

Katarzyna Tomczak

## STYLE RADZENIA SOBIE W SYTUACJI STRESOWEJ, PRZEKONANIE O WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI, NADZIEJA NA SUKCES U STUDENTÓW ROZPOCZYNAJĄCYCH I KOŃCZĄCYCH STUDIA

STYLE OF COPING WITH STRESS, CONVICTION WITH SELF-EFFICACY AND HOPE FOR  
SUCCESS AMONGST FIRST-YEAR AND LAST-YEAR UNIVERSITY STUDENTS

Klinika Nerwic IPiN w Warszawie

Kierownik: doc. dr hab. Maria Siwiak-Kobayashi

*W artykule przedstawione są wyniki przeprowadzonych przez Autorkę badań osób I i V roku studiów. Ich nadrzędnym celem było odkrycie różnic pomiędzy tymi dwiema grupami studentów w zakresie radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym. Zastosowane metody badawcze to: Inwentarz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS Endlera i Parkera, Kwestionariusz Nadziei na Sukces KNS Syndera oraz Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności GSES Schwarzer i Jerusalem. Na podstawie analizy wyników badań Autorka przedstawia propozycje kierunków pracy terapeutycznej z młodymi dorosłymi, którzy mają trudności z poradzeniem sobie w sytuacji stresowej.*

stress  
self-efficacy  
coping

**Summary:** This article is trying to answer the question if students starting their studies differ in their styles of coping with stress, level of hope and self-efficacy from students finishing their studies. Three main kinds of coping styles are measured: task oriented coping, emotion oriented coping and avoidance coping. Hope is the belief that one's goals can be achieved. Self-efficacy beliefs determine how people feel, think, motivate themselves and behave. Those three variables are investigated with the following methods: Snyder's State Hope Scale, Endler's and Parker Coping Inventory for Stressful Situations, Schwarzer's and Jerusalem Generalized Self-Efficacy Scale. Those findings suggest that the style of coping with stress, hope, self-efficacy are strongly connected with years of studies (age). The groups differed the least in the self-efficacy scale. There were slight or no differences between groups in the Self-efficacy Scale. The influence of gender was also investigated Results of this research give some implications for psychotherapy.

### Wstęp

Nauka, egzaminy i związane z nimi stres są nieodłącznymi składnikami studiowania. Dotyczą zarówno osób I, jak i V roku studiów. Sukces w radzeniu sobie z tymi trudnymi sytuacjami zależy jest w dużej mierze nie tylko od czasu poświęconego na przygotowanie, poziomu intelektualnego studenta, ale także od jego umiejętności panowania nad emocjami, mobilizacji, nadziei na pozytywny przebieg egzaminów, przekonań o swojej skuteczności. Studenci różnią się wynikami osiąganymi podczas sesji egzaminacyjnej,

---

Składam podziękowanie Prof. Marii Siwiak-Kobayashi i dr Ewie Rzechowskiej za wsparcie w projekcie badawczym.

wnioskować więc można, że oprócz różnej wiedzy mają też odmienne style radzenia sobie ze stresem, przekonania o swojej skuteczności i inny poziom nadziei. Niniejsza praca jest poświęcona poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie, czy studenci ostatniego roku, jako osoby doświadczone, starsze wiekiem, różnią się pod względem tych zmiennych od studentów młodszych, rozpoczynających naukę na uniwersytecie. Praca zawiera też praktyczne implikacje uzyskanych wyników dla oddziaływań psychoterapeutycznych.

### Style radzenia sobie ze stresem

Style radzenia sobie ze stresem są w niniejszej pracy operacjonalizowane zgodnie z klasyfikacją autorstwa Endlera i Parkera [1]. Teoria ich wywodzi się z interakcyjnego modelu Lazarusa rozumienia sytuacji stresowej [2]. Zachowanie w konkretnej sytuacji stanowi wynik wzajemnego współdziałania między daną sytuacją a stylem radzenia sobie preferowanym przez człowieka, przy czym jest to świadome działanie. Lazarus [3] podaje dwa sposoby radzenia sobie — pierwszy to ukierunkowanie na zadanie, na rozwiązanie problemu, a drugi to radzenie sobie skoncentrowane na obniżeniu napięcia emocjonalnego. Parker i Endler [4] uznali te propozycje za niewystarczające i dołączyli trzecią formę zachowania się w sytuacji stresowej, jaką jest unikanie. W konsekwencji wyróżnili:

1) styl skoncentrowany na zadaniu — polega na podejmowaniu działania, mającego na celu rozwiązanie problemu lub zmianę istniejącej sytuacji stresowej przez wykorzystywanie procesów poznawczych;

2) styl skoncentrowany na emocjach, na własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak złość, poczucie winy, napięcie — jest charakterystyczny dla osób, które preferują myślenie życzeniowe i fantazjowanie kosztem efektywnego i racjonalnego działania, mającego na celu usunięcie lub zminimalizowanie bodźca stresowego; głównym zadaniem podejmowanych przez człowieka działań jest potrzeba zmniejszenia napięcia emocjonalnego towarzyszącego sytuacji stresowej, niepodejmowanie realnych działań w celu rozwiązania sytuacji stresowej powoduje, że osiągnany efekt jest niejednokrotnie odmienny od zamierzonego, przynosząc dalszy wzrost napięcia psychicznego i negatywne emocje;

3) styl skoncentrowany na unikaniu — polega na odrzucaniu od siebie myśli o zasadniczym problemie, niedopuszczaniu do przeżywania go i angażowania się w rozwiązanie sytuacji stresowej; człowiek niejako „ucieka” od problemu, wykonując czynności zastępcze — może na przykład robić zakupy, sprzątać, spać, oglądać telewizję lub poszukiwać kontaktów towarzyskich.

