

PATRYCJA WOŚKO*

Rola wartości w psychospołecznym radzeniu sobie ze stresem u studentów

The Role of Values in Students' Psychosocial Coping with Stress

Abstrakt

Artykuł przedstawia ocenę kluczowych wartości akademickich zwiększających efektywność naukową studentów oraz radzenie sobie ze stresem wynikającym z funkcjonowania w społeczności akademickiej. Dostarcza on cennej wiedzy pozwalającej na lepsze zrozumienie aspektów przyczyniających się do pełnego zaangażowania w naukę, jak i działalność akademicką studentów. Głównym celem badania było określenie związków między czynnikami społeczno-organizacyjnymi w środowisku akademickim a sposobami radzenia sobie ze stresem wśród studentów. Badaną grupę stanowiło 1210 studentów Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II w Lublinie. Badania przeprowadzono z wykorzystaniem narzędzia analizującego znaczenie kluczowych obszarów funkcjonowania uczelnianego – Ocena czynników społeczno-organizacyjnych środowiska akademickiego (autorskie narzędzie) oraz Mini-COPE badającego strategie radzenia sobie ze stresem. Sprzyjające środowisko akademickie przyczynia się do aktywnego radzenia sobie ze stresem przez studentów i poszukiwania wsparcia, zmniejsza zaś tendencję do bezradności. Relacje interpersonalne, autonomia oraz jasność zadań to kluczowe czynniki chroniące w stresujących sytuacjach uczelnianych. Przeprowadzone badania naukowe dostarczają wskazówek, jak identyfikować potrzeby i oczekiwania studentów oraz jak wspierać ich w funkcjonowaniu psychospołecznym poprzez rozwijanie skutecznych metod radzenia sobie ze stresem.

Słowa kluczowe: wartości, psychospołeczne radzenie sobie ze stresem, studenci, funkcjonowanie w społeczności akademickiej

* Mgr Patrycja Wośko – Katedra Psychoprofilaktyki Społecznej, Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, e-mail: patrycja.wosko@kul.pl, ORCID: 0000-0002-5600-9894

Abstract

This article presents an assessment of key academic values that enhance students' academic effectiveness and coping with stress resulting from functioning in the academic community. It provides valuable knowledge that allows for a better understanding of aspects contributing to students' full engagement in learning and academic activities. The main objective of the study was to identify the relationships between socio-organizational factors in the academic environment and the coping strategies used by students to deal with stress. The study group consisted of 1210 students from the John Paul II Catholic University of Lublin. The research was conducted using a tool analyzing the importance of key areas of university functioning – the Assessment of Socio-Organizational Factors in the Academic Environment (a proprietary tool), and the Mini-COPE, which examines stress coping strategies. A supportive academic environment contributes to students' active coping with stress and seeking support, while reducing the tendency to feel helpless. Interpersonal relationships, autonomy, and task clarity are key protective factors in stressful academic situations. The conducted research provides guidance on how to identify students' needs and expectations and how to support them in their psychosocial functioning by developing effective methods of coping with stress.

Keywords: values, psychosocial coping with stress, students, functioning in the academic community

Wstęp

Wartości w życiu każdego człowieka stanowią niezbędny zasób potrzebny do realizacji swoich celów, satysfakcji życiowej czy radzenia sobie z różnymi wyzwaniami i trudnościami dnia codziennego. Kształtują się one już od dzieciństwa, zmieniają się w toku rozwoju poprzez różne zmiany społeczno-kulturowe i kształtowanie się tożsamości człowieka. W niniejszym artykule podjęto refleksję nad znaczeniem wartości w radzeniu sobie ze stresem u studentów, którzy dążą do osiągnięcia pełnej dorosłości poprzez edukację i wychowanie, jakie zapewnia im środowisko akademickie. Na tej podstawie budują też własny system wartości. Nie jest to proces łatwy, gdyż studenci poddawani są różnym przemianom edukacyjnym, społecznym czy osobowościowym, które wpływają na ich funkcjonowanie psychospołeczne i światopogląd zarówno pozytywnie, jak i negatywnie, obniżając ich zaangażowanie i realizowanie własnych działań¹.

Samo pojęcie wartości jest bardzo szerokie i trudne do zdefiniowania ze względu na swoją wieloznaczność. W literaturze naukowej podkreśla się, że są to różne cenne dla człowieka aspekty, przedmioty i obszary funkcjonowania. Opiera się on na nich w swoich dążeniach życiowych oraz nadają one sens jego życiu². W środowisku akademickim tymi cennymi elementami są czynniki społeczno-organizacyjne, które przyczyniają się do kształtowania światopoglądu

¹ A. Franczok-Kuczmowska, M. Kuzian, *Psychospołeczne uwarunkowania funkcjonowania i zdrowia psychicznego w okresie wczesnej dorosłości*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis”, t. 11, 2018, s. 115–132. DOI: 10.24917/20845596.11.8.

² L. Dakowicz, *System wartości studentów*, w: *Etos nauczyciela w jednoczącej się Europie*, red. A.A. Kwiatkowska, Trans Humana, Warszawa 2004, s. 213–215.

studentów oraz zapewniają wsparcie w procesie naukowym. Pozwalają również na budowanie zdrowych relacji społecznych, rozwijanie motywacji i większego zaangażowania w edukację³.

Istotną rolę odgrywa kultura organizacji uniwersytetu, rozumiana jako: „zbiór podzielanych w danej zbiorowości i akceptowalnych przez jej członków idei (przekonań, poglądów, opinii) oraz, co szczególnie ważne, reguł postępowania – wartości wskazujących godne cele, norm dyktujących godne sposoby osiągnięcia celów oraz wzorców osobowych, pokazujących kim warto być”⁴. Z definicji tej płynie ważne przesłanie, wskazujące, że uczelnia powinna być społecznością nastawioną na dialog i rozwijanie własnej osobowości przez studentów, a jednocześnie akceptującą wartości etyczne. Kultura organizacji uczelni jest ściśle powiązana z jej funkcjonowaniem, gdyż to od niej zależy, czy student zna i rozumie jej znaczenie i czy potrafi zaadaptować się do niej. Ta adaptacja pozwala na utożsamianie się studentom z misją, celami, strategiami rozwoju, jakie niesie uczelnia i na przyjmowanie ich jako własnych. Pomaga im lepiej odnajdywać się w społeczności akademickiej, ale dopiero wówczas, gdy zarówno ze strony władz uczelni, jak i wszystkich zatrudnionych pracowników zapewnione jest niezbędne wsparcie instrumentalne i emocjonalne⁵. Z aspektem kultury organizacyjnej uczelni wiąże się znajomość własnej roli przez studentów. Oznacza to świadomość swojego miejsca w strukturze uczelni oraz zrozumienie znaczenia pojęcia „bycie studentem”. W konsekwencji istotne staje się właściwe pojmowanie, kim tak naprawdę jest student i jakie obowiązki wynikają z tej roli. Ważne jest również, aby student analizował swoją rolę pod kątem możliwych nieścisłości i trudności w realizacji zadań oraz obowiązków związanych z funkcjonowaniem w środowisku akademickim.

W funkcjonowaniu psychospołecznym studentów istotną wartością jest możliwość podejmowania samodzielnych decyzji oraz ponoszenia odpowiedzialności za działania wynikające z procesu kształcenia i rozwoju własnego potencjału na uczelni. Dlatego dla tej grupy społecznej szczególnie ważne jest posiadanie wpływu na przebieg własnej nauki, możliwość wyboru miejsca, w którym chcą się uczyć, a także swoboda w zwracaniu się do pracowników uczelni z prośbą o pomoc i wsparcie⁶.

³ A. Yerken, R. Urbán, L.A. Nguyen Luu, *Sociocultural Adaptation Among University Students in Hungary: The Case of International Students from Post-Soviet Countries*, „Journal of International Students”, t. 12, 2022, nr 4, s. 867–888. DOI: 10.32674/jis.v12i4.4076.

