

Marta Nowak

**GLÓWNE ŹRÓDŁA STRESU DLA ZAGRANICZNYCH STUDENTÓW
STUDIUJĄCYCH W HISZPANII, WE FRANCJI I W PORTUGALII
W RAMACH PROGRAMÓW WYMIANY ZAGRANICZNEJ.
ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ EMPIRYCZNYCH**

**MAIN STRESS SOURCES OF FOREIGN STUDENTS STUDYING IN SPAIN,
FRANCE AND PORTUGAL PARTICIPATING IN INTERNATIONAL EXCHANGE
PROGRAMMES. ANALYSIS OF THE RESULTS OF EMPIRIC STUDIES**

Katedra Controllingu, Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu
ul. Komandorska 118/120, 53-345 Wrocław, e-mail: marta.nowak@ue.wroc.pl

Summary. The paper presents the results of the research conducted on the foreign students – participants of Erasmus programme and other programmes of international students exchange at Universidad Carlos III, Madrid, Spain, IPAG Business School, Paris, France, Instituto Superior de Contabilidade e Administração, Porto, Portugal. The findings of the paper focus on: identification of the main sources of stress for foreign students, presentation of the differences in the stress sources depending on host country.

Słowa kluczowe: studenci, studiowanie za granicą, źródła stresu.
Key words: sources of stress, students, studies abroad.

WSTĘP

Badania są kontynuacją rozpoczętych w 2010 r. badań nad stresem studentów studiujących poza granicami swojego kraju. Rozpoczęto je od identyfikacji źródeł stresu studentów zagranicznych studiujących w Polsce na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu, a także od ustalenia najczęstszych źródeł stresu oraz przeanalizowania, w jakim stopniu poszczególne źródła zależą od kraju pochodzenia studentów. Przedstawiono też propozycje zapobiegania stresowi. Wyniki tych badań opublikowano w pracy Nowak (2012).

Celem niniejszego artykułu jest ukazanie źródeł stresu dla studentów zagranicznych studiujących w ramach programu Erasmus i innych tego typu programów we Francji, w Hiszpanii oraz Portugalii. Teza artykułu jest następująca: źródła stresu studentów studiujących za granicą zależą od kraju przyjmującego.

MATERIAŁ I METODY

Zagadnienia omówione w niniejszym artykule zostały przeanalizowane na podstawie przeprowadzonych badań empirycznych oraz literatury dotyczącej pojęcia dorosłości, pojęć bliskoznacznych oraz pojęcia stresu. Badania empiryczne przeprowadzono na przełomie lat 2011 i 2012 (w semestrze zimowym w roku akademickim 2011 / 2012) w 3 grupach studentów zagranicznych, którzy studiowali w kraju innym niż macierzysty, w ramach programów międzynarodowych, takich jak program Erasmus i inne (np. chiński program studiów zagranicznych).

Badania przeprowadzono wśród studentów studiujących w Hiszpanii, we Francji i w Portugalii. Tabela 1 zawiera informacje dotyczące krajów, uczelni oraz stron internetowych uczelni przyjmujących badanych studentów.

Tabela 1. Wykaz uczelni, na których przeprowadzono badania

Kraj	Uczelnia	Strona internetowa uczelni
Hiszpania	Universidad Carlos III (Madryt)	http://www.uc3m.es/ , dostęp dn. 13.09.2012 r.
Francja	IPAG Business School (Paryż)	http://www.ipag.fr/ , dostęp dn. 13.09.2012 r.
Portugalia	Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Porto (Porto)	http://www.iscap.ipp.pt/ , dostęp dn. 13.09.2012 r.

W ramach badań wyodrębniono źródła stresu osób studiujących za granicą. Bazę źródeł stresu, zidentyfikowanych podczas badań studentów zagranicznych studiujących w Polsce (Nowak 2012), stanowiły trudności językowe, biurokracja, warunki pogodowe oraz żywieniowe. Na podstawie wywiadów przeprowadzonych na poszczególnych uniwersytetach do listy tej dodano dodatkowe źródła stresu charakterystyczne dla poszczególnych krajów. Następnie przeprowadzono ankiety, w których respondenci mieli wskazać spośród podanych źródeł jedno główne źródło stresu albo opcję, iż nie dotyczą ich problemy, które mogłyby stanowić źródło stresu. Za przeprowadzenie wywiadów oraz ankiet byli odpowiedzialni studenci polscy studiujący w ramach programu Erasmus na uniwersytetach wymienionych w tab. 1.

WYNIKI I DYSKUSJA

Pojęcie dorosłości nie jest jednoznaczne – zależności od regionu i cech kulturowych miejsca zamieszkania przyjmuje się różne wyznaczniki dorosłości, przy czym w przypadku podstawowego wyznacznika, którym jest wiek, występują duże różnice.

