

OBSZARY PRAKTYKI ANDRAGOGICZNEJ

Marlena Duda

ORCID:0000-0001-9168-808X

NASILENIE DEPRESYJNOŚCI WŚRÓD STUDENTÓW PEDAGOGIKI SPECJALNEJ A ICH ZASOBY OSOBISTE

Słowa kluczowe: depresja, zasoby osobiste, samoskuteczność, optymizm, satysfakcja z życia, odporność psychiczna.

Streszczenie: Studenci pedagogiki specjalnej jako przyszli wychowawcy i terapeuci są odpowiedzialni za wsparcie i prawidłowy rozwój swoich podopiecznych, stąd troska o ich sferę psychiczną wydaje się uzasadniona. Przedłużający się stres, ograniczenia, niepokój, stan niepewności co do najbliższej przyszłości oraz widmo bezpośredniego zagrożenia zdrowia i życia są istotnymi predyktorami obniżenia nastroju i zaburzeń afektywnych, w tym depresji. Celem badań jest analiza związku pomiędzy wybranymi zasobami podmiotowymi a poziomem depresyjności w grupie studentów pedagogiki specjalnej. Wyniki wskazują, że tendencja do depresyjności i zaburzeń afektywnych występuje u osób o istotnie niższych zasobach podmiotowych, przy czym najsilniejsze związki dotyczą takich zasobów jak satysfakcja z życia i optymizm. Zaplanowane i przemyślane, długofalowe działania kształtujące wysoki poziom zasobów mogą stanowić kluczową rolę w minimalizowaniu prawdopodobieństwa występowania zaburzeń depresyjnych.

Wprowadzenie

Rozważania nad zdrowiem psychicznym są ponadczasowe i dotyczą każdego człowieka. Pełnienie zawodu pedagoga specjalnego związane jest z dużym obciążeniem psychofizycznym wynikającym ze specyfiki pracy z osobami z różnorodną niepełnosprawnością (ruchową, sensoryczną, intelektualną) oraz ich rodzinami. Kompetencje diagnostyczne i terapeutyczne pedagoga specjalnego wraz z jego

zapleczem psychologicznym i zasobami podmiotowymi warunkują efektywną i wysokiej jakości pracę z pacjentem w ciągle zmieniającej się rzeczywistości, w nieprzewidywalnych, nowych sytuacjach edukacyjnych takich jak np. praca zdalna czy obecność uczniów obcojęzycznych i z krajów objętych działaniami wojennymi. „Nie ulega wątpliwości, że przygotowanie nauczycieli do zawodu oraz ich doksztalcanie i doskonalenie powinno mieć w większym stopniu charakter innowacyjny, prospektywny i praktyczny, ponieważ nowa sytuacja edukacyjna, szczególnie zaś zerwanie z zewnętrznym sterowaniem edukacją i odejście od jej adaptacyjnego modelu w kierunku filozofii krytyczno-kreatywnej, dedykuje zmianę wymagań wobec nauczyciela, który musi być bardziej niż dotychczas samodzielny, refleksyjny, twórczy oraz otwarty na współpracę. [...] Zatem wspieranie jego pomyślności i rozwoju zawodowego jest intelektualną i zasadniczą częścią wysiłku na rzecz podnoszenia jakości nauczania i uczenia się oraz doskonalenia pracy szkoły” (Szempruch, 2006, s. 235). Stąd istnieje potrzeba wspierania studentów pedagogiki specjalnej na każdym etapie, szczególnie w sytuacjach trudnych, by mógł on w optymalnym stopniu funkcjonować w przestrzeni społecznej i zawodowej.

Według danych WHO z 2017 roku około 350 milionów ludzi na świecie cierpi z powodu depresji, obecnie szacunkowe dane tej organizacji wskazują, że do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie. Szacuje się, że zaburzenia depresyjne to 4,3% wszystkich problemów zdrowotnych (WHO, 2017). W roku 2021 w Polsce zachorowało ok. 682 tys. osób i liczba ta stale rośnie, a szczególnie niepokojący jest wzrost liczby osób przed 18 rokiem życia, objętych leczeniem przeciwdepresyjnym (NFZ, 2021). Lawinowo rosnąca liczba pacjentów wynika nie tylko ze zwiększającej się liczby chorujących, ale również z większej świadomości problemu i częstszego poszukiwania pomocy. Jednakże nadal uznaje się, że dane te mogą być znacząco niedoszacowane, głównie w wyniku bagatelizowania objawów i niechęci do zgłaszania się do specjalistów. Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne szacuje, iż negatywny wpływ SARS CoV-2 na sferę psychiki będzie widoczny u blisko 50% populacji (ATP, 2021). „Depresja jest indywidualnym cierpieniem, nieporównywalnym z żadnym innym stanem, gdyż dotyka całego organizmu człowieka. Psychiczne i fizyczne objawy, w zależności od swojego nasilenia, mogą w większym lub mniejszym stopniu wywoływać problemy w codziennym funkcjonowaniu rodzinnym, zawodowym, towarzyskim. Sumaryczne koszty społeczne zachorowania na depresję są olbrzymie” (Sokół-Szawłowska, 2021, s. 137). Wyniki badań przeprowadzonych w polskich szkołach podstawowych wskazują, że polscy uczniowie również należą do grupy ryzyka zachorowania na depresję (Lewicka-Zelent i in., 2023). Warto odnotować, że badania monitorujące poziom depresji wśród adolescentów wskazują na ponad dwukrotny wzrost zachorowań w przeciągu ostatnich 10 lat i przewidują znaczący, rosnący trend w tej populacji (Lohmann, 2019).