⁴ P. Sztompka, *Uniwersytet współczesny. Zderzenie dwóch kultur*, „Nauka” 2014, nr 1, s. 7–18.

⁵ M. Pluta-Olearnik, *Nowe generacje studentów z perspektywy współtworzenia wartości w uniwersytecie*, „Marketing Instytucji Naukowych i Badawczych”, t. 34, 2019, nr 4, s. 1–20. DOI: 10.2478/minib-2019-0045.

⁶ M. Morelli i in., *Academic Failure: Individual, Organizational and Social Factors*, „Psicologia Educativa”, t. 27, 2021, nr 2, s. 167–175. DOI: 10.5093/psed2021a8.

Rozwój kariery stanowi kolejny istotny element, który umożliwia studentom doskonalenie własnych talentów oraz dążenie do realizacji celów zawodowych i życiowych. Zadaniem uczelni jest wspieranie studentów w tym procesie poprzez stwarzanie warunków do rozwijania różnych ścieżek kariery, kształtowanie umiejętności interpersonalnych oraz zachęcanie do autorefleksji nad indywidualnymi zasobami i aspiracjami⁷. Aspekt ten jest kluczowy, aby zapobiegać pojawianiu się niepewności wśród studentów dotyczącej ich przyszłości. Elina Kuusisto i Ingrid Schutte podkreślają, że wielu studentów wciąż poszukuje celów życiowych, do których chciałoby dążyć i które pragnie osiągnąć. Bardzo często, rozpoczynając studia, student nie jest w stanie wyobrazić sobie swojej przyszłości zawodowej ani osobistej, co prowadzi do odczuwania lęku, niepewności i zwątpienia⁸. Zadaniem uczelni jest kształtowanie sposobu myślenia studentów w tym zakresie poprzez dostarczanie im niezbędnych zasobów wspierających budowanie samooceny oraz poczucia własnej wartości. Kluczowe jest pełne wsparcie młodych ludzi w procesie edukacji oraz zrozumienie, że wyznaczone przez nich cele stanowią istotny motywator do osiągania sukcesów. Co więcej, ważniejsze od samej identyfikacji celów jest ich kształtowanie i konsekwentne dążenie do ich realizacji⁹.

Edukacja i rozwój osobistych zasobów studentów nie byłyby możliwe bez uwzględnienia znaczenia relacji interpersonalnych. Wartość ta stanowi podstawę dobrostanu psychospołecznego studentów oraz budowania zdrowych relacji w środowisku akademickim. Nawiązywanie pozytywnych relacji z wykładowcami sprzyja dostrzeganiu wsparcia ze strony uczelni, co z kolei prowadzi do wzrostu zaangażowania i motywacji do nauki¹⁰. Dlatego uczelnia powinna wspierać studentów w nawiązywaniu nowych relacji, a także w utrzymywaniu i rozwijaniu już istniejących kontaktów – zarówno z innymi studentami, jak i z wykładowcami czy pracownikami administracji. Istotne jest również reagowanie w sytuacjach konfliktowych poprzez dostarczanie pozytywnych wzorców i skutecznych sposobów ich rozwiązywania. Niezbędne jest także budowanie zaufania studentów, wzmacnianie poczucia przynależności oraz rozwijanie wartości relacyjnych w społeczności akademickiej¹¹.

⁷ A. Colby, *Purpose as a Unifying Goal for Higher Education*, „Journal of College and Character”, t. 21, 2020, nr 1, s. 21–29. DOI: 10.1080/2194587X.2019.1696829.

⁸ E. Kuusisto, I. Schutte, *Sustainability as a Purpose in Life Among Dutch Higher Education Students*, „Environmental Education Research”, t. 29, 2023, nr 5, s. 733–746. DOI: 10.1080/13504622.2022.2107617.

⁹ A. Colby, *Purpose...*, s. 27

¹⁰ R. Tindle i in., *Developing and Validating a University Needs Instrument to Measure the Psychosocial Needs of University Students*, „British Journal of Educational Psychology”, t. 92, 2022, nr 4, s. 1550–1570. DOI: 10.1111/bjep.12515.

¹¹ G.M. Davis i in., *Student's Sense of Belonging: The Development of a Predictive Retention Model*, „Journal of the Scholarship of Teaching and Learning”, t. 19, 2019, nr 1, s. 117–127. DOI: 10.14434/josotl.v19i1.26787.

Dużą rolę przypisuje się również konieczności pogodzenia życia rodzinnego z wymaganiami i oczekiwaniami uczelnianymi. W tym kontekście uwzględnia się zdolność studenta do realizacji swoich obowiązków wynikających z funkcjonowania na uczelni, jak i w domu. Równowaga między tymi sferami jest podstawą do efektywnego zarządzania sobą, motywowania i rozwijania się w obu tych obszarach. Jednocześnie należy zwrócić uwagę na czas poświęcony na odpoczynek, regenerację i zadbanie o swoje zdrowie¹². Wsparciem w zachowaniu równowagi między uczelnią a rodziną są bliskie relacje uczelniane, rodzinne, posiadane zasoby osobiste, ale i identyfikowanie się z kulturą uczelni¹³.

Cennym aspektem funkcjonowania w życiu akademickim jest również poczucie sensu nauki przez studenta, to, w jaki sposób wykorzystuje on swoje kompetencje w realizowanych zadaniach własnych. Ważny jest oceniany przez niego poziom, jak i jakość zaangażowania. Mówiąc o nastawieniu studenta do nauki, trzeba uwzględnić kontekst pokoleniowy. Dla pokolenia Y ważne staje się dążenie do samorozwoju, indywidualizacja, a także zwiększanie własnej motywacji. Z kolei dla pokolenia Z rozwijanie zainteresowań, różnorodność w działaniach czy odchodzenie od standardowej pracy na korzyść wykorzystania nowoczesnej technologii¹⁴.

Środowisko uczelni oraz jej wyposażenie przyczyniają się do efektywniejszego funkcjonowania studentów. Podstawą jest ocena możliwości i dostępności niezbędnych narzędzi potrzebnych do realizacji obowiązków i zadań uczelnianych. Co więcej, wyrażanie przez studentów potrzeb i oczekiwań w kwestii dostosowania wyposażenia do ich potrzeb jest niezbędnym czynnikiem pozwalającym na wdrażanie i modyfikowanie przestrzeni dającej zadowolenie ze studiowania¹⁵.

Poczucie przeciążenia bądź niedociążenia obowiązkami studenckimi jest wartością, która pokazuje, jak wygląda tempo pracy studenta i w jaki sposób radzi on sobie z wyzwaniami dnia codziennego na uczelni. Student może doświadczać presji czasu, mieć trudności w zarządzaniu czasem i kontrolowaniu swoich zadań. Może doświadczać braku satysfakcji ze studiowania, kiedy wymagania i stawiane przed nim oczekiwania są mało atrakcyjne i mało ambitne¹⁶.

Aby osiągnąć cel, którym jest efektywne studiowanie, analizuje się znaczenie rozkładu czasu. Pojęcie to odnosi się do sposobu, w jaki studenci postrzegają

¹² A. Picton, *Work-Life Balance in Medical Students: Self-Care in a Culture of Self-Sacrifice*, „BMC Medical Education”, t. 21, 2021, nr 8, s. 1–12. DOI: 10.1186/s12909-020-02434-5.

¹³ K. Szegedi, Z. Györi, T. Juhász, *Factors Affecting Quality of Life and Learning-Life Balance of University Students in Business Higher Education*, „Humanities and Social Sciences Communications”, t. 11, 2024, nr 113, s. 1–10. DOI: 10.1057/s41599-024-02603-7.

¹⁴ M. Pluta-Olearnik, *Nowe generacje studentów...*, s. 1–20.

