

*Monika Parchomiuk, Stanisława Byra*

## **DYSPOZYCYJNE I SYTUACYJNE RADZENIE SOBIE STUDENTÓW ZE STRESEM**

**Słowa kluczowe:** radzenie sobie, style, strategie, studenci, płeć, miejsce zamieszkania.

**Streszczenie:** Przedmiotem artykułu jest analiza preferencji zaradczych studentów. Celem zaprezentowanych w nim badań było określenie struktury tych preferencji w wymiarze dyspozycyjnym oraz sytuacyjnym, ponadto zweryfikowanie różnicującego działania zmiennych płci oraz miejsca stałego zamieszkania. W wyniku analiz stwierdzono, iż studentów charakteryzują w największym stopniu style i strategie ukierunkowane na rozwiązanie problemu, a ustalona hierarchia obu rodzajów preferencji podlega w pewnym stopniu różnicującemu działaniu zmiennej płci oraz miejsca stałego zamieszkania.

### **Wprowadzenie**

Okres nauki na studiach wyższych dostarcza młodzieży doświadczeń życiowych, które cechuje znaczny stopień stresowości (Bray, Born 2004). Udziałem studentów są istotne zmiany, między innymi środowiska społecznego, sposobu uczenia się, zwiększenie trudu samodoskonalenia oraz poszerzenie form aktywności życiowej. Dla wielu osób jest to okres krystalizowania się systemu wartości i norm, dokonywania i ugruntowywania decyzji życiowych związanych z zawodem i karierą, wyborem partnera, a nierzadko budowaniem własnego bytu w aspekcie rodzinnym i materialnym (Simons, Aysan 2002).

Wyniki badań prowadzonych z udziałem studentów wielu kierunków zarówno na gruncie polskim, jak i zagranicznym świadczą o złożoności i zróżnicowaniu doświadczeń stresujących młodzieży na każdym z etapów nauki. Analizując obszary funkcjonowania życiowego, w zakresie których ujawniają się sytuacje stresujące, należy wymienić przede wszystkim obszar edukacji, kontaktów społecznych, sferę ekonomiczną oraz organizację zadań (Esia-Donkoh i in. 2011). Proces kształcenia w szkole wyższej ma charakter odmienny od tego, jaki był udziałem młodzieży na niższych szczeblach edukacji. Cechuje go większa samodzielność i odpowiedzialność ze strony uczącego się, ponadto mniejszy stopień indywidualizmu, jeśli chodzi o dostosowanie tempa pracy, sposobu oceniania wiedzy. W wielu przypadkach również wyższy poziom wymagań związanych z realizowanym zakresem

oraz stopniem trudności treści przedmiotowych. Źródłem silnego stresu są sytuacje egzekwowania wiedzy, egzaminy i sprawdziany powodujące konieczność znaczącej aktywizacji sfery poznawczej i wydolności fizycznej (Pancer i in. 2004; Oswald, Riddock 2007; Moussa, Bates 2011; Yusoff i in. 2011; Gomathi i in. 2013).

Innym obszarem, w którym mogą zaistnieć stresujące doświadczenia, jest płaszczyzna kontaktów interpersonalnych – z rówieśnikami, w tym osobami studiującymi na tym samym roku, współmieszkańcami oraz wykładowcami (Dusse-lier i in. 2005). Badania wykazują, że trudności związane ze społeczną adaptacją w grupie studenckiej dotyczą nie tylko studentów I roku, ale również starszych roczników (Gomathi i in. 2013).

Młodzież podejmująca naukę poza miejscem zamieszkania traci sposobność bezpośrednich kontaktów wspierających w obrębie dotychczas ukształtowanej sieci (Lafrenie, Ledgerwood 1997; Thornton i in. 2005). Staje wobec konieczności budowania nowych relacji, które będą potencjalnym źródłem zaspokajania potrzeb psychospołecznych czy też nawet materialnych. Zdarza się, że kontakty z rodziną mają charakter nie tylko pozytywny i wspierający, ale są źródłem stresu, m.in. związanego z wysokimi wymaganiami (oczekiwaniem) rodziców czy problemami w życiu rodzinnym (Moussa, Bates 2011; Gomathi i in. 2013). Etap wczesnej dorosłości, na który zwykle przypada czas studiów, niesie ze sobą zadanie związane ze znalezieniem partnera seksualnego. Niepomyślne relacje z osobami płci przeciwnej mogą być źródłem stresujących doświadczeń młodzieży studenckiej (Moussa, Bates 2011; Gomathi i in. 2013).

Zwiększenie stopnia samodzielności, zwłaszcza w tych sytuacjach, kiedy studenci znajdują się po raz pierwszy poza domem rodzinnym, stawia przed nimi wymagania organizowania przestrzeni życiowej w aspekcie materialnym i czasowym. Powoduje to konieczność godzenia wielu obowiązków, nierzadko związanych z nauką, ale również pracą, która staje się niezbędnym źródłem utrzymania w tych sytuacjach, kiedy nie pozwala na to budżet rodziny (Wickens, Greeff 2005; Oswald, Riddock 2007).

Ujawniono, że doświadczenia stresujące młodzieży, ujmowane przez autorów w kategoriach tzw. drobnych utrapień życiowych (Spangler i in. 2002), ze względu na kumulujący charakter mają negatywne konsekwencje dla zdrowia studentów tak w jego wymiarze fizycznym, jak i psychospołecznym. U osób studiujących na różnych rocznikach wykazano występowanie: wyższego poziomu lęku i depresji, nieumotywowanych zmian nastroju, mniejszą zdolność koncentracji uwagi, problemy ze snem, uzależnienia od substancji odurzających i alkoholu, problemy w zakresie zdrowia fizycznego (Gupchup i in. 2004; Thompson i in. 2007; Gomathi i in. 2013). Wskazane nieprawidłowości w zakresie fizycznego i psychospołecznego funkcjonowania młodzieży mogą być efektem nieskutecznego radzenia sobie ze stresem oraz ograniczonych zasobów.

