

Małgorzata Szkup<sup>1</sup>, Paulina Polakiewicz<sup>2</sup>, Daria Schneider-Matyka<sup>2</sup>,  
 Anna Jurczak<sup>1</sup>, Marzanna Stanisławska<sup>1</sup>, Sylwia Wieder-Huszla<sup>1</sup>, Artur Kotwas<sup>3</sup>,  
 Anna Karakiewicz<sup>4</sup>, Elżbieta Grochans<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Zakład Pielęgniarstwa, Pomorski Uniwersytet Medyczny, Szczecin

<sup>2</sup>Studenckie Koło Naukowe przy Zakładzie Pielęgniarstwa, Pomorski Uniwersytet Medyczny, Szczecin

<sup>3</sup>Zakład Zdrowia Publicznego, Pomorski Uniwersytet Medyczny, Szczecin

<sup>4</sup>Studenckie Koło Naukowe przy Samodzielnej Pracowni Rehabilitacji Medycznej, Pomorski Uniwersytet Medyczny, Szczecin

# A analiza stresu związanego z akulturacją oraz strategii radzenia sobie ze stresem wśród studentów English Program Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie

The analysis of acculturation stress and strategies for coping with stress among  
 English Program students of the Pomeranian Medical University in Szczecin

## STRESZCZENIE

**Wstęp.** Współcześnie obserwuje się coraz częstsze występowanie zjawiska migracji edukacyjnej. Studenci międzynarodowi przebywający w kraju odmiennym kulturowo podlegają akulturacji. Proces ten ma charakter indywidualny, a na jego przebieg wpływa wiele czynników.

**Cel.** Celem pracy była analiza obszarów wpływających na poczucie stresu związanego z akulturacją wśród studentów English Program Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie oraz ocena ich strategii radzenia sobie ze stresem.

**Materiał i metody.** Badania przeprowadzono w latach 2011–2012 metodą sondażu diagnostycznego. W badaniu wzięło udział 129 studentów medycyny, w tym 77 kobiet oraz 52 mężczyzn. Średni wiek ankietowanych wynosił 22,66 lata. Do oceny stresu akulturacyjnego zastosowano skalę *Acculturative Stress Scale for International Students* (ASSIS). Do analizy strategii radzenia sobie ze stresem użyto skali Brief COPE. Udział w badaniu był anonimowy i dobrowolny. Analizy statystycznej dokonano za pomocą współczynników korelacji liniowych Pearsona i rang Spearmana.

**Wyniki.** Na podstawie uzyskanych wyników badań wyznaczono średni poziom stresu związanego z akulturacją – 79,15 punktów. Ankietowani za najbardziej odczuwalne aspekty stresu związanego ze zmianą otoczenia kulturowego podawali: tęsknotę za domem, szok kulturowy oraz inne niespecyficzne czynniki.

## Wnioski.

1. Podjęcie studiów w obcym kraju wiąże się z narażeniem młodych ludzi na stres związany z akulturacją. Studenci z krajów skandynawskich w zetknięciu z polską rzeczywistością radzą sobie dość dobrze, uskarżając się głównie na tęsknotę za domem.
2. Wdrażanie programów integracyjnych przez państwo przyjmujące studentów obcokrajowców może stanowić istotne źródło wsparcia w procesie akulturacji.

**Problemy Pielęgniarstwa 2014; 22 (1): 74–81**

**Słowa kluczowe:** kultura; stres psychologiczny; adaptacja psychologiczna

Adres do korespondencji: dr n. med. Sylwia Wieder-Huszla, Zakład Pielęgniarstwa, Pomorski Uniwersytet Medyczny, ul. Żołnierska 48, 71–210 Szczecin, tel./faks: 48 91 480 09 05, tel.: 48 91 480 09 10, e-mail: sylwiahuszla@op.pl

**ABSTRACT**

**Introduction.** Nowadays we can observe an increase in educational migration. International students staying in a foreign country are in the process of acculturation. This process is individual and dependent on many factors.

**Aim.** The aim of this study was to analyze acculturative stress experienced by Scandinavian students of the Pomeranian Medical University in Szczecin, Poland. Variables taken into consideration were: perceived discrimination, homesickness, fear, perceived hate, culture shock, guilt, and other non-specific factors.

**Material and methods.** This survey-based study was conducted between 2011–2012. It involved 129 medical students from the Scandinavian countries, including 77 women and 52 men. The average age of respondents was 22.66 years. Acculturative stress was assessed with the Acculturative Stress Scale for International Students (ASSIS) developed by D.S. Sadhu and B.R. Asrabadi. Stress-coping strategies were analyzed with Carver's Brief Cope Scale. Participation in the survey was anonymous and voluntary. A statistical analysis was performed using the Pearson product-moment correlation coefficient and the Spearman's range correlation coefficient.

**Results.** Based on the results, the average level of acculturative stress was established (79.15 points). The worst aspects of acculturative stress in respondents' opinions were: homesickness, culture shock, and other nonspecific factors (e.g. problems with communication, social isolation, threats to cultural identity, lower social status than in the country of origin).

**Conclusions.**

1. Studying in a foreign country entails acculturative stress. Scandinavian students in Poland are doing quite well. They mainly complain about homesickness.
2. Integration programs implemented by host countries can be a significant support for foreign students.