¹⁵ H. Hall, *Satysfakcja studenta. Pomiar, modele, implikacje*, Oficyna Wydawnicza Politechniki Rzeszowskiej, Rzeszów 2022, s. 174–175.

¹⁶ A. Kławiuc-Zduńczyk, *Czynniki organizacyjne a syndrom wypalenia akademickiego studentów*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych”, t. 123, 2023, nr 4, s. 321–337. DOI: 10.34866/sydq-j388.

wykorzystanie czasu potrzebnego do realizacji obowiązków akademickich oraz do właściwego funkcjonowania w społeczności uczelnianej. Optymalny rozkład czasu wpływa na zadowolenie studentów z harmonogramu zajęć oraz na możliwość pogodzenia wszystkich aktywności naukowych i pozanaukowych w codziennym planie dnia. Niekorzystny lub nieprzewidywalny rozkład godzin przyczynia się do utrudniania procesu uczenia się¹⁷.

Funkcjonowanie w środowisku akademickim i sposób zarządzania instytucją niekiedy negatywnie oddziałuje na studenta, obniżając jego wydajność w realizacji zadań naukowych. Reguły postępowania, istniejące stereotypy, jak i brak potrzebnego wyposażenia do rozwoju edukacji są przykładami czynników ryzyka sytuacji stresowych na uczelni¹⁸.

Stres pojawia się, gdy jednostka nie jest w stanie sprostać wymaganiom przewyższającym jej możliwości, co może prowadzić do szkód zdrowotnych, emocjonalnych, psychicznych oraz zmian w zachowaniu¹⁹. Stevan E. Hobfoll wskazuje, że stres występuje także w sytuacji, gdy jednostka traci cenne dla siebie zasoby, takie jak nadzieja, pewność siebie czy wsparcie rodziny, które są niezbędne do funkcjonowania w różnych kontekstach społecznych. Co więcej, nawet inwestowanie w cenione przez siebie zasoby może wywołać stres w przypadku ich utraty²⁰. W badaniach potwierdza się, że studenci doświadczający trudności w nawiązywaniu relacji społecznych mają większą tendencję do gorszego radzenia sobie ze stresem²¹. Sytuacje trudne obniżają motywację studentów i stanowią przeszkodę w osiągnięciu przez nich stawianych sobie celów. Stres przyczynia się do obniżenia dobrostanu psychospołecznego młodych ludzi na studiach²². Trzeba jednak pamiętać, że jest on naturalnym zjawiskiem, który towarzyszy człowiekowi w codzienności. Ważne jest natomiast, w jaki sposób młody człowiek na niego reaguje.

W literaturze naukowej podkreśla się, że radzenie sobie ze stresem jest reakcją człowieka na doświadczany stres, która zmierza do wyeliminowania go bądź zmniejszenia efektów jego działania. Mówi się o strategiach skoncentrowanych na

¹⁷ A. Hall, *Satysfakcja...*, s. 175.

¹⁸ I. Dumchak i in., *Socio-Cultural Factors Influencing Students' Learning Experience: A Cross-Cultural Study*, „Revista Eduweb”, t. 18, 2024, nr 3, s. 264–275. DOI: 10.46502/issn.1856-7576/2024.18.03.20.

¹⁹ R.S. Lazarus, S. Folkman, *Transactional Theory and Research on Emotions and Coping*, „European Journal of Personality” 1987, nr 1, s. 141–169. DOI: 10.1002/per.2410010304.

²⁰ S.E. Hobfoll, *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, tłum. M. Kacmająr, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2006, s. 72.

²¹ A.M. Lawal, J.C. Azikiwe, B.F. Fadaka, *School Life in COVID-19 Post-Lockdown: Differential Effects of Socio-Demographics Adjustments on Mental Health Indicators Among University Students*, „Psychology, Health and Medicine”, t. 28, 2023, nr 10, s. 2993–3004. DOI: 10.1080/13548506.2023.2192038.

²² Z.A. Green i in., *Emotional Support Received Moderates Academic Stress and Mental Well-Being in a Sample of Afghan University Students amid COVID-19*, „The International Journal of Social Psychiatry”, t. 68, 2021, nr 8, s. 1748–1755. DOI: 10.1177/00207640211057729.

zadaniu, na emocjach oraz na ucieczce. Pierwsza z nich charakteryzuje jednostki, które skupiają się na wykonywanych zadaniach i obowiązkach, jednocześnie dążąc do znalezienia przyczyny zaistniałego problemu, który wywołuje stres. Druga kategoria koncentruje się na emocjach, które pojawiają się w określonej sytuacji trudnej. Studenci przejawiający ten styl analizują swoje negatywne emocje, które są nasilone i mogą przyczyniać się do spadku efektywności ich działania. Natomiast strategia unikowa polega na podejmowaniu działań zastępczych, aby hipotetycznie nie myśleć o zaistniałej stresującej sytuacji. Jednostka odwleka wówczas czynności mające na celu rozwiązanie problemu²³.

Aby poradzić sobie z trudnymi sytuacjami, niezbędne jest posiadanie wielu cennych zasobów w postaci wartości, kompetencji, metod, jak i elastyczności w dopasowywaniu się do wciąż zmieniających się sytuacji, z którymi trzeba się mierzyć²⁴. Przejawiane przez studentów wartości, potrzeby, oczekiwania, cechy charakteru oraz indywidualne nawyki wynikają ze sposobów radzenia sobie z wyzwaniami i trudnościami w życiu akademickim. Dlatego celem artykułu jest poznanie, jakie znaczenie mają wartości w psychospołecznym funkcjonowaniu studentów i w jaki sposób wpływają one na radzenie sobie ze stresem.

1. Materiały i metody

Podjęte założenia badawcze miały na celu udzielenie odpowiedzi na następujące pytanie badawcze: P1: Jakie są związki między czynnikami społeczno-organizacyjnymi a radzeniem sobie ze stresem u studentów?

Na tej podstawie sformułowano hipotezę główną: H1: Istnieje istotna korelacja między czynnikami społeczno-organizacyjnymi a strategiami radzenia sobie ze stresem u studentów.

Badaniem objęto studentów Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II następujących kierunków: informatyki, administracji, zarządzania, dziennikarstwa, sztucznej inteligencji, ekonomii, bezpieczeństwa narodowego, kryminologii, prawa, filozofii, pedagogiki, psychologii, filologii angielskiej, sinologii, kierunku lekarskiego, położnictwa oraz pielęgniarstwa. Z każdego wydziału wybrano próbę studentów, według największej liczebności kierunku. W badaniu wzięło udział 1210 studentów (844 kobiety, 377 mężczyzn) o średniej wieku 20,55

²³ I. Heszen, *Psychologia stresu. Korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013, s.20; R. Koszyk, *Radzenie sobie ze stresem studentów uprawiających sport wyczynowo*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska”, t. 31, 2018, nr 1, s. 41–59. DOI: 10.17951/j.2018.31.1.41-59.

²⁴ J. Kirenko, *Asertywność a radzenie sobie w sytuacjach trudnych studentów kierunków nauczycielskich z różnym poziomem samooceny*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny”, t. 37, 2018, nr 4, s. 9–23. DOI: 10.17951/lrp.2018.37.4.9-23.

(SD = 3,49). Ze względu na etap studiów najliczniejszą grupę stanowili studenci pierwszego roku (N = 569), drugiego (N = 314), trzeciego (N = 267), czwartego (N = 52) oraz piątego (N = 8). Zdecydowana większość osób wynajmowała mieszkanie bądź pokój (N = 618) lub mieszkała u członków rodziny (N = 320).

Pakiet badawczy składał się z metryczki socjodemograficznej zawierającej podstawowe informacje o badanych oraz z dwóch następujących narzędzi.