Współcześnie podejmowane analizy radzenia sobie bazują często na transakcyjnej koncepcji R. Lazarusa i współautorów. Zgodnie z nią radzenie sobie to *poznawcze i behawioralne wysiłki podmiotu, mające na celu sprostanie specyficznym*

*zewnątrznym lub/i wewnętrznym wymaganiom, które są przez niego oceniane jako sprawdzające lub przekraczające zasoby osobiste* (Folkman in. 1986b, s. 572). Transakcyjne ujęcie zakłada, że określona aktywność zaradcza podmiotu jest następstwem oceny sytuacji oraz własnych możliwości. W efekcie wybór strategii radzenia sobie jest wynikiem analizy właściwości sytuacji oraz działania cech dyspozycyjnych zwanych stylami (Folkman i in. 1986a).

Analizy empiryczne dowiodły złożonych powiązań stylów i strategii. Analizując wzajemne zależności stylów i strategii M. Anshel i A. Kaissidis (1997) podają, że mogą one przebiegać w sposób określany jako model addytywny, pośredniczący bądź interaktywny. W pierwszym z modeli osobowe i sytuacyjne czynniki wpływają bezpośrednio na proces radzenia sobie, a ich efekty są niezależne. W modelu pośredniczącym dyspozycje osobowe wpływają na radzenie sobie tylko przez ocenę poznawczą. Z kolei w modelu interaktywnym radzenie sobie jest widziane jako wynik interakcji obu preferencji (tj. dyspozycyjnych i sytuacyjnych).

Aktywność zaradcza jednostki, zgodnie z założeniami koncepcji R. Lazarusa, może być ukierunkowana zadaniowo (zorientowana na problem) oraz emocjonalnie (zorientowana na emocje). Celem zadaniowego radzenia sobie jest przekształcenie sytuacji stresowej w sposób korzystny dla podmiotu poprzez modyfikację własnego destrukcyjnego działania albo przez zmianę niszczącego lub zagrażającego otoczenia (Folkman i in. 1988). Celem emocjonalnego – regulacja stresowych emocji (samospokojenie) (Lazarus, 1986). Niektórzy badacze sugerują jednak, że te dwa kierunki mieszczą się w szerszej perspektywie, jaka jest wyznaczana przez wymiary: podejście-unikanie (*approach-avoidance*), a zatem podejmowanie przez jednostkę bezpośrednich wysiłków mających na celu zmianę sytuacji stresowej oraz powstrzymanie się od działań (Scheier i in., za Hudek-Kneżewić i in. 1999).

Wielu autorów podejmowało badania z udziałem studentów różnych kierunków i roczników mające na celu określenie ich preferencji zaradczych, socjodemograficznych oraz osobowościowych korelatów tych preferencji oraz następstw w postaci określonych wskaźników zdrowia (Sęk, Pasikowski 2001; Phinney, Haas 2003; Ekşi 2004; Heiman 2004; Thornton i in. 2005). Wyniki badań wskazują na najbardziej rozpowszechnione w tej populacji tendencje w zakresie problemowego (zadaniowego) radzenia, konkretyzowanego w postaci określonych stylów i strategii. Potwierdzają to wyniki badań R. Kausar (2010) realizowanych z udziałem studentów różnych kierunków (II i IV semestr studiów, Coping Strategies Questionnaire, R. Kausar), w których stwierdzono stosunkowo największe nasilenie strategii zorientowanych na zadanie o charakterze proaktywnym, a najsłabsze aktywnie rozpraszających, służących oderwaniu od problemu poprzez działania, np. sport. M. Beukes i in. (2010) ustalili w grupie studentek I roku, pochodzących z dwóch grup kulturowych, dominację radzenia sobie ukierunkowanego na problem i słabszą tendencję do unikania stresora (Coping Responses Inventory – Adult Form, R.H. Moos). P-H. Kao i P. Craigie (2013) w badaniach studentów specjalności translacja wykazali najsilniejsze preferencje radzenia

sobie skoncentrowanego na problemie, słabsze w zakresie unikania i najslabsze w przypadku poszukiwania wsparcia społecznego (*Coping Strategy Indicator* J.H. Amirkhan). Dwa badania z zastosowaniem skróconej wersji skali COPE (*Coping Orientation of Problem Experienced* Carvera i in.) w grupie studentów kierunków medycznych wykazały stosunkowo najczęstsze stosowanie strategii religijnych oraz skoncentrowanych na problemie (w tym aktywne radzenie sobie, pozytywna reinterpretacja, akceptacja, planowanie), najrzadsze strategii unikających (stosowanie środków odurzających) i zaprzeczania (Yusoff i in. 2011; Gomathi i in. 2013). Bardzo zbliżone tendencje uzyskano w badaniach z udziałem studentów I roku psychologii (COPE). Strategie poznawcze poprzedzały społeczne w postaci poszukiwania wsparcia emocjonalnego oraz instrumentalnego, najrzadziej stosowano unikowe (Moussa, Bates 2011). Nie wszystkie badania potwierdzają wskazane tendencje. Przykładowo K. Esia-Donkoh i in. (2011) wykazali w badaniach z udziałem studentów – mieszkańców miasteczka uniwersyteckiego (skala własnej konstrukcji oparta na skali Carvera i współ.), silniejsze preferencje emocjonalne w stosunku do problemowych.

W nielicznych badaniach uwzględniano płeć jako zmienną różnicującą preferencje zaradcze studentów. Niektóre badania dowiodły, że studentki wykazują silniejsze preferencje emocjonalne, zwłaszcza wyrażające się w postaci poszukiwania emocjonalnego wsparcia, natomiast studenci mocniejsze preferencje ukierunkowane na rozwiązanie problemu, ale także uniknięcie konfrontacji z nim (Gil 2005; Sasaki, Yamasaki 2007). W innych potwierdzono silniejszą u kobiet tendencję emocjonalnego radzenia sobie, przy jednocześnie silniej preferowanym od mężczyzn unikowym (Palmer, Rodger 2009). N. Digdon i K. Landry (2013) nie wykazały różnic płci w obszarze strategii skoncentrowanych na problemie oraz unikowych, a jedynie emocjonalnych, które okazały się bardziej charakterystyczne dla kobiet. Z kolei K.G. Gomathi i in. (2013) nie wykazali istotnego znaczenia zmiennej płci w zakresie stosowanych strategii. Zróżnicowanie uzyskiwanych tendencji wynikać może z przyjętej operacjonalizacji zmiennej radzenia, ujmowanej w kategoriach stylu bądź strategii. Niektórzy autorzy podważają zasadność analizowania płci jako zmiennej różnicującej strategię, udowadniając w swoich badaniach, że są one powiązane przede wszystkim ze zmiennymi własnościami sytuacji stresowej (Thornton i in. 2005).