„Dorosłość jest widziana jako punkt, w którym jednostka lub organizm osiąga dojrzałość przez rozwinięcie pełni wielkości i siły” (Winstanley 2008, s. 50). „W naszym kręgu kulturowym zwykło się przyjmować, że dorosłość rozpościera się między 20–25 a 65–85 rokiem życia” (Oleś 2012, s. 15). W większości stanów USA młode osoby mogą prowadzić samochód w wieku 16 lat, głosować w wieku 18 lat, kupować alkohol w wieku 21 lat. „[...] Ponadto jako wiek wchodzenia w dorosłość uznaje się także moment rozpoczęcia kariery zawodowej lub założenia rodziny. Średni wiek zawarcia pierwszego związku małżeńskiego lat w USA oraz innych krajach uprzemysłowionych wynosi 27” (Dahl – cyt. za Gray 2007, s. 445).

Poza określeniem wieku czy punktu, definiowanego poprzez określone decyzje życiowe lub przełomowe wydarzenia, dorosłość jest także określana na podstawie warunków, jakie człowiek musi spełniać: „O tym, że człowiek jest dorosły, decydują:

- rodzaj zadań życiowych, jakie przyjmuje i realizuje;
- odpowiedzialność za siebie i innych;
- niezależność, zwłaszcza emocjonalna, od rodziców lub opiekunów;
- wolność wyboru i towarzysząca jej siła do spełniania pragnień i realizacji dążeń” (Oleś 2012, s.17–19).

Z dorosłością są powiązane pojęcia dojrzewania i rozwoju psychicznego. „Dojrzewanie można rozumieć jako proces rozwojowy, dzięki któremu jednostki przechodzą przez określone stadia rozwojowe, które prowadzą do dorosłej dojrzałości” (Winstanley 2008, s. 49) „Pojęcie rozwój psychiczny odnosi się do zmian tego specyficznego układu, jakim jest psychika i zachowanie się człowieka, który w tym przypadku stanowi układ ewolucyjny (czyli to, co się rozwija). W psychologii współczesnej psychika nie jest traktowana jako jednolita funkcja organizmu [...], ale jako system (układ, struktura). System taki, stanowiący układ elementów powiązanych ze sobą różnego typu relacjami, charakteryzuje się tym, że o własnościach tych elementów decydują cechy całości, a nie odwrotnie. Jeżeli więc mówimy o rozwoju psychicznym, mamy na myśli zmiany i przekształcenia układu, jaki stanowi psychika człowieka wraz z kontrolowanym przez nią zachowaniem” (Przetacznik-Gierowska i Tyszkowa 2009, s. 47). „Analiza koncepcji rozwoju pokazuje, iż w pewnym stopniu niezależnie od przyjmowanych założeń mówi się najczęściej o kilku podobnych, choć kryjących się pod różnymi określeniami, czynnikach rozwoju. Są to:

- 1) zadatki biologiczne: predyspozycje, [...] „natura” jednostki, genotyp, wyposażenie genetyczne, cechy wrodzone;
- 2) środowisko: środowisko fizyczne (materialne), środowisko społeczne, obcowanie z ludźmi i obcowanie z przedmiotami, organizacja przestrzenna i organizacja czasowa środowiska, stymulacja zewnętrzna, zewnętrzne wpływy niezamierzone;
- 3) wychowanie: wpływy intencjonalne, socjalizacja, kształcenie, nauczanie, modelowanie, ćwiczenie, instruowanie;
- 4) aktywność podmiotu: własna aktywność, spontaniczna aktywność, wewnętrznie motywowana aktywność, działalność” (Brzezińska 2007, s. 109).

Na podstawie przedstawionych definicji i poglądów można stwierdzić, że studenci są osobami wchodzącymi w fazę dorosłości – zarówno w odniesieniu do definicji opartych na wieku osoby, jak i warunków psychologicznych wejścia w fazę dojrzałości.

Udział w programie Erasmus czy szerzej – studia za granicą mają niewątpliwie wpływ na rozwój studentów. Wśród wymienionych czynników rozwoju doświadczenie to dotyczy:

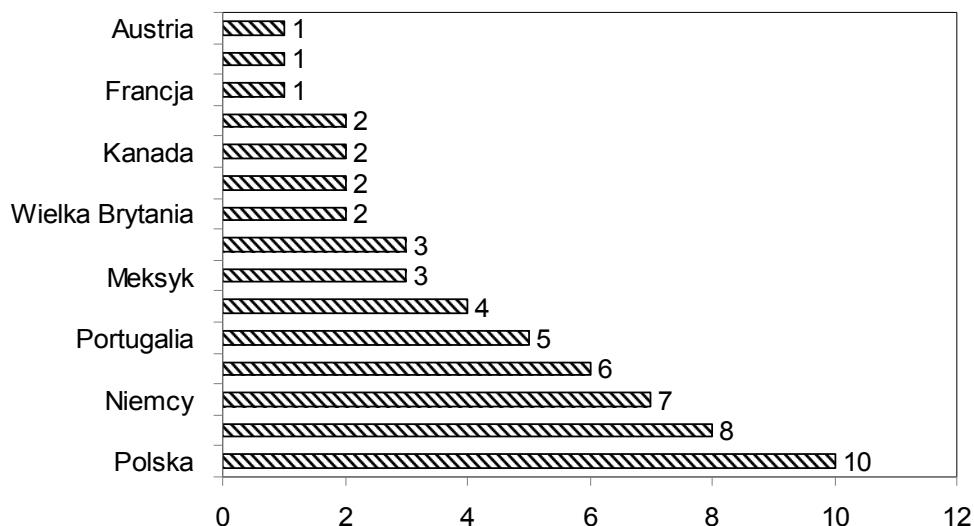
- środowiska, w szczególności obcowania z ludźmi, środowiska społecznego itp.;
- wychowania, w tym kształcenia;
- aktywności podmiotu, związanej z decyzją o wyjeździe, wyborze uczelni oraz z podejmowanej podczas pobytu za granicą.

