

DEJAVNIKI STRESA MED ŠTUDENTI

STRESS AGENTS AMONG STUDENTS

Lidija Baša, Mojca Jevšnik, Barbara Domajnko

KLJUČNE BESEDE: stres; študenti; kvantitativne metode; kvalitativne metode

KEY WORDS: stress; students; quantitative analysis; qualitative analysis

Izvleček - 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. Znaki stresa se lahko izražajo na različne načine in lahko vodijo do resnih zdravstvenih zapletov. Z namenom, da bi ugotovili dejavnike stresa med študenti, smo na Visoki šoli za zdravstvo v Ljubljani izvedli študijo, s katero smo dobili preliminarne vpogled v obravnavano problematiko.

V kvantitativnem delu raziskave je sodeloval 101 študent. Po razdelitvi izjav v štiri kategorije, predstavijo dejavnike stresa naslednje vrednosti: 24,2 % intrapersonalne, 18,7 % interpersonalne, 40,9 % šola/slужba, 16,2 % širše okolje. Najpogostejše zabeleženi dejavniki stresa ne glede na kategorijo so: šola (21,8 %), izpiti (7,4 %), preobremenjenost v šoli ali na delovnem mestu (7,0 %), družinske težave (6,7 %), hiter tempo življenja (5,3 %), finance (5,1 %), prepiri z bližnjimi (4,6 %), zgodnje vstajanje in težave s partnerjem (3,9 %). Tekstovno gradivo za kvalitativno analizo smo pridobili iz petih delno strukturiranih intervjujev. Prepoznane so bile tri kategorije: stresorji, znaki in način reagiranja. Znotraj kategorij so bile prepoznane še posamezne dimenzije. Kot ključno ugotovitev bi lahko navedli, da stresa v kateri koli njegovi teoretični komponenti ni mogoče raziskovati ločeno od konteksta pojavitve in doživljanja. Rezultati so večplastni in poglabljajo problematiko stresa med študenti z doživljajskega zornega kota.

Prispevek želi opozoriti na prisotnost različnih dejavnikov stresa med populacijo študentov in vodi k razmišljanju o rešitvah za zmanjšanje in obvladovanje težav, s katerimi se srečuje obravnavana populacija.

Abstract - An annoying companion of modern way of life is also stress which is a phenomenon of high aspiring society to which also students of nursing care belong. Students must comply with the requirements from outside and are at the same time confronted with their own capabilities and interests. Symptoms of stress are manifested in many different ways and can cause serious health problems. In order to find out the agents of stress among students, research study was carried out on College of Health Studies, University of Ljubljana which enabled a closer look at the above mentioned problems.

In the quantitative part of the study, 101 students participated. After their division into four categories, the following sources of stress are revealed: 24,2 % intrapersonal, 18,7 % interpersonal, 40,9 % school-work, 16,2 % broader environment. Most often met stress factors regardless of the category are the following: school (21,8 %), exams (7,4 %), overburdening at school or at work (7,0 %), family problems (6,7 %), fast tempo of living (5,3 %), money (5,1 %), fights with close ones (4,6 %), early rising and problems with partner (3,9 %).

Verbal part for the qualitative analysis was derived from five partly structured interviews. Three categories were recognized: stressors, signs and reactions. Inside separate categories, several dimensions were defined. One of the key findings could be the fact that stress in its theoretical component can not be divided from its contextual phenomena and experiences. The results are multilayered and deepen the problems of stress among students from the experiencing point of view.

The article wants to point out the presence of several factors of stress among the student population and entices the reflection upon solutions for diminishing and eliminating the problems met by the researched population.

Uvod

Dvajseto stoletje je zapisano kot obdobje, ko je prišlo do kulturne in družbene osamosvojitve mladine (Ule, 2002). Zato so nekateri avtorji označili to stoletje za stoletje mladine. Prav zaradi teh sprememb je bil v devetdesetih opazen naraščajoč pritisk na mlade. Ta se je odražal kot težnja po čim višjih tako for-

malnih (šola) kot neformalnih (šport, mediji itn.) dosežkih. Vplivom hitrih sprememb je podvrženo zlasti obdobje odraščanja. Prav tako je pomembno omeniti, da informacijska modernizacija terja od ljudi fleksibilnost in kreativnost. Posameznik, ki želi slediti informacijski modernizaciji, je prisiljen k individualnemu, osebnemu stilu življenja, dela in učenja. Neneh-

Lidija Baša, absolventka Oddelka za sanitarno inženirstvo, UL, Visoka šola za zdravstvo, Poljanska 26a, 1000 Ljubljana; lidija.basa@gmail.com

Mag. Mojca Jevšnik, dipl. san. inž., viš. pred., UL, Visoka šola za zdravstvo, Oddelek za sanitarno inženirstvo, Poljanska 26a, 1000 Ljubljana; tel.: 01 300 11 49; faks: 01 300 11 19; mojca.jevsnik@vsz.uni-lj.si

Dr. Barbara Domajnko, prof. angl., univ. dipl. soc. kult., asist., UL, Visoka šola za zdravstvo, Oddelek za zdravstveno nego, Poljanska 26a, 1000 Ljubljana

no se mora dokazovati kot izvirna in kreativna oseba. V drugem primeru izpade iz konkurenčnega boja za doseganje standarda. Te nove oblike socialne diferenciacije in izključevanja še posebej prizadenejo mlajše generacije, ki šele vstopajo v produktivno življenje in se soočajo s pomanjkanjem denarja, znanja in socialnih podpornih mrež. Zahtevnost, storilnost in tekmovalnost med posamezniki šolanje približuje načinu življenja zaposlenih (Ule, 2002).

