

Anna Godek

Rodzaj i poziom wsparcia społecznego a poziom depresji i style radzenia sobie u studentów narodowości polskiej uczelni zagranicznych

Acta Universitatis Lodzianis. Folia Psychologica 16, 61-71

2012

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

ANNA GODEK

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

RODZAJ I POZIOM WSPARCIA SPOŁECZNEGO A POZIOM DEPRESJI I STYLE RADZENIA SOBIE U STUDENTÓW NARODOWOŚCI POLSKIEJ UCZELNI ZAGRANICZNYCH

WSTĘP

Migracja, jako wyraz nierówności w rozwoju gospodarczym i standardach życia ludzi między poszczególnymi krajami, należy w dzisiejszym świecie do zjawisk charakteryzujących byt współczesnego człowieka. Różnice w standardach życia obywateli poszczególnych krajów dotyczą możliwości zaspokojenia często elementarnych potrzeb życiowych, takich jak praca, opieka zdrowotna czy edukacja. W sferze edukacji przełomowym wydarzeniem, związanym ze wzrostem mobilności obywateli Europy, stało się wprowadzenie w życie postanowień Procesu Bolońskiego w 1999 r. Wśród czynników sprzyjających mobilności studentów wyróżnia się ograniczony dostęp do szkół wyższych w krajach pochodzenia, zmiany w odpłatności za studia w krajach docelowych oraz politykę w sektorze rynku pracy wobec młodych Europejczyków (Wolfeil, 2009).

Otrzymanie „wspólnego dyplomu” ukończenia programu studiów prowadzonego wspólnie z uczelnią zagraniczną, jak pokazują już dziś badania, jest uznawane i wysoko cenione przez pracodawców. Zgodnie z badaniami przeprowadzonymi w 2003 r. na zlecenie Niemieckiej Centrali Wymiany Akademickiej (DAAD) przez Fachhochschule Kiel, absolwenci uczelni niemieckich, którzy ukończyli program studiów realizowany przy współpracy z uczelnią zagraniczną, zarabiali ok. 30% więcej niż studenci kończący „normalne” studia (Kraśniewski, 2006).

Umożliwienie realizacji części lub całości programu studiów za granicą przy szeregu ułatwień, jakie przyniosły ze sobą postanowienia Deklaracji Bolońskiej, przyczynia się, zwłaszcza w dobie kryzysu gospodarczego, do wzrostu zainteresowania u studentów wyjazdem na uczelnię zagraniczną. Efekt ten uwidacznia się w wynikach ogólnoeuropejskich badań, szacujących, że około 20% studentów realizuje część programu studiów za granicą, a około 2% studentów uzyskuje

dypłom ukończenia studiów zagranicznych. Najpełniej jednak oddają wyraz tej obserwacji statystyki Narodowej Agencji Programu „Uczenie się przez całe życie”. Według Agencji liczba polskich studentów, którzy wyjechali w ramach programu Erasmus w roku 2007/2008 przekroczyła znacznie liczbę 12 tys., co daje aż dziewięciokrotny wzrost w porównaniu do roku 1998/1999. Wzrost zainteresowania Programem Erasmus u studentów przyczynił się do zwrócenia uwagi badaczy na studentów zdobywających wykształcenie za granicą, jako grupę badaną, podlegającą zjawisku akulturacji (Boski, 2005).

Badania dotyczące sytuacji studentów realizujących pełen program studiów za granicą nie są w literaturze często spotykane. Samo oszacowanie liczby młodych ludzi, studiujących czy uczących się za granicą na własną rękę, sprawia trudności. Sytuacja życiowa tej grupy znacząco różni się od osób biorących udział w Programie Erasmus. Pierwsza, znacząca różnica dotyczy otrzymywanego wsparcia ze strony uczelni wysyłającej w postaci wsparcia instrumentalnego oraz materialnego, a nawet wsparcia informacyjnego, oferowanego przez ogólnoeuropejską studencką organizację (*Erasmus Student Network*) właśnie do tego celu stworzoną. Ze strony uczelni przyjmującej studenci mogą liczyć na pomoc w przypadku napotkania trudności, a także na organizację szeregu wydarzeń integrujących z lokalnymi studentami. Studenci realizujący pełen program pozbawieni są tego rodzaju wsparcia, muszą samodzielnie poznawać zasady funkcjonowania w nowym otoczeniu i budować w nim sieci wsparcia. Druga zasadnicza różnica odnosi się do czasu pobytu za granicą, w przypadku studentów Erasmusa jest to czas ściśle określony, pobyt trwa w zależności od decyzji studenta od 6 do 12 miesięcy, a nie, jak w przypadku studentów podejmujących studia za granicą samodzielnie, czas od dwóch do pięciu lat, często przy braku decyzji o powrocie do kraju.