### Przekonanie o własnej skuteczności

Jedną z najbardziej uznawanych koncepcji osobowości powstałych na gruncie teorii uczenia się jest społeczno-poznawcza teoria Bandury [5]. Ważną zmienną w tej teorii jest przekonanie o własnej skuteczności<sup>1</sup> (*self-efficacy*). Przekonanie to zaliczane jest do po-

<sup>1</sup> Definiując *self-efficacy*, Bandura [5, 7, 10, 31] używa terminu *belief*, tłumaczonego jako „przekonanie o własnej skuteczności”. Takie tłumaczenie nazwy wydaje się w pełni zasadne biorąc pod uwagę poznawczy charakter tej zmiennej. W większości polskich publikacji można też spotkać tłumaczenie tego terminu jako „poczucie własnej skuteczności” [por. 8]. Za Olesiem [32] można przyjąć w tym wypadku, że oba terminy „poczucie” i „przekonanie” o własnej skuteczności mogą być stosowane zamiennie. Inne spotykane na gruncie polskiej literatury psychologicznej tłumaczenia tego terminu to „przeświadczenie o własnej skuteczności” lub „wiara w siebie” [33]. W tej pracy te terminy będą używane zamiennie.

znawczych składników osobowości, które określają to, co uważamy za prawdę lub fałsz w odniesieniu do samych siebie i świata [6].

Przekonanie o własnej skuteczności oznacza wiarę we własne zdolności organizowania i wprowadzania w życie takich działań, które będą potrzebne do przezwyciężenia przyszłych, potencjalnych przeszkód [7]. Jest to specyficzna ocena własnych kompetencji, możliwości wykonania różnych zadań w danej dziedzinie. Innymi słowy jest to indywidualny osąd dotyczący zdolności poradzenia sobie z określonymi zadaniami.

Wiara we własną skuteczność determinuje w dużej mierze to, jak ludzie myślą, czują, jaką mają motywację i jak się zachowują [8]. Ponadto wpływa także na wybory, jakich dokonuje człowiek, na jego wytrwałość w działaniu, wysiłek wkładany w osiągnięcie celu. Wiara we własną skuteczność daje podstawy motywacji. Ma także o wiele większe znaczenie dla działań, które podejmie człowiek, niż obiektywnie zastana przez niego rzeczywistość [9]. Podążając za prawidłami teorii Bandury, można wnioskować, że aby skutecznie przewidywać zachowania, i ich skutek, należy ocenić własne możliwości. Bandura [10] wyróżnia cztery główne źródła wpływające na kształtowanie się przekonania o własnej skuteczności. Są to:

- rzeczywiste osiągnięcia — dostarczają wiadomości o naszych mocnych i słabych stronach, możliwościach, talentach i ograniczeniach,
- doświadczenia zastępcze — polegają na obserwacji ludzi podobnych do nas samych, którzy osiągają swoje cele poprzez podejmowanie trwałych wysiłków; obserwując zaczynamy wierzyć, że mając takie same umiejętności też coś zdołamy,
- perswazja — informacje pochodzące od innych ludzi na temat tego, jacy jesteśmy i co potrafimy, co możemy osiągnąć,
- pobudzenie emocjonalne — jego wyrazem jest stan fizjologiczny organizmu związany z poziomem przekonania o własnej skuteczności w konkretnej sytuacji, na przykład szybkie bicie serca połączone z poczuciem zagrożenia sygnalizuje lęk przed porażką, a połączone z entuzjazmem oznacza radość z oczekiwanego sukcesu.

### Nadzieja na sukces

Nawiązując do potocznej wiedzy, Snyder [11] zaproponował koncepcję nadziei, w której o oczekiwaniach decydują dwojakiemu rodzaju przekonania. Są to:

1. Przekonanie o sobie jako o wykonawcy, który potrafi zainicjować dążenie do celu po wybranej drodze i wytrwać w nim, mimo napotkanych przeszkód. Można więc powiedzieć, że jest to przekonanie o sile własnej woli (*agency*), inaczej myślenie sprawcze [12]. Energia wynikająca z przekonania o własnej skuteczności jako wykonawcy ma szczególne znaczenie w obliczu zwątpienia, przeszkód i zmęczenia — wtedy pomaga utrzymać wybraną drogę do celu. Ten komponent został nazwany przekonaniem o posiadaniu silnej woli, w skrócie **silna wola** [13].