Pandemia SARS CoV-2 w znaczący sposób wpłynęła na kondycję psychiczną Polaków powodując istotny wzrost poczucia lęku o różnym stopniu nasilenia, a aż 44% badanych spełniało cechy zespołu lęku uogólnionego (Babicki, Mastalerz-Migas, 2021). Dane zebrane wśród populacji chińskiej oraz irańskiej wskazują na istotny wzrost natężenia zaburzeń nastroju w porównaniu ze stanem sprzed 2019 r. Badania wskazują na występowanie nasilonych objawów lękowych u 36% chińskich i 51% irańskich studentów w czasie pandemii COVID-19 (Wang i in. 2020; Moghanibashi-Mansourieh, 2020). Ponadto wyniki badań Wang i in. (2020) wykazały, że grupy szczególnie wrażliwe, czyli charakteryzujące się wyższym poziomem depresji to kobiety, studenci i osoby cierpiące na dodatkowe problemy zdrowotne. Kolejne badania tych autorów potwierdziły wyższe wyniki w zakresie lęku w grupie kobiet i osób poniżej 40 roku życia (Wang i in., 2021). Osoby pracujące w domu online w czasie pandemii (wyrażające zaniepokojenie niezdolnością do takiej pracy) charakteryzowały się wyższym poziomem lęku i depresji (Choi i in., 2020). Istnieje potwierdzony statystycznie związek między depresją a płcią – kobiety są bardziej narażone na objawy depresji. Zgodnie z wynikami badań Robym McQuaid i in. (2021) większą samotność i objawy depresyjne (niepokój, lęk) prezentowały młode kobiety do 29 roku życia. Przeprowadzone badania podłużne w Wielkiej Brytanii również potwierdziły ryzyko pogłębiania się zaburzeń afektywnych u kobiet i młodzieży (Pierce i in., 2020). Wyniki badań przeprowadzone wśród polskich studentów wskazują, że w trakcie trwania pandemii odczuwali oni wyższy poziom stresu oraz wskazywali na większe nasilenie odczuwanego stresu. Obniżyła się istotnie samoocena zdrowia badanych w wymiarze ogólnym (Rogowska, Kuśnierz i Bokszczanin, 2020).

Przytoczone wyniki badań jednoznacznie wskazują na negatywny wpływ sytuacji na samopoczucie psychiczne. Istotnym wydaje się zatem podjęcie rozważań nad sposobami przeciwdziałania negatywnym skutkom kryzysu społeczno-gospodarczego przy uwzględnieniu roli czynników psychologicznych zwanych zasobami podmiotowymi. Są to ogólnie rzecz ujmując wszelkie psychologiczne, biologiczne i społeczne właściwości o charakterze dyspozycji, które mogą modyfikować wpływ stresu na życie człowieka – czyli wszystko to, co jednostka może uruchomić w sytuacji radzenia sobie. Ich obecność pozwala człowiekowi na zachowanie zdrowia w obliczu zarówno sytuacji traumatycznych, jak i codziennych stresujących sytuacji. Dodatkowo stanowią fundament do budowania satysfakcjonującego życia w społeczeństwie. Zasoby te definiowane są jako „podmiotowe, psychologiczne zasoby, które stanowią względnie trwałe, dyspozycyjne, poznawczo-afektywne i behawioralno-kompetencyjne wyposażenie człowieka, spełniające swoje ochronne i moderujące stres funkcje poprzez ingerencję w przebieg procesów oceny poznawczej i radzenia sobie, których rezultaty mogą zwrótnie wpływać, a nawet zmieniać psychologiczne zasoby człowieka” (Poprawa, 2008). Coraz powszechniejsze zatem staje się poszukiwanie tych obszarów psychospołecznego funkcjonowania człowieka, które przyczyniają się do przekształcania

