

Stupanj stresa kod studenata sestinstva - Sveučilište u Dubrovniku

The degree of stress amongst nursing students - University of Dubrovnik

Ivana Cetinić¹, Ana Validžić², Magdalena Tomić³, Dijana Gavranić⁴, Narcis Hudorović⁵

¹Opća bolnica Dubrovnik, Dr. R. Mišetića 2, 20 000 Dubrovnik, Hrvatska

¹General Hospital Dubrovnik, Dr. R. Mišetića 2, 20 000 Dubrovnik, Croatia

²Stručni studij sestinstva, Sveučilište u Dubrovniku, Branitelja Dubrovnik 29, 20 000 Dubrovnik, Hrvatska

²Professional Nursing Studies, University of Dubrovnik, Branitelja Dubrovnik 29, 20 000 Dubrovnik, Croatia

³Opća bolnica Dubrovnik, Dr. R. Mišetića 2, 20 000 Dubrovnik, Hrvatska

³General Hospital Dubrovnik, Dr. R. Mišetića 2, 20 000 Dubrovnik, Croatia

⁴Dom za starije i nemoćne osobe "Majka Marija Petković", Ulica 33, 20 271 Blato, Korčula, Hrvatska

⁴Home for the Aged and Infirm people "Majka Marija Petković", Ulica 33, 20 271 Blato, Korčula, Croatia

⁵Zavod za vaskularnu kirurgiju, Klinički bolnički Centar "Sestre milosrdnice", Vinogradska 29, 10000 Zagreb, Hrvatska

⁵Department of Vascular Surgery, University Clinical Center "Sestre milosrdnice", Vinogradska 29, 10000 Zagreb, Croatia

Sažetak

Cilj je istraživanja ispitati i usporediti percepciju, razine i izvore stresa kod studenata sestinstva [Sveučilište u Dubrovniku] na prvoj i trećoj godini studijskog programa. Nadalje, identificirali smo opću razinu fizičkog i psihičkog zdravlja ispitanika, metode prepoznavanja razine stresa kod studenata prve i treće godine studijskog programa. Analiza je učinjena prema četirima čimbenicima, i to: 1) sveučilišni status studenta [prva ili treća godina studija], bračni status, oblik zaposlenosti, broj djece. Definirani su i gradirani izvori/čimbenici stresa [bodovne vrijednosti prema Self related 36 [SF 36] upitnika.

Uporabljena je deskriptivno-korelacijska metoda. U istraživanje je uključeno 30 ispitanika [prva godina 11 ispitanika; treća godina 19 ispitanika]. Podaci su prikupljeni uporabom originalnog upitnika [36 pitanja] koji je prilagođen studentima sestinstva, a modificiran je uporabom dvaju upitnika, i to: Self related 36 [SF 36], i General Health Questionnaire [GHQ]. Rezultati pokazuju da studenti imaju znatnu razinu stresa i da je znatan stupanj opasnosti od nastanka fizičkih i/ili psihičkih poremećaja.

Cljučne riječi: studenti • studij sestinstva • stres

Kratki naslov: Studenti i stres

Abstract

The aim of the research is to examine and compare the perceptions, levels and sources of stress among nursing students [University in Dubrovnik] in different years of the study program. Furthermore, we have identified the general level of physical and mental health of patients, methods of recognizing stress levels among students of first and third year of the study program.

We used the descriptive-correlation method. In the study we included 30 patients [first year 11 participants; third year 19 participants]. Data was collected using the original questionnaire [36 questions] that is tailored to students of nursing and modified by using two questionnaires, namely: Self-related 36 [SF 36], and the General Health Questionnaire [GHQ]. Results show that students have a significant level of stress and that a significant degree of danger of developing physical and/or mental disorders exists. Analysis was performed by four factors, namely: 1) university student status [first or third year of study], marital status, form of employment, number of children. Simultaneously, we defined sources/stress factors.

Key words: students • nursing study • stress

Running head: Students and stress

Received Decembre 12th 2013;

Accepted January 9th 2014;

Autor za korespondenciju/Corresponding author: Ana Validžić, *bacc. occup. therap.*, Andrije Hebranga 106B, 20 000 Dubrovnik, Croatia • Tel: +385 20 612 450 • E-mail: ana.validi@gmail.com

