

*Renata Sikora*

## STRESORY STUDENTEK I STUDENTÓW STUDIÓW NIESTACJONARNYCH

**Słowa kluczowe:** stres, stresory osób dorosłych, studia niestacjonarne, płęć.

**Streszczenie:** Artykuł podejmuje problematykę stresu, z jakim radzą sobie studentki i studenci studiów niestacjonarnych. W odpowiedzi na pytanie zamieszczone w kwestionariuszu badawczym, które dotyczyło wyzwań, problemów i trudności, z jakimi mieli styczność badani, uzyskano opis około dwustu pięćdziesięciu różnych stresorów. Podzielono je następnie według treści na kilka grup. Najliczniejsza grupa trudności dotyczyła wykonywanej przez badane osoby pracy lub jej braku. Kolejne kategorie skupiały problemy dotyczące godzenia życia zawodowego, rodzinnego i wyzwań związanych ze studiowaniem. Obciążające okazały się także: brak czasu dla rodziny i bliskich, trudności materialne, przeżywanie choroby własnej lub kogoś bliskiego. Wyniki uwzględniają podział w stresorach spostrzeganych przez kobiety i mężczyzn. Liczba i rodzaj trudności podawanych przez badane osoby mogą wskazywać na fakt, że studiowanie w trybie niestacjonarnym wiąże się z wysokim poziomem natężenia stresu u osób, które taką formę studiów podjęły.

Od wielu lat wiadomo, że osoby podejmujące trud studiowania to grupa stycząca się ze specyficznymi problemami i wyzwaniami. O ile dość dobrze poznane są stresory studentów stacjonarnych, a historia badań nad tym zagadnieniem jest długa (Ross, Kraepelin 1907; Fürst 1935), o tyle wyzwania, trudności i problemy studentek i studentów studiów niestacjonarnych są mniej poznane. Wynika to z chociażby z tego, że możliwości prowadzenia badań w tej grupie osób są trudniejsze (podczas intensywnej pracy na tzw. zjeździe trudno jest znaleźć czas na udział w badaniu, często z powodu zapełnionego grafiku zajęć jest to niemożliwe). Ponadto studia w formie niestacjonarnej nie mają tak długiej historii jak formy stacjonarne. Tymczasem informacje badawcze z tego obszaru mogą stanowić cenne uzupełnienie wiedzy dotyczącej stresu osób kontynuujących edukację na poziomie akademickim, w tym badanych, którzy podjęli wyzwanie kontynuacji nauki w tzw. średnim wieku.

Zgodnie z transakcyjną definicją Richarda Lazarusa i Suzan Folkman (1984) stresem jest sytuacja, w której wymagania otoczenia są oceniane jako przekraczające zasoby jednostki do poradzenia sobie z nimi. Stresor jest tym elementem sytuacji trudnej, który bywa porównywany do „katalizatora” bądź wyzwalacza stanu stresu psychologicznego, przy czym ocena danego wydarzenia bądź sytuacji jest intraindywidualna i zależy od wielu czynników: wieku, płci, wykształcenia, osobowości i temperamentu, cech, kontekstu i wielu innych. Tak więc ludzie

różnie mogą spozstrzegać swoje wyzwania i trudności i w zależności od zasobów własnych i otoczenia oceniać daną sytuację jako stresującą bądź nie (Heszen-Niejodek 2000).

