



Naja Videmšek,

Sabina Vesnić, Janet Klara Djomba, Mateja Videmšek, Maja Meško

Stres in spoprijemanje z njim pri študentih Univerze v Ljubljani

Izvleček

Namen raziskave je bil analizirati stres in spoprijemanje z njim pri 750 študentih šestih fakultet Univerze v Ljubljani. Podatki so bili obdelani s SPSS. Izračunali smo osnovno statistiko, hipoteze pa smo na ravni 5 % statističnega tveganja ($p \leq 0.05$) preverjali s Hi-kvadrat testom.

Rezultati raziskave so pokazali, da največ študentov (46,8 %) občasno občuti stres, 30,4 % študentov pogosto in 4,7 % študentov vsak dan; največ študentov Medicinske fakultete in najmanj študentov Fakultete za šport, več žensk kot moških. Kar 82,2 % študentov navaja kot vzrok za napetost, stres in občutek pritiska obremenitev zaradi študija; največ študentov Medicinske fakultete prvega letnika in žensk. Največ časa se sproti učijo študenti Fakultete za strojništvo in Medicinske fakultete, več iz prvega kot tretjega letnika. 38,5 % študentov spi izven izpitnega obdobja le 5 do 6 ur na dan. Le 12,8 % študentov zlahka obvladuje stres, 70 % študentov z nekaj truda in 16,5 % študentov z večjim naporom; lažje študenti tretjega letnika in moški. Velika večina (72 %) študentov kot metodo za obvladovanje stresa navaja športno dejavnost, največ študenti Fakultete za šport in najmanj Pedagoške fakultete. Samo 5,2 % študentov se sploh ne ukvarja s športom, največ se jih ukvarja od 3 do 5 dni v tednu, od 30 do 60 minut. Naše priporočilo je, da bi bilo študente treba še naprej spodbujati k športnemu udejstvovanju in jih redno seznanjati tudi z drugimi načini spoprijemanja s stresom.

Ključne besede: študenti, Univerza v Ljubljani, stres, spoprijemanje s stresom.

Stress and stress coping among the students of the University of Ljubljana

Abstract

The aim of the study was to analyse the stress and stress coping among 750 students of six faculties of the University of Ljubljana. The data were processed with the SPSS. We calculated the basic statistics, the hypotheses were tested by using a Chi-square test at the significance level of 5% ($p \leq 0.05$). The results of the study showed that stress occurs occasionally among most of the students (46.8%), often among 30.4% of the students, and every day among 4.7% of the students. The students of the Faculty of Medicine are more affected by stress than other students, especially the students of the Faculty of Sport. Women suffer more from stress than men. 82.2% of the students cited as the reason for the tension, stress and a feeling of heaviness burden of study. Among them, most students are from the Faculty of Medicine and at least students of the Faculty of Sport, and most of them were women. The students of the Faculty of Mechanical Engineering and the Faculty of Medicine learn continuously. Outside the examination period, 38.5% of students sleep only 5 to 6 hours per day. Only 12.8% of students can easily handle stress, 70% of them handle stress with some effort and 16.5% of them with great effort; among them, students of the third year and men cope better with stress than others. As a stress coping strategy, a large majority (72%) of students mentions sports activity, mostly students of the Faculty of Sport and at least students of the Faculty of Education. Only 5.2% of students do not even deal with sports, most of them are active in sports from 3 to 5 days a week, from 30 to 60 minutes. Our recommendation is that students should be encouraged to continue sports participation and should also be regularly informed of other stress coping strategies.

Key words: students, University of Ljubljana, stress, stress coping.



Foto: Mateja Videmšek

■ Uvod

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem), stresor pa je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in povzroči stres. Stresor začasno zamaje posameznikovo ravnovesje in stres je povsem normalno odzivanje na to dogajanje. Ko nek dogodek ali položaj pri posamezniku sproži intenzivne občutke žalosti, nemoči, tesnobe, jeze in strahu in ko stres, povezan s tem dogodkom ali položajem, posameznika ohromi in mu škoduje, govorimo o negativnem stresu (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

Stres je neizogiben pojav današnjega načina življenja in uveljavitveno usmerjene družbe, kamor lahko uvrstimo tudi populacijo študentov. Čeprav so številne raziskave pokazale, da obstajajo psihološke in socialne težave, ki vplivajo na zdravje študentov, le-ti sebe dojemajo kot zdravo populacijo. Evropski raziskovalci so že pred leti začeli identificirati študente kot skupino z velikim tveganjem za zdravje (Petrova Yordanova, 2015). Gre za populacijo, ki je zelo zanimiva za preučevanje, kajti študenti so v obdobju dozorevanja in odraščanja. Izpolnjevati morajo zahteve iz okolja, hkrati pa se soočajo z lastnimi sposobnostmi in interesi (Baša, Jevšnik in Domajnko, 2007). Pred študente, ki vstopajo v novo obdobje svojega življenja, so postavljene številne nove okoliščine in zahteve, ki lahko povzročijo stres in privedejo do neugodnih posledic.

Študenti se soočajo s številnimi raznovrstnimi stresorji ter doživljajo visoko raven stresa in vsakdanjem življenju. Nekateri avtorji govorijo

o dveh osnovnih dejavnikih, ki se povezujeta s stresom pri študentih – akademski in socialni (Mao, 2005). Za študente so specifični stresorji, ki so povezani s študijskimi obveznostmi in medosebnimi odnosi. Visoka raven stresa pri študentih se povezuje z zmanjšanjem uspešnosti pri opravljanju izpitov (Chambel in Curral, 2005). Petrova Yordanova (2015) navaja ugotovitve Eisenberga Gollusta, Goldbersteina in Hefnerja (2007), da je pri 40 % študentov na prvi in drugi stopnji študija njihova akademska uspešnost odvisna tudi od psihičnih in čustvenih težav. Kar 60 % dodiplomskih študentov ima visoko stopnjo anksioznosti in depresije (Tyson Wilsona, Croneja, Brailsforda in Lawsa, 2010). Vstopajo v številne vloge, niso le študenti, ampak so pogosto tudi zaposleni, postajajo partnerji in nekateri celo starši. Zato se velikokrat soočajo s pomanjkanjem časa in energije (Petrova Yordanova, 2015). Kadar študenti doživljajo intenziven stres, se pogosto lotijo nezdravih vedenj, kot so neustrezne spalne navade, uživanje nezdrave hrane in zanemarjanje športne dejavnosti (Hudd idr., 2000). Študenti z manjšo socialno podporo so še bolj nagnjeni k nezdravih navadam.