2. Przekonanie o **umiejętności znajdowania rozwiązań** — dotyczy spostrzegania siebie jako osoby zdolnej i zaradnej, będącej w stanie wymyślić lub poznać skuteczny sposób prowadzący do osiągnięcia celu (*pathway thoughts, pathways*); nazywane także myśleniem kierunkowym [12]. Jest więc to przekonanie o własnej wiedzy i kompetencji intelektualnej, która przyczynia się do skutecznej realizacji planów. Snyder twierdzi, że

istnieje wzajemna relacja między myśleniem sprawczym a kierunkowym. Ludzie mający nadzieję wierzą, z jednej strony, że są w stanie osiągnąć cel (myślenie sprawcze), a z drugiej, że potrafią opracować alternatywne sposoby osiągania go (myślenie kierunkowe).

Sam autor definiuje ją jako przekonanie o posiadaniu kompetencji umożliwiających odniesienie sukcesu.

### Problem i hipotezy badawcze

Celem badania jest uchwycenie różnic w funkcjonowaniu osób rozpoczynających [20 lat] i kończących studia [24 lata] w zakresie stylu radzenia sobie ze stresem, nadziei na sukces i przekonania o własnej skuteczności. Hipotezy badawcze zostały przedstawione w tabelce poniżej.

Tabela 1. Hipotezy badawcze

<b>Hipotezy badawcze dotyczące istotności różnic średnich wyników wybranych grup w wybranych zakresach</b>	
<b>I. Hipotezy ogólne</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Studenci (k+m) I i V roku różnią się wybieranym stylem radzenia sobie ze stresem.</li> <li>2. Studenci (k+m) I i V różnią się poziomem nadziei na sukces.</li> <li>3. Studenci (k+m) I i V różnią się poziomem przekonania o własnej skuteczności.</li> </ol>	
	<b>I.A. Hipotezy szczegółowe</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Studentki I i V roku różnią się wybieranym stylem radzenia sobie ze stresem.</li> <li>2. Studentki I i V roku różnią się poziomem nadziei na sukces.</li> <li>3. Studentki I i V roku różnią się poziomem przekonania o własnej skuteczności.</li> <li>4. Studenci I i V roku różnią się wybieranym stylem radzenia sobie ze stresem.</li> <li>5. Studenci I i V roku różnią się poziomem nadziei na sukces.</li> <li>6. Studenci I i V roku różnią się poziomem przekonania o własnej skuteczności.</li> </ol>

(k+m) — grupa złożona z kobiet i mężczyzn

### Metoda badań

#### Operacjonalizacja zmiennych

Zmienną zależną w badaniu był styl radzenia sobie ze stresem, nadzieja na sukces, przekonanie o własnej skuteczności, zmienną niezależną — wiek osób badanych, który pokrywał się z rokiem studiów, z uwzględnieniem podziału na płeć.

#### Osoby badane i przebieg badań

Osoby należące do obu grup to przedstawiciele różnych kierunków studiów, zarówno humanistycznych, jak i nauk ścisłych. Badania miały charakter grupowy, wszystkie zostały przeprowadzone w styczniu, w „gorącym” okresie przygotowań do egzaminów. Celowo

wybrano ten okres, aby badani znajdowali się już w czasie podwyższonego napięcia i aby mieli łatwy dostęp do zasobów pamięci, związanych z wizją siebie w sytuacji stresowej (w tym przypadku egzaminacyjnej). Dodatkowym elementem mającym na celu zwiększenie trafności badania była instrukcja udzielana na początku badania. Studenci zostali poinformowani ustnie (taka sama informacja znajdowała się również w pierwszym kwestionariuszu), aby wypełniając kwestionariusze wyobrażali sobie, że trwa już sesja egzaminacyjna i znajdują się w obliczu kilku ciężkich egzaminów. Liczebność badanej grupy w podziale na wiek z uwzględnieniem płci przedstawia tabela 2.

Tabela 2. Rozkład liczebności badanych ze względu na wiek i płeć

Wiek	Płeć	Liczba osób	Procent
20 lat (I rok)	Kobiety	90	54,5
	Mężczyźni	75	45,5
	Ogółem	165	100,0
24 lata (V rok)	Kobiety	68	60,2
	Mężczyźni	45	39,8
	Ogółem	113	100,0

#### Zastosowane narzędzia badawcze

1. **Inwentarz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS** skonstruowany przez Parkera i Endlera [14].
2. **Kwestionariusz Nadziei na Sukces KNS** autorstwa Snydera i wsp. [15].
3. **Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności GSES** autorstwa Schwarzera i wsp. [16].

Na podstawie przeprowadzonych badań dokonano analiz otrzymanych danych. Posłużyły one do weryfikacji postawionych hipotez. Do opracowania istotności różnic średnich użyto testu t-Studenta [17].