Zakres badań poświęconych stresowi i aktywności zaradczej studentów jest obszerny. Powoduje to pewne trudności w dokonywaniu uogólnień, zwłaszcza jeśli uwzględni się zróżnicowanie badanej populacji pod względem studiowanych kierunków (generujących odmienne stresory związane z nauką) czy zmiennych socjodemograficznych (jak wiek, płeć, miejsce stałego zamieszkania, pochodzenie kulturowe, religia). Podstawowa trudność wynika jednak z odmiennych konceptualizacji radzenia sobie związanych z przyjętymi orientacjami teoretycznymi. Jakkolwiek w teorii radzenia sobie istnieje zgoda co do podstawowych jego kierunków, tj. problemowego, emocjonalnego i unikowego, istnieją

znaczne różnice w konkretyzacji stylów i strategii (łącznie z utożsamianiem jednych i drugich), czy włączeniem bądź nie aspektu proaktywności radzenia sobie.

Problematyka badań własnych dotyczy następujących zagadnień:

1. Jakie style radzenia sobie ze stresem preferuje młodzież studiująca?
2. Jakie strategie w procesie radzenia sobie ze stresem stosują najczęściej badani studenci?
3. Czy i jakie znaczenie w obszarze preferencji dyspozycyjnych i sytuacyjnych mają takie zmienne, jak płeć i miejsce stałego zamieszkania?
4. Jaki charakter (oraz jakie nasilenie) powiązań zaznacza się między preferowanymi stylami i strategiami radzenia w badanej grupie studentów i studentek?

Nie znaleziono badań, które obejmowałyby zmienną miejsca stałego zamieszkania, a te, które uwzględniały zmienną płci, nie dostarczają jednoznacznych wniosków pozwalających na wyraźne przypisanie preferencji sytuacyjnych i dyspozycyjnych osobom określonej płci. Z tych względów nie stawiano hipotezy w odniesieniu do trzeciego problemu badawczego. W przypadku problemu czwartego, kierując się dotychczasowymi ustaleniami badaczy, postawiono hipotezę mówiącą o dodatnim istotnym powiązaniu między tożsamymi w swym charakterze stylami i strategiami. Style, jako względnie stałe dyspozycje osobowościowe, ukierunkowują w pewnym stopniu podejmowane w sytuacjach stresowych strategie. Skuteczność określonych strategii może być czynnikiem decydującym o ich utrwaleniu (wyuczeniu) w charakterze dyspozycji (Wrześniewski 2000).

## Metoda

W badaniach zastosowano Kwestionariusz COPE (*The Coping Orientations to Problems Experienced*) autorstwa C.S. Carvera, M.F. Scheiera oraz J.K. Weintrauba w polskiej adaptacji S. Piątek i K. Wrześniewskiego. Zgodnie z wynikami analizy czynnikowej przeprowadzonej przez autorów polskiej adaptacji narzędzia uzyskano następujące skale: koncentracja na problemie (PRO), zaprzeczanie (ZAP), koncentracja na emocjach i ich wyładowaniu (EM), poszukiwanie emocjonalnego wsparcia (WS), akceptacja (AKC), zwracanie się ku religii (REL), poczucie humoru (HUM), używanie alkoholu lub innych środków odurzających (ALK). Odnoszą się one zarówno do stylów, jak i strategii. Wskaźniki poprawności psychometrycznej dla polskiej wersji są zadowalające (Wrześniewski, 2000).

W badaniach wzięło udział 526 studentów studiów dziennych Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, słuchaczy różnych kierunków. Średnia wieku respondentów wynosiła 20,5 lat. Grupę badaną utworzyło 268 kobiet (50,95%) i 258 mężczyzn (49,05%). Większość respondentów mieszka w mieście (67,30%, na wsi – 32,70%). Badania, po uprzednim uzyskaniu zgody ze strony studentów oraz wykładowców, zrealizowano w formie grupowej przed lub po zajęciach.

## Wyniki

W toku analizy z zastosowaniem testu t ustalono istotne statystycznie różnice między badanymi studentami i studentkami w zakresie dyspozycyjnych preferencji radzenia sobie ze stresem (tab. 1).

**Tabela 1. Style radzenia sobie ze stresem badanych studentów (preferencje dyspozycyjne) – wyniki testu istotności różnic z uwzględnieniem zmiennej grupującej – płci**

Skale	Kobiety		Mężczyźni		Test istotności różnic	
	M	SD	M	SD	t	p
PRO	2,91	0,44	2,89	0,42	0,40	0,691
ZAP	1,81	0,52	1,77	0,54	0,80	0,424
EM	2,75	0,51	2,48	0,55	5,58	0,000*
WS	3,07	0,64	2,48	0,76	9,63	0,000*
AKC	2,76	0,46	2,79	0,49	-0,67	0,501
REL	2,69	0,84	2,45	0,89	3,15	0,002*
HUM	2,02	0,78	2,14	0,74	-1,83	0,068~
ALK	1,48	0,66	1,58	0,73	-1,62	0,105

\* – istotne statystycznie; ~ – zbliżone do istotności.

Źródło: opracowanie własne.