Wśród wymienionych aspektów dorosłości szczególne znaczenie ma aspekt niezależności emocjonalnej. W tym kontekście należy, jako warunek osiągnięcia kolejnych etapów rozwoju w życiu człowieka, zwrócić uwagę na kształtowanie się umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Studia za granicą generują bowiem wiele bodźców powodujących stres. „W codziennych [...] rozmowach używamy słowa „stres” do określenia zarówno zagrożenia zewnętrznego, jak i swojej reakcji, którą odczuwamy, gdy jesteśmy na nie narażeni” (Zimbardo i in. 2010, s. 125). Stres jest też definiowany profesjonalnie jako „[...] fizjologiczne i psychologiczne reakcje na niezwykle i zazwyczaj nieprzyjemne bodźce lub też zagrażające wydarzenia w otoczeniu” (Schultz i Schultz 2011, s. 423). „[...] We współczesnej psychologii stres nie jest lokalizowany w jednostce ani w otoczeniu, lecz dotyczy określonego rodzaju relacji (interakcji, transakcji) między nimi. Zwykle jest ona ujmowana jako zakłócenie lub

zapowiedź zakłócenia równowagi między zasobami czy możliwościami jednostki, z jednej strony, a wymaganiami z drugiej” (Psychologia akademicka 2010, s. 703). W związku z tym przedstawione w dalszej części artykułu wyniki badań empirycznych identyfikują te czynniki, które są uznawane za zagrażające i jednocześnie takie, które są postrzegane jako trudne dla studentów studiujących w badanych krajach.

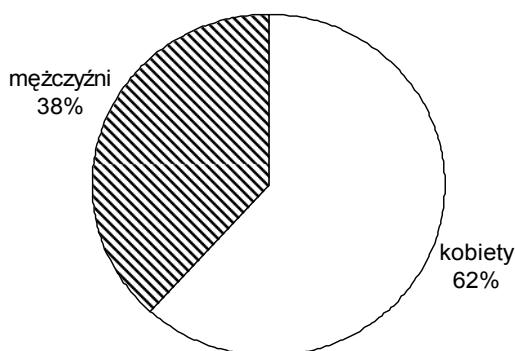
Pierwszym z badanych ośrodków uniwersyteckich był Uniwersytet Karola III w Madrycie. Na rysunku 1 przedstawiono graficznie liczbę osób objętych badaniami według kraju pochodzenia.



Rys. 1. Liczba respondentów studiujących na w Hiszpanii według kraju pochodzenia

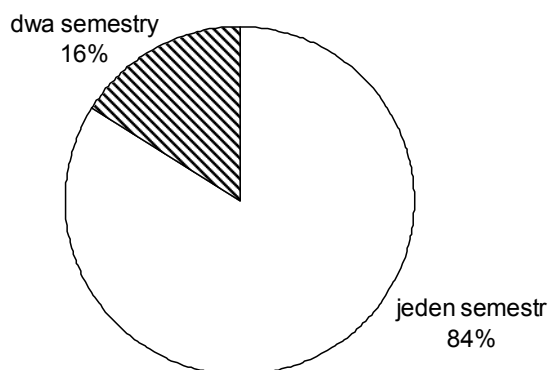
Wśród badanych studentów najwięcej było Polaków (10 osób), Chińczyków (8 osób), Niemców (7 osób) i Włochów (6 osób). Ponadto w grupie respondentów znalazły się osoby z takich krajów, jak: Portugalia (5 osób), Holandia (4 osoby), Meksyk (3), Czechy (3), Wielka Brytania (2), Łotwa (2), Kanada (2), Brazylia (2), Francja (1), Dania (1) oraz Austria (1).

Wśród badanych 62% stanowiły kobiety, a 38% – mężczyźni (rys. 2). Respondenci byli w wieku 21–24 lata, przy czym w badanej grupie najliczniejszą grupę wiekową stanowili dwudziestodwulatkwie.