Opisana charakterystyka sytuacji życiowej studentów zdobywających zagraniczne wykształcenie koresponduje z trudnym położeniem migrantów ekonomicznych, będących w ostatnich latach grupą chętnie obejmowaną w badaniach psychologicznych. Grupy te różnią się między sobą znacznie, choćby wiekiem wyjazdu za granicę (przyjmuje się, że młody wiek sprzyja adaptacji do nowego otoczenia), a także poziomem wykształcenia, w tym zwłaszcza znajomością języków obcych, których znajomość powinna w założeniu ułatwiać proces adaptacji. To, co łączy obie grupy, to zmiana otoczenia i wynikające stąd poczucie obcości, ograniczenie kontaktu z najbliższymi, powodujące poczucie osamotnienia, oraz konieczność sprostania wymaganiom sytuacji, w tym organizacji takiej jak uczelnia czy zakład pracy (Blaney, 1985). Nie do przemilczenia jest udział składników osobowości emigrantów w mechanizmie adaptacyjnym, jak styl radzenia sobie ze stresem charakterystyczny dla danej osoby, która może pozytywnie lub negatywnie oddziaływać na przystosowanie się do nowej sytuacji. Mechanizm adaptacyjny, uruchamiany w próbie sprostania nowym wymaganiom środowiskowym, jak argumentuje Titkow, przebiega w przestrzeni rozpościerającej

się między „zdrowiem” a „chorobą” (Titkow, 1993). Oznacza to, że źle dobrany sposób radzenia sobie ze stresem akulturacyjnym może przesunąć jednostkę w stronę „choroby”. W tym ujęciu choroba i zakłócenia w zachowaniu stanowią empiryczny wskaźnik „porażki” poniesionej przez daną jednostkę w zderzeniu ze stresorem. Podążając drogą dedukcji obranej przez Titkow, wystąpienie choroby jest wynikiem źle dobranych sposobów radzenia sobie oraz dysponowania słabym podtrzymaniem społecznym. Wsparcie społeczne wydaje się pełnić znaczącą rolę w kształtowaniu kondycji psychofizycznej człowieka w obliczu sytuacji stresowych (Piwoński, Piwońska, Głuszek, Bielecki, Pająk, Kozakiewicz, Wyrzykowski, Rywik, 2005; Poznaniak, 2008; Pommersbach, 1988; Schwarzer, Leppin, 1991). Badania zgodnie wykazują, że pojawienie się negatywnie znaczących zdarzeń, jakim jest zdarzenie zmiany życiowej, w sytuacji gdy jednostka dysponuje systemem społecznego wsparcia, wytwarza u niej mniej niekorzystnych napięć niż w przypadku braku takiego zaplecza pomocowego (Cohen, 2004; Jaworowska-Oblój, Skuza, 1986; Knoll, Schwarzer, 2004; Knoll, Schwarzer, 2004). Niniejsza praca, wpisując się w ten skomplikowany i niejednoznaczny nurt badań nad rolą wsparcia społecznego i stylów radzenia sobie w funkcjonowaniu zdrowotnym człowieka, podejmuje próbę zbadania zależności między tymi zmiennymi w sytuacji stresu akulturacyjnego. W pracy postawiono następujące hipotezy badawcze:

H1: Zakłada się istnienie zależności pomiędzy wsparciem społecznym a stylami radzenia sobie ze stresem i poziomem depresji w grupie studentów narodowości polskiej uczelni zagranicznych.