Pomemben dejavnik, ki pogosto povzroča stres pri študentih, je časovni pritisk. Kadar so študenti preobremenjeni z obiskovanjem predavanj, vaj in učenjem, doživljajo visoko stopnjo stresa. Primanjkuje jim časa za druženje s prijatelji, počitek, športno rekreacijo in spanje (Petrova Yordanova, 2015). V zadnjih desetletjih je znanost potrdila mnoge negativne učinke pomanjkanja spanja pri študentih; negativno vpliva na telesno in duševno zdravje. Še posebej pa je pomembno redno ukvarjanje s športom. Športna dejavnost kot eden najpomembnejših dejavnikov zdravega življenjskega sloga je za študente pri spoprijemanju s stresom nedvomno zelo po-

membna. Raziskave so pokazale, da so študenti, ki so redno športno dejavni, bolj srečni, samozavestni, optimistični, boljšega razpoloženja ter višje ocenjujejo kakovost svojega življenja. Športno dejavni študenti so manj pod stresom ter bolj zadovoljni s svojim življenjem (Videmšek in Vesnić, 2016).

Nekateri raziskovalci kot stresne dejavnike navajajo tudi ocenjevanje, tekmovalnost med sošolci, pritisk glede nadaljnje kariere, finančne težave itd. Zlasti v izpitnih obdobjih lahko povečana stopnja stresa privede do poslabšanja telesnega in duševnega zdravja. Čeprav so to lahko resne težave, s katerimi se študenti sami ne morejo soočiti in bi morali poiskati zdravniško pomoč, tega prav zaradi časovne stiske ne storijo (Shaikh in Deschamps, 2006). Tako se velikokrat pojavljajo še somatska obolenja, kot so bolečine v trebuhu, glavoboli, slabosti itd.

Stres se lahko pri študentih odraža z različnimi telesnimi, psihološkimi ali vedenjskimi znaki. Telesni znaki stresa so glavobol, slabost, omotičnost, bolečine v prsih, želodcu, pri srcu ali v spodnjem delu hrbta, povečano znojenje in bitje srca, pospešena presnova in prebavne motnje. K psihološkim znakom stresa prištevamo živčnost, vznemirjenost in razdraženost, prisotnost negativnih misli, depresivnost, značilni so tesnobni občutki, nižja stopnja samospoštovanja, težave s koncentracijo, občutki manjvrednosti, izbruhi jeze in prizadetosti ter neprestan strah. Vedenjski znaki stresa pa so pretirano kritiziranje drugih, zmanjšana spolna sla, težave z govorom, pomanjkanje interesa za delo, motnje spanja, povečan ali pomanjšan apetit, težave pri odločanju in izolacija od družbe (Youngs, 2001; Škulj, 2018).

Stresni dejavniki povzročajo različen odziv pri različnih ljudeh. Odziv posameznika je odvisen od njegove psihične stabilnosti, telesne konstitucije, življenjske zgodovine in trenutnega spleta okoliščin. Posameznik lahko v različnih obdobjih življenja in v različnih okoljih popolnoma drugače reagira na enako situacijo. V tej povezavi se lahko tudi dve različni osebi različno odzoveta na isti dražljaj iz okolja (Rakovec Felser, 1991).

Petrova Yordanova (2015) navaja izsledke raziskovalcev glede razlik v spolu. Skoraj dve tretjini študentk sta pogosto pod stresom, medtem ko je takšnih študentov le nekaj več kot tretjina. Za študentke, ki so pod stresom, je bolj verjetno, da bodo imele slabšo samopodobo in slabše zdravstvene navade. Študentke, ki zaznavajo več stresorjev, pogosto ne načrtujejo svojih obrokov oziroma jih izpustijo, v odgovor na slabo voljo se večkrat prenaledajo in se v stresnih obdobjih redijo. Petrova Yordanova (2015) je ugotovila, da so v Sloveniji študenti manj podvrženi stresu kot študentke. Podjedova (2015) navaja podatke, da študenti sicer doživljajo več stresnih dogodkov kot študentke, vendar jih ocenjujejo bolj pozitivno kot študentke. Študenti se bolj poslužujejo strategij, ki so usmerjene k reševanju problema. Sem sodijo načrtovanje, aktivno spoprijemanje in sprejetje stresa. Študentke pa se najpogosteje poslužujejo strategije iskanja instrumentalne socialne podpore, kar pomeni, da za reševanje problema navadno potrebujejo pomoč drugih oseb. Podobno je ugotovil Škulj (2018); študenti redkeje doživljajo občutek stresa in tesnobe ter pogosteje uporabljajo tehnike za spoprijemanje s stresom kot študentke, zato se lahko s stresom tudi lažje spoprijemajo. Colarič in Eder (2008) ugotavljata, da so ženske v primerjavi z moškimi bolj depresivne in anksiozne. Podobne rezultate navajajo tudi avtorji iz Nigerije; ugotovili so dvakrat večjo razširjenost depresije med osebami ženskega spola (Adewuya, Ola, Aloba, Mapayi in Oginni, 2006). Raziskava Dysona

in Renkove (2006) pa kaže, da so se vloge moških in žensk v zadržem času zelo zblizale in so zato razlike nepomembne.