Uvod / Introduction

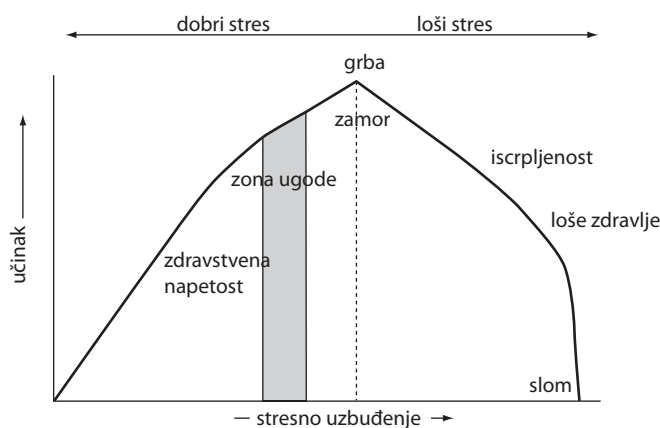
Pojam stres danas je u uporabi radi opisivanja osjećaja nelagodice, straha i nezadovoljstva. Nadalje, u uporabi je za opisivanje učinaka fizikalnog, kemijskog ili emotivnog podražaja iz okoline, a koji u pojedinca izaziva nedostatnu adaptaciju, tj. uzrokuje fiziološki disbalans koji može uzrokovati ili uzrokuje nastanak bolesti. Jednostavnije, stres je nespecifična posljedica prekomjernog zahtjeva za organizam, a koji nadilazi njegovu adaptacijsku moć [1].

Danas se stres najjuvrženije definira kao skup reakcija pri lagodbe organizma na poticaje različitih vrsta, kao što su:

osjećaji, promjena prehrane, užurbano življenje, elektromagnetska polja. Dakle, to je reakcija organizma na situacije u kojima pojedinac osjeća ugroženost za fizičko ili psihičko zdravlje [2].

Kao što je vidljivo na slici [slika 1], povećan stupanj stresa uzrokuje povećanu produktivnost/učinkovitost te nakon dosezanja najvišeg stupnja dolazi do znatnog i brzog pada stupnja stresa uz simptomatologiju pogoršanja općeg zdravlja te povećanog stupnja iscrpljenosti [3].

Međutim, najviša točka ili vrh krivulje znatno se razlikuje kod svakog pojedinca. Upravo stoga pojedinci moraju po-



SLIKA [1]. Funkcijska krivulja čovjeka - prema vrstama stresa

znovati simptome rane faze stresa, kako bi mogli uporabiti mehanizme za prevenciju nastanka preopterećenja, te kako stupanj stresa ne bi prešao najvišu točku [slika 1].

Fizički su znakovi stresa: glavobolja, ubrzan rad srca, povećan tonicitet mišića vrata i ramenog pojasa, prekomjerno znojenje, nespecifični bolovi u gornjem dijelu abdomena, mučnina i proljevaste stolice. Mentalni su znakovi stresa: nervoza i iscrpljenost, slaba koncentracija, sumnja u svoje mogućnosti, smanjen prag iritacije i netolerancije i nezainteresiranost za okolinu [4].

Podražaj koji je izazvao stres naziva se stresorom. Stresori su vanjski ili unutarnji, fizički ili psihološki. Vanjski su stresori fizički [toplina, hladnoća, napor, trauma, operativni zahvat].

Unutarnji su stresori psihološki [strah, tjeskoba, nesigurnost, razočaranje, radost], socijalni [poniženje, rastava, njezgovanje bliskih osoba pogođenih teškim/neizlječivim bolestima, gubitak zaposlenja] i fiziološki [upala, bolest].

Reakcija organizma na utjecaj stresora teče u četiri faze, i to:

Ad 1] ALARM: Nadbubrežna žlijezda prva odgovara na stres, i to povećanim lučenjem adrenalina i kortizona koji oslobađaju energiju te tijelo reagira povećanom aktivacijom mišića. Dolazi do povećanje vrijednosti glukoze u krvi.

Ad 2] REZISTENCIJA ILI ADAPTACIJA: Stres dulje vremenski traje. Hormoni uzrokuju ubrzanje srčanog ritma, dolazi do suženja krvnih žila, pojačano je izlučivanje kiseline u želucu, dolazi do poremećaja spavanja [nesanica], nastaju teškoće u disanju [konstrukcija gornjih dišnih putova], ciklus proizvodnje glukoze je ubrzan, te se vrijednosti glukoze u krvi stalno povećavaju. Dolazi do povećanog izlučivanja dopamina i noradrenalina [neurotransmiteri], koji uzrokuju teškoće pri spavanju i odmoru.

Ad 3] ZAMOR: Nakon duljega trajanja stresa postupno odgovor organizma na njega slabi, tijelo se kontinuirano i prekomjerno zamara, nastaju poremećaji koji su uzrokovani smanjenjem imuniteta [prehlada, hipertenzija, aritmija srca, poremećaji sluznice gastrointestinalnog trakta], znatno je poremećeno raspoloženje, a sve uzrokuje nastanak depresije i anksioznosti.