Dejavniki, kot so frustracije, konflikti in težave, so do določene mere normalni življenjski pojavi (Musek, 1993). Na nek način so izziv, ker človeka spodbudijo in s tem vplivajo na pestrost življenja. V primerih preobremenitev, ko se dejavniki stresa pojavljajo pre pogosto, govorimo o duševnih obremenitvah. Dejavnike, ki človeka telesno in duševno obremenjujejo, raziskovalci imenujejo »stresorji«, posledice, ki nastanejo pod njihovim vplivom, pa imenujejo stres (Musek, 1993).

Kadar govorimo o telesnem in duševnem zdravju človeka in zdravstvenem varstvu prebivalstva, moramo upoštevati tudi duševno zdravje, ki ga vključuje definicija zdravja Svetovne zdravstvene organizacije (SZO); potreben je celostni pristop.

Pomembno je, da vsak posameznik razvije mehanizme, s pomočjo katerih bo obvladal stresne razmere. V nasprotnem primeru lahko začnejo stresni dejavniki škodljivo delovati na zdravje, kar predstavlja tveganje tako za posameznika kot za družbo. Psihohigiena je pomembna za to, da znamo odvrčati škodljive posledice, ki lahko prek duševnosti motijo in okvarjajo psihične in tudi fizične funkcije organizma (Kastelic, Bonač, 1989).

Zgodnje odkrivanje in ocenjevanje stopnje izpostavljenosti stresnim dejavnikom (stresorjem) je pomembno predvsem z vidika zgodnje preventive, s pomočjo katere lahko učinkovito načrtujemo ukrepe, ki so prilagojeni določeni skupini prebivalstva (Eržen, 1994).

Opredelitev problema

Musek (1993) definira stres kot sklop odzivov našega organizma na delovanje stresorjev, ki poteka po uveljavljenem vzorcu. Potek stresa oziroma odziv na delovanje stresorjev poteka v treh fazah. V prvi fazi, imenovani faza alarma, stresorji povzročijo upad in dezorganizacijo delovanja. Pride do šoka in kmalu za tem do protišoka. To se kaže kot mobilizacija in pripravljenost na spoprijemanje s stresom. V naslednji fazi, fazi odpora, se okrepi delovanje organizma, da bi uspešno obvladal učinke stresorjev. Kadar to uspe, se delovanje povrne na običajno raven. Če stresorji niso uspešno obvladani, se začne tretja stopnja, t.i. stadij izčrpanosti. Delovanje organizma začne pešati, pojavijo se znaki izčrpanosti in motnje. Trstenjak (1994) navaja, da je stres rezultat intenzivnega življenja in

se stopnjuje pod različnimi vplivi, kot so npr. živčna napetost, telesne okvare, infekcije, mišične napetosti ter drugimi napornimi dejavnostmi. Povezan je z nespecifičnim imunskim odzivom.

Obvladovanje stresa

Stresor je vsak dejavnik, ki vpliva na organizem (Musek 1993). Pomembno je poudariti, da vsi stresorji niso škodljivi ali obremenjujoči za organizem. Ločimo pozitivni in negativni stres. S psihološkega vidika so pomembni tisti stresorji, ki povzročajo duševne in vedenjske učinke. Lahko so vsakodnevni ali pa enkratni.

Močna socialna mreža posameznika igra pomembno vlogo pri razvijanju posameznikovega sistema za prilagajanje stresnim situacijam (Lazrus, Folkman, 1984). Za globlje razumevanje ravnanja v stresni situaciji je podana razlaga, kako se posameznik odzove na stresne situacije. Tako so se razvili trije osnovni tipi obvladovanja stresnih situacij (usmerjenost v nalogo, usmerjenost v samoobrambo in beg ali umik iz situacije). Tip obvladovanja stresne situacije, kjer je posameznik usmerjen v nalogo, je proaktiven način spoprijemanja s stresorjem. Posameznik se osredotoči na to, kako situacijo rešiti in obvladati. Pri usmerjenosti v samoobrambo se posameznik odzove čustveno, pri čemer svojo čustveno in spoznavno energijo (Marentič, 2003) usmeri v varovanje svojega jaza. Različni strokovnjaki (Roth, Choen, 1986) so tretji tip obvladovanja stresne situacije, t.i. beg (umik iz situacije), opredelili kot izogibanje stresorju, zikanje, da moteč dejavnik obstaja, pesimizem, indirektno prilagoditev stresni situaciji, s tem da se od nje oddaljimo, izoliramo oziroma da se stresni situaciji ognemo. Ugotovljeno je, da je pri ljudeh z dobro in močno socialno podporo večja verjetnost, da bodo stresne situacije obvladovali z ukrepanjem in manj verjetno z izogibanjem (Hollahan, Moss, 1987).

Študenti in stres

Doživljanje in obvladovanje stresa je še posebej izrazito pri študentih (Hirsh, Ellias, 1996). 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 (Blonna, 1996).

Malathi (cit. po Anon, 2007/a) navaja, da je za mlade najbolj stresno obdobje med šestnajstim in dvaindvajsetim letom starosti. 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 ne glede na družbeni sloj, težave pri organiziranju vsakdanjega življenja in reševanja problemov. Izpostavljeni so vedno večjim stresorjem, ki so posledica povečane socialne ranljivosti zaradi emancipacijskih vidikov individualizacije mladosti. Zato je zelo pomemben pravilen pristop posameznika do reševanja problemov, kateremu veliko pripomorejo ciljne in zgodnje izobraževalne vsebine (Ule, 2002).