Prehod iz srednješolskega v študentsko obdobje je za mlade lahko zelo stresno. Visoko raven stresa in depresije je tako opaziti zlasti pri študentih, ki obiskujejo prvi letnik (Dyson in Renk, 2006; Colarič in Eder, 2008) ter med študenti, ki so bolj oddaljeni od doma (Brooks in Dubois, 1995). Študenti prvih letnikov se soočajo s številnimi problemi, kot so izbira predmetov, navajanje na nov način učenja, razumevanje učbenikov in člankov, napisanih v tujem jeziku, obiskovanje zgodnjih predavanj po neprespanih nočeh, finančne in zdravstvene težave itd. Za veliko študentov je čas začetka študija tudi čas zamenjave kraja prebivališča, kar pogosto privede do domotožja in osamljenosti. Velikokrat to pomeni tudi izgubo pomembnih socialnih stikov in podpore družine ter prijateljev. Zato morajo znova zgraditi socialno mrežo, hkrati pa se srečujejo tudi s številnimi študijskimi zahtevami (Perry idr., 2007; Petrova Yordanova, 2015).

Študenti za soočanje s stresom uporabljajo različne strategije in stile spoprijemanja, ki se jih učijo in pridobivajo na podlagi lastnih izkušenj v procesih socialnega učenja že od otroštva naprej; najprej v interakciji s starši, pozneje pa z vzgojitelji, učitelji in vrstniki. Prav obdobje mladostništva s številnimi novimi izkušnjami je ključnega pomena za vzpostavljanje in prevzemanje konstruktivnih načinov spoprijemanja s stresom. Nekateri avtorji predlagajo, da je treninge spoprijemalnih veščin koristno uvajati že v poznem otroštvu in s tem omogočiti mladim, da v obdobje mladostništva oziroma študentsko obdobje vstopijo bolj »opremljeni«; to bi olajšalo njihovo soočanje z različnimi razvojnimi zahtevami in izzivi (Dolenc, 2015). Značilnosti spoprijemalnega vedenja v otroštvu in mladostništvu je pomembna osnova in izhodišče za spoprijemanje s stresom v odraslosti. Številni raziskovalci ugotavljajo, da so strategije spoprijemanja s stresom pomemben prediktor duševnega zdravja in psihološke prilagojenosti mladostnikov, predvsem na učnem področju (Hampel in Petermann 2006; Aydin 2010, v Dolenc, 2015).

Raziskava (Tice in Baumeister, 1997) je pokazala, da študenti, ki odlašajo svoje študijske obveznosti, doživljajo manj stresa na začetku semestra in veliko več na koncu semestra, ko odlašanje ni več mogoče. Ti študenti imajo posledično več simptomov bolezni. Reševanje problemov lahko učinkovito odstrani stresorje, kar lahko privede do pozitivnega vpliva na zdravje posameznika. Park in Adler (2003) sta preučevala stile spoprijemanja s stresom študentov Medicinske fakultete ter ocenila njihovo duševno in telesno zdravje ob koncu njihovega prvega letnika. Čeprav se je pri vseh študentih kot posledica kroničnega stresa skozi medicinsko izobraževanje pokazal negativni vpliv na telesno in duševno zdravje, so se pokazale tudi nekatere razlike; pri študentih, ki so uporabljali več načrtovanega reševanja problemov, se je pokazalo manjše poslabšanje zdravja. Podobne so tudi ugotovitve Crocketta idr. (2007); udeleženci, ki so v večji meri uporabljali izogibajoče spoprijemanje, so bolj pogosto doživljali anksioznost in depresijo v primerjavi s tistimi, ki so izbrali spoprijemanje, usmerjeno na rešitev problema (Petrova Yordanova, 2015).

Problematika stresa pri mladih je v času hitrih družbenih sprememb zelo dinamična in zapletena, zato je na tem področju strokovno delo, podprto z raziskovalnimi izsledki, ena izmed najodgovornejših nalog družbe. Namen naše raziskave je bil analizirati stres ter načine spoprijemanja z njim pri študentih izbranih fakultet Univerze v Ljubljani.

Metode

Preizkušanci

V raziskavo je bilo vključenih 622 študentov prvega in tretjega letnika dodiplomskega študija šestih fakultet Univerze v Ljubljani: Medicinske fakultete, Fakultete za šport, Ekonomske fakultete, Fakultete za strojništvo, Pedagoške fakultete in Biotehnične fakultete. Vprašalnik je izpolnilo 40,5 % študentov moškega in 59,5 % ženskega spola.

Pripomočki

Vprašalnik, ki smo ga uporabili v raziskavi, je bil povzet in prirejen po vprašalniku Z zdravjem povezan življenjski slog, ki je bil leta 2008 del raziskave »Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije« (»Ciljna populacija«, 2016). Za potrebe naše raziskave smo vprašanja prilagodili populaciji študentov, ohranjena pa so v obliki, ki omogoča primerjavo rezultatov.

Postopek

Raziskavo je odobrila Komisija RS za medicinsko etiko februarja 2016. Proces zbiranja podatkov je bil izveden v skladu z zahtevami Zakona o varovanju osebnih podatkov (Uradni list RS, št.59/1999).

Podatki so bili obdelani z računalniškim paketom SPSS. Izračunali smo osnovno statistiko, hipoteze pa smo na ravni 5 % statističnega tveganja ($p \leq 0,05$) preverjali s Hi-kvadrat testom.

Rezultati

Čas, namenjen študiju

Rezultati raziskave so pokazali, da se večina študentov uči nekajkrat na teden. Razlika je statistično pomembna pri porazdelitvi glede na fakulteto in letnik. Najvišji odstotek študentov, ki se uči vsak dan in se uči sproti, je med študenti Fakultete za strojništvo (29,7 %), takoj za njimi sledi odstotek študentov Medicinske fakultete (27,5 %). Precej manj študentov, ki se uči vsak dan in sproti, je

med študenti Pedagoške fakultete (10,5 %) in Ekonomske fakultete (10,2 %), sledi Biotehniška fakulteta (8,8 %) in Fakulteta za šport (4,3 %). Skoraj polovica študentov (47 %) Fakultete za šport se uči nekajkrat na teden. Le nekaj dni pred izpiti pa se uči največ študentov Pedagoške fakultete (55,8 %).