#### Wyniki badań

##### **Różnice w stylu radzenia sobie ze stresem, przekonaniu o własnej skuteczności, nadziei na sukces u 20- i 24-letnich osób**

Analiza istotności różnic<sup>2</sup> wyników uzyskanych w Kwestionariuszu Nadziei na Sukces wskazuje, że 24-latkowie mają głębsze przekonanie o swoich umiejętnościach znajdowania rozwiązań w stosunku do osób 20-letnich ( $t = -2,969$ ;  $p = 0,003$ ). W rezultacie istotną różnicę między obiema grupami można dostrzec także w ogólnym wskaźniku nadziei na

<sup>2</sup> Ze względu na ograniczone ramy artykułu nie jest możliwe pełne omówienie prezentowanych wyników liczbowych, omówiono tylko istotne zależności, analizy dla wszystkich modeli są dostępne u autorki.

sukces. Oznacza to, że osoby 24-letnie charakteryzują się wyższym poziomem nadziei na sukces w porównaniu z 20-letnimi.

Tabela 3. Różnice w średnich wynikach stylów radzenia sobie ze stresem, nadziei na sukces, przekonania o własnej skuteczności u osób 20- i 24-letnich

Zmienne	20 lat		24 lata		Istotność różnic	
	średnia	odchylenie standardowe	średnia	odchylenie standardowe	t	p
Zadanie	56,19	8,583	57,72	10,071	-1,364	0,174
Emocje	42,95	10,019	42,05	10,075	0,735	0,463
Unikanie	43,65	10,223	41,71	9,586	1,596	0,112
Poszukiwanie kontaktu	16,39	3,964	15,63	3,541	1,635	0,103
Czynności zastępcze	18,47	6,433	19,7	5,567	-1,656	0,099
Nadzieja na sukces	46,218	6,750	51,42	9,812	-5,247	<b>0,000</b>
Silna wola	22,73	3,685	23,37	4,555	-1,296	0,196
Znajdowanie rozwiązań	23,49	3,905	24,95	4,2	-2,969	<b>0,003</b>
Przekonanie o własnej skuteczności	29,79	3,576	30,25	4,675	-0,943	0,346

Pogrubiony druk — różnica istotna statystycznie na poziomie  $p < 0,05$

W tabelach, dla przejrzystości analiz, zamieszczono oznaczenia skrótowe wymiarów w CISS diagnozującym styl radzenia sobie ze stresem:

Zadanie — styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu,

Emocje — styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na emocjach,

Unikanie — styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na unikaniu,

Czynności zastępcze — styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na wykonywaniu czynności zastępczych,

Kontakty towarzyskie — styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na poszukiwaniu kontaktów towarzyskich

### Różnice w stylu radzenia sobie ze stresem, przekonaniu o własnej skuteczności, nadziei na sukces u 20- i 24-letnich kobiet

Analizując wyniki kobiet 20- i 24-letnich nie dostrzeżono wielu różnic między nimi. Jednakże, jak pokazują badania, kobiety z V roku studiów częściej deklarują podejmowanie czynności zastępczych w obliczu sytuacji stresowej. Istnieje także różnica, na poziomie zbliżonym do poziomu istotnego statystycznie, w stylu ukierunkowanym na zadanie. Na

tej podstawie można stwierdzić, że kobiety 24-letnie częściej wykazują zachowania należące do tego stylu niż 20-letnie ( $t = -1,896$ ;  $p = 0,06$ ). Wyniki dotyczące różnic wśród kobiet 20- i 24-letnich w ogólnym wskaźniku nadziei na sukces i w sile woli okazały się nieistotne statystycznie. Zauważalna jest jednak różnica na poziomie zbliżonym do poziomu istotnego statystycznie w przekonaniu o umiejętności znajdowania rozwiązań. Oznacza to, że kobiety 24-letnie deklarują wyższy poziom tego przekonania niż kobiety 20-letnie ( $t = -1,809$ ;  $p = 0,072$ ). Brak jest istotnych różnic w przekonaniu o własnej skuteczności między badanymi grupami. Szczegółowe wyniki podaje tabela 4.

Tabela 4. Różnice w średnich wynikach stylów radzenia sobie ze stresem, nadziei na sukces, przekonania o własnej skuteczności u 20- i 24-letnich kobiet

Zmienne	20 lat		24 lata		Istotność różnic	
	średnia	odchylenie standardowe	średnia	odchylenie standardowe	t	p
Zadanie	57,79	7,237	60,15	8,362	-1,896	<b>0,060</b>
Emocje	45,36	9,368	44,26	9,470	0,721	0,472
Unikanie	43,10	9,514	43,78	8,011	-0,475	0,635
Poszukiwanie kontaktu	16,99	4,169	16,53	2,899	0,778	0,438
Czynności zastępcze	17,51	5,744	20,06	5,422	-2,827	<b>0,005</b>
Nadzieja na sukces	47,13	6,152	48,47	7,234	-1,250	0,212
Silna wola	23,17	3,336	23,38	3,867	-0,376	0,708
Znajdowanie rozwiązań	23,97	3,605	25,09	4,171	-1,809	<b>0,072</b>
Przekonanie o własnej skuteczności	29,67	3,573	30,10	3,621	-0,756	0,451