Gros studenckich stresorów powstaje na styku życia prywatnego i akademickiego. Do najczęściej deklarowanych trudności należą obawy przed kolokwiami, zaliczeniami i egzaminami, lęk o to, czy uda się kontynuować studia, a także zakłócenia w relacjach interpersonalnych – ze znajomymi, przyjaciółmi często studiującymi na tym samym kierunku. Yenna Salamonson wraz ze współpracownikami (2011), badając studentki i studentów studiów stacjonarnych, stwierdzili, że najczęściej wymieniane przez nich stresory można było zaliczyć do dwóch kategorii: związanych z nauką i tzw. zarządzaniem czasem oraz trudności materialnych. W pierwszej grupie znalazły się np. lęk o uzyskiwane wyniki, konieczność zrozumienia znacznych ilości materiału prezentowanego podczas zajęć, obawy przed niezaliczeniem przedmiotu, trudności w dotrzymaniu terminów przygotowywanych zadań, konieczność opanowania dużych ilości materiału. Stresory z drugiej grupy były następujące: brak finansów na rozrywkę, brak pieniędzy i czasu, niższe zarobki w porównaniu z innymi osobami ze studiów. Salomonson i współpracownicy (2011) relacjonują, że wśród studenckich trudności znalazły się także rozmaite problemy osobiste, takie jak brak czasu na odpoczynek i rozrywkę oraz konfliktowe relacje z osobami z rodziny. Nabil El-Ghoroury wraz ze współpracownikami (2012) ustalili, że podawane przez studentki i studentów stresory skupiły się wokół dwóch czynników: „czas” i „finanse”. W czynniku „finanse” znalazł się między innymi dług, jaki powstawał na skutek zaciągnięcia kredytu studenckiego, brak czasu zaś uznany został za źródło stresu chronicznego. Badacze ci odnotowali też, że stresorami w odczuciu badanych był brak pomocy i wsparcia ze strony wydziału prowadzącego studia, nieefektywny przepływ informacji, brak bliskich relacji z ludźmi (*important others*) na skutek ograniczeń czasowych wynikających z konieczności poświęcenia czasu na naukę. Wiadomo także, że część studiujących osób radzi sobie ze specyficznymi wyzwaniami, w tym z chorobą własną lub kogoś bliskiego (Dembińska 2012). Zatem przywołane powyżej badania dają pewien wgląd w tzw. stresory akademickie, choć należy zauważyć, że wypowiedzi badanych są nieco odmienne i nie pokrywają się, a każde badanie wnosi nowe informacje z tego obszaru. Ponadto badania te przeprowadzone zostały z udziałem studentek i studentów studiów stacjonarnych, a można założyć, że grupa osób, która łączy życie rodzinne, zawodowe i studenckie obciążona jest nieco innymi sytuacjami trudnymi i wyzwaniami.

Kobiety i mężczyźni różnią się w zakresie spozstrzegania stresorów. Płeć może być jednym z ważniejszych determinantów w odczuwaniu stresu i w reagowaniu na niego (Folkman, Moskowitz 2004). Dla kobiet częstym źródłem stresu są relacje interpersonalne w pracy i w domu. Dla mężczyzn praca zawodowa także jest jednym z często wymienianych stresorów. W przypadku mężczyzn bardziej obciążające są jednak wyzwania związane z realizacją zawodowych zadań niż

relacje interpersonalne, nawet jeśli zachodzą one w miejscu pracy (Watson i in. 2011). Podobnie może być w przypadku trudności, z jakimi radzą sobie studenci i studentki. Kenneth Rice i Amy Van Arsdale (2010) badali radzenie sobie ze stresem przez studentów obu płci jednego z publicznych uniwersytetów w USA. Opierając się na wynikach wcześniejszych badań (Timko i in. 2005; za: Rice, Arsdale 2010) założyli, że obie te grupy osób inaczej spostrzegają stres i stosują inne strategie radzenia sobie. Wyniki badania potwierdziły wcześniejsze założenia. Kobiety oceniały przeżywany przez siebie stres jako większy w porównaniu z mężczyznami i częściej niż mężczyźni były skłonne sięgać po alkohol, traktując tę praktykę jako sposób na pokonywanie trudności. Jednakże różnic takich nie znaleźli Erdinc Duru i Senel Poyrazli (2007), którzy badali stres akulturacyjny studentów i studentek rozpoczynających studia. Być może znaczenie w tym wypadku miała istota ocenianego przez badanych stresora i uwarunkowania kulturowe. Tak więc można przypuszczać, że kobiety i mężczyźni inaczej spostrzegają stres akademicki i donoszą o różnych stresorach, choć wiedza z tego obszaru nie jest pełna.

