

Marta Nowak

GLÓWNE ŹRÓDŁA STRESU U ZAGRANICZNYCH STUDENTÓW UCZESTNICZĄCYCH W PROGRAMIE ERAZMUS NA UNIWERSYTECIE EKONOMICZNYM WE WROCŁAWIU

MAIN STRESS SOURCES OF FOREIGN STUDENTS PARTICIPATING IN ERAZMUS PROGRAMME AT WROCLAW UNIVERSITY OF ECONOMICS

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 at Wrocław University of Economics. The stress sources and the methods of prevention are the subjects of the research. 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 nationality and the identification of methods of stress prevention.

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

WSTĘP

Studia poza granicami własnego kraju prowadzą nie tylko do rozwijania osobowości przez zwiększanie doświadczeń życiowych, ale sprzyjają również rozwojowi kompetencji na rynku pracy. Ich zwiększenie jest związane ze wzrostem kompetencji językowych w zakresie słownictwa specjalistycznego, poszerzeniem wiedzy merytorycznej o specyfice ekonomii, a także obcego kraju, ale przede wszystkim z nabyciem umiejętności pracy w wielokulturowym środowisku oraz radzeniem sobie ze stresem w nowych sytuacjach.

Stres jest nieodłącznym czynnikiem towarzyszącym pracy na stanowiskach kierowniczych. Wobec tego rozpoznawanie stresu, umiejętność jego identyfikacji i zapobiegania przyczynom, a także sposób reakcji na jego skutki mogą znacznie zwiększyć komfort pracy oraz skuteczność działań menedżera. W szczególności dotyczy to osób pracujących za granicą, zarządzających zespołami wielokulturowymi lub będących w stałym bądź sporadycznym kontakcie ze współpracownikami i z kontrahentami z innych krajów. Z tego powodu studia za granicą można uznać za szczególnie wzbogacające, zwłaszcza jeśli towarzyszą im uważna refleksja i analiza związana ze stresem mającym swoje źródła w kontekście sytuacyjnym, jaki tworzą pobyt za granicą, studia w obcym kraju i języku oraz nowe doświadczenia kulturowe.

Wymienione powody były inspiracją do badań, mających na celu analizę głównych czynników stresu u studentów zagranicznych studiujących w Polsce w ramach programu Erasmus oraz sformułowanie propozycji dotyczących metod niwelowania stresu. Hipotezy badawcze są następujące:

- 1) studia zagraniczne związane są ze stresem, którego źródła są specyficzne;

2) źródła stresu są zależne od kraju pochodzenia studenta.

Cele artykułu to: wskazanie głównych źródeł stresu u studentów zagranicznych studiujących na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu, w tym określenie ich istotności dla studentów różnych narodowości oraz zaproponowanie metod zapobiegania stresowi.

MATERIAŁY I METODY

Zagadnienia omówione w niniejszym artykule zostały przeanalizowane za pomocą:

- studiów literaturowych,
- badań empirycznych ankietowych.

Studia literaturowe obejmują polsko- i anglojęzyczne pozycje z zakresu psychologii ogólnej, psychologii klinicznej, psychologii poznawczej, psychopedagogiki oraz psychologii motywacji i psychologii emocji. Zakres studiów dotyczył pojęcia stresu oraz pojęć bliskoznacznych, takich jak strach i lęk, przyczyn powstawania stresu oraz jego skutków.

Studia literaturowe stanowiły bazę badań empirycznych dotyczących źródeł powstawania stresu u osób studiujących za granicą na przykładzie studentów objętych programem Erasmus oraz metod radzenia sobie ze stresem i zapobiegania mu.

Badania empiryczne przeprowadzono na przełomie lat 2010 i 2011 (w semestrze zimowym w roku akademickim 2010 / 2011) w grupie 74 studentów zagranicznych, którzy studiowali na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu w ramach programu Erasmus przynajmniej przez jeden semestr. Za techniczną stronę badań (rozesłanie i przekazanie ankiet, zebranie wyników) był odpowiedzialny Fabio landolo, student z Włoch, uczestniczący w zajęciach z przedmiotu *stress management* (zarządzanie stresem) przeznaczonych dla studentów zagranicznych w ramach programu Erasmus oraz studentów polskich zainteresowanych pogłębieniem w języku angielskim wiedzy dotyczącej zarządzania stresem.

WYNIKI I DYSKUSJA

Literatura przedmiotu podaje wiele definicji stresu. Część z nich ma charakter systemowy, a część – wycinkowy. Niektóre koncentrują się na przyczynach powstawania stresu, inne – na jego skutkach. Część skupia się na biofizjologicznej stronie zjawiska, część – na psychologicznej.

Stres może być rozumiany na wiele sposobów, na przykład (Winstanley 2008):

- jako bodziec lub czynnik „spustowy”, zwany również stresorem, lub
- jako reakcja osoby na stresor, lub
- jako postrzegana przez jednostkę niemożność poradzenia sobie.