Število študentov v Sloveniji narašča. V študijskem letu 1996/97 je bilo v višješolsko strokovno izobraževanje vpisanih 342 študentov, v visokošolski strokovni in univerzitetni program pa 50 667 študentov, za razliko od študijskega leta 2003/04, ko je bilo v višješolski strokovni izobraževalni program vpisanih 11 099 študentov. V visokošolske in strokovne univerzitetne programe pa 87 205 (Anon, 2007/b). Navedeni podatki nakazujejo potrebo po ugotavljanju dejavnikov stresa, ki obremenjujejo delujejo na populacijo študentov.

Namen študije

Namen študije je ugotoviti dejavnike stresa, se pravi stresorje, ki najbolj obremenjujejo študente. Opazovali bomo tudi najpogostejše znake reševanja stresnih situacij. Raziskava predstavlja prvi korak pri odkrivanju in razumevanju stresa med študenti. V raziskavi širšega obsega bomo kasneje lahko načrtovali ustrezne ukrepe in načine za obvladovanje stresa in izboljšanje kakovosti življenja študentov.

Metoda

V študiji je uporabljena kombinacija kvantitativnih in kvalitativnih metod, saj lahko na ta način obravnavamo preučevani pojav bolj celostno in poglobljeno, in sicer tako z zornega kota statistike kot analize tekstov. Smiselnost kombinacije je bila in je še predmet mnogih razprav tudi v Sloveniji (Domajnko in sod., 2006; Lobe, 2006). Prispevek uporabe kvalitativnih metod je v tem, da nam omogočajo poglobljen uvid v doživljanje in pojmovanje preučevanega pojava. Omogočajo torej vključitev individualnih izkušenj. Na ta način bomo lahko izpostavili pojmovanje in doživljanje stresa med intervjuvanimi študenti.

S kvalitativnega zornega kota je bila izvedena deskriptivna tematska analiza, ki svoje osnove črpa iz utemeljene teorije (Strauss, 1996). Glede na to, da v kvalitativnem tipu raziskovanja ne moremo govoriti o veljavnosti v smislu, kot se uporablja pri kvantitativnih metodah, je treba poudariti, da utemeljenost rezultatov upravičujemo s triangulacijo. V interpretaci-

jo so bile vključene tri raziskovalke različnih disciplinarnih predznanj in raziskovalnih izkušenj.

Vzorec

V kvantitativnem delu raziskave smo v vzorec zajeli študente ($n = 101$), ki so se udeležili rednih predavanj pri predmetu higiena. Vzorec sestavljajo študentje zdravstvene nege (prvi letnik), študentje delovne terapije in radiologije (tretji letnik). Starostna skupina študentov je med 20 in 22 let. Anketiranje je bilo opravljeno v prostorih Visoke šole za zdravstvo (VŠZ) v Ljubljani.

Za potrebe kvalitativnega dela raziskave je bilo opravljenih pet kratkih delno strukturiranih intervjujev, s tremi dekleti in dvema fantoma. Vsi so študenti VŠZ, in sicer sta dva absolventa delovne terapije, en absolvent sanitarnega inženirstva in dva študenta prvega letnika radiologije.

Merski inštrumenti

V kvantitativnem delu študije smo zastavili eno vprašanje odprtega tipa: »Kaj je vir dejavnikov stresa/stresor za vas?«, ki je bilo študentom razumljivo. Študentje so na list papirja napisali vire stresorjev, ki jih doživljajo v vsakodnevem življenju. Na ta način smo dobili dejavnike stresa oziroma stresorje, ki so obremenjujoči za študente.

V kvalitativnem delu pa smo uporabili delno strukturirani intervju. Intervjuvancem smo zastavili dve vprašanji: »Kaj zate pomeni stres?« in »Lahko prosim opišeš eno od situacij, ki si jih doživel/a kot stresno?«

Zbiranje podatkov

Študija je bila izvedena na VŠZ v Ljubljani in v študentskem domu VŠZ v Ljubljani, v obdobju od januarja do marca 2007. V raziskavi je sodelovalo 106 študentov VŠZ (101 študent v kvantitativnem delu in pet v kvalitativnem delu raziskave). Vzorec predstavlja naključno vzorčenje.

Za potrebe kvantitativnega dela raziskave je zbiranje podatkov potekalo med rednimi predavanji, kjer je raziskovalka v odmoru študentom zastavila odprto vprašanje in jim posredovala lističe, na katere so pisno odgovorili.

V kvalitativnem delu pa je raziskovalka izvedla pet delno strukturiranih intervjujev med študenti, v prostorih študentskega doma VŠZ v večernih urah. Štirje študentje od devetih, h katerim je raziskovalka pristopila, so zavrnili sodelovanje. Kot vzrok nesodelovanja dva študenta nista navedla podrobnejše utemeljitve, tretji je navedel, da je brez stresov, četrti pa, da nima časa.

Obdelava podatkov

Metodologija obdelave kvantitativnih podatkov je povzeta po raziskavi »Vir stresa med študenti« (Ross, 2007). Podatki so glede na vir stresa razdeljeni na štiri osnovne kategorije: (1) intrapersonalni vir stresa; (2) interpersonalni vir stresa; (3) šola/slужba kot vir stresa; (4) širša okolica kot vir stresa. Stresorji so analizirani glede na vir stresa, ki se najpogosteje pojavlja med opazovano populacijo ne glede na kategorijo in pogostost pojavljanja stresorjev. Podatke smo obdelali s statističnim programom Microsoft Excel.