Rys. 2. Udział kobiet i mężczyzn wśród badanych studentów na Uniwersytecie Karola III w Madrycie

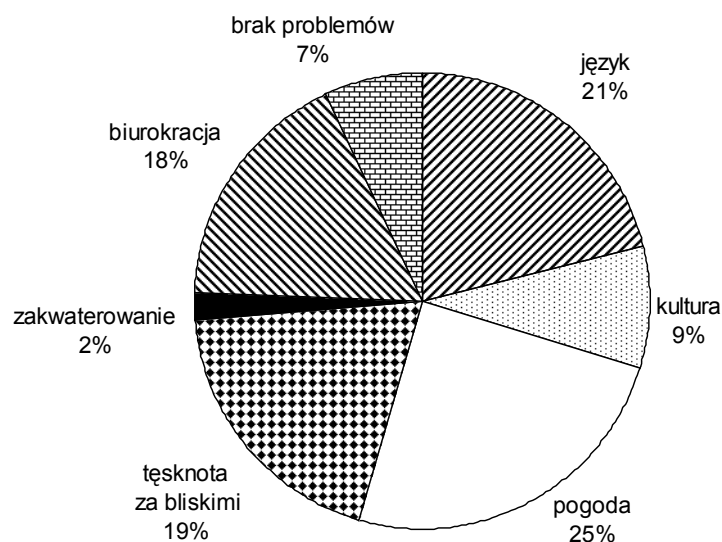
Wśród respondentów większość (84%) planowała studiować przez jeden semestr na uczelni zagranicznej; na dwa semestry przyjechało tylko 16% studentów (rys. 3).



Rys. 3. Udział osób planujących studiować w Hiszpanii przez 1 lub 2 semestry wśród badanych studentów na Uniwersytecie Karola III w Madrycie

Najwięcej osób jako główne źródło stresu wskazało warunki klimatyczne (25%), ponad 1/5 respondentów wskazała trudności językowe, niemal 1/5 – tęsknotę za bliskimi i biurokracją. Dla 9% problemem była kultura, dla 2% – zakwaterowanie 7% badanych zadeklarowało brak problemów, które mogłyby być źródłem stresu (rys. 4).

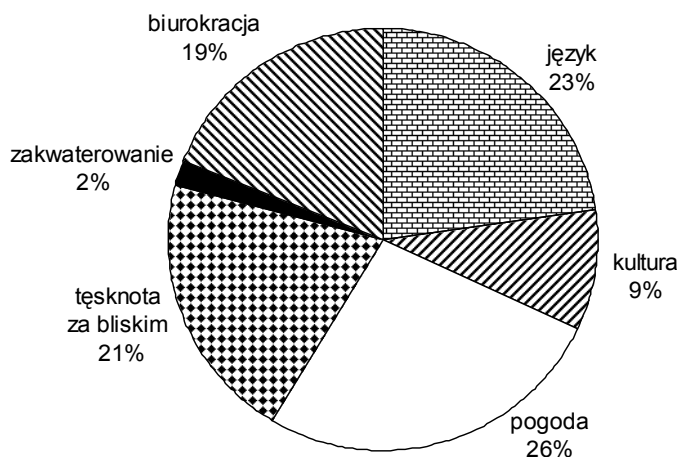
Po wyłączeniu ze statystyk odpowiedzi oznaczającej brak stresu 26% głównych stresorów stanowi klimat, 23% – język, a 21% – tęsknota za bliskimi. Biurokracja została wskazana przez 19% badanych, kultura – przez 9%, a zakwaterowanie – przez 2% (rys. 5).



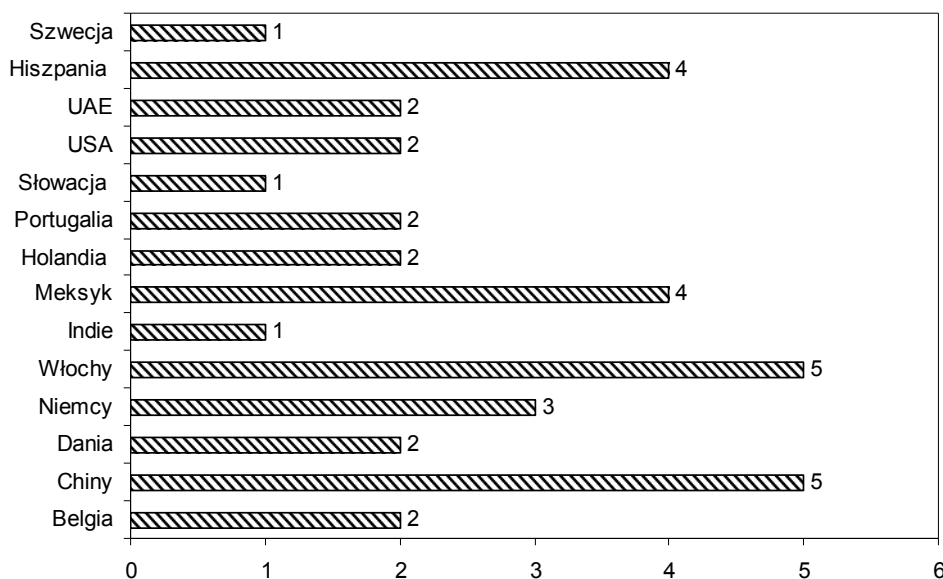
Rys. 4. Odpowiedzi dotyczące głównego źródła stresu dla respondentów studiujących w Hiszpanii