Ugotovili smo, da se le nekaj dni pred izpiti uči bistveno več študentov 3. letnika v primerjavi s 1. letnikom.

46,9 % študentov se uči manj kot dve uri na dan; tu izstopajo študenti Fakultete za šport (70,1 %). 2 do 4 ure se uči 42,4 % študentov, 5 do 7 ur 9 % študentov in več kot 7 ur 1,6 % študentov. Tudi tu so rezultati pokazali, da je razlika statistično pomembna glede na fakulteto; največ ur se učijo študenti Medicinske fakultete in Fakultete za strojništvo.

Spanje

52,1 % študentov spi izven izpitnega obdobja 7–8 ur na dan, 38,5 % 5 do 6 ur na dan, manj kot 5 ur na dan spi 4,4 % študentov in več kot 8 ur 5 % študentov.

Ugotavljali smo tudi število ur spanja, ki bi si jih študenti želeli ponoči med delovnim tednom. Razlika je statistično pomembna pri porazdelitvi glede na fakulteto in letnik. Višji odstotek študentov, ki bi si želelo spati več kot 8 ur na dan, je zaznati med študenti Pedagoške fakultete (51,2 %) in med študenti 1. letnika.

Študente smo spraševali tudi, kako pogosto so utrujeni po spanju. Kar 67,1 % jih je odgovorilo, da so utrujeni najmanj 1–2-krat na teden, 8,6 % celo vsak dan. Statistično značilnih razlik glede na spol, fakulteto in letnik pri pogostosti utrujenosti po spanju nismo ugotovili.

Pogostost občutka napetosti, stresa in pritiskov

V Tabeli 1 je predstavljena pogostost občutka napetosti, stresa in pritiskov. Razlika je statistično pomembna pri porazdelitvi glede na spol in fakulteto. Skoraj polovica študentov občasno občuti

Tabela 1

Občutek napetosti, stresa, pritiskov

	Nikoli		Zelo redko		Občasno		Pogosto		Vsak dan		p
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Skupaj	10	1,6	102	16,5	290	46,8	188	30,4	29	4,7	≤0,05
Spol											
Moški	7	2,8	62	24,7	126	50,2	51	20,3	5	2,0	
Ženski	3	0,8	40	10,9	164	44,6	137	37,2	24	6,5	≤0,05
Fakulteta											
BF	1	1,1	19	20,9	50	54,9	18	19,8	3	3,3	
EF	8	7,5	25	23,4	47	43,9	23	21,5	4	3,7	
FS	1	0,9	18	15,4	50	42,7	43	36,8	5	4,3	
FŠ	0	0,0	24	20,5	67	57,3	23	19,7	3	2,6	
MF	0	0,0	7	6,9	38	37,6	47	46,5	9	8,9	
PeF	0	0,0	9	10,5	38	44,2	34	39,5	5	5,8	
Letnik študija											0,140
prvi	4	1,1	57	15,5	186	50,7	102	27,8	18	4,9	
tretji	6	2,4	45	17,9	104	41,3	86	34,1	11	4,4	

p – Hi kvadrat test; statistična značilnost.

napetost, stres in pritiske, od tega je največ študentov Fakultete za šport. Pogosto občuti stres 30,4 % študentov in vsak dan 4,7 % študentov; največ študentov Medicinske fakultete in Pedagoške fakultete in najmanj študentov Fakultete za šport. Pogosto občuti napetost, stres in pritiske več žensk (Tabela 1).

Vzroki za napetost, stres in občutek pritiska

V raziskavi smo ugotavljali vzroke, ki vodijo do občutka napetosti, stresa ali velikega pritiska.

Večina študentov (82,2 %) navaja kot vzrok »Obremenitve zaradi študija«. Razlika je statistično pomembna pri porazdelitvi glede na spol, fakulteto in letnik. Višji odstotek je zaznati med študenti Medicinske fakultete, med študenti 1. letnika in med ženskami.

18,6 % študentov navaja kot vzrok za napetost, stres in občutek pritiska »Probleme v medsebojnih odnosih (družina, partner, prijatelji)«. Razlika je statistično pomembna pri porazdelitvi glede na spol, fakulteto in letnik. Višji odstotek je zaznati med študenti Pedagoške fakultete, med študenti 3. letnika in med ženskami.

14,4 % študentov navaja kot vzrok za napetost, stres in občutek pritiska »Osamljenost«, 11,0 % »Hrupno okolje«, in 3,1 % »Časovna stiska, prenatrpan vsakdan, pomanjkanje časa za sprostitev, prehitel način življenja«. Statistično pomembnih razlik glede na spol, fakulteto in letnik pri omenjenih vzrokih nismo ugotovili.

8,4 % študentov navaja kot vzrok »Slabe odnose med kolegi na faksu«. Razlika je statistično pomembna pri porazdelitvi glede na fakulteto in letnik. Višji odstotek je zaznati med študenti Ekonomske fakultete in med študenti 3. letnika.

6,6 % študentov vidi vzrok v »Slabih materialnih pogoji za življenje«. Razlika je statistično pomembna pri porazdelitvi glede na letnik; več je študentov 3. letnika.

5,5 % študentov navaja kot vzrok za napetost, stres in občutek pritiska »Obremenjujoče obšolske dejavnosti (študentsko delo, tre-

ningi ...).«. Razlika je statistično pomembna pri porazdelitvi glede na spol, fakulteto in letnik. Višji odstotek je zaznati med študenti Pedagoške fakultete in Fakultete za šport, med študenti 3. letnika in med ženskami.

Samoocena obvladovanja napetosti

Več kot dve tretjini študentov (69,6 %) z nekaj truda obvladuje napetost, 16,5 % z večjim naporom in le 12,8 % zlahka. Razlika je statistično pomembna pri porazdelitvi glede na spol, fakulteto in letnik. Rezultati so pokazali, da težje obvladujejo stres zlasti študenti Medicinske fakultete, zlahka pa študenti Ekonomske fakultete. Večina študentov Fakultete za šport obvladujejo napetost z nekaj truda (77,8 %). Stres lažje obvladujejo študenti moškega spola in tretjega letnika.