negatywnych bodźców w doświadczenia, które nie tylko nie naruszają równowagi psychofizycznej, ale również mają działanie ochronne. „Istnieje różnorodność koncepcji teoretycznych wyjaśniających zależności pomiędzy czynnikami zagrażającymi i obronnymi. Rozważa się trzy główne modele: czynniki związane z zasobami mogą bezpośrednio polepszać funkcjonowanie (efekt główny), mogą również pełnić rolę bufora (efekt buforowy), lub też mogą wykazywać pozytywną korelację i z objawami stresu (efekt mobilizacji)” (Reicher, 1997, s. 189). Działają w sposób audytywny i zgodnie z literaturą przedmiotu zasoby te mogą też pełnić funkcję profilaktyczną (Poprawa, 2008). Wśród wielu propozycji ujmowania problematyki zasobów psychicznych i społecznych najpowszechniejszy wydaje się pogląd, że wszystkie właściwości psychiczne, fizyczne i społeczne, które jednostka angażuje, by efektywnie poradzić sobie z sytuacją subiektywnie trudną, są zasobami (Hobfoll, 2006; Poprawa, 2008), a szczególne znaczenie wśród nich przypisywane jest m.in. optymizmowi, satysfakcji z życia, samoskuteczności i odporności psychicznej (Poprawa, 2008), na których skoncentrowano się w niniejszych badaniach. Pierwszy z wymienionych zasobów w badaniach ukazuje się jako istotny moderator stresu, gdyż wyraża się w oczekiwaniu na pozytywny obrót sytuacji i jest powszechnie uznawany jako istotnie powiązany ze zdrowiem psychicznym i fizycznym (Scheier i Caver, 2018). O pozytywnej roli optymizmu w utrzymywaniu zdrowia psychicznego pisano wielokrotnie. Jedne z pierwszych publikacji dowodziły, że dyspozycyjny optymizm istotnie negatywnie wiązał się z depresją (Scheier i Caver, 1985), a kolejne doniesienia związek ten potwierdzały (Segerstrom i in., 1998; Rasmussen i in., 2009; Sing i Wong, 2011; Niu i in., 2015; Liu i in., 2017; Yavari i in., 2023). Potwierdzają to najnowsze badania wśród 464 chińskich studentów, że optymizm istotnie negatywnie wiąże się z depresją, a także moderuje związek między traumą społeczną a zaburzeniami afektywnymi wśród badanych (Luo i in., 2023). Badania epidemiologiczne przeprowadzone wśród kobiet wykazały, że optymizm był związany z niższą zachorowalnością i śmiertelnością (Tindle i in., 2009; Kim i in., 2017) i sprzyja pomyślnemu starzeniu się tej grupy (James i in., 2019; Kim i in., 2019). Satysfakcja z życia znajduje wyraz w pozytywnej ocenie własnej sytuacji życiowej (Ogińska-Bulik i Juczyński, 2008). Wyniki dotychczasowych badań wskazują na istotny negatywny związek zadowolenia z życia z depresją i lękiem (Guney, Kalafat i Boysan, 2010; Adrian i Ulrich, 2020; Liu, 2023). Przekonanie o własnej skuteczności sprzyja podejmowaniu trudu, radzeniu sobie w niesprzyjających warunkach regulując zachowanie pod kątem motywacyjno-behawioralnym, tym samym sprzyjając zdrowiu poprzez większe zaangażowanie i motywację w działania prozdrowotne (Banaszkiewicz i in., 2014). Istnieje zatem empirycznie potwierdzony ujemny związek między poczuciem własnej skuteczności a depresją (Jones i in., 2023), a zmienna ta istotnie może przewidywać wystąpienie depresji i jej efektywne leczenie (Dwyer i Cummings, 2001; Rai i Naz, 2017). W przypadku zaistnienia już negatywnych doświadczeń odporność psychiczna pozwoli na oderwanie się od nich poprzez

zbudzenie pozytywnych emocji i szybszy powrót do równowagi psychicznej (Ogińska-Bulik i Juczyński, 2008). Badania wskazują, że osoby odporne mają większe szanse na powrót do zdrowego funkcjonowania, a wyższa odporność jest pozytywnie powiązana z lepszym zdrowiem psychicznym, w tym niższym poziomem lęku i depresji (Riepenhause i in., 2022). Pesymistyczne postrzeganie wydarzeń życiowych, bezradność, niska ocena swojego życia i trudności w pozytywnym przewartościowaniu sytuacji, a co za tym idzie powrót do równowagi zdają się być związane z nasileniem się depresyjności wśród badanych. Prezentowany przegląd literatury potwierdza występowanie wzajemnej zależności między zasobami podmiotowymi a zaburzeniami afektywnymi.

Złożone oddziaływania wielu różnych czynników związanych ze skomplikowaną sytuacją społeczno-gospodarczą w kraju i na świecie, wybuchające konflikty zbrojne, liczne konsekwencje pandemii dotykające różnorodnych sfer funkcjonowania człowieka znacząco modyfikują otaczającą rzeczywistość, wymuszając poniekąd nowe sposoby radzenia sobie z tą trudną sytuacją. Pogorszenie stanu zdrowia psychicznego wynikać może z przekroczenia mechanizmów adaptacyjnych, zmniejszających się zasobów własnych i niemożności ich odbudowy bądź ich stały niedobór. Przedłużający się stres, ograniczenia, niepokój, stan niepewności co do najbliższej przyszłości oraz widmo bezpośredniego zagrożenia zdrowia i życia są istotnymi predyktorami obniżenia nastroju i zaburzeń ze sfery psychicznej takich jak doświadczanie epizodu depresji i lęku. Istotnym wydaje się zatem podjęcie rozważań nad sposobami radzenia sobie z obecną sytuacją przy uwzględnieniu roli czynników psychologicznych. Celem podjętych badań jest ocena poziomu depresyjności studentów pedagogiki specjalnej po powrocie do zajęć stacjonarnych oraz określenie jego związku z zasobami osobistymi, mającymi istotne znaczenie w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach życiowych.

