

## Streszczenie

W niniejszej pracy została podjęta próba sprawdzenia zależności pomiędzy stresem studiowania a traumą studiowania oraz określenia roli wybranych zasobów osobistych i radzenia sobie ze stresem studiowania w związku między stresem studiowania a traumą studiowania. Za istotne problemy uznano dylematy towarzyszące okresowi wczesnej dorosłości związane z usamodzielnianiem się, podjęciem odpowiedzialności, sprośaniem wymaganiom. Do wyjaśnienia problemów posłużono się badaniami własnymi przeprowadzonymi na grupie 243 studentów (129 kobiet i 114 mężczyzn, w wieku 18-24 lata). Badania przeprowadzono z użyciem następujących narzędzi: Kwestionariusz Oceny Stresu (KOS), Kwestionariusz do Badania Stylów Radzenia Sobie ze Stresem (CISS), Kwestionariusz PVQ-RR, Kwestionariusz Orientacji Życiowej (SOC-29), Skala Pomiaru Prężności (SPP-25), Kwestionariusz do Pomiaru Indywidualnego Kapitału Społecznego (KPIKS), Kwestionariusz Traumatycznej Egzystencjalnej (KTE) oraz ankieta z metryczką. Na podstawie wyników badań można stwierdzić, że wzrost nasilenia stresu studiowania ocenianego negatywnie, powoduje większe nasilenie traumy. Natomiast tylko poczucie koherencji ma istotną rolę jako zasób w związku między stresem studiowania a traumą studiowania. Studenci, którzy w większym stopniu doświadczają stresu studiowania ocenianego negatywnie, radzą sobie wykorzystując w większym stopniu styl skoncentrowany na emocjach. Zasoby młodych dorosłych w różny sposób pośredniczą w relacji pomiędzy stresem studiowania a radzeniem sobie i funkcjonowaniem w środowisku akademickim. Prężność zmniejsza tendencje do radzenia sobie poprzez emocje i unikanie w wyniku doznawanego stresu studiowania w obszarze negatywnej oceny stresu. Wartości ochrony na niskim poziomie wpływają na podejmowanie radzenia sobie przez koncentrowanie się na emocjach oraz na unikaniu. Poczucie koherencji osłabia radzenie sobie skoncentrowane na emocjach, a im niższy jest poziom poczucia koherencji, tym niższa tendencja do radzenia przez koncentrację na unikaniu. Radzenie sobie ze stresem skoncentrowane na emocjach nasila zależność pomiędzy stresem studiowania a traumą studiowania. Im bardziej negatywna ocena stresora, tym większa tendencja do radzenia przez koncentrację na unikaniu i większe nasilenie traumy. Prężność i radzenie sobie skoncentrowane na emocjach mają funkcję mediatorów w relacji negatywna ocena stresora i trauma. Natomiast poczucie koherencji pełni bezpośrednią funkcję mediatora w relacji między negatywną oceną stresora i traumą oraz między negatywną oceną stresora i radzeniem skoncentrowanym na unikaniu a także funkcję pośrednią (przez radzenie skoncentrowane na unikaniu) w relacji między negatywną oceną stresora i traumą. Im

niższy jest poziom poczucia koherencji, tym niższa tendencja do unikania i mniejsze nasilenie traumy.

Pojawiające się tendencje do unikania sytuacji problemowych rzucają nowe światło na podejście młodych osób do kwestii radzenia sobie z wyzwaniami. Wysoki poziom stresu studiowania powoduje nasilenie traumy studiowania. Zasoby wpływają w różnym stopniu na radzenie sobie szczególnie w obszarze stylu emocjonalnego i unikowego. Wiodącym zasobem, na który należy zwrócić uwagę w kontekście ochrony przed traumą studiowania jest poczucie koherencji.