Ad 4] BOLEST: Pada imunitet organizma i nastaju autoimune bolesti [npr. hipertireoza, bolesti nadbubrežnih žlijezda, i sl.]. U odnosu na duljinu trajanja, stres se razvrstava na akutni i kronični stres.

Akutni stres nastaje u situacijama djelovanja naglih, neočekivanih promjena iz okoline na organizam, što uzrokuje nastanak gore opisanih promjena u organizmu.

Za razliku od akutnog stresa, kronični stres nastaje u duljem vremenskom razdoblju.

Uzrokovan je dugotrajno prisutnim, stresnim situacijama koje nisu riješene na zadovoljavajući način. S obzirom na povećanu učestalost kroničnog stresa u današnjoj populaciji te neželjeno djelovanje na organizam, ova vrsta stresa posebno je važna za daljnja istraživanja znanstvenika različitih znanstvenih područja.

Da bi se smanjio stupanj stresa, potrebno je provoditi metode samoedukacije, te u tvrdokornim slučajevima potražiti pomoć zdravstvenih djelatnika [4,5].

Cilj / Aim

Cilj je istraživanja ispitati stupanj percepcije i izvore stresa kod studenata sestrinstva [Sveučilište u Dubrovniku] na prvoj i trećoj godini studijskog programa, tijekom akademske godine 2013/2014.

Razina stresa kvantificirana je zbrojem bodova [0-3; prema referalnim vrijednostima 0-72]. Prema dobivenom broju bodova, studenti su grupirani u pet "stresnih skupina".

Kako bi se detektirali uzroci stresa kod studenata, učinjena je statistička analiza prema sveučilišnom statusu [prva ili treća godina studija], bračnom statusu, stanju zaposlenosti i broju djece.

Metode / Method

Ispitanici su polaznici prve i treće godine studija sestrinstva Sveučilišta u Dubrovniku. U istraživanje je uključeno ukupno 30 ispitanika [11 ispitanika (37%) prva godina studija; 19 ispitanika (63%) treća godina studija]. Prosječna starosna dob ispitanika bila je 32 godine [raspon od 19 do 49 godina].

S obzirom na spol, 2 ispitanika [7%] su muškarci, a 28 ispitanika [93%] su žene. U odnosu na bračno stanje, 17 ispitanika [57%] nije, a 13 ispitanika [43%] jest u bračnoj zajednici. U odnosu na broj djece, 18 ispitanika [60%] nema djecu, a 12 ispitanika [40%] ima djecu.

Podaci su prikupljeni uporabom originalnog upitnika [36 pitanja], koji je prilagođen studentima sestrinstva, a modificiran je uporabom dva upitnika, i to: Self-related 36 [SF 36], i General Health Questionnaire [GHQ] [Prilog 1].

Rezultati / Results

Rezultati su dobiveni uporabom bodovnih vrijednosti originalnog upitnika, naziva "Koliko ste pod stresom?", a prikazani su u tablici [tablica 1]. Statistička značajnost ispitivanih čimbenika učinjena je uporabom t-testa. Rezultati su prikazani u tablici [tablica 2].

[PRIOLOG 1] Upitnik SF-36 [bodovne vrijednosti].

UPITNIK "Koliko ste pod stresom?"			
1.	Naljutite li se lako?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
2.	Jeste li preosjetljivi?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
3.	Jeste li u svemu vrlo pedantni?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
4.	Jeste li častoljubivi?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
5.	Uplašite li se lako?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
6.	Jeste li nezadovoljni uvjetima u kojima živite?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
7.	Postajete li brzo nestrpljivi?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
8.	Je li vam teško donijeti neku odluku?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
9.	Jeste li razdražljivi?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
10.	Jeste li zavidni?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
11.	Jeste li ljubomorni?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
12.	Osjećate li se nesigurno u prisutnosti šefa?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
13.	Mislite li da ste prijeko potrebni na svojem radnom mjestu?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
14.	Radite li često u vremenskoj stisci?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
15.	Imate li osjećaj manje vrijednosti?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
16.	Jeste li nepovjerljivi prema svojoj okolini?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
17.	Mogu li vas sitnice razveseliti?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
18.	Možete li zaboraviti brige?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)

PRIOLOG 1] Originalni upitnik. Modificirano prema Self-related 36 [SF 36], i General Health Questionnaire [GHQ]

UPITNIK "Koliko ste pod stresom?" - nastavak			
19.	Pušite li više od 5 cigareta dnevno?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
20.	Pušite li više od 20 cigareta dnevno?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
21.	Pušite li više od 30 cigareta dnevno?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
22.	Spavate li loše?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
23.	Osjećate li se ujutro potpuno iscrpljeno?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
24.	Jeste li osjetljivi na promjene vremena?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
25.	Je li vam puls u mirovanju više od 80 otkucaja u minuti?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
26.	Jeste li predebeli? Imate li višak kilograma?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
27.	Krećete li se premalo?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
28.	Imate li često bolove oko srca?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
29.	Imate li tamne podočnjake?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
30.	Jeste li osjetljivi na buku?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
31.	Boli li vas često glava?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
32.	Imate li izražene teškoće sa želucem?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
33.	Jesu li vam dlanovi vlažni?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
34.	Jedete li mnogo masnih jela (kobasice, jaja, masno meso)?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
35.	Jedete li mnogo slatkiša?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)
36.	Odlazite li na posao automobilom?	Da (2)	Katkad (1) Ne (0)

Rasprava / Discussion

Ne iznalaze se znatne razlike između ispitivanih čimbenika u odnosu na studente prve i treće godine studija, tijekom studijske 2013/2014. Godine Studija sestrinstva na Sveučilištu u Dubrovniku.

Provedeno istraživanje pokazuje ravnomjernu raspodjelu stresa u odnosu na sveučilišni status studenata: studenti prve godine studija [prosjeck 25 bodova], studenti treće godine studija [prosjeck 23 boda].

TABLICA [1] Rezultati dobivenih vrijednosti ispitivanih čimbenika [studij – sestrištvo, Sveučilište u Dubrovniku, I+II godina].

Ispitanik	Godina studija	Zaposlenje	Bračno stanje	Djeca	Broj bodova
1	I	NE	NE	NE	19
2	I	NE	NE	NE	23
3	I	NE	NE	NE	22
4	I	DA	DA	DA	31
5	I	DA	DA	DA	28
6	I	NE	NE	NE	26
7	I	DA	DA	DA	30
8	I	NE	NE	NE	23
9	I	NE	NE	NE	32
10	I	NE	NE	NE	18
11	I	NE	NE	NE	25
12	III	NE	NE	NE	26
13	III	NE	DA	DA	7
14	III	DA	DA	DA	29
15	III	DA	DA	DA	26
16	III	NE	DA	DA	14
17	III	NE	DA	DA	22
18	III	DA	DA	DA	11
19	III	NE	DA	NE	24
20	III	DA	NE	NE	27
21	III	DA	DA	DA	28
22	III	DA	DA	DA	22
23	III	DA	NE	NE	30
24	III	DA	NE	NE	29
25	III	DA	NE	NE	19
26	III	NE	NE	NE	31
27	III	DA	NE	NE	18
28	III	DA	NE	NE	22
29	III	NE	DA	DA	26
30	III	NE	NE	NE	21

1–6 bodova:	Doista ste otporni na stres i možemo samo čestitati!
7–13 bodova:	Imate nekih problema, ali izvan ste kritičnog područja. Razmislite, možda biste nešto mogli poduzeti.
14–20 bodova:	Stres vas nagrizi. Poradite na povećanju svojih sposobnosti svladavanja stresa!
21–30 bodova:	Vi ste pod izraženim stresom! Posavjetujte se sa svojim liječnikom i što prije započnite anti-stresni program!
31 i više bodova:	Mijenjajte stil života!

S obzirom na bračni status, iznalazi se kako nema znatnije razlike u odnosu na ispitivane skupine: studenti u braku [prosjeck 23 boda], studenti koji nisu u braku [prosjeck 24 boda]. Raspodjela s obzirom na broj djece istovjetna je, jer studenti koji su u braku većinom imaju i djecu.

TABLICA [2] Rezultati statističke obrade ispitivanih čimbenika [studij – sestrištvo, Sveučilište u Dubrovniku, I+II godina – studijska godina 2013/2014].

	M	STD	T	p
Godina studija				
1	25	4,7	1,078	NS
3	23	6,6		
Oblik zaposlenosti				
Zaposlen	25	5,8	1,174	NS
Nezaposlen	22	6,1		
Bračni status				
Oženjen	23	7,6	-0,560	NS
Neoženjen	24	4,6		
Djeca				
Ima djece	23	8,0	-0,589	NS
Nema djece	24	4,4		

Legenda: M=aritmetička sredina; STD=standardna devijacija; T=t-test; p=značajnost razlike.

S obzirom na status zaposlenosti, raspodjela ne pokazuje značajnost: studenti koji rade u struci [prosjeck 25 bodova], studenti koji rade izvan struke [prosjeck 18 bodova], studenti koji ne rade [prosjeck 25 bodova].

Znatno ograničenje provedenog istraživanja relativno je mali uzorak [30 ispitanika], što može uzrokovati znatna statistička odstupanja.

Prema