Badanie studenckich stresorów obok walorów poznawczych ma także aspekt praktyczny. Wyniki dają bowiem wgląd uczelniom prowadzącym takie studia w problemy ich podopiecznych, co stanowić może impuls do zmian w organizacji zajęć, form nauczania, zawartości treściowej kursów, systemu ewaluacji (Brzezińska, Brzeziński i Elias 2004), a nawet w planowaniu wysokości opłat związanych ze studiowaniem. Znaczenie może też mieć planowanie interwencji terapeutycznych i prewencji klinicznej, co pomaga redukować koszty sytuacji trudnych u studiujących osób.

Przedstawione w niniejszym tekście badanie miało charakter pilotażowy i było częścią większego projektu badawczego. Uzyskane wyniki warto jednak zaprezentować z wyżej przywołanych względów praktycznych i poznawczych.

Postawione zostały następujące pytania badawcze:

1. Jakie są stresory studentów studiów niestacjonarnych?
2. Czy istnieją różnice między stresorami kobiet i mężczyzn?

## **Badanie i wyniki**

W badaniu udział wzięły 104 osoby – 71 kobiet i 33 mężczyzn. Średnia wieku badanych osób wynosiła 31 lat (odchylenie standardowe = 9,77). Grupy wyodrębnione ze względu na płeć nie miały zbliżonej wielkości. Taki rozkład tej zmiennej demograficznej został przyjęty celowo, jako że liczebność kobiet i mężczyzn na kierunkach studiów niestacjonarnych w uczelni jest nierówna (występuje przewaga kobiet). Badane osoby studiowały na drugim roku studiów magisterskich w trybie niestacjonarnym, odpłatnym. Badanie było prowadzone w semestrze zimowym, podczas siódmego zjazdu (na kierunku obowiązuje dziewięć zjazdów

w semestrze), na około 2–3 tygodnie przed rozpoczęciem sesji egzaminacyjnej. Większość osób biorących udział w badaniu pracowała zawodowo (blisko 70%).

Badani byli proszeni o odpowiedź na następujące pytanie: „Jakie były Twoje trudności, problemy lub wyzwania w okresie ostatnich dwóch tygodni?”. Narzucenie ograniczenia czasowego miało na celu uzyskanie informacji dotyczącej stresorów, którą można było bez trudu odtworzyć. Wypełnianie ankiety było poprzedzone kilkuminutowym wprowadzeniem w tematykę stresu. Udział w badaniu był dobrowolny, a ankiety anonimowe. Badanie odbywało się na terenie uczelni w przerwie zajęć i trwało około 20–25 minut. Żadna z osób nie odmówiła udziału w badaniu. Z powodu braku odpowiedzi na zadane badanym osobom pytanie odrzucono jedną ankietę (zawierała ona informację, iż w okresie ostatnich dwóch tygodni badany nie borykał się z żadną trudnością). Dane demograficzne badanych osób uzyskano w dziekanacie uczelni, z wyjątkiem informacji dotyczącej płci, którą studenci podawali w ankiecie. Wszystkie badane osoby były pełnoletnie.

Przyjęto, że ankieta zawierająca pytania otwarte umożliwi badanym swobodną formę wypowiedzi, skutkując bardziej jakościowym niż ilościowym charakterem uzyskanych informacji.

Badani podali łącznie 248 różnych stresorów, z jakimi radzili sobie w okresie ostatnich dwóch tygodni. Niektóre osoby podały jedną trudność, inne kilka. Deklarowane przez studentki i studentów sytuacje trudne, zgodnie z ich zawartością treściową, uporządkowano według następujących kategorii treściowych: 1) stresor związany z pracą lub jej brakiem, 2) stresor związany z chorobą swoją lub kogoś bliskiego, 3) kłopoty powstające w relacji z bliskimi osobami i rodziną, 4) problemy osobiste, 5) problemy materialne, 6) trudności bądź wyzwania związane bezpośrednio ze studiowaniem.

