrence in a woman’s life. Menopause is not a disease but some women have somatic and/or psychic (for example: stress related) problems connected with this life-stage transition. The presented study examined stress-coping strategies and personal coping resources (optimism, emotional control, sense of self-efficacy, sense of self-worth and sense of life satisfaction). Fifty post menopause women completed the psychological questionnaires. Conclusions will be presented.

Słowa kluczne: klimakterium, stres, zasoby osobiste
Key words: climacteric, stress, personal coping resources

Wstęp

Klimakterium jest fizjologicznym, a więc normalnym zjawiskiem w życiu kobiety. Długość okresu okolomenopauzalnego oraz specyfika związanego z nim objawów jest indywidualną cechą osobniczą. Część kobiet nie doświadcza, bądź w niewielkim stopniu doświadcza, somatycznych lub psychicznych niedogodności w okresie przełomu. Badania oraz praktyka dowodzą jednak, że większość przeżywa wówczas dyskomfort dotyczący różnych aspektów funkcjonalności biopsychospołecznego. W okresie klimakterium zachodzą zmiany wynikające z niedoborów hormonalnych i ustaje zdolność do reprodukcji. Doświadczanie procesu starzenia się własnego organizmu i pojawienia się pewnych biologicznych ograniczeń może być trudnym do znażdżenia i akceptacji faktem. Dla niektórych kobiet menopauza jest synonimem końca „pełnowymiarowej” kobiecości i przejściem do innego etapu życia.

Wiele badań poświęcono m.in. depresji związanej z wiekiem okolomenopauzalnym. Uważa się [1], że menopauza, działająca jako stres, może spowodować lub przyspieszyć u predysponowanej kobiety wystąpienie jakiegoś zaburzenia psychicz-
neg. Za jedno z najważniejszych powikłań menopauzy uchodzi depresja wyzwalańa bądź nasilana przez typowe dla wieku przekwitanie problemy psychospołeczne [2]. Kobiety w okresie menopauzalnym, zgłaszające się do lekarzy, skarżą się najczęściej na: trudności w relacjach z mężem, poczucie osamotnienia, problemy związane z pracą, dolegliwości fizyczne, gorszą sprawność intelektualną, odejście dzieci z domu – tzw. zespół pustego gniazda, z którego wyciągają psychiczne, choroby najbliższych i przyjaciół, konflikty z dorastającymi dziećmi [1, 3].

Stopień intensywności przeżywania obiektywnie istniejących problemów oraz sposób radzenia sobie z nimi może być w znaczącej mierze modyfikowany przez indywidualne „wyposażenie” psychologiczne kobiety. Udział w sytuacji stresowej motywuje człowieka do podjęcia wysiłków ukierunkowanych na zmianę niekorzystnych warunków i opanowanie negatywnych bądź nadmiernych emocji [4, 5]. Proces radzenia sobie jest skoncentrowany głównie na 1) zmianie stresowej sytuacji poprzez modyfikowanie własnego działania lub zmieniającego otożnienia i 2) regulacji stresowych emocji. Z powyszymi dwiema funkcjami radzenia sobie wiąże się określone strategie, czyli konkretne zachowania i „czynności” psychiczne zmierzające do opanowania sytuacji stresowej. Charakterystyczne dla danej osoby zestaw strategii wykorzystywanych w procesie radzenia sobie z sytuacją stresową określany jest mianem indywidualnego stylu radzenia sobie. Zidentyfikowano szereg czynników modyfikujących proces radzenia sobie ze stresem, mogących przeciwdziałać powstawaniu negatywnych konsekwencji psychologicznych oraz uodparniających jednostkę na doświadczanie trudnych sytuacji [6]. Czynniki takie określa się mianem zasobów pomocnych w zmaganii się ze stresem. R.H. Moos i J.A. Schaefer [za: 6] odnoszą pojęcie zasobów radzenia sobie do relatywnie stałych czynników osobowych i społecznych wpływających na sposób opanowywania przez jednostkę różnych, także trudnych, sytuacji życiowych. Zasoby wewnątrzne (jako złożony układ elementów osobowości) wpływają na selektywność oceny poznawczej i radzenia sobie oraz mogą być zwarte zmieniane w wyniku tych procesów. Do często wymieniających w literaturze zasobów należą optymizm [6, 7], możliwość ekspresji lub swobodnego wyrażania emocji [6, 8], poczucie własnej skuteczności [8, 9], poczucie własnej wartości i inne. W pracy niniejszej skoncentrowano się na specyficznym fragmentie funkcjonowania psychologicznego – na radzeniu sobie ze stresem i zasobach wspomagających proces zmagania się ze stresującymi sytuacjami życiowymi przez kobiety w okresie klimakterium.