Uzyskane rezultaty wskazują, iż badane studentki w największym nasileniu cechują się stylami radzenia sobie ze stresem w postaci poszukiwania wsparcia emocjonalnego u innych oraz koncentrowania się na problemie. Natomiast najmniej dla nich charakterystyczne jest behawioralne wycofywanie się z sytuacji trudnej poprzez działania zastępcze, takie jak stosowanie alkoholu oraz środków odurzających, jak również związane z tym ściśle zaprzeczanie problemowi. W grupie badanych mężczyzn najbardziej preferowanym stylem radzenia jest orientowanie się na rozwiązanie problemu oraz jego akceptacja. W stosunkowo najmniejszym stopniu cechuje ich, podobnie jak w przypadku kobiet, radzenie sobie wyrażone przez rezygnację ze zmagania się z trudnościami poprzez stosowanie alkoholu czy zaprzeczanie obecności sytuacji problemowej. Z zastosowania testu istotności różnic wynika, że badane studentki i studenci różnią się pod względem preferowanych stylów radzenia. Studiujące kobiety w istotnie większym zakresie wykorzystują dyspozycje emocjonalne w postaci koncentrowania się na swoich emocjach w sytuacji zetknięcia się z problemem oraz sposobach ich wyładowania, cechuje je zdecydowanie większa skłonność do poszukiwania wsparcia od innych oraz pozyskiwania oparcia w wierze religijnej. Z kolei badanych mężczyzn w większym stopniu cechuje humorystyczne podejście do pojawiającego się problemu, w obrębie tego stylu zaznaczyła się tendencja zbliżona do istotnej statystycznie różnicy. Zróznicowanie z uwzględnieniem zmiennej płci ustalono również w przypadku sytuacyjnych dyspozycji zmagania się ze stresem (tab. 2). Warto tutaj podkreślić pewne podobieństwo w zakresie stwierdzonych różnic



między stosowanymi stylami i strategiami u badanych studentów oraz studentek. Stosownie do określonego problemu studentki w istotnie większym stopniu stosują strategie oparte na radzeniu sobie z emocjami, także w kontekście wsparcia uzyskanego od innych osób oraz czerpanego z zaangażowanych praktyk religijnych. Natomiast w znacząco mniejszym nasileniu pojawiające się trudności ujmują w kategorii sytuacji humorystycznej, niewymagającej poważnego potraktowania.

**Tabela 2. Strategie radzenia sobie ze stresem badanych studentów (preferencje sytuacyjne) – wyniki testu istotności różnic z uwzględnieniem zmiennej grupującej – płci**

Skale	Kobiety		Mężczyźni		Test istotności różnic	
	M	SD	M	SD	t	p
PRO	2,84	0,46	2,84	0,44	0,20	0,844
ZAP	1,94	0,61	1,93	0,61	0,26	0,798
EM	2,80	0,58	2,45	0,63	6,35	0,000*
WS	2,98	0,68	2,42	0,79	8,36	0,000*
AKC	2,75	0,50	2,74	0,49	0,33	0,744
REL	2,69	0,88	2,51	0,92	2,18	0,029*
HUM	2,00	0,75	2,15	0,80	-2,12	0,034*
ALK	1,57	0,71	1,62	0,79	-0,77	0,440

\* – istotne statystycznie.

Źródło: opracowanie własne.

Uwzględnienie zmiennej – miejsce stałego zamieszkania – okazało się w pewnym stopniu różnicujące dla badanych studentów w zakresie zarówno dyspozycyjnych, jak i sytuacyjnych właściwości radzenia sobie ze stresem (tab. 3 i 4).

**Tabela 3. Style radzenia sobie ze stresem badanych studentów (preferencje dyspozycyjne) – wyniki testu istotności różnic z uwzględnieniem zmiennej grupującej – miejsce stałego zamieszkania**

Skale	Miasto		Wieś		Test istotności różnic	
	M	SD	M	SD	t	p
PRO	2,89	5,08	2,91	6,54	0,74	0,461
ZAP	1,78	2,08	1,80	2,20	0,48	0,632
EM	2,61	2,25	2,63	2,11	0,35	0,725
WS	2,75	3,00	2,83	3,13	1,12	0,263
AKC	2,78	2,34	2,77	2,40	-0,18	0,860
REL	2,48	3,46	2,76	3,44	3,51	0,000*
HUM	2,17	3,22	1,90	2,56	-3,72	0,000*
ALK	1,57	2,85	1,44	2,63	-1,96	0,049*

\* – istotne statystycznie.

Źródło: opracowanie własne.

**Tabela 4. Strategie radzenia sobie ze stresem badanych studentów (preferencje sytuacyjne) – wyniki testu istotności różnic z uwzględnieniem zmiennej grupującej – miejsce stałego zamieszkania**

Skale	Miasto		Wieś		Test istotności różnic	
	M	SD	M	SD	t	p
PRO	2,83	5,84	2,87	5,82	0,93	0,352
ZAP	1,94	2,54	1,91	2,24	-0,53	0,599
EM	2,61	2,55	2,66	2,37	0,92	0,360
WS	2,68	3,13	2,75	3,18	0,92	0,357
AKC	2,76	2,41	2,71	2,60	-1,12	0,265
REL	2,52	3,65	2,77	3,46	2,95	0,003*
HUM	2,15	3,22	1,91	2,81	-3,24	0,001*
ALK	1,65	2,78	1,49	2,78	-2,26	0,024*

\* – istotne statystycznie.

Źródło: opracowanie własne.

Biorąc pod uwagę konfigurację stylów i strategii radzenia określoną dla studentów pochodzących ze wsi i miasta, warto podkreślić znaczące podobieństwa między nimi. Zarówno studenci mieszkający na wsi, jak i w mieście w największym stopniu preferują zadaniowe podejście do problemu, w najmniejszym natomiast zakresie używają alkoholu jako sposobu na rozwiązanie napotkanej sytuacji trudnej. Z zastosowania testu istotności różnic wynika jednakże, że studentów mieszkających na wsi w istotnie większym stopniu cechuje styl i strategia radzenia w sytuacji trudnej polegająca na zwracaniu się ku religii. Z kolei studenci mieszkający na stałe w mieście w znacząco większym nasileniu stosują sposoby zmagania się z trudnościami w postaci humorystycznego ich potraktowania oraz stosowania alkoholu lub innych środków odurzających. Ze względu na zróżnicowaną liczebność studentów zamieszkujących miasto i wieś uzyskane rezultaty mogą nakreślać jedynie wstępną interpretację w zakresie swoistych dla nich preferencji zaradczych, wymagającą potwierdzenia w dalszych analizach.

