Różnice w samoregulacji stresu wśród studentów rozpoczynających i kończących studia. Porównanie studentów polskich i hiszpańskich uczelni

Weronika Molińska
magistrantka

WPROWADZENIE

Studenci, ze względu na okoliczności życia, w których się znajdują, często odczuwają stres. System edukacji wyższej oraz obawy związane z trudnościami znalezienia pracy w przyszłym zawodzie mogą niewątpliwie być powodem jego nasilenia. Napięcie wywołane długotrwałym stresem może być utrudnieniem w normalnym funkcjonowaniu człowieka. Aby tego uniknąć, każda osoba stosuje rozmaite strategie radzenia sobie w takich sytuacjach.

CEL BADANIA

Każdy indywidualnie dobiera z jakich strategii radzenia sobie skorzysta w sytuacjach trudnych - stresujących. Z tego powodu badanie jest próbą sprawdzenia 10 hipotez dotyczących kierunku opisywanych zmiennych oraz związków między sposobem radzenia sobie ze stresem wraz z poziomem samoregulacji i poczuciem własnej skuteczności studentów w zależności od narodowości i roku studiów.

PROCEDURA

Narzędzie badawcze dostępne na stronie:
tiny.cc/psychology2019

- ➔ *General Self-Efficacy Scale,*
- ➔ *Self Regulation Formative Questionnaire,*
- ➔ *COPE Inventory*

Badanie zostało przeprowadzone w formie badania internetowego (przed rozpoczęciem sesji egzaminacyjnej) w salach zajęciowych na uniwersytetach w Walencji oraz w Warszawie.

470 osób

I rok studiów V rok studiów

V rok studiów I rok studiów

GŁÓWNE WYNIKI

Poczucie własnej skuteczności, poziom samoregulacji oraz wybór strategii radzenia sobie ze stresem mają związek z płcią, wiekiem oraz narodowością. Co więcej im wyższe poczucie własnej skuteczności, tym częstszy dobór korzystnych strategii radzenia sobie ze stresem, a także im wyższy poziom samoregulacji tym częstszy dobór strategii adaptacyjnych i tym rzadszy dobór nie adaptacyjnych strategii radzenia sobie ze stresem.

Tabela 1.
Korelacja r Pearsona dla GSES, SRFQ i COPE

		GSES	SRFQ
Aktywne radzenie sobie	r Pearsona	,448**	,556**
	Istotność	,000	,000
Planowanie	r Pearsona	,414**	,562**
	Istotność	,000	,000
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	r Pearsona	,145**	,205**
	Istotność	,002	,000
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	r Pearsona	,105*	,203**
	Istotność	,023	,000
Unikanie konkurencyjnych działań	r Pearsona	,196**	,371**
	Istotność	,000	,000
Zwrot ku religii	r Pearsona	,024	,017
	Istotność	,608	,707
Pozytywne przewartościowanie i rozwój	r Pearsona	,405**	,355**
	Istotność	,000	,000
Powstrzymywanie się od działania	r Pearsona	,010	,129**
	Istotność	,832	,005
Akceptacja	r Pearsona	,153**	,022
	Istotność	,001	,637
Koncentracja na emoc. i ich wyładowanie	r Pearsona	-,180**	,047
	Istotność	,000	,313
Zaprzeczanie	r Pearsona	-,149**	-,030
	Istotność	,001	,513
Odwracanie uwagi	r Pearsona	-,135**	-,139**
	Istotność	,003	,003
Zaprzestanie działań	r Pearsona	-,317**	-,420**
	Istotność	,000	,000
Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych	r Pearsona	-,050	-,157**
	Istotność	,283	,001
Poczucie humoru	r Pearsona	,160**	-,156**
	Istotność	,001	,001

**. Korelacja istotna na poziomie 0,01 (dwustronnie).
*. Korelacja istotna na poziomie 0,05 (dwustronnie).

↑ GSES ↑ SRFQ

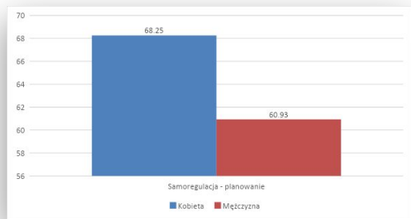
CZĘŚCIEJ ADAPTACYJNE STRATEGIE COPE

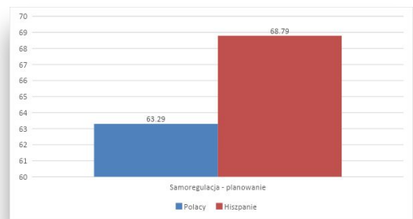
Tabela 2.
Korelacja r Pearsona dla GSES i czterech wymiarów SRFQ