Najliczniejsza grupa trudności (65 różnych wypowiedzi) była związana z pracą zawodową lub jej brakiem. Przykładowe wypowiedzi zawiera ramka 1.

*Brak pracy, trudności w poszukiwaniu pracy, lęk o utratę pracy, pogarszająca się kondycja finansowa firmy, duża liczba obowiązków, znęcający się przełożeni, praca w trudnych warunkach, przejęcie obowiązków innej osoby, praca w godzinach nadliczbowych, nowy zwierzchnik, praca niedająca satysfakcji, błąd w wykonywaniu obowiązków, lęk o zawodową przyszłość, konflikt ze zwierzchnikiem.*

Uwaga: w ramach umieszczono wypowiedzi badanych osób, unikając powtórzeń.

Ramka 1. Stresory studentek i studentów studiów niestacjonarnych związane z aktywnością zawodową lub brakiem pracy

Podobnie liczna grupa deklaracji dotyczyła problemów osobistych, z jakimi musiały sobie radzić badane osoby (63 wypowiedzi). Wypowiedzi zakwalifikowane do tej kategorii były bardzo różne i dotyczyły zarówno spraw osobistych,

jak i trudności powstających w relacji z innymi osobami z otoczenia studentek i studentów. Przykłady zawarto w ramce 2.

*Natłok obowiązków domowych, samotne rodzicielstwo, brak pieniędzy, kłopoty z mieszkaniem, wyprowadzka z domu, odczuwanie monotonii życia, brak czasu na rozmaite ważne zajęcia, otyłość, wada wymowy, złe samopoczucie związane z wyglądem, obawa o niechcianą ciążę, przygotowania do ślubu, problemy ze snem, mało czasu na kontakt z dzieckiem/ dziećmi.*

Ramka 2. Stresory studentek i studentów studiów niestacjonarnych związane z przeżywaniem trudności i wyzwań w życiu osobistym

Do kategorii problemów z powstających w związku z chorobą własną lub kogoś bliskiego włączono kolejną grupę wypowiedzi (41). Przykłady zawiera ramka 3.

*Choroba własna, choroba dziecka, wypadek, choroba bliskiej osoby, bezsenność, lęk o to, że ktoś bliski może zachorować, syndrom stresu pourazowego – po wypadku.*

Ramka 3. Stresory studentek i studentów studiów niestacjonarnych związane z chorobą własną lub kogoś bliskiego

Kolejna grupa wypowiedzi (32) dotyczyła wyzwań, kłopotów i trudności, które są bezpośrednio związane ze studiowaniem – z wyłączeniem tych, które dotyczą relacji społecznych (zawartych w kolejnej ramce). Przykłady tych stresorów zawarto w ramce 4.

*Nudne zajęcia, niezrozumiałe: trudne zajęcia, trudny egzamin do zdania, lęk o najbliższą sesję, lęk o to, czy uda się skończyć studia, studia zajmujące bardzo dużo czasu, brak motywacji do nauki, brak czasu na naukę – ze względu na inne zajęcia.*

Uwaga: stresor dotyczący trudności w finansowaniu studiów, choć jest związany bezpośrednio z faktem studiowania, umieszczono w ramce 6, która zawiera przykłady trudności materialnych.

Ramka 4. Stresory studentek i studentów studiów niestacjonarnych, związane z faktem odbywania studiów w formie niestacjonarnej

Wypowiedzi dotyczących trudności przeżywanych w relacjach z bliskimi osobami było 26. Były to zakłócenia relacji w rodzinie, w pracy, w odniesieniu do dzieci. Ich przykłady zostały zawarte w ramce 5.