**Materiał i metoda**

Celem badania było:

1. Określenie preferencji w zakresie korzystania z określonych strategii radzenia sobie ze stresem u kobiet w okresie okołomenopauzalnym.
2. Ocena współwystępowania określonych zasobów osobistych z preferencjami dotyczącymi stylu radzenia sobie.
3. Ocena związku nasilenia danego zasobu z częstotliwości stosowania konkretnych strategii radzenia sobie.
Badaniem psychologicznym objęto grupę 50 kobiet będących w okresie postmęnopauzalnym. Strukturę grupy badanej ilustruje tabela 1.

### Tabela 1

<table>
<thead>
<tr>
<th>Wiek</th>
<th>Pod opieką poradni menopauzy n</th>
<th>Nielecące się w poradni menopauzy n</th>
<th>OGÓŁEM n</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>do 50 r. ż. włącznie</td>
<td>7</td>
<td>10</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>pow. 50 r. ż.</td>
<td>21</td>
<td>12</td>
<td>33</td>
</tr>
<tr>
<td>OGÓŁEM</td>
<td>28</td>
<td>22</td>
<td>50</td>
</tr>
</tbody>
</table>


Określono zmienną zależną, którą jest radzenie sobie ze stresem, ujęte w ramy wybranych osi (spośród 15 szacowanych w Wielowymiarowym Inwentarzu Radzenia Sobie) strategii przyporządkowanych dwóm stylom:

**Styl skoncentrowany na problemie**
- aktywne radzenie sobie
- planowanie
- poszukiwanie instrumentalnego wsparcia społecznego
- unikanie dodatkowych działań

**Styl skoncentrowany na emocjach**
- poszukiwanie emocjonalnego wsparcia społecznego
- zwrot ku religii
- pozytywne przewartościowanie i rozwój
- akceptacja.

Określono osiem zmiennych niezależnych wpływających na zmienną zależną:
• natężenie stresu odczuwanego na przestrzeni ostatniego miesiąca i związanego z własną sytuacją życiową
• stopień nasilenia optymizmu
• poczucie kontroli emocjonalnej (ekspresja vs supresja) w zakresie (a) gniewu, (b) depresji i (c) lęku
• uogólnione poczucie własnej skuteczności
• poczucie własnej wartości
• subiektywne poczucie satysfakcji z życia.

Dokonano analizy rozkładu wyników średnich dla każdej ze zmiennych.

Omówienie wyników

W wyniku badania WIRS uzyskano średnie wyniki dotyczące preferencji w zakresie stosowania 15 strategii radzenia sobie, spośród których 10 ujętych jest w ramach 2 stylów:

a) skoncentrowanego na problemie (strategie: 1, 2, 3, 5, 8 w tab. 2)

b) skoncentrowanego na emocjach (strategie: 4, 6, 7, 9, 11 w tab. 2).