Charakter powiązań między stylami i strategiami radzenia ze stresem cechuje się znaczną złożonością i niejednoznacznością, co już zostało podkreślone we wprowadzeniu. Istotną rolę odgrywają bowiem czynniki pośredniczące, m.in. ocena poznawcza sytuacji, jej specyfika. W niniejszym opracowaniu podjęto próbę ustalenia, jakie jest nasilenie powiązań między oboma sposobami zmagania się ze stresem, na ile osobowościowa dyspozycja do radzenia pozostaje w związku ze stosowaną strategią w obliczu konkretnej sytuacji problemowej. Uzyskane rezultaty wskazują na ścisły związek między stylami i strategiami radzenia zarówno u badanych kobiet, jak i mężczyzn (tab. 5).



**Tabela 5. Charakter i stopień nasilenia zależności między preferowanymi stylami (preferencjami dyspozycyjnymi) i strategiami (preferencjami sytuacyjnymi) radzenia sobie ze stresem u badanych studentek i studentów – współczynniki korelacji r-Pearsona**

Skale	Kobiety	Mężczyźni
PRO	0,65*	0,71**
ZAP	0,59*	0,65*
EM	0,63*	0,73**
WS	0,56**	0,83**
AKC	0,57*	0,67*
REL	0,84**	0,85**
HUM	0,56*	0,63*
ALK	0,58*	0,87**

\* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ .

Źródło: opracowanie własne.

Warto zaznaczyć, iż stwierdzona siła powiązań zyskuje stopień umiarkowany lub wysoki. W przypadku studiujących kobiet najsilniejszy charakter powiązań ujawnił się w obrębie dyspozycyjnych i sytuacyjnych własności radzenia w postaci zwracania się ku religii, natomiast wśród badanych mężczyzn – w zakresie stosowania alkoholu i innych środków odurzających. Porównując wielkość otrzymanych współczynników korelacji, należy zaznaczyć, iż nasilenie zależności między stylami i strategiami radzenia jest większe w grupie mężczyzn, w obrębie każdego z uwzględnionych sposobów zmagania się ze stresem. Oznaczałoby to, iż u mężczyzn w większym zakresie osobowościowe dyspozycje do radzenia wyznaczają sytuacyjne zachowanie się w obliczu napotkanego problemu. Dla potwierdzenia prawdziwości wysuniętego wniosku istotne znaczenie miałyby jednak kontrolowanie innych zmiennych uczestniczących w złożonym procesie radzenia, sprawdzenie m.in. czy istnieje zróżnicowanie między studiującymi kobietami i mężczyznami w zakresie oceny napotykanego sytuacji trudnej oraz jakie nasilenie powiązań jest charakterystyczne dla poszczególnych etapów zmagania się ze stresem. Niewątpliwie wartościowe poznaćoby ustalenie charakteru oraz siły powiązań między stylami i strategiami radzenia z uwzględnieniem zmiennej płci w kontekście specyfiki doświadczanych sytuacji trudnych.

### Podsumowanie i dyskusja

Na podstawie przeprowadzonych analiz można wysunąć następujące wnioski pozwalające odnieść się do założonych na wstępie problemów i hipotezy:

1. Badane studentki cechuje największe nasilenie preferencji zaradczych w postaci poszukiwania wsparcia u innych osób, przejawia się to zarówno we właściwościach dyspozycyjnych, jak i sytuacyjnych. W nieco mniejszym zakresie

charakterystyczna jest dla nich dyspozycja polegająca na zadaniowej koncentracji na problemie oraz tożsama z nią strategia. Można zatem przypuszczać, iż dla studiujących kobiet szczególne znaczenie w rozwiązywaniu doświadczanych sytuacji trudnych zyskuje kontekst społecznych relacji oraz pozyskiwanych w jego obrębie zasobów. Nawiązanie wspierających kontaktów z innymi może sprzyjać nie tylko redukcji negatywnych emocji, ale również rozwijaniu i kształtowaniu pozytywnych, odgrywających istotną rolę w procesie radzenia sobie, poprzez takie mechanizmy, jak zwiększenie cech osobistych (kreatywność, giętkość myślenia, zdolność przetwarzania informacji) czy też buforowanie negatywnych fizjologicznych konsekwencji stresu (Folkman, Moskowitz 2000). Elementem wspierającego kontaktu z innymi ludźmi może być dzielenie się z nimi emocjami, celem ich poznawczej artykulacji, zyskania dystansu do wydarzenia, ponadto wzmocnienia wiary w siebie, zyskania poczucia bezpieczeństwa (por. Lakey i Cohen, za Kao, Craigie 2013). Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego przez studiujące kobiety zyskuje więc wartość pozytywną o znaczeniu konstruktywnym w radzeniu sobie ze stresem. Można sądzić, że uruchomienie tego mechanizmu poradczego stanowi niezbędny warunek zaistnienia aktywności zadaniowej. Zgodnie z założeniami R. Lazarusa (2000) oba kierunki, a zatem emocjonalny oraz problemowy, ściśle się ze sobą łączą.

2. Badani mężczyźni wykazują największe nasilenie dyspozycyjnych i sytuacyjnych preferencji poradczych wyrażających się w koncentracji na rozwiązaniu problemu. Autorzy wielu eksploracji wskazują na takową tendencję w radzeniu ujawnianą wśród studentów (np. Guskowska 2003; Phinney, Haas 2003). Analiza danych zawartych w opracowaniu pozwala przypuszczać, iż jest ona charakterystyczna szczególnie dla studiujących mężczyzn. O ile radzenie kobiet kształtuje się w większym stopniu w kontekście prospołecznym, w przypadku mężczyzn dostrzegalne jest bardziej indywidualne podejście w zmaganiu się z problemami (Dunahoo i in. 1998).