Material oraz metody badań

Celem prezentowanych badań jest analiza związku pomiędzy wybranymi zasobami podmiotowymi a poziomem depresyjności w grupie studentów studiów pedagogicznych. Do badań wybrano zasoby podmiotowe, mające najsilniejsze i wielopłaszczyznowe, zgodnie z literaturą, powiązania ze zdrowiem psychicznym. Dane zebrano z wykorzystaniem metody sondażu diagnostycznego, zastosowano technikę ankiety z wykorzystaniem samoopisowych narzędzi badawczych: Skala Nasilenia Depresyjności (CESD-R) L.S. Radloff w adaptacji K. Koziary (2016), Testu Orientacji Życiowej (LOT-R) M. Scheiera i C. Carvera w adaptacji R. Poprawy i Z. Juczyńskiego (2001), Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) R. Schwarzera i M. Jerusalem w adaptacji Z. Juczyńskiego (2001), Skali Satysfakcji z Życia (SWLS) Dienera i wsp. w adaptacji Z. Juczyńskiego (2001) oraz Skali Pomiaru Prężności (SPP-25) Ogińskiej-Bulik i Juczyńskiego (2008). Otrzymane dane poddano analizie statystycznej. Przeprowadzone badania miały

charakter pilotażowy. W badaniach wzięło udział 203 studentów pedagogiki specjalnej, którzy wyrazili świadomą zgodę na dobrowolny udział w projekcie. Dobór próby był celowy. Z dalszych analiz wyłączono 13 ankiet, wobec których zaistniało podejrzenie o niepełnym lub nierzetelnym ich wypełnieniu przez respondentów. Ostatecznie do analiz zakwalifikowano kwestionariusze uzyskane od 190 studentów studiujących w trybie stacjonarnym pedagogikę specjalną.

Badania zostały zaplanowane i przeprowadzone w oparciu o następujące problemy badawcze: 1. Jakie jest nasilenie depresyjności wśród studentów pedagogiki specjalnej? 2. Jaki jest poziom dyspozycyjnego optymizmu, poczucia własnej skuteczności, satysfakcji z życia oraz odporności psychicznej studentów pedagogiki specjalnej? 3. Czy i w jakim stopniu nasilenie depresyjności związane jest z zasobami podmiotowymi takimi jak dyspozycyjny optymizm, poczucie własnej skuteczności, satysfakcji z życia i odporności psychicznej badanych studentów? Hipotezę postawiono do pytania o charakterze zależnościowym w oparciu o dostępną literaturę i zakładała ona współzależnościowy charakter badanych zmiennych: niskiemu nasileniu depresyjności wśród studentów towarzyszy wyższy poziom optymizmu, satysfakcji z życia, samoskuteczności i odporności psychicznej. Dane zostały poddane analizie statystycznej w celu zweryfikowania zakładanej hipotezy z wykorzystaniem programu SPSS wersja 28. Próba spełnia warunek normalności rozkładu, stąd analizę zależności oparto na teście r-Pearsona oraz wielozmiennej analizie regresji.

Analiza wyników badań własnych

W badaniu uczestniczyło ostatecznie 190 studentów pedagogiki specjalnej, w tym 183 kobiet i 7 mężczyzn. Widoczna przewaga kobiet w próbie wynika z charakteru studiów i feminizacji kierunków nauczycielskich. Jak się okazuje, ma to najprawdopodobniej odzwierciedlenie w wynikach. Przeważająca liczba badanych nie posiada dzieci, pozostaje w związku (brak partnera deklaruje 14% grupy) oraz pochodzi z miasta (57,9%). Wiek respondentów rozciągał się od 19 do 41 lat, przy czym większość grupy to osoby mające od 19 do 24 lat (89%). Warto zaznaczyć, że mimo podjęcia studiów stacjonarnych 47% respondentów podejmuje aktywność zawodową.

Tabela 1. Rozkład wyników zasobów podmiotowych w przeliczeniu na skale stenowe w badanej grupie

Lp.	Zmienna	Niskie	Przeciętne	Wysokie
1.	LOT-R	37,4%	31,6%	31,0%
2.	SWLS	30,5%	35,3%	34,2%
3.	GSES	16,3%	33,7%	50,0%
4.	SPP-25	47,9%	31,0%	21,1%

Źródło: opracowanie własne.