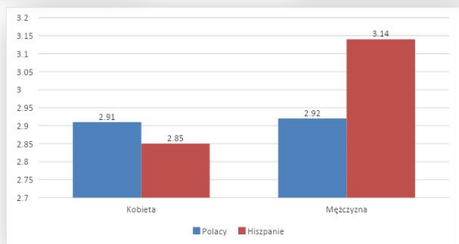
		Planowanie	Monitorowanie	Kontrola	Refleksja
GSES	r Pearsona	,209**	,292**	,363**	,374**
	Istotność	,000	,000	,000	,000

**. Korelacja istotna na poziomie 0,01 (dwustronnie).

Pozostałe hipotezy potwierdziły, iż poczucie własnej skuteczności jest wyższe w grupie mężczyzn niż w grupie kobiet. Natomiast, kobiety częściej od mężczyzn wybierają korzystne metody regulacji stresu i mają wyższy poziom umiejętności samoregulacji. Poziom umiejętności samoregulacyjnych jest wyższy wśród studentów hiszpańskich niż wśród studentów polskich uczelni. Co więcej, studenci hiszpańskich uczelni częściej wybierają adaptacyjne strategie radzenia sobie ze stresem, podczas gdy ci studiujący w Polsce, częściej korzystają ze strategii nieadaptacyjnych.







BIBLIOGRAFIA

- Bandura, A. (1991). *Social cognitive theory of self-regulation.* Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50, 248-287.
- Dugiel G, Kęcka K., Jasińska M., Tustanowska B. (2012). *Przegląd teorii stresu.* Acta Scientifica Academiae Ostroviensis. Zeszyty Naukowe, Sectio B. WSBiP w Ostrowcu Świętokrzyskim
- Carver C., Scheier M. F. (1994). *Situational coping and Coping Dispositions in a Stressful Transicion.* Journal of Personality and Social Psychology 1994, Vol. 66, No. 1, 184-195, APA Inc.
- Kozera C., Kozera A. (2012). *Zróżnicowanie warunków i jakości życia ludności państw Unii Europejskiej,* Handel Wewnętrzny 3:42-52.
- Lazarus, R. S., Folkm an, S. (1987). *Transactional theory and research on emotion and coping.* European Journal o f Personality
- Lewinsohn, P. M., Gotlib, I. H., Lewinsohn, M., Seeley, J. R., & Allen, N. B. (1998). *Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents.* Journal of Abnormal Psychology, 107(1), 109–117.

Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a self-regulated learner: An overview.* Theory Into Practice, 41, 64-70.

KONKLUZJE

Poziom poczucia własnej skuteczności i samoregulacji oraz wybór strategii radzenia sobie ze stresem ma związek z płcią, narodowością, wiekiem oraz wielokrotnym nastawieniem na sytuację stresującą. Ponadto, sposoby radzenia sobie ze stresem (stosowanych strategii) mają związek z poziomem samoregulacji i poczuciem własnej skuteczności.

Zaproponowano kontynuację dalszych badań w kilku wariantach: z uwzględnieniem innej grupy badawczej, aby sprawdzić czy związki pojawiają się tylko w grupie studentów oraz by odpowiedzieć na pytanie jak wyglądałyby wyniki u osób żyjących w stałym stresie, ale związanym z innym kontekstem, np. związanym z trudną pracą. Cenne byłoby również znalezienie odpowiedzi na pytanie czy różnice te będą pojawiać się wśród osób z tej samej klasy typologicznej państw, np. porównując Polaków do Węgrów, a Hiszpanów do Francuzów.

Serdecznie dziękuję mojej promotorce – dr hab. Grażynie Katrze za jej ogromne wsparcie i nieocenioną pomoc przy tworzeniu powyższego projektu, stanowiącego podstawę mojej pracy magisterskiej.

ADRES DO KORESPONDENCJI:
W.MOLINSKA@STUDENT.UW.EDU.PL