Kolejnym badanym krajem była Francja (tab. 6) na przykładzie IPAG Business School w Paryżu (uczelnia ta posiada również swój wydział w Nicei). W badanej grupie najwięcej osób pochodziło z Chin (5 osób), Włoch (5 osób), Meksyku (4 osoby) i Hiszpanii (również

4 osoby). Należy też zwrócić uwagę na stosunkowo dużą liczbę studentów z innych kontynentów (obywateli Zjednoczonych Emiratów Arabskich – UAE (od United Arab Emirates) 2 osoby, Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej – USA – 2 osoby, Meksyku – 4 osoby, Indii – 1 osoba, Chin – 5 osób). Ponadto wśród badanych studentów byli też obywatele Szwecji (1 osoba), Słowacji (1), Portugalii (2 osoby), Holandii (2), Niemiec (3), Danii (2) i Belgii (2).



Rys. 5. Główne źródła stresu osób studiujących w Hiszpanii

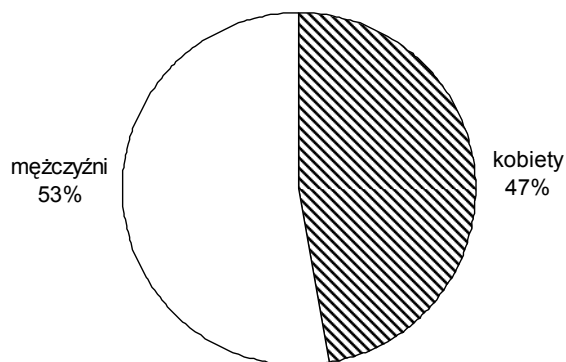


Rys. 6. Liczba respondentów studiujących we Francji, według kraju pochodzenia

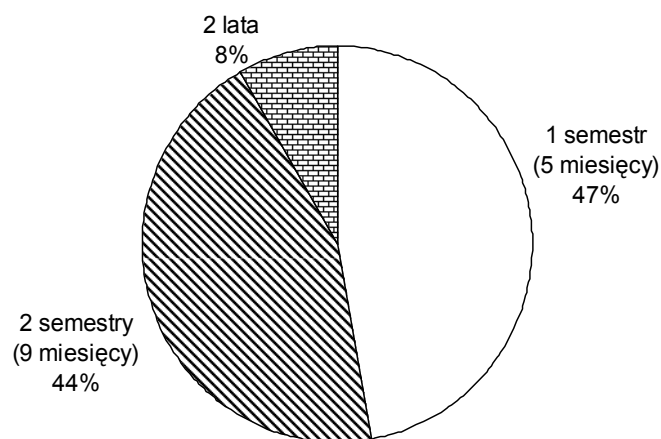
W badanej grupie 53% stanowili mężczyźni, a 47% – kobiety (rys. 7).

Jak wskazuje rys. 8, przyjazd na 1 semestr zadeklarowało 47% respondentów, na 2 semestr – 44%, na 2 lata w ramach chińskiego programu wymiany – 8% respondentów.

Rysunek 9 ukazuje wyniki badań osób studiujących we Francji. Wśród odpowiedzi najczęściej wskazywanym źródłem stresu był język (31%); wskazywano też inne problemy niewymienione w kwestionariuszu (28%); warunki klimatyczne wskazało 14% respondentów, biurokrację – 11%. Natomiast 8% studentów wskazało brak problemów, które mogłyby być źródłem stresu.