Metode za obvladovanje napetosti, stresa in pritiskov

V raziskavi smo ugotavljali metode, s katerimi študenti obvladujejo napetost, stres in pritiske.

Velika večina (72 %) študentov kot metodo navaja »Športno dejavnost«, kjer je razlika statistično pomembna pri porazdelitvi glede na fakulteto. Najvišji odstotek je zaznati med študenti Fakultete za šport (90,6 %), najnižji pa med študenti Pedagoške fakultete (54,7 %).

29,1 % študentov kot metodo obvladovanja napetosti, stresa in pritiskov navaja »Uravnoteženo prehrano in vzdrževanje normalne telesne teže«. Razlika je statistično pomembna pri porazdelitvi glede na spol in fakulteto. Višji odstotek je zaznati med študenti Medicinske fakultete (38,6 %), najnižji pa med študenti Ekonomske fakultete (16,8 %) ter med ženskami.

20,1 % študentov navaja, da napetost, stres in pritiske poskušajo obvladovati s »Tehniko sproščanja (meditacija, joga, avtogeni tre-

Tabela 2

Metode za obvladovanje napetosti, stresa in pritiskov

	Telesna dejavnost (šteje tudi sprehod v naravi)		p	Uravnotežena prehrana in vzdrževanje normalne telesne teže		p	Tehnike sproščanja (meditacija, joga, avtogeni trening)		p
	n	%		n	%		n	%	
Skupaj	445	72,0		180	29,1		124	20,1	
Spol			0,585			0,012			0,220
Moški	184	73,3		59	23,5		44	17,5	
Ženski	261	71,1		121	33,0		80	21,8	
Fakulteta			≤0,05			0,004			0,013
BF	68	74,7		31	34,1		21	23,1	
EF	69	64,5		18	16,8		33	30,8	
FS	79	68,1		26	22,4		13	11,2	
FŠ	106	90,6		37	31,6		23	19,7	
MF	76	75,2		39	38,6		18	17,8	
PeF	47	54,7		29	33,7		16	18,6	
Letnik študija			0,715			0,787			0,004
prvi	266	72,7		105	28,7		59	16,1	
tretji	179	71,0		75	29,8		65	25,8	

p – Hi kvadrat test; statistična značilnost.

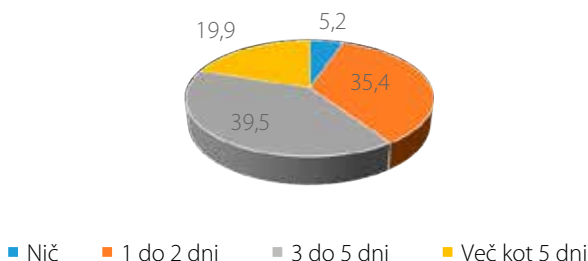
ning)«. Razlika je statistično pomembna pri porazdelitvi glede na fakulteto in letnik. Višji odstotek je zaznati med študenti Ekonomske fakultete (30,8 %), najnižji pa med študenti Fakultete za strojništvo (11,2 %) ter med študenti 3. letnika.

7,3 % študentov kot metodo obvladovanja napetosti, stresa in pritiskov navaja »Zmanjševanje, kajenja, uživanja kofeina in alkohola« (najvišji odstotek je zaznati med moškimi), 4,9 % študentov navaja »Umetnost in kulturo, ustvarjalnost« (najvišji odstotek študenti Pedagoške fakultete), 4,0 % navajajo »Druženje s prijatelji, zabava« (najvišji odstotek študenti Medicinske fakultete), 2,3 % navajajo »Spanje, počitek, odmik v samoto« (najvišji odstotek študenti Pedagoške fakultete), 2,3 % »Posluževanje razvad« (povečanje uživanja alkohola, kofeina, prenašanje, hitra prehrana)« (najvišji odstotek študenti Medicinske fakultete) ter 2,3 % »Iskanje socialne podpore, samopomoč«, kjer nismo ugotovili statistično značilnih razlik glede na spol, fakulteto in letnik študija.

Ukvarjanje s športno dejavnostjo

Skoraj tri četrtine študentov torej kot metodo obvladovanja napetosti, stresa in pritiskov navajajo športno dejavnost. Na Sliki 1 je predstavljeno število dni v tednu, na Sliki 2 pa število minut na dan, namenjenih športnim dejavnostim. Statistično značilnih razlik glede na spol, fakulteto in letnik nismo ugotovili.

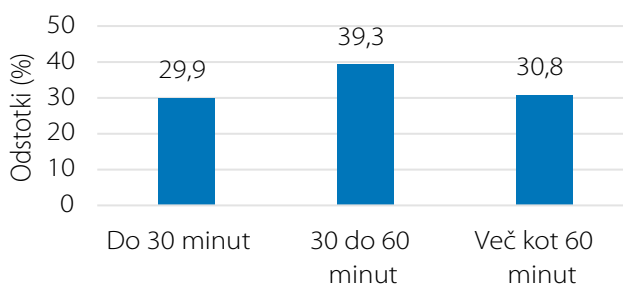
Število dni v tednu - športna rekreacija (%)



Slika 1. Število dni v tednu, namenjenih športni rekreaciji.

Študentov, ki se sploh ne ukvarjajo s športom, je 5,2 %. Največ jih namenijo športni rekreaciji 3 do 5 dni (39,5 %), nekoliko nižji odstotek (35,4 %) 1 do 2 dni, več kot 5 dni na teden pa se športno udeležuje 19,9 % študentov.

Število minut na dan - športna rekreacija



Slika 2. Število minut na dan, namenjenih športni rekreaciji.

Od tistih, ki se ukvarjajo s športom, se jih največ ukvarja 30 do 60 minut dnevno – 39,3 % študentov, slaba tretjina pa je športno dejavna do 30 minut na dan in podoben delež več kot 60 minut na dan.