Stres może być rozumiany jako psychologiczne i fizyczne obciążenie lub napięcie wywołane fizycznymi, emocjonalnymi, społecznymi, ekonomicznymi czy zawodowymi okolicznościami, zdarzeniami lub doświadczeniami, z którymi trudno sobie poradzić lub je wytrzymać (Colman 2004).

Zgodnie z koncepcją Lazarusa (cyt. za: Pervin 2005) stres występuje wtedy, gdy dany człowiek uważa, że określona sytuacja wymaga od niego wysiłku ponad jego siły, przerasta go albo gdy wręcz mu zagraża.

Stres jest także uznawany za zespół reakcji neurologicznych i fizjologicznych, których ostatecznym celem jest przystosowanie do środowiska. Charakter tych reakcji decyduje o tym, czy dana jednostka przeżywa dystres (stres negatywny) czy eustres (stres pozytywny). Jeśli jednostka postrzega daną sytuację jako zagrożenie, to odczuwa negatywne emocje (dystres, czyli stres negatywny); jeśli natomiast postrzega ją jako wyzwanie, doświadcza emocji pozytywnych (eustres) (Franken 2006).

Stres bywa też tłumaczony w kategoriach ewolucyjnych. Stres przeżywany przez ludzi jest odnoszony do tego, który występuje w świecie przyrody. Różnica między światem ludzi a światem zwierząt koncentruje się w tym wypadku głównie na fakcie, iż zwierzęta spotykają się głównie z okresowym zagrożeniem fizycznym, natomiast ludzie – z ciągłym zagrożeniem psychologicznym. Mimo zmiany rodzaju i charakteru zagrożeń, z jakimi się spotykamy, nasze reakcje pozostają bez zmian (Zimbardo i Boyd 2009). W związku z tym często stres jest ujmowany w kategoriach reakcji typu: walka–ucieczka (Franken 2006).

Według The American Institute of Stress (Definition of stress, http://www.stress.org/Definition_of_stress.htm, dostęp dn. 29 czerwca 2012 r.) najpełniejsze podejście do stresu prezentowane jest przez model biopsychospołeczny, który, jak sama nazwa wskazuje, składa się z trzech głównych elementów. W ujęciu tym rozróżnia się elementy zewnętrzny i wewnętrzny oraz trzeci, który reprezentuje interakcję pomiędzy dwoma wcześniej wymienionymi elementami. W biopsychospołecznej definicji stresu komponent zewnętrzny składa się z elementów otoczenia zewnętrznego. Komponent wewnętrzny w tej definicji stresu składa się z fizjologicznych i biochemicznych czynników ze środowiska wewnętrznego lub ciała. Interakcja pomiędzy omówionymi komponentami reprezentuje procesy poznawcze. Część reakcji doświadczanych podczas stresu powoduje wysokie ciśnienie, bóle głowy, problemy gastryczne, skórne itp. (Definition of stress, http://www.stress.org/Definition_of_stress.htm, dostęp dn. 29 czerwca 2012 r.).

Pojęcie stresu jest powiązane z bliskoznacznymi pojęciami strachu i lęku. Strach to nieprzyjemne emocje dotyczące konkretnych niebezpiecznych przedmiotów, obiektów i sytuacji (Seligman i in. 2003). Reakcja wynikająca ze strachu składa się z czterech aspektów (Seligman i in. 2003):

- poznawczych (rozpoznanie bezpośredniego zagrożenia);
- somatycznych (zewnętrzne i wewnętrzne reakcje organizmu);
- emocjonalnych (poczucie grozy, paniki, przerażenia);
- behawioralnych (reakcje mimowolne oraz sprawcze).

Strach różni się od lęku przede wszystkim tym, że jest wywołany przez rozpoznawalny bodziec (Ohman 2005), natomiast lęk to strach charakteryzujący się oczekiwaniem nieokreślonego zagrożenia, przerażeniem, grozą lub obawą. Często prowadzi to do reakcji gotowości lub reakcji walki / ucieczki. W teorii psychoanalitycznej jest to ból psychiczny pojawiający się wskutek konfliktów między różnymi procesami osobowości (Seligman i in. 2003).

Lęk zanika te same cztery składniki co strach, ale z istotną różnicą w zakresie poznawczym. Poznawczym składnikiem strachu jest myśl, że istnieje wyraźne i konkretne niebezpieczeństwo, podczas gdy poznawczym składnikiem lęku jest oczekiwanie niejasnego zagrożenia (Seligman i in. 2003).

Z perspektywy klinicznej lęk to niesprecyzowane i nieprzyjemne uczucie zagrożenia (Lader i Marks, cyt. za: Ohman 2005). Jest ono związane ze zmianami fizjologicznymi, przejawiającymi się zarówno w sferze somatycznej, jak i autonomicznej (Ohman 2005).

