

UNIVERZA V MARIBORU
FAKULTETA ZA ZDRAVSTVENE VEDE

PREPOZNAVANJE IN POJAV STRESNIH
SITUACIJ PRI ŠTUDENTIH

(Diplomsko delo)

Maribor, 2010

Andreja Rogač

UNIVERZA V MARIBORU
FAKULTETA ZA ZDRAVSTVENE VEDE

Mentorica: predav. Milena Pišlar, univ. dipl.org

Somentor: viš. predav. Zlatan Turčin, dr. med., spec. pediatrije

POVZETEK

Stres je danes nekaj povsem običajnega in nujno potrebnega, da smo dejavni in uspešni na svojem področju, vendar vse do neke meje. Ko stres postane premočan, postane nadloga za vse nas. Študentje se pogosto ne zavedajo, da jim na poti do cilja stoji mnogo stresnih dogodkov, ki jim lahko poruši samozavest in njihov stil življenja. Zato smo se odločili, da bomo raziskali mnenja študentov v zvezi s stresom in doživljanjem stresnih situacij. V diplomskem delu smo opisali stres, njegovo zgodovino, predstavili smo faze stresa in stresne situacije, doživljanje le-teh ter načine spoprijemanja z njimi. Opisali smo tudi simptome stresa, ki kažejo na to, da se je razvil stres. Posebno poglavje smo namenili stresu med študijem, opisali nekatere vzroke za stres, ki se pojavlja v študijskem obdobju in možne načine, kako se stresu izogniti ter aktivnosti za zmanjševanje stresa med študijem. V empiričnem delu smo predstavili rezultate raziskave, ki smo jo izvedli med študenti zdravstvene nege Fakultete za zdravstvene vede Univerze v Mariboru v letu 2009. Rezultate smo pridobili z anonimnim anketnim vprašalnikom, ki je vseboval 18 vprašanj zaprtega in pol odprtega tipa. V raziskavi je sodelovalo 81 študentov. Želeli smo ugotoviti, kako pogosto se študentje srečujejo s pojavom stresa in kako le-ta vpliva nanje ter najpogostejše vzroke za nastanek stresnih situacij. Rezultati raziskave so pokazali, da se večina študentov sooča s stresom in da le-ta ključno vpliva na rezultate njihovega dela. Ugotovili smo tudi, da stres vpliva na učenje študentov tako, da dosegajo slabše rezultate, kot bi si želeli in, da izgubljajo motivacijo za nadaljnje učenje.

Ključne besede: stres, stresne situacije, študij, stresor, prepoznavanje stresa.

ABSTRACT

Stress is in these days, quite normal and necessary to be active and successful on our field, but up to certain limits. When stress becomes too hard then it makes a nuisance for all of us. Students are often unaware that they have many stressful events towards the goal, which may disturb the self-confidence and their lifestyle. Therefore, we decided that we will explore the opinion of students in relation to stress, and experience of stress situations. In diploma work, we have described the stress, its history, we presented the phases of stress and stressful situations, experience of them, and the ways to clashing with them. We have also described the symptoms of stress, which show that stress was developed. We have devoted a separate chapter to stress during the study, described some of the causes of stress, which occurs in the study period, and possible ways to avoid stress, and activities to reduce stress during the study. In the empirical part we have presented the results of research that we made in 2009 among nursing students of the Faculty of Health Sciences, University of Maribor. We obtained the results with the anonymous survey questionnaire which contained 18 closed and semi-open types of questions. The study included 81 students. We wanted to determine how often are students confronted with the phenomenon of stress and how this affects on them, and the most common causes of stress. The survey results showed that the majority of students facing with stress, and that the stress influences on their work results. We've also found that stress affects on learning of students so that they achieve a lower output than they want and that they are losing motivation for further learning.

Keywords: stress, stressful situations, study, stressor, identification of stress.

KAZALO

1 UVOD IN OPIS PROBLEMA.....	1
2 NAMENI IN CILJI DIPLOMSKEGA DELA.....	3
2.1 Namen diplomskega dela.....	3
2.2 Cilji diplomskega dela.....	3
3 STRES.....	4
3.1 Zgodovina stresa.....	4
3.2 Narava in vrsta stresa.....	5
3.2.1 Pozitivni stres.....	5
3.2.2 Negativni stres.....	6
3.3 Simptomi stresa.....	7
3.4 Faze stresa.....	8
3.4.1 Faza alarma.....	8
3.4.2 Faza prilagoditve na stres.....	9
3.4.3 Faza izčrpanosti.....	9
3.5 Stresne situacije.....	9
3.5.1 Učinki stresne situacije.....	10
3.5.2 Stresogeni dejavniki.....	11
3.5.3 Ocena stresne situacije.....	12
3.5.4 Prepoznavanje stresne situacije.....	13
3.5.5 Doživljanje stresne situacije.....	13
3.5.6 Prilagoditvene sposobnosti posameznika.....	14
3.6 Stresna reakcija.....	14
4 STRES MED ŠTUDIJEM.....	17
4.1 Vzroki stresa med študijem.....	18
4.2 Posledice stresa pri študentih.....	19
4.3 Aktivnosti za zmanjševanje stresa med študijem.....	20
4.3.1 Premagovanje izpitnega stresa.....	21
4.3.2 Aktivno poslušanje.....	22
4.3.3 Prepoznavanje vedenjskih vzorcev.....	22
4.3.4 Urejeno in prijetno učno okolje.....	23

5 SPOPRIJEMANJE S STRESNIMI SITUACIJAMI	24
5.1 Načini spoprijemanja s stresom	24
5.2 Telesna aktivnost	26
5.3 Sprostitutvene tehnike.....	27
5.3.1 Dihalne vaje.....	27
5.3.2 Globoko sproščanje	27
5.3.3 Avtogeni trening.....	28
5.3.4 Meditacija.....	29
5.3.5 Pozitivno mišljenje.....	29
5.4 Predvidevanje in izogibanje stresnim situacijam	30
6 EMPIRIČNI DEL.....	31
6.1 Raziskovalna vprašanja	31
6.2 Metodologija	31
6.3 Raziskovalne metode	31
6.4 Raziskovalni vzorec	31
7 REZULTATI.....	33
8 INTERPRETACIJA IN RAZPRAVA.....	46
9 SKLEP	49
LITERATURA.....	51
PRILOGE.....	1
Anketni vprašalnik	1
ZAHVALA	8

Kazalo grafov

Graf 1: Način študija.....	33
Graf 2: Starost anketiranih študentov	33
Graf 3: Spol anketiranih študentov	34
Graf 4: Opravljanje dela poleg študija.....	34
Graf 5: Vrsta dela	35
Graf 6: Doživljanje stresne situacije.....	35
Graf 7: Vzroki stresa	36
Graf 8: Glavni vzrok stresa pri študentih po mnenju anketiranih študentov	37
Graf 9: Načini prepoznavanja stresnih situacij.....	38
Graf 10: Najbolj stresna situacija, če bi jo doživeli.....	39
Graf 11: Najbolj stresno obdobje med študijskim letom.....	40
Graf 12: Vpliv stresa na rezultate učenja.....	40
Graf 13: Načini vpliva stresa na učenje.....	41
Graf 14: Trajanje stresne situacije (povprečno)	42
Graf 15: Pogostost stresnih situacij	42
Graf 16: Doživljanje negativnega stresa.....	43
Graf 17: Pozitivni vpliv stresne situacije.....	44
Graf 18: Načini spoprijemanja s stresno situacijo med anketiranimi študenti	45

Kazalo slik

Slika 1: Mehanizem pozitivnega stresa	6
Slika 2: Mehanizem negativnega stresa.....	7
Slika 3: Potek stresne reakcije	15

Kazalo tabel

Tabela 1: Učinki stresa 11

1 UVOD IN OPIS PROBLEMA

Beseda stres je danes pogosto uporabljena. Živimo v svetu, ki se hitro razvija in od nas zahteva nenehno prilagajanje. Spreminjajo se tehnologija, družbene navade, vrednote, družbene strukture in ljudje. Tudi ritem življenja je vedno hitrejši (Treven, 2005, str. 13).

Neljubi sopotnik današnjega načina življenja je nedvomno stres, ki je neizogiben pojav uveljavitveno usmerjene družbe, kamor lahko uvrstimo tudi populacijo študentov. Študenti morajo izpolnjevati zahteve iz okolja, hkrati pa se soočajo z lastnimi sposobnostmi in interesi. (Baša et al., 2007, str. 77-84).

Življenje se iz leta v leto spreminja. Nekoč so rekli, da je najlepše biti študent, dandanes ugotavljamo, da ni več tako. Vse več je stresnih situacij, ki jih študentje doživljajo ob premagovanju študijskih in ob študijskih obveznostih. Stres je za študente moteč, ker ga ne znajo obrniti sebi v prid, zato jih lahko popolnoma onesposobi ter privede do tega, da klonejo še preden uspejo na svoji poti do cilja.

Stres, ki je kot najpogostejši spremljevalec pomagal preživeti ljudem skozi tisočletja, je v svetu, ki ga živimo danes, postal zahrbtn in neizprosen obenem pa je tudi znano, da iz njega črpamo koristno energijo, iz katere izhaja naš občutek sreče, uspeha in motivacije (Schmidt, 2003, str. 6).

Za učinkovit študij je zelo pomembna psihofizična sproščenost. S stresom so se študentje med študijem verjetno že srečali. Redki so tisti, ki ga ne občutijo, za večino pa velja, da so živčnost, napetost in čustvene skrbi zelo resni dejavniki tveganja, ki jih lahko iztirijo. Zato je potrebno, da se čim prej naučijo obvladovati stres in se sproščati. Kako se bodo tega lotili, je odvisno predvsem od njihovih osebnih lastnosti in njihovega načina življenja. Če se počutijo stresno zaradi ogromnega kupa knjig, ki ga morajo naštudirati, potem jim bo bolj ustrezala sprostitev na kolesu kot pa branje. Da bi ugotovili, kaj jim najbolj ustreza, velja tudi tukaj pravilo, da naj poskusijo različne aktivnosti in opazujejo, kako učinkujejo nanje. (Franca, 2009).

Najbolj preprosta in najširša razlaga pravi, da je stres dogodek, ki nas kakorkoli ogrozi in postavi v stanje, da se borimo, vendar se lahko zgodi, da nas ravno ta borba popolnoma izčrpa (Kožar, 1995, str. 14).

Stres, ki nastane kot posledica neravnovesja med zahtevami iz okolja in lastno usposobljenostjo, je tisti stres, ki ovira naše vsakodnevno funkcioniranje in traja vse, dokler ne pride do ponovne vzpostavitve ravnotežja (Schmidt, 2003, str. 7). Bolj kot imamo izdelane strategije spoprijemanja s stresom, lažje bomo ujeli ravnotežje, saj je stres nekaj povsem normalnega, saj je človek pravzaprav ves čas izpostavljen stresorjem (Dernovšek et al., 2006 str. 15).

Stres je vse, česar posameznik ne more uravnavati, ne glede na jakost zunanjega stresa. Na učinke zunanjega stresa na posameznika močno vpliva tudi to, kako si sam razlaga ali dojame stresni dogodek. Stres je ojačan s pomenom, ki ga človek pripiše stresnemu dogodku/ situaciji (Erazar, 2007 str. 132- 136).

Še posebej nadležen postane tedaj, ko posameznik nima možnosti, da bi se s stresogenimi situacijami spoprijel (Rakovec- Felser, 2002 str. 44).

2 NAMENI IN CILJI DIPLOMSKEGA DELA

2.1 Namen diplomskega dela

Namen diplomskega dela je opisati stres in stresne situacije ter z raziskavo ugotoviti prepoznavanje in pojav stresnih situacij pri študentih.

2.2 Cilji diplomskega dela

Cilji diplomskega dela so:

- Predstaviti najpomembnejše dejavnike stresa.
- Izpostaviti najpogostejše stresne situacije in nekatere načine spoprijemanja z njimi.
- Ugotoviti najpogostejše vzroke za nastanek stresnih situacij pri anketiranih študentih.
- Ugotoviti, kako anketirani študenti prepoznajo stresno situacijo.
- Ugotoviti, kako pogosto se anketirani študentje soočajo s stresno situacijo in ali le ta vedno negativno vpliva na njih.
- Ugotoviti, ali se izredni študenti, ki so v delovnem razmerju in redni študenti, ki ob študiju opravljajo še kakšno delo, pogosteje soočajo s stresnimi situacijami kot študenti, ki ne delajo.

3 STRES

Beseda stres izvira iz latinščine in pomeni napetost, pritisk oz. silo, ki deluje na določeno površino. Prvič so jo uporabili v 17. stoletju. V medicino je izraz prinesel Hans Selye leta 1949, za katerega je bil stres telesno prilagajanje novim okoliščinam oziroma stereotipni, nespecifični odgovor na dražljaje, ki motijo osebno ravnovesje. Danes obstaja več definicij stresa, pogosto stres definirajo kot fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se skuša prilagoditi in privaditi potencialnim škodljivim ali ogrožajočim dejavnikom, ki se imenujejo stresorji (Jerinček, 2007, str. 9).

Stres je nekaj povsem normalnega, vsakodnevnega, če se mi tega zavedamo ali ne. Majhen stres pomaga, da smo bolj kreativni, motivirani in uspešni. Dandanes je stres dobil negativen pomen in pomeni nekaj slabega, škodljivega (Starc, 2007, str. 24-25).

Stres zadeva prav vsakogar, saj je pomemben in bistven del našega življenja. Nastane kot neizogibna posledica odnosov z nenehno spreminjajočim se okoljem, kateremu se je potrebno prilagajati. Stres povzroča, da smo nenehno na preži, kar nam omogoča preživetje (Trampuž, 2004, str. 5).

3.1 Zgodovina stresa

Pričetek izraza »stres« povezuje s pionirji stresa, kot je Hans Selye, ki ga poznamo kot očeta adaptacijskega sindroma. Sicer pa je ledino na tem področju začel Walter Cannon, veliki ameriški nevrolog, ki je tudi uvedel pojem stres, odziv spopad –ali- umik (»fight- or- fight respons) in homeostaza. S stresom je povezan tudi francoski fiziolog Claude Bernard, ta je uvedel koncept notranjega okolja, ki je ključnega pomena za preživetje vsakega živega organizma. Iz tega izhaja, da stres opredeljuje vsako grožnjo, ki notranjemu okolju grozi, da ga bo zrušila. Stres je lahko vsaka sprememba v okolici, na katero se mora organizem z notranjim mehanizem prilagoditi. Organizmi, ki se spremembam v okolju niso mogli prilagoditi, so izumrli, preživeli so le tisti, ki so se spremembam znali prilagoditi. Bistvo stresa, ki ga je opisal Selye, je specifični odgovor telesa na nespecifične vzroke (Starc, 2007, str. 23- 27).

3.2 Narava in vrsta stresa

Stres je odziv telesa na stresogeni dejavnik. Lahko je pozitiven, saj osebo spodbuja k akciji, delu, h kreativnosti in k rezultatom in tudi negativen, ko je škodljiv za telo (Starc, 2007, str. 17).

Razmere med našimi lastnimi zahtevami in zahtevami okolja ter sposobnostjo reševanja, je tisto, kar nam pove, ali bo stres pozitiven ali ga bomo obvladali in nas bo celo spodbudil k dejanjem (Wagner, 2003, str. 8).

Poglavitna razlika med pozitivnim in negativnim stresom je v tem, da se pri pozitivnem stresu spremembi hitro prilagodimo, pri negativnem pa se prilagodimo težka ali pa sploh ne. Razmere med dojemanjem zahtev in oceno sposobnosti za nasprotovanje pritiskom, odločilno vplivajo na doživljanje stresa, pozitivnega kot tudi negativnega (Tyrer v: Vasič, 2007, str. 8).

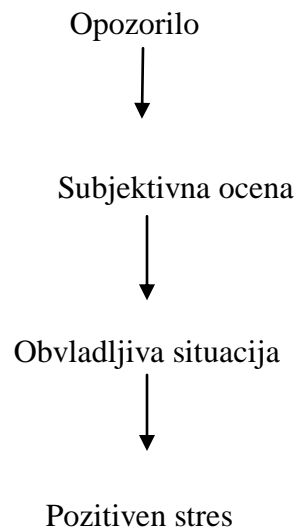
Pomembno je, da pogledamo na stres kritično in razlikujemo pozitivni stres (evstres), ki nam prinaša motivacijo, izziv ter visoka pričakovanja za nekaj in negativni stres (distres), ki nam prinaša negativna pričakovanja, strah in posledično pritisk.

Blagi stres je lahko tudi pozitiven za naše življenje in nas kratkotrajno napolni z energijo, dolgotrajni stres pa nedvomno škodi organizmu in nam povzroča številne težave (Miholič, 2008, str. 5).

3.2.1 Pozitivni stres

Pozitivni stres so dogodki, ki imajo na nas pozitiven vpliv, čeprav prav tako porabijo svoj delež mentalne energije - ta stres se imenuje eustres. Ob doživljanju tega stresa se pojavijo: evforičnost, zanesenost, vznemirjenost, močna motiviranost, razumevanje, pripravljenost priskočiti na pomoč, družabnost, prijaznost, občutek zadovoljstva in sreče, uravnovešenost in samozavest, ustvarjalnost, učinkovitost in uspešnost (Jeromen in Kajtna, 2008, str. 19).

Slika 1: Mehanizem pozitivnega stresa



Vir: Carso (2009).

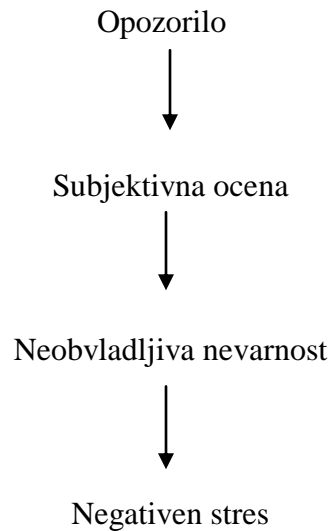
Vsakdanje stresne razmere, za katere možgani ocenijo, da jih lahko obvladamo, sprožajo pozitivne učinke stresa: sproščati se začneta adrenalin in noradrenalin, ki omogočita, da smo povsem budni in osredotočeni, polni energije, telesno pripravljene in pozorni. Učinkovitost organizma se močno poveča (Carso, 2009).