Razprava

Raziskava je pokazala, da se večina študentov uči nekajkrat na teden, približno tretjina pa le nekaj dni pred izpiti; največ študentov Pedagoške fakultete. Največ študentov, ki se učijo vsak dan in sproti, je med študenti Fakultete za strojništvo in Medicinske fakultete. Skoraj polovica študentov se uči manj kot 2 uri na dan, od tega dobri dve tretjini študentov Fakultete za šport. Največ sprotne učenja zahtevata Fakulteta za strojništvo in Medicinska fakulteta, saj skoraj dve tretjini študentov Medicinske fakultete in polovica študentov Fakultete za strojništvo samostojnemu študiju namenijo 2–4 ure na dan. Rezultati bi lahko bili povezani z občutki preobremenjenosti zaradi študija. Študenti Medicinske fakultete so najverjetneje obremenjeni s predavanji in kliničnimi vajami, saj študirajo manj časa na dan kot študenti Fakultete za strojništvo, a se hkrati počutijo bolj obremenjeni zaradi študija.

Večina študentov spi 7–8 ur na dan, toliko spi več kot polovica študentov 1. letnika, kar je več od ameriških študentov zaradi preobremenjenosti z dejavnostmi. Nove generacije študentov hodijo spat kasneje, spijo manj in zato navajajo težave s študijem (Maslowsky in Ozer, 2014). Pomanjkanje spanca ima na dolgi rok negativne učinke na posameznikovo zdravje in počutje. Nezadostni nočni počitek lahko vodi do večjih možnosti za poškodbe, manjše produktivnosti pri delu, povečane utrujenosti in zdravstvenih težav. Že kratkotrajno pomanjkanje spanja vodi v zaspanost ter upad osnovnih kognitivnih funkcij, kot so budnost, pozornost in hitrost odziva (Škulj, 2018; Kajtna, Štukovnik in Dolenc Grošelj, 2011).

Skoraj polovica študentov občasno občuti stres, dobra tretjina pogosto oziroma vsak dan, največ študentov Medicinske fakultete in najmanj študentov Fakultete za šport. Občutek napetosti, stres in pritisk občuti več študentk kot študentov. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje približno četrtina odraslih prebivalcev Slovenije zelo pogosto oziroma vsakodnevno doživlja stres in ima težave z njegovim obvladovanjem, v zadnjih štirih letih se je povečal delež tistih, ki stres doživljajo zaradi obremenitev na delovnem mestu in slabih odnosov s sodelavci (Jeriček Klančič in Hribar, 2018).

Ugotovili smo, da je najpogostejši vzrok za občutek napetosti, stresa ali velikega pritiska na študente obremenitev zaradi študija. Najbolj obremenjeni zaradi študija se čutijo skoraj vsi študenti Medicinske fakultete ter večina študentov Pedagoške fakultete in Fakultete za strojništvo. Najmanj obremenjeni so študenti Fakultete za šport in Ekonomske fakultete. Zanimivo je, da študenti Pedagoške fakultete pogosto občutijo stres (takoj za študenti Medicinske fakultete) in se v večini čutijo obremenjeni zaradi študija (87,2 %), kljub temu da samostojnemu študiju posvetijo veliko manj časa kot študenti Fakultete za strojništvo in Medicinske fakultete. Nedavna raziskava med študenti Medicinske fakultete v Ljubljani in Mariboru je pokazala, da najvišjo raven stresa študentom obeh fakultet predstavljajo akademsko povezani stresorji, sledijo jim osebni stresorji (Kokalj in Bilban, 2015).

Visok odstotek obremenjenosti zaradi študija je med študenti 1. letnika. Sklepamo lahko, da so študenti 1. letnika bolj obremenjeni zaradi spremembe sistema iz srednje šole oziroma gimnazije na fakulteto. Bolj obremenjene zaradi študija se v veliki večini čutijo ženske. Izpiti, družina in problemi z odnosi jim pogosteje kot moškim predstavljajo vire stresa (Steenberger, Allan in Ralph, 1993; Ronald, 1993). Le nekaj dni pred izpiti se uči mnogo več študen-

tov 3. letnika kot 1. letnika. Dejstvo, da študenti 3. letnika namenijo učenju manj sprotnega dela kot študenti 1. letnika, bi lahko razložili s tem, da se obremenitve tekom študija zmanjšujejo, ali pa se študenti zgolj navadijo na študijski sistem in znajo bolj razporejati čas.

Manj kot petina študentov navaja kot vzrok za občutek napetosti, stresa ali velikih pritiskov probleme v medsebojnih odnosih, še manjši delež študentov pa osamljenost. Tudi za večino pakistanskih študentov medicine so najmočnejši stresorji izpiti in profesorji, sledijo problemi z razmerji, problemi v družini in domotožje (Shaikh idr., 1993).

Več kot dve tretjini vseh študentov izbranih fakultet Univerze v Ljubljani z nekaj truda obvladujeta napetost. Skoraj tri četrtine študentov kot metodo za obvladovanje napetosti navajajo športno dejavnost, predvsem študenti Fakultete za šport, ki se verjetno najbolj zavedajo pomena redne športne dejavnosti. Naša raziskava je pokazala, da je športno nedejavnih 5 % študentov izbranih ljubljanskih fakultet. Največ (40 %) se jih ukvarja s športom od 3- do 5-krat na teden, 35 % se jih ukvarja od 1- do 2-krat na teden, in 20 % več kot 5-krat na teden, večinoma od 30 do 60 minut. Majerič (2015) je v raziskavi, v kateri je sodelovalo 1390 študentov in študentk Univerze v Ljubljani, ugotovil, da v zadnjem desetletju prihaja do povečevanja deleža športno aktivnih študentov. V letu 2012/13 se je v primerjavi z letom 2001/02 povečal delež športno aktivnih študentov s 60,4 % na 76,8 % (Majerič, 2015), še vedno pa je stanje njihovega telesnega fitnesa na nižji ravni, kot bi lahko bil (Starč idr., 2016). Raziskava Majeriča in Zurčeve (2016) je potrdila pomembnost športa za slovenske študente; največ se jih ukvarja s športom 2- do 3-krat na teden v skupnem obsegu od 3 do 5 ur na teden v neorganizirani obliki. Redno športno dejavnih je 79,9 % študentov in 76,8 % študentk.