Ponieważ treścią niniejszego artykułu są źródła stresu i metody radzenia sobie z nim, oprócz różnych podejść do samego stresu przedstawione zostaną podejścia do jego źródeł i do wywołujących go czynników. Za czynniki wywołujące stres uznaje się emocjonalne, społeczne, fizyczne, zawodowe lub ekonomiczne zdarzenia, doświadczenia i okoliczności (Winstanley 2008). W przypadku doświadczeń związanych ze studiowaniem w obcym kraju kluczową rolę odgrywają czynniki społeczne oraz psychologiczne. Stresor psychospołeczny to każde zdarzenie lub zmiana życiowa (rozwód, małżeństwo, osierocenie, utrata lub zmiana pracy czy przeprowadzka) powodujące stres i mogące wiązać się z wystąpieniem albo zaostrzeniem zaburzenia (Colman 2004).

W wielu badaniach były identyfikowane czynniki, szczególnie psychospołeczne, wywołujące stres z określeniem ich hierarchii i stopnia wpływu na ludzi.

Jedną ze skal, zawierającą wydarzenia wpływające na siłę stresu opracowali psycholodzy Homes i Rahe. Wymieniają oni według siły wpływu na stres następujące sytuacje i wydarzenia życiowe (Holmes i Rahe, cyt. za: Przetacznik-Gierowska 2009): śmierć współmałżonka, rozwód, separacja, pobyt w więzieniu, śmierć bliskiego członka rodziny, własna choroba lub kalectwo, małżeństwo, utrata pracy, pojednanie małżeńskie, emerytura, zmiana stanu zdrowia członka rodziny, ciąża, trudności seksualne, zyskanie nowego członka rodziny, przystosowanie się do interesów, zmiana statusu majątkowego, śmierć bliskiego przyjaciela, zmiana kierunku pracy, zmiana liczby spornych kwestii w małżeństwie, spłata poważnego długu, pozbawienie prawa wykupu zastawu lub pożyczki, zmiana stopnia odpowiedzialności w pracy, opuszczenie domu przez syna lub córkę, kłopoty z teściami, wybitne osiągnięcia personalne, współmałżonek zaczyna lub przerywa pracę, rozpoczęcie lub zakończenie szkoły, zmiana warunków życia, rewizja osobistych nawyków, kłopoty z szefem, zmiana godzin lub warunków pracy, zmiana miejsca zamieszkania, zmiana szkoły, zmiana rozrywek, zmiana działalności kościelnej, zmiana działalności społecznej, umiarkowane spłaty pożyczki, zmiana nawyków snu, zmiana liczby spotkań rodzinnych, zmiana nawyków odżywiania, urlop, święta, drobne wykroczenie przeciw prawu.

Na liście tej, tak jak i w innych zestawieniach tego typu, nie uwzględniono wydarzeń związanych ze studiowaniem za granicą. Jednakże część źródeł stresu występujących na tej liście można próbować przenieść na omawianą sytuację. Studia za granicą mogą zawiera komponenty takich sytuacji, jak:

- rozpoczęcie lub zakończenie szkoły;
- zmiana warunków życia;
- rewizja osobistych nawyków;
- zmiana godzin lub warunków pracy (w tym wypadku – zmiana układu dnia wynikająca z harmonogramu studiów, którego organizacja może być inna niż w kraju macierzystym);
- zmiana miejsca zamieszkania;
- zmiana szkoły;
- zmiana rozrywek;
- zmiana nawyków snu;
- zmiana nawyków odżywiania.

Jednak takie przeniesienie wniosków badań nie jest do końca wystarczające. W związku z tym przeprowadzono własne badania empiryczne.

Z teoretycznego i praktycznego punktu widzenia rozwiązywanie problemów jest procesem fazowym. Z poznawczego punktu widzenia badanie faz pozwala na dekompozycję złożonego procesu na elementarne składniki (Nęcka i in. 2007).

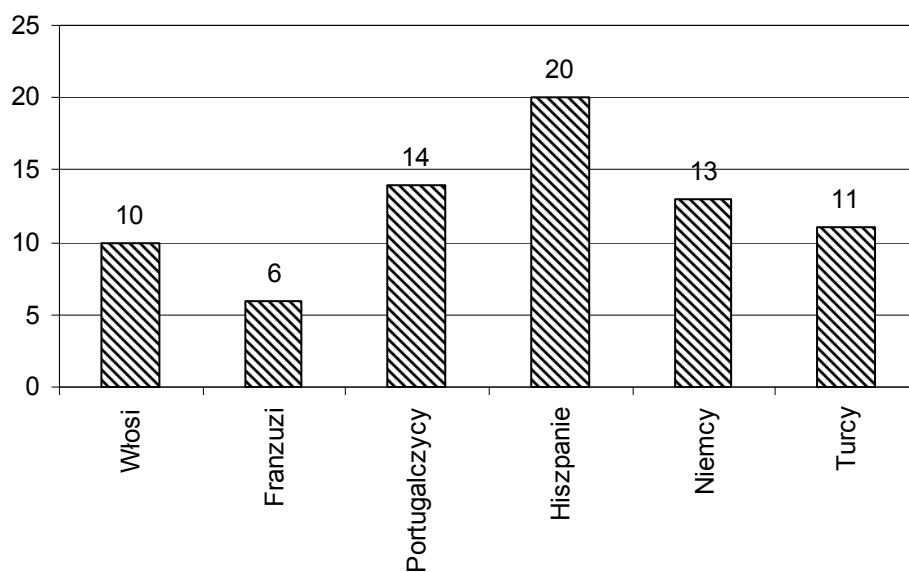
Prezentowane w artykule badania składały się z trzech głównych faz:

1) z identyfikacji głównych czynników (źródeł) stresu w międzynarodowej grupie studentów – uczestników programu Erasmus;

2) z określenia, które z czynników są najistotniejsze, z podziałem na grupy narodowościowe;

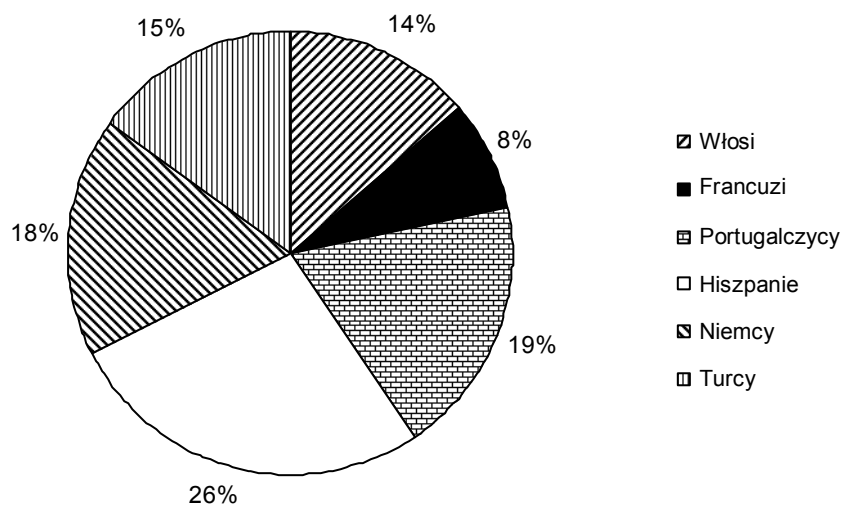
3) z określenia metod wyeliminowania lub zmniejszenia wpływu tych czynników.

Próba badawcza składała się z 74 studentów różnych narodowości. Na rysunku 1 podano liczbę badanych uczestników według kraju pochodzenia.



Rys. 1. Liczba badanych ze względu na kraj pochodzenia

Rysunek 2 przedstawia, jak duże grupy stanowiły poszczególne narodowości.



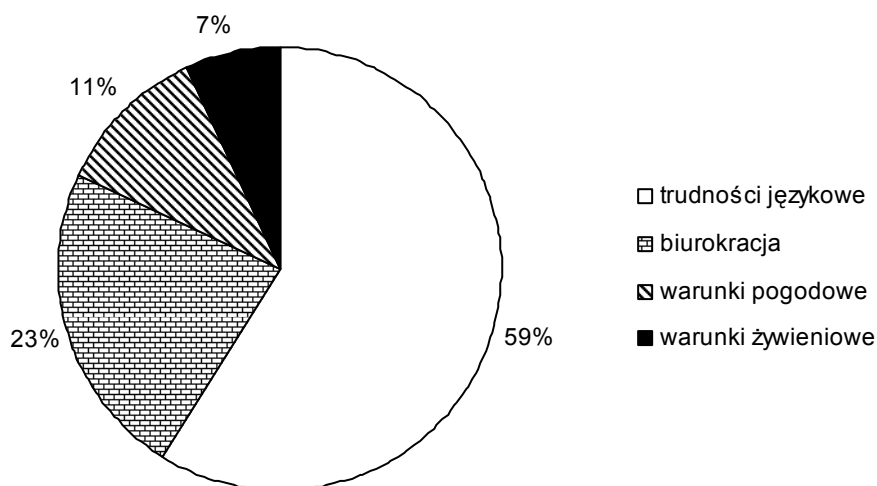
Rys. 2. Udział poszczególnych grup narodowościowych wśród respondentów

Najliczniejszą, stanowiącą 27% wszystkich badanych, grupę stanowili Hiszpanie (20 osób). Licznie reprezentowani byli również Portugalczycy (14 osób, co stanowi 19% badanych) oraz Niemcy (18% wszystkich respondentów – 13 badanych osób). Ponadto w badaniu uczestniczyli też Turcy (15%), Włosi (13%) oraz Francuzi (8%).

Na podstawie badań wstępnych, polegających na przeprowadzeniu wywiadów ze studentami uczestniczącymi w programie Erasmus na UE we Wrocławiu, wytypowano cztery obszary będące źródłami stresu dla uczestników programu Erasmus; są to:

- trudności językowe,
- biurokracja,
- warunki pogodowe,
- warunki żywieniowe.

Następnie w badaniu określono znaczenie poszczególnych czynników. Wyniki dla całej badanej próby ujęto na rys. 3.