3.2.2 Negativni stres

Negativen stres pa se pojavi ob emocionalnih in psihičnih pritiskih, šokih, ki povzročajo različna obolenja in so posledica kratkotrajnega stresnega vpliva ali dolge izpostavljenosti stresogenim dejavnikom in tudi, kadar so obremenitve večje od sposobnosti, ali pa je vzrok, da je premalo obremenitev (Božič, 2003, str. 20).

Negativni stresni odziv se vključi samo ob subjektivni presoji, da se je zgodilo nekaj, kar nas ogroža in nam hkrati ni jasno, kako lahko situacijo mirno in učinkovito razrešimo (Carso, 2009).

Slika 2: Mehanizem negativnega stresa



Vir: Carso (2009).

Kadar se zahteve začnejo kopičiti in povzročati bojazen, da jim ne bomo zlahka kos, je potrebno previdno oceniti svoje sposobnosti. Stres je negativen in nevaren našemu zdravju, kadar se pojavi občutek, da zahteve okolja presegajo naše zmožnosti. Začnejo se pojavljati znamenja negativnega stresa, lahko se znižajo intelektualne sposobnosti, ali se pokažejo posledice na čustveni in socialni ravni, ki vplivajo na neučinkovito komunikacijo z okolico (Carso, 2009).

3.3 Simptomi stresa

Telesna znamenja stresa se opisujejo s tehničnimi izrazi. Ta model je znan iz Hookovega dela zakon prožnosti, kateri opisuje spremembe v telesu po različnih obremenitvah. Breme, ki je odgovorno za nastajanje sprememb v telesu, se imenuje »stres«, povzročena sprememba pa »pritisk«. Gre za izraza, ki se po navadi uporabljata za opisovanje občutkov, kadar se pred nami pojavi zahteva, kateri nismo kos (Battison, 1999, str. 12).

Na znake stresa je potrebno biti pozoren, ne smemo pa biti obsedeni z njimi. Znaki stresa nas ne smejo ovirati v aktivnem življenju v smislu pasivizacije in izogibanj. Samoopazovanje in prepoznavanje znakov stresa nam omogoča usmerjanje naše dejavnosti na konstruktiven način, da ostanemo zadovoljni, zdravi in produktivni. Torej znaki so samo opozorilo, da so zunanji ali notranji vplivi neugodni in da moramo nekaj storiti,

predvsem pridobiti nadzor nad lastnim življenjem. To pa zahteva angažiranost, aktivnost in pozitivno naravnost (Umek, 2009).

Poznamo tri skupine simptomov, ki so značilni za prve znanilce, da se je pri nekom pojavil stres. Nanje je opozoril ameriški psiholog Neil S. Hibler z ustanove Air Force. Prva skupina so čustveni simptomi, kot so: apatija, anksioznost, razdražljivost, duševna utrujenost in pretirana zaverovanost vase ali zavračanje samega sebe. V drugo skupino uvrščamo vedenjske simptome, kot so: izogibanje, pretiravanje, težave z osebno urejenostjo, težave s spoštovanjem zakonov. Tretjo skupino simptomov pa je imenoval telesni simptomi, vanjo spadajo: pretirana skrb zaradi bolezni, ali nepriznavanje bolezni, pogosta obolevnost, fizična izčrpanost, pretirana vera v samozdravljenje in zloraba zdravil, nerazpoloženje (Luban v: Božič, 2003, str. 21).

3.4 Faze stresa

Selyev definira stres kot stanje, v katerem se kaže poseben sindrom, ki je sestavljen iz vseh nespecifično povzročenih sprememb znotraj nekega biološkega sistema, zato je značilna poteza stresa » fenomen bega in boja«. Načine, na katerega telo reagira na stres, je Selye imenoval »sindrom splošne prilagoditve« (Rungapadiachy, 2003, str. 178).

V stresni reakciji gre za tri univerzalne stopnje boja. V prvem obdobju alarma (ekscitacije) se telo pripravi na spopad ali umik. Če telo v tej fazi vzroku ne podleže, bo prišlo do obdobja prilagoditve ali odpora proti stresu (angl. resistance stage). Če stres traja dlje, preide v naslednje obdobje, obdobje izčrpanosti (angl. exhaustion stage), ki predstavlja stanje zaradi obrabe (angl. wear and tear phenomenon) (Starc, 2007, str. 26).

3.4.1 Faza alarma

Alarmna reakcija je prvo opozorilo o povzročiteljih stresa, ki ga organizem dobi. Povzročitelj stresa je lahko karkoli, kar pomeni fizično ali psihološko nevarnost za organizem (Rungapadiachy, 2003, str. 178).

V fazi alarma je običajno delovanje organizma močno vzburjeno, predvsem tisti del vegetativnega živčevja, ki posameznika pripravi na akcijo in beg, gre torej za stanje splošne pripravljenosti. V tej fazi so opazni številni premiki v posameznikovih telesnih

procesih, ki posameznika oborožijo za spopad s situacijami, ki ga ogrožajo, mu povzročajo škodo ali ga zgolj silijo k spremembam (Rakovec- Felser, 2002, str. 54).

3.4.2 Faza prilagoditve na stres

Tu se začnejo vključevati drugi telesni mehanizmi, katerih naloga je telesne procese znova normalizirati in jih povrniti v izhodiščni položaj. Tu se vključi predvsem tisti del nevrovegetativnega živčnega sistema, ki pomaga polniti izpraznjene baterije v telesu oz. poskrbi, da se energija ne izprazni do konca. Do te faze je učinek stresa lahko pozitiven, ker posameznika energetsko osveži, ne le da ga spodbuja k povečani mentalni aktivnosti, ampak ga tudi telesno poživlja (Rakovec- Felser, 2002, str. 55).

V tej fazi pride do maksimalne adaptacije. Če je ta uspešna, se posameznik izogne naslednji fazi, če pa povzročitelj stresa vztraja in je reakcija odpora neuspešna, posameznika napreduje v tretjo fazo (Rungapadiachy, 2003, str. 178).

3.4.3 Faza izčrpanosti

Če se stres nadaljuje naprej navkljub poskusom poravnave z njim, se energetske zaloge posameznika počasi praznijo, tukaj se pojavijo prva znamenja utrujenosti. Če v tem času ne pride do sprememb, vodi takšna situacija do izčrpanosti. Posameznik se zaradi obremenitve znajde na robu svojih moči, ponavadi mu upade telesna moč, izgubi pa tudi upanje, da bo uspel kaj spremeniti. V telesnem dogajanju se pojavi upad imunoloških moči, pojavijo se različne motnje v telesnih funkcijah, v hujši primerih lahko nastopijo prve tkivne okvare (npr. rana na dvanajstniku) (Rakovec- Felser, 2002, str. 55).

3.5 Stresne situacije

S stresnimi situacijami se srečujemo vsak dan in povsod. Stres lahko že pred porodom vpliva na mater in plod ter tako pripomore k porodnim zapletom in poškodbam. Mladi se srečujejo s stresom vse od porodne travme do konca mladostniškega obdobja; vse do prilagajanja družbenim normam. Stresnih situacij je veliko in z njimi se srečujemo na vsakem koraku. Vsi so pod stresom: dijaki, študentje, poslovneži ... Stres je postal vsesplošen pojav. Z njim se srečujemo v vseh življenjskih obdobjih: od stresnih situacij, ki jih novorojenček doživi ob rojstvu, pa vse do stresnih situacij ob smrti, vmes pa se zvrstijo stresne situacije zaradi izpitov, poroke, bolezni itd. V resnici stresne situacije zadevajo tako srečne, kot nesrečne spremembe (Newhouse, 2000, str. 11- 12).

Nekaterim študentom stresne situacije teoretično pomagajo, kar pa je odvisno od težavnosti snovi, ki jih morajo obvladati ter inteligence in osebnosti študentov. Velik vir stresa je prav tako menjava šole in prehod iz srednje šole na univerzo. Ko si učenci prizadevajo za sprejem na univerzo, morajo med seboj tekmovati, kar lahko še poveča stres. Tudi najmanj ambiciozni ljudje od svojega dela pričakujejo osebno zadovoljstvo, gmotni uspeh in priznanje, zato izbira poklicne poti in zaposlenosti močno pritiska na najstnike, ko se odločajo za poklic (Benčina, 2009).

3.5.1 Učinki stresne situacije

Selye pravi, da je potrebno v različnih dnevnih obremenitvah prepoznati njihove spodbude t.j. eustresne učinke, razen tega pa tudi stresni negativni učinek, to je distressni učinek. Učinki različnih obremenilnih življenjskih situacij so lahko spodbudni. Psihološki pritiski prisilijo, da bolje razmišljamo o svojih dejanjih, zato mogoče ena stvar vpliva obremenilno, kasneje pa lahko deluje celo blagodejno. Razni konflikti razrešeni na način, da bo situacija razumljiva, bodo pomagali pri zblíževanju in potrdili dejstvo, da je dobro reševati konflikte tam, kjer so nastali. Zaradi takšnega odprtega pristopa bo ostal dober vtis o samem sebi, saj je bil spor rešen ne le v svoje dobro, temveč v splošno dobro. Enaka situacija (npr. prepir s prijatelji) pa lahko ima tudi negativen pomen. Če privede do tega, da ostanejo nesporazumi nedorečeni, da se celo kopičijo, se lahko pričakuje, da bo že misel nanje povzročila nelagodje (npr. ob srečanju s prijatelji). Najbolj izčrpavajo stalne, drobne stiske in konflikti, ki jim ni in ni videti konca in to navkljub posameznikovim prizadevanjem, da jih obvlada (Rakovec- Felser, 2002, str. 53- 54).

Tabela 1: Učinki stresa

Na telo:	Na misli in občutke:	Na obnašanje:
- pospešeno potenje	- zaskrbljenost	- zloraba drog, alkohola
- glavobol	- slaba koncentracija	- prekomerno kajenje
- bolečine v križu	- občutek jeze	- nižja učinkovitost
- težave s spanjem	- negativno gledanje na svet	- težave v odnosih
- izguba ali porast teže	- nemir	- socialna izolacija
- driska ali zaprtje	- pozabljivost	- prenos krivde na druge
- bolečine v trebuhu	- nezadovoljstvo	- nesramno obnašanje

Vir: Miholič (2008, str. 5).

Danes vemo, da se znaki stresa na človeški organizem kažejo v široki paleti bolezenskih težav, znakov, stanj in obenem »posnemajo« bolezenske znake številnih drugih bolezni. Vplivajo na »fizično« telo, misli, občutke in obnašanje. Pogosto se zgodi, da niti sami ne prepoznamo učinkov stresa na in v sebi (Miholič, 2008, str. 5).

Poleg negativnih učinkov ima stres tudi pozitivne učinke. Vsakdo potrebuje vsaj malo razburjenja. Ko je raven stresa skrajno nizka, se začnejo ljudje dolgočasiti in nekateri živahno iščejo stresne okoliščine, kot so vožnja na zabaviščnem toboganu, gledanje grozljivk, smučanje ..., drugi gredo še dlje in skačejo s padali, ali so poskusni vozniki. Te dejavnosti se jim zdijo spodbudne in izzivalne, drugi se jih izogibajo, ker se jim zdijo prenevarne ali grozljive. Različne vrste zaposlitev in tudi dejavnosti v prostem času odsevajo pomembne individualne razlike v razumevanju stresorjev (Lukač, 2009, str 5).

3.5.2 Stresogeni dejavniki

Stresor je dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in zamaje njegovo ravnovesje. Običajno delimo stresorje na:

- notranji, so tisti, ki jih sprožimo sami, s svojimi mislimi in občutki in si z njimi povzročamo nemir, strah, občutek nemoči in

- zunanji, so lahko vsakodnevni dogodki ali situacije, ki se kdaj pa kdaj izmuznejo naši kontroli in nam tako »prerastejo čez glavo« ter nas pahnejo v stres npr. preverjanje znanja, zgodnje vstajanje.

Na potencialne izvore stresa ali t.i. stresorje pa smo tudi različno občutljivi (Čelik, 2008).

Stresorje lahko v splošnem razdelimo na tri skupine in sicer: na fiziološke, kognitivne in psihogene stresorje (Kupljenk, 2008 str. 6).

Med fiziološke stresorje uvrščamo:

- pomanjkanje spanja,
- močan, ponavljajoč hrup,
- vročino,
- mraz,
- bolečino in telesne poškodbe,
- utrujenost (ibid., 6).

Med kognitivne stresorje uvrščamo vse kognitivne dogodke ali operacije, ki presegajo nivo povprečne delovne kapacitete. Psihogeni stresorji pa so neprijetni, ogrožajoči notranji dražljaji. Lahko so tudi realni dogodki, ki imajo neugodne posledice za posameznika (ibid., 6).

Za mlade je najbolj stresno obdobje med šestnajstim in dvaindvajsetim letom starosti, kjer gre za obdobje pomembnih življenjskih odločitev, kar pogojuje vpliv različnih vrst stresorjev. Vsa nasprotja in težave, s katerimi se soočajo mladi, povečujejo njihovo socialno in psihološko ranljivost. Mladi imajo težave pri organiziranju vsakodnevnega življenja in reševanja problemov. Izpostavljeni so vedno večjim stresorjem, ki so posledica povečane socialne ranljivosti (Baša et.al., 2007, str. 79).

3.5.3 Ocena stresne situacije

Lazarus in Folkman (v: Payne in Walker) menita, da je stres poseben odnos med posameznikom in okoljem, ki ga posameznik zaznava kot obremenjujočega, ki presega njegove zmožnosti in ogroža njegovo blagostanje. Temeljna domneva tega je, da je vse v našem življenju potencialno stresno. Stopnjo grožnje, ki jo nek dogodek nosi s sabo, določi vsak posameznik s kognitivno oceno. Proces ocenjevanja dogodka in situacije sta razdeljena v dve fazi:

- Primarna ocena: določa, ali je dogodek za posameznika grožnja. Obstajajo trije možni izidi te faze: dogodek se lahko konča kot nepomemben, lahko se konča ocenjen kot pozitiven dogodek, ali pa ga zaznamo kot potencialno grožnjo. Če je izid prve faze (primarna ocena) grožnja, se začne proces.
- Sekundarna ocena: kjer posameznik presodi svoje zmožnosti spoprijemanja z nastalo situacijo oziroma dogodkom. Ta vključuje številne dejavnike iz okolja in je odvisen tudi od posameznikovega stila spoprijemanja s težkim položajem (Payne in Walker, 2002, str. 112- 113).

Po končani sekundarni oceni lahko posameznik doda še tretjo vrsto ocene, ki se imenuje ponovna ocena. Ta temelji na novih informacijah, do katerih se dokoplje posameznik (Rungapadiachy, 2003, str. 183).

Na spremembo ocene stresne situacije se da vplivati z zmanjševanjem nasprotij med zahtevami okolja in posameznikovimi viri spoprijemanja (Dernovšek et al., 2006, str. 18).

3.5.4 Prepoznavanje stresne situacije

Ko prepoznamo izvor stresne situacije, lahko začnemo delati na tem, da zmanjšamo stopnjo njegovega doživljanja. To lahko dosežemo s pravilnim načrtovanjem aktivnosti kot npr. ob doživljanju stresa v izpitnem obdobju, se le - ta lahko zmanjša z nekaj učinkovitimi učnimi strategijami. Učenje je potrebno smiselno organizirati, učiti se dovolj zgodaj in ne nekaj dni pred izpitom. Čas si je potrebno razporediti tako, da med učenjem ostane tudi nekaj prostega časa in dovolj časa za spanje. Dobro načrtovanje in organizacija sta tudi zelo pomembna pri obvladovanju obveznosti med študijem. Na ta način se namreč izognemo hitenju in obremenjenosti zaradi rokov, ki jih imamo postavljene (Čelik, 2008).

3.5.5 Doživljanje stresne situacije

Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko ali lahko rešljivi. Povezani so s posameznikovo osebnostjo in okoliščinami, v katerih se pojavijo. Zato bo določen dogodek za nekoga predstavljal stresor, za drugega pa dobrodošlo spremembo v življenju (Wagner, 2003, str. 8).

Ob doživljanju stresne situacije, ki je ni moč preprečiti in se je potrebno z njo soočiti, je potrebno stresno situacijo analizirati in odkriti vzroke le te. Pomaga tudi socialna podpora

prijateljev, bližjih, ki so lahko v veliko pomoč, predvsem lahko pomagajo, da se odkrije, ali je razlaga stresne situacije pravilna in ali je doživljanje stresa sploh upravičeno (Čelik, 2008).

3.5.6 Prilagoditvene sposobnosti posameznika

Prilagoditev je zagotovo posledica stalne izpostavljenosti stresogenim dejavnikom, soočenju in spopadu z njimi, prilagajanje le - temu in njihovem obvladanju (Starc, 2007, str. 24).

Splošno je znano, da je življenje neprestano prilagajanje. Vsakemu dejavniku, tudi psihičnemu, se človek skuša prilagoditi, glede na to se stresogeni vplivi mobilizirajo posameznikove zaščitne in prilagoditvene moči, njegove zmožnosti za spopad, pa tudi tiste za beg in umik. Na vsak vpliv odgovarja posameznik tako telesno kot tudi duševno (Rakovec- Felser, 2002, str. 54).