Pierwsze narzędzie służy analizie czynników społeczno-organizacyjnych. Jest to autorskie narzędzie opracowane przez Patrycję Wośko, Amandę Wróbel oraz studentów trzeciego roku psychologii Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II. Jego celem jest ocena znaczenia czynników społeczno-organizacyjnych kształtujących funkcjonowanie i naukę studentów na uczelni. Metoda opiera się na koncepcji zagrożeń psychospołecznych i na tej podstawie została zaadaptowana do warunków uczelnianych, zgodnie ze standardową procedurą tworzenia narzędzia badawczego. Po ocenie kompetentnych sędziów sformułowano 43 pytania ze skalą odpowiedzi od 1 (w ogóle się nie zgadzam) do 5 (w bardzo dużym stopniu się zgadzam). Pytania składały się z 10 obszarów: kultura i funkcjonowanie na uczelni, rola studenta na uczelni, zakres decyzji i kontroli, środowisko uczelni oraz wyposażenie, rozwój kariery, relacja uczelnia – dom, relacje interpersonalne, projekt zadania, obciążenie studenta/tempo pracy studenta, rozkład czasu.

Drugie narzędzie to Mini-COPE – opracowane przez Charlesa S. Cavera, Michaela F. Scheiera i Jagdish K. Weintrauba, a zaadaptowane do warunków polskich przez Zygfrieda Juczyńskiego i Ninę Ogińską-Bulik. Celem kwestionariusza była ocena reakcji człowieka na stres. Do badania wykorzystano skróconą wersję – Mini-COPE składającą się z 28 stwierdzeń wchodzących w skład 14 strategii. Strategie podzielono na 4 kategorie i odpowiadające im skale: aktywne radzenie sobie (aktywne radzenie sobie, planowanie, pozytywne przewartościowanie), bezradność (zażywanie substancji psychoaktywnych, zaprzestanie działań, obwinianie siebie), poszukiwanie wsparcia (poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego), zachowania unikowe (zajmowanie się czymś innym, zaprzeczanie, wyładowanie). Strategie: zwrot ku religii, akceptacja, poczucie humoru stanowiły odrębne kategorie. Narzędzie pozwala ocenić, bazując na dyspozycyjnym radzeniu sobie, które z danych strategii są najczęściej stosowane w stresującej sytuacji.

Dane analizowano przy użyciu programu IBM SPSS Statistics, wersja 26. Dokonano podstawowych obliczeń statystycznych w celu określenia statystyk opisowych, takich jak: średnia, mediana, odchylenie standardowe, wartość minimalna oraz wartość maksymalna. Do zweryfikowania postawionego celu badawczego przeprowadzono korelacje *r* Pearsona między kategoriami czynników społeczno-organizacyjnych środowiska akademickiego a strategiami radzenia sobie ze stresem z uwzględnieniem zasady o istotności zmiennych.

2. Wyniki

Średni wynik w obszarze kultura i funkcjonowanie uczelni wyniósł 3,23 (SD = 0,69). Rola studenta na uczelni uzyskała najwyższy wynik (M = 3,58; SD = 0,89). Średnia dla zakresu decyzji i kontroli wyniosła 3,33 (SD = 0,71). Środowisko uczelni oraz wyposażenie osiągnęło średnią równą 3,18 (SD = 0,72). Rozwój kariery uzyskał następujący wynik: M = 2,71; SD = 0,53. Średnia dla obszaru relacja uczelnia – dom wyniosła 2,85 (SD = 0,67). Średni wynik w obszarze relacje interpersonalne to 3,27 (SD = 0,42). Projekt zadania osiągnął średnią równą 2,99 (SD = 0,73). Kolejny obszar, jakim było obciążenie studenta/tempo pracy studenta, uzyskał następujący wynik: M = 3,05; SD = 0,98. Średnia dla rozkładu czasu to 3,36 (SD = 0,71). Aktywne radzenie sobie osiągnęło wynik 1,87 (SD = 0,54). Średni wynik dla bezradności wyniósł 1,03 (SD = 0,54). Poszukiwanie wsparcia osiągnęło średnią równą 1,82 (SD = 0,73). Natomiast unikanie uzyskało następujący wynik: M = 1,45; SD = 0,53. Średnia dla zwrotu ku religii to 1,10 (SD = 1,02). Z kolei dane dla akceptacji wyniosły (M = 1,88; SD = 0,64). Poczucie humoru uzyskało zaś średnią 1,27 (SD = 0,73).

Tabela 1. Statystyki opisowe dla analizowanych zmiennych

	M	Me	SD	Min	Max
Kultura i funkcjonowanie na uczelni	3,23	3,20	0,69	1,00	5,00
Rola studenta na uczelni	3,58	3,50	0,89	1,00	5,00
Zakres decyzji i kontroli	3,33	3,33	0,71	1,00	5,00
Środowisko uczelni oraz wyposażenie	3,18	3,25	0,72	1,00	5,00
Rozwój kariery	2,71	2,67	0,53	1,17	5,00
Relacja uczelnia – dom	2,85	2,67	0,67	1,00	5,00
Relacje interpersonalne	3,27	3,30	0,42	1,70	5,00
Projekt zadania	2,99	3,00	0,73	1,00	5,00
Obciążenie studenta/ tempo pracy studenta	3,05	3,00	0,98	1,00	5,00
Rozkład czasu	3,36	3,50	0,71	1,00	5,00
Aktywne radzenie sobie	1,87	1,83	0,54	0,00	3,00
Bezradność	1,03	1,00	0,54	0,00	3,00
Poszukiwanie wsparcia	1,82	2,00	0,73	0,00	3,00
Unikanie	1,45	1,50	0,53	0,00	3,00
Zwrot ku religii	1,10	1,00	1,02	0,00	3,00
Akceptacja	1,88	2,00	0,64	0,00	3,00
Poczucie humoru	1,27	1,50	0,73	0,00	3,00

Źródło: opracowanie własne.

Do analizy związków między czynnikami społeczno-organizacyjnymi funkcjonowania w środowisku akademickim a strategiami radzenia sobie ze stresem u studentów zastosowano korelację r Pearsona.

Tabela 2. Związki między czynnikami społeczno-organizacyjnymi środowiska akademickiego a aktywnym radzeniem sobie, bezradnością, poszukiwaniem wsparcia oraz unikaniem.

	Aktywne radzenie sobie		Bezradność		Poszukiwanie wsparcia		Unikanie	
	R	p	R	p	R	p	R	p
Kultura i funkcjonowanie na uczelni	,327**	0,000	-,205**	0,000	,248**	0,000	-0,044	0,123
Rola studenta na uczelni	,240**	0,000	-,119**	0,000	,183**	0,000	0,029	0,307
Zakres decyzji i kontroli	,393**	0,000	-,247**	0,000	,242**	0,000	-0,045	0,121
Środowisko uczelni oraz wyposażenie	,231**	0,000	-,082**	0,004	,179**	0,000	0,000	0,995
Rozwój kariery	,241**	0,000	-,062*	0,030	,109**	0,000	-0,011	0,708
Relacja uczelnia – dom	-,083**	0,004	,307**	0,000	-,074*	0,010	,196**	0,000
Relacje interpersonalne	,424**	0,000	-,180**	0,000	,242**	0,000	-0,054	0,062
Projekt zadania	,408**	0,000	-,200**	0,000	,207**	0,000	-,094**	0,001
Obciążenie studenta/tempo pracy studenta	-,177**	0,000	,308**	0,000	-0,003	0,913	,242**	0,000
Rozkład czasu	,058*	0,045	0,038	0,189	,114**	0,000	,118**	0,000

Źródło: opracowanie własne.

Aktywne radzenie sobie korelowało z większością czynników, co sugeruje, że im lepiej funkcjonuje uczelnia i jej otoczenie, tym częściej studenci wybierają aktywne sposoby radzenia sobie ze stresem. Najsilniejsze korelacje zaobserwowano z obszarami: relacje interpersonalne ($r = ,424^{**}$); projekt zadania ($r = ,408^{**}$); zakres decyzji i kontroli ($r = ,393^{**}$). Natomiast negatywne korelacje dostrzeżono z obszarami: obciążenie studenta/tempo pracy ($r = -,177^{**}$); relacja uczelnia – dom ($r = -,083^{**}$).