Pogrubiony druk — różnice istotne statystycznie na poziomie  $p < 0,05$

Pogrubiony druk kursywą — różnica na poziomie zbliżonym do istotnego statystycznie  $p < 0,05$

#### Różnice w stylu radzenia sobie ze stresem, przekonaniu o własnej skuteczności, nadziei na sukces u 20- i 24-letnich mężczyzn

Analiza wyników 20- i 24-letnich mężczyzn wykazała istotne różnice między nimi w zakresie posługiwania się unikowym stylem radzenia sobie ze stresem. Mężczyźni 20-letni częściej są skłonni stosować ten styl niż 24-letni ( $t = 2,74$ ;  $p = 0,007$ ). Można też dostrzec różnice, na poziomie zbliżonym do poziomu istotnego statystycznie, w stylu polegającym na poszukiwaniu kontaktów towarzyskich ( $t = 1,938$ ;  $p = 0,055$ ). Oznacza to, że studenci I roku częściej w sytuacji egzaminacyjnej posługują się tym stylem niż studenci V roku ( $t = 1,938$ ;  $p = 0,055$ ). Szczegółowe wyniki przedstawione są w tabeli 5.

Wyniki w Kwestionariuszu Nadziei na Sukces wskazują na istotną statystycznie różnicę między studentami 20- i 24-letnimi we wskaźnikach ogólnej nadziei na sukces ( $t = -2,455$ ;  $p = 0,020$ ), oraz przekonania o umiejętności znajdowania rozwiązań ( $t = -2,299$ ;  $p = 0,023$ ). Mężczyźni 24-letni charakteryzują się wyższym poziomem obu przekonań.

Tabela 5. Różnice w średnich wynikach stylów radzenia sobie ze stresem, nadziei na sukces, przekonania o własnej skuteczności u 20- i 24-letnich mężczyzn

Zmienne	20 lat		24 lata		istotność różnic	
	średnia	odchylenie standardowe	średnia	odchylenie standardowe	t	p
Zadanie	54,27	9,665	54,13	11,336	0,070	0,944
Emocje	40,07	10,073	38,78	10,150	0,679	0,499
Unikanie	44,31	11,043	38,65	10,916	2,746	<b>0,007</b>
Poszukiwanie kontaktu	15,67	3,599	14,30	3,994	1,938	<b>0,055</b>
Czynności zastępcze	19,63	7,040	19,17	5,794	0,366	0,715
Nadzieja na sukces	45,12	7,307	48,09	8,457	-2,455	<b>0,020</b>
Silna wola	22,20	4,024	23,35	5,462	-1,327	0,187
Znajdowanie rozwiązań	22,92	4,191	24,74	4,281	-2,299	<b>0,023</b>
Przekonanie o własnej skuteczności	29,93	3,599	30,48	5,939	-0,629	0,531

Pogrubiony druk — różnice istotne statystycznie na poziomie  $p < 0,05$

Pogrubiony druk pisany kursywą — różnica na poziomie zbliżonym do istotnego statystycznie  $p < 0,05$

### Wnioski i dyskusja

Uzyskane wyniki badania pozwoliły zweryfikować hipotezy badawcze. Zostały one syntetycznie przedstawione w tabeli 6.

Hipotezy ogólne I. 1., I. 2., I. 3. stanowią odpowiedź na pytania o różnice między studentami I i V roku w zakresie wybieranego stylu radzenia sobie ze stresem, poziomu nadziei na sukces i przekonania o własnej skuteczności.

Wykazano, że starsi studenci mają głębsze przekonanie o własnej umiejętności znajdowania rozwiązań, a także wykazują się wyższym poziomem nadziei na sukces. Wyjaśnieniem tego może być hipoteza, że studenci kończący studia, mając większe doświadczenie w zdawaniu egzaminów, wiedzą, jakie zachowania prowadzą do sukcesu podczas sesji, a jakie nie. Z kolei dla studentów rozpoczynających studia sesja egzaminacyjna jest czymś nieznanym. Sytuacja ta może budzić u nich większy niepokój, lęk przed tym, jak sobie poradzą w nowej sytuacji. Zwrotnie uczucia te mogą przyczyniać się do kształtowania się u nich niższego



Tabela 6. Weryfikacja hipotez badawczych na podstawie istotności różnic średnich wyników

Etap analizy	Numer hipotezy	Badani	Różnice	Weryfikacja
I. Analiza istotności różnic średnich	H. 1.	I i V rok: Studenci (mężczyźni + kobiety)	Styl radzenia sobie ze stresem	N
	H. 2.		Poziomu nadziei na sukces	P
	H. 3.		Poziomu przekonania o własnej skuteczności	N
I.A	H. 1.	I i V rok: Studentki	Styl radzenia sobie ze stresem	P
	H. 2.		Poziomu nadziei na sukces	P
	H. 3.		Poziomu przekonania o własnej skuteczności	N
	H. 4.	I i V rok: Studenci	Styl radzenia sobie ze stresem	P
	H. 5.		Poziomu nadziei na sukces	P
	H. 6.		Poziomu przekonania o własnej skuteczności	N