*Kłótnia z mężem/zoną/dziewczyną/chłopakiem, alkoholizm rodziców, „zdrada” kogoś bliskiego, złe relacje z jednym z rodziców/rodzicami, brak pomocy od ludzi, problemy wychowawcze w odniesieniu do dzieci, nagły dystans ze strony koleżanki, która znalazła chłopaka, nieżyczliwi koledzy/koleżanki ze studiów.*

Ramka 5. Stresory studentek i studentów studiów niestacjonarnych powstające w relacjach z innymi osobami

Badani deklarowali też przeżywanie trudności materialnych. Tego stresora dotyczyło 21 wypowiedzi. Przedstawia je ramka 6.

*Brak pieniędzy na konieczne wydatki, trudności w utrzymaniu rodziny, wysokie ceny, wzrost kosztów dojazdów, przegrane pieniądze (hazard), konieczność spłacania kredytu, brak pieniędzy na czesne, trudności z wygospodarowaniem finansów na czesne.*

Ramka 6. Trudności materialne studentek i studentów studiów niestacjonarnych

Kobiety i mężczyźni różnili się w zakresie podawanych stresorów. Kobiety ( $n = 71$ ) deklarowały przeżywanie większej liczby stresorów niż mężczyźni ( $n = 33$ ). Wartość testu t-studenta dla prób niezależnych, przy założeniu nierównej wariancji wyniosła  $t_{(10)} = 2,758$ ,  $p < 0,003$ . Różnice dotyczyły także poszczególnych kategorii stresorów. Wyniki analizy t-studenta zamieszczono w tabeli 1.

Tabela 1. Różnice w stresorach studentów i studentek

Lp.	Kategoria stresora	Kobiety (n = 71)	SD	Mężczyźni (n = 33)	SD	t	p <	df
		M		M				
1	Praca	1,67	0,47	1,54	0,50	1,197	0,237	53
2	Choroba	1,42	0,49	1,35	0,48	0,642	0,523	58
3	Bliscy	1,30	0,46	1,12	0,34	2,193	0,031	76
4	Materialne	1,29	0,45	1,22	0,42	0,746	0,459	61
5	Osobiste	1,57	0,45	1,70	0,46	-1,299	0,199	61
6	Studia	1,26	0,44	1,61	0,49	-3,337	0,002	52

Uwaga: badane osoby deklarowały w ankietach od jednego do kilku stresorów, w poszczególnych kategoriach była to najczęściej jedna, dwie trudności.

Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z tabeli, kobiety i mężczyźni różnili się w zakresie deklarowanych stresorów. Statystyczne różnice istotnie dotyczyły dwóch kategorii. Kobiety częściej niż mężczyźni deklarowały spostrzeganie stresora (lub stresorów)

z kategorii relacje z bliskimi osobami. Mężczyźni częściej deklarowali przeżywanie stresora związanego ze studiami i studiowaniem. Nie stwierdzono różnic między deklaracjami studentów i studentek w liczbie spostrzeganych stresorów z kategorii praca/brak pracy, choroba własna lub kogoś bliskiego, problemy materialne oraz problemy osobiste.

## Dyskusja

Studentki i studenci studiów niestacjonarnych, podobnie jak ich koledzy i koleżanki studiujący w trybie stacjonarnym borykają się z wieloma problemami. Część z tych wyzwań jest efektem łączenia życia zawodowego, rodzinnego i studenckiego. Wydaje się, że fakt ten ma duże znaczenie dla oceny i odbioru informacji pochodzących z badań nad wyzwaniem studentów. Z uzyskanych dotychczas danych wynika, że często deklarowanym przez osoby studiujące stresem jest brak czasu – w przypadku studentów stacjonarnych na zadania związane z realizacją wymagań studenckich (Rice, Arsdale 2010). W przypadku studiów niestacjonarnych stresor ten, mimo że jego treść jest zbliżona, może mieć jednak inne znaczenie. Trudność „brak czasu na kontakt z dzieckiem/dziećmi”, „studia zajmujące bardzo dużo czasu”, „natłok obowiązków” może pokazywać inne obciążenie stresem niż w przypadku studentów stacjonarnych. Trudno rozstrzygnąć, w oparciu o relacjonowaną formułę badania, czy jest to stresor bardzo obciążający. Ponieważ większość studentów pracuje, a studia zajmują 4 dni wolne od pracy w ciągu miesiąca, może to jednak wskazywać na fakt, że trudności związane z brakiem czasu są odczuwane przez studentów jako dotkliwe.