**Nursing Topics 2014; 22 (1): 74–81**

**Key words:** culture; stress psychological; adaptation psychological

**Wstęp**

Różnorodność kulturowa charakteryzująca współczesny świat stanowi dla nauki oraz ogółu społeczeństwa ogromną szansę rozwoju społecznego i osobistego. Pozwala poszerzać horyzonty, poznawać inne kultury i czerpać z ich doświadczenia. Jest jednak również wyzwaniem — różnice kulturowe mogą być źródłem nieporozumień i konfliktów. Okres zderzenia dwóch odmiennych kultur i proces akulturacji, którym podlega jednostka zmieniając krąg kulturowy, przebiegają w sposób indywidualny [1]. Powyższe zmiany wymuszają adaptowanie się do nowych warunków. Procesowi akulturacji towarzyszy stres, który w ostrej fazie przybiera postać szoku kulturowego, obejmującego funkcjonowanie człowieka w trzech płaszczyznach: fizycznej, psychicznej i społecznej. Szok kulturowy występuje w konsekwencji doświadczanych trudności w zderzeniu z odmienną kulturą [2].

Na skutek szoku kulturowego możliwe jest doświadczanie: zagubienia, bezsilności, niepewności, depresji, konfliktów oraz problemów zdrowotnych i zaburzeń psychicznych przebiegających pod postacią somatyczną [3]. Wraz ze stopniowym przemijaniem szoku kulturowego jednostka zaczyna przyjmować własną strategię radzenia sobie z dwoistością kulturową, z którą ma do czynienia. Stres stanowi zakłócenie równowagi między wymaganiami środowiska a możliwościami jednostki. To czy dana sytuacja będzie postrzegana jako stresowa zależy od subiektywnej oceny podmiotu [4].

Twórcą pierwszej teorii stresu jest Selye. Mówi on, że „stres jest nieswoistą reakcją organizmu na

wszelkie stawiane mu zadanie” [5]. Owe nieokreślone zmiany zostały nazwane ogólnym zespołem adaptacyjnym (GAS, *general adaptation syndrome*) [6]. Selye wyróżnia stres konstruktywny oraz stres destruktywny, rozumiany jest jako dezintegrujący, osłabiający [7]. Zasadniczo wyróżnia się dwie najważniejsze funkcje radzenia sobie ze stresem: strategie zorientowane problemowo — ukierunkowane na osiąganie celu pomimo istniejącego stresu, oraz strategie zorientowane emocjonalnie — polegają na redukcji negatywnych emocji towarzyszących stresowi [8].

Międzynarodowa wymiana studentów jest jednym z najważniejszych elementów nowoczesnego modelu nauczania szkolnictwa wyższego. Uczelnie coraz chętniej wdrażają europejskie programy wymiany studentów bądź tworzą własne. Zagraniczne staże cieszą się dużym zainteresowaniem wśród studentów. Motywacją studentów do podjęcia studiów zagranicą może być: wzrost szans na rynku pracy, pobyt w innym kraju, niezależność, praktyczna nauka języka obcego, poznanie nowych ludzi, dobra zabawa, poznanie innej kultury, zdobywanie nowych doświadczeń, podnoszenie poziomu wiedzy [9].

Wymiana studentów daje korzyści również stronie przyjmującej. Imigranci wnoszą do społeczeństwa swoją wiedzę, doświadczenie i kulturową różnorodność, poprzez co wpływają na rozwój społeczeństwa [10].

Studenci są jedną z najbardziej wykwalifikowanych grup imigrantów w Polsce. Dość łatwo podlegają integracji, gdyż proces akulturacji odbywa się u nich automatycznie podczas lat studiów [11]. Rocznik Demograficzny GUS podaje, że w roku akademickim

2010–2011 cudzoziemców studiujących w Polsce było 21 476, z czego 5 981 to studenci pierwszego roku. Dane te obejmują studentów przebywających w kraju czasowo oraz mieszkających tu na stałe. Do Polski na studia najczęściej przyjeżdżają studenci z krajów sąsiadujących z nami na wschodzie, czyli Białorusi, Ukrainy i Litwy oraz krajów skandynawskich: Norwegii, Szwecji [12].

Studenci decydujący się wziąć udział w wymianie międzynarodowej napotykają na swojej drodze wiele trudności. Wyjazd do innego kraju odmiennego kulturowo pociąga za sobą konieczność zmian nie tylko w środowisku zamieszkania, ale również socjalnych i osobowościowych. Ich główne problemy dotyczą: nieznajomości języka oraz prawa kraju, w którym okresowo zamieszkują, co utrudnia im codzienne funkcjonowanie [10], trudności w załatwianiu spraw administracyjnych i związanych z ochroną zdrowia, w wyniku nieznajomości praw imigrantów przez urzędników administracyjnych i pracowników instytucji publicznych [13], poczucia marginalizacji i dyskryminacji przez kraj przyjmujący [14], obniżonego nastroju, poczucia bezsilności, skłonności do depresji [8], braku wsparcia ze strony kraju przyjmującego [15] oraz ze strony bliskich, trudności z przystosowaniem się do nowego środowiska (inna kultura, zwyczaje, wartości, jedzenie), tęsknoty za rodziną, przyjaciółmi oraz krajem ojczystym [16], niepokoju w zderzeniu z odmienną kulturą i strachu przed stereotypizacją, dyskryminacją [17].

### Cel

Celem pracy była analiza obszarów wpływających na poczucie stresu związanego z akulturacją wśród studentów English Program Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie (PUM) oraz ocena ich strategii radzenia sobie ze stresem.

### Materiał i metody

Badania przeprowadzono w latach 2011–2012 metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem dwóch standaryzowanych narzędzi badawczych oraz autorskiego kwestionariusza dotyczącego danych socjodemograficznych. Uczestnictwo w badaniu było dobrowolne i zapewniało ankietowanym pełną anonimowość.