N – w wyniku badania hipoteza nie została potwierdzona

P – w wyniku badania hipoteza została potwierdzona

poziomu nadziei na sukces w porównaniu ze studentami ostatnich lat. Tego rodzaju rezultaty badania pozostają w zgodzie z wynikami prezentowanymi przez Snydera i Wrobleckiego [18]. Brak jest różnic istotnych statystycznie między obiema grupami dotyczących wybieranych stylów radzenia sobie ze stresem i przekonań o własnej skuteczności. Potwierdzać to może tezę, że analiza wyników osób tylko w podziale na grupy wiekowe jest zbyt ogólna i nie ujmuje innych znaczących zmiennych rozwoju. Zasadne jest więc uwzględnienie w porównaniach grup podziału w zależności od płci, w związku ze specyfiką funkcjonowania mężczyzn i kobiet [19]. W dalszej kolejności poddano weryfikacji hipotezy szczegółowe, w których badane grupy różniły się między sobą pod względem wieku w podziale na płeć.

Hipotezy I.A.1., I.A.2., I.A.3. odnoszą się do różnicy między kobietami rozpoczynającymi i kończącymi studia w zakresie analizowanych zmiennych. Wyniki badania pokazują, że studentki V roku w obliczu stresujących egzaminów częściej wykonują czynności zastępcze i stosują styl ukierunkowany na zadanie w porównaniu ze studentkami I roku. W pozostałych stylach radzenia sobie brak jest istotnych różnic między obiema grupami. Hipoteza I.A.1. o występowaniu różnic w zakresie stylów została potwierdzona. Analizując wyniki określające nadzieję na sukces można dostrzec, że kobiety 24-letnie mają wyższy poziom przekonania o własnych możliwościach znajdowania rozwiązań w sytuacji egzaminacyjnej niż młodsze studentki. Różnica ta może być potwierdzeniem badań Gurby [20], że w okresie dorosłości wzrasta sprawność posługiwania się myśleniem dialektycznym, co ułatwia generowanie odmiennych rozwiązań tego samego problemu. Hipoteza I.A.2. została potwierdzona. Brak jest istotnych różnic przekonań o własnej skuteczności między obiema grupami. Hipoteza I.A.3. nie została potwierdzona.

Wyniki badań udowodniły prawdziwość hipotez I.A.4., I.A.5., wskazujących na różnice między studentami I i V roku w zakresie stylu radzenia sobie ze stresem i poziomu nadziei na sukces. Studenci V roku rzadziej posługują się stylem skoncentrowanym na unikaniu i poszukiwaniu kontaktów towarzyskich będąc w stanie stresu egzaminacyjnego niż ich młodsi koledzy. Wyróżniają się także głębszym przekonaniem o swoich umiejętnościach znajdowania rozwiązań w sytuacji stresowej, a także charakteryzują się silniejszą nadzieją na sukces. Wyniki te są zgodne z założeniami Levinsona [21], że osoby starsze (tu 24-letnie), na podstawie swoich wcześniejszych doświadczeń, budują bardziej realistyczne, konkretne plany, mają bowiem już niejednokrotnie przemyślane schematy działania, w odróżnieniu od osób młodszych (tu 20-letnich), które wciąż jeszcze sprawdzają swoje możliwości. Dlatego też nawet w obliczu trudnego zadania wykonują czynności, które nie są ściśle ukierunkowane tylko na osiągnięcie celu. Wyższe wyniki mężczyzn starszych, dotyczące przekonania o umiejętności znajdowania rozwiązań i ogólnej nadziei na sukces, także znajdują wyjaśnienie w teorii Levinsona [21], który twierdzi, że starsze osoby (tu 24-letnie) charakteryzują się głębszym poznawaniem siebie, swoich możliwości, ograniczeń, a także powinności. Jak podaje Bee (22), u osób tych zauważono także wzrost pewności siebie, poczucia własnej wartości w porównaniu z osobami młodszymi. Hipoteza I.A.6. nie została potwierdzona, brak jest istotnych różnic między obiema grupami w poziomie przekonania o własnej skuteczności.

### Syntetyczna analiza trendów rozwojowych

Przyglądając się wynikom analizy istotności różnic średnich wyników można zaobserwować pewne tendencje.