Intervjuji so bili dobesedno prepisani, uporabljena so izmišljena imena, da ne bi razkrili identitete intervjuvanih oseb. Pri prepisu so poudarjeni deli izjav podčrtani, menjave govorcev pa so zaradi pomembnosti sosledja izjav v intervjuju oštevilčene, na začetku vsakega navedka je navedeno izmišljeno ime intervjuvanca/ke. Oklepaji označujejo kratke premore v govoru. Uporabili smo poenostavljeno verzijo transkripcije, ki se uporablja v konverzijski analizi (Hutchby, Wooffitt, 1998). Intervjuji so bili obdelani s pomočjo računalniškega programa Atlas.ti. S pomočjo programa so bile v skladu z osnovnimi načeli utemeljene teorije (Strauss, 1996) prepoznane osnovne kategorije, njihovi elementi in nakazane nekatere pomembnejše dimenzije.

Rezultati

Glede na uporabo kombinirane metodologije so rezultati v nadaljevanju razdeljeni na kvantitativni in kvalitativni del.

Kvantitativna analiza

Namen vprašanja odprtega tipa »Kaj je vir dejavnika stresa/stresor za vas?« je bil ugotoviti vir stresa med obravnavano populacijo študentov. Skupaj je bilo zabeleženih 47 izjav (povprečno število trditev na študenta znaša 2,55; najmanj 1 in največ 9 izjav). V tabelah od 1 do 4 je ponazorjena razdelitev izjav v štiri kategorije z deleži po posameznih kategorijah: 24,2 % intrapersonalne, 18,7 % interpersonalne, 40,9 % šola/slужba, 16,2 % širše okolje.

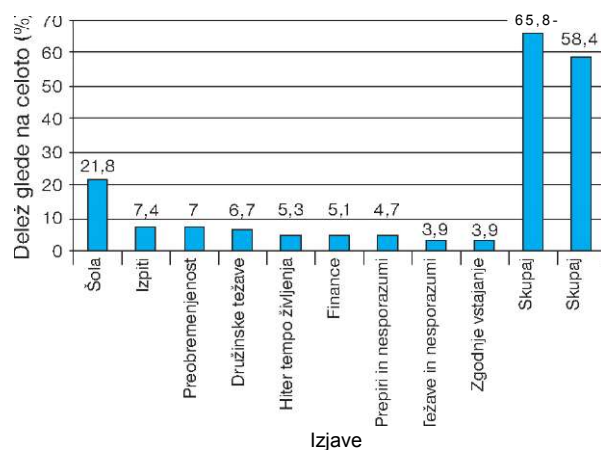
Znotraj kategorije intrapersonalni dejavniki stresa (Tab. 1) predstavljajo največji delež finance (21,0 %). Sledi zgodnje vstajanje (16,2 %), smrt bližnjega (9,8 %). Pri interpersonalnih dejavnikih stresa (Tab. 2) so na prvem mestu družinske težave (36,2 %). Sledijo prepiri in nesporazumi z bližnjimi (25,5 %), težave in nesporazumi s partnerjem (21,3 %). Pri dejavnikih stresa, ki jih predstavljajo šola/slужba (Tab. 3) je na prvem mestu šola (53,3 %), sledijo izpiti (18,3 %) in preobremenjenost (17,2 %). Pri kategoriji stres iz širšega okolja (Tab. 4) je največji dejavnik stresa hiter tempo življenja (34,9 %), sledi okolje in promet (13,9 %), pritisk okolice in bivalno okolje (11,9 %).

Tab. 1. Kategorija intrapersonalni dejavniki stresa.

Zap. št.	Izjave	Število	Delež (%)	Delež (%) glede na celoto
1	Finance	13	21,0	5,1
9	Zgodnje vstajanje	10	16,2	3,9
3	Javno nastopanje	6	9,8	2,3
4	Smrt bližnjega	5	8,0	1,9
5	Samopodoba	4	6,5	1,5
6	Omejen čas za hranjenje	4	6,5	1,5
7	Ljubezen	3	4,8	1,2
8	Bolezni v družini	3	4,8	1,2
9	Neuspeh	2	3,2	0,8
10	Telesna aktivnost	2	3,2	0,8
11	Zdravstvene težave	2	3,2	0,8
12	Za življenje ne bistvene stvari	1	1,6	0,4
13	Vera	1	1,6	0,4
14	Občutek nemoči	1	1,6	0,4
15	Strah pred neznanim	1	1,6	0,4
16	Razdvojenost	1	1,6	0,4
17	Pomembne odločitve	1	1,6	0,4
18	Neorganiziranost	1	1,6	0,4
19	Dolgčas	1	1,6	0,4
Skupaj		62	100,0	24,2

Tab. 2. Kategorija interpersonalni dejavniki stresa.

Zap. št.	Izjave	Število	Delež (%)	Delež (%) glede na celoto
1	Družinske težave	17	36,2	6,7
2	Prepiri in nesporazumi z bližnjimi	12	25,5	4,7
3	Težave in nesporazumi s partnerjem	10	21,3	3,9
4	Težave in kritike prijateljev	3	6,4	1,3
5	Odnos družbe (hinavščina)	3	6,4	1,3
6	Konfliktne situacije	2	4,2	0,7
Skupaj		47	100,0	18,7



Sl. 1. Najpogostejši dejavniki stresa ne glede na kategorijo.

Tab. 3. Kategorija šola/slужba kot dejavniki stresa.