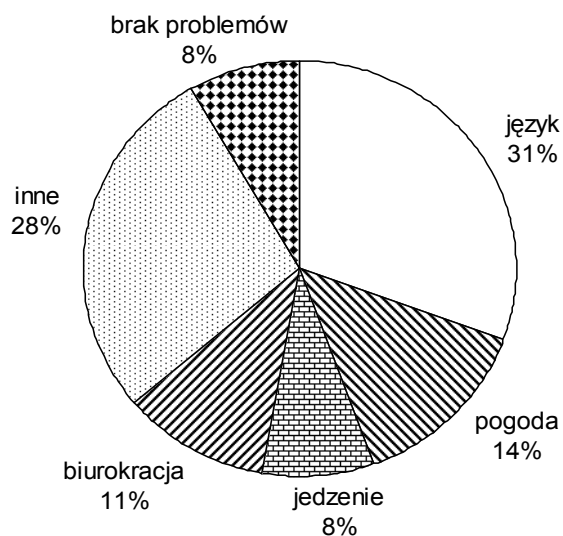


Rys. 7. Udział kobiet i mężczyzn wśród badanych studentów w Paryżu

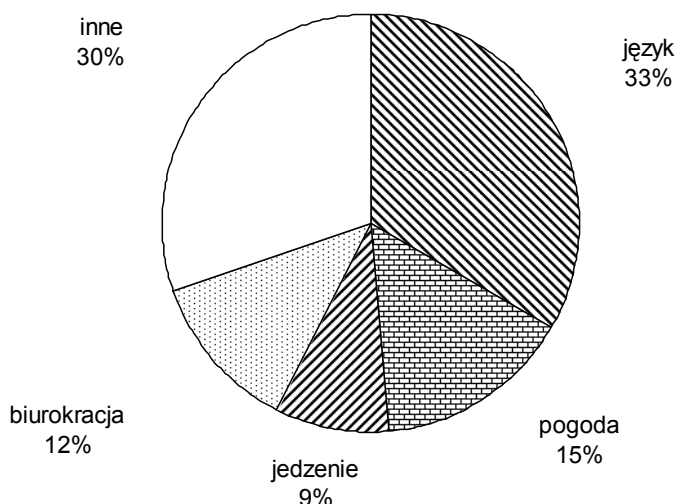


Rys. 8. Udział osób planujących studiować w Hiszpanii przez 1 semestr lub 2 semestry, lub 2 lata wśród badanych studentów IPAG Business School w Paryżu

Analiza źródeł stresu (z wyłączeniem odpowiedzi „brak stresu”) wykazała, że 1/3 odpowiedzi przypada na problemy językowe, 30% – na inne problemy, 15% – na pogodę, 12% – na biurokrację, 9% – na jedzenie.

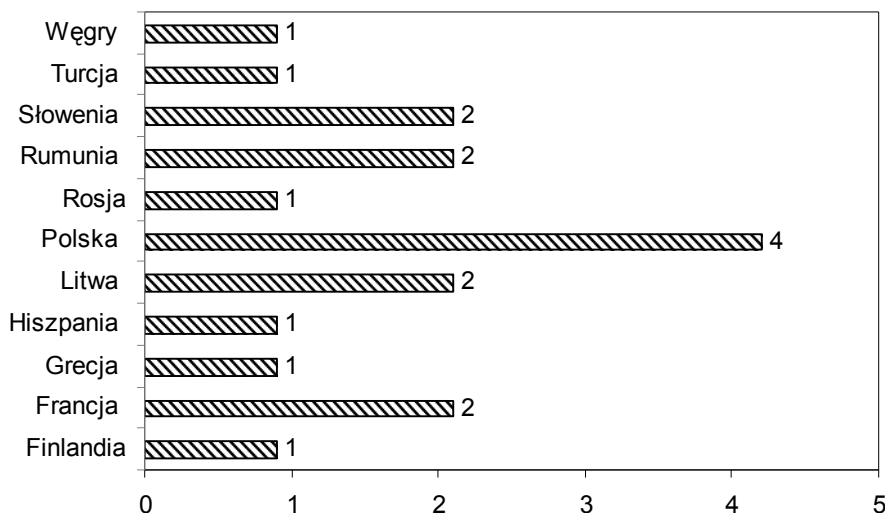


Rys. 9. Odpowiedzi na temat głównego źródła stresu respondentów studiujących we Francji



Rys. 10. Główne źródła stresu dla osób studiujących we Francji

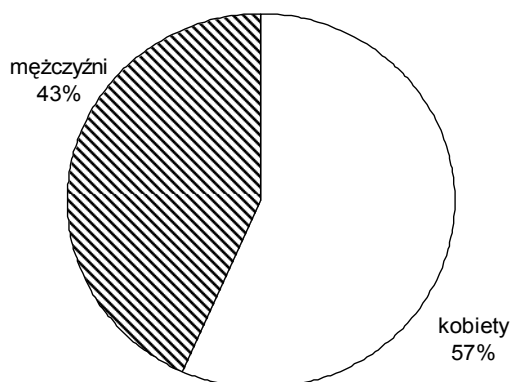
Kolejną badaną uczelnią był Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Porto w Portugalii. Wśród badanych największą grupę stanowili Polacy (4 osoby), następnie Francuzi (2), Słowenci (2), Rumuni (2) i Litwini (2 osoby). Ponadto wśród respondentów znalazły się osoby pochodzące z Węgier (1 osoba), Hiszpanii (1), Grecji (1) Turcji (1), Rosji (1) i Finlandii (1).



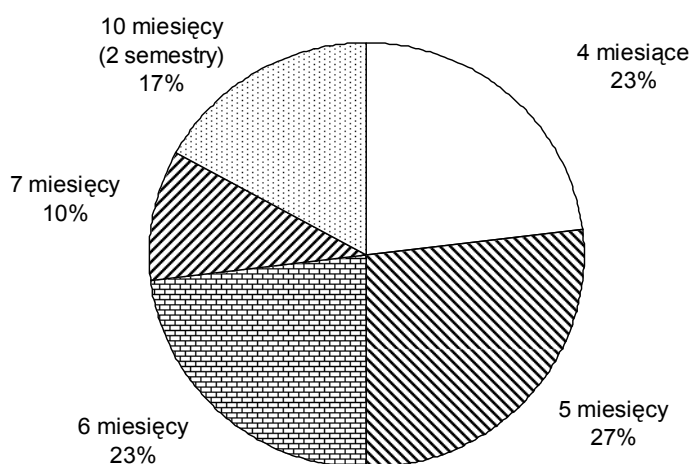
Rys. 11. Liczba respondentów studiujących w Portugalii według kraju pochodzenia

Wśród badanych 57% stanowiły kobiety, a 43% – mężczyźni (rys. 12); wiek badanych to 19–24 lata.