Športna dejavnost je temelj zdravega načina življenja. Pri tem pa je seveda zelo pomembna tudi ustrezna prehrana. Skoraj tretjina študentov je kot metodo za spopadanje z napetostjo navedla skrb za uravnoteženo prehrano in vzdrževanje normalne telesne teže, kjer je najvišji odstotek zaznati med študenti Medicinske fakultete in med ženskami, ki se verjetno bolj zavedajo pomembnosti zdrave prehrane. Dobra petina študentov je kot metodo za obvladovanje stresa navedla tehnike sproščanja, med katerimi je bilo največ študentov Ekonomske fakultete in študentov 3. letnika. Študentom v ZDA najpogostejše pomagajo pogovor z družino in prijatelji, prostčasne aktivnosti, športna dejavnost, socialna podpora, svetovalna služba in obšolske dejavnosti (Pierceall in Keim, 2007; Chang, Eddins Folensbee in Coverdale, 2012), raziskave med študenti v drugih državah pa kot metode za obvladovanje stresa navajajo druženje s prijatelji, spanje, glasbo, šport, izolacijo in študij (Podstawski, Gornik in Gizinska, 2013; Shaikh idr., 1993). Ženske v stresnih časih raje študirajo in spijo, medtem ko se moški raje družijo s prijatelji, igrajo šport ali se izolirajo (Shaikh idr., 1993).

■ Sklep

Z raziskavo smo želeli analizirati stres in spoprijemanje z njim pri študentih izbranih fakultet Univerze v Ljubljani. V bodoče bi bilo smiselno spremljati isto populacijo študentov skozi vsa leta njihovega študija, saj bi tako lahko sledili spremembam njihovega življenjskega sloga in razvoju izgorelosti. S tem bi tudi spremljali učinkovitost preventivnih programov. S pričujočo raziskavo smo

sicer dobili podatke o različnih fakultetah Univerze v Ljubljani, saj nas je zanimal pojav stresa in spoprijemanje z njim na povsem različnih programih študija, a bi bilo v prihodnosti dobro zajeti vse fakultete Univerze v Ljubljani in tudi drugih Univerz v Sloveniji ter vse letnike, saj bi s tem izboljšali reprezentativnost vzorca. Koristno bi bilo še podrobneje raziskati njihov odnos in stališča do dejavnikov življenjskega sloga, koliko so osveščeni o zdravem življenjskem slogu in kolikšen je interes za izobraževalne programe na to temo ter interes za različne delavnice o metodah obvladovanja stresa in izgorelosti. Znanje je namreč eden od prvih pogojev za začetek razmišljanja o spremembi tvegane vedenja, ki posledično vodi k bolj zdravemu življenjskemu slogu.

Tudi v predhodnem izobraževanju (v osnovni in srednji šoli) bi bilo treba več pozornosti nameniti razvijanju različnih programov za učinkovitejšo obvladovanje stresa pri mladih. Gre predvsem za spodbujanje pozitivne samopodobe in samozaupanja, razvijanje socialnih spretnosti, učenje reševanja problemov, spoznavanje različnih tehnik sproščanja ter spodbujanje k zadostni in primeri športni dejavnosti za zmanjševanje učinkov stresa pri mladih. Študenti, ki se ukvarjajo s športnimi dejavnostmi, so namreč manj podvrženi simptomom depresije, stresu in prekomerni telesni masi ter so tudi bolj zadovoljni s svojim življenjem. Pomembno je, da se študenti tudi preko športnega udejstvovanja znajo spoprijemati s stresom in privzemati vedenja za krepitev zdravja.

Z raziskavo smo izpostavili problem stresa in spoprijemanje z njim pri študentih izbranih fakultet Univerze v Ljubljani. Z nadaljnjim raziskovanjem in pripravo učinkovitih ukrepov bi lahko izboljšali kakovost življenja študentov, kar bi tudi kasneje pripomoglo k manjši izgorelosti na delovnem mestu, ker bi se mladi že kot študenti bolje zavedali tega problema in poznali ustrezne preventivne ukrepe.

■ Literatura

- Adewuya, A., Ola B., Aloba, O., Mapayi, B. in Oginni, O. (2006). Depression amongst Nigerian university students. Prevalence and sociodemographic correlates. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, 41, 674–8.
- Baša, L., Jevšnik, M. in Domajnko, B. (2007). Dejavniki stresa med študenti. *Obzor Zdr N*, 41, 77–84.
- Brooks, J. H. in DuBois, D. L. (1995). Individual and environmental predictors of adjustment during the first year of college. *Journal of College Student Development*, 36 (4), 347–360.
- Chambel, M. J. in Curral, L. (2005). Stress in academic life: Work characteristics as predictors of student well-being and performance. *Applied Psychology: An International Review*, 54, 135–147.
- Chang, E., Eddins-Folensbee, F. in Coverdale, J. (2012). Survey of the prevalence of burnout, stress, depression, and the use of supports by medical students at one school. *Acad Psychiatry*, 36 (3), 177–82.
- Ciljna populacija »Programa temeljnega izobraževanja s področja promocije zdravja in preprečevanja kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB) v osnovnem zdravstvenem varstvu/družinski medicini«. (20.6.2016). CINDI Slovenija. Pridobljeni iz <http://cindi-slovenija.net/>
- Colarič, D. in Eder, K. (2008). *Anksioznost in depresija pri študentih Univerze v Mariboru* (Raziskovalna naloga). Univerza v Mariboru, Medicinska fakulteta, Maribor.
- Crockett, L. J., Iturbide, M. I., Torres Stone, R. A., McGinley, M., Raffaelli, M. in Carlo, G. (2007). Acculturative stress, social support, and coping: Relations to psychological adjustment among Mexican American col-