H2: Przypuszcza się występowanie wyraźnych różnic między obiema grupami badanych w zakresie poziomu otrzymywanego wsparcia społecznego.

H3: Przypuszcza się, że skoncentrowany na emocjach styl radzenia sobie ze stresem pozostaje w zależności z poziomem objawów depresyjnych.

H4: Zakłada się, że zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem wiąże się z wyższym poziomem otrzymywanego wsparcia.

METODA

Badaniem objęto 64 osoby należące do dwóch grup. Pierwszą grupę stanowili studenci narodowości polskiej kształcący się na niemieckich uczelniach wyższych: Humboldt Universität zu Berlin i Freie Universität Berlin oraz Technische Universität Berlin. Grupa studentów polskich studiujących za granicą liczyła 32 osoby: 20 kobiet i 12 mężczyzn. Badani miescili się w przedziale wiekowym 21–30 lat. Czas pobytu w Niemczech był różny: od 8 miesięcy do 20 lat. Średnia pobytu w Niemczech wynosiła 5 lat i jeden miesiąc. Grupę kontrolną stanowili studenci studiujący w kraju na uczelniach: Uniwersytet Adama Mickiewicza

w Poznaniu, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Szkoła Główna Handlowa w Warszawie oraz Uniwersytet Warszawski. Grupa ta liczyła 32 osoby; została dobrana do grupy badanej pod względem płci. Badani mieścili się w przedziale wiekowym 22–26 lat.

Aby wyodrębnić wśród osób badanych grupę z dużym i małym wsparciem społecznym, zastosowano Skalę Wsparcia Społecznego autorstwa Krystyny Kmiecik-Baran. Narzędzie to służy do badania rodzaju i siły wsparcia, jakie osoba otrzymuje od określonych grup społecznych (Kmiecik-Baran, 1995). Dla potrzeb pracy badawczej zredukowano tę liczbę do grupy bliskich osób (rodzice, rodzeństwo oraz przyjaciele, dalsi krewni). Skala Wsparcia Społecznego pozwala na uzyskanie przez badanego pięciu wyników: wyniku ogólnego, pozwalającego określić poziom wsparcia społecznego bez różnicowania go na poszczególne rodzaje wsparcia, oraz wyników świadczących o poziomie wsparcia: informacyjnego, instrumentalnego, wartościującego i emocjonalnego. Zgodnie z definicjami rodzajów wsparcia przyjętymi przez autorkę narzędzia możemy określić wsparcie informacyjne jako dostarczanie jednostce ważnych dla jej funkcjonowania wiadomości, rad, porad; wsparcie instrumentalne jako udzielanie konkretnej pomocy w formie środków finansowych czy dóbr materialnych, następnie wsparcie wartościujące jako dawanie jednostce poczucia, że posiada ona umiejętności, zdolności cenione przez grupę oraz niezbędne do prawidłowego funkcjonowania grupy; i wreszcie wsparcie emocjonalne jako dawanie jednostce do zrozumienia, że zawsze może liczyć na pomoc ze strony bliskich jej osób. Rzetelność narzędzia wyliczona dla kilku prób, wśród nich na grupie studentów różnych uczelni i różnych kierunków, za pomocą współczynnika korelacji rang Spearmana–Browna okazała się dość wysoka, w granicach 0,79–0,89, i została uznana za ogólnie zadowalającą (Kmiecik-Baran, 1995).