Przeliczone na steny wyniki surowe pozwalają na wstępną charakterystykę grupy (tabela 1). Satysfakcja z życia oscylowała wokół wyników przeciętnych. Pod kątem poziomu optymizmu wyniki oscylowały wokół wyników przeciętnych. Podobne wyniki w zakresie poziomu optymizmu uzyskał w swoich badaniach Chodkowski (2023). Najliczniejszą grupę stanowiły osoby z wynikiem niskim (37,4%), przy minimalnie niższych udziałach wyników przeciętnych i wysokich – odpowiednio: 31,6% i 31,1%. Połowa badanych charakteryzowała się wysokim poczuciem samoskuteczności (50%) przy przeważającej przeciętnej satysfakcji z życia (35,3%). Natomiast niepokojące wyniki uzyskano w przypadku odporności psychicznej. Znaczący odsetek badanych studentów (47,9%) charakteryzowało się jej niskim nasileniem. Z powyższych analiz wyłania się grupa aktywna i wierząca w swoje możliwości, zdeterminowana w realizacji swoich celów, ale być może ponosząca zbyt duże straty przy tej aktywności, bo o niskiej satysfakcji z życia, w przeważającej części o niskim poziomie optymizmu i trudnościami w odbudowywaniu swoich zasobów. Średni wynik depresyjności jest dość wysoki i wynosi ponad 25 pkt przy dużym zróżnicowaniu grupy ($SD=17,91$). Co jest wynikiem niepokojącym, gdyż autorzy skali zwracali uwagę, że wynik powyżej 16 pkt wskazuje na istnienie nastroju depresyjnego i w tej sytuacji podają pod rozwagę konsultację psychologiczną (tabela 2). Warto pamiętać, że skala kładzie nacisk na występowanie objawów afektywnych w populacji ogólnej, a nie klinicznej (nie jest to skala diagnostyczna).

Tabela 2. Statystyki opisowe oraz współczynniki korelacji r-Pearsona między nasileniem depresyjności a zasobami podmiotowymi w badanej grupie

	Zmienna	M	SD	1.	2.	3.	4.	5.
1.	CESD-R	25,63	17,91	-				
2.	LOT-R	13,95	4,76	-0,44**	-			
3.	SWLS	20,57	6,79	-0,54**	-0,56**	-		
4.	GSES	28,98	5,22	-0,35**	-0,52**	-0,54**	-	
5.	SPP-25	64,21	17,12	-0,34**	-0,50**	-0,55**	-0,79**	-

Źródło: opracowanie własne; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; M – średnia; SD – odchylenie standardowe.

Analiza korelacji wykazała istotne zależności między badanymi zmiennymi (tabela 2). Wszystkie zasoby istotnie korelują z nasileniem depresyjności, wskazując, że im niższe wyniki w zakresie badanych zasobów, tym wyższy wskaźnik depresyjności w badanej grupie. Potwierdziło to hipotezę efektu głównego dla nasilenia depresyjności. Oznacza to, że osoby o pesymistycznym nastawieniu, niskiej odporności i niskiej satysfakcji z życia oraz niskim przekonaniu o własnej sprawczości charakteryzowały się wyższymi wynikami w zakresie zaburzeń afektywnych. Prowadzi to do wniosków, że nasilenie depresyjności w najwyższym

stopniu zależy od niskich zasobów podmiotowych. Mimo oczywiście pewnych ograniczeń badań – wynik ten wskazuje na kierunki działań, jakie należałoby podjąć w tej grupie.

Tabela 3. Wyniki regresji krokowej – zmienna zależna nasilenia depresyjności

Wskaźnik zmiennych niezależnych	CSD-R			
	R = 0,128 R ² = 0,357 cR ² = 0,119 F(1,95) = 13,805			
	β	B	t	p
SWLS	0,358	0,382	3,72	0,000*
LOT-R	0,261	0,305	2,62	0,010*

Źródło: opracowanie własne, * $p < 0,05$.

Zaobserwowano mobilizujący efekt wysokiej satysfakcji z życia i optymistycznego podejścia do życia. Jak wynika z przeprowadzonych analiz, poziom depresyjności można wyjaśnić przy udziale dwóch zasobów: optymizmu i satysfakcji z życia. Zatem wskazuje to, że wysoki poziom optymizmu i pozytywne nastawienie do życia działa chroniąco i sprzyja pozytywnemu samopoczuciu psychicznemu, minimalizując negatywne doświadczenia takie jak epizod depresji i lęku. Zatem wysokie poczucie zadowolenia oraz optymistyczne nastawienie do życia wyraźnie obniżają występowanie zaburzeń afektywnych. Syntetyzując uzyskane wyniki – oczywiście biorąc pod uwagę ograniczenia związane ze sposobem badania, wielością grupy, przewagą kobiet w grupie, należy odnosić się do nich z należytą ostrożnością. Mimo ograniczeń wynikających z badań wskazuje to na funkcje ochronne potencjałów zdrowotnych. Na podstawie zarówno prezentowanych wyników, jak i innych publikacji rozwijanie zasobów podmiotowych stanowi potencjał w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami. Zaplanowane i przemyślane, długofalowe działania w tym zakresie być może zmniejszą prawdopodobieństwo nasilenia się zaburzeń depresyjnych.

Podsumowanie

Celem analiz zawartych w artykule jest próba deskrypcji związków nasilenia depresyjności wśród studentów z wybranymi zasobami podmiotowymi. Prezentowane badania podmiotowych czynników chroniących przed depresyjnością były badaniami podstawowymi i miały charakter eksploracyjny, co uniemożliwia sformułowanie jednoznacznych konkluzji, a jedynie stanowią podstawy do hipotez wymagających dalszych weryfikacji. Wśród ograniczeń prezentowanego projektu znajduje się ograniczona liczba uczestników, w tym istotna przewaga kobiet, oraz charakter skal bazujących na samoopisie. Jak wynika to z przeprowadzonych analiz: depresyjność była istotnie powiązana z niskimi zasobami podmiotowymi.