Do oceny stresu związanego z akulturacją wśród zagranicznych studentów posłużono się skalą ASSIS (*Acculturative Stress Scale for International Students*) autorstwa Sadhu i Asrabadi. Kwestionariusz składał się z 7 zasadniczych kategorii: poczucie dyskryminacji, tęsknota za domem/nostalgia, odczuwanie nienawiści, strach, stres związany ze zmianami/szok kulturowy, poczucie winy, inne niespecyficzne czynniki.

Respondenci mieli oszacować, w jakim stopniu zgadzają się z przedstawionymi stwierdzeniami w skali 1–5. Ankietowani łącznie mogli uzyskać 36–180 punktów, im większa liczba punktów, tym wyższy poziom stresu akulturacyjnego [18].

Do analizy strategii radzenia sobie ze stresem zastosowano skalę Brief COPE autorstwa Carvera. Kwestionariusz pozwala wyróżnić 14 technik zaradczych, podzielonych na strategie adaptacyjne (aktywne radzenie sobie ze stresem, planowanie, pozytywne przewartościowanie, akceptacja, poczucie humoru, zwrot ku religii, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, poszukiwanie wsparcia społecznego) i nieadaptacyjne (wycofanie, zaprzeczenie, ekspresja emocji, używanie substancji psychoaktywnych, poddawanie się, obwinianie się).

Każde z 28 stwierdzeń oceniane było w 4-stopniowej skali. Wynik najniższy dla każdej ze strategii wynosi 2 punkty (ankietowany nie stosuje danej techniki w walce ze stresem), a najwyższy — 8 punktów (respondent posługuje się daną techniką) [19]. Użytkano pozytywną opinię Komisji Bioetycznej PUM w Szczecinie umożliwiającą przeprowadzenie badań.

Badaniem objęto grupę studentów medycyny programu anglojęzycznego Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie pochodzących z krajów skandynawskich. Grupa badana składała się ze studentów przebywających w Polsce maksymalnie 5 lat. Ankietyzacji poddano 129 osób, w tym 77 kobiet i 52 mężczyzn. Średnia wieku badanych wynosiła  $22,66 \pm 2,6$  lat. Analizę wyników przeprowadzono za pomocą pakietu statystycznego STATISTICA for Windows 9.0. Analizy zależności skal ASSIS i skal radzenia sobie ze stresem przeprowadzono, szacując współczynniki korelacji liniowych Pearsona. Za istotne uznano prawdopodobieństwo testowe na poziomie  $p < 0,05$  [20].

### Wyniki

Wyznaczono ogólny poziom stresu związanego z akulturacją, którego uśredniony wynik dla całej grupy respondentów wynosił 79,15 punktów na 180 możliwych do uzyskania. Poddany analizie materiał badawczy pozwolił na określenie udziału poszczególnych kategorii skali ASSIS na całościowe pojmowanie stresu akulturacyjnego. Analizie poddano ponadto stosowanie strategii radzenia sobie ze stresem wśród respondentów (tab. 1).

Analiza statystyczna pozwoliła na określenie zależności pomiędzy strategią radzenia sobie ze stresem a poszczególnymi elementami składającymi się na odczuwanie stresu związanego z procesem akulturacji studentów do warunków polskich (tab. 2).

Stwierdzono istotną korelację na niskim poziomie między wynikiem strategii nieadaptacyjnej a poczu-

**Tabela 1.** Wyniki badanych skal: ASSIS i Brief-Cope**Table 1.** The results of the tested scales: ASSIS and Brief-Cope

Zmienna	Statystyki opisowe		
	$\bar{x} \pm SD$	Min–Max.	Mediana
Poczucie dyskryminacji	2,09 ± 0,78	1,00–4,50	2,00
Tęsknota za domem/nostalgia	3,08 ± 0,93	1,00–5,00	3,00
Odczuwanie nienawiści	1,87 ± 0,78	1,00–4,80	1,60
Strach	2,10 ± 0,99	1,00–5,00	2,00
Stres związany ze zmianami/szok kulturowy	2,38 ± 0,83	1,00–5,00	2,33
Poczucie winy	2,06 ± 0,92	1,00–4,50	2,00
Inne niespecyficzne czynniki	2,11 ± 0,65	1,00–4,00	2,00
Strategie adaptacyjne	2,39 ± 0,56	1,07–3,86	2,43
Strategie nieadaptacyjne	1,89 ± 0,53	1,00–3,43	1,86

**Tabela 2.** Poczucie dyskryminacji w zależności od strategii radzenia sobie ze stresem**Table 2.** The feeling of discrimination depending on the strategy for coping with stress

Zmienna	Test	Korelacje			
		Strategie adaptacyjne		Strategie nieadaptacyjne	
		Wynik testu	p	Wynik testu	p
Poczucie dyskryminacji	Pearsona	0,1714	p > 0,05	0,2032	p < 0,05
Tęsknota za domem	Pearsona	0,3118	p < 0,01	0,4648	p < 0,01
Odczuwanie nienawiści	Pearsona	0,0675	p > 0,05	0,1334	p > 0,05
Strach	Pearsona	0,2337	p < 0,01	0,2683	p < 0,01
Stres związany ze zmianami / szok kulturowy	Pearsona	0,1984	p < 0,05	0,2902	p < 0,01
Poczucie winy	Pearsona	0,1484	p > 0,05	0,2336	p < 0,01
Inne niespecyficzne czynniki	Pearsona	0,1875	p < 0,05	0,3130	p < 0,01

ciem dyskryminacji. Oznacza to, że im wyższy poziom strategii nieadaptacyjnej, tym wyższy poziom poczucia dyskryminacji. Wykazano istotną korelację między wynikiem strategii adaptacyjnej a skalą tęsknoty za domem. Stwierdzono także istotną zależność między wynikiem strategii nieadaptacyjnej a skalą tęsknoty za domem. Oznacza to, że im wyższy poziom tęsknoty za domem, tym wyższy poziom obu strategii, ale z wyższą korelacją ze strategią nieadaptacyjną. Nie wykazano zależności między odczuwaniem nienawiści a strategiami walki ze stresem ( $p > 0,05$ ). Oznacza to, że na odczuwanie przez studentów wrogości nie ma wpływu obrana strategia radzenia sobie ze stresem.