Zap. št.	Izjave	Število	Delež (%)	Delež (%) glede na celoto
1	Šola	56	53,3	21,8
2	Izpiti	19	18,2	7,4
3	Preobremenjenost	18	17,2	7,0
4	Učenje	5	4,7	1,9
5	Urn timer	3	2,8	1,2
6	Menjava delovnega mesta	1	0,95	0,4
7	Težave v šoli	1	0,95	0,4
8	Nezadostno znanje pred izpitom	1	0,95	0,4
9	Nečloveške zahteve delodajalcev	1	0,95	0,4
Skupaj		105	100,0	40,9

Tab. 4. Kategorija širša okolica kot dejavniki stresa.

Zap. št.	Izjave	Število	Delež (%)	Delež (%) glede na celoto
1	Hiter tempo življenja	15	34,9	5,3
2	Okolje	6	13,9	2,3
3	Promet	6	13,9	2,3
4	Pritisk okolice	5	11,7	1,9
5	Bivalno okolje	2	4,7	0,8
6	Avtobusni prevoz	2	4,7	0,8
7	Gospodarstvo	2	4,7	0,8
8	Študentska zakonodaja	1	2,3	0,4
9	Županija Ljubljane	1	2,3	0,4
10	Šport	1	2,3	0,4
11	Vsakdanje skrbi	1	2,3	0,4
12	Čakanje na izvide	1	2,3	0,4
Skupaj		43	100,0	16,2

Najpogostejše zabeleženi dejavnik stresa ne glede na kategorijo (Sl. 1) predstavlja študentom šola (21,8 %). Sledijo ostali dejavniki, kot so izpiti (7,4 %), preobremenjenost v šoli ali na delovnem mestu (7,0 %), družinske težave (6,7 %), in drugo.

Kvalitativna analiza

Pri vsebinski analizi intervjujev smo identificirali tri ključne kategorije: dejavniki stresa oz. stresorji, znaki in načini reagiranja v stresnih situacijah.

Na najbolj neposredni ravni so intervjuvanci kot stresorje izpostavili študij (npr. izpiti, pripravništvo, diploma, vpisovanje ocen), medosebni odnosi (npr. na fakulteti, doma, med prijatelji), vsakdanje stvari (npr. pošta, študentski servis, promet). Bolj kot samo naštevane pa je pomembna ugotovitev, da so stresorji redko izpostavljeni izolirano. Respondenti doživljajo stresorje v različnih kombinacijah.

Bojan (12):

Ja recimo ne vem, si v službi! pa maš, v ednem dnevi maš izpit!, pa še nekaj delaš!, pa nekde se še tam moreš javiti! pa ne vem izpolniti nekšni obrazec! In si enostavno misliš da ne bo šlo skozi!.

Bistven prispevek uporabe kvalitativne metode na ravni kategorije stresorji se kaže v tem, da lahko postavimo problematičnost izoliranja zgolj najbolj površinskega dejavnika stresa, kot bi se to lahko na primer zgodilo v spodaj navedenem primeru:

Alenka (9):

A, a (...). No dobro. V stresu sem jaz že zdaj par mesecev. Zato ker moj fant pa njegovi starši pričakujejo da moram jaz delati pripravništvo in se zaposliti v njegovem kraju. Jaz pa si želim pripravništvo delati v Ljubljani ali pa v neki taki bolnici kjer lahko dobim še neke izkušnje, ne. In jaz tega nikakor ne morem dopovedati!, ne. No in potem sem v stresu in se izogibam vsem takim morebitnim situacijam in potem rajši pridem zvečer, samo da se mi ni treba pogovarjati.

V izjavi Alenke se mogoče na prvi pogled zdi, da kot glavni stresor nastopa pripravništvo. Morda bi celo Alenka sama v anketnem vprašalniku kot prvi stresor navedla pripravništvo in s tem v širšem smislu študij, glede na to, da je v izjavi poudarila prav pripravništvo in kraj, kjer bi ga želela opravljati. Vendar pa že sam začetek izjave nakazuje na to, da pripravništvo sploh ni problematično. Stres ji povzroča predvsem njen odnos do fanta in njegovih staršev oziroma njihovih želja v zvezi s krajem opravljanja pripravništva. Gre torej za kombinacijo problematičnih medosebnih odnosov in individualnih želja glede opravljanja pripravništva in nikakor zgolj za probleme, povezane s študijem. V odgovorih naših respondentov so se odnosi na šoli, doma ali med prijatelji pogosto kombinirali z drugimi dejavniki stresa, ki sami po sebi (torej ob dobrih medosebnih odnosih) ne bi nujno povzročali stresnega stanja.

V kategoriji znaki stresa je bilo mogoče prepoznati fizične znake (vročica, mrzlica, prhljaj, lomljenje nohtov, utrujenost, ipd.), psihične znake (nestrpnost, razdražljivost, napetost, ipd.) in motnje na ravni dnevnih življenjskih aktivnosti (nespečnost, motnje v prehranjevanju, prebavne motnje ipd.). Podobno kot že pri prvi kategoriji, naletimo na težavo pri razumevanju naštetih elementov v izoliranem smislu. Govorimo lahko o dimenziji, ki se razteza od pretežno psihičnih do pretežno somatskih znakov, zato je potrebno obravnavati oba pola. Ustrezneje bi bilo torej govoriti o psihosomatskih znakih. Naj na tem mestu navedemo nekaj izjav:

Alenka (4):

Saj vem!, ko sem v stres!, jaz točno vem!. Ko sem v stresu jaz dobim prhljaj pa nohti se mi začnejo lomiti, ne!. in pol vem! (...)ja pa takrat ko se mi ful čokolada lušta. Takrat sem v stresu. (smeh)

Petra (4):

Ja, to!. Al pa jaz rečem, da je pred izpitom uno ke prideš na faks pa te začne tako po trebuhu zvijati pa na WC hodiš.