Przedmiotem analizy dokonanej w pracy stał się związek odczuwanego wsparcia społecznego ze stylami radzenia sobie ze stresem związanym z pobytami za granicą. By określić style radzenia sobie ze stresem preferowane przez studentów, zastosowano polską wersję kwestionariusza *The Coping Inventory for Stressful Situations* autorstwa N.S. Endler i D.A. Parker w adaptacji J. Strelau’a, A. Jaworowskiej, K. Wrześniewskiego, P. Szczepaniaka. Rzetelność polskiej wersji CISS stwierdzono poprzez określenie zgodności wewnętrznej za pomocą *alfa* Cronbacha i stałości czasowej w dwukrotnym badaniu tej samej grupy. Wartości *alfa* Cronbacha są zadowalające i wahają się w zależności od skali w granicach od 0,71 do 0,89 (Strelau, Jaworowska, Wrześniewski, Szczepaniak, 2005). Kwestionariusz składa się z 48 stwierdzeń dotyczących różnych zachowań, jakie ludzie podejmują w sytuacjach stresowych, które badani oceniają na pięciostopniowej skali częstotliwości ich podejmowania. Zsumowanie wag zgodnie z kluczem pozwala uzyskać wyniki dla każdej z trzech skal narzędzia: styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ), styl skoncentrowany na emocjach (SSE) oraz styl skoncentrowany na unikaniu (SSU).

Do pomiaru natężenia objawów depresji u studentów zastosowano 21-itemową wersję Skali Depresji Becka, w którym poproszono badanych o ocenę ich samopoczucia w ciągu ostatniego miesiąca. Rzetelność polskiej translacji kwestionariusza BDI-II została oceniona za pomocą współczynnika *alfa* Cronbacha. Otrzymano wysokie wskaźniki „dobroci” pomiaru w granicach 0,95 (Zawadzki, Popiel, Pragłowska, 2009). Kwestionariusz BDI składa się z 21 pozycji z przypisanymi im skalami odpowiedzi od zera (objaw nie występuje) do 3 punktów (największe nasilenie objawu). Pytania dotyczą objawów stanowiących podstawę rozpoznania zaburzeń depresyjnych według DSM-IV, takich jak: Smutek, Płacz, Utrata przyjemności, Utrata zainteresowań, Utrata zainteresowania seksem, Zmiany apetytu, Zmiany w rytmie snu, Pobudliwość, Skłonność do irytacji, Zmęczenie, Utrata energii, Utrata poczucia własnej wartości, Poczucie winy, Poczucie kary, Pesymizm, Wcześniejsze niepowodzenia, Trudności z koncentracją, Myśli samobójcze lub chęć popełnienia samobójstwa. W zastosowanej wersji kwestionariusza przyjęto, że wyniki od 0 do 8 punktów oznaczają brak objawów depresji, od 9 do 18 – umiarkowane nasilenie, a powyżej 18 – znaczne nasilenie depresji.

WYNIKI

Wyniki badań otrzymane za pomocą opisanych narzędzi poddano ocenie statystycznej. Posłużono się w niej pakietem testów statystycznych SPSS dla Windows w wersji 17.0. Ogólnej charakterystyki badanych grup dokonano poprzez ocenę takich parametrów statystycznych, jak średnia arytmetyczna oraz odchylenie standardowe. Do oceny charakteru rozkładów badanej zmiennej posłużono się testem Kolmogorova–Smirnova. W zależności od wyników testów normalności zastosowano odpowiednio: w przypadku przyjęcia hipotezy o rozkładzie normalnym – test parametryczny (test t-Studenta); w przypadku odrzucenia hipotezy o rozkładzie normalnym – test nieparametryczny (U Manna–Whitneya). W związku z tym, w celu określenia, czy istnieją różnice w punktacjach skal SSZ, SWS, BDI, wykonano dla dwóch niezależnych próbek test U Manna–Whitneya. Zależności między zmiennymi oceniano za pomocą współczynnika korelacji Pearsona.

Średnie wartości pomiaru za pomocą Skali Wsparcia Społecznego (SWS) kształtowały się w grupie studentów polskich na poziomie 47 punktów (zakres 24–120 punktów), natomiast w grupie studentów zagranicznych na poziomie 42 punktów i w sposób istotny statystycznie różniły się w grupach studentów ($p = 0,029$). Średnie wartości pomiaru otrzymane za pomocą kwestionariusza Skali Depresyjności Becka (BDI) sytuowały się w grupie studentów polskich na poziomie 8 punktów, w grupie studentów studiujących za granicą średnia

wartość wyniosła 5,69 punktów. Studenci studiujący w kraju uzyskiwali więcej punktów na skali BDI niż studenci zagraniczni ($p = 0,008$). Wyniki oceny poziomu otrzymywanego wsparcia społecznego, preferowanego stylu radzenia sobie oraz poziomu depresyjności w poszczególnych grupach studentów prezentują tabele 1–2.