Możliwe zróżnicowanie kobiet i mężczyzn, odnoszone do preferencji emocjonalnych oraz instrumentalnych, wyjaśniane jest poprzez odwołanie się do ich genety w procesie socjalizacji oraz pełnionych ról związanych z płcią (hipoteza socjalizacyjna) (Griffith i in. 2000; Seiffge-Krenke 2000; Thornton i in. 2005), ale dowody empiryczne przemawiające za tą hipotezą wydają się być niewystarczające, zwłaszcza w odniesieniu do różnicującego charakteru oddziaływań wychowawczych rodziców (Wojciszke, Mikiewicz 2003).

Tendencje informujące o silniejszych preferencjach zadaniowych u badanych studentów oraz stosowaniu przez nich wsparcia społecznego należy postrzegać jako korzystne. Wykazano bowiem, że aktywne (zadaniowe, problemowe) radzenie sobie oraz poszukiwanie wsparcia współwystępują z niższym nasileniem stresu u studentów i przeciążenia pracą naukową, podczas gdy rozprasające i unikowe z wyższym (Kausar 2010; Moussa, Bates 2011; Kao, Craigie 2013). Wydaje się, że wskazane przeciążenie wiąże się z wyczerpaniem zasobów jednostki, która nie może w takiej sytuacji uruchomić efektywniejszych strategii problemowych (aktywnych), z drugiej strony zastosowanie mniej skutecznych sposobów w rozwiązaniu problemu prowadzi do jego nasilenia czy też kumulacji. Strategie poznawcze

ukierunkowane na problem (aktywne planowanie, poznawcza restrukturyzacja) oraz poszukiwanie pomocy ze strony innych tworzyły pozytywne związki z psychicznym dobrostanem studentów, podczas gdy unikowe – negatywne, w eksploracjach F. Gulaci (2014). Strategie radzenia sobie mogą pełnić rolę buforującą wobec znaczenia stresujących sytuacji dla zdrowia. Wykazano przykładowo, że radzenie sobie przez unikanie u studentek pośredniczy między doświadczanym przez nie stresem a zaburzeniami odżywiania i związanym z nimi niezadowoleniem z własnego wyglądu oraz dążeniem do jego poprawy (Beukes i in. 2010). W innych eksploracjach z udziałem studentów aktywne, skoncentrowane na problemie radzenie ujemnie korelowało z depresją, a pasywne, skoncentrowane na emocjach dodatkowo (Chou i in. 2011). Jak wcześniej sygnalizowano, w tych przypadkach mamy do czynienia z nasileniem doświadczeń stresowych, których jednostka nie próbuje ograniczyć przez podejście racjonalne.

3. Studenci wykazują pewne zróżnicowanie w zakresie preferencji zaradczych w zależności od miejsca ich stałego zamieszkania. Badani mieszkający na wsi w istotnie większym stopniu stosują style i strategie radzenia wyrażające się w poszukiwaniu wsparcia w wierze religijnej. Z kolei studenci mieszkający w mieście cechują się zdecydowanie większym nasileniem dyspozycji (i tożsamej z nią strategii) humorystycznej oraz wyrażającej się w stosowaniu alkoholu i innych środków odurzających w zmaganiu się z problemem. Przeprowadzone analizy nie pozwalają udzielić odpowiedzi, na ile specyfika środowiska przyrodniczego miasta i wsi może zyskiwać znaczenie dla wyjaśnienia stosowanych sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Dla poznania mechanizmów uczestniczących w kształtowaniu tych relacji niezbędne są dalsze eksploracje empiryczne.

4. Badana zależność między dyspozycyjnymi oraz sytuacyjnymi sposobami zmagania się z problemem okazała się ścisła zarówno w grupie studentów, jak i studentek, co stanowi o pozytywnej weryfikacji założonej hipotezy badawczej. Wyższa siła powiązań zaznaczyła się u studiujących mężczyzn. Oznaczać to może, iż style, jako względnie trwałe predyspozycje osobowościowe, znajdują odzwierciedlenie w zachowaniach studentów w konkretnych sytuacjach stresowych. Należy jednak pamiętać o złożonym charakterze powiązań między dyspozycją i zachowaniem w konkretnej sytuacji, potencjalnie modyfikowanym przez wiele innych cech osobowościowych jednostki. Istotne znaczenie mają ponadto zasoby, którymi jednostka dysponuje w danym momencie, właściwości samej sytuacji stresowej, dokonujące się zmiany w obrębie jednostki i jej otoczenia (Terelak 2008).

Uzyskane tendencje, jak wspomniano, są optymistyczne z perspektywy zdrowia i przystosowania psychospołecznego studentów. Tego typu ocena musi być jednak formułowana z ostrożnością, bowiem w badaniach własnych nie poddawano analizie powiązania preferencji zaradczych ze wskaźnikami zdrowia czy przystosowania. Istotne znaczenie dla oceny efektywności radzenia może mieć jej perspektywiczne ujęcie zastosowane w kolejnych badaniach.

5. Uzyskane wyniki potwierdziły zasadność przyjętych zamierzeń badawczych, w których analizie poddano zmienne socjodemograficzne. Populacja studentów nie jest jednorodna, a przeprowadzone badania pokazały użyteczność weryfikowania preferencji zaradczych – dyspozycyjnych i sytuacyjnych – z zastosowaniem płci i miejsca stałego zamieszkania. Podobnie znaczące mogą okazać się inne zmienne, w postaci wieku badanych, formy studiów oraz kierunku. Ustalone tutaj różnicujące znaczenie wybranych zmiennych powinno być uwzględniane w projektowaniu działań wspierających studentów, poszerzających i umacniających ich zasoby ważne dla przystosowania w wymiarze akademickim i psychospołecznym.