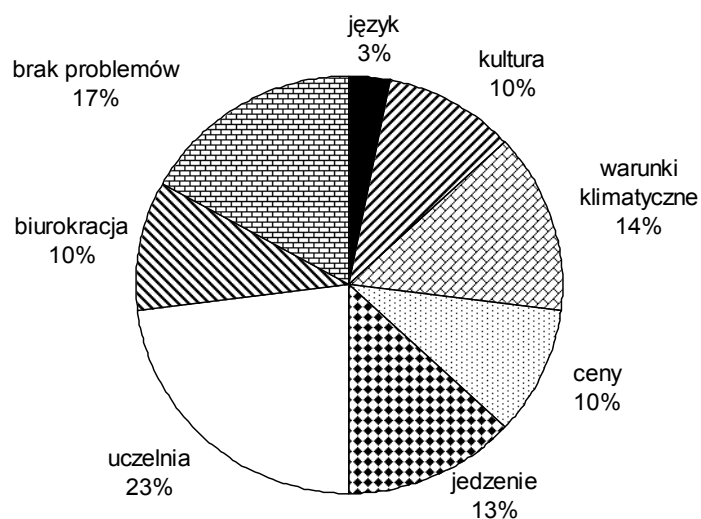
Badani przyjechali na studia do Portugalii na 1 lub 2 semestry, przy czym różniła się liczba miesięcy. Najczęściej okres pobytu wynosił 5 miesięcy (27% respondentów). Okres o miesiąc krótszy lub dłuższy wskazało po 23% studentów. Na 10 miesięcy przyjechało 17% studentów, na 7 miesięcy – 10% studentów (rys. 13).



Rys. 12. Udział kobiet i mężczyzn wśród badanych studentów w Portugalii



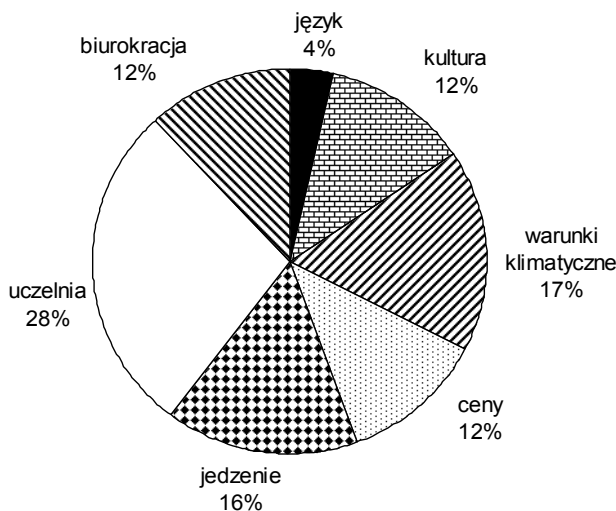
Rys. 13. Udział osób planujących studiować w Hiszpanii na ISCAP przez 1 semestr lub 2 semestry, lub 2 lata



Rys. 14. Odpowiedzi na temat głównego źródła stresu dla respondentów studiujących w Portugalii

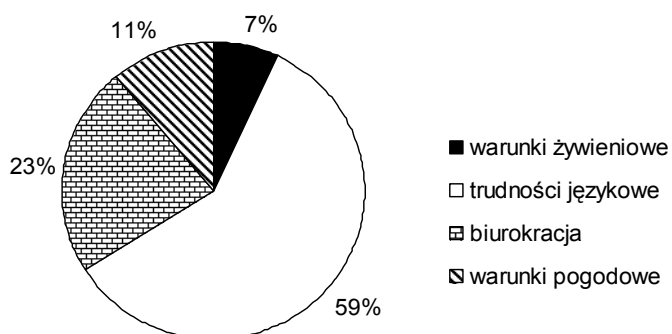
Za główne źródło stresu studenci uznali uczelnię (23%), na brak problemów, które byłyby źródłem stresu, wskazało 17% respondentów, 14% za stresujące uznało warunki klimatyczne, 13% – jedzenie, 10% – kulturę i biurokrację, 3% – język.

Analiza źródeł stresu (przy wyłączeniu odpowiedzi „brak problemów”) wykazała, że uczelnia jest aż dla 28% studentów źródłem stresu, warunki klimatyczne są źródłem stresu dla 17%, jedzenie – dla 16%, biurokracja, ceny i kultura – dla 12%. Wśród źródeł stresu najrzadziej wskazywany był język – 4% (rys. 15).



Rys. 15. Główne źródła stresu osób studiujących w Portugalii

Przeprowadzane wcześniej badania wykazały, iż wśród respondentów studiujących w Polsce 59% osób deklarujących stres związany z pobytem w Polsce za jego główne źródło uznało trudności językowe, 23% – biurokrację, 11% – pogodę, a 7% – jedzenie (rys. 16).