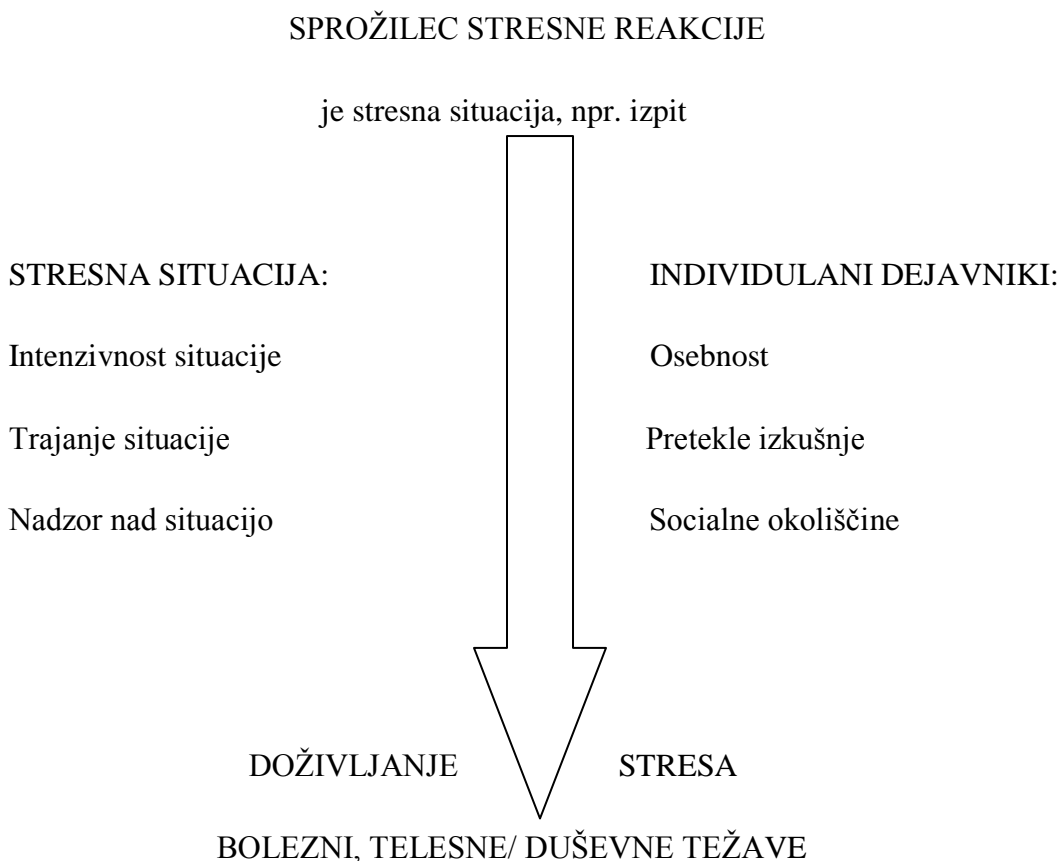
3.6 Stresna reakcija

Uspeh obvladovanja stresa je v veliki meri odvisen od poznavanja stresne reakcije. Stresna reakcija je zaporedje kompleksnih telesnih odzivov na zahteve, s katerimi se soočamo (Pislak- Bali, 2008).

Ko se določena stresna situacija zazna kot težavna, nevarna ali ogrožajoča, takrat naši možgani spodbudijo nadledvični žlezi, da povečata izločanje hormonov, ki sprožijo niz drugih dejanj, s katerimi se telesno pripravimo na ogrožajočo situacijo, gre za t.i. reakcijo »boj ali beg«. Ta vključuje pospešeno bitje srca, hitro dihanje, povišan krvni tlak, napete mišice, mrzle dlani in stopala, povečano budnost, vznemirjen želodec, občutek strahu. Ta reakcija izvira še iz časov, ko so se naši predniki morali boriti za preživetje. Ko je nevarnost minila, so spremembe v možganih povedale telesu, naj se sprosti in pomiri. Tu se je pojavila sprostitvena reakcija, ki je povzročila, da sta se dihanje in utrip srca upočasnila, da je krvni tlak padel in se je pojavilo ugodje. Tudi danes se na stresorje odzivamo podobno, čeprav so precej drugačni kot nekoč, stresne situacije trajajo dlje, se ponavljajo in jih doživljamo kot zelo močne. Tako se npr. pri mladostnikih pojavijo obremenitve v izobraževanju, neuspehi, zaposlovanje, vse večje zahteve in pritiski. Zato je veliko mladostnikov v stalnem stresu, v stalni stresni reakciji, kar pomeni, da so v stalni pripravljenosti na boj in beg in da pri njih ne pride do samodejne sprostitvene reakcije in

prav takšen negativen stres zmanjšuje učinkovitost in lahko vodi v različne bolezni (Jerinček, 2007, str. 9- 11).

Slika 3: Potek stresne reakcije



Vir: Jerinček (2007, str. 12).

Razlaga: stresno reakcijo sproži določena stresna situacija, npr. preverjanje znanja, pri čemer je pomembno, kako dolgo traja to preverjanje znanja; ali gre za enourni izpit, ustni izpit, kako intenziven je, ali je pred komisijo. Na to, kako se stres doživlja, vplivajo poleg teh še individualni dejavniki, in sicer osebnostne značilnosti, npr. vestnost, občutljivost, pretekle izkušnje, ki so bile v podobnih situacijah in druge okoliščine, npr. če je starševska podpora, razumevanje z vrstniki, pomoč pri učenju itd. Če se stresor doživlja negativno in ogrožajoče, to vodi v različne težave in bolezni (Jerinček, 2007, str. 12).

Torej kako bo posameznik reagiral na obremenitve, je seveda precej odvisno od stanja, v kakšnem je ob pojavu stresne situacije tako duševno kot telesno. Odziv je odvisen od

trenutnih razmer in tudi od trajnejših dejavnikov in trenutnih energijskih zalog, pa tudi od siceršnjega telesnega ustroja in osebnih dejavnikov (Rakovec- Felser, 2002, str. 60).

4 STRES MED ŠTUDIJEM

Za današnje čase je značilno nadaljevati študij na visokih šolah in fakultetah, to pomeni da se od mladih pričakuje, da bodo podaljšali obdobje šolanja, da dosežejo visoko stopnjo izobrazbe, kar je lahko za nekoga zelo stresno. Pojavi pa se še en problem, da je za večino zaposlitev, ki so danes na voljo, akademska izobrazba nepotrebna ali celo nepomembna. Tako se morajo mladi spopasti z inflacijo izobraževanja. Posledice te so, da veliko poklicev, ki so včasih zahtevali srednješolsko izobrazbo, sedaj zahtevajo visokošolsko ali fakultetno izobrazbo, čeprav delo ostaja enako in se znanja, ki naj bi jih obvladali, niso spremenila. Ne gre za to, da izobrazba ni pomembna, čeprav je veliko pozitivnih posledic izobraževanja, pa je veliko mladih razočaranih in pod stresom, ker so prepričani, da bodo s fakultetnimi diplomami lažje dobili delo, čemur vedno ni tako (Ule, 2008, str. 139).

V zadnjem času se o stresu veliko govori in piše. Zdi se, kot da se že vsakdo pritožuje, da je pod stresom. Bodisi četrtošolec trpi za glavobolom, ker ima ogromno dela za šolo, bodisi dijak, od katerega starši veliko pričakujejo. Maturanti so že leto pred maturo izpostavljeni pritiskom zaradi pomembnosti maturitetnega izpita in so zaskrbljeni, ali bodo sprejeti na želeno fakulteto, poleg tega jih mučijo ljubezenske težave in odnosi s starši. Tudi študentje so postavljeni pred mnogo obremenitev: naporno izpitno obdobje, delo preko študentskega servisa, da si prislužijo nekaj denarja ter posledično pomanjkanje časa za učenje in zabavo. Ko govorimo o študentskem življenju, veliko ljudi pomisli, da je to življenjsko obdobje brezskrbno, polno norih zabav, druženja in spoznavanja novih ljudi. To seveda drži, vendar vanj sodi tudi tista manj prijetna plat, s katero se je zagotovo srečal že vsak študent. Študentsko življenje se za kar veliko študentov začne z menjavo bivalnega okolja. Medtem ko se študent privaja na novo okolje, mora navezati stike z novimi sostanovalci, delovne stike z novo skupino predavateljev in si pridobiti naklonjenost sošolcev. Tekmovalnost med študenti je velika, prav tako tudi možnost neuspeha. Študentsko življenje je pogojeno tudi s finančnimi sredstvi, kar predstavlja za ene večji, spet za druge manjši pritisk, predvsem s strani staršev (Kolar, 2009, str. 26).

Doživljanje stresa je zelo individualna stvar, nekaj kar je za določenega študenta stresno, spet za drugega ni. Nekdo je npr. pred izpitom čisto popolnoma iz sebe, je zaskrbljen in občuti slabost, spet drugemu pa ta izpit ne predstavlja nobenega problema. Pa ne nujno, da

zato, ker čisto slučajno bolje obvlada snov, ampak ker se drugače odziva na take in drugačne dogodke, ali ker jih drugače doživlja (Čelik, 2008).

Stres je del našega življenja. Skorajda vsak dan se soočamo s situacijami, ki so označene z utripajočo oznako stresno! in vedno znova se nekako uspešno izvijemo iz njihovih frustrirajočih krempljev. Ampak izpiti, to pa je čisto druga zgodba. Najprej večtedensko študiranje podnevi in ponoči, pa potem psihične priprave na dan izpita in nato še dejansko soočenje z izpitno tremo, ko se telesno razburjenje povzpne tik pod vrelišče. Torej, strokovnjaki pravijo, da je določena stopnja telesnega vznemirjenja čisto v redu, saj pripomore k temu, da se počutimo živo in poživljajoče, ko pa je stopnja vznemirjenja pretirana, postanemo zaskrbljeni, nestrpni in nesposobni racionalnega razmišljanja. In prav slednje je pri opravljanju izpitov ključnega pomena (AM Ljubljana, 2007).

4.1 Vzroki stresa med študijem

Danes mora mlada generacija sprejeti dejstvo, da šolanje, izobrazba in zaposlitev niso trde, dokončne in celoživljenjske kategorije. Pripravljeni morajo biti na dejstvo, da se spreminjajo in da se morajo tem spremembam prilagajati (Musek in Pečjak, 1996, str. 249).

Najpogostejši stresorji za študente so: študijske zahteve in obremenitve, negativne misli in občutki o sebi, težave s prijatelji in partnerji, nezdravo življenjsko okolje, kronične bolezni ali resnične težave v družini, selitev od doma, sodelovanje pri številnih dejavnostih, finančne težave in nesoglasja s predavatelji (Dernovšek et al., 2006, str. 14).

Tudi domotožje je eden od pomembnih vzrokov za stres med študijem. Včasih se vsakomur stoži po domu, zato ne bodimo presenečeni, da nekomu, ko gre vse narobe, čuti, da bi bilo veliko bolje biti doma. Prvi tedni, ko študent pride v novo okolje, so ponavadi poln razburjenja in pričakovanja in zaradi raznih obveznostih nima časa razmišljati o spremembi, ki se mu je zgodila. Ko pa se stvari ustalijo, pa začne pogrešati dom in svoje staro življenje. Verjetno je to doživelo kar nekaj študentov in pomembno je, da komunicirajo z ostalimi in se na tak način prepričajo, da niso sami. Večina študentov se sčasoma privadi na spremembo, s tem ko ohranja redne stike s domačimi preko telefona in obiskuje svoj dom preko vikendov in počitnic (Keele University, 2009).

Eno najbolj stresnih obdobij za študente je, ko se študijsko leto bliža h koncu. Ne le, da imajo veliko dela z oddajanjem zadnjih pisnih izdelkov, izpiti in kolokviji, številni v tem obdobju doživljajo osebni poraz, če ugotovijo, da zadanih ciljev niso dosegli. Prav tako to obdobje ni stresno samo za študente, ampak tudi za njihove starše, ki tudi v veliki meri pripomorejo, da to obdobje postane še bolj stresno. V primeru, ko se starši na otrokov neuspeh odzovejo z jezo in očitki, bodo na ta način povečali stisko, ki jo doživlja otrok in s tem posledično zmanjšali motivacijo za uspeh. Nekateri študentje se tudi ne učijo zase in za znanje, ampak za oceno in pohvalo staršev oziroma iz strahu, da ne bi razočarali svojih staršev in prav tu se lahko pojavi, da njihove zmožnosti ne dosežajo ciljev določenega izobraževalnega programa in posledično se pojavi stres, čemur se ni moč izogniti (Benčina, 2009).

Med študijem si študentje zlahka pridobijo različne navade, dobre in slabe, napačne in nepotrebne. Mnoge postanejo del njih in o njih niti ne razmišljajo, še manj pa jih spreminjajo. Navade so pogosto vir stresa, ker povzročajo stresne situacije in postane življenje za študente stresno. Prav tako so vir stresa tudi dane obljube, ki jih nato študentje ne morejo izpolniti. Npr. sošolcu so obljubili pomoč pri pisanju seminarske naloge, vendar se kasneje spomnijo, da morajo napisati še poročilo zase, zato torej dane obljube ne morejo izpolniti. Zato je pomembno, da o danih obljubah razmislijo, preden jih izrečejo. Najdragocenejše, kar imamo, je čas, vendar le - tega kaj hitro zmanjka, če je naš urnik nepravilno organiziran (Božič, 2003, str. 29- 30).

4.2 Posledice stresa pri študentih

Dvajseto stoletje je zapisano kot obdobje, ko je prišlo do kulturne in družbene spremembe osamosvojitve mladine (Ule v: Baša et. al., 2007). Zato so nekateri avtorji označili to stoletje za stoletje mladine in prav zato je bil v teh letih opažen naraščajoč pritisk na mlade. Ta se je odražal kot težnja po čim višjih tako formalnih kot neformalnih šolah. Vplivom hitrih sprememb je podvrženo zlasti obdobje odraščanja. Posameznik, ki želi slediti informacijski modernizaciji, je prisiljen k individualnemu, osebnemu stilu življenja, dela in učenja (Baša et.al., 2007, str. 77).

Najpogostejše tegobe, ki prizadejo študente, pravzaprav izvirajo iz njihovega življenjskega položaja, kajti življenje si šele urejajo. Prihod v mesto študija obrne njihovo življenje na glavo in jim prinese mnogo novih stresnih situacij. Od tod pri študentih izvirajo pogoste

infekcijske bolezni in psihosomatske motnje. Vsaj tretjina zdravstvenih težav, kot so: glavoboli, težave s prebavo in nespečnost, se pojavi zaradi vpliva izpitnih obveznosti. Prisotna je tudi razlika med študenti različnih fakultet, med tistimi, ki so v povprečju vse leto enako obremenjeni z izpiti in vajami in tistimi, ki imajo izpitne obveznosti najavljene konec leta, ko se jim nakopičijo stresne situacije. V končni fazi se posledice stresa pri študentih kažejo tudi glede na razmere na fakulteti, npr. čez cel dan »razmetana predavanja in vaje«, ki onemogočajo smiselno organizacijo študija, ki bi vključevala tudi čas za zdrav obrok hrane in rekreacijo (Janžekovič, 2004).

Posledice stresa med študijem so lahko še: cinizem, manj humanističen odnos, upad empatije, slabši akademski dosežki, prepisovanje, kršitev izpitnega reda in druge oblike akademske nepoštenosti, izogibanje študijskim dolžnostim, propad razmerij in prijateljstev, upad fizičnega zdravja, slabša skrb zase, zloraba psihoaktivnih snovi in samomor (Kogoj, 2008).

4.3 Aktivnosti za zmanjševanje stresa med študijem

Pri študentih je doživljanje in obvladovanje stresa pogosto. Težave in situacije, s katerimi se srečujejo, so bistveno drugačne od težav in situacij vrstnikov, ki ne študirajo. Obveznosti, povezane s študijem, so lahko za posamezne študente zelo obremenjujoče. Preobremenjenost s študijskimi obveznostmi je še posebej opazna pri študentih, ki poleg študija opravljajo različna dela, ali imajo družino. Pomemben dejavnik stresa so tudi odnosi, in sicer prijateljstva in intimna razmerja in povečano poseganje po alkoholnih pijačah in drugih vrstah drog (Bolonna v: Baša et.al., 2007, str. 78).

Študij v določenih trenutkih predstavlja stresno obdobje vsaj občasno za vse, vendar pa ima na nekatere hujši vpliv. Akademski pritisk, izolacija, domotožje, pomanjkanje osebne podpore, nova poznanstva, alkohol in druge substance lahko povzročijo hude težave pri nekaterih študentih. Dobra podpora za študente, ki omogoča reševanje aktualnih težav, ko nastopijo, so hitre povratne informacije ter roki različnih obveznosti, ki se ne prekrivajo med sabo in lahko zelo pripomorejo k manj stresnemu okolju, kar lahko ima za nekatere ključni pomen. V kolikor je dobro poskrbljeno za dober, fleksibilen in odziven sistem za vse študente, ki je osredotočen na potrebe posameznika, s tem pomagamo vsem študentom, tudi tistim, ki so bolj nagnjeni k stresu. Urnik, ki daje dovolj časa za počitek, razvedrilo ali druženje, bo zelo pripomogel k sproščenosti in nenapetosti. Razgibani načini učenja lahko

pripomore k uspehu vsakega študenta. Včasih lahko pomaga tudi krajši umik, ko se študent počuti, da je pod stresom in da potrebuje čas zase. Nekaterim študentom lahko pomaga tudi posebna soba, ki omogoči tišino in mir, kjer si lahko odpočijejo, če stanujejo v študentskih ali dijaških domovih (Društvo študentov invalidov Slovenije, 2009).

Fakultete bi morale svoje študente oborožiti z znanjem, kako premagovati stres ter z znanjem kam po pomoč. Morale bi jim pomagati razviti strategije za ohranjanje dobrega počutja in dobrega zdravja. Fakultete in druge izobraževalne institucije uvajajo številne programe in delavnice, kjer študentom ponujajo priložnost za reševanje stiske (Kogoj, 2008).

4.3.1 Premagovanje izpitnega stresa

Učenje in opravljanje izpitov sta pridobljeni veščini in tehniki. Živčnost, trema in strah pred neuspehom so normalni občutki, ki jih poznajo najbolj nadarjeni študentje. Če pride do negativnih misli se je potrebno zavedati, da so v večini napačne in močno pretirane. Okolje, kjer poteka učenje, naj bo prijetno in urejeno. Čas za učenje naj bo razdeljen na krajša obdobja z rednimi odmori. Raziskave so pokazale, da večini ljudi sposobnost koncentracije po 40 -50 minutah upade, zato se naj ne bi neprekinjeno študiralo dlje kot 90 minut. Pri pripravah na izpit je potrebna selektivnost, preštudirati je potrebno predvsem najpomembnejša poglavja in si narediti izpiske (Powell- Trevor, 1999, str. 67).

PRIPRAVA NA IZPIT (po Powell- Trevor, 1999, str. 68- 69).

- Na začetku učenja se je potrebno odločiti in zbrati snov, ki jo je potrebno obvladati. Če je le mogoče, je priporočljivo preštudirati stare izpitne pole, tako se ugotovi katera vprašanja pridejo v poštev.
- Urnik učenja naj bo za vsak dan posebej določen. Določiti je potrebno tudi, kdaj je pravi čas za učenje, potrebno je načrtovati tudi odmore in en prosti dan na teden in takšnega urnika, kot si ga naredimo, se je potrebno držati.
- Iz snovi, ki jo je potrebno preštudirati za izpit, je pomembno, da se naredijo izpiski, ki so lahko oštevilčeni, podčrtani ali kako drugače zaznamovani. Pomen teh izpiskov je, da se lahko pomembna snov za izpit prebere še pred začetkom izpita.

- Snov si ponavadi bolje zapomnimo, če si jo večkrat ponovimo in pregledamo. Pomembno je, da se snov vsak dan ponavlja pa čeprav samo za kratek čas.