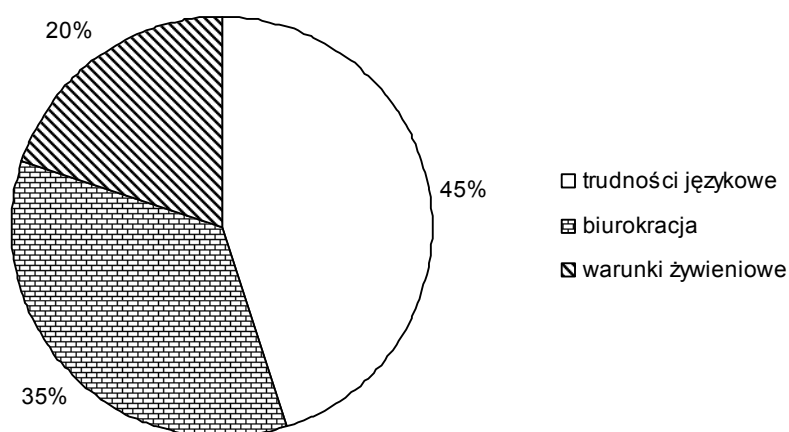


Rys. 3. Udział procentowy źródeł stresu dla respondentów

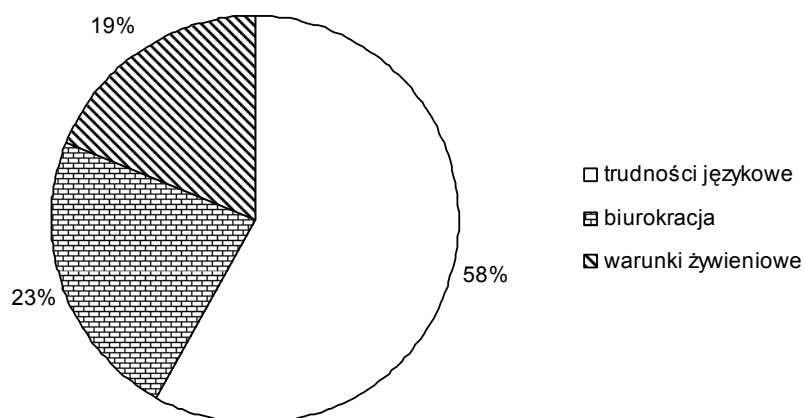
Za najistotniejszy problem studenci zagraniczni uznali trudności językowe (59% odpowiedzi). Kolejnym stresotwórczym problemem jest biurokracja – 23%. Dalsze miejsca zajmują warunki pogodowe (11%) oraz warunki żywieniowe (7%). Zaznaczyć należy, że aż w 82% stres jest powodowany przez dwa czynniki – problemy językowe i biurokratyczne.

Analiza ogólnego zestawienia wyników powinna być poparta analizą bardziej szczegółową. Dotyczyła ona rozkładu procentowego źródeł stresu dla poszczególnych narodowości, których reprezentanci brali udział w badaniu. Rysunek 4 dotyczy odpowiedzi udzielonych przez Włochów – 45% włoskich respondentów stwierdziło, iż najbardziej są dla nich trudności językowe. Dla 35% największym źródłem stresu była biurokracja; dla 20% źródłem stresu były warunki żywieniowe.

Kolejną badaną grupą byli Francuzi. Ich odpowiedzi zamieszczono na rys. 5. Dla Francuzów największym źródłem stresu, tak jak dla Włochów, były trudności językowe (58%). Na drugim miejscu znalazła się biurokracja (23%), na trzecim – wyżywienie (19%).