Analizując wyniki różnic średnich wśród kobiet, można stwierdzić, że wraz z wiekiem (porównując okres przejściowy i nowicjatu wczesnej dorosłości<sup>3</sup>) deklarują one częstsze wykonywanie czynności zastępczych w sytuacji stresowej. Mężczyźni z kolei wykazują wraz z wiekiem malejącą częstotliwość posługiwania się stylem unikania. Wraz z wiekiem można zaobserwować, że mężczyźni nauczyli się wykorzystywać efektywne style radzenia sobie ze stresem, zmniejszając jednocześnie posługiwanie się nieefektywnymi stylami. Z kolei kobiety, im starsze, tym częściej stosowały styl ukierunkowany na zadanie. Istotną zmianą jest występowanie wśród 24-letnich kobiet stylu czynności zastępczych, częściej niż to miało miejsce wśród kobiet 20-letnich. Studentki V roku nie rezygnowały ze stylu ukierunkowanego na emocje i na poszukiwanie kontaktów społecznych. Oznaczałoby to, że studentki nie tracą wraz z upływem lat cech, według Moir [23] typowych dla kobiet, takich jak emocjonalność i potrzeba budowania relacji z innymi. Analizując tę prawidłowość z punktu widzenia psychologii ewolucyjnej [24] można postulować, że skoro u kobiet te style zachowały się, i co więcej — nie zmieniła się znacząco częstość posługiwania się nimi wraz z upływem lat, to są one nie tylko niedysfunkcyjne, ale pomagają w radzeniu sobie ze stresem i osiągnięciu zamierzonych celów. Wniosek taki stoi w opozycji do hipotez postulowanych przez Maruszewskiego [25, 26] twierdzącego, że styl ukierunkowany na emocje i na poszukiwanie kontaktów towarzyskich zakwalifikowany jest do nierealistycznych mechanizmów zmagania się z sytuacją trudną. Wykryty w tym

<sup>3</sup> Podział za Levinsonem [21].

badaniu trend może wskazywać, że podział stylów radzenia sobie ze stresem na skuteczne czy nieskuteczne powinien uwzględniać specyfikę płci. Jednakże przyjęcie takiej hipotezy jako potwierdzonej prawidłowości, na podstawie omówionych w tej pracy badań, nie jest uprawomocnione. Opisana tendencja pokazuje jednak pewien kierunek, który warto byłoby analizować w dalszych badaniach empirycznych.

Wyniki badań wskazują na wyższy poziom nadziei u osób 24-letnich, w stosunku do 20-letnich. Wyniki w tej skali zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn 24-letnich, są wyższe w stosunku do młodszych studentów obojga płci. Dla wszystkich grup badanych utrzymują się niższe wyniki w sile woli w stosunku do umiejętności znajdowania rozwiązań. Oznacza to, że badani są bardziej przekonani o tym, że znajdą rozwiązanie nawet w stresującej sytuacji egzaminów, a nie do końca są przekonani co do swojej wytrwałości w zmaganiu się z przeciwnościami. Podobną tendencję można zauważyć w badaniach wykonanych w grupie studentów, młodzieży i bezrobotnych, opisanych przez Łagunę, Trzebińskiego i Ziębę [27]. Nasuwa się wniosek, że być może w szerszej populacji także występuje podobna tendencja.

Porównując wyniki w skali GSES nie zauważono żadnych istotnych różnic między średnimi wynikami badanych grup. Oznaczać to może, że choć skala, wnioskując po danych, jakie przedstawia Juczyński [28], pomaga w diagnozowaniu poziomu przekonania o własnej skuteczności u poszczególnych badanych, to jednak jest za mało wrażliwa, aby służyła do wykrycia różnic między grupami. Spowodowane jest to prawdopodobnie małą liczbą pytań zawartych w skali, która może być niewystarczająca do uchwycenia odmienności między grupami. Inną hipotezą wyjaśniającą może być fakt, że przekonanie o własnej skuteczności nie jest zmienną podlegającą znacznym i łatwym zmianom w ciągu życia jednostki [29, 30]. Potwierdzałyby to też badania Łaguny [13], w których wśród badanych, objętych programem mającym na celu zwiększenie przekonania o własnej skuteczności w założeniu własnej firmy, tylko 22% deklarowało jego wzrost. Jednocześnie 28% wskazywało na brak umiejętności zastosowania zdobytej wiedzy w praktyce.

### **Implikacje wyników badań własnych dla psychoterapii**

1. Wybór stylu radzenia sobie ze stresem powinien być dopasowany do płci i specyfiki przeżyć. Styl ukierunkowany na emocje i na wykonywanie czynności zastępczych może być w pewnych warunkach korzystny dla osiągnięcia ostatecznego celu.
2. W okresie wczesnej dorosłości należy wzmacniać sprawność w posługiwaniu się myśleniem dialektycznym, co ułatwia generowanie odmiennych rozwiązań tego samego problemu.
3. U młodych dorosłych wskazana jest pomoc w budowaniu realistycznego obrazu siebie, opartego na wcześniejszych sukcesach i porażkach — to pomaga w wybieraniu korzystnego dla siebie stylu radzenia sobie ze stresem, budowaniu nadziei na sukces i przekonania o własnej skuteczności.
4. Wytrwałość w zmaganiu się z przeciwnościami jest istotną zmienną, która powinna być wzmacniana w sytuacji stresującej.
5. Wyrabianie w pacjencie przekonania o własnej skuteczności (wewnątrzsterowności) może opierać się wg Bandury na:

- a) jego rzeczywistych osiągnięciach
  - b) doświadczeniach zastępczych z obserwacji innych
  - c) perswazji i informacjach przekazywanych od innych ludzi dotyczących tego, co potrafi, co może osiągnąć,
  - d) pobudzeniu emocjonalnym — nauce rozpoznawania stanu fizjologicznego organizmu związanego z poziomem przekonania o własnej skuteczności w konkretnej sytuacji.
6. Ważna wydaje się w psychoterapii klaryfikacja konkretnych dróg do poradzenia sobie w stresującej sytuacji, a nie tylko wzmacnianie u pacjenta przekonania o własnej skuteczności.