Zauważono istnienie istotnej korelacji między wynikiem strategii nieadaptacyjnej a skalą strachu. Podobną istotną zależność zaobserwowano między

wynikiem strategii adaptacyjnej a skalą strachu. Oznacza to, że poziom poczucia strachu jest dodatnio skorelowany z obiema strategiami.

Stwierdzono istotną korelację między wynikiem strategii adaptacyjnej a skalą stresu związanego ze zmianami. Stwierdzono także istotną zależność między wynikiem strategii nieadaptacyjnej a skalą stresu związanego ze zmianami. Oznacza to, że im wyższy poziom stresu związanego ze zmianami, tym wyższy poziom obu strategii, ale z wyższą korelacją ze strategią nieadaptacyjną.

Wykazano także istotną korelację między wynikiem strategii nieadaptacyjnej a poczuciem winy. Oznacza to, że osoby wykorzystujące strategie nieadaptacyjne w życiu codziennym odczuwają wyższy poziom poczucia winy w stosunku do osób posłu-

gujących się strategiami adaptacyjnymi w walce ze stresem. Zaobserwowano istotną korelację między wynikiem strategii adaptacyjnej a skalą innych niespecyficznych czynników. Jednocześnie stwierdzono istotną zależność między wynikiem strategii nieadaptacyjnej a skalą innych niespecyficznych czynników. Oznacza to, że im wyższy poziom niespecyficznych czynników, tym wyższy poziom obu strategii radzenia sobie ze stresem, ale z wyższą korelacją ze strategią nieadaptacyjną.

## Dyskusja

W ostatnich latach nastąpiła tendencja wzrostowa do podróżowania w celach edukacyjnych wśród studentów. Od roku 1999 liczba osób kształcących się poza granicami swojego kraju wzrosła o 53%, dając w 2007 roku ponad 2,8 mln mobilnych studentów na świecie [21]. W Polsce według danych GUS studiuje 21 476 zagranicznych studentów [12].

Przyczyny wyboru Polski jako miejsca do podjęcia nauki były różnorakie. W badaniach Duszczyka i Żołędowskiego zaobserwowano, że dla studentów Europy Zachodniej oraz Skandynawii głównymi czynnikami motywacyjnymi przyjazdu do Polski był łatwy dostęp do szkolnictwa wyższego, możliwość studiowania kierunku, na którym w kraju ojczystym studenta występuje duża konkurencja oraz niskie koszty utrzymania [22]. Wyniki te potwierdzają dane uzyskane od studentów PUM pochodzących głównie z krajów skandynawskich, którzy jako główne powody studiowania w Polsce podawali możliwość studiowania wybranego kierunku, nieprzyjęcie na medycynę w kraju zamieszkania oraz bardziej korzystne zasady rekrutacji. Również często wymienianą przyczyną były niskie koszty studiowania w Polsce. Studenci programu SOCRATES — Erasmus także jako główne powody wyboru danego kraju podawali w większości czynniki pozamerytoryczne [9].

Studenci zagraniczni decydujący kształcić się poza granicami swojego kraju doświadczają wielu trudności, wpływających na ich funkcjonowanie fizyczne i psychiczne. Towarzyszą im problemy spotykające każdego młodego człowieka w zakresie życia uniwersyteckiego [23, 24] i osobistego [25]. Ponadto muszą zmierzyć się ze stresem związanym ze zmianą otoczenia, kultury oraz tęsknotą za bliskimi [26]. Cały proces akulturacji wpływa więc zasadniczo na jakość życia jednostki, co potwierdzają między innymi wyniki badania Bhandari. Ankiety dotyczące oceny jakości życia związanej ze zdrowiem (HRQOL), odczuwanego stresu (PSS) oraz stresu akulturacyjnego (ASSIS) wypełniło 130 nepalskich studentów przebywających w Korei Południowej. Wynika z nich, że PSS był ujemnie skorelowany z fizyczną i psychiczną komponentą jakości życia związanej ze zdrowiem. Stres akultura-

cyjny również był negatywnie skorelowany z HRQOL. Oznacza to, że im wyższy był poziom odczuwanego stresu oraz stresu akulturacyjnego, tym jakość życia studentów była niższa [27]. W badaniu własnym średni wynik ASSIS wynosił 79,15, zatem studenci krajów skandynawskich przebywający w Szczecinie odczuwali stres akulturacyjny na niższym poziomie niż studenci nepalscy w Korei Południowej.