W toku kursów przygotowujących do podjęcia studiów, zajęć grupowych i spotkań indywidualnych prowadzonych w ramach organizacji studenckich, zasadne może być rozwijanie bądź wzmacnianie następujących umiejętności: umiejętność relaksu i odpoczynku, organizowania czasu pracy i dysponowania czasem wolnym, ponadto rozwijanie u studentów technik efektywnego uczenia się, sprzyjających pełnemu wykorzystaniu możliwości intelektualnych (Bartkiewicz, Hoffman 1999; Misra, McKean 2000). Dla optymalnego funkcjonowania młodzieży studenckiej w środowisku społecznym, w tym rówieśniczym, istotne wydaje się podnoszenie jej kompetencji społecznych, a zatem rozwijanie zdolności porozumiewania się, ekstrawersji, asertywności, empatii, autoprezentacji, negocjacji, umiejętności rozwiązywania problemów społecznych (Heszen-Niejodek, Sęk 2012). Repertuar istotnych zdolności i umiejętności można poszerzyć o rozwijanie kompetencji autokreacyjnych, myślenia i twórczej wyobraźni, a zatem własności szczególnie ważnych w pracy przyszłych kreatorów życia społecznego i kulturalnego (Wrona-Polańska 2003).

Wzrost liczby osób studiujących podejmujących pracę zawodową, w znacznej mierze z przyczyn ekonomicznych, czy też pełniących role rodzinne w rodzinie prokreacji, rodzi potrzebę organizowania systemu wsparcia, pozwalającego godzić wielorakie role oraz obciążenia z nich wynikające (McNall, Michel 2011; Davies 2013; Creed i in. 2015). W tej płaszczyźnie istotne jest nie tylko oferowanie pewnych rozwiązań ze strony uczelni (np. zapewnienie opieki nad dzieckiem, elastyczność czasu pracy), ale również rozwijanie umiejętności sprzyjających jakości życia małżeńskiego i rodzinnego, dotyczących rozwiązywania konfliktów, dzielenia obowiązków, planowania czasu (Mallinckroodt, Leong 1992).

## Bibliografia

1. Anshel M., Kaissidis A. (1997), *Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level*, „British Journal of Psychology”, 98 (2), s. 263–276.
2. Bartkiewicz Z., Hoffman E. (1999), *Niezwykła sztuka uczenia się: księga ćwiczeń dla dzieci i młodzieży: w krainie wiary w siebie, radości poznawania i sukcesu*, AWH Antoni Dudek, Lublin.
3. Beukes M., Walker S., Esterhuysen K. (2009), *The role of coping responses in the relationship between perceived stress and disordered eating in a cross-cultural sample of female university students*, „Stress and Health”, 26, s. 280–291.

4. Bray S., Born H. (2004), *Transition to university and vigorous physical activity: implications for health and psychological well-being*, „Journal of American College Health”, 52 (4), s. 181–188.
5. Chou P-Ch., Chao Y-M. Y., Yang H-J., Yeh G-L., Lee T. S-H. (2011), *Relationships between stress, coping and depressive symptoms among university students: a cross-sectional study*, „BMC Public Health”, 11. [www.biomedcentral.com/1471-2458/11/352](http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/352).
6. Creed P.A., French J., Hood M. (2015), *Working while studying at university: the relationship between work benefits and demands and engagement and well-being*, „Journal of Vocational Behavior”, 86, s. 48–57.
7. Davies J. (2013), *The underclass of higher education? Over-worked and under-supported Foundation Degree students and achieving work/study balance*, „Widening Participation and Lifelong Learning”, 15 (1), s. 54–70.
8. Digdon N., Landry K. (2013), *University students' motives for drinking alcohol are related to evening preference, poor sleep, and ways of coping with stress*, „Biological Rhythm Research”, 44 (1), s. 1–11.
9. Dunahoo C., Hobfoll S., Monnier J., Hulsizer M., Johnson R. (1998), *There's more than rugged individualism in coping. Part I: Even the lone ranger had tonto*, „Anxiety, Stress and Coping”, 11, s. 137–165.
10. Dusselier L., Dunn B., Wang Y., Shelley M., Whalen D. (2005), *Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students*, „Journal of American College Health”, 54 (1), s. 15–25.
11. Ekşi H. (2004), *Personality and coping: a multidimensional research on situational and dispositional coping*, „Educational Sciences: Theory and Practice”, 4 (1), s. 94–98.
12. Esia-Donkoh K., Yelkpieri D., Esia-Donkoh K. (2011), *Coping with stress: strategies adopted by students at the Winneba Campus of University of Education, Winneba, Ghana*, „US-China Education Review B”, 2, s. 290–299.
13. Folkman S., Lazarus R. (1988), *Coping as a mediator of emotion*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 54 (3), s. 466–475.
14. Folkman S., Lazarus R., Dunkel-Schetter C., DeLongis A., Rand J. (1986a), *Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 50 (5), s. 992–1002.
15. Folkman S., Lazarus R., Gruen R., DeLongis A. (1986b), *Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 50 (3), s. 571–579.
16. Folkman S., Moskowitz J. (2000), *Positive affect and the other side of coping*, „American Psychologist”, 55 (6), s. 647–654.
17. Gomathi K.G., Ahmed S., Sreedharan J. (2013), *Causes of stress and coping strategies adopted by undergraduate health professions students in a university in the United Arab Emirates*, „Sultan Qaboos University Medical”, 13 (3), s. 437–441.
18. Griffith M., Dubow E., Ippolito M. (2000), *Developmental and cross-situational differences in adolescents' coping strategies*, „Journal of Youth and Adolescence”, 29 (2), s. 183–204.
19. Gulaci F. (2014), *Investigating university students' predictors of psychological well-being*, „International Journal of Academic Research”, 6 (1), s. 318–325.
20. Gupchup G., Borrego M., Konduri N. (2004), *The impact of student life stress on health related quality of life among doctor of pharmacy students*, „College Student Journal”, 38 (2), s. 292–301.
21. Guskowska M. (2003), *Przebieg transakcji stresowej u młodzieży i czynniki go moderujące*, Wydawnictwo AWF, Warszawa.