Na dan izpita je pomembno, da smo mirni. Prepozno je, da bi se bilo mogoče še kaj dodatno naučiti, zato je bolj pametno, da se pregledajo in preberejo izpiski, ki so bili narejeni na začetku. Na izpitu si je potrebno zelo dobro prebrati vprašanja, v glavi sestaviti odgovor in ga šele na to zapisati na polo izpita (Powell- Trevor, 1999, str. 68).

Ena najbolj pomembnih stvari je namreč, da je potrebno biti na izpitni dan čim bolj spočit, saj bodo le tako možgani sposobni v spomin priklicati in na papir prenesti vse informacije, ki jih izpitna pola zahteva. Zato je najboljša, da je večer pred izpitnim dnevom miren, da je poskrbljeno za izdaten počitek. Lahko se tudi pred odhodom v posteljo vzame nekaj časa, za odpravljanje stresa in strahov. Pomaga že polurni sprehod ali pa krajši pomenek ob pijači s prijatelji. Ko misli odtavajo nekam drugam, je veliko lažje zajeti sapo in se odpraviti k težko prisluženemu počitku (AM Ljubljana, 2009).

4.3.2 Aktivno poslušanje

Zelo pomembna večina na poti do uspeha je poslušanje. Na žalost je ravno poslušanje pri mnogih študentih najšibkejša točka. Včasih je že malenkostno bolj aktivno poslušanje bogato poplačano, in sicer z večjim uspehom in večjo učinkovitostjo in tudi z zmanjšanjem stresa. Z aktivnim poslušanjem se prihrani veliko časa, saj snov postane bolj razumevajoča in se na tak način izogne nerazumevanju snovi, katera bi lahko kasneje vzela veliko časa pri učenju. Aktivno poslušanje je ena tistih strategij, ki prinaša rezultate, ki so pri študiju še kako pomembni (Božič, 2003, str. 33).

4.3.3 Prepoznavanje vedenjskih vzorcev

Da bi se študentje izognili nepotrebnim osebnim nesporazumom in s tem omejili stres, bi se morali dobro izuriti v prepoznavanju vedenjskih vzorcev. To jim je lahko v pomoč, da ohranijo pravi pogled na stvari, saj jih tako vedenje drugih ne presneti. Kdor ima razvito prepoznavanje vedenjskih vzorcev, zlahka zazna probleme, še preden se ti dokončno razvijejo (Božič, 2003, str. 34-35).

4.3.4 Urejeno in prijetno učno okolje

Učni prostor vsakega študenta bi moral biti miren, svetel in prijeten. Vendar pa je to pogojeno tudi s finančnimi zmožnostmi, zlasti tistih študentov, ki so zaradi študija spremenili kraj bivanja. Z ureditvijo učnega prostora se ravno ne moremo izogniti stresu, vendar pripomoremo k njegovemu zmanjšanju (Božič, 2003 str. 37).

5 SPOPRIJEMANJE S STRESNIMI SITUACIJAMI

Spoprijemanje je proces, skozi katerega se posameznik spopada z zahtevami razmerja med seboj in okoljem, ki ga oceni kot stresnega in s čustvi, ki ob tem nastopijo (Lazarus in Folkman v: Rungapadiachy, 2003, str. 183).

Lazarus in Folkman (v: Powell in Walker) razlikujeta dve vrsti odzivov, ki nastopijo v vlogi spoprijemanja s stresno situacijo, to je: na čustva osredotočene odzive in na probleme osredotočene odzive:

- Na čustva osredotočenemu spoprijemanju s stresno situacijo je cilj, zmanjšati občutek stiske in strahu, ki se navezuje na stres.
- Pri na probleme osredotočenem spoprijemanju s stresno situacijo, posameznik aktivno išče načine, kako bo ublažil stres in opravil z njim.

Po mnenju mnogih daje na probleme osredotočeno spoprijemanje s stresno situacijo boljše rezultate, ker se človek v resnici spopade s stresom in opravi z njim. Uspešno spoprijemanje s stresom ponavadi imenujemo prilagoditev ali adaptacija, neuspešno pa slaba prilagoditev oziroma maladaptacija. Če so rezultati spoprijemanja s stresno situacijo pozitivni (če na primer naredimo izpit), se ponavadi pojavi zadovoljstvo in samozavest se poveča. Kar se je v nekem trenutku zdelo stresno, je lahko kasneje ovrednoteno kot izziv (Payne in Walker, 2002, str. 115- 117).

Ugotovljeno je, da je pri ljudeh z dobro in močno socialno podporo večja verjetnost, da bodo stresne situacije obvladali z ukrepanjem in manj verjetno z izogibanjem (Hollahan, Moss v: Baša et.al., 2007, str. 78).

5.1 Načini spoprijemanja s stresom

Načini spoprijemanja s stresom, usmerjeni k problemu:

- Aktivno obvladovanje stresa: je proces aktivnega pristopa k problemu in poskus odstranjevanja ali vplivanja nanj, tako da se preprečijo njegove posledice.
- Načrtovanje: razmišljanje o odpravi stresa, oblikovanje strategije, razmišljanje o stopnjah, ki jih je potrebno izvršiti, razmišljanje, kako najbolje obvladati problem.

- Prekinitev ostalih dejavnosti je potrebno zato, da lahko pride do osredotočenja na grožnjo ali izziv.
- Iskanje instrumenta socialne podpore: iskanje nasveta, pomoči, informacij, da bi bil problem lažje rešljiv.

Načini spoprijemanja s stresom, usmerjeni na emocije:

- Iskanje emocionalne podpore: lahko je funkcionalna (posameznik pridobi na samozavesti in se vrne k reševanju problema), ali disfunkcionalna (zgolj kot sprostitvev negativnih emocij).
- Usmerjenost na sprostitvev emocij: ne glede na vrsto problema je lahko zgolj težnja k sprostitvi. Lahko je funkcionalna (prilagoditev na spremembo) ali disfunkcionalna (predolga usmerjenost na emocije preprečuje prilagoditev).
- Vedenjska neaktivnost: zmanjšanje napora za aktivno spoprijemanje s stresom, opustitev prvotnih ciljev (kadar se pričakuje slab izid spoprijemanja).
- Miselna neaktivnost: najrazličnejše aktivnosti, da se ne razmišlja o problemu (gledanje televizije, spanje, sanjarjenje ...).

Drugi načini spoprijemanja s stresom:

- Zanikanje: gre za zanikanje problema, kot da ga sploh ni in lahko povzroča probleme pri spoprijemanju s stresom.
- Sprejetje: nasprotno do zanikanja, je funkcionalno, ob prilagoditvi in sprejetju novega stanja.
- Usmerjenost v vero: pomembno za veliko ljudi kot način aktivnega spoprijemanja.
- Uporaba drog: je nekoristen način spoprijemanja s stresom.
- Humor (Avsec, 2008).

Zmožnost aktivnega spopada s stresno situacijo je dobra zaščita pred pojavom psihosomatskih motenj, zlasti tedaj, ko nas pesti več udarcev hkrati. Najboljši način obvladovanja stisk in napetosti ni torej tisti, ki je vedno in za vsako ceno vseč tudi drugim,

ampak tisti, ki ustreza našim čustvenim in socialnim potrebam, ki izboljšujejo kvaliteto našega življenja (Rakovec- Felser, 2002, str. 66).

5.2 Telesna aktivnost

Telesno aktivnost v najširšem pomenu opredelimo kot vsak telesni premik, ki ga povzroči skeletna miškulatura, pri čemer se porabi energija. V smislu promocije zdravja s pomočjo telesnih aktivnosti je pomembno spodbujati vaje, ki delujejo na splošno in ponavljajočo mišično aktivnost in se izvajajo vsaj 20 minut na dan, ter se opravljajo vsaj 3 do 4 krat tedensko z intenzivnostjo 60 - 80 % maksimalne zmožnosti (Vasič, 2007, str. 32).

Poleg uravnotežene prehrane je telesna aktivnost druga vrsta boja proti stresu. Pogosto si ne vzamemo časa za gibanje, ki pa je zelo pomembno za naše zdravje. Zato je žal telesna aktivnost tisto področje, ki ga zanemarimo, ko pride do prenatrpanega urnika. Vendar bi moralo biti prav obratno: povečati bi morali telesno aktivnost in se z njeno pomočjo soočiti s stresom (Youngs, 2001, str. 82).

Telesna aktivnost, kot je hoja, tek, aerobika, plavanje, jahanje in kolesarjenje, so za mnoge ljudi pomemben del življenja in obenem so dobra zaščita pred stresom in s stresom povezanimi boleznimi (Treven, 2005, str. 61).

Pri telesni aktivnosti je pomembno:

- da se izvaja na svežem zraku ali pa vsaj ob odprtem oknu,
- da je temeljita, tako da delujejo vse mišice, predvsem srčna mišica in trebušna prepona, ki sta najpomembnejša stebra zdravja,
- da je intenzivnost in trajanje napora prilagojeno splošni telesni pripravljenosti,
- da je pozitivno naravnana in da se ob telesni aktivnosti razmišlja pozitivno, saj je šport vir zdravja in življenja.

Pri tem je pomembna tudi zdrava, uravnotežena prehrana in upoštevanje bioloških ritmov (Newhouse, 2000, str. 102-103).

5.3 Sprostitvene tehnike

Vadba sproščanja ima mnoge pozitivne učinke: krepi samozavedanje, zmanjšuje fiziološke simptome stresa, pomaga pri obračanju negativnih misli v pozitivne (Barborič v: Jeromen in Kajtna, 2008, str. 32). Obstaja več tehnik sproščanj, omenjene bodo nekatere najpogostejše. Razdeljene so v dva sklopa: kratkotrajne tehnike in globoke tehnike. Kratkotrajne tehnike so dihalne vaje, globoke tehnike pa so: globoko sproščanje in avtogeni trening (Jeromen in Kajtna, 2008, str. 30).

5.3.1 Dihalne vaje

Nadzorovano dihanje je lahko učinkovito sproščanje. Ob vdihu se trebušna prepona napne in razširi, ob izdihu se sprostí. S pravilnim dihanjem se lahko hitro sprostimo in tako lažje obvladamo stres, saj se pljuča napolnijo z zrakom, nato pa se počasi izdihne. Pri dihalnih vajah je pomembno:

- da pride do globokega vdiha, najprej je potrebno z zrakom napolniti predel trebušne prepone, nato se vdihne, da se razširi še spodnji del prsnega koša,
- da se počasi izdihne, ob tem mora zrak počasi potovati iz pljuč. Najprej z vrhnjega dela, nato s spodnjega, na koncu pa tudi iz trebuha, ki se stisne, ko se izdihne ves zrak,
- pri tem je pomembno tudi to, da se ob tem tudi počiva, da je telo udobno nameščeno in da so sproščene vse mišice (Youngs, 2001, str. 92-93).

5.3.2 Globoko sproščanje

Naporu ponavadi sledi počitek. Globoko sproščanje in relaksacija sta ena od vodilnih metod preprečevanja stresa. Stanje utrujenosti in stresa je znak za nevarnost organizem potrebuje počitek. Relaksacija omogoča polnjenje baterij živčnega sistema, stres prazni baterije, med tem ko jih relaksacija polni. Lahko bi rekli, da je relaksacija osnova premagovanja stresa, ker nas osvobodi stresa, ko nas je ta že zapeljal v past, hkrati pa ga tudi pomaga preprečevati.

Pri sproščanju je pomembno:

- da traja približno 15 minut,

- da smo udobno nameščeni in misli odplavajo v daljavo,
- osredotočimo se na potovanje zraka skozi grlo in sapnik,
- da se sprostijo mišice na čelu, tilniku, potrebno je občutiti težo nog, bokov, glave, trebuha, rok ...
- da je telo med sproščanjem ves čas popolnoma nepremično (Newhouse, 2000, str. 149- 151).

5.3.3 Avtogeni trening

Utemeljitelj avtogenega treninga je J.H. Schultz, ki je na podlagi spoznanj na podlagi hipnoze razvil metodo avtogenega treninga. Sproščanje in pozitivno mišljenje je pomembno za dobro počutje, zato imamo možnost, da lahko sami vplivamo na svoje duševne in telesne procese. Vaje avtogenega treninga predstavljajo trenutek, ko se zazremo vase, poiščemo svoj mir, razmišljamo pozitivno, se umirimo ne le fizično, temveč tudi psihično (Jeromen in Kajtna, 2008, str. 42).

Avtogeni trening je metoda, s katero se naučimo poiskati svoj notranji mir, ki lahko postane trajna dobrina. Ta metoda nam omogoča, da utrdimo svojo osebnost, da postanemo sigurni vase in umirjeni tudi takrat, ko pride do obremenitve. Na tak način postanemo dosti bolj odporni na stres in na vse tegobe današnjega časa (Kožar, 2000, str. 30).

Pred začetkom avtogenega treninga se moramo namestiti v udoben ležeč ali sedeč položaj. Temu sledi postopna mišična sprostitvev, kjer z napenjanjem in sproščanjem mišic počasi prehajamo v stanje telesne sproščenosti. Avtogeni trening je sestavljen iz šestih različnih vaj. Za začetek najprej izvajamo vajo miru, kjer si v mislih šestkrat ponovimo geslo, ki se lahko glasi npr. »miren sem« ali pa »mir, popoln mir«. To geslo kasneje uporabljamo za prehod med posameznimi vajami. Prva vaja je vaja teže, sledi vaja toplote. Pri teh dveh vajah najprej začnemo z geslom, kjer se omejimo npr. na desno roko ter nato postopoma v naslednjih mesecih prehajamo na celo telo. Tretja vaja je vaja dihanja, kjer naj bi se naše dihanje umirilo in poglobilo. Sledi vaja srca ter vaja srčnega pleteža oz. trebuha, kjer naj bi našo trebušno votlino prevzela prijetna toplota. Zadnja vaja je vaja čela. Pri tej vaji je naš cilj, da čelo ostane hladno. Po avtogenem treningu sledi premor, ki nas vrne nazaj v popolno budno stanje, ker smo po avtogenem treningu pogosto zaspani (Luskovec, 2009).

5.3.4 Meditacija

Meditacija pomaga človeku na več načinov. Prvi učinek je ta, da omogoči popolno sprostitvev, pri tem pozabimo na telo in se popolnoma sprostimo (Traven, 2005, str. 62).

Meditacija ni samo postopek razmišljanja in tudi ne sanjarjenja, temveč zajema treniranje sposobnosti ali zavedanja. To je večplasten pristop k samorazvoju, ki dodatno koristi pri pospeševanju telesnega in psihološkega dobrega počutja. Kot duhovno poglobljanje izvira meditacija izpred 3000 let, večina oblik, ki se uporablja danes, je vzhodnjaškega izvora. Ugotovljeno je bilo, da meditacija na fiziološki ravni pomirja simpatični živčni sistem, upočasnjuje srčni utrip in hitrost dihanja ter znižuje krvni pritisk in presnovo. Raziskave, pri katerih so uporabljali meditacijo, so pokazale, da je meditacija zelo učinkovita pri preprečevanju stresa (Vasić, 2007, str. 33- 34).

Pri meditaciji je pomemben pravilen položaj, saj je znano, da je slaba drža povezana s stresom. Med najbolj uporabljene drže pri meditaciji sodijo lotosov položaj, to je klečanje in izravnani hrbet. K meditaciji sodi tudi doseganje popolne negibnosti, izboljševanje nadzora in samodisciplina. Ob vsem tem je pomembna tudi zbranost, saj najstarejša in najosnovnejša oblika meditacije temelji na osredotočenju na en sam predmet, torej umirjeno dihamo in se v mislih osredotočimo na nek namišljen ali stvarni predmet. Nato sledi pasivno razmišljanje o tem predmetu in na tak način preprečimo, da bi se nam vsiljevale druge misli (Battison, 1999, str. 62- 63).

5.3.5 Pozitivno mišljenje

Veliko več zadovoljstva se da pridobiti, če razmišljamo pozitivno, namesto da smo črnogledi in pretirano previdni. Vse, kar se lahko komu zgodi, lahko gleda s svetle ali temne plati. Zelo pomembno je, da na vsako stvar, ki se nam pripeti, gledamo pozitivno in poskušamo najti pozitivne stvari in ne negativne. V vsem, kar se zgodi, je ponavadi nekaj pozitivnega, kot tudi negativnega in če zamižimo na eno oko, je bolje zamižati na tisto, katero gleda na stvari negativno. V vsem, kar se lotimo, moramo najti nekaj dobrega, učiti se moramo na napakah, ki smo jih storili v preteklosti in kadar nam gre kaj narobe, je pomembno, da ugotovimo kaj smo naredili narobe in to popravimo. Kadarkoli se pojavi mračno razmišljanje, je potrebno preklopiti na pozitivno mišljenje. Negativno mišljenje ponavadi netižno nepotrebne misli o prihodnosti, še posebej tiste, ki jih zaradi zaradi

pomanjkanj dejstev ne moremo predvideti, zato se v življenju poskušamo izogniti negotovosti (Looker in Gregson v: Kolar, 2009, str. 37, 38).

5.4 Predvidevanje in izogibanje stresnim situacijam

Potrebno se je naučiti o stresnih situacijah, jih predvidevati, tako da bo čim več dogodkov načrtovanih, predvidenih in predvidljivih in čim manj nepričakovanih in presenetljivih. Nekaterim situacijam, za katere nismo prepričani ali so za nas dobre ali slabe, se je potrebno ogniti, če predvidimo, da bodo neučinkovite, neproduktivne, konfliktno in tudi sicer izvor stresa. Voditi nas mora predvsem iskrenost do sebe in ne ugajanje drugim. Zelo pomembno je, da se težave rešujejo sproti in ne prihaja do nalaganja problemov (Starc, 2007, str. 295).

6 EMPIRIČNI DEL

V okviru empiričnega dela smo izvedli raziskavo s pomočjo anketnega vprašalnika.

6.1 Raziskovalna vprašanja

- Kako anketirani študentje prepoznajo stresno situacijo?
- Kakšna je pojavnost stresnih situacij pri anketiranih študentih?
- Kako stres vpliva na delo študentov pri doseganju zastavljenih ciljev?

6.2 Metodologija

V okviru empiričnega dela smo izvedli kvantitativno raziskavo s pomočjo anonimnega anketnega vprašalnika. Raziskavo smo opravili na Fakulteti za zdravstvene vede Univerze v Mariboru. Anketa je vsebovala 18 vprašanj pol odprtega in zaprtega tipa. Podatke anonimne ankete smo zbrali in jih uredili ter prikazali s pomočjo računalniškega programa Microsoft Excel.