Potwierdzono również specyficzną prawidłowość związaną z płcią badanych. Zatem niski poziom badanych zmiennych wydaje się stanowić ryzyko nasilania się zaburzeń afektywnych wśród młodych dorosłych. W przypadku badanych zasobów prezentowane wyniki wydają się wyjątkowo spójne – wysoka satysfakcja z życia i optymalny poziom optymizmu sprzyja niskiemu poziomowi depresyjności. Innymi słowy, osoby uważane za optymistów będą oczekiwać pozytywnych rozwiązań problemów, oceniając jednocześnie swoje życie jako satysfakcjonujące, a tym samym doświadczać mniej lęku i depresji, podczas gdy osoby nastawione pesymistycznie do życia, a przez to o niskim zadowoleniu z niego, będą miały tendencję do koncentrowania się na niekorzystnych aspektach życia i w konsekwencji doświadczać więcej negatywnych emocji. Rola pozostałych zasobów takich jak odporność czy samoskuteczność w kształtowaniu pozytywnego afektu pozostaje niejasna. Wynik ten częściowo potwierdza doniesienia z badań Naden i in. (2023), z których wynika, że wytrzymałość psychiczna (*mental toughness*) jest silniejszym predyktorem zdrowia psychicznego i niskiego zagrożenia depresją niż odporność psychiczna (*resilience*).

Poznawcza wartość wyników polega przede wszystkim na wykazaniu złożoności uwarunkowań zjawiska depresyjności wśród ludzi, a doświadczenie pandemii zwróciło uwagę na pogarszający się stan psychiczny dzieci, młodzieży i osób dorosłych. Dotychczasowe rozważania wskazują na ochronną rolę zasobów podmiotowych. Dokładniejsze poznanie roli zasobów w kształtowaniu samopoczucia może przekładać się na tworzenie nowych możliwości przeciwdziałania i terapii depresji. Wyniki obrazujące tę złożoność wskazują również na obszary nieobjęte badaniami, a być może cenne z punktu widzenia wdrożenia profilaktyki depresji, gdyż zgodnie z podejściem holistycznym funkcjonowania człowieka zaleca się ujmowanie tego zjawiska w kategorii wzajemnych zależności między osobą, jego zasobami podmiotowymi i właściwościami indywidualnymi a środowiskiem. Stąd w kolejnych badaniach warto skupić się na lepszym poznaniu uwarunkowań depresyjności w zależności od kontekstu sytuacyjnego, z uwzględnieniem szerszej perspektywy zjawisk psychologicznych podmiotu oraz pełniejszej kontroli zmiennych. W aspekcie przyszłych zadań zawodowych wskazanej grupy istnieje konieczność rozwijania samoświadomości i świadomości społecznej w zakresie wzrastającej liczby osób z przejawami depresji poprzez poszerzenie oferty kulturalno-oświatowej uczelni o treningi i szkolenia przeznaczone dla studentów z problematyki zdrowia psychicznego oraz umożliwienie im dostępu do punktów poradnictwa psychologicznego.

Podjęte analizy nie pozwalają na określenie kierunku i związku przyczynowo-skutkowego wśród analizowanych zmiennych, gdyż nie jest do końca jasne czy niskie zasoby przyczyniają się do pojawiania się zaburzeń depresyjnych, czy może wysokie wyniki depresyjności utrudniają wykorzystywanie i odbudowywanie istniejących zasobów. Warto jednakże odnotować, że wysokie nasilenie depresyjności w badanej grupie, bez wskazywania jednej lub drugiej interpretacji, jest wielce

niepokojące. Mając świadomość, że problematyka podmiotowych uwarunkowań zasobów zdrowotnych przeciwdziałających depresji jest bardzo złożona, zaleca się kontynuację podjętego przedsięwzięcia na większej grupie z uwzględnieniem dodatkowych zmiennych.