Rys. 16. Główne źródła stresu dla osób studiujących w Polsce

Zestawienie trzech głównych źródeł stresu dla studiujących w badanych krajach zawiera tab. 2.

Tabela 2. Główne źródła stresu dla osób studiujących w Polsce, Hiszpanii, Portugalii i we Francji

Polska	%	Hiszpania	%	Francja	%	Portugalia	%
język	59	klimat	26	język	33	uczelnia	28
biurokracja	23	język	23	inne	30	klimat	17
klimat	11	tęsknota za bliskimi	21	klimat	15	jedzenie	16

Przedstawiciele połowy krajów za główne źródło stresu uznali język, ponadto uczelnię oraz warunki klimatyczne. W każdym przypadku jednym z trzech głównych źródeł stresu jest klimat. W trzech spośród czterech badanych krajów do głównych trzech źródeł stresu zaliczono język.

PODSUMOWANIE

W artykule zidentyfikowano główne źródła stresu dla osób studiujących w Hiszpanii, Portugalii i we Francji. Ponadto porównano je z źródłami stresu dla osób studiujących w Polsce. Na podstawie przeprowadzonych badań empirycznych stwierdzono, że:

- istotnym czynnikiem stresu we wszystkich badanych krajach są warunki klimatyczne (zarówno w Polsce, we Francji, w Hiszpanii, Portugalii są one jednym z trzech głównych źródeł stresu), przy czym najczęściej deklarowanym czynnikiem stresu w Hiszpanii jest pogoda;
- w trzech spośród z czterech badanych krajów (w Polsce, we Francji i w Hiszpanii) do trzech najważniejszych źródeł stresu zaliczono trudności językowe; dla osób studiujących we Francji i w Polsce trudności językowe są najczęściej deklarowaną przyczyną stresu;
- dla osób studiujących w Portugalii głównym czynnikiem stresu jest uczelnia;
- na uczelni portugalskiej aż 17% osób deklaruje brak problemów, które mogłyby być źródłem stresu;
- w przypadku trzech głównych źródeł stresu na każdej z uczelni występuje jedno źródło, które odróżnia ją od pozostałych.

Przedstawione wyniki badań mogą być wykorzystane w przygotowaniu studentów wyjeżdżających do analizowanych w artykule krajów, a także studentów z innych krajów przyjeżdżających na studia do Polski. Wskazują także poszczególnym uczelniom kierunki zmian i działań niezbędnych do dostosowania tych uczelni do potrzeb studentów przyjeżdżających na studia w ramach międzynarodowych programów wymiany. Z badań wynika, że pożądane byłyby kursy językowe dla obcokrajowców lub zwiększenie liczby godzin tych kursów, zmniejszenie biurokracji, poprawa przepływu informacji. W związku z tym uczelnie przyjmujące zagranicznych studentów powinny przygotowywać odpowiednie informatory, zaś studenci przed wyjazdem powinni dokonywać dokładnego rozpoznania i zaznajamiać się z informacjami dotyczącymi zarówno uczelni, jak i kraju przyjmującego.

PIŚMIENNICTWO

- Brzezińska A.** 2007. Społeczna psychologia rozwoju. Warszawa, Wydaw. Nauk. Scholar.
- Dahl R.E.** 2004. Adolescent brain development: a period of vulnerabilities and opportunities. *Ann. New York Acad. Sci.* 1021, 1–22.
- Gray P.** 2007. *Psychology*. New York, Worth Publishers.
- Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Porto**, <http://www.iscap.ipp.pt/>, dostęp 13.09.2012 r.
- IPAG Business School**, <http://www.ipag.fr/>, dostęp 13.09.2012 r.
- Nowak M.** 2012. Główne źródła stresu u zagranicznych studentów uczestniczących w programie Erasmus na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu. *Folia Pomer. Univ. Technol. Stetin.*, Ser. *Oeconomica* 67, 175–186.

- Oleś P.K.** 2012. Psychologia człowieka dorosłego. Ciągłość – zmiana – integracja. Warszawa, Wydaw. Nauk. PWN.
- Przetacznik-Gierowska M., Tyszkowa M.** 2009. Psychologia rozwoju człowieka. Zagadnienia ogólne. Warszawa, Wydaw. Nauk. PWN.
- Psychologia akademicka.** 2010. Red. J. Strelau, D. Doliński. T. 2. Gdańsk, Gdańskie Wydaw. Psychol.
- Schultz D.P., Schultz S.E.** 2011. Psychologia a wyzwania dzisiejszej pracy. Warszawa, Wydaw. Nauk. PWN.
- Universidad Carlos III**, <http://www.uc3m.es/>, dostęp 13.09.2012 r.
- Winstanley J.** 2008. Klucz do psychologii. Najważniejsze teorie, pojęcia, postaci. Warszawa, Wydaw. Nauk. PWN.
- Zimbardo P.G., Johnson R.L., McCann V.** 2010. Psychologia. Kluczowe koncepcje. Człowiek i jego środowisko. Warszawa, Wydaw. Nauk. PWN.