Z analizy badań studentów zagranicznych PUM wynika, że na poczucie dyskryminacji ma wpływ między innymi strategia radzenia sobie ze stresem. Osoby wykorzystujące nieadaptacyjne strategie w walce ze stresem w życiu codziennym częściej miały poczucie, że są dyskryminowane. Poyrazil i Lopez zbadali różnice w postrzeganiu dyskryminacji i tęsknoty w próbie 439 studentów, w tym 198 międzynarodowych i 241 studentów amerykańskich. W ramach międzynarodowej grupy studentów, autorzy zbadali również relacje między tęsknotą, dyskryminacją, wiekiem, znajomością języka angielskiego oraz długością pobytu w Stanach Zjednoczonych. Wyniki wykazały, że studenci zagraniczni doświadczyli wyższego poziomu dyskryminacji i tęsknoty niż studenci amerykańscy. Wiek, znajomość języka angielskiego i poczucie dyskryminacji były skorelowane z tęsknotą za domem wśród zagranicznych studentów. Młodszy uczniowie, studenci o niższym poziomie znajomości języka angielskiego oraz studenci z wyższym poziomem postrzeganej dyskryminacji odczuwali wyższy poziom tęsknoty. Również rasa i pochodzenie etniczne pozwoliło przewidzieć poziom postrzeganej dyskryminacji. Studenci zagraniczni z Europy odczuwali niższy poziom dyskryminacji niż studenci z innych regionów świata [28].

Wspomniana już tęsknota za domem jest jedną z najczęściej zgłaszanych trudności związanych z akulturacją wśród międzynarodowych studentów [29]. Badacze podejmują się próby oceny jej natężenia i zmienności wśród imigrantów na przestrzeni czasu. Badanie Tartakovskogo pozwoliło ocenić zmiany w odczuwaniu stresu akulturacyjnego i tęsknoty w ciągu pierwszych 3 lat w kraju przyjmującym. Zbadano również rolę przedemigracyjnych zasobów psychologicznych, odczuwanej dyskryminacji i postrzeganego wsparcia społecznego jako czynników predysponujących do wystąpienia stresu związanego ze zmianami i tęsknoty. W badaniu uczestniczyło 211 uczniów szkół średnich, którzy wyemigrowali z Rosji i Ukrainy do Izraela bez rodziców. Wypełniali kwestionariusze samo opisowe cztery razy: pół roku przed emigracją i w ciągu trzech kolejnych lat od imigracji. Stres związany ze zmianami wzmocnił się w drugim roku w stosunku do pierwszego roku i zmniejszył się w trzecim roku po imigracji. Tęsknota spadała od pierwszego do trzeciego roku po imigracji. Preemigracyjne psycholo-

giczne zasoby były ujemnie skorelowane ze stresem i tęsknotą. Postrzegana dyskryminacja natomiast była dodatnio skorelowana ze stresem akulturacyjnym i tęsknotą. Odczuwane wsparcie społeczne ze strony przyjaciół oraz nauczycieli było ujemnie skorelowane ze stresem i tęsknotą. Co ciekawe, postrzegane wsparcie społeczne od rodziców nastolatków nie było skorelowane z powyższymi zmiennymi. Wnioskując, można stwierdzić, że prywatne zasoby psychologiczne i społeczne stanowią bufor ochronny w stosunku do stresu akulturacyjnego i tęsknoty wśród imigrantów, podczas gdy dyskryminacja wzmacnia ich odczuwanie [30]. Prywatne zasoby psychospołeczne zostały również uznane za czynnik ochronny zdrowia psychicznego wśród młodych ludzi [31].

Zdaniem Caplan separacja od rodziny i brak wspólnoty jest najczęściej cytowanym stresorem dla nowych imigrantów [32]. W badaniach własnych dała się zaobserwować podobna konwencja. Większość studentów odczuwała nostalgię. Współcześnie bariera komunikacyjna między studentem a jego bliskimi jest coraz mniejsza dzięki Internetowi i dostępnym środkom komunikacji. Badania Sharabi i wsp. ukazują Internet jako narzędzie do wspierania komunikacji interpersonalnej z bliskimi, co skutkuje zmniejszeniem intensywności samotności [33]. Ponadto zdaniem Smitha komunikacja elektroniczna może ułatwić zachowanie tożsamości narodowej oraz zminimalizować poziom samotności studenta na drodze kontaktów utrzymywanych z ojczystym krajem [34].

Skandynawscy studenci PUM zasadniczo nie odczuwali przejawów nienawiści ze strony obywateli Polski, nie zgłaszali również poczucia strachu w stosunku do nowego otoczenia. W celu oceny wpływu kulturowego na poziom postrzeganego niebezpieczeństwa zbadano izraelskich i amerykańskich studentów studiujących na uczelni w Izraelu w okresie terroru. Zaistniały wyraźne różnice między dwoma grupami uczniów. Amerykanie przedstawiali wyższy poziom lęku i gorszy poziom funkcjonowania społecznego niż Izraelczycy. Chociaż nie było znaczącej różnicy między 2 grupami pod względem poczucia bezpieczeństwa, amerykańscy studenci zgłaszali wyższy poziom lęku i większą zmianę w ich codziennych działaniach. Wyniki te podkreślają wpływ kultury na odpowiedź uczniów na te same bodźce stresowe i postrzeganie ich w niebezpiecznym środowisku [35].

Obszerną kategorię badań nad stresem akulturacyjnym w skali ASSIS stanowią czynniki niespecyficzne. Obejmują one aspekty komunikacji międzykulturowej, poczucia społecznej izolacji, konfliktu tożsamości kulturowej, poczucia obniżenia statusu społecznego oraz poczucia niesprawiedliwości w traktowaniu osób z odmiennego kręgu kulturowego ze strony kraju przyjmującego. W badaniach studentów skandynawskich

PUM wykazano średni poziom stresu akulturacyjnego w zakresie innych niespecyficznych czynników.