Bibliografia

- Adrian, M., Ulrich, V. (2020). Life Satisfaction in Persons with Mental Disorders. *Qual Life Res*, 29, s. 3043–3052. DOI:10.1007/s11136-020-02556-9
- Babicki, M., Mastalerz-Migas, A. (2021). Występowanie zaburzeń lękowych wśród Polaków w dobie pandemii COVID-19. *Psychiatria Polska*, 55(3), s. 497–509. DOI:10.12740/PP/OnlineFirst/126230
- Banaszkiewicz, M., Wawrzonkowska, I., Andruszkiewicz, A., (2014). Zachowania zdrowotne i ich wybrane predyktory a jakość życia kobiet w okresie okołomenopauzalnym na przykładzie pacjentek Wielospecjalistycznego Szpitala Miejskiego im. dr. E. Warmińskiego w Bydgoszczy. *Przedsiębiorczość i Zarządzanie*, 15(12), s. 263–279.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*. *Trends in Cognitive Science*, 18(6), 293–299. DOI:10.1016/j.tics.2014.02.003
- Chodkowski, Z. (2023). Optymizm w opinii badanych studentów rzeszowskich uczelni. *Forum Pedagogiczne*, 14(1), s. 269–284, DOI:10.21697/fp.2023.1.20
- Depression and Other Common Mental Disorders*, (2017). WHO. Pobrane z: <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates> (12.11.2023).
- Dwyer, A.L., Cummings, A.L.(2001). Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Can J Couns. Canada: Canadian Counselling Association*, 35, s. 208–220.
- Guney, S., Kalafat, T., Boysan, M. (2010). Dimensions of Mental Health: Life Satisfaction, Anxiety and Depression: A Preventive Mental Health Study in Ankara University Students Population. *Proc-soc Behav Sci*, 2, s. 1210–1213. DOI:10.1016/j.sbspro.2010.03.174.
- James, P., Kim, E.S., Kubzansky, E.D., Zevon, E.S., Trudel-Fitzgerald, C., Grodstein, F. (2019). Optimism and Healthy Aging in Women. *American Journal of Preventive Medicine*, 56(1), s. 116–124. DOI:10.1016/j.amepre.2018.07.037.
- Jones, K., McCorkle, C., Ricardo, F.M., Leykin, Y. (2023). Effect of demographic and clinical factors on depression self-efficacy. *Arch Psych Psych*, 25(2), s. 25–29. DOI:10.12740/APP/156319.
- Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Kim, E.S., Hagan, K.A., Grodstein, F., DeMeo, D.L., De Vivo, I., Kubzansky, L.D. (2017). Optimism and cause-specific mortality: A prospective cohort Study. *American Journal of Epidemiology*, 185(1), s. 21–29. DOI:10.1093/aje/kww182.
- Kim, E.S., James, P., Zevon, E.S., Trudel-Fitzgerald, C., Kubzansky, E.D Grodstein, F. (2019). Optimism and Healthy Aging in Women and Men. *American Journal of Epidemiology*, 188(6), s. 1084–1091. DOI:10.1093/aje/kwz056.
- Lewicka-Zelent, A., Huczuk-Kapluk, S., Pytka, A., Nosal, K. (2023). Depression symptoms of primary school students from the fourth and seventh grades. *Studia z Teorii Wychowania*, t. XIV, 1(42). s. 223–243. DOI:10.5604/01.3001.0016.3434.

- Liu, Q.Q., Zhou, Z.K., Yang, X.J., Niu, G.F., Tian, Y., Fan, C.Y. (2017). Upward social comparison on social network sites and depressive symptoms: a moderated mediation model of self-esteem and optimism. *Pers Individ Differ*, 113, s. 223–28. DOI:10.1016/j.paid.2017.03.037.
- Liu, Z. (2023). Relation Between Family Environment, Life Satisfaction, Depression and Anxiety. *Proceedings of the International Conference on Global Politics and Socio-Humanities*, 24, s. 305–312. DOI:10.54254/2753-7048/24/20230794.
- Lohmann, R.C. (2019). *What's Driving the Rise in Teen Depression?* Pobrane z: <https://health.usnews.com/wellness/for-parents/articles/2019-04-22/teen-depression-is-on-the-rise> (28.11.2023).
- Luo, J., Cao, W., Zhao, J., Zeng, X., Pan, Y., (2023). The moderating role of optimism between social trauma and depression among Chinese college students: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 11(270), s. 1–9. DOI:10.1186/s40359-023-01314-z.
- Meule, A., Lieb, K., Chmitorz, A., Voderholzer, U. (2023). Resilience and depressive symptoms in inpatients with depression: A cross-lagged panel model. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, s. 1–6. DOI:10.1002/cpp.2926.
- Moghanibashi-Mansourieh, A. (2020). Assessing the anxiety level of Iranian general population during COVID-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, s. 1–5. DOI: 10.1016/j.ajp.2020.102076.
- Naden, E., Schepman, A., Bilton, G., Rodway, P. (2023). Resilience and mental toughness as predictors of anxiety, depression, and mental well-being. *Mental Wellness*, 1(2), s. 1–7. DOI:10.4081/mw.2023.2.
- Narodowy Fundusz Zdrowia (2021). *Raport NFZ o zdrowiu. Depresja*. Pobrane z: <https://ezdrowie.gov.pl/portal/home/badania-i-dane/zdrowe-dane/raporty/nfz-o-zdrowiu-depresja>, (05.10.2023).
- Niu, G.F., Fan, C.Y., Zhou, Z.K., Tian, Y., Lian, S.L. (2015). The effect of adolescents' optimism on depression: the mediating role of resilience. *Chin J Clin Psychol.*, 23, s. 709–11. DOI:10.16128/j.cnki.1005-3611.2015.04.032.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2008). Osobowościowe wyznaczniki satysfakcji z życia. W: I. Heszen-Niejodek, J. Życińska (red.), *Psychologia zdrowia: W poszukiwaniu pozytywnych inspiracji* (s. 89–102). Warszawa: Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej „Academica”.
- Pierce, M., Hope, H., Ford, T., Hatch, Hotopf, M., John, A. et. al. (2020). Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population. *The Lancet Psychiatry*, 7, 10, s. 883–892. DOI:10.1016/S2215-0366(20)30308-4.
- Poprawa, R. (2001). Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem. W: G. Dolińska-Zygmunt (red.), *Podstawy psychologii zdrowia* (s. 103–142). Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Poprawa, R. (2008). Samoocena jako miara podmiotowych zasobów. W: I. Heszen, J. Życińska (red.), *Psychologia zdrowia: W poszukiwaniu pozytywnych inspiracji*. Warszawa: Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej „Academica”.
- Rai, D.K., Naz, S. (2017). Self-efficacy as a predictor of negative automatic thoughts and depression. *Int J Innov Res Multidiscip Fields*, 3(7), s. 402–12.
- Rasmussen, H.N., Scheier, M.F., Greenhouse, J.B. (2009). Optimism and Physical Health: A Meta-analytic Review. *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of the Society of Behavioral Medicine*, 37(3), s. 239–256. DOI:10.1007/s12160-009-9111-x.