Kolejna grupa stresorów dotycząca studiowania, a relacjonowana w dotychczas przeprowadzonych badaniach, dotyczyła trudności materialnych. Studenci deklarowali, że (...) *brakuje im finansów na rozrywki, zarabiają mniej niż ich koledzy z roku i muszą sobie radzić z małą ilością pieniędzy* (Salomonson i in. 2011, s. 2079), a po studiach zostanie im dług do spłacenia (El-Ghoroury i in. 2012). W relacjonowanym badaniu problemy te były nieco inne i dotyczyły zarówno trudności w utrzymaniu rodziny, braku pracy i wynikających stąd ograniczeń, a także wysokich kosztów dojazdów i trudności w opłaceniu studiów. Studenci skarżyli się też na wysokie koszty utrzymania i brak pieniędzy na konieczne wydatki. Zatem obok podobnych stresorów, w niniejszym badaniu są także takie sytuacje trudne, które pokazują, że łączenie życia osobistego (w tym zawodowego) ze studiami może skutkować większą ilością spostrzeganych przez studentów stresorów i nieco innym ich charakterem. Należy jednocześnie pamiętać, że uwarunkowania, które mogą na ten obraz sytuacji trudnych wpływać, mogą być związane nie tylko z faktem studiowania. Ponadto nie wiadomo też, w jaki sposób – korzystny czy niekorzystny – wpływa fakt aktywności zawodowej studenta i winny być temu zagadnieniu poświęcone osobne rozstrzygnięcia badawcze.

Kolejna kategoria stresorów, których spostrzeganie deklarują studenci, to problemy osobiste. Brak czasu na relację z ważnym dorosłym (przyjacielem,

przyjaciółką, znajomym), brak rozrywek, które pomagają przezwyciężyć uczucie zniechęcenia i zmęczenia, trudne relacje z członkami rodziny (głównie rodzicami) to najczęściej przywoływane problemy osobiste studentów (Misra i in. 2003, Salomonson i in. 2011, El-Ghoroury i in. 2012). W niniejszym badaniu spektrum problemów osobistych było szerokie, a jego zawartość treściowa nieco inna. W osobnej kategorii umieszczono bowiem stresory, które powstają w relacji z osobami z otoczenia studentów. Studenci deklarowali na przykład, że obciążające są dla nich problemy z wyglądem, monotonią życia, wadą wymowy, zbyt wysoką wagą ciała, samotnością. Część dotyczyła spraw intymnych (ciąża, trudności małżeńskie). W badaniu odnotowano zatem stresory, o których wiadomo z innych doniesień, że dotyczą osób dorosłych, nie tylko studentek i studentów. Są to zmartwienia i trudności związane z chorobą własną lub kogoś bliskiego, kłopoty w wychowywaniu dzieci, trudności związane z poszukiwaniem lub brakiem pracy, inne niż omówione trudności materialne. Ich występowanie w deklaracjach studentów może pokazywać, że obciążenie stresem lub tzw. natężenie stresu – mierzone między innymi liczbą stresorów, jaką deklarują studenci (Deary i in. 2003) jest inne niż u studentów stacjonarnych, skoro ich zawartość treściowa jest różna, „bogatsza”. Deklaracje studenckie pokazują bowiem współwystępowanie stresorów typowo studenckich oraz stresorów, z którymi borykają się ludzie dorośli, niestudujący (Watson i in. 2011).