Trudno jest w badaniach zawrzeć z osobna wszystkie elementy z zakresu czynników niespecyficznych. Badacze podejmują się zazwyczaj dokładnej oceny kilku z nich, najczęściej są to kompetencje językowe i status społeczny [36]. Badania Swami i wsp. przedstawiają socjokulturową regulację 249 studentów przebywających w Wielkiej Brytanii. W badanej grupie 110 malajskich i 139 chińskich studentów wypełniło kwestionariusz, który badał różne aspekty społeczno-kulturowej regulacji i demografii. Malajscy uczniowie zgłaszali znacząco gorszą regulację socjokulturową niż chińscy studenci. Analiza ścieżki dla całej próby wykazała, że wyższy dochód rodziny doprowadził do większej korekty społeczno-kulturowej, częściowo dlatego, że doprowadził do większej styczności z krajem przyjmującym, co generowało lepszą znajomość języka oraz zmniejszało postrzeganie różnic kulturowych i mniejsze poczucie dyskryminacji. Ponadto uczestnicy z wyższą znajomością języka angielskiego byli lepiej przystosowani — częściowo dlatego, że mieli więcej kontaktów z obywatelami kraju przyjmującego. Dodatkowo, osoby deklarujące lepszą regulację socjokulturową zgłaszały lepszy stan zdrowia [37]. Płeć uczestników, wiek i długość pobytu nie zostały uznane za istotne czynniki predykcyjne dla każdej grupy etnicznej [38].

Na przestrzeni dwóch lat monitorowano stres akulturacyjny w grupie 130 studentów uczęszczających na uniwersytet w Utah. Na skali ASSIS większość osób nie odnotowywało stresu akulturacyjnego, ale w odpowiedzi na pytania otwarte wielu uczniów podkreślało swoje doświadczenia związane z dyskryminacją, poczuciem samotności i odczuwaniem obaw akademickich. Kontrast wyników dla skali ASSIS i otwartych pytań wskazuje na złożoność oceny doświadczeń akulturacyjnych zagranicznych studentów w Stanach Zjednoczonych i sugerują przydatność uzupełnienia metod oceny takiego doświadczenia [39].

Jednym z czynników wpływających na proces akulturacji jest strategia radzenia sobie ze stresem [40]. Z analizy badań własnych wynika, że studenci skandynawscy zdecydowanie częściej stosowali strategie adaptacyjne radzenia sobie ze stresem niż nieadaptacyjne. Podobne wyniki uzyskano wśród nepalskich studentów medycyny (407 osób). Respondenci w walce ze stresem najczęściej wybierali pozytywne przewartościowanie, planowanie, akceptację, aktywne radzenie sobie oraz odwrócenie uwagi. Jako najrzadziej stosowaną strategię podawali stosowanie używek. Wykazano ponadto zależność pomiędzy rodzajem strategii radzenia sobie ze stresem a rokiem studiów, płcią i zawodem rodziców. Mężczyzn charakteryzowało aktywne radzenie sobie, stosowanie alkoholu lub substancji psychoaktywnych i obwinianie

siebie. Studenci nauk klinicznych używali alkoholu i instrumentalnego wsparcia. Z kolei uczniowie, których rodzice byli lekarzami stosowali planowanie i wsparcie emocjonalne [41]. U studentów zagranicznych PUM wykazano, że osoby posługujące się nieadaptacyjną strategią radzenia sobie ze stresem odczuwają wyższy poziom stresu akulturacyjnego we wszystkich kategoriach skali ASSIS, za wyjątkiem poczucia nienawiści. Można więc uznać adaptacyjne strategie radzenia sobie ze stresem za swego rodzaju bufor ochronny przed negatywnymi aspektami akulturacji.

Proces akulturacji odgrywa ważną rolę w życiu zagranicznych studentów, przede wszystkim ma istotny wpływ na jakość ich życia. Warto więc zwrócić uwagę na czynniki, które mogą na niego oddziaływać, zarówno te pozytywne — działające niczym bufor ochronny na jednostkę, jak i negatywne — utrudniające cały proces.

Upatruje się pozytywnego działania w łagodzeniu stresu akulturacyjnego w czynnikach, takich jak: wspomniane już aktywne radzenie sobie ze stresem [42], poczucie sensu życia [43], wsparcie społeczne [44] czy wysoka samoocena [45]. Obszerne badanie Duru i wsp. w tym zakresie pozwoliło zbadać rolę postrzeganej dyskryminacji, społecznego przywiązania, wieku, lat studiów w Stanach Zjednoczonych, kompetencji językowych i społecznych wzorców kontaktowych na trudności adaptacyjne. Badaniem objęto grupę 229 tureckich studentów międzynarodowych studiujących w Stanach Zjednoczonych. Wyniki wykazały, że studenci, którzy zgłaszali wyższy poziom społecznej więzi, niższe poziomy postrzeganej dyskryminacji, dłuższy pobyt w Stanach Zjednoczonych i wyższy poziom kompetencji językowych jednocześnie doświadczali trudności dostosowawczych na niższym poziomie. Inne wyniki wskazują, że brak społecznych powiązań i poczucie dyskryminacji były czynnikami ryzyka trudności dostosowawczych. Ponadto, wyniki wskazywały, że studenci, którzy byli społecznie zintegrowani z osobami ze Stanów Zjednoczonych miały niższy poziom trudności dostosowawczych niż ci, którzy utrzymywali relacje tylko z członkami własnego kręgu kulturowego [46].