Miha (4):

E, e, (...)Da postanem nervozen, tak cel napet. (...) M, m, (...) Živčen (...)

Zoja (4):

To pomeni da se pri meni odraža tako, da sem živčna. Da () sem nestrpna. Da (...) se potim. (...) To je vse.

Petra (12):

Ja!, itak tud spanje!. Ja. Al ne moreš zaspāt, fula si zmatran pa ne moreš zaspāt!. Al pa uno ko že zaspiš pa se zbudiš, rečmo pa te fore!

Kot že omenjeno v poglavju Obvladovanje stresa, lahko stresorji v določenih situacijah in intenzivnosti učinkujejo tudi pozitivno, ne le negativno, kar je nazorno opisala ena od udeleženk:

Alenka (4-6):

I: ... A, a. (...) čist odvisno. To je pri negativnem! stresu. Pri pozitivnem stresu. Se pravi pri tistem pa mam ful energije, ne. pa si želim ful stvari narediti naenkrat pa, pa me prav svadi če me kdo zmoti, ker jaz bi takrat () ko mi je fajn () ko doživljam tisti svoj »flow« bi ful stvari naredu naenkrat, ne. To je to.

A: Se pravi ti ločuješ med pozitivnim in negativnim stresom?

I: Pozitivni in negativni stres!, ja.

Glede na prej navedeno je verjetno smiselno k omenjeni dimenziji psiho-fizičnih znakov vzdolž postaviti še dimenzijo med pozitivnim in negativnim učinkovanjem stresa.

Iz analize intervjujev je razvidna tudi kategorija načini reagiranja v stresni situaciji. V teoretičnem delu (v poglavju Obvladovanje stresa) smo opisali tri osnovne tipe obvladovanja stresnih situacij. Kvantitativni rezultati to delitev potrjujejo. Plastijo se v nereševanje problemov (umik), obrambno reakcijo (usmerjenost v samoobrambo) in aktivno spoprijemanje (usmerjenost v nalogo). Pravzaprav lahko glede na izjave respondentov ponovno govorimo o dimenziji, tokrat med stanjem pasivnosti in uporabo raznih spoprijemalnih strategij (Sl. 1). V primeru vdajanja v usodo ali vdajanja nezdravim življenjskim razvadam (intenzivnejše kajenje, zatekanje k alkoholu) morda lahko bolj ali manj z gotovostjo rečemo, da oseba problemov na ta način ne rešuje aktivno in pozitivno. Izogibanje je mogoče že nekoliko bolj strateška odločitev, izdelava delovnega načrta ali poskus pogovora pa sta primera aktivnega spoprijemanja. Podobno kot pri prejšnjih kategorijah je bolj smiselno upoštevati kombiniranje reakcij na omenjeni osi, ki v različnih razmerjih vključuje obe skrajnosti.

Miha (8):

... In (...) tede nisem vedel ali bi jo (profesorico) za bučo poknem, Ali se naj zderem! na njo. Ali naj grem ven. Ali naj bom čist miren pa počakam ka bo rekla kaj moram zdaj nardit da bo mi zdaj za podpis. Poč pol sem počakal. Vaje mi nared. Sem ji vaje prinesel sem dobu podpis. Uh, v redu. Ne!

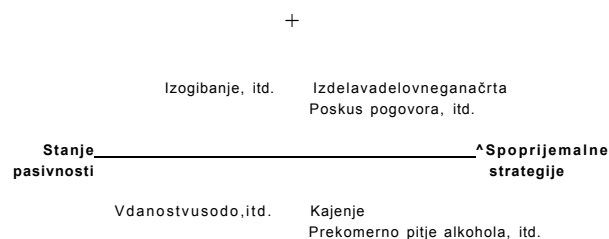
Kot potrjujejo gornji in tudi ostali opisi stresnih situacij respondentov, reakcija ob doživljanju stresa namreč ni zgolj nekontrolirani odziv temveč proces, v

katerem se v neki medsebojni soodvisnosti glede na reakcijo okolja oblikujejo različni načini reagiranja oziroma spoprijemalne strategije. Zato je ključno, da tudi to kategorijo pojmuje kot dimenzijo in ne zgolj skupek različnih elementov. Kot izhaja iz spodaj navedene izjave Bojana, je potrebno prečno na to dimenzijo postaviti še dimenzijo med formalnimi in neformalnimi oblikami pomoči, h katerimi se študentje lahko zatečejo. Slednje lahko utemeljimo z navedbami respondentov, ki menijo, da si včasih lahko pomagata sam, v neki drugi fazi zadostuje pogovor s prijatelji, v nekaterih primerih pa je potrebna (še) strokovna pomoč:

Bojan (4):

Pa, pravim utrujenost je tisti prvi vidik. Pač, hvala bogu baterije lahko napolniš nazaj!. Pa je vredilo. Dokeč je tou takje supre stvar. Kda te pa zača idnok preveč mogoče izčrpavati te pa () moreš po moje poiskati pomoč. Psihologa.

Ponovno je torej poudarjena kombinacija oziroma soodvisnost elementov, ki jih lahko uvrstimo na prepoznano dimenzijo.



Sl. 2. Dimenzija med stanjem pasivnosti in posluževanjem različnih spoprijemalnih strategij.