Tabela 1

Wyniki oceny poziomu otrzymywanego wsparcia społecznego preferowanego stylu radzenia sobie oraz poziomu depresyjności w grupie studentów polskich

Statystyki opisowe					
	N	wartość minimalna	wartość maksymalna	średnia	odchylenie standardowe
SSZ	32	38	74	58,94	7,649
SSE	32	27	66	47,53	10,296
SSU	32	26	61	42,84	8,674
SWS	32	28	96	47,28	13,009
BDI	32	0	19	8,03	5,445

Źródło: obliczenia i opracowanie własne autora.

Tabela 2

Wyniki oceny poziomu otrzymywanego wsparcia społecznego preferowanego stylu radzenia sobie oraz poziomu depresyjności w grupie studentów zagranicznych

Statystyki opisowe					
	N	wartość minimalna	wartość maksymalna	średnia	odchylenie standardowe
SSZ	32	45	71	60,59	6,724
SSE	32	19	77	42,56	12,796
SSU	32	23	73	41,91	11,971
SWS	32	26	66	41,59	10,655
BDI	32	0	25	5,69	7,498

Źródło: jak w tabeli 1.

W poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie o efektywność stylów radzenia sobie ze stresem w grupie studentów skorelowano wyniki Kwestionariusza CISS z wynikami Skali BDI. Wyniki przedstawione w tabelach 3 i 4 ukazują istotną statystycznie umiarkowaną korelację wyników na skali stylu skoncentrowanego

na emocjach z wynikami Skali Depresji Becka. Emocjonalny styl radzenia sobie wiąże się więc z negatywnymi dla zdrowia następstwami stresu w obu grupach studentów.

Tabela 3

Korelacja wyników Kwestionariusza CISS z Inwentarzem Depresji Becka w grupie studentów kształcących się w kraju

	SSZ	SSE	SSU	BDI
SSZ	1	-,307	-,360*	-,252
SSE	-,307	1	,406*	,535**
SSU	-,360*	,406*	1	,223

* Korelacja istotna na poziomie $p < 0,05$.

** Korelacja istotna na poziomie $p < 0,01$.

Źródło: jak w tabeli 1.

Tabela 4

Korelacja wyników Kwestionariusza CISS z Inwentarzem Depresji Becka w grupie studentów zagranicznych

	SSZ	SSE	SSU	BDI
SSZ	1	-,200	-,055	-,292
SSE	-,200	1	,497**	,578**
SSU	-,055	,497**	1	,268

** Korelacja istotna na poziomie $p < 0,01$.

Źródło: jak w tabeli 1.

W celu zbadania zależności występujących między preferowanymi stylami radzenia sobie ze stresem a poziomem otrzymywanego wsparcia społecznego skorelowano wyniki kwestionariusza CISS z wynikami na Skali Wsparcia Społecznego. W grupie studentów w Polsce stwierdzono umiarkowaną ujemną korelację poziomu otrzymywanego wsparcia społecznego ($r = -0,589$) z zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem. Wynik ten oznacza, iż osoby charakteryzujące się zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem deklarują wyższy poziom otrzymywanego wsparcia społecznego. W grupie studentów za granicą nie zaobserwowano takiej zależności. Korelację wyników Kwestionariusza CISS z wynikami Skali Wsparcia Społecznego w grupie studentów w kraju przedstawia tabela 5.

Tabela 5

Korelacja wyników Kwestionariusza CISS z wynikami Skali Wsparcia Społecznego w grupie studentów studiujących w kraju

	SSZ	SSE	SSU	SWS
SSZ	1	-,307	-,360*	-,589**
SSE	-,307	1	,406*	,130
SSU	-,360*	,406*	1	,192

* Korelacja istotna na poziomie $p < 0,05$.

**Korelacja istotna na poziomie $p < 0,01$.

Źródło: jak w tabeli 1.