Kobiety i mężczyźni różnili się w zakresie spostrzeganych stresorów. Kobiety częściej niż mężczyźni spostrzegały istnienie stresora dotyczącego trudności w relacjach z bliskimi osobami. Mężczyźni częściej niż kobiety deklarowali przeżywanie stresora związanego ze studiami. Porównanie częstości źródeł stresu u kobiet i mężczyzn wskazuje na fakt, że kobiety częściej deklarują przeżywanie stresorów interpersonalnych, a mężczyźni problemów i wyzwań związanych z pracą zawodową (Dedovic i in. 2009, Watson i in. 2011). Wyniki niniejszego badania potwierdzają tę pierwszą prawidłowość. Z kolei drugi wynik może wskazywać na fakt, że problemy związane ze studiowaniem są przez mężczyzn spostrzegane jako podobne do tych, z którymi radzą sobie w miejscu pracy. Potrzeba jednak kolejnych rozstrzygnięć badawczych, by potwierdzić takie założenie.

Badanie stresorów studentów jest procedurą przyjętą na wielu uniwersytetach. Powstały na przykład narzędzia służące do mierzenia tzw. stresu akademickiego (por. *Stress in Students – SIS*, Deary i in. 2003). Ich celem jest stałe monitorowanie trudności, z jakimi radzą sobie studenci. Wyniki pomagają w opracowaniu programów klinicznych, treningów radzenia sobie i efektywnego zarządzania czasem. Większość uczelni ma wiedzę dotyczącą poziomu stresu u studentów. Jak wynika z badań, jest to stres o dużym natężeniu i o charakterze chronicznym, który skutkuje między innymi poczuciem wypalenia i depresją (Misra i in. 2003, El-Ghoroury i in. 2010). Z badań wynika też, że u około jednej trzeciej studentów po studiach występuje klinicznie istotny poziom depresji (Peluso i in. 2011). Uważa się także, że badanie stresorów studentów to badanie barier do studiowania, które



mają wpływ na podejmowanie decyzji o rozpoczęciu, kontynuacji bądź przerwaniu studiów.

Niniejszy tekst pokazuje, że studentki i studenci studiów niestacjonarnych stykają się z wieloma stresorami. Jak już wspomniano, część z nich (np. *brak czasu na różne zajęcia*) może stanowić o zupełnie innym stresie w przypadku osób które studiują w trybie stacjonarnym i niestacjonarnym. Ktoś, kto uczy się i jednocześnie pracuje, a także zajmuje się wychowywaniem dzieci, ma inne problemy niż osoba, której głównym zajęciem jest studiowanie. Ponadto badanie pokazuje, że część stresorów osób studiujących w trybie niestacjonarnym to problemy specyficzne dla tej grupy (np. trudności wychowawcze w relacjach z dziećmi, trudne relacje z szefem, kredyt na mieszkanie itp.), których raczej nie doświadczają (lub w mniejszym zakresie) osoby studiujące w trybie stacjonarnym. Wydaje się więc, że warto byłoby niniejsze badanie uzupełnić podobnym, przeprowadzonym wśród studentek i studentów studiów stacjonarnych. Z pewnością pełniejsza znajomość tych obciążeń i wyzwania (niezależnie od formy studiów) może pomóc w łagodzeniu kosztów życia w stresie i być impulsem do zmian, które będą akademicki stres redukować.