Odwrotnie bezradność, która była skorelowana z wieloma pozytywnymi aspektami środowiska uczelni, co oznacza, że im gorzej oceniane były te aspekty, tym większa była skłonność do bezradności. Najsilniejsze pozytywne korelacje wykazano z obszarami: obciążenie studenta/tempo pracy ($r = ,308^{**}$) oraz relacja uczelnia – dom ($r = ,307^{**}$). Z kolei najsilniejsze negatywne korelacje dotyczyły takich wartości, jak: zakres decyzji i kontroli ($r = -,247^{**}$), projekt zadania ($r = -,200^{**}$), kultura i funkcjonowanie uczelni ($r = -,205^{**}$).

Poszukiwanie wsparcia korelowało pozytywnie z większością pozytywnych aspektów funkcjonowania uczelni. Najsilniejsze korelacje wykazano z obszarami: projekt zadania ($r = ,207^{**}$), relacje interpersonalne ($r = ,242^{**}$), kultura i funkcjonowanie na uczelni ($r = ,248^{**}$). Negatywna korelacja dotyczyła zaś obszaru relacja uczelnia – dom ($r = -,074^{*}$).

Styl unikania słabo korelował z czynnikami środowiskowymi. Pozytywne korelacje wykazano z obszarem obciążenie studenta/tempo pracy ($r = ,242^{**}$), relacja uczelnia – dom ($r = ,196^{**}$), rozkład czasu ($r = ,118^{**}$). Negatywna korelacje dotyczyła obszaru projekt zadania ($r = -,094^{**}$).

Zastosowano korelacje r Pearsona do oceny zależności między czynnikami społeczno-organizacyjnym a odrębnymi kategoriami radzenia sobie ze stresem: zwrotem ku religii, akceptacją oraz poczuciem humoru.

Tabela 3. Związki między czynnikami społeczno-organizacyjnymi a zwrotem ku religii, akceptacją oraz poczuciem humoru

	Zwrot ku religii		Akceptacja		Poczucie humoru	
	R	P	R	p	R	p
Kultura i funkcjonowanie na uczelni	,148**	0,000	,150**	0,000	0,019	0,503
Rola studenta na uczelni	,108**	0,000	,131**	0,000	–0,031	0,279
Zakres decyzji i kontroli	,134**	0,000	,160**	0,000	–0,025	0,389
Środowisko uczelni oraz wyposażenie	,142**	0,000	,077**	0,008	0,015	0,615
Rozwój kariery	,121**	0,000	0,011	0,703	–0,010	0,720
Relacja uczelnia – dom	0,015	0,598	–0,014	0,628	–0,005	0,873
Relacje interpersonalne	,118**	0,000	,195**	0,000	,117**	0,000
Projekt zadania	,184**	0,000	,115**	0,000	–0,007	0,812
Obciążenie studenta/tempo pracy studenta	0,008	0,781	–0,028	0,332	0,006	0,824
Rozkład czasu	–0,008	0,783	0,044	0,128	,057*	0,049

Źródło: opracowanie własne.

Zwrot ku religii słabo, ale istotnie dodatnio korelował z większością pozytywnych aspektów środowiska uczelni. Najwyższe korelacje wykazano z takimi czynnikami, jak: projekt zadania ($r = ,184^{**}$), kultura i funkcjonowanie na uczelni ($r = ,148^{**}$), środowisko uczelni oraz wyposażenie ($r = ,142^{**}$).

Akceptacja – jako forma psychologicznego przystosowania – również korelowała dodatnio z większością pozytywnych aspektów uczelni. Najsilniejsze korelacje wykazano z wartościami: relacje interpersonalne ($r = ,195^{**}$), zakres decyzji i kontroli ($r = ,160^{**}$), kultura i funkcjonowanie na uczelni ($r = ,150^{**}$).

Poczucie humoru korelowało słabo z obszarami: relacje interpersonalne ($r = ,117^{**}$) oraz rozkład czasu ($r = ,057^{*}$).

3. Dyskusja

Głównym celem artykułu było określenie roli wartości w psychospołecznym radzeniu sobie ze stresem u studentów. Na podstawie otrzymanych wyników udowodniono, że dobre środowisko uczelni sprzyja aktywnemu radzeniu sobie i poszukiwaniu wsparcia, przy jednoczesnym zmniejszaniu tendencji do bezradności. Stresory, takie jak tempo pracy i konflikt uczelnia – dom, prowadzą do bezradności i unikania. Relacje interpersonalne, autonomia oraz jasność zadań to kluczowe czynniki chroniące przed negatywnymi stylami radzenia sobie.

W podstawie przeprowadzonych badań wykazano, że im lepiej funkcjonuje uczelnia i jej otoczenie, tym studenci częściej stosują aktywne strategie radzenia sobie. Dominującymi wartościami, które mają kluczowe znaczenie w tym procesie, są relacje interpersonalne, projekt zadania oraz zakres decyzji i kontroli. W dotychczasowej literaturze podkreśla się, że komunikacja interpersonalna, a co za tym idzie – budowanie relacji z wykładowcami, uczestniczenie w życiu akademickim i nawiązywanie przyjaźni są istotnymi wartościami w środowisku uczelnianym²⁵. Realizowanie osiągnięć przez studentów możliwe jest dzięki rozwijaniu skutecznej komunikacji oraz budowaniu szacunku i zaufania w kontakcie z wykładowcami i pracownikami uczelni, a to z kolei przyczynia się do rozwijania samooceny studentów²⁶. W polskich badaniach podkreślano, że motywującym aspektem do nauki jest zaangażowanie i metodyka pracy wykładowców oraz zainteresowanie danym przedmiotem. Co więcej, aby zapobiec obniżaniu motywacji, studenci stawiają sobie realistyczne i osiągalne cele oraz nagrody²⁷. Rolą uczelni jest rozwijanie tych wartości u studentów poprzez naukę krytycznego myślenia, zarządzania celami, efektywnego budowania zespołu oraz jasność i skuteczność podejmowania odpowiedzialnych decyzji²⁸.

Wśród badanych studentów wykazano również, że im lepiej funkcjonowała uczelnia i jej otoczenie, tym mniejsze obciążenia odczuwali oni oraz rzadziej występowały konflikty na linii uczelnia – dom. U studentów zadowolonych ze

²⁵ I. Dumchak i in., *Socio-Cultural Factors ...*, s. 264–275.

²⁶ E. Pshembayeva i in., *Career Success: Analysis and Development of Career Opportunities in Students*, „Frontiers in Education”, t. 7, 2022, s. 1–10. DOI: 10.3389/educ.2022.999541.

²⁷ G. Dec, M. Olszewska, J. Szydło, *Źródła motywacji i sposoby nauki studentów*, „Akademia Zarządzania”, t. 8, 2024, nr 3, s. 456–476. DOI: 10.24427/az-2024-0057.

²⁸ Y. Wang, E.S. Huebner, L. Tian, *Parent-Child Cohesion, Self-Esteem, and Academic Achievement: The Longitudinal Relations Among Elementary School Students*, „Learning and Instruction”, t. 73, 2021, s. 1–10. DOI: 10.1016/j.learninstruc.2021.101467.

swojego programu studiów, metodyki pracy podczas zajęć oraz sprawiedliwego oceniania egzaminów i zaliczeń wzrastało zaangażowanie, poczucie sensu nauki, znaczenie własnych wartości, a także ogólne dobre samopoczucie²⁹. W innych badaniach podkreślano, że częstym powodem rezygnacji ze studiów był brak wsparcia w rozwoju nauki oraz w rozwiązywaniu problemów osobistych. Wymieniano także trudności finansowe, które uniemożliwiały pogodzenie sfery edukacyjnej i życia prywatnego³⁰. Wyniki te pokazują, jak kluczową rolę odgrywa dobrze funkcjonująca uczelnia, nastawiona na wspieranie studentów w procesie rozwojowym i zapewniająca im wsparcie emocjonalne, psychologiczne, społeczne oraz finansowe.