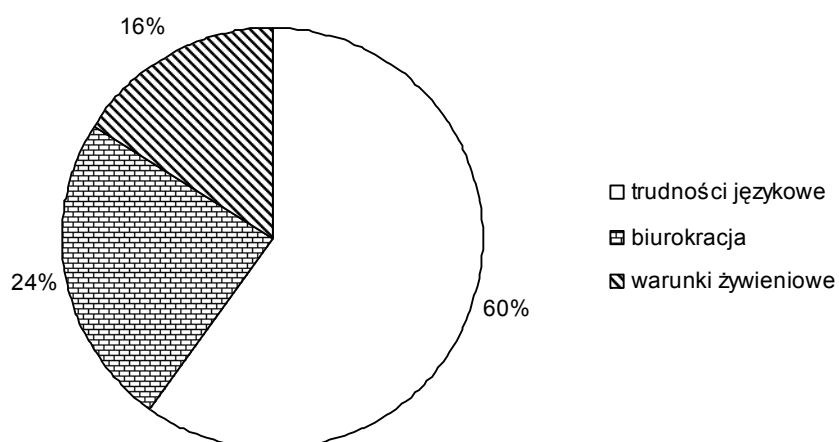


Rys. 4. Najważniejsze źródła stresu deklarowane przez studentów włoskich



Rys. 5. Najważniejsze źródła stresu deklarowane przez studentów francuskich

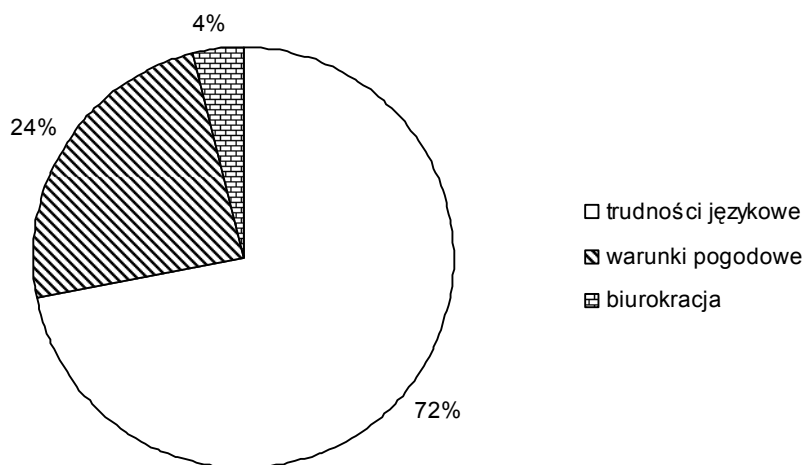
Kolejna badana grupa narodowościowa to Portugalczycy. Ich odpowiedzi obrazuje rys. 6.



Rys. 6. Najważniejsze źródła stresu deklarowane przez studentów portugalskich

Trudności językowe, tak jak w przypadku poprzednich badanych narodowości, są głównym źródłem stresu dla Portugalczyków (60% odpowiedzi). Kolejne źródło stresu stanowi biurokracja (24%). Warto podkreślić, że 16% Portugalczyków studiujących na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu deklaruje, iż nie odczuwa podczas swojego pobytu i studiów żadnego stresu.

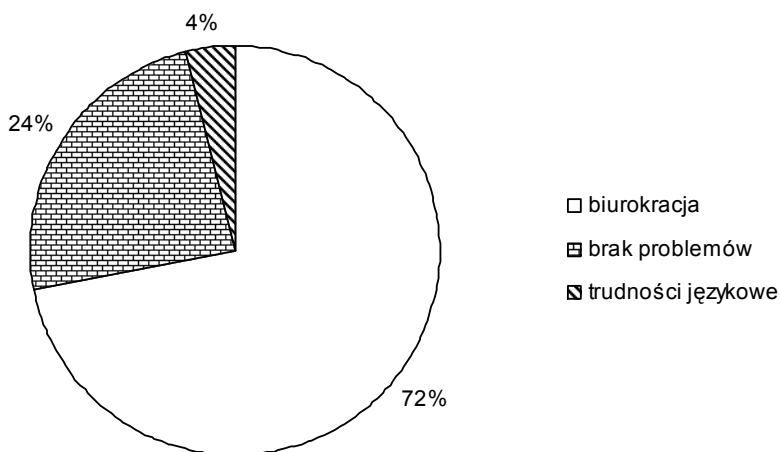
Najliczniej reprezentowaną w badaniach grupą narodowościową byli Hiszpanie. Ich odpowiedzi zamieszczono na rys. 7.



Rys. 7. Najważniejsze źródła stresu deklarowane przez studentów hiszpańskich

Odpowiedzi Hiszpanów wskazują, iż największym źródłem stresu są dla nich problemy językowe (72% odpowiedzi). Kolejnym ważnym źródłem stresu są warunki pogodowe (24%). Kilka wskazań (4%) dotyczy też biurokracji.

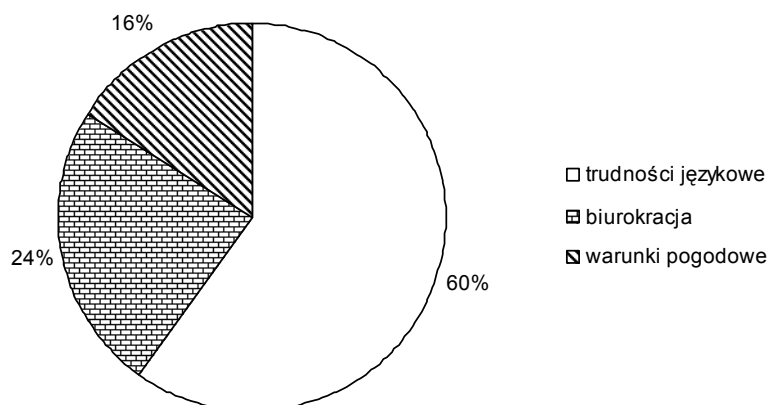
Kolejną grupę respondentów stanowili Niemcy. Ich odpowiedzi przedstawiono na rys. 8.



Rys. 8. Najważniejsze źródła stresu deklarowane przez studentów niemieckich

Dla Niemców, w przeciwieństwie do innych narodowości, głównym źródłem stresu jest biurokracja (72% wskazań). Aż 24% respondentów narodowości niemieckiej nie uskarża się na żadne problemy mogące powodować stres. Problem językowy dotyczy tylko 4% badanych.