Razprava

S pomočjo kvantitativnega raziskovanja smo želeli ugotoviti, kateri dejavniki stresa se med študenti pojavljajo in kateri so najbolj zastopani. Najpogostejše zabeležen dejavnik stresa z vidika delitve na štiri osnovne kategorije predstavlja šola/slужba. Analiza rezultatov ankete je pokazala, da je šola ne glede na delitev v kategorije prav tako najpomembnejši dejavnik stresa med anketiranimi. V kakšnem smislu predstavlja šola dejavnik stresa, bi bilo potrebno podrobneje raziskati. Iz zapisanih trditev namreč ni bilo moč razbrati ali predstavlja dejavnik stresa šola kot institucija ali šola kot odnos s sošolci, predavatelji, ali pa gre za splošno nezadovoljstvo zaradi študijskega programa. Druga najpogostejša kategorija dejavnikov stresa je kategorija intrapersonalni dejavniki stresa, kjer največji delež predstavljajo finance. Rezultat je bil pričakovan, saj je večina študentov finančno omejenih in morajo glede na lastne potrebe z namenom

izboljšanja finančnega stanja opravljati honorarna dela. Pri interpersonalnih dejavniki stresa največji delež zastopajo družinske razmere. Pri okolju kot dejavniku stresa pa največji delež predstavlja hiter tempo življenja. Dejavniki stresa, kot so finance, družinske težave, hiter tempo življenja so lahko posledica različnih interakcij. Vsekakor tako kot pri šoli kot dejavniku tveganja, bi bilo potrebno tudi pri ostalih kategorijah podrobneje raziskati razloge navedenih stresnih dejavnikov.

Ker je v kvalitativnem tipu raziskovanja težko potegniti ločnico med rezultati in interpretacijo, je bilo nekaj izhodiščnih komentarjev podanih že v poglavju Rezultati. Na tem mestu je potrebno še enkrat posebej izpostaviti ključno ugotovitev, in sicer da stresa (v katerikoli njegovi teoretični komponenti) ni mogoče raziskovati neodvisno od konteksta pojavitve. Za raziskovanje stresa je vključevanje doživljajske ravni konstitutivno. Kot je navedel eden od respondentov:

Bojan (26-28):

A: Predstavljaš si lestvico dejavnikov stresa. Kakšni bi bil vrstni red? se pravi 1., 2., 3...

I: Če bi jih mogel oceniti, ka je meni 1.,2.,3., (...) pha (...) prvo. Pa meni je vseeno, vse je na istom nivoji. Bi jez pravo, no. Težko povem ka me nej bole. Itak mi je stres, mi je stres, no. Včasih te ena stvar bole!, pa bi dal tisto na prvo mesto!. Drugič pa se lejko obrne. To ščem praviti. Tou je problem.

A: Aha, torej je pri tebi odvisno od situacije?

I: Od situacije. Normalno! Lejko te ene mala stvar, ka te v enom časi ne nervera! v drugon šokera. Odvisno od razpoloženja.

Kontekstualno oziroma situacijsko vpetost lahko v grobem razumemo kot stresni proces, na katerega vplivajo stresorji, osebnostne značilnosti in družbeno okolje (npr. način življenja, ki ga danes zaznamuje hiter tempo življenja, predvsem pa medsebojni odnosi). Stres se kaže kot rezultat součinkovanja različnih dejavnikov v vsakodnevem življenju. Tako dinamično zasnovan model nam omogoča pojasniti tudi na videz paradoksalne, v resnici pa povsem realne primere, ko je celo pri isti osebi neki dejavnik (npr. izpit) enkrat interpretiran kot stresen, v neki drugi situaciji pa ne. Rezultati raziskave so v skladu z ugotovitvami drugih raziskovalcev, ki navajajo, da dejavniki stresa sami po sebi ne povzročajo stresa oz. stresnega stanja, ampak so rezultat interakcije posameznih dejavnikov in posameznikove zmožnosti obvladovanja le-teh (D'Zurilla, Sheedy, 1991; Romano, 1992). Zato mora preučevanje dejavnikov stresa vključiti vse tri ravni.

Doživljanje stresa je odvisno od določenih osebnostnih karakteristik in je hkrati vpeto v (ne)posredno družbeno okolje, je pa tudi povsem individualno in situacijsko, česar prav tako ne smemo zanemariti. Pri kvalitativnem tipu raziskovanja torej ne gre za razvrščanje po pogostosti ali razširjenosti. Rezultatov tu-

di ni moč posploševati. Odkrili pa smo nekatere pomembne elemente in predvsem dimenzije doživljanja in pojavnosti, ki prav tako lahko pomembno prispevajo k razmisleku in oblikovanju preventivnih ter spoprijemalnih strategij.

Sklep

Vsak mladostnik, ki stopi v neznano novo univerzitetno okolje, se sooči z mnogimi novostmi. Oddaljenost od doma in staršev ter novo socialno okolje predstavljata finančno omejene življenjske in stanovanjske okoliščine ter potrebo po navezovanju novih stikov in vzpostavitvi nove socialne mreže. Postati mora samostojen in odgovoren. Izdelati mora svoj individualni delovni načrt, si postaviti cilje in jim tudi slediti. Skozi slednje pride do pomembnih sprememb v posameznikovem življenjskem slogu, ki ga je bil vajen. Seveda pa ne smemo zanemariti tudi dejavnikov, kot so želja po uspešnosti, osebna pričakovanja in pričakovanja staršev. Navedeno lahko deluje obremenjujoče, če posameznik ne zna ali ne more obvladati situacije, kar vpliva na kvaliteto življenja posameznikov, v našem primeru populacije študentov. Obravnavana problematika je še posebej pomembna, ker število študentov narašča, kar je še dodatno breme za študente. Iz negotovosti pred možnostjo zaposlitve izhaja, da so posamezniki z akademsko izobrazbo veliko bolj zanimivi za trg.