Na przebieg procesów adaptacji i akulturacji ma również wpływ wiele czynników negatywnych, utrudniających te procesy. Można tu zaliczyć występowanie depresji wśród imigrantów [16], posługiwanie się przez nich nieadaptacyjnymi strategiami radzenia sobie ze stresem [47], posiadanie osobowości neurotycznej [48], czy odczuwanie lęku [49].

Podsumowując, zjawisko stresu akulturacyjnego jest niezmiernie istotne w procesie adaptacji do nowych warunków kulturowych, szczególnie dla studentów międzynarodowych. Akulturacja jest procesem bardzo złożonym, indywidualnym, ma na niego wpływ

wiele czynników, istotne są więc dalsze badania na ten temat oraz stworzenie strategii ułatwiającej proces adaptacji studentom zagranicznym w Polsce. Trudności sprawia fakt, że polska literatura stosunkowo rzadko podejmuje powyższą tematykę. W piśmiennictwie zagranicznym, szczególnie amerykańskim problem ten jest często poruszany, więc można korzystać z doświadczeń państw o większym niż Polska stopniu wielokulturowości.

## Wnioski

Podjęcie studiów w obcym kraju wiąże się z narażeniem młodych ludzi na stres związany z akulturacją. Studenci z krajów skandynawskich, w zetknięciu z polską rzeczywistością, radzą sobie dość dobrze, uskarżając się głównie na tęsknotę za domem.

Wdrażanie programów integracyjnych przez instytucje państwa przyjmującego studentów obco-krajowców może stanowić istotne źródło wsparcia w procesie akulturacji.

## Piśmiennictwo

1. Matsumoto D., Juang L. Psychologia międzykulturowa. GWP, Gdańsk 2007: 15–16.
2. Kownacka E. W kraju nowego azylu — szok kulturowy i strategie akulturacji. W: Lipińska M. (red.). Warsztaty kompetencji międzykulturowych — podręcznik dla trenerów. Inicjatywa Wspólnotowa EQUAL, Warszawa 2008: 47–56.
3. Grzymała-Moszczyńska H., Kownacka E. Szok kulturowy — zło konieczne? Alma Mater, 2005: 7.
4. Gonzalez-Ramirez M.T., Hernandez R.L. Factor structure of the Perceived Stress Scale in a sample from Mexico. *Span. J. Psychol.* 2007; 10 (1): 199–206.
5. Selye H. Stres okiełznany. PIW, Warszawa 1979: 25.
6. Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne. WUŚ, Katowice 2000: 465–466.
7. Huber L. Style adaptacyjne do sytuacji stresowych w różnych grupach wiekowych a choroby cywilizacyjne XXI wieku. *Probl. Hig. Epidemiol.* 2010; 91 (2): 268–275.
8. Belizaire L.S., Fuertes J.N. Attachment, coping, acculturative stress, and quality of life among Haitian immigrants. *J. Couns. Dev.* 2011; 89: 89–97.
9. Krupnik S., Krzaklewska E. Studenci Erasmusa w Polsce — raport z badania Erasmus Student Network 2005. Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji. Program SOCRATES — Erasmus. Warszawa 2006: 1–48.
10. Czerniejewska I. Edukacja wielokulturowa w Polsce w perspektywie antropologii. Praca doktorska napisana pod kierunkiem Prof. dr hab. Wojciecha J. Burszty. Rozdz. IV, Poznań 2008: 232–248.
11. Iglicka K. Kierunki rozwoju polskiej polityki migracyjnej w ramach obszaru legalnej migracji pracowniczej na lata 2007–2012. Raporty i analizy 1/07. Centrum Badań Międzynarodowych, Warszawa 2007: 9.
12. Rocznik Demograficzny Głównego Urzędu Statystycznego. Warszawa 2011: 440.
13. Cianciara D., Dudzik K., Lewczuk A., Pinkas J. Liczba, charakterystyka i zdrowie imigrantów w Polsce. *Probl. Hig. Epidemiol.* 2012; 93 (1): 143–150.