## Bibliografia

1. Brzezińska A.I., Brzeziński J., Elias A. (2004), *Ewaluacja, a jakość kształcenia w szkole wyższej*, Wydawnictwo SWPS „Academica”, Warszawa.
2. Deary J., Watson R., Hogston R. (2003), *A longitudinal cohort study of burnout and attrition in nursing students*, „Journal of Advanced Nursing”, tom 43, s. 71–81.
3. Dembińska E. (2012), *Stres, studiowanie i zaburzenia adaptacyjne*, dostępny na: [www.konstelacjalwa.pl/artykuly](http://www.konstelacjalwa.pl/artykuly), <http://www.bon.uj.edu.pl/documents/1686948/9ea57b1-f77a-4562-9f47-80cf8f3e49c7>.
4. Dedovic K., Wadiwalla M., Engert V., Pruessner J. (2009), *The role of sex and gender socialization in stress reactivity*, „Developmental Psychology”, tom 1, s. 45–55.
5. Duru E., Poyrazli S., (2007), *Personality dimensions, psychosocial-demographic variables, and English language competency in predicting level of acculturative stress among Turkish international students*, „International Journal of Stress Management”, tom 14, s. 99–110.
6. El-Ghoroury N.H., Galper D.I., Sawaqdeh A., Bufka L.F. (2012), *Stress, coping and barriers to wellness among psychology graduate students*, „Training and Education in Professional Psychology”, tom 6, s. 122–134.
7. Folkman S., Moskowitz J.T. (2004), *Coping: pitfalls and promise*, „Annual Review of Psychology”, tom 55, s. 745–774.
8. Fürst T. (1935), *Zur Psychischen Hygiene des Kindes und Jugendlicher Walters*, „Zeitschrift für Pädagogische Psychologie und Experimentelle Pädagogik”, tom 36, 25–37.
9. Heszen-Niejodek I. (2000), *Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje*, [w:] Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice, s. 12–43.

10. Lazarus R.S., Folkman S. (1984), *Stress, appraisal and coping*. Springer, New York.
11. Misra R., Crist M., Burant Ch. (2003), *Relationships among life stress, social support, academic stressors, and reactions to stressors of international students in the United States*, „International Journal of Stress Management”, tom 10, s. 137–157.
12. Peluso D., Carleton N., Asmundson G. (2011), *Depression symptoms in Canadian psychology graduate students: Do research productivity, funding, and the academic advisory relationship play a role?*, „Canadian Journal of Behavioural Science”, tom 43, s. 119–127.
13. Rice K., Arsdale A. (2010), *Perfectionism, perceived stress, drinking to cope, and alcohol-related problems among college students*, „Journal of Counseling Psychology”, tom 4, s. 439–450.
14. Ross D. A., Kraepelin E. (1907), *Exhaustion psychosis*, MacMillan, New York.
15. Salamonson Y., Andrew S., Watson R., Teo S., Deary I. (2011), *The Stressors in students (SIS) scale: development, reliability, and validity*, „Journal of Clinical Nursing”, tom. 20, s. 2078–2080.
16. Watson S., Wah Goh Y., Sawang S. (2011), *Gender influences on the work-related stress-coping process*, „Journal of Individual Differences”, tom 32, s. 39–46.

Recenzent: dr hab. Agnieszka Stopińska-Pająk

### Stressors of part-time students

**Key words:** stress, adults' stressors, part-time studies, gender.

**Summary:** The article addresses the issue of stress that is being suffered part-time students. In the research questionnaire a question concerning challenges, problems and difficulties, with which the studied group had to deal with, was asked. In an answer to the questionnaire around 250 stressors were gathered. They were divided, according to their content, into a couple of groups. The most numerous group concerned job or the lack of it. Further categories included reconciling work-life balance with challenges connected with studying. Also the following factors appeared stressful: lack of time for family, financial problems and own illness or illness of someone close. Research results are divided according to women's and men's perception of stressors. The number and type of difficulties can indicate that studying part-time is connected with high level of stress.

Dane do korespondencji:

**Dr Renata Sikora**

Wyższa Szkoła Zarządzania i Prawa

Wydział Psychologii

Al. Jerozolimskie 200

02-486 Warszawa

renata.sikora@chodkowska.edu.pl