6.3 Raziskovalne metode

Pri izdelavi diplomskega dela smo uporabili naslednje metode dela:

- študij knjižnih virov,
- študij internetnih virov,
- deskriptivno metodo,
- metodo zbiranja podatkov (anketni vprašalnik).

6.4 Raziskovalni vzorec

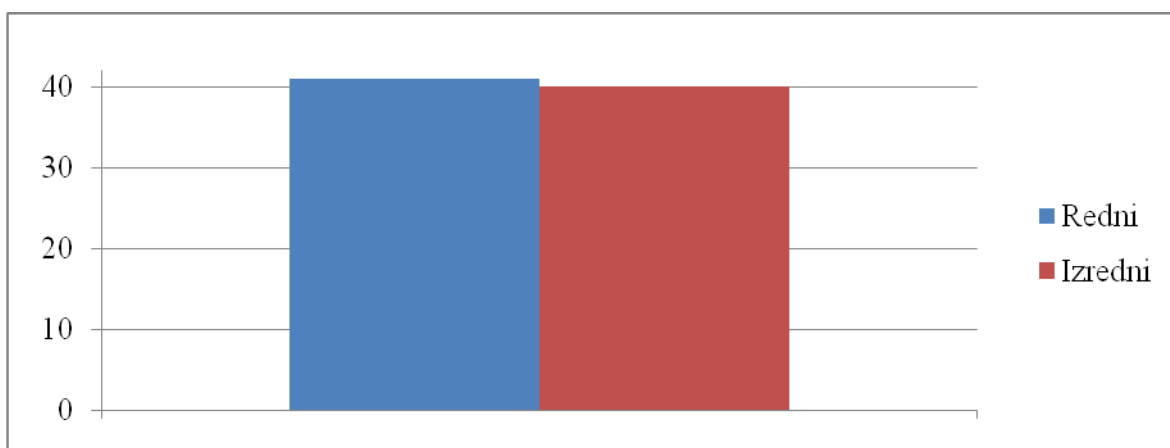
Pri anketiranju je sodelovalo 50 študentov 3 letnika redno in 50 študentov 3 letnika izredno, visokošolskega strokovnega študija zdravstvene nege, Fakultete za zdravstvene vede Univerze v Mariboru. Anketni vprašalnik so izpolnili sami, med tem je bilo pri rednih študentih popolno izpolnjenih 41 anketnih vprašalnikov, pri izrednih študentih pa je bilo popolno izpolnjenih 40 anketnih vprašalnikov.

6.5 Postopki zbiranja podatkov

Podatke smo zbirali s pomočjo anonimnega anketnega vprašalnika. Raziskava je bila izvedena v mesecu juniju in juliju 2009. Anketiranci so lahko anketiranje zavrnil. Anketa je bila razdeljena med redne in izredne študente. Med rednimi študenti je bilo 9 nepopolno izpolnjenih anketnih vprašalnikov, tako da je bilo število popolno izpolnjenih anket 41. Pri izrednih študentih je bilo nepopolno izpolnjenih 10 anket, tako da je bilo število popolno izpolnjenih anket 40.

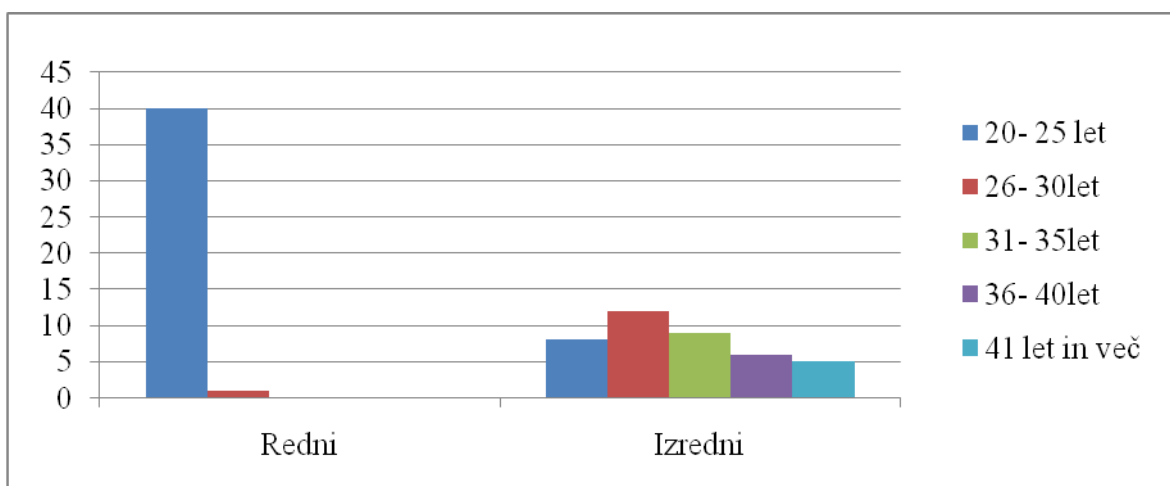
7 REZULTATI

Graf 1: Način študija



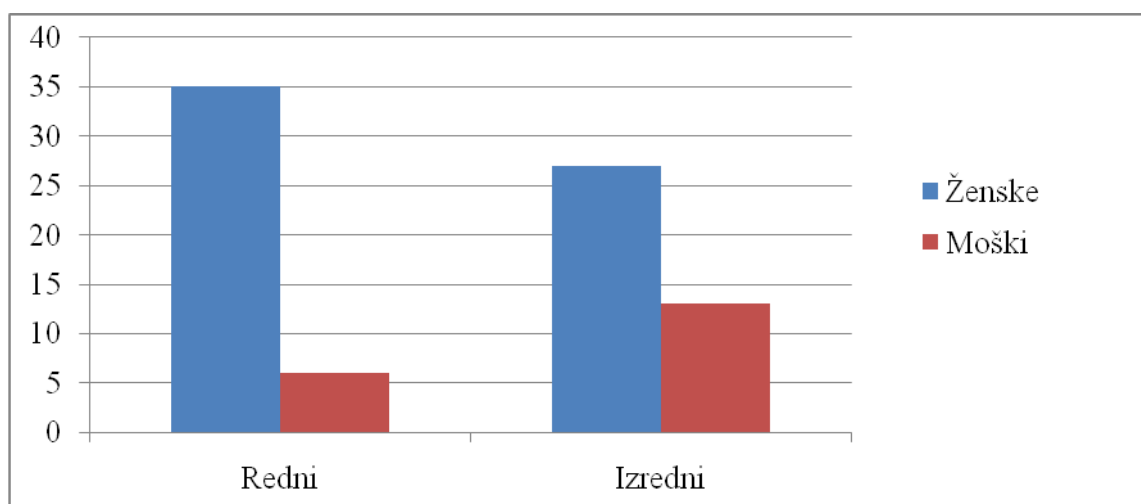
V raziskavi je sodelovalo 41 rednih študentov in 40 izrednih študentov.

Graf 2: Starost anketiranih študentov



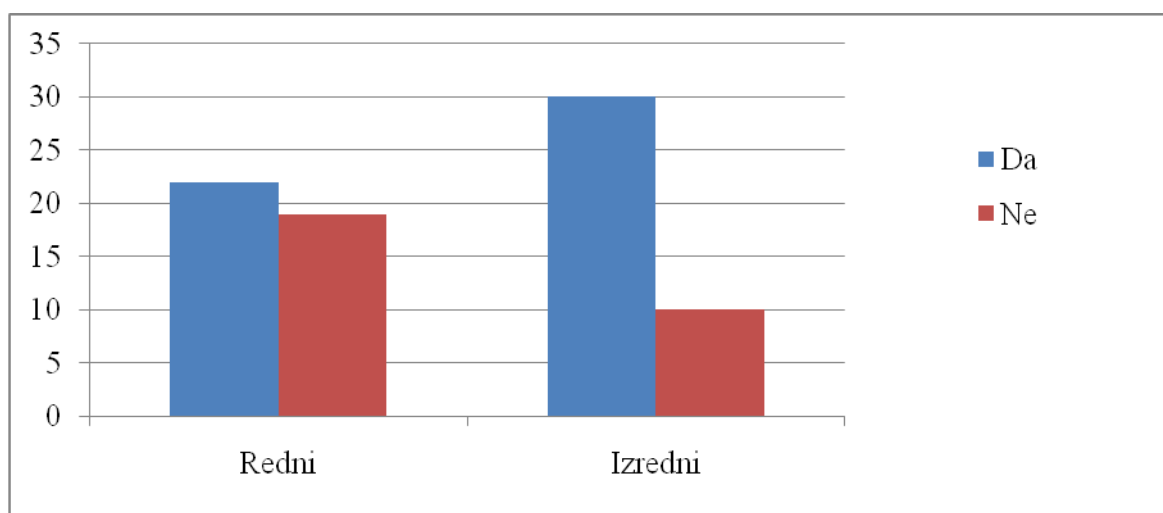
Anketirani študentje so bili stari med 20 in 41 let. Razdelili smo jih v starostne skupine. 40 (97 %) rednih študentov je bilo starih med 20- 25 let. 8 (20 %) izrednih študentov je bilo starih med 20- 25 let, 12 (30 %) izrednih študentov je bilo starih med 26- 30 let, 9 (22,5 %) izrednih študentov je bilo starih med 31- 35 let, 6 (15 %) izrednih študentov je bilo starih 36- 40 let in 5 (12,5 %) izrednih študentov je bilo starih 41 let in več.

Graf 3: Spol anketiranih študentov



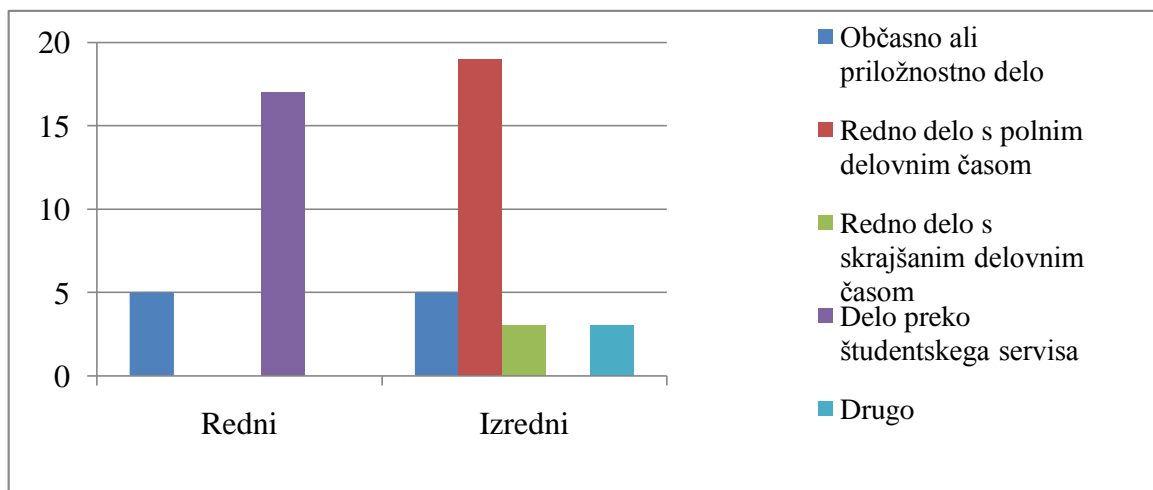
Med rednimi študenti je bilo v raziskavo vključenih 35 (85,3 %) žensk in 6 (14,7 %) moških. Med izrednimi študenti je bilo v raziskavo vključenih 27 (67,5 %) žensk in 13 (32,5 %) moških.

Graf 4: Opravljanje dela poleg študija



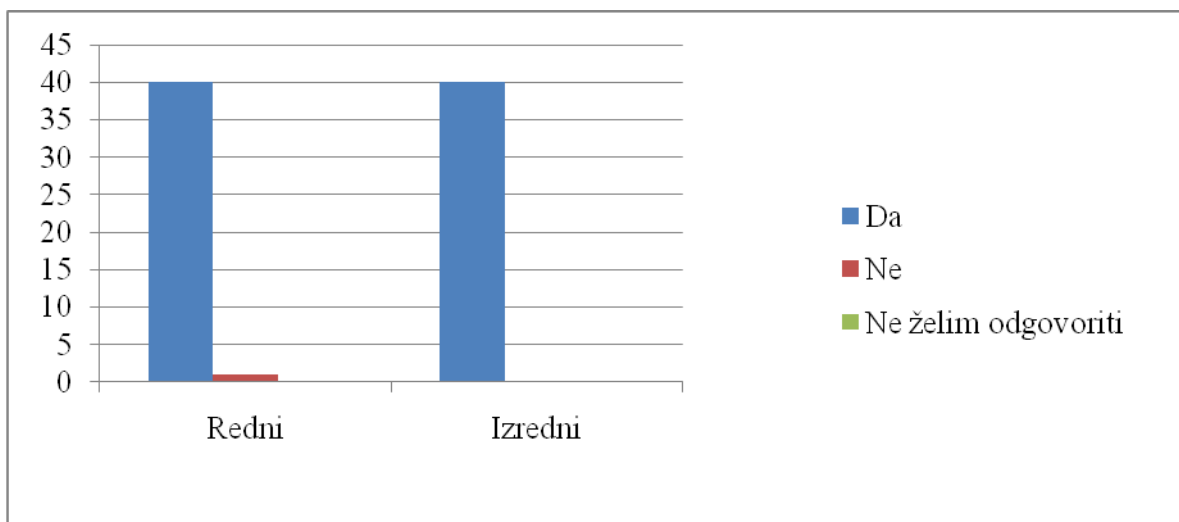
22 (53,6 %) študentov rednega študija poleg študija še dela, 19 (46,4 %) študentov rednega študija pa poleg študija ne opravlja nobenega dela. 30 (75 %) študentov izrednega študija poleg študija še dela, 10 (25 %) študentov izrednega študija pa ne opravlja nobenega dela poleg študija.

Graf 5: Vrsta dela



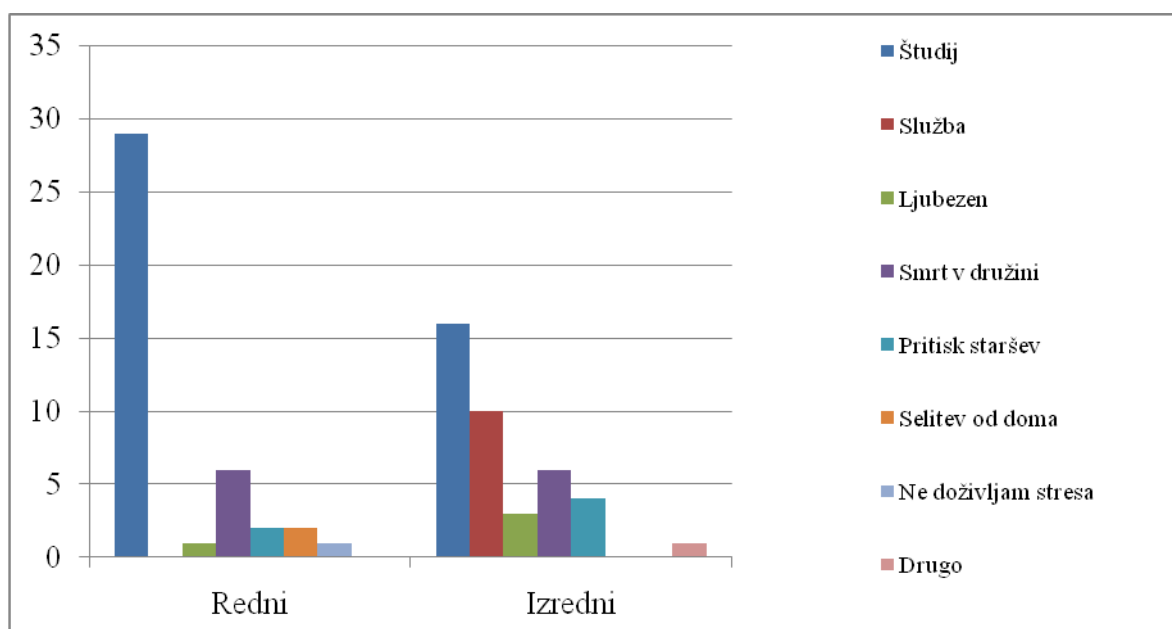
Med rednimi študenti, ki poleg študija opravljajo še kakšno delo, prevladuje delo preko študentskega servisa, saj med njimi opravlja to delo 17 (77,3 %) študentov. Med študenti izrednega študija, ki poleg študija opravljajo še kakšno delo pa prevladuje redno delo s polnim delovnim časom, saj tako delo opravlja 19 (63,4 %) izrednih študentov.

Graf 6: Doživljanje stresne situacije

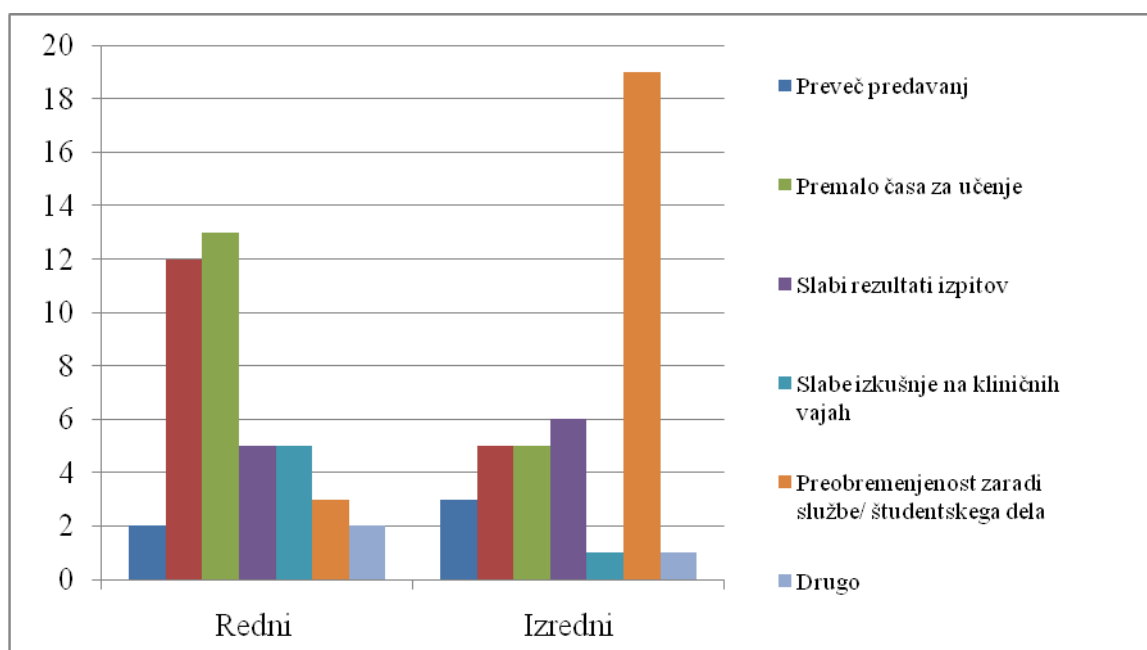


Med rednimi študenti je 40 (97 %) študentov že doživelo stresno situacijo, med tem ko je en (2,4 %) študent še ni doživel. Izredni študentje pa so že vsi doživeli stresno situacijo, kar predstavlja 100 % anketirancev.