22. Heiman T. (2004), *Examination of the salutogenic model, support resources, coping style, and stressors among Israeli university students*, „The Journal of Psychology”, 138 (6), s. 505–520.
23. Heszen-Niejodek I., Sęk H. (2012), *Psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
24. Hudek-Knežević J., Kardum I., Vukmirovic Ž. (1999), *The structure of coping styles: a comparative study of Croatian sample*, „European Journal of Personality”, 13, s. 149–161.
25. Kao P-Ch., Craige P. (2013), *Evaluating student interpreters' stress and coping strategies*, „Social Behavior and Personality”, 41 (6), s. 1035–1044.
26. Kausar R. (2010), *Perceived stress, academic workloads and use of coping strategies by university students*, „Journal of Behavioural Sciences”, 20, s. 31–45.
27. Lazarus R. (1986), *Paradygmat stresu i radzenia sobie*, „Nowiny Psychologiczne”, 3–4, s. 2–39.
28. Mallinckrodt B., Leong F.T.L. (1992), *Social support in academic programs and family environments: sex differences and role conflicts for graduate students*, „Journal of Counseling and development” Vol. 70, s. 716–724.
29. McNall L.A., Michel J.S. (2011), *A dispositional approach to work-school conflict and enrichment*, „Journal of Business and Psychology”, 26, s. 397–411.
30. Misra R., McKean M. (2000), *College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction*, „American Journal of Health Studies”, 16 (1), s. 41–52.
31. Moussa M.M., Bates G.W. (2011), *A preliminary investigation of Lebanese students' strategies for coping with stressful events*, „Mental Health, Religion & Culture”, 14 (5), s. 489–510.
32. Oswald S.B., Riddock C.C. (2007), *What to do about being overwhelmed: graduate students, stress and university services*, „The College Student Affairs Journal”, 27 (1), s. 24–44.
33. Palmer A., Rodger S. (2009), *Mindfulness, stress, and coping among university students*, „Canadian Journal of Counseling”, 43 (3), s. 198–212.
34. Pancer S., Pratt M., Hunsberger B., Alisat S. (2004), *Bridging troubled: helping students make the transition from high school to university*, „Guidance and Counseling”, 19 (4), s. 184–190.
35. Phinney J., Haas K. (2003), *The process of coping among ethnic minority first-generation college freshmen: a narrative approach*, „Journal of Social Psychology”, 143 (6), s. 707–726.
36. Sasaki M., Yamasaki K. (2007), *Stress coping and the adjustment process among university freshmen*, „Counseling Psychology Quarterly”, 20 (1), s. 51–67.
37. Seiffge-Krenke I. (2000), *Causal links between stressful events, coping style, and adolescent symptomatology*, „Journal of Adolescence”, 23 (3), s. 675–691.
38. Sęk H., Pasikowski T. (2001), *Stres życiowy studentów – poczucie koherencji i mechanizmy radzenia sobie. Badania porównawcze i podłużne*, [w:] H. Sęk, T. Pasikowski (red.), *Zdrowie – stres – zasoby: o znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia*, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań, s. 101–125.
39. Simons C., Aysan F. (2002), *Coping resource availability and level of perceived stress as predictors of life satisfaction in a cohort of Turkish college students*, „College Student Journal”, 36 (1), s. 129–141.



40. Spangler G., Pekrun R., Kramer K., Hofmann H. (2002), *Students' emotions, physiological reactions, and coping in academic exams*, „Anxiety, Stress and Coping”, 15 (4), s. 413–432.
41. Terelak J. (2008), *Człowiek i stres*, Oficyna Wydawnicza „Branta”, Warszawa.
42. Thompson D., Orr B., Thompson C., Grover K. (2007), *Examining student's perceptions of their first-semester experience at a major land-grant institution*, „College Student Journal”, 41 (3), s. 640–648.
43. Thornton B., Pickus J., Aldrich M. (2005), *Ways of coping in relationship and achievement situations: further consideration of gender and gender-role typing*, „Journal of Worry and Affective Experience”, 1(2), s. 60–70.
44. Wickens L., Greeff A. (2005), *Sense of family coherence and the utilization of resources by first-year students*, „The American Journal of Family Therapy”, 33, s. 427–441.
45. Wojciszke B., Mikiewicz A. (2003), *Nacisk rodziców na moralność i sprawność w wychowaniu chłopców i dziewcząt*, „Przegląd Psychologiczny”, 4, s. 425–439.
46. Wrona-Polańska H. (2003), *Zdrowie jako funkcja twórczego radzenia sobie ze stresem. Psychologiczne mechanizmy i uwarunkowania zdrowia w zawodzie nauczyciela*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków.
47. Wrześniewski K. (2000), *Style a strategie radzenia sobie ze stresem*, [w:] I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Wydawnictwo UŚ, Katowice, s. 44–64.
48. Yusoff M.S.B., Yee L.Y., Wei L.H., Siong T.C., Meng L.H., Bin L.X., Rahim A.F.A. (2011), *A study on stress, stressors and coping strategies among Malaysian medical students*, „International Journal of Students' Research”, 1 (2), s. 45–50.

### Dispositional and situational remedial with stress students

**Key words:** coping styles, strategies, students, sex, place of residence.

**Summary:** The article analyzes remedial preferences of students. The objective was to determine the structure of these preferences, both in the dispositional and situational dimension and to verify the action differentiating variables, such as gender and place of residence. As a result of the analysis, it was found that the students are characterized by a great variety of styles and approaches to solve problems and that a fixed hierarchy of both types of preferences is subject to a certain extent discriminative operation of the variable gender and place of residence.

Dane do korespondencji:

**Dr hab. Monika Parchomiuk**

Zakład Socjopedagogiki Specjalnej

Instytut Pedagogiki

UMCS w Lublinie

e-mail: monika.parchomiuk@poczta.umcs.lublin.pl

**Dr hab. Stanisława Byra**

Zakład Socjopedagogiki Specjalnej

Instytut Pedagogiki

UMCS w Lublinie

e-mail: stanislawa.byra@poczta.umcs.lublin.pl