Przeprowadzona analiza badań empirycznych pozwoliła na weryfikację założonych w pracy hipotez. Hipoteza główna niniejszego badania to założenie o istnieniu zależności pomiędzy wsparciem społecznym a stylami radzenia sobie ze stresem i poziomem depresji w grupie studentów narodowości polskiej uczelni zagranicznych. Hipoteza główna znalazła częściowe potwierdzenie w przeprowadzonych badaniach, których wyniki wykazały, że skoncentrowany na emocjach styl radzenia sobie wiąże się z wyższym poziomem objawów depresyjnych. Zależność stylu skoncentrowanego na problemie z poziomem otrzymywanego wsparcia społecznego wykazano jedynie w grupie studentów w kraju. W grupie tej, osoby, które charakteryzował ten styl radzenia sobie deklarowały wyższy poziom otrzymywanego wsparcia społecznego niż osoby o unikowym bądź emocjonalnym stylu radzenia sobie. W badaniu nie wykazano zależności między poziomem wsparcia społecznego a objawami depresji.

Hipoteza druga, zakładająca występowanie wyraźnych różnic między obiema grupami badanych w zakresie poziomu otrzymywanego wsparcia społecznego została potwierdzona. W badaniu stwierdzono, iż studenci pozostający w kraju cechują się niższym poziomem wsparcia społecznego niż studenci zagranicni.

Hipoteza trzecia dotycząca efektywności stylów radzenia sobie, a dokładniej nieefektywności emocjonalnego stylu radzenia sobie w radzeniu sobie ze stresem i zapobieganiu jego negatywnym następstwom w postaci objawów depresji została potwierdzona w dwóch grupach badanych. W przypadku pozostałych stylów nie uzyskano wyników statystycznie istotnych.

Hipoteza czwarta, zakładająca, iż zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem wiąże się z wyższym poziomem otrzymywanego wsparcia, jak wspomniano powyżej, znalazła potwierdzenie w grupie studentów studiujących w kraju. Wynik ten oznacza, że osoby charakteryzujące się tym stylem radzenia sobie otrzymują więcej wsparcia od swoich bliskich niż osoby o unikowym czy emocjonalnym stylu radzenia sobie. W przypadku studentów berlińskich uczelni nie wykazano takiej zależności.

DYSKUSJA

Zaprezentowane wyniki badań własnych ukazują szereg interesujących obserwacji, związanych ze zjawiskiem wsparcia społecznego oraz sposobów radzenia sobie w sytuacji stresu. Wyższy poziom wsparcia społecznego w grupie studentów uczelni niemieckich może wskazywać na to, iż w przypadku emigracji edukacyjnej mamy do czynienia z efektem mobilizacji, a nie jak przypuszczono na początku pracy, ze zjawiskiem deterioracji wsparcia społecznego. Przypuszczenie zdaje się potwierdzać fakt, iż osoby badane były osobami przebywającymi dłuższy okres za granicą, co pozwoliło im na dostosowanie się do otoczenia i dobre osadzenie w środowisku społecznym. Niższy poziom otrzymywanego wsparcia społecznego wśród studentów polskich może tłumaczyć wyższy poziom depresyjności w tej grupie, choć nie jest to z pewnością jedyny czynnik, który będzie wpływał na wyższy poziom depresyjności.

W przypadku pytania o efektywność stylów radzenia sobie w sytuacjach trudnych, badanie potwierdziło wyniki uzyskane przez Endlera i Parkera (Endler, Parker, & Butcher, 2003), dotyczące nieefektywności stylu skoncentrowanego na emocjach w obu grupach badanych. Osoby, które charakteryzował ten styl używały więcej punktów na skali depresyjności. Zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem okazał się pozostawać w związku z poziomem otrzymywanego wsparcia. Otóż osoby charakteryzujące się tym stylem radzenia sobie deklarywały wyższy poziom otrzymanego wsparcia od osób bliskich. Zależność ta znalazła potwierdzenie jedynie w grupie studentów studiujących w Polsce, co może świadczyć o tym, że w przypadku studentów zagranicznych mechanizmy mobilizacji wsparcia działają w odmienny sposób.