- Reicher, H. (1997). Jaka jest funkcja zasobów psychospołecznych? Wpływ wsparcia społecznego, strategii radzenia sobie i życiowego stresu na psychologiczne funkcjonowanie młodzieży. *Rocznik Naukowo-Dydaktyczny WSP w Krakowie*, 180, s. 189–202.
- Riepenhausen, A., Wackerhagen, C., Reppmann, Z.C., et al. (2022). Positive cognitive reappraisal in stress resilience, mental health, and well-being: a comprehensive systematic review. *Emot Rev*, 14, s. 310–31. DOI:10.1177/17540739221114642.
- Rogowska, A.M., Kuśnierz, C., Bokszczanin, A. (2020). Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during COVID-19 pandemic in Polish sample of University students. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, s. 797–811. DOI: 10.2147/PRBM.S266511.
- Scheier, M.F., Carver, C.S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), s. 219–247. DOI:10.1037/0278-6133.4.3.219.
- Scheier, M.F., Carver, C.S. (2018). Dispositional optimism and physical health: A long look back, a quick look forward. *American Psychology*, 73(9), s. 1082–1094. DOI:10.1037/amp0000384.
- Segerstrom, S.C., Taylor, S.E., Kemeny, M.E., Fahey, J.L. (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *J Personal Soc Psychol*. 74, s. 1646–55. DOI:10.1037/0022-3514.74.6.1646.
- Sing, C.Y., Wong, W.S. (2011). The effect of optimism on depression: the mediating and moderating role of insomnia. *J Health Psychol.*, 16, s. 1251–58. DOI:10.1177/1359105311407366.
- Sokół-Szawłowska, M. (2021). *Depresja. Skala zjawiska i nowe możliwości terapii z rozdziałem na temat pandemii COVID-19*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Szempruch, J. (2006). Kompetencje i zadania nauczyciela w procesie przekształcania szkoły. W: B. Muchacka (red.), *Szkoła w nauce i praktyce edukacyjnej*, t. 1, Kraków: Impuls.
- Tindle, H.A., Chang, Y.F., Kuller, L.H., Manson, J.E., Robinson, J.G., Rosal, M.C., Siegle, G.J., Matthews, K.A. (2009). Optimism, Cynical Hostility, and Incident Coronary Heart Disease and Mortality in the Women's Health Initiative. *Circulation*. 120(8), s. 656–662. DOI:10.1161/CIRCULATIONAHA.108.827642.
- Wang, C., Diy, Ye, J., Wei, W. (2021). Study on the public psychological states and its related factors during the outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in some regions of China. *Psychology, Health & Medicine*, 26 (1), s. 13–22. DOI:10.1080/13548506.2020.1746817.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(5), s. 1–25. DOI:10.3390/ijerph17051729.
- Yavari, S., Radfar, M., Faraji, N., Goli, R., Bagherzadi, A., Atharifar, R., Kazemi, S., Dadashi, M. (2023). Self-esteem and optimism in patients with major depression disorder: a cross-sectional study, *Annals of Medicine and Surgery*, 85(11), s. 5379–5383. DOI:10.1097/MS9.0000000000001263.

SEVERITY OF DEPRESSION AMONG SPECIAL EDUCATION STUDENTS AND THEIR PERSONAL RESOURCES

Keywords: depression, personal resources, self-efficacy, optimism, life satisfaction, resiliency

Abstract: Students of special education, as future educators and therapists are responsible for the support and proper development of their charges, so concern for their mental well-being seems justified. Extended stress, limitations, anxiety, a state of uncertainty about the immediate future and the spectre of imminent danger to health and life are significant predictors of lowered mood and affective disorders, including depression. The aim of this study is to analyse the relationship between selected personal resources and levels of depression in a group of special education students. The results indicate that the tendency towards depressive mood and affective disorders occurs in individuals with significantly lower subjective resources, with the strongest associations for resources such as life satisfaction and optimism. Planned and thoughtful, long-term interventions that build high levels of resources may play a crucial role in minimising the possibility of depressive disorders.

Dane do korespondencji:

Dr Marlena Duda

Instytut Pedagogiki

Wydział Pedagogiki i Psychologii UMCS

ul. Głęboka 43, 20-612 Lublin

e-mail: marlena.duda@mail.umcs.pl