- lege students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13(4), 347–355.
9. Dernovšek, M. Z., Gorenc, M. in Jeriček, H. (2006). *Ko te stresa stres*. Ljubljana: IVZ RS.
10. Dolenc, P. (2015). Stres in spoprijemanje s stresom v mladostništvu. *Revija za elementarno izobraževanje*, 8(4), 177–189.
11. Dyson, R. in Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1231–1244.
12. Gizinska, R., Górník, K. in Podstawski, R. (2013). Habits and Attitudes of First Year Students at Warmia & Mazury University, Poland regarding Healthy Lifestyle. *Education in Medicine Journal*, 5 (3), 64–76.
13. Hoyer, S. (2005). *Pristopi in metode v zdravstveni vzgoji*. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo.
14. Hudd, S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N. idr. (2000). Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem. *College Student Journal*, 34, 217–227.
15. Ivartnik V. (2011). *Življenjski slog in zdravje študentov*. Maribor: Zdravstvena fakulteta, Univerza v Mariboru.
16. Jeriček Klanjšček, H. in Hribar, K. (2018). Obvladovanje stresa. V M. Vinko (ur.), T. Kofol Bric (ur.), A. Korošec (ur.), S. Tomšič (ur.), M. Vrdelja (ur.), *Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije* (str. 18-21). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
17. Kajtna, T., Štukovnik, V. in Dolenc-Grošelc, L. (2011). Effect of acute sleep deprivation on concentration and mood states with a controlled effect of experienced stress. *Zdravniški vestnik*, 5(80), 354–361.
18. Kokalj, J. in Bilban, M. (2015). Stresorji in izgorelost med študenti medicine – primerjava med Medicinsko fakulteto v Ljubljani in Mariboru. *Medicinski razgledi*, 54 (3), 335–35.
19. Majerič M. (2015). Analiza razvoja in pogostost ukvarjanja s športom pri študentih Univerze v Ljubljani. *Revija Šport*, 63 (3–4), 109–13.
20. Majerič, M. in Zurc, J. (2016). Analiza vzorcev vedenj, povezanih z zdravjem – pilotna študija pri študentih Univerze v Ljubljani. *Revija Šport*, 64 (1–2), 203–8.
21. Podstawski, R., Górník, K. in Gizinska, R. (2013). Habits and Attitudes of First Year Students at Warmia & Mazury University, Poland regarding Healthy Lifestyle. *Educ Med J*, 5 (3), 64–76.
22. Starc, G., Jurak, G., Kovač, M., Leskošek, B. in Strel, J. (2017). Pilotni projekt SLOFIT študent na ljubljanski univerzi. In: *Zdrav življenjski slog študentov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Slovensko akademsko športno društvo, 18–30.
23. Mao, Y. (2005). Stressor, coping style and emotion of normal college students. *Chinese Journal of Health Psychology*, 13(2), 136–139.
24. Maslowsky, J. in Ozer, E. (2014). Developmental trends in sleep duration in adolescence and young adulthood: Evidence from a National United States Sample. *Journal of adolescent health*, 54 (6), 691–7.
25. Park, C. L., in Adler, N. E. (2003). Coping style as a predictor of health and well-being across the first year of medical school. *Health Psychology*, 22, 627–631.
26. Petrova Yordanova, Y. (2015). *Stres in dejavniki stresa med študenti psihologije* (Magistrska naloga). Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta, Maribor.
27. Perry, R. P., Hall, N. C. in Ruthig, J. C. (2007). *Perceived (academic) control and scholastic attainment in college students*. V R. Perry in J. Smart (Ur.), *The scholarship of teaching and learning in higher education: An evidence-based perspective* (s.477-551). New York, NY: Springer.
28. Pierceall, E.A. in Keim, M.C. (2007). Stress and coping strategies among community college students. *Community Coll J Res Pract*, 31 (9), 703–12.
29. Podjed, T. (2015). Prepoznavanje in obvladovanje stresa med študenti (zaključna naloga). Univerza na primorskem fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije, Koper.
30. Podstawski, R., Górník, K. in Gizinska, R. (2013). Habits and Attitudes of First Year Students at Warmia & Mazury University, Poland regarding Healthy Lifestyle. *Educ Med J*, 5 (3), 64–76.
31. Rakovec-Felser, Z. (1991). Človek v stiski – stres in tesnoba: povod in posledica bolezni. Maribor: Založba Obzorja.
32. Ronald BW. A survey of university health centers in Western Canada. *J Am Coll Health*. 1993; 42: 71–6.
33. Shaikh, B. T. in Deschamps, J. P. (2006). Life in a university residence: Issues, concerns and responses. *Education for health* 19(1), 43–51.
34. Starc, G., Jurak, G., Kovač, M., Leskošek, B. in Strel, J. (2017). *Pilotni projekt SLOFIT študent na ljubljanski univerzi*. V H. Berčič (ur.), *Zdrav življenjski slog študentov*: zbornik (str. 18–30). Ljubljana: Fakulteta za šport, Slovensko akademsko športno društvo.
35. Steenberger, B.N., Allan, J. in Ralph, A. (1993). Research in college health: Analyzing & communicating results. *J Am Coll Health*, 42, 99–104.
36. Škulj, P. (2018). *Analiza vedenjskega sloga in športne aktivnosti pri študentih Univerze v Ljubljani* (diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
37. Tice, D. M., in Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The cost and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454–458.
38. Tyson, P., Wilson, K., Crone, D., Brailsford, R. in Laws, K. (2010) Physical activity and mental health in a student population. *Journal of Mental Health*, 19, 492–499.
39. Videmšek, N. in Vesnić, S. (2016). *Življenjski slog in izgorelost pri študentih Univerze v Ljubljani* (raziskovalna naloga). Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani, Ljubljana.
40. Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24 (3), 283–301.
41. Youngs, B.B. (2001). *Upravljanje s stresom za učitelje*. Ljubljana: Educy.

Naja Videmšek, dr. med.
naja.videmsek@gmail.com