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Badania porównawcze, przeprowadzone na grupie studentów zagranicznych i studentów kształcących się w kraju ukazały odrębności międzygrupowe w poziomie otrzymywanego wsparcia społecznego oraz poziomu depresyjności. Okazało się, że w przypadku osób studiujących za granicą możemy mieć do czynienia ze zjawiskiem mobilizacji sieci wsparcia bądź jej większej efektywności. Osoby te okazały się również mniej depresyjne niż osoby studiujące w kraju, co można tłumaczyć między innymi wyższą satysfakcją życiową, lepszymi perspektywami rozwoju zawodowego, wyższymi standardami życia i studiowania czy poczuciem samoskuteczności. Dodatkowe badania w obszarach tych zagadnień byłyby ciekawym, a zarazem niezbędnym do wyjaśnienia mechanizmów wsparcia u osób w sytuacji stresu akulturacyjnego, przedmiotem badań.

Jeszcze innym zagadnieniem dla badań nad wsparciem społecznym jest problem czasowości. Schwarzer, jako autorytet w dziedzinie wsparcia społecznego,

wskazuje na potrzebę przekrojowego badania tego zjawiska (Knoll, Schwarzer, 2004). Wsparcie społeczne, jak tłumaczy Schwarzer, jest zjawiskiem dynamicznym, zmieniającym się w czasie i warto zwrócić uwagę na aspekt zmiany i jej konsekwencji w przyszłych badaniach. Dodatkowym atutem i źródłem informacji dla przyszłych badań w tej dziedzinie byłoby włączenie innych źródeł wsparcia społecznego. W badaniu uwzględniono jedną grupę, grupę najbliższych osób jako źródło wsparcia społecznego. We wcześniejszych badaniach innych autorów wykazano, że różne grupy mogą czerpać wsparcie społeczne z odmiennych źródeł, nie zawsze głównym źródłem wsparcia jest rodzina. Na przykład, w przypadku homoseksualistów głównym źródłem wsparcia okazali się znajomi (Schwarzer, Knoll, 2007). I tak, w przypadku studentów uczelni zagranicznych głównym źródłem wsparcia wcale nie musi być rodzina, która przebywa w kraju.

Pomimo wielu lat dociekań dotyczących roli wsparcia społecznego, wydaje się ono nadal interesującym i zaskakującym obszarem badań. Prezentowana praca wpisuje się w ten nurt badań, i tak, jak w każdej pracy na temat wsparcia, należało się w niej zmierzyć z trudnościami metodologicznymi, jakie cechują ten obszar badań. Niektórych trudności nie udało się ominąć. Udało się jednak wykazać różnice w mechanizmach działania wsparcia i sposobów radzenia sobie, jakie mogą występować w grupie młodych osób wyjeżdżających na studia za granicę oraz osób zdobywających wykształcenie w kraju. Udało się także zwrócić uwagę na potrzebę konstrukcji bądź doskonalenia narzędzi do badania szeregu aspektów wsparcia społecznego w Polsce.

BIBLIOGRAFIA

- Blaney P.H. (1985), *Stress and Depression In Adults: Critical Review*, [w:] *Stress and Coping*, T.M. Field, P.M. McCabe, N. Schneiderman (red.), Lawrence Erlbaum Associates Publishers, New Jersey, 263–280.
- Boski P. (2005), *Psychologia akulturacji*, [w:] *Kulturowe Ramy Zachowań Społecznych*, P. Boski, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 505–563.
- Cohen S. (2004), *Social Relationships and Health*, „American Psychologist”, Nov., 676–684.
- Endler N.S., Parker J.D.A., & Butcher J.N. (2003), *A factor analytic study of coping styles and the MMPI 2 content scales*, „Journal of Clinical Psychology”, **59**, 1049–1054.
- Jaworowska-Oblój Z., Skuza B. (1986), *Pojęcie wsparcia społecznego i jego funkcje w badaniach naukowych*, „Przegląd Psychologiczny”, **3**, 733–746.
- Kmiecik-Baran K. (1995), *Skala wsparcia społecznego. Teoria i właściwości psychometryczne*, „Przegląd Psychologiczny”, **38**, 201–214.
- Knoll N., Schwarzer R. (2004), *Prawdziwych przyjaciół... Wsparcie społeczne, stres, choroba i śmierć*, [w:] *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, H. Sęk, R. Cieślak (red.), Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Kraśniewski A. (2006), *Proces Boloński: dokąd zmierza europejskie szkolnictwo wyższe?*, MENiS, Warszawa.
- Makowska H., Poprawa R. (1996), *Radzenie sobie ze stresem*, [w:] *Elementy psychologii zdrowia*, G. Dolińska-Zygmunt (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław, 69–100.