W środowisku akademickim ważną funkcję pełni poszukiwane wsparcie, co ma też swoje odzwierciedlenie w przeprowadzonych badaniach własnych. Wraz ze wzrostem poszukiwania wsparcia wzrasta znaczenie projektu zadania, poprawiają się relacje interpersonalne oraz na znaczeniu zyskuje kultura i funkcjonowanie na uczelni. Nastawienie uczelni na realizację potrzeb i oczekiwań studentów zgodnie z obowiązującym programem edukacyjnym, dzielenie się misją i wartościami uczelnianymi oraz wsparcie w realizacji aspiracji studentów są determinantami ich przyszłych sukcesów życiowych oraz zawodowych³¹.

Natomiast im mniejsza jest potrzeba poszukiwania wsparcia, tym słabsze występują relacje uczelnia – dom. U studentów można zaobserwować spadek chęci do uzyskiwania pomocy, w tym wsparcia emocjonalnego. W szczególności dotyczy to tych, którym brakuje oparcia ze strony rodziny. W konsekwencji doświadczają trudności w zaadaptowaniu się do funkcjonowania w środowisku akademickim³². Dominuje u nich wówczas poczucie samotności, niska samoocena oraz trudność w przystosowaniu się do wymogów i oczekiwań uczelnianych, jak i rodzinnych³³.

Kolejnym istotnym aspektem jest poczucie bezradności studentów w funkcjonowaniu psychospołecznym na uczelni. Udowodniono, że im wyższe obciążenia studenta oraz większe trudności w relacji uczelnia – dom, tym większe poczucie

²⁹ F.M. Morales-Rodríguez i in., *The Relationship Between Psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students*, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, t. 17, 2020, nr 13, s. 1–20. DOI: 10.3390/ijerph17134778.

³⁰ J. Neves, J. Leman, *Engagement with Learning and the Development of Skills in United Kingdom Students*, w: *Global Student Engagement*, red. H. Coates i in., Routledge, London 2022, s. 73–96.

³¹ P. Karacsony i in., *The Impact of the Multicultural Education on Students' Attitudes in Business Higher Education Institutions*, „Education Institutions. Education Sciences”, t. 12, 2022, nr 3, s. 1–12. DOI: 10.3390/educsci12030173.

³² T. Anbesaw, A. Beyene, J. Kefale, *Adjustment Problem and Associated Factors Among First-Year Undergraduates at Wollo University, Ethiopia*, „Frontiers in Education”, t. 7, 2022, s. 1–9. DOI: 10.3389/educ.2022.946417.

³³ M. Gull i in., *A Comprehensive Review of Psychosocial, Academic, and Psychological Issues Faced by University Students in India*, „Annals of Neurosciences” 2025, s. 1–12. DOI: 10.1177/09727531241306571.

bezradności. Badania naukowe potwierdzają, że przeciążenie obowiązkami związanymi ze studiowaniem, duży wysiłek energetyczny oraz związane z tym napięcia mogą obniżać zaangażowanie i motywację do nauki, a w konsekwencji prowadzić do wypalenia akademickiego³⁴. Problemy z pogodzeniem życia rodzinnego z obowiązkami na uczelni również mogą generować poczucie bezradności. Dzieje się tak szczególnie wtedy, gdy pojawia się silne poczucie obwiniania siebie za konflikty rodzinne wynikające z wysokich oczekiwań rodziny względem wyników studiowania, przy jednoczesnym niskim poziomie otrzymywanego wsparcia.

W kontekście bezradności wykazano także, że im większe znaczenie ma zakres decyzji i kontroli, projekt zadania oraz kultura i funkcjonowanie, tym mniejsza jest tendencja do bezradności. Możliwość brania odpowiedzialności za swoje zadania i przejmowanie inicjatywy własnej przez studentów przyczyniają się do zmniejszania niepewności co do skuteczności własnych działań. Studenci, gdy są pewni, że posiadają kontrolę nad swoim życiem, mają prawo decydowania za siebie oraz poczucie, że decyzje te są zgodne z ich światopoglądem, przejawiają większą gotowość do działania i zmniejsza się u nich poziom lęku oraz niepokoju³⁵. Niwelowanie uczucia bezradności jest możliwe dzięki kulturze akademickiej i dobremu zrozumieniu aspektów jej funkcjonowania. Osiągnąć to można poprzez wiarygodność uczelni, odnoszenie się do respektowanych wartości, jak i tradycji, które są podstawą funkcjonowania w danej społeczności akademickiej. Jednocześnie podkreślić należy wagę spełniania przez uczelnię potrzeb studentów w zakresie atrakcyjności kierunków studiów czy stwarzania szansy praktycznego rozwijania kompetencji zawodowych³⁶.

Wraz ze wzrostem strategii unikania wzrastają obciążenia studenta jego pracą. Rosną trudności w godzeniu spraw uczelni i rodziny oraz występuje więcej problemów w organizacji swojego czasu. Wymagania i oczekiwania, jakie stawia rodzina, są determinantami poziomu zaangażowania studentów we własne obowiązki i osiąganе wyniki w nauce³⁷.

Im większe znaczenie studenci przywiązują do realizacji zadań, tym rzadziej stosują strategię unikania. Badacze zwracają uwagę, że polscy studenci są nastawieni na samodzielność w myśleniu oraz współpracę z innymi. Ważne są dla

³⁴ A. Kławsień-Zduńczyk, *Czynniki organizacyjne...*, s. 321–337.

³⁵ J.E. Volkman i in., *Exploring College-Aged Student Anxiety: Aggravating Factors and Copying Strategies*, „American Journal of Qualitative Research”, t. 8, 2024, nr 4, s. 1–23. DOI: 10.29333/ajqr/15163.

³⁶ W. Walczak, *Wpływ kultury organizacyjnej na kształtowanie postaw i poziom zaangażowania studentów*, w: *Twórczość, pasja, Uniwersytet. Kategoria zaangażowania w dydaktyce akademickiej*, red. J. Pluciennik, K. Klimczak, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2015, s. 145–165.

³⁷ A. Fute, M. Oubibi, D. Kangwa, *Exploring the Influence of Family Socio-Cultural Factors on Students' Learning Engagement at School through a Mediation Model*, „Journal of Human Behavior in the Social Environment”, t. 35, 2024, nr 3, s. 391–406. DOI: 10.1080/10911359.2024.2302518.

nich życzliwość, uniwersalizm oraz rozwijanie własnej ciekawości, co pozwala na efektywniejsze wykonywanie obowiązków uczelnianych i traktowanie ich często jako wyzwanie, z którym trzeba się zmierzyć. Należy jednak zaznaczyć, że w badaniach związek ten okazał się słaby, dlatego warto przeprowadzić pogłębione badania w przyszłości, aby lepiej go zweryfikować³⁸.

Zwrot ku religii to strategia umiarkowanie powiązana z pozytywnym odbiorem środowiska uczelni. Im większy zwrot ku religii, tym wyższe znaczenie projektu zadania, kultury i funkcjonowania na uczelni oraz środowiska uczelni i jego wyposażenia. W literaturze naukowej podkreśla się, że religia stanowi siłę do poradzenia sobie z różnymi trudnościami życiowymi. U studentów, którzy są głęboko religijni, wzrasta wiara we własne możliwości, rozwija się samoocena i pewność siebie³⁹. Wartości religijne wpływają na zadowolenie z jakości kształcenia i z wyposażenia uczelni oraz wpływają na możliwość funkcjonowania w społeczności akademickiej zgodnie z własnymi postawami moralnymi, które są tożsame z wartościami uczelni (np. wsparcie drugiego człowieka, życzliwość, tolerancja dla innej kultury)⁴⁰.