Graf 7: Vzroki stresa

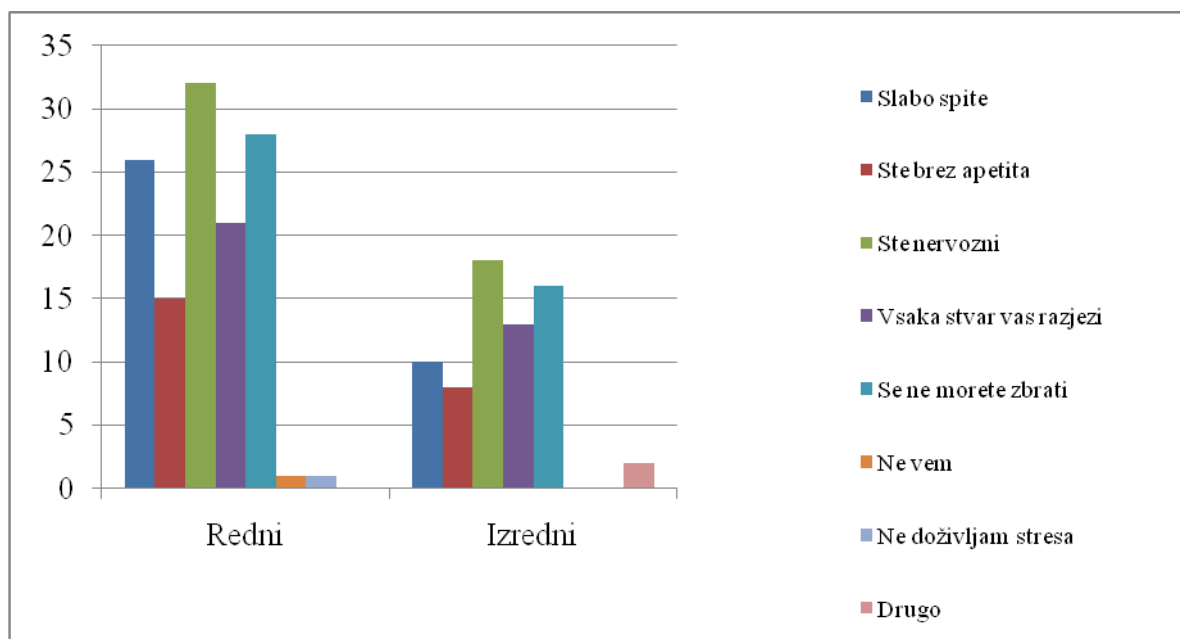


Med rednimi študenti se je 29 (70,7 %) študentov opredelilo, da je vzrok njihovega stresa študij, 6 (14,7 %) študentov se je opredelilo da je vzrok njihovega stres smrt v družini, 2 (4,9 %) študenta sta se opredelila, da je vzrok njunega stresa pritisk staršev prav tako sta se 2 (4,9 %) študenta opredelila, da je vzrok njunega stresa selitev od doma, in en (2,4%) študent se je opredeli, da ne doživlja stresa. Med izrednimi študenti se je 16 (40 %) študentov opredelilo, da je vzrok njihovega stresa študij, 10 (25 %) študentov se je opredelilo, da je vzrok njihovega stresa služba, trije (7,5 %) študentje so se opredeli, da je vzrok njihovega stres ljubezen, 6 (15 %) študentov se je opredelilo, da je vzrok njihovega stresa smrt v družini, štiri (10 %) študenti so se opredelili, da je vzrok njihovega stresa pritisk staršev, in en (2,5 %) študent se je opredelil, da je vzrok njegovega stresa nekaj drugega.

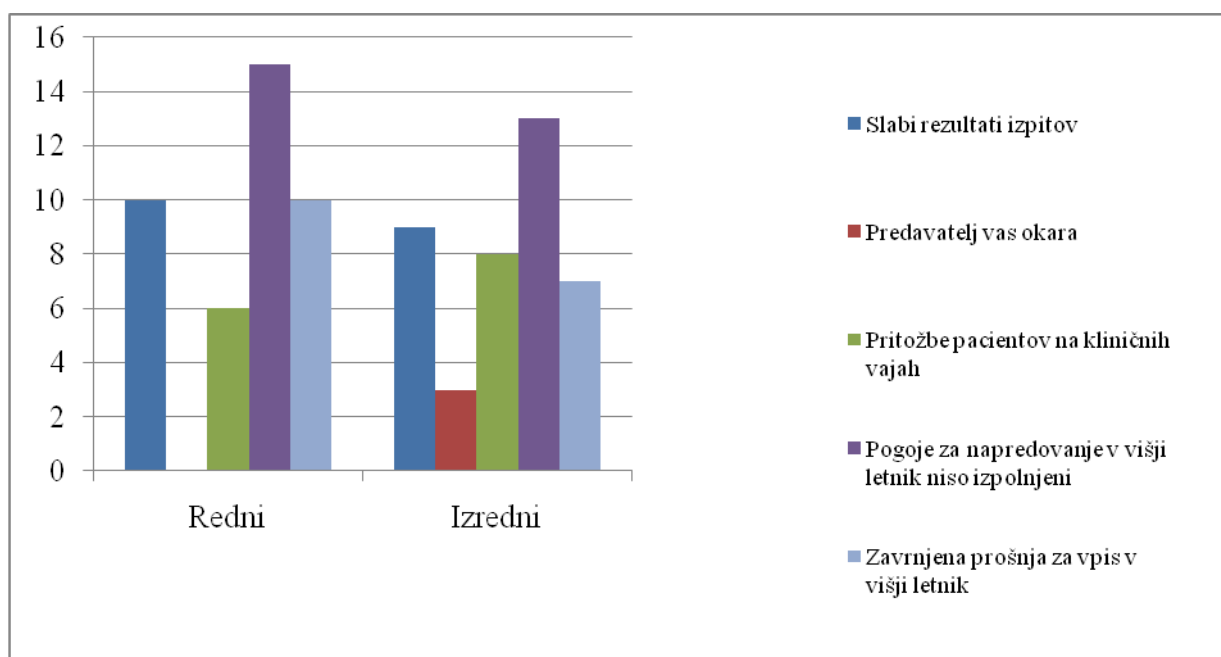
Graf 8: Glavni vzrok stresa pri študentih po mnenju anketiranih študentov

Pri rednih študentih sta dva vzroka najpogostejša, in sicer je 12 (29,3 %) rednih študentov mnenja, da je glavni vzrok stresa pri študiju preveč izpitov, drugi najpogostejši vzrok pa je premalo časa za učenje, kar je mnenja 13 (31,7 %) rednih študentov. Ostali vzroki so razporejeni enakomerno. 19 (47,5 %) izrednih študentov je mnenja, da je glavni vzrok stresa pri študiju preobremenjenost zaradi službe/ študentskega dela, zato je to najpogostejši vzrok stresa pri izrednih študentih. Ostali vzroki so razporejeni enakomerno.

Graf 9: Načini prepoznavanja stresnih situacij

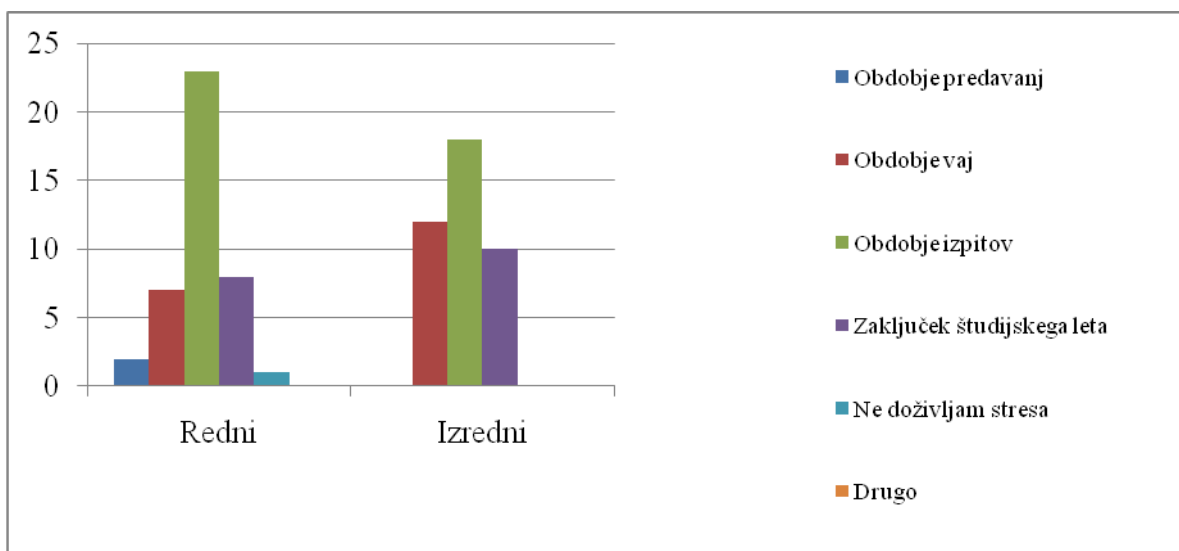


Študentje prepoznajo stresne situacije na različne načine, pri rednih študentih so trije načini ki so najpogostejši in sicer 32 (25,8 %) rednih študentov je mnenja, da stresno situacijo prepozna na način, da se počuti nervoznega, 28 (22,6 %) rednih študentov je mnenja, da stresno situacijo prepozna na način, da se ne more zbrati, 26 (21 %) rednih študentov prepozna stresno situacijo glede na to, da slabo spi. Pri izrednih študentih pa je 18 (26,8 %) študentov mnenja, da stresno situacijo prepozna na način, da se počuti nervoznega, 13 (19,4 %) izrednih študentov prepozna stresno situacijo glede na to, da ga vsaka stvar razjezi, in 16 (23,9 %) izrednih študentov je mnenja, da stresno situacijo prepozna na način, da se ne more zbrati.

Graf 10: Najbolj stresna situacija, če bi jo doživeli

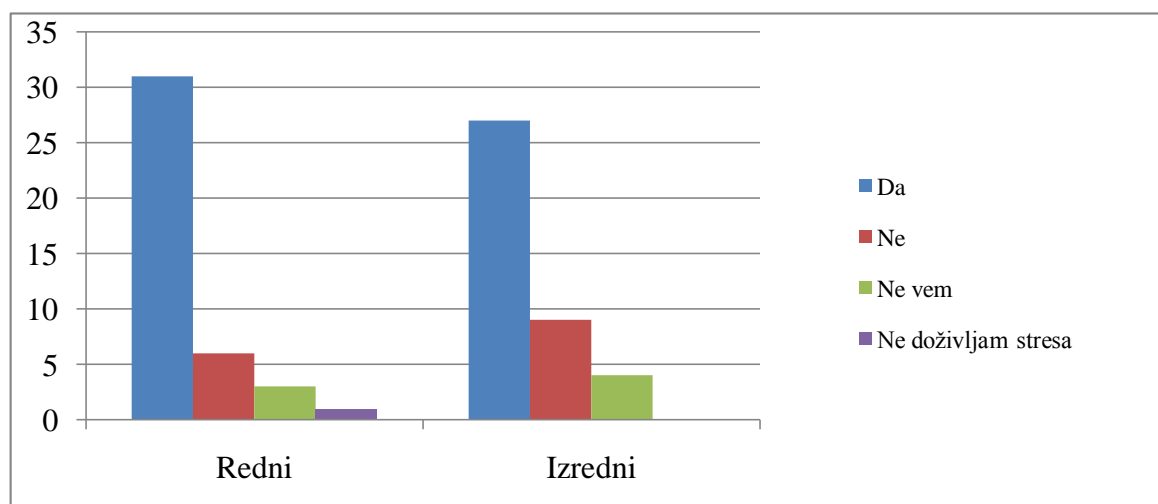
15 (36,6 %) rednih študentov je mnenja, da bi bila najbolj stresna situacija, če bi jo doživel ta, da bi izvedeli, da niso izpolnili pogojev za napredovanje v višji letnik, za 10 (24,4 %) rednih študentov bi bila najbolj stresna situacija, če bi jo doživeli ta, da so pričakovali dobre rezultate izpitov, a so nato ugotovili, da so slabi in za 10 (24,4 %) rednih študentov, bi bila najbolj stresna situacija, če bi jo doživeli ta, da bi dobili zavrnjeno prošnjo za vpis v višji letnik. Za 13 (32,5 %) izrednih študentov bi bila najbolj stresna situacija, če bi jo doživeli ta, da bi izvedeli, da niso izpolnili pogojev za napredovanje v višji letnik in za 9 (22,5 %) izrednih študentov bi bila najbolj stresna situacija, če bi jo doživeli ta, da so pričakovali dobre rezultate izpitov, a so nato ugotovili, da so slabi.

Graf 11: Najbolj stresno obdobje med študijskim letom



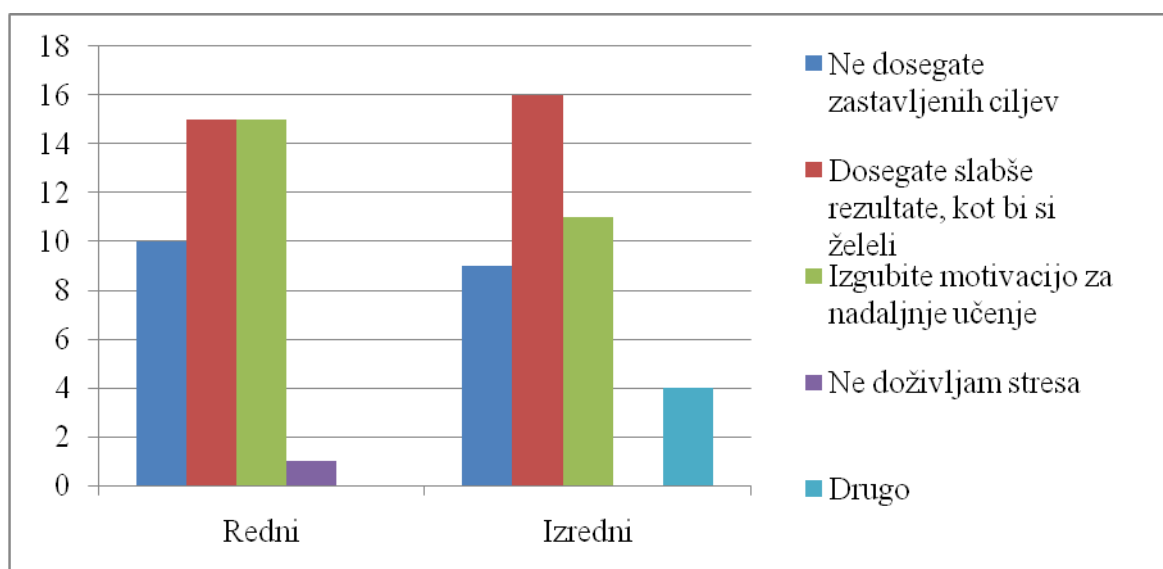
23 (56,1 %) rednih študentov je mnenja, da je obdobje izpitov najbolj stresno obdobje med študijskim letom. 18 (45 %) izrednih študentov je mnenja, da je obdobje izpitov najbolj stresno obdobje med študijskim letom.

Graf 12: Vpliv stresa na rezultate učenja



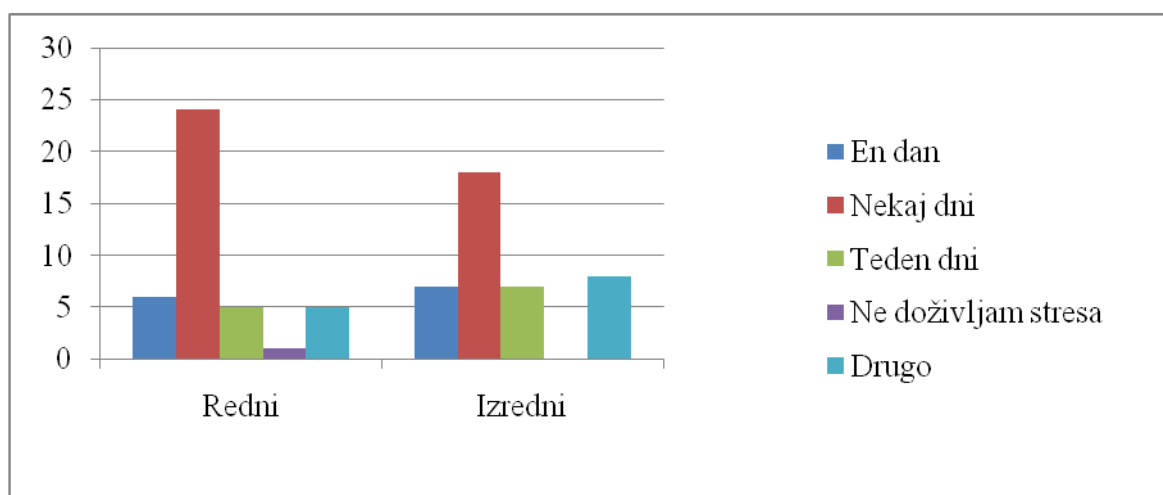
31 (75,6 %) rednih študentov je menja, da stres ključno vpliva na rezultate njihovega učenja. 27 (67,5 %) izrednih študentov je mnenja, da stres, ki ga doživljajo, ključno vpliva na rezultate njihovega učenja.