Ostatnią badaną grupę stanowili obywatele Turcji, których odpowiedzi przedstawiono na rys. 9.



Rys. 9. Najważniejsze źródła stresu deklarowane przez studentów tureckich

Dla 60% badanych Turków głównym źródłem stresu są trudności językowe, dla 24% źródłem stresu jest biurokracja, dla 16% – warunki pogodowe.

Zestawienie najważniejszych źródeł stresu deklarowanych przez studentów z różnych krajów zawiera tab. 1.

Tabela 1. Zestawienie wyników dotyczących badań najważniejszych źródeł stresu (%)

Narodowość	Źródła stresu				
	trudności językowe	biurokracja	pogoda	wyżywienie	brak problemów
Włosi	45	35	–	20	–
Francuzi	58	23	–	19	–
Portugalczyki	60	24	–	–	16
Hiszpanie	72	4	24	–	–
Niemcy	4	72	–	–	24
Turcy	60	24	16	–	–

Podsumowując fazy badawcze identyfikujące główne źródła stresu studentów dla zagranicznych, należy stwierdzić, że:

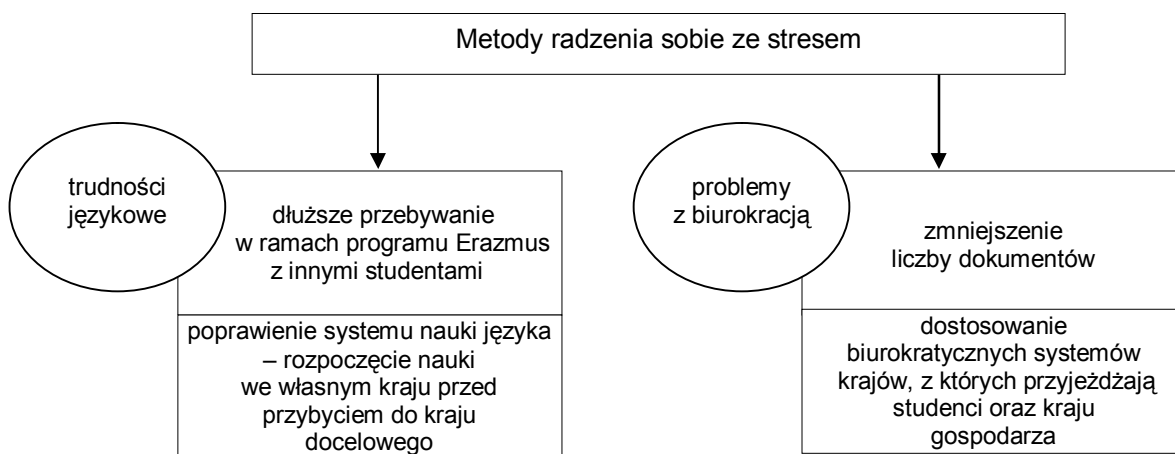
- najważniejszymi źródłami stresu są trudności językowe i biurokracja,
- istotność poszczególnych źródeł stresu jest zależna od narodowości osób badanych,
- przedstawiciele niektórych narodowości deklarują brak źródeł stresu.

Uszczegóławiając, można stwierdzić, iż ogólnie dla przedstawicieli większości narodowości najbardziej stresujące są biurokracja i trudności językowe. Specyficzne źródła stresu dotyczą Włochów i Francuzów; są to, oprócz już wymienionych czynników, warunki żywieniowe. Można to, z jednej strony, uzasadnić rzeczywistymi dużymi różnicami pomiędzy kuchniami włoską i francuską a polską, ale także znaczeniem, jakie dla Włochów i Francuzów ma spożywanie posiłków. Specyficzne źródła stresu deklarują również Hiszpanie i Tur-

cy; są nimi warunki pogodowe. W tym wypadku należy podkreślić duże różnice pomiędzy klimatem a warunkami atmosferycznymi w tych krajach i w Polsce.

W przypadku Niemców i Portugalczyków spora grupa respondentów deklaruje brak stresujących problemów. W przypadku Niemców jest to uzasadnione bliskością geograficzną i kulturową, natomiast jest zaskakujące w przypadku Portugalczyków.

Po zidentyfikowaniu głównych źródeł stresu dla studentów zagranicznych studiujących na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu w ramach programu Erasmus i określeniu ich istotności na podstawie częstotliwości występowania nastąpiła ostatnia faza badań, mająca na celu określenie metod zapobiegania stresowi i radzenia sobie z nim. Z punktu widzenia psychologii poznawczej rozwiązywanie problemów jest aktywnością skierowaną na zredukowanie rozbieżności pomiędzy stanem aktualnym a pożądanym, polegającą na realizacji zaplanowanej sekwencji operacji poznawczych (Nęcka i in. 2007). Poszukiwano ich w przypadku dwóch głównych źródeł stresu, czyli trudności językowych i barier biurowatycznych. Metody proponowane przez studentów przedstawiono na rys. 10.