Strategia akceptacji również ma umiarkowane powiązania z wartościami psychospołecznymi środowiska akademickiego. Im większe przystosowanie studentów, tym wyższe znaczenie relacji interpersonalnych, kultury i funkcjonowania na uczelni oraz zakresu decyzji i kontroli. Studenci, którzy zgadzają się z kulturą organizacyjną, są zadowoleni ze swojego programu studiów i sposobu nauczania przez wykładowców. Chętniej też radzą sobie z różnymi trudnościami. Ci, którzy integrują się z innymi, łatwiej zwalczają stres, częściej przejawiają swoje zadowolenie i utożsamiają się z uczelnią⁴¹.

Natomiast poczucie humoru ma bardzo słabe powiązania z wartościami środowiska. To sugeruje, że jego występowanie jest mniej zależne od organizacyjnych warunków studiowania. Mimo wszystko w badaniach naukowych podkreśla się, że humor pozwala rozładować stresującą sytuację i daje czas na zaadaptowanie się do niej⁴².

³⁸ Z. Spryńska, A. Tychmanowicz, S.A. Filipiak, *Kto jest szczęśliwszy? Optymizm, wartości i satysfakcja z życia studentów polskich i ukraińskich*, „Czasopismo Psychologiczne”, t. 25, 2019, nr 1, s. 69–77. DOI: 10.14691/cppj.25.1.69.

³⁹ J. Żołnierz i in., *Poczucie własnej skuteczności, religijność a opinie na temat roli religii w radzeniu sobie z trudnościami studentów medycyny*, „Journal of Education, Health and Sport”, t. 7, 2017, nr 4, s. 185–201. DOI: 10.5281/zenodo.400709.

⁴⁰ Z. Zuhdiyah, K.K. Hima Darmayanti, N. Khodijah, *The Significance of Religious Tolerance for University Students: Its Influence on Religious Beliefs and Happiness*, „Islamic Guidance and Counseling Journal”, t. 6, 2023, nr 1, s. 165–177. DOI: 10.25217/igcj.v6i1.3551.

⁴¹ M. Morelli i in., *Academic Failure...*, s. 167–175.

⁴² A. Babicka-Wirkus i in., *University Students' Strategies of Coping with Stress: Complementary Study Two Years After the Beginning of COVID-19 Pandemic*, „Colloquium Pedagogika”, t. 16, 2024, nr 3, s. 90–117. DOI: 10.34813/40coll2024.

Podsumowanie

Wartości w psychospołecznym radzeniu sobie ze stresem u studentów stanowią kluczowe determinanty, które wspierają skuteczne radzenie sobie z trudnymi zdarzeniami w środowisku akademickim. Każdego dnia studenci podejmują istotne dla siebie decyzje i określają, na ile poszczególne okoliczności czy obszary mają dla nich znaczenie. Jako członkowie społeczności akademickiej, studenci powinni otrzymywać wsparcie ze strony uczelni, której rolą jest odpowiedzialna pomoc w przygotowaniu młodych ludzi do dorosłego życia poprzez udzielanie wskazówek dotyczących kształtowania własnego światopoglądu i podejmowania świadomych, właściwych wyborów. W tym kontekście niezwykle istotnym aspektem jest sprzyjająca kultura uczelni i związane z nią elementy, które uczą, pomagają w adaptacji oraz umożliwiają wyciąganie wniosków z dotychczasowych doświadczeń.

Relacje interpersonalne, autonomia oraz jasność zadań są czynnikami chroniącymi przed negatywnymi stylami radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Tego typu wartości należy zatem nieustannie rozwijać i utrzymywać na wysokim poziomie. Możliwe jest to poprzez zaangażowanie wszystkich uczestników społeczności akademickiej we wzajemną, otwartą komunikację opartą na szacunku i rozumieniu emocji. Co więcej, studenci muszą mieć przestrzeń do podejmowania własnych decyzji, a co za tym idzie – możliwość budowania poczucia odpowiedzialności, organizowania swojego czasu oraz kontrolowania podjętych działań.

Celem uniwersytetu powinno być wspieranie studentów w procesie rozwoju psychospołecznego oraz w podnoszeniu kompetencji zawodowych. Skuteczna diagnoza pozwala na identyfikację kluczowych wartości, które zwiększają ich satysfakcję ze studiowania, a także obszarów utrudniających funkcjonowanie na uczelni i obniżających dobrostan psychiczny. Dzięki takiej kompleksowej analizie możliwe jest tworzenie działań profilaktycznych, nastawionych na naukę radzenia sobie z trudnościami poprzez odwołanie się do cenionych wartości studentów.

Ograniczeniem badania jest skupienie się na ogólnym znaczeniu wartości w psychospołecznym radzeniu sobie ze stresem, bez zwrócenia uwagi na specyfikę kierunku studiowania. W przyszłości uwzględnienie podziału na kierunki mogłoby dostarczyć cennych danych do interpretacji. Kolejnym ograniczeniem może być sposób zbierania danych oraz rzetelność wypełnienia ankiet przez badanych. Mogli oni bowiem udzielać odpowiedzi zgodnych z oczekiwaniami społecznymi, a nie z własnymi przekonaniami i doświadczeniami.

W przyszłych badaniach warto szerzej zbadać znaczenie relacji interpersonalnych, autonomii oraz jasności zadań w procesie radzenia sobie studentów, aby precyzyjniej określić niezbędne wsparcie i zaprojektować praktyczne działania

profilaktyczne bazujące na tych zasobach. Warto także podjąć temat poczucia bezradności u studentów oraz spróbować zidentyfikować kolejne kategorie wartości, które mogłyby pomóc w ograniczeniu stosowania strategii unikowych.

Bibliografia:

- Anbesaw T., Beyene A., Kefale J. *Adjustment Problem and Associated Factors Among First-Year Undergraduates at Wollo University, Ethiopia*, „Frontiers in Education”, t. 7, 2022, s. 1–9. DOI: 10.3389/educ.2022.946417.
- Babicka-Wirkus A., Wirkus Ł., Stasiak K., Kozłowski P., Breska R., *University Students' Strategies of Coping with Stress: Complementary Study Two Years After the Beginning of COVID-19 Pandemic*, „Colloquium Pedagogika”, t. 16, 2024, nr 3, s. 90–117. DOI: 10.1371/journal.pone.0255041.
- Colby, A., *Purpose as a Unifying Goal for Higher Education*, „Journal of College and Character”, t. 21, 2020, nr 1, s. 21–29. DOI: 10.1080/2194587X.2019.1696829.
- Dakowicz, L., *System wartości studentów*, w: *Etos nauczyciela w jednoczącej się Europie*, red. A.A. Kwiatkowska, Trans Humana, Warszawa 2004, s. 213–215.
- Davis G.M., Hanzsek-Brill M.B., Petzold M.C., Robinson D.H., *Student's Sense of Belonging: The Development of a Predictive Retention Model*, „Journal of the Scholarship of Teaching and Learning”, t. 19, 2019, nr 1, s. 117–127. DOI: 10.14434/josotl.v19i1.26787.
- Dec, G., Olszewska, M., Szydło, J., *Źródła motywacji i sposoby nauki studentów*, „Akademia Zarządzania”, t. 8, 2024, nr 3, s. 456–476. DOI: 10.24427/az-2024-0057.
- Dumchak I., Kachmar O., Mochalova N., Oleksandrenko K., Sidorova I., *Socio-Cultural Factors Influencing Students' Learning Experience: A Cross-Cultural Study*, „Revista Eduweb”, t. 18, 2024, nr 3, s. 264–275. DOI: 10.46502/issn.1856-7576/2024.18.03.20.
- Franczok-Kuczmowska A., Kuzian M., *Psychospołeczne uwarunkowania funkcjonowania i zdrowia psychicznego w okresie wczesnej dorosłości*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis”, t. 11, 2018, s. 115–134. DOI: 10.24917/20845596.11.8.
- Fute A., Oubibi M., Kangwa D., *Exploring the Influence of Family Socio-Cultural Factors on Students' Learning Engagement at School through a Mediation Model*, „Journal of Human Behavior in the Social Environment”, t. 35, 2024, nr 3, 391–406. DOI: 10.1080/10911359.2024.2302518.
- Green Z.A., Faizi F., Jalal R., Zadran Z., *Emotional Support Received Moderates Academic Stress and Mental Well-Being in a Sample of Afghan University Students amid COVID-19*, „The International Journal of Social Psychiatry”, t. 68, 2021, nr 8, s. 1748–1755. DOI: 10.1177/00207640211057729.
- Gull M., Kaur N., Abuhasan W., Kandi S., Nair S.M., *A Comprehensive Review of Psychosocial, Academic, and Psychological Issues Faced by University Students in India*, „Annals of Neurosciences” 2025, s. 1–12. DOI: 10.1177/09727531241306571.
- Hall H., *Satysfakcja studenta. Pomiar, modele, implikacje*, Oficyna Wydawnicza Politechniki Rzeszowskiej, Rzeszów 2022.
- Heszen I., *Psychologia stresu. Korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.
- Hobfoll S.E., *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, tłum. M. Kacmajor, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2006.
- Karacsony P., Pásztoóvá V., Vinichenko M., Huszka P., *The Impact of the Multicultural Education on Students' Attitudes in Business Higher Education Institutions*, „Education Sciences”, t. 12, 2022, nr 3, s. 1–12. DOI: 10.3390/educsci12030173.
- Kirenko J., *Asertywność a radzenie sobie w sytuacjach trudnych studentów kierunków nauczycielskich z różnym poziomem samooceny*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny”, t. 37, 2018, nr 4, s. 9–23. DOI: 10.17951/lrp.2018.37.4.9-23.

- Kławsiuć-Zduńczyk, A., *Czynniki organizacyjne a syndrom wypalenia akademickiego studentów*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych”, t. 123, 2023, nr 4, s. 321–337. DOI: 10.34866/sydc-j388.
- Koszyk R., *Radzenie sobie ze stresem studentów uprawiających sport wyczynowo*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska”, t. 31, 2018, nr 1, s. 41–59. DOI: 10.17951/j.2018.31.1.41-59.
- Kuusisto E., Schutte I., *Sustainability as a Purpose in Life Among Dutch Higher Education Students*, „Environmental Education Research”, t. 29, 2023, nr 5, s. 733–746. DOI: 10.1080/13504622.2022.2107617.
- Lawal A.M., Azikiwe J.C., Fadaka B.F., *School Life in COVID-19 Post-Lockdown: Differential Effects of Socio-Demographics and Adjustments on Mental Health Indicators Among University Students*, „Psychology, Health and Medicine”, t. 28, 2023, nr 10, s. 2993–3004. DOI: 10.1080/13548506.2023.2192038.
- Lazarus R.S., Folkman S., *Transactional Theory and Research on Emotions and Coping*, „European Journal of Personality” 1987, nr 1, s. 141–169. DOI: 10.1002/per.2410010304.
- Morales-Rodríguez, F.M., Espigares-López, I., Brown, T., Pérez-Mármol, J.M., *The Relationship Between Psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students*, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, t. 17, 2020, nr 13, s. 1–20. DOI: 10.3390/ijerph17134778.
- Morelli M., Chirumbolo A., Baiocco R., Cattelino E., *Academic Failure: Individual, Organizational, and Social Factors*, „Psicología Educativa”, t. 27, 2021, nr 2, s. 167–175. DOI: 10.5093/psed2021a8.
- Neves J., Leman J., *Engagement with Learning and the Development of Skills in United Kingdom Students*, w: *Global Student Engagement*, red. H. Coates, X. Gao, F. Guo, J. Shi, Routledge, London 2022, s. 73–96.
- Picton, A., *Work-Life Balance in Medical Students: Self-Care in a Culture of Self-Sacrifice*, „BMC Medical Education”, t. 21, 2021, nr 8, s. 1–12. DOI: 10.1186/s12909-020-02434-5.
- Pluta-Olearnik M., *Nowe generacje studentów z perspektywy współtworzenia wartości w uniwersytecie*, „Marketing Instytucji Naukowych i Badawczych”, t. 34, 2019, nr 4, s. 1–20. DOI: 10.2478/minib-2019-0045.
- Pshembayeva E., Pfeyfer N., Uaikhanova M., Bubenchikova A., *Career Success: Analysis and Development of Career Opportunities in Students*, „Frontiers in Education”, t. 7, 2022, s. 1–10. DOI: 10.3389/educ.2022.999541.
- Spryńska Z., Tychmanowicz A., Filipiak S.A., *Kto jest szczęśliwszy? Optymizm, wartości i satysfakcja z życia studentów polskich i ukraińskich*, „Czasopismo Psychologiczne”, t. 25, 2019, nr 1, s. 69–77. DOI: 10.14691/CPJ.25.1.69.
- Szegedi K., Györi Z., Juhasz T., *Factors Affecting Quality of Life and Learning-Life Balance of University Students in Business Higher Education*, „Humanities and Social Sciences Communications”, t. 11, 2024, nr 113, s. 1–10. DOI: 10.1057/s41599-024-02603-7.
- Sztompka P., *Uniwersytet współczesny. Zderzenie dwóch kultur*, „Nauka” 2014, nr 1, s. 7–18.
- Tindle R., Castillo P., Doring N., Grant L., Wills R., *Developing and Validating a University Needs Instrument to Measure the Psychosocial Needs of University Students*, „British Journal of Educational Psychology”, t. 92, 2022, nr 4, s. 1550–1570. DOI: 10.1111/bjep.12515.
- Volkman J.E., Wolf B.M., Morse C.R., Browning E., High A., Lacey H.P., Trunzo J., Samter W., *Exploring College-Aged Student Anxiety: Aggravating Factors and Copying Strategies*, „American Journal of Qualitative Research”, t. 8, 2024, nr 4, s. 1–23. DOI: 10.29333/ajqr/15163.
- Walczak W., *Wpływ kultury organizacyjnej na kształtowanie postaw i poziom zaangażowania studentów*, w: *Twórczość, pasja, Uniwersytet. Kategoria zaangażowania w dydaktykę akademickiej*, red. J. Płuciennik, K. Klimczak, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2015, s. 145–165.
- Wang Y., Huebner E.S., Tian L., *Parent-Child Cohesion, Self-Esteem, and Academic Achievement: The Longitudinal Relations Among Elementary School Students*, „Learning and Instruction”, t. 73, 2021, s. 1–10. DOI: 101467.
- Yerken A., Urbán R., Nguyen Luu L.A., *Sociocultural Adaptation Among University Students in Hungary: The Case of International Students From Post-Soviet Countries*, „Journal of International Students”, t. 12, 2022, nr 4, s. 867–888. DOI: 10.32674/jis.v12i4.4076.

Zuhdiyah Z., Darmayanti K.K.H., Khodijah N., *The Significance of Religious Tolerance for University Students: Its Influence on Religious Beliefs and Happiness*, „Islamic Guidance and Counseling Journal”, t. 6, 2023, nr 1, s. 165–182. DOI: 10.25217/igcj.v6i1.3551.

Żołnierz J., Wac K., Brzozowska A., Sak J., *Poczucie własnej skuteczności, religijność a opinie na temat roli religii w radzeniu sobie z trudnościami studentów medycyny*, „Journal of Education, Health and Sport”, t. 7, 2017, nr 4, s. 185–201. DOI: 10.5281/zenodo.400709.