### Piśmiennictwo

1. Endler NS, Parker JDA. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *J. Person. Soc. Psychol.* 1992; 58 (5): 844–854.
2. Lazarus RS. Paradygmat stresu i radzenia sobie. *Now. Psychol.* 1986; 3: 2–39.
3. Lazarus RS. Coping theory and research: Past present and future. *Psychosom. Med.* 1993; 55: 234–247.
4. Parker JDA, Endler NS. Coping with coping assessment: A critical review. *Europ. J. Person.* 1992; 6: 321–344.
5. Bandura A. Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educ. Psychol.* 1993; 28 (2): 117–148.
6. Pervin LA. Osobowość. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego; 2002.
7. Bandura A. Social cognitive theory: An agentic perspective. *Ann. Rev. Psychol.* 2001; 52: 1–26.
8. Bańka A. Poczucie samoskuteczności: konstrukcja i struktura czynnikowa Skali Poczucia Samoskuteczności w Karierze Międzynarodowej. Warszawa: Instytut Rozwoju Kariery; 2005.
9. Pajares F, Schunk DH. Self-beliefs and school success: self-efficacy, self-concept, and school achievement. W: Riding R, Rayner S, red. *Perception*. London: Ablex Publishing; 2001.
10. Bandura A. Self-efficacy. 2003; pobrano dnia 03.X.2006. <http://www.emory.edu/Education>.
11. Snyder CR. *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press; 1994.
12. Franken RE. *Psychologia motywacji*. Gdańsk: GWP; 2005.
13. Łaguna M. Spostrzeżenie własnej skuteczności i koncepcja Ja u osób bezrobotnych. Możliwości modyfikacji poprzez działania edukacyjne. *Psychol. Rozw.* 2005; 10 (1): 69–78.
14. Parker JDA, Endler NS. Assessment of multidimensional coping: Task, emotion and avoidance strategies. *Psychol. Asses.* 1994; 6: 50–60.
15. Snyder CR, Symptom SC, Ybasco FC, Borders TF, Babyak MA. Development and validation of the State Hope Scale. *J. Person. Soc. Psychol.* 1996; 70: 321–335.
16. Schwarzem R, Jeruzalem M, Juczyński Z. *Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności-GSES*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego; 2001.
17. Ferguson GA. *Analiza statystyczna w psychologii i pedagogice*. Warszawa: PWN; 2003.
18. Snyder CR, Wroblewski KK. Hopeful thinking in older adults: back to the future. *Exp. Aging Res.* 2005; 31: 217–233.

19. Mandal E. Psychologiczna problematyka różnic płciowych. *Probl. Rodz.* 1987; 2 (39): 1–30.
20. Gurba E. Wczesna dorosłość. W: Harwas-Napierała B, Trempała J, red. *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka.* Warszawa: PWN; 2002.
21. Levinson DJ. A conception of adult development. *Am. Psychol. Assoc.* 1986; 41 (1): 3–13.
22. Bee H. *Psychologia rozwoju człowieka.* Poznań: Zysk i S-ka Wydaw; 2004.
23. Moir A. *Płeć mózgu: o prawdziwej różnicy między mężczyzną a kobietą.* Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy; 2000.
24. Strelau J. Temperament a stres. Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem. W: Heszen-Niejodek I, Ratajczak Z, red. *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne.* Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego; 1996.
25. Maruszewski T. Mechanizmy radzenia sobie ze stresem a samoocena i poziom lęku. *Przeg. Psychol.* 1976; 19 (3): 345–357.
26. Maruszewski T. *Mechanizmy zwalczania stresu egzaminacyjnego i ich indywidualne wyznaczniki.* Poznań: Wydawnictwo UAM; 1981
27. Łaguna M, Trzebiński J, Zięba M. *KNS — Kwestionariusz Nadziei na Sukces.* Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP; 2005.
28. Juczyński Z. *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia.* Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP; 2001.
29. Schunk DH, Pajares F. The development of academic self-efficacy. W: Wigfield A, Eccles J, red. *Development of achievement motivation.* San Diego: Academic Press; 2001.
30. Bandura A, Barbaranelli C, Caprara GV, Pastorelli C. Self-efficacy beliefs as shapers of children's aspirations and career trajectories. *Child Develop.* 2001; 72 (1): 187–207.
31. Bandura A. Self-efficacy. *Harvard Mental Health Letter* 1997; 13 (9): 4–3.
32. Oleś PK. *Wprowadzenie do psychologii osobowości.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar; 2003.
33. Zakrzewski J. Poczucie skuteczności a samoregulacja zachowania. *Przeg. Psychol.* 1987; 30 (3): 661–677.

Adres: Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie  
ul. Sobieskiego 9, 02-957 Warszawa  
e-mail: katarzyna.tomczak@tlen.pl