14. Krahé B., Abraham C., Felber J., Helbig M.K. Perceived discrimination of international visitors to universities in Germany and the UK. *Br. J. Psychol.* 2005; 96 (3): 263–281.
15. Charles-Toussaint G.C., Crowson H.M. Prejudice against international students: the role of threat perceptions and authoritarian dispositions in U.S. students. *J. Psychol.* 2010; 144 (5): 413–428.
16. Wei M., Heppner P.P., Mallen M.J. Acculturative stress, perfectionism, years in the United States, and depression among Chinese International Students. *J. Couns. Psychol.* 2007; 54 (4): 385–394.
17. Urban E., Piotrowicz M. Cudzoziemcy w Polsce — dyskryminacja i przestępczość. *Probl. Hig. Epidemiol.* 2012; 93 (1): 195–202.
18. Sadhu D.S., Asrabadi B.R. Development of an acculturative stress scale for International Students: preliminary findings. *Psychol. Rep.* 1994; 75: 435–448.
19. Carver C.S. You want to measure coping but your protocol's too long: consider the Brief COPE. *Int. J. Behav. Med.* 1997; 4: 92–100.
20. Stanisław A. *Zręczny kurs statystyki z zastosowaniem STATISTICA PL na przykładach z medycyny.* StatSoft Polska. Kraków 2006.
21. Stefańska R. Najnowsze trendy w światowej mobilności studentów. *Biuletyn Migracyjny* 2010; 26: 1.
22. Duszczyk M., Żołędowski C. Studenci zagraniczni w Polsce — powody przyjazdu, ocena pobytu i plany na przyszłość. *Biuletyn Migracyjny* 2010; 26: 3–5.
23. Pekmezovic T., Popovic A., Tepavcevic K.D., Gazibara T., Paunic M. Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University students. *Qual. Life Res.* 2011; 20 (3): 391–397.
24. Paro B.M.S.H., Morales M.O.N., Silva H.M.C. Health-related quality of life of medical students. *Med. Educ.* 2010; 44: 227–235.
25. Fritz V.M., Chin D., De Marinis V. Stressors, anxiety, acculturation and adjustment among international and North American students. *Int. J. Intercult. Relat.* 2008; 32 (3): 244–259.
26. Hamaideh S.H. Stressors and reactions to stressors among university students. *Int. J. Soc. Psychiatry* 2011; 57 (1): 69–80.
27. Bhandari P. Stress and health related quality of life of Nepalese students studying in South Korea: A cross sectional study. *Health Qual Life Outcomes* 2012; 13: 10–26.
28. Poyrazli S., Lopez M.D. An exploratory study of perceived discrimination and homesickness: a comparison of international students and American students. *J. Psychol.* 2007; 141 (3): 263–280.
29. Kegel K. Homesickness in International College Students. W: Walz G.R., Bleuer J.C., Yep R.K. (red.). *Compelling Counseling Interventions.* VISTAS, Alexandria 2009: 67–76.
30. Tartakovsky E. A longitudinal study of acculturative stress and homesickness: high-school adolescents immigrating from Russia and Ukraine to Israel without parents. *Soc. Psych. Epid.* 2007; 42 (6): 485–494.
31. Bovier A.P., Chamot E., Perneger V.T. Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Qual. Life Res.* 2004; 13 (1): 161–170.
32. Caplan S. Latinos, acculturation, and acculturative stress: a dimensional concept analysis. *Policy Polit. Nurs. Pract.* 2007; 8 (2): 93–106.
33. Sharabi A., Margalit M. The mediating role of internet connection, virtual friends, and mood in predicting loneliness among students with and without learning disabilities in different educational environments. *J. Learn. Disabil.* 2011; 44 (3): 215–27.
34. Smith T.B., Shwalb D.A. Preliminary examination of international students' adjustment and loneliness related to electronic communications. *Psychol. Rep.* 2007; 100 (1): 167–70.
35. Kovatz S., Kutz I., Rubin G., Dekel R., Shenkman L. Comparing the distress of American and Israeli medical students studying in Israel during a period of terror. *Med. Educ.* 2006; 40 (4): 389–393.
36. Malau-Aduli B.S. Exploring the experiences and coping-strategies of international medical students. *BMC Med. Educ.* 2011; 11: 40.
37. Swami V., Arteché A., Chamorro-Premuzic T., Furnham A. Sociocultural adjustment among sojourning Malaysian students in Britain: a replication and path analytic extension. *Soc. Psych. Epid.* 2010; 45 (1): 57–65.
38. Swami V. Predictors of sociocultural adjustment among sojourning Malaysian students in Britain. *Int. J. Psychol.* 2009; 44 (4): 266–273.
39. Walker R.L., Wingate L.R., Obasi E.M., Joiner T.E. An empirical investigation of acculturative stress and ethnic identity as moderators for depression and suicidal ideation in college students. *Cultur. Divers. Ethnic. Minor. Psychol.* 2008; 14 (1): 75–82.
40. Dow H.D. The Acculturation Processes: The Strategies and Factors Affecting the Degree of Acculturation. *Home Health Care Manag. Pract.* 2011; 23 (3): 221–227.
41. Sreeramareddy C.T., Shankar P.R., Binu V.S., Mukhopadhyay C., Ray B., Menezes R.G. Psychological morbidity, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal. *BMC Med. Educ.* 2007: 7–26.
42. Torres L. Predicting levels of Latino depression: acculturation, acculturative stress, and coping. *Cultur. Divers. Ethnic. Minor. Psychol.* 2010; 16 (2): 256–263.
43. Pan J.Y., Wong D.F., Joubert L., Chan C.L. Acculturative stressor and meaning of life as predictors of negative affect in acculturation: a cross-cultural comparative study between Chinese international students in Australia and Hong Kong. *Aust. N. Z. J. Psychiat.* 2007; 41 (9): 740–50.
44. Crockett J.L., Iturbide I.M., Torres Stone A.R., McGinley M., Raffaelli M., Carlo G. Acculturative Stress, Social Support, and Coping. Relations to Psychological Adjustment among Mexican American College Student. *Cultur. Divers. Ethnic. Minor. Psychol.* 2007; 13 (4): 347–355.
45. Wei M., Ku T.Y., Russell D.W., Mallinckrodt B., Liao K.Y. Moderating effects of three coping strategies and self-esteem on perceived discrimination and depressive symptoms: A minority stress model for Asian international students. *J. Couns. Psychol.* 2008; 55 (4): 451–462.
46. Duru E., Poyrazli S. Perceived discrimination, social connectedness, and other predictors of adjustment difficulties among Turkish international students. *Int. J. Psychol.* 2011; 46 (6): 446–454.
47. Wei M., Heppner P.P., Russel D., Young S. Maladaptive perfectionism and ineffective coping as mediators between attachment and future depression: Prospective analysis. *J. Couns. Psychol.* 2006; 53: 67–79.
48. Poyrazli S., Thukral R.K., Duru E. International students' race-ethnicity, personality and acculturative stress. *Int. J. Psychol.* 2010; 45 (2): 25–32.
49. Thomson G., Rosenthal D., Russel J. Cultural Stress Among International Students at an Australian University. *Australian International Education Conference* 2006: 1–8.