Skozi študijo, ki je le pilotna in je bila opravljena z namenom, da bi oblikovali smernice za nadaljnje raziskave, smo ugotovili, da je najpogostejše zabeležena trditev, ki predstavlja dejavnik stresa, prav šola oziroma študij. Sledijo izpiti, preobremenjenost v šoli in na delovnem mestu, družinske težave, hiter tempo življenja, finance, prepri z bližnjimi in zgodnje vstajanje. Slabost kvantitativnega dela raziskave je, da smo pridobili podatke le o dejavniki stresa in njihovi zastopanosti, ne pa tudi o vzrokih in posledicah. Med osmimi najpogostejšimi kategorijami, ki so jih omenili študenti, so kar trije povezani s šolo oziroma službo.

S kvalitativnim delom študije smo poudarili doživljanje stresnih situacij in ugotovili, da gre ob doživljanju le-teh za interakcijo med različnimi življenjskimi situacijami, ki so v soodvisnosti z časom. Tako so bile izolirane tri ključne kategorije: šola, medsebojni odnosi in vsakdanje stvari. V izjavah respondentov je bilo moč zaslediti doživljanje v različnih kombinacijah. Le redko so bili dejavniki stresa izpostavljeni izolirano. Znaki stresa, ki se kažejo pri posamezniki, se gibljejo znotraj dimenzije, ki se razteza od pretežno psihičnih do pretežno somatskih znakov. Zato lahko govorimo o psihosomatskih znakih. Pri tem pa je pomembno omeniti še pozitivno in negativno spoprijemanje s stresnim dejavnikom. To se kaže v obeh skrajnostih od nerazreševanja do obrambne reakcije in ak-

tivnega spoprijemanja. Če primerjamo rezultate kvantitativne in kvalitativne analize, lahko vidimo, da se dopolnjujejo. Kvalitativna analiza še dodatno poudari kombinacijo soodvisnosti elementov in prav skozi to smo prišli do ugotovitve, da v posameznih primerih na prvi pogled dejavnik stresa ne predstavlja vzroka, ampak je v bistvu posledica neke interakcije.

Zaključimo lahko, da je stres vsekakor kompleksen pojav sodobne družbe in kaže na kombinacijo soodvisnosti različnih elementov. Prav zaradi svoje kompleksnosti bi bilo potrebno dejavnike stresa med študenti še podrobneje raziskati.

Literatura

1. Anon. Statistični urad Republike Slovenije. Število vpisanih študentov v višješolske in univerzitetne programe po letih. <http://www.stat.si>, 5. 3. 2007/b.
2. Anon. Stress among students causes concern. <http://www.thehindu.com/2004/06/10/stories/2004061015890300.html>, 5. 3. 2007/a.
3. Blonna R. Coping with stress in a changing world. St. Louis: Mosby, 1996.
4. D'Zurilla TJ, Sheedy CF. Relation between social problem-solving ability and subsequent level of psychological stress in college students, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991; 61(5): 841-6.
5. Domajnko B, Kvas A, Štrancar K, Bojc N, Pahor M. Živeta interprofesionalna razmerja: kvalitativni pogled. V: Kvas A (ur.), Pahor M (ur.), Klemenc D (ur.), Šmitek J (ur.) Sodelovanje med medicinskimi sestrami in zdravniki v zdravstvenem timu: priložnost za izboljšanje kakovosti: zbornik z recenzijo. Ljubljana: Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov, 2006: 235-60.
6. Hirsh JK, Ellias JB. Differences in life stress and reactions for living among college suicide ideators and non-ideators. *College Student Journal*, 1996; 30: 377-84.
7. Hollahan C, Moss WH. Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987; 52: 946-55.
8. Hutchby I, Wooffitt R. Conversation analysis, Polity Press, 1998.
9. Kastelic I, Bonač I, Higierna I. Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, Višja šola za zdravstvene delavce, 1989.
10. Lazarus RL, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984.
11. Lobe B. združevanje kvalitativnih in kvantitativnih metod - stara praksa v novi preobleki? *Družboslovne razprave* 2006; 23: 55-73.
12. Marentič PB. Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: DZS, 2003.
13. Musek J. Znanstvena podoba osebnosti. Ljubljana: EDUCY d.o.o., 1993: 346-54.
14. Romano JL. Psychoeducational interventions for stress management and well-being. *Journal of Counseling and Development*, 1992; 71: 199-202.
15. Ross SE. Source Of Stress Among College Students, *College Student Journal*, http://www.findarticles.com/p/articles/mi_m0FCR/is_2_33/ai_62839434, 25. 2. 2007.
16. Roth S, Choen LJ. Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychology*, 1986; 41: 813-9.
17. Strauss LA. Qualitative analysis for social scientists. Cambridge, New York, Melbourne: Cambridge University Press, 1996.
18. Trstenjak A. Ekološka psihologija: problemi in perspektive. Ljubljana ČGP Delo - TOZD Gozdarski vestnik, 1994: 49-50.
19. Ule M. Mladi v družbi novih tveganj in negotovosti. V: Brine F (ur.). Prestopništvo in odklonilno vedenje, Ljubljana: Bonex, 2002: 11-32.

Viri

1. Eržen I. Povzetek predavanj iz epidemiologije. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo, Oddelek za sanitarno inženirstvo, 1994.