- Piwoński J., Piwońska A., Głuszek J., Bielecki W., Pająk A., Kozakiewicz K., Wyrzykowski B., Rywik S. (2005), *Ocena częstości występowania niskiego poziomu wsparcia społecznego oraz objawów depresji w populacji polskiej. Wyniki programu WOBASZ*, „Kardiologia Polska”, **63**, 6 (supl. 4).
- Poznaniak W. (2008), *O różnych obliczach wsparcia emocjonalnego raz jeszcze*, [w:] *Zdrowie i choroba. Problemy diagnozy, teorii i praktyki*, J.M. Brzeziński, L. Cierpiałkowska (red.), Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 396–413.
- Pommersbach J. (1988), *Wsparcie społeczne a choroba*, „Przegląd Psychologiczny”, **31**, 503–523.
- Schwarzer R., Knoll N. (2007), *Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview*, „International Journal of Psychology”, **42**, 4, 243–252.
- Schwarzer R., Leppin A. (1991), *Social Support and Health: A Theoretical and Empirical Overview*, „Journal of Social and Personal Relationships”, **8**, 99, 99–127.
- Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P. (2005), *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS*, PTP, Warszawa.
- Titkow A. (1993), *Choroba i zakłócenia w zachowaniu jako empiryczny wskaźnik porażek poniesionych w zderzeniu ze stresem*, [w:] A. Titkow, *Stres i życie społeczne. Polskie doświadczenia*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa, 147–158.
- Wolfeil N. (2009), *Student Mobility from New to Old Member States in the European Union – Changing Patterns after 1st of May 2004?*, „CMR Working Papers”, 42/100.
- Zawadzki B., Popiel A., Pragłowska E. (2009), *Charakterystyka psychometryczna polskiej adaptacji Kwestionariusza Depresji BDI-II Aarona Becka*, „Psychologia–Etiologia–Genetyka”, **19**, 71–95.

ANNA GODEK

TYPE AND LEVEL OF SOCIAL SUPPORT, COPING STYLES AND LEVEL OF DEPRESSION OF POLISH STUDENTS AT FOREIGN UNIVERSITIES

This paper is an attempt to answer the question on the role of the social support in the process of coping with stress within a group of Polish students in an acculturative stress situation. The research had two primary goals. The first goal was to show the differences between students of Polish nationality enrolled at foreign universities and students of Polish universities in terms of social support, coping with stress and the depression level. The second goal was to examine relations between those three variables. In order to select groups with high and low social support the scale of social support by Kmiecik-Baran has been used. In order to define styles of coping with stress, preferred by the cured drug addicts, the Polish version of The Coping Inventory for Stressful Situations has been used. Both groups responded to the The Beck Depression Inventory (BDI), consisting of a self-evaluated scale of 21 items, each with four assertions corresponding to increasing levels of depressive symptoms. The obtained results indicate that students of Polish universities were characterized by a lower level of social support and they reported higher levels of depression than the control group of Polish students living abroad. The groups did not differ significantly with respect to the measures of coping styles. According to the results of the study, the stronger preference for the emotion-oriented coping style, the higher level of depression, which indicates that this coping style was ineffective in dealing with stressful life events in both groups of students. In addition, the level of received social support was negatively correlated ($r = -0,589$) with the task-oriented coping style in a group of students in Poland.

Key words: social support, coping styles, depression, acculturative stress.