Graf 13: Načini vpliva stresa na učenje



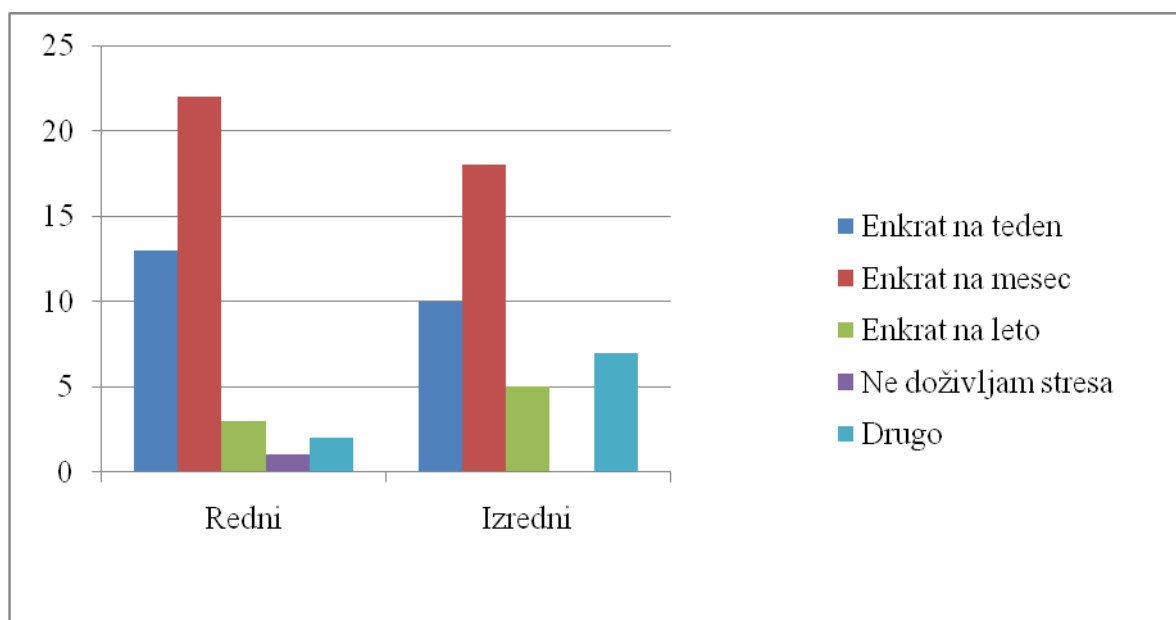
Pri rednih študentih sta vpliva, da ne dosegajo zastavljenih ciljev in vpliv, da dosegajo slabše rezultate, kot bi si želeli izenačena, saj se je za vsakega odločilo 15 (36,6 %) rednih študentov, na drugem mestu je vpliv, da ne dosegajo zastavljenih ciljev, za katerega se je odločilo 10 (24,4 %) rednih študentov. Pri izrednih študentih pa prevladuje vpliv, da dosegajo slabše rezultate, kot bi si želeli, za katerega se je odločilo 16 (40 %) izrednih študentov.

Graf 14: Trajanje stresne situacije (povprečno)



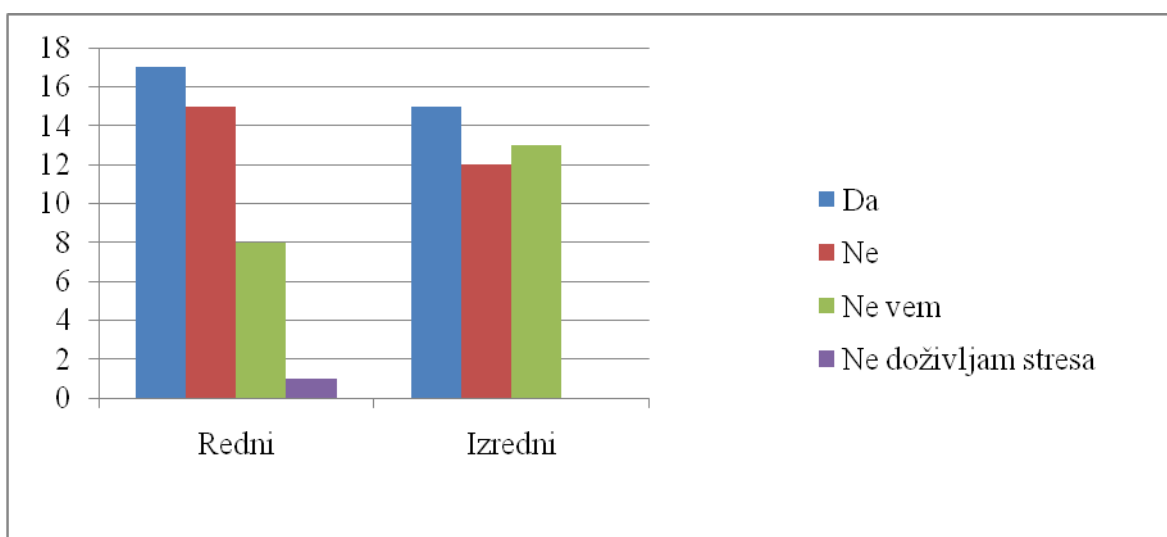
24 (58,8 %) rednih študentov se je opredelilo, da njihova stresna situacija povprečno traja nekaj dni, ostali termini so enako razporejeni. Prav tako se je največ, in sicer 18 (45 %) izrednih študentov opredelilo, da njihova stresna situacija traja povprečno nekaj dni.

Graf 15: Pogostost stresnih situacij

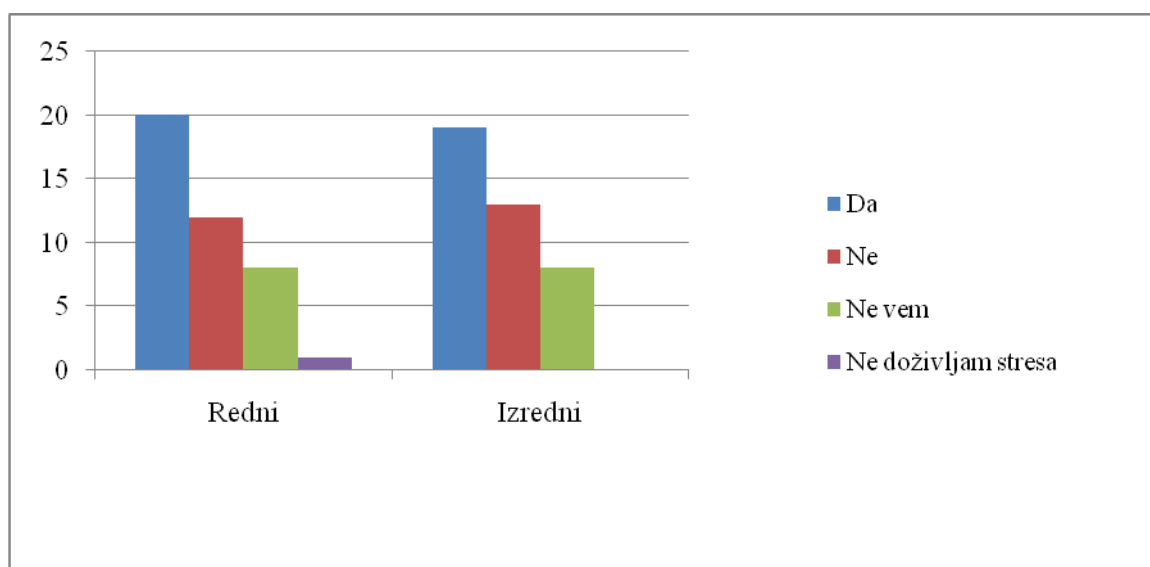


Pri dvaindvajsetih (53,7 %) rednih študentih se stresne situacije pojavljajo enkrat na mesec. Pri osemnajstih (45 %) izrednih študentih se stresne situacije pojavljajo enkrat na mesec.

Graf 16: Doživljanje negativnega stresa

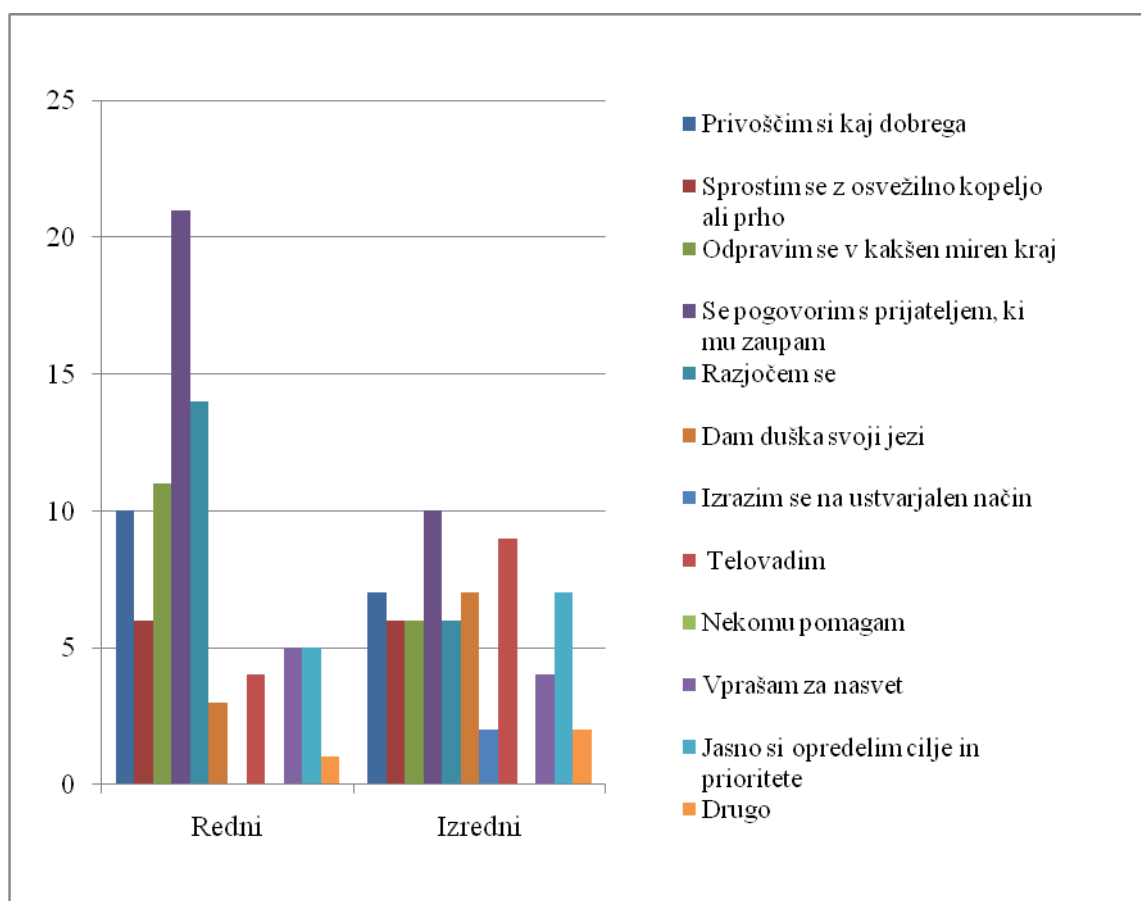


17 (41,5 %) rednih študentov je mnenja, da je stres, ki ga doživljajo vedno negativen, 15 (36,6 %) rednih študentov je mnenja, da stres, ki ga doživljajo, ni vedno negativen, 8 (19,5 %) rednih študentov je mnenja, da ne vejo, če stres, ki ga doživljajo, nanje vedno vpliva negativno. 15 (37,5 %) izrednih študentov je mnenja, da je stres, ki ga doživljajo vedno negativen, 12 (30 %) izrednih študentov je mnenja, da stres, ki ga doživljajo, ni vedno negativen in 13 (32,5 %) izrednih študentov je mnenja, da ne vejo, če stres ki ga doživljajo, nanje vedno vpliva negativno.

Graf 17: Pozitivni vpliv stresne situacije

20 (48,8 %) rednih študentov je mnenja, da je stres, ki so ga doživeli pozitivno vplival nanje, 12 (29,3 %) rednih študentov je mnenja, da stres, ki so ga doživeli ni pozitivno vplival nanje in 8 (19,5%) rednih študentov je mnenja, da ne vedo, ali je stres, ki so ga doživeli, pozitivno vplival nanje. 19 (47,5 %) izrednih študentov je mnenja, da je stres, ki so ga doživeli, pozitivno vplival nanje, 13 (32,5 %) izrednih študentov je mnenja, da stres, ki so ga doživeli, ni pozitivno vplival nanje, in 8 (20 %) izrednih študentov je mnenja, da ne vedo, ali je stres, ki so ga doživeli, pozitivno vplival nanje.

Graf 18: Načini spoprijemanja s stresno situacijo med anketiranimi študenti



Redni študentje so se opredelili, da si najpogosteje pomagajo tako, da se pogovorijo s prijateljem, za kar se je odločilo 21 (26,3 %), na drugem mestu pa je način, da se razjokejo, za katerega se je odločilo 14 (17,5 %) rednih študentov. Izredni študentje so se prav tako opredelili, da si najpogosteje pomagajo na način, da se pogovorijo s prijateljem, za kar se je odločilo 10 (15,2 %) študentov, na drugem mestu pa je način, da telovadijo, za katerega se je odločilo 9 (13 %) študentov, ostali načini so razporejeni enakomerno.

8 INTERPRETACIJA IN RAZPRAVA

V raziskavo je bilo vključenih 81 študentov, od tega 41 rednih in 40 izrednih. Večina (97 %) rednih študentov je bila starih med 20- 25 let, medtem ko je bila starost izrednih študentov skoraj enakomerno porazdeljena, največ (30 %) izrednih študentov je bilo starih od 26- 30 let, z 22,5 % so jim sledili študentje stari je med 31- 35 let, nato je bilo 20 % izrednih študentov starih med 20- 25 let. 15 % izrednih študentov je bilo starih med 36- 40 let in 12,5 % izrednih študentov je bilo starih 41 in več let.

V raziskavo so bile vključene tako ženske kot moški, pri obeh načinih študija pa so prevladovale ženske, in sicer pri rednih študentih je bilo 85,3 % žensk, pri izrednih študentih pa 67,5 % žensk.

Torej še vedno velja, da se pogosteje za zdravstveni poklic odločajo ženske, saj je znano, da je moških v zdravstvu samo 19 % (Vertot, 2007).

Z raziskavo smo ugotovili, da več kot polovica (53,6 %) rednih študentov poleg študija dela. Med izrednimi študenti je ta delež večji, saj tam dela 75 % študentov. Med rednimi študenti prevladuje s 77,3 % delo preko študentskega servisa, med tem ko pri izrednih študentih prevladuje s 63,4 % redno delo s polnim delovnim časom.

Vse več študentov je finančno obremenjenih in so prisiljeni glede na lastne potrebe z namenom, da bi izboljšali svoje finančno stanje, delati (Baša et.al. 2007, str. 82-84). Glede na ta podatek in podatek o doživljanju stresa, bi lahko rekli, da vsi študentje doživljajo stres in da pogostost stresa med tistimi študenti, ki delajo in študenti, ki ne delajo, ni bistvena.

Naše bistveno vprašanje je bilo, ali študentje doživljajo stresne situacije. Na to vprašanje je večina (97,6 %) rednih študentov odgovorila pritrdilno, med izrednimi študenti pa so vsi anketirani odgovorili, da so že doživeli stresno situacijo. Iz tega lahko sklepamo, da je pojavnost stresa med anketiranimi študenti velika.

Na vprašanje glede vzrokov stresa, je večina (70,7 %) rednih študentov odgovorilo, da je poglaviti vzrok njihovega stresa študij. Med izrednimi študenti je situacija malce drugačna, in sicer je 40 % izrednih študentov navedlo, da je vzrok njihovega stresa študij, kar nekaj (25 %) študentov pa je navedlo, da je vzrok njihovega stresa služba. Iz tega lahko

sklepamo, da so rednih študentje pod stresom zaradi dogodkov v zvezi s študijem, med tem ko so izredni študentje pod stresom zaradi dogodkov v zvezi s študijem in prav tako zaradi službe. Iz vsega tega pa sledi dejstvo, da je glede na dobljene rezultate ankete študij kot poglobitni vzrok stresa pri študentih, še vedno na pravem mestu. Tudi Baša et.al., (2007) v svoji raziskavi o dejavnikih stresa med študenti navaja, da je najpogosteje zabeležen dejavnik stresa pri študentih ravno šola oziroma študij, saj je analiza njihovih rezultatov pokazala, da je šola najpomembnejši dejavnik stresa med anketiranimi.

Glede na dobljene podatke o vzrokih stresa pri študentih, smo študente povpraševali, kaj menijo, da je glavni vzrok stresa pri študiju. Na to vprašanje nam je 31,7 % rednih študentov odgovorilo, da je vzrok premalo časa za učenje. Kar nekaj odstotkov (29,3 %) pa je mnenja, da je glavni vzrok stresa pri študiju preveč izpitov. Izrednimi študenti pa so s 47,5 % potrdili, da je nepresenetljivo glavni vzrok stresa pri študiju preobremenjenost zaradi dela. Kar nekaj (15 %) izrednih študentov pa je navedlo, da so glavni vzrok stresa pri študiju slabi rezultati izpitov. Iz tega lahko povemo, da je pri rednih študentih vzrok stresa pri študiju premalo časa za učenje, zakaj je temu tako, bi se moral vprašati vsak študent zase in poskusiti odpraviti ta vzrok, mogoče že s primerno organizacijo svojega časa. Medtem pri izrednih študentih odkrijemo, da je po njihovem mnenju glavni vzrok njihovega stresa pri študiju preobremenjenost zaradi dela, kar nas ne preseneča, saj je delovni čas zelo nefleksibilen in nanjega kaj dosti sami ne morejo vplivati. Tudi Baša et.al.(2007) v svoji raziskavi navaja, da so študentje navedli, da izpiti predstavljajo enega najpogostejših vzrokov stresa pri študiju, ostali vzroki pa so še preobremenjenost zaradi študija ali dela ter družinske težave.

Glede tega, ali doživljanje stresnih situacij vpliva pozitivno ali negativno na študente, smo dobili odgovore, da je pri 48,8 % rednih študentih vpliv stresnih situaciji pozitiven, kar nekaj (29,3 %) rednih študentov pa je odgovorilo, da je vpliv stresnih situaciji negativen. Precej (20 %) rednih študentov, pa je odgovorilo, da ne vedo, ali je vpliv stresnih situaciji pozitiven ali negativen. Pri izrednih študentih situacija ni nič kaj drugačna, in sicer je 47,5 % izrednih študentov odgovorilo, da je vpliv stresnih situaciji nanje pozitiven, med tem ko je kar precej (32,5 %) izrednih študentov povedalo, da je vpliv stresnih situaciji, ki jih doživljajo, negativen. Pri izrednih študentih je prav tako, kar nekaj (20 %) študentov, ki je mnenja, da ne vejo, če je vpliv stresnih situaciji, ki jih doživljajo, pozitiven ali

negativen. Iz tega lahko sklepamo, glede na dobljene rezultate, da ni vse tako črno, saj večina študentov zna iz stresnih situaciji, ki jih doživljajo potegniti tudi nekaj pozitivnega, kar je seveda zelo dobro zanje.