Rys. 10. Zaproponowane przez studentów metody zapobiegania stresowi

W przypadku trudności językowych wypracowano dwie propozycje. Pierwsza z nich dotyczy dłuższego spędzania czasu z innymi studentami objętymi programem Erasmus. Druga polega na zmianie systemu nauki języka, a w szczególności rozpoczęcia jej już w rodzimym kraju. W przypadku biurokracji również wskazano dwie metody rozwiązania problemu. Pierwsza polega na zmniejszeniu liczby dokumentów i zakresu dokumentacji, jaka jest niezbędna w związku z uczestnictwem w programie. Druga metoda polega na zapewnieniu podobieństwa systemów biurowatycznych krajów pochodzenia i krajów docelowych. Metody te są zgodne z psychologiczną zasadą, mówiącą, że dwoma istotnymi czynnikami wpływającymi na poziom stresu są przewidywalność i kontrola (Zimbardo i Boyd 2009).

PODSUMOWANIE

„Emocje dotyczą teraźniejszości. Myślenie przygotowuje na przyszłość” (Zimbardo i Boyd 2009, s. 171). Stresujące wydarzenia, pojawiające się w konkretnym momencie i powodujące w określonym wycinku czasowym negatywne emocje i dyskomfortowe stany psy-

chofizjologiczne, mogą jednak zapewnić istotne korzyści długoterminowe. Stresy związane ze studiowaniem poza granicami kraju pomagają w przygotowaniu się do zadań menedżerskich w przyszłości przez nabycie umiejętności identyfikacji źródeł stresu związanych z pracą za granicą, w wielokulturowym środowisku, a także umiejętność ich hierarchizowania oraz wypracowywania metod radzenia sobie ze stresem.

Wyniki badań zaprezentowanych w artykule wskazują, iż istnieją dwa główne, podobne dla wszystkich narodowości, źródła stresu – trudności językowe oraz biurokracja. Przy najmniej jednemu z nich – trudnościom językowym można skutecznie zapobiegać. Wykazano również, że pewne źródła stresu są specyficzne dla konkretnych narodowości. Wskazano także, że w przypadku niektórych narodowości (Niemców, Portugalczyków) istnieje mniejsza podatność na stres związany z funkcjonowaniem i studiami w obcym kraju. W wyniku badań potwierdzono więc hipotezę pierwszą artykułu (studia zagraniczne związane są ze stresem, którego źródła są specyficzne). Hipoteza druga (źródła stresu są zależne od kraju pochodzenia studenta) została potwierdzona częściowo – istnieją źródła stresu zależne od kraju pochodzenia studenta oraz wspólne dla wszystkich narodowości.

PIŚMIENNICTWO

- Colman A.M.** 2004. Słownik psychologii. Warszawa, Wydaw. Nauk. PWN, 710–711.
- Definition of stress. The American Institute of Stress**, http://www.stress.org/Definition_of_stress.htm, dostęp dn. 29 czerwca 2012 r.
- Franken R.E.** 2006. Psychologia motywacji. Gdańsk, Gdańskie Wydaw. Psycholog., 316.
- Fromm E.** 2007. Anatomia ludzkiej destrukcyjności. Poznań, Dom Wydawniczy Rebis, 280.
- Holmes T.H., Rahe R.H.** 1967. The social readjustment rating scale. *J. Psychosom. Res.* 11.
- Lader M., Marks I.** 1973. *Clinical anxiety*. London, Heinemann.
- Lazarus R.S.** 1966. *Psychological stress and the coping process*. New York, Mc-Graw-Hill.
- Nęcka E., Orzechowski J., Szymura B.** 2007. Psychologia poznawcza. Warszawa, Wydaw. SWPS, 547, 653.
- Ohman A.** 2005. Strach i lęk z perspektywy ewolucyjnej, poznawczej i klinicznej, w: *Psychologia emocji*. Red. M. Lewis, J.M. Haviland-Jones. Gdańsk, Gdańskie Wydaw. Psycholog., 720.
- Pervin L.A.** 2005. Psychologia osobowości. Gdańsk, Gdańskie Wydaw. Psycholog., 320–321.
- Przetacznik-Gierowska M.** 2009. Zasady i prawidłowości psychicznego rozwoju człowieka, w: *Psychologia rozwoju człowieka. Zagadnienia ogólne*. Red. M. Przetacznik-Gierowska, M. Tyszowska. Warszawa, Wydaw. Nauk. PWN, 77.
- Seligman M.E.P., Walker E.F., Rosenhan D.L.** 2003. *Psychopatologia*. Poznań, Wydaw. Zysk i S-ka, 182–183, 184, 754, 760.
- Winstanley J.** 2008. Klucz do psychologii. Najważniejsze teorie, pojęcia, postaci. Warszawa, Wydaw. Nauk. PWN, 194, 194–195.
- Zimbardo P., Boyd J.** 2009. *Paradoks czasu*. Warszawa, Wydaw. Nauk. PWN, 171, 182–183.

