

## Streszczenie w języku polskim

Morsowanie to termin oznaczający regularne zażywanie kąpiele w otwartych zbiornikach wodnych w miesiącach jesienno-zimowych. Stało się ono niezwykle popularne w społeczeństwie polskim w ostatnich latach. Doniesień naukowych na temat związku morsowania z korzyściami dla zdrowia psychicznego i somatycznego jest jednak niewiele. Celem niniejszej pracy była ocena związku morsowania i jego częstotliwości z infekcjami górnych dróg oddechowych (GDO) oraz stanu zdrowia psychicznego w kontekście wybranych dyspozycji osobowościowych. Przeprowadzono przekrojowe badanie obserwacyjne. Zadaniem uczestników było wypełnienie zestawu kwestionariuszy, który był rozpowszechniany w formie elektronicznej za pośrednictwem Internetu na tematycznych forach dyskusyjnych. Fora te zrzeszają osoby morsujące (grupa badana) oraz mieszkańców określonych jednostek administracyjnych (grupa kontrolna). Łącznie w badaniu wzięły udział 1233 osoby, z czego w grupie badanej znalazły się 732 osoby, natomiast w grupie kontrolnej 501 osób. Wykorzystano samoopisowe kwestionariusze: Kwestionariusz Ogólnego Zdrowia (GHQ-28) do oceny nasilenia objawów depresyjnych, skarg na dolegliwości somatyczne, dysfunkcji społecznej oraz niepokoju i bezsenności (jako wymiarów zdrowia psychicznego), Pięciodziesięcownikowy Kwestionariusz Uważności oraz Skróconą Skalę Wrażliwości na Kary i Nagrody. Zadano także pytania o częstotliwość i czas trwania infekcji GDO (w dniach), częstotliwość i czas trwania zwolnień lekarskich (w dniach). Obliczenia statystyczne przeprowadzono z użyciem analizy kowariancji i modeli regresji liniowej, co pozwoliło na uwzględnienie wieku i płci jako zmiennych zakłócających. W porównaniach międzygrupowych wykazano istotnie statystycznie niższe wyniki na wszystkich skalach GHQ-28, rzadsze i krótsze infekcje GDO oraz rzadsze i krótsze zwolnienia lekarskie wśród osób morsujących niż osób niemorsujących, niezależnie od płci i wieku badanych osób. W modelach regresji liniowej obserwowano, że morsowanie 3 razy w tygodniu względem niemorsowania było powiązane z największą poprawą wskaźników zdrowia psychicznego, natomiast 2 razy w tygodniu z największym skróceniem okresu infekcji GDO i zwolnienia lekarskiego, niezależnie od wieku, płci, współchorobowości somatycznej, uważności oraz wrażliwości na kary i nagrody. Wykazano zatem związek między praktyką morsowania a korzyściami w zakresie zdrowia psychicznego i odporności na infekcje GDO, niezależnie od wybranych parametrów socjodemograficznych, klinicznych i osobowościowych. Określenie związku przyczynowo-skutkowego wymaga jednak przeprowadzenia dalszych badań.