Študentje si, ko odkrijejo, da so pod stresom, pomagajo na različne načine. Redni študentje so navedli, da se najpogosteje zatečejo k pogovoru s prijateljem, takšnega mnenja je 26,3% rednih študentov. 17,5 % rednih študentov je odgovorilo, da ko se znajdejo v stresnih situacijah, se razjočejo in obenem je 13,8 % rednih študentov odgovorilo, da ko se znajde v stresni situaciji, obiše kakšen miren kraj. Glede na te podatke si redni študentje pomagajo na primerne načine, le malo (3,7 %) rednih študentov je odgovorilo, da ko se znajdejo v stresnih situacijah, si pomagajo na način, da dajo duška svoji jezi. Med tem ko je pri izrednih študentih situacija drugačna, in sicer se največ (15,2 %) izrednih študentov, ko se znajde v stresnih situacijah, pogovori s prijateljem. Kar precej (13 %) izrednih študentov pa si pomaga, ko se znajde v stresni situaciji tako, da telovadi. Enaka deleža (10,6 %) izrednih študentov pa si pomaga na načina, da si privošči nekaj dobrega in da si jasno opredeli prioritete in cilje. Torej si študentje pomagajo na različne načine, vsekakor na takšne, ki jim najbolj ustrezajo.

V seminarski nalogi, ki je bila izvedena na Medicinski Fakulteti v Ljubljani, so študentje odgovorili, da svoje težave v zvezi s študijem rešujejo s pogovorom z bližnjimi, in sicer prevladuje pogovor s prijatelji, nekateri pa rešujejo svoje težave s ustvarjalnostjo in glasbo (Boneš et.al, str. 5, 2009).

9 SKLEP

V diplomskem delu smo si zastavili tri raziskovalna vprašanja, na katera smo iskali odgovore.

Na prvo raziskovalno vprašanje o tem, kako študentje prepoznajo stresno situacijo je večina (25,8 %) rednih študentov odgovorila, da jo prepoznajo glede na to, da se počutijo nervozne. Kar nekaj (22,6 %) rednih študentov je na to vprašanje odgovorilo, da stresno situacijo prepozna potem, da se ne morejo zbrati, prav tako ni zanemarljiv podatek, da 21 % rednih študentov prepozna stresno situacijo glede na to, da slabo spi. Med rednimi študenti je samo en (0,8 %) študent, ki svoje stresne situacije ne zna prepoznati. Pri izrednih študentih je na prvem mestu pri prepoznavanju stresne situacije s 26,9 %, da se počutijo nervoznega. Na drugem mestu pa je način, da se ne morejo zbrati, za katerega se je odločilo 23,9 % študentov. Noben študent pa ni mnenja, da svoje stresne situacije ne zna prepoznati. Iz tega lahko povemo, da študentje prepoznajo stresno situacijo tako, da se počutijo nervozne ali pa, da se ne morejo zbrati. Med vsemi anketiranimi študenti je samo en študent, ki svoje stresne situacije ne zna prepoznati.

Na drugo raziskovalno vprašanje, glede pogostosti pojavljanja stresnih situacij pri študentih, so nam anketirani študentje odgovorili, da se pri večini (53,7 %) rednih študentov pojavljajo stresne situacije enkrat na mesec, kar nekaj (31,7 %) rednih študentov pa je tudi odgovorilo, da se stresne situacije pojavljajo enkrat na teden. Pri izrednih študentih je prav tako večina (45 %) študentov odgovorila, da se stresne situacije pojavljajo enkrat na mesec. 25 % izredni študentov pa jih je odgovorilo, da je pojavnost stresnih situacij enkrat na teden. Torej lahko rečemo, da je pogostost pojavnosti stresnih situacij pri anketiranih študentih velika, saj se pojavljajo v skoncentriranem zaporedju.

Na tretje raziskovalno vprašanje o tem, na kakšen način stres vpliva na delo študentov, pri doseganju zastavljenih ciljev, smo dobili rezultat, ki je pri rednih študentih skorajda izenačen, in sicer 36,6 % rednih študentov je odgovorilo, da stres, ki ga doživljajo, vpliva na doseganje zastavljenih ciljev na način, da dosegajo slabše rezultate, kot bi si želeli in prav tako isti odstotek (36,6 %) rednih študentov odgovorilo, da zaradi vpliva stresa izgubljajo motivacijo za nadaljnje učenje. Pri izrednih študentih je situacija malce drugačna, in sicer je večina (40 %) študentov odgovorila, da stres, ki ga doživljajo, vpliva

na njihovo učenje tako, da dosegajo slabše rezultate, kot bi si želeli. Tu lahko rečemo, da stres, ki ga študentje doživljajo, vpliva na doseganje zastavljenih ciljev, predvsem tako, da dosegajo slabše rezultate, kot bi si želeli, in da izgubljajo motivacijo za nadaljnje učenje.

Študentje, ki si prizadevajo, kar se da na najlažji način premagovati ovire, ki se pojavijo med študijem, vse pogosteje naletijo na stresne situacije. Seveda se niti ne zavedajo, da so včasih pod stresom in se sprašujejo, zakaj jim gre vse narobe. Vsak bi moral ugotoviti, kaj pri njem povzroča stres in ta dejavnik odpraviti na način, ki mu najbolj ustreza. Lahko že s kakšnim sprehodom, obiskom kina, druženju s prijatelji, plesu v diskoteki, ali celo z načini spoprijemanja s stresom, ki smo jih omenili.

Nekateri študentje naletijo na stres zaradi tega, ker nimajo učnih navad. Skozi osnovnošolska in srednješolska leta so šli brez težav, brez pretiranega učenja, pri študiju pa naletijo na to, da jim primanjkujejo učne navade in tako dosegajo slabe rezultate, kar je lahko velik vir stresa.

Prav tako pa lahko velik vir stresa povzročijo starši sami, ker imajo visoka pričakovanja, ki jih njihovi otroci, v tem primeru študentje, ne dosegajo.

V prihodnosti bo vedno več virov stresa, ki bodo ogrožali izobraževanje na visokošolski stopnji in prav ob tem se pojavi vprašanje, ali bodo študentje sposobni premagati ta stres in uspeti v svoji poti do konca izobraževanja.

LITERATURA

Avsec A. Spoprijemanje s stresom: Motivacija in emocije – vaje. 2008. Dosegljivo na: www.psiha.net/aavsec/PPT/Stres2.pdf. (22.4.2009).

Battison T. Premagujem stres. Ljubljana: DZS, 1999.

Baša L, Jevšnik M, Domajnko B. Dejavnika stresa med študenti. 2007. Obzor Zdr N 2007; 41(2) : 77-84.

Beničina K. Kako preživeti osebni poraz. Vizita.si. 2009. Dosegljivo na: <http://vizita.si/clanek/dusevnost/dobil-sem-popravca-kaj-pa-zdaj.html> (20.6.2009).

Boneš U, Kovač L, Lasič M, Rojko T, Troškot M, Tršan A, Ukota N, Vidmar B, Vrančar T, Zabret M, Zaletel P. Zdravje študentov na medicinski fakulteti. 2009. Dosegljivo na: <http://www.mf.uni-lj.si/dokumenti/0e12c069720c91bfe20b42411dcbd361.pdf> (12.12.2009).

Božič M. Stres pri delu: priročnik za prepoznavanje in odpravljanje stresa pri delu poslovnih sekretarjev. Ljubljana: GV Izobraževanje, 2003.

Čelik N. Upravljanje s stresom in duševno zdravje. 2008. Dosegljivo na: www.dsps.si/kakosi/adobe/upravljanje_s_stresom.pdf (22.4.2009).

Drnovšek M, Gorenjc M, Jerinček H. Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja, 2006.

Erazar T. Duševne motnje: psihopatologija v zakonski in družinski terapiji. Celje: Celjska Mohorjeva družba, 2007: 90- 136.

Franca V. Dodatna znanja za prodor iz študija na trg dela. Revija Moje Delo 2009. Dosegljivo na: <http://www.revija.mojedelo.com/znanje/dodatna-znanja-za-prodor-iz-studija-na-trg-dela-958.aspx> (22.4.2009).

Janžekovič N. Zdravje: kako zdravi smo študentje? 2004. Spekter 2004. Dosegljivo na: <http://www.spekteronline.net/arhiv.asp?stevilka=11&rubrika=11> (15.5.2009).

Jeriček H. Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem stori učitelj : priročnik za učitelje in svetovalne delavce. Ljubljana: inštitut za varovanje zdravja, 2007.

Jeromen T. Kajtna T. Sproščanje: moj mali priročnik. Ljubljana: samozal. 2008.

Kogoj T. Ocena lastnega zdravja študentov Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani (raziskovalna naloga). Ljubljana: Medicinska fakulteta, 2008.

Kolar J. Stresnost študija na Fakulteti za varnostne vede (diplomsko delo). Maribor: Fakulteta za varnostne vede, 2009.

Kožar A. Avtogeni trening. Tržič: Tiskarna Uzar, 2000.

Kupljenk A. Stres in pozitivno mišljenje (diplomsko delo). Maribor: Fakulteta za organizacijske vede, 2008.

Lukač S. Stres (seminarska naloga). Maribor: Ekonomsko poslovna fakulteta, 2009.

Dosegljivo na: http://www.sbaza.net/index.php?module=listing&id_clanka=203 (8.1.2010).

Luskovec N. Avtogeni trening ali kako najti čas za duševno sprostitvev? E- glasilo DAM 2009. Dosegljivo na: http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=613 (8.1.2010).

Miholič M. Stres, naš vsakdanji spremljevalec. 2008 Abc zdravja. 2008; 1 (2) : 4-7.

Musek J, Pečjak V. Psihologija. Ljubljana: Educy. 1996.

Newhouse P. življenje brez stresa. Ljubljana: Tomark, 2000.

Payne S, Walker J. Psihologija v zdravstveni negi. Ljubljana: Educy, 2002.

Pislak- Bali A. Stres- 1.del. 2008. Dosegljivo na: http://www.planet-lepote.com/zdravje/stres_1_del (7.12.2009).

Powell- Trevor J. Kako premagamo stres. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1999.

Rakovec- Felser Z. Zdravstvena psihologija. Maribor: Visoka zdravstvena šola, 2002.

Rungapadiachy, Dev. M. Medsebojna komunikacija v zdravstvu. Ljubljana: Educy, 2003.

Schmidt A. Najmanj, kar bi morali vedeti o stresu. Ljubljana: samozaložba, 2003.

Starc R. Stres in bolezni. Ljubljana: Sirius, 2007.

Trampuž R. Stres, sprostitvene tehnike, skrb zase. Nova Gorica: Društvo medicinskih sester in tehnikov, 2004.

Treven S. Premagovanje stresa. Ljubljana: Cankarjeva založba, 2005.

Ule M. Zavedno mladi? Socialna psihologija odrasčanja. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Založba FDV, 2008.

Umek P. Spoznavanje in obvladovanje stresa. Ljubljana: Fakulteta za varnostne vede Univerza v Mariboru, 2009.

Vasić P. Stres in izgorevanje na delovnem mestu. (diplomsko delo). Kranj: Višja strokovna šola, 2007.

Vertot N. Ženske v Sloveniji. 2007. Dosegljivo na: http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=749 (6.12.2009).

Wagner H. Močni živci: konec s stresom in izčrpanostjo. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2003.

Youngs B. Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje: priročnik za uspešnejše odzivanje na stres. Ljubljana: Educy, 2001.

VIRI

Carso. Dominor- naravni blažilec stresa. 2009. Dosegljivo na: <http://www.dominor.si/stres/> (22.4.2009).

Društvo študentov invalidov Slovenije. Študenti z težavami v duševnem razvoju. 2009. Dosegljivo na: <http://www.dsis-drustvo.si/slo/Podpora-pri-studiju/Kategorije-studentov-invalidnosti/Studenti-z-tezavami-v-dusevnem-zdravju> (8.1.2010).

Kelle University. 2009. Dosegljivo na: <http://www.keele.ac.uk/academicschools.html> (08.08.2009).

AM Ljubljana. Premagaj izpitni stres. 2007. Dosegljivo na: http://www.cosmopolitan.si/samo-zate/premagaj_izpitni_stres-1455@2.aspx (22.4.2009).

PRILOGE

Anketni vprašalnik

ANKETNI VPRAŠALNIK

Sem Andreja Rogač, absolventka Fakultete za zdravstvene vede Univerze v Mariboru. Pišem diplomsko delo z naslovom **PREPOZNAVANJE IN POJAV STRESNIH SITAUCIJ PRI ŠTUDENTIH**, zato Vas vljudno prosim za sodelovanje.

Anketni vprašalnik je anonimen, podatki bodo uporabljeni samo v namen izdelave diplomskega dela.

Andreja Rogač

Navodila za izpolnjevanje:

Prosim Vas, da odgovorite na naslednja vprašanja tako, da obkrožite črko pred odgovorom, ali odgovor napišete na črto.

1. Spol

- a.) Ženski
- b.) Moški

2. Starost

- a.) 20- 25 let
- b.) 26- 30 let
- c.) 31- 35 let
- d.) 36- 40 let
- e.) 41 let in več

3. Način študija

- a.) Redni
- b.) Izredni

4. Ali zraven študija opravljate kakšno delo?

- a.) Da
- b.) Ne

5. Če »da« kakšno obliko dela opravljate?

- a.) Občasno ali priložnostna delo
- b.) Redno delo s polnim delovnim časom
- c.) Redno delo s skrajšanim delovnim časom
- d.) Delo preko študentskega servisa
- e.) Drugo _____

6. Ali ste že kdaj doživeli stresno situacijo?

- a.) Da
- b.) Ne
- c.) Ne želim odgovoriti

7. Kaj je bil po vašem mnenju vzrok vašega stresa?

- a.) Študij
- b.) Služba
- c.) Ljubezen
- č.) Smrt v družini
- d.) Pritisk staršev
- e.) Selitev od doma (npr. v študentski dom, ...)
- f.) Drugo _____

8. Kateri bi bil po vašem mnenju glavni vzrok stresa pri študentih?

- a) Preveč predavanj
- b) Preveč izpitov
- c) Premalo časa za učenje
- d) Slabi rezultati izpitov
- e) Slabe izkušnje na kliničnih vajah
- f) Preobremenjenost zaradi službe/ študentskega dela
- g) Drugo_____

9. Kako prepoznate stresno situacijo? (možnih je več odgovorov)

- a) Slabo spite
- b) Ste brez apetita
- c) Ste nervozni
- d) Vsaka stvar vas razjezi
- e) Se ne morete zbrati
- f) Ne vem
- g) Ne doživljam stresa
- h) Drugo_____

10. Katera, **od spodaj naštetih stresnih situacij**, bi bila za vas, če bi jo doživeli najbolj stresna?

- a.) Pričakovali ste dobre rezultate izpita vendar ugotovite, da so slabi
- b.) Predavatelj vas pred vsemi sošolci okrega, ker ste zamudili na vaje
- c.) Pacient na kliničnih vajah vas zatoži vašemu mentorju, da svojega dela zanj ne opravljate zadostno, čeprav vi menite, da ste svoje delo dobro opravili
- č.) Izveste, da niste izpolnili pogojev za napredovanje v višji letnik
- d.) Dobite zavrnjeno prošnjo za pogojni vpis v višji letnik

11. Katero obdobje, med študijskim letom, je po vašem mnenju najbolj stresno?

- a.) Obdobje predavanj
- b.) Obdobje vaj
- c.) Obdobje izpitov
- č.) Obdobje pred zaključkom študijskega leta
- d.) Ne doživljam stresa
- e.) Drugo_____

12. Ali menite, da stres, ki ga doživljate ključno vpliva na rezultate vašega dela (učenja)?

- a.) Da
- b.) Ne
- c.) Ne vem
- a.) č.) Ne doživljam stresa

13. Na kakšen način menite, da stres vpliva na vaše delo (učenje)?

- a.) Ne dosegate zastavljenih ciljev
- b.) Dosegate slabše rezultate, kot bi si želeli
- c.) Izgubite motivacijo za nadaljnje delo (učenje)
- č.) Ne doživljam stresa
- d.) Drugo_____

14. Kako dolgo traja vaša stresna situacija (povprečno)?

- a.) En dan
- b.) Nekaj dni
- c.) Teden dni
- č.) Ne doživljam stresa
- d.) Drugo_____

15. Kako pogosto se srečate s stresno situacijo?

- a.) Enkrat na teden
- b.) Enkrat na mesec
- c.) Enkrat na leto
- d.) Drugo _____

16. Ali je stres, ki ga doživljate vedno negativen?

- a.) Da
- b.) Ne
- c.) Ne vem
- č.) Ne doživljam stresa

17. Ali se vam zdi, da je stresna situacija na vas vplivala pozitivno?

- a.) Da
- b.) Ne
- c.) Ne vem
- č.) Ne doživljam stresa

18. Kaj storite ko ste v stresni situaciji?

- a.) Privoščim si kaj dobrega
- b.) Sprostim se z osvežilno kopeljo ali prho
- c.) Odpravim se v kakšen miren kraj
- č.) Se pogovorim s prijateljem, ki mu zaupam
- d.) Razjočem se
- e.) Dam duška svoji jezi
- f.) Izrazim se na ustvarjalen način
- g.) Telovadim

h.) Nekomu pomagam

i.) Vprašam za nasvet

j.) Jasno si opredelim cilje in prioritete

k.) Drugo_____

Hvala za sodelovanje!

ZAHVALA

Zahvaljujem se svoji mentorici, predav. Mileni Pišlar, univ. dipl.org, ter somentorju, viš. predav. Zlatanu Turčinu, dr. med., spec. ped pediatrije, za pomoč pri nastajanju diplomskega dela.

Zahvala gre tudi vodstvu Fakultete za zdravstvene vede Univerze v Mariboru, ki je dovolila izvajanje ankete, ter študentom, ki so v anketi sodelovali.

Zahvaljujem se tudi svojim staršema za vso pomoč in podporo v času izobraževanje, in moji družini: partnerju, ter sinovoma Aljažu in Žanu, za vso mero potrpežljivosti, ki sem je bila deležna z njihove strani, in za spodbudo pri moji poti skozi študij.

Del zahvale pa je namenjen tudi gospe Marti Gaber za lektoriranje diplomskega dela.