Tabela 2

<table>
<thead>
<tr>
<th>L.p.</th>
<th>Nazwa strategii</th>
<th>M</th>
<th>SD</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Aktywne radzenie sobie</td>
<td>10,9</td>
<td>1,9</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Planowanie</td>
<td>12</td>
<td>2,5</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Poszukiwanie instrumentalnego wsparcia społecznego</td>
<td>11,5</td>
<td>2,5</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>Poszukiwanie emocjonalnego wsparcia społecznego</td>
<td>11</td>
<td>3,1</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>Unikanie dodatkowych działań</td>
<td>10</td>
<td>1,9</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>Zwrot ku religii</td>
<td>9,7</td>
<td>4,6</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>Pozytywne przewartościowanie i rozwój</td>
<td>11,5</td>
<td>2,2</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>Powstrzymywanie się od działania</td>
<td>11,2</td>
<td>2,2</td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td>Akceptacja</td>
<td>10,9</td>
<td>2,5</td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td>Koncentracja na emocjach i wyładowanie emocji</td>
<td>11,7</td>
<td>2,4</td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td>Zaprzeczanie</td>
<td>6,9</td>
<td>2,3</td>
</tr>
<tr>
<td>12</td>
<td>Odwracanie uwagi</td>
<td>8,6</td>
<td>2,5</td>
</tr>
<tr>
<td>13</td>
<td>Zaprzestanie działań</td>
<td>7,7</td>
<td>2,5</td>
</tr>
<tr>
<td>14</td>
<td>Używanie alkoholu lub/ narkotyków</td>
<td>4,5</td>
<td>1,8</td>
</tr>
<tr>
<td>15</td>
<td>Pocucie humoru</td>
<td>5,3</td>
<td>1,8</td>
</tr>
</tbody>
</table>

W tabeli 2 zaprezentowano nazwy 15 strategii radzenia sobie oraz zestawienie wyników średnich i odchyleń standardowych dla każdej z nich. Zakres wyników dla każdej ze strategii wynosi od 4 do 16. Im wyższy wynik, tym silniejsza skłonność wykorzystywania danej strategii. Do dalszych analiz wybrano osiem strategii (zaznaczeni...
czonnych pogrubioną czcionką w tabeli), po cztery w ramach obydwu stylów radzenia sobie.

W tabeli 3 przedstawiono zakres wyników, wartości średnie oraz odchylenia standardowe dla szacowanych zmiennych niezależnych. Im wyższy wynik w zakresie pierwszych pięciu parametrów, tym większe natężenie danego stanu (poziom stresu) lub zasobu. W przypadku kontroli emocjonalnej — im wyższy wynik, tym silniejsza skłonność tłumienia (supresji) danej emoci w sytuacji stresowej.

**Zestawienie wyników średnich i odchyleń standardowych dla zmiennych niezależnych**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Nazwa zasobu – zmiennej niezależnej</th>
<th>Grupa badana</th>
<th>Grupy porównawcze</th>
<th>Zakres wyników</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>średnia</td>
<td>odch. stand.</td>
<td>średnia</td>
</tr>
<tr>
<td>Natężenie stresu</td>
<td>20,8</td>
<td>7,4</td>
<td>dorosli</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>19,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Poziom optymizmu</td>
<td>14,7</td>
<td>3,8</td>
<td>kobiety</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>14,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Poczucie własnej skuteczności</td>
<td>26,1</td>
<td>5,5</td>
<td>kobiety</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>27,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Poczucie własnej wartości</td>
<td>20,9</td>
<td>4,2</td>
<td>dorosli</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>21,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Satysfakcja z życia</td>
<td>18,4</td>
<td>5,3</td>
<td>kobiety</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>21,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Kontrola gniewu</td>
<td>17,4</td>
<td>5,6</td>
<td>kobiety</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>16,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Kontrola depresji</td>
<td>17,8</td>
<td>4,5</td>
<td>kobiety</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>16,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Kontrola lęku</td>
<td>16,6</td>
<td>4,6</td>
<td>kobiety</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>17,1</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Kolejnym zadaniem było oszacowanie w badanej grupie współwystępowania danego stanu lub zasobu z preferencjami dotyczącymi konkretnych strategii radzenia sobie ze stresem. Poszukiwano odpowiedzi na pytanie, czy stopień natężenia danego stanu lub zasobu może istotnie współwystępować z intensywniejszym wykorzystywaniem danej strategii.

Podzielono grupę badaną na dwie podgrupy:
1. Dorosli
2. Kobiety

Podział dokonano, dodając do i odejmując od średnich wyników, uzyskanych dla wymienionych strategii, wartości równie połowom odchyleń standardowych.

Następnie stosując test Studenta porównywano podgrupy w ramach każdego z ośmiu omawianych w pracy zasobów osobistych. Uzyskano w ten sposób informacje o współwystępowaniu stopnia natężenia danego zasobu w obu podgrupach z preferencjami w zakresie doboru zarówno stylu, jak i konkretnych strategii radzenia sobie.
W poniższych tabelach zaprezentowano wyniki istotne statystycznie, odpowiednio dla stylu skoncentrowanego na problemie (tab. 4 i 5) oraz dla stylu skoncentrowanego na emocjach (tab. 6, 7 i 8).

**Tabela 4**

Porównanie międzygrupowe w zakresie natężenia zasobów osobistych dla strategii PLANOWANIE

<table>
<thead>
<tr>
<th>Nazwa zasobu</th>
<th>Kobiety rzadziej wykorzystujące tę strategię</th>
<th>Kobiety częściej wykorzystujące tę strategię</th>
<th>Poziom istotności</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>M</td>
<td>SD</td>
<td>M</td>
</tr>
<tr>
<td>Optymizm</td>
<td>13, 1</td>
<td>3, 0</td>
<td>16, 7</td>
</tr>
<tr>
<td>Poczucie własnej skuteczności</td>
<td>23, 0</td>
<td>4, 4</td>
<td>31, 8</td>
</tr>
<tr>
<td>Poczucie własnej wartości</td>
<td>23, 0</td>
<td>4, 2</td>
<td>18, 0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Tabela 5**

Porównanie międzygrupowe w zakresie natężenia zasobów osobistych dla strategii UNIKANIE DODatkowych działań

<table>
<thead>
<tr>
<th>Nazwa zasobu</th>
<th>Kobiety rzadziej wykorzystujące tę strategię</th>
<th>Kobiety częściej wykorzystujące tę strategię</th>
<th>Poziom istotności</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>M</td>
<td>SD</td>
<td>M</td>
</tr>
<tr>
<td>Optymizm</td>
<td>13, 9</td>
<td>3, 6</td>
<td>16, 3</td>
</tr>
<tr>
<td>Poczucie własnej skuteczności</td>
<td>25, 0</td>
<td>4, 3</td>
<td>29, 7</td>
</tr>
<tr>
<td>Poczucie własnej wartości</td>
<td>21, 7</td>
<td>3, 3</td>
<td>19, 5</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Tabela 6**

Porównanie międzygrupowe w zakresie natężenia zasobów osobistych dla strategii POSZUKIWANIE WSPARCIA EMOCJONALNEGO

<table>
<thead>
<tr>
<th>Nazwa zasobu</th>
<th>Kobiety rzadziej wykorzystujące tę strategię</th>
<th>Kobiety częściej wykorzystujące tę strategię</th>
<th>Poziom istotności</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>M</td>
<td>SD</td>
<td>M</td>
</tr>
<tr>
<td>Kontrola ekspresji depresji</td>
<td>20, 1</td>
<td>3, 5</td>
<td>16, 0</td>
</tr>
<tr>
<td>Kontrola ekspresji lęku</td>
<td>18, 3</td>
<td>3, 7</td>
<td>15, 7</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Tabela 7**

Porównanie międzygrupowe w zakresie natężenia zasobów osobistych dla strategii ZWROT KU RELIGII

<table>
<thead>
<tr>
<th>Nazwa zasobu</th>
<th>Kobiety rzadziej wykorzystujące tę strategię</th>
<th>Kobiety częściej wykorzystujące tę strategię</th>
<th>Poziom istotności</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>M</td>
<td>SD</td>
<td>M</td>
</tr>
<tr>
<td>Poczucie własnej skuteczności</td>
<td>28, 3</td>
<td>5, 4</td>
<td>24, 3</td>
</tr>
<tr>
<td>Poczucie własnej wartości</td>
<td>19, 3</td>
<td>4, 4</td>
<td>21, 8</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Zasoby osobiste ułatwiające zmaganie się ze stresem w okresie menopauzy

Tabela 8

<table>
<thead>
<tr>
<th>Nazwa zasobu</th>
<th>Kobiety rzadziej wykorzystujące tę strategię</th>
<th>Kobiety częściej wykorzystujące tę strategię</th>
<th>Poziom istotności</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>M</td>
<td>SD</td>
<td>M</td>
</tr>
<tr>
<td>Optymizm</td>
<td>13,8</td>
<td>3,0</td>
<td>16,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Natężezenie stresu</td>
<td>22,1</td>
<td>6,3</td>
<td>17,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Satsysfakcja z życia</td>
<td>16,6</td>
<td>5,3</td>
<td>21,3</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Zaobserwowano współwystępowanie na poziomie istotnym statystycznie niektórych spośród badanych parametrów. Z częstszym wyborem strategii planowania oraz unikania dodatkowych działań wiązał się wyższy optymizm oraz wyższe poczucie własnej skuteczności; niższe było tu natomiast poczucie własnej wartości. Z częstszym wyborem strategii poszukiwania wsparcia emocjonalnego wiązało się silniejsze tłumienie emocji, depresji i lęku przeżywanych w sytuacjach stresujących. Częściej wybierano strategię zwrotu ku religii w przypadku niższego poczucia własnej skuteczności oraz wyższego poczucia własnej wartości. Częstszym wybór strategii przewartościowania i pozytywnego rozwoju wiałą się z wyższym optymizmem, wyższą satysfakcją z życia oraz niższym natężeniem stresu przeżywanego w ciągu ostatniego miesiąca. Badanie przeprowadzono w grupie 50 kobiet będących w okresie postmenopauzalnym. Liczebność grupy badanej nie uprawnia do poprawnego metodologicznie konkludowania. Uzyskane wyniki badań potwierdzają jednak pewne prawdopodobnieś prezentowane w literaturze przedmiotu, zauważalne również podczas kontaktów terapeutycznych z tą grupą kobiet (grupa wsparcia dla kobiet działająca przy Poradni Menopauzy ICZMP, obserwacja pacjentek Kliniki Ostrzych Zatruc).

Wnioski

1. Profil dyspozycji osobowościowych wyznacza preferencje w zakresie doboru technik radzenia sobie. Uważa się, że osoby optymistyczne, ufające we własną skuteczność, zadawaloło z życia częściej stosują efektywne strategie radzenia sobie ze stresem. Dotyczy to zarówno strategii skoncentrowanych na rozwiązywaniu problemu (planowanie działań, unikanie działań rozpraszających), jak i strategii stosowanych w celu złagodzenia siły i wpływu negatywnych emocji (pozyskiwanie wsparcia emocjonalnego, zdolność przewartościowywania i rozwoju, poszukiwanie podczenia w praktykach religijnych).

2. Można przypuszczać, że obserwowane powodzenia w zmaganii się z wyzwaniami, czy trudnymi sytuacjami życiowymi, wpływają z kolei na utrwalanie konstruktywnej metody radzenia sobie. Sukcesy w tej materii z kolei umożliwiają budowanie oraz utrzymanie optymalnego poziomu zasobów czy kompetencji osobistych.
3. Niebagatelną wydaje się rola umacniania własnych zasobów usprawniających radzenie sobie ze stresem w profilaktyce i leczeniu zaburzeń depresyjnych oraz prewencji zachowań samobójczych wśród kobiet w wieku przekwitania.

4. Wiedza dotycząca współwystępowania określonych dyspozycji osobowościowych z konkretnymi strategiami radzenia sobie może być wykorzystywana w pracy terapeutycznej z kobietami w wieku okołomenopauzalnym. Wydaje się również przydatna w projektowaniu oddziaływających psychoprofilaktycznych, które mogłyby być włączone do popularnych, oferowanych na rynku usług zdrowotnych, programów prozdrowotnych dla kobiet.

Роль некоторых личностных качеств в самореализации и преодолении стресса у женщин в климактерическом периоде жизни

Содержание

Вступление. Климактерий является физиологическим жизненным периодом, а следовательно, "нормальным" состоянием у женщины. Длительность периода менопаузы и специфика, связанной с ней симптомов, является индивидуальной личностной чертой. Исследования и практика показывают, что значительная часть женщин переживают тогда дискомфорт, относящийся к различным аспектам биосоциального функционирования.

Задание. Определение способов и стратегии преодоления трудностей в стрессовых ситуациях, личностных качеств, облегчающих борьбу с различными жизненными проблемами женщинами в климактерическом периоде.

Метод. При помощи психологических методов, определяющих степень переживаемого стресса, предпочтений в реализации способов и стратегии самореализации в большие со стрессом. Кроме того, оценка связи между выбором данной стратегии и личностными способностями, такими как оптимизм, эмоциональный контроль, чувство собственного достоинства и эффективности, а также чувство удовлетворения в жизни. Все вышеуказанное определено у 50 женщин в позднеменопаузальном периоде жизни.

Выводы. Профиль личностных качеств обозначают преференции в реализации выбора способов преодоления трудностей. Важной ролью может считать утверждение собственных способов преодоления трудности в стрессовых ситуациях и в профилактике, а также лечении депрессивных нарушений, предупреждения суицидальных склонностей среди женщин в климактерическом периоде жизни.

Rolle der ausgewählten persönlichen Ressourcen bei Stress - Selbshilfe bei Frauen im Klimakterium

Zusammenfassung


Ziel. Die Beurteilung der Stile und Strategien der Selbshilfe im Stress und der persönlichen Ressourcen, die das Durchstehen der schweren Lebendsituationen durch Frauen im Klimakterium erleichtern.
**Methode.** Es wurden die Ergebnisse der Studie an 50 Frauen in der postmenopausalen Zeit mit psychologischen Mitteln geschildert, die messen: die Intensität des erlebten Stress, Präferenzen im Bereich der Stile und Strategien der Selbsthilfe im Stress und den Zusammenhang zwischen der Wahl des gegebenen Strategie und den besitzen Ressourcen - Optimismus, emotioneller Kontrolle, Gefühl des Selbstwertes und Wirksamkeit und dem Gefühl der Lebenszufriedenheit.

**Schlussfolgerungen.** Das Profil der Persönlichkeitsdispositionen bestimmt die Präferenzen im Bereich der Wahl der Strategie der Selbsthilfe. Die Rolle der Stärkung der eigenen Ressourcen, die die Selbsthilfe im Stress in der Prophylaxe und Behandlung der Depressionssituationen und Prävention der Suizidverhalten unter den Frauen im Klimakterium rationalisieren, scheint nicht gering zu sein.

**Le rôle des ressources personnelles et des moyens de se débrouiller avec le stress des femmes pendant la période du climatère**

**Résumé**

**Introduction.** Le climatère est un phénomène physiologique donc « normale » dans la vie des femmes. La durée de la ménopause et ses symptômes spécifiques restent individuels. Les examens de ce problème démontrent que la plupart de femmes éprouvent un malaise.

**Objectif.** Analyser les styles et les stratégies de se débrouiller avec le stress et les ressources personnelles des femmes dans la période du climatère.

**Méthode.** On présente les résultats des examens de 50 femmes. On a mesuré des facteurs suivants: intensité du stress, préférences des méthodes et stratégies de se débrouiller avec le stress, corrélations de la stratégie choisie et des ressources personnelles telles que: optimisme, contrôle émotionnel, sens de valeur personnelle, sens d'efficacité, satisfaction de sa vie.

**Conclusions.** Le profil de la personnalité détermine les préférences des stratégies de se débrouiller avec le stress. Les ressources personnelles jouent ici le rôle important non seulement dans les stratégies personnelles mais encore dans la prophylaxie et la thérapie des troubles dépressifs et des tentatives du suicide des femmes pendant la période du climatère.

**Pismiennictwo**

7. Seligman MEP, Optymizmu można się nauczyć. Poznań: Media Rodzina; 1993,


Otrzymano: 4.04.2005
Zrejewizowano: 7.09.2005
Przyjęto do druku: 21.10.2005

Adres: Instytut Medycyny Pracy, Klinika Ostrych Zatruc
90-950, Łódź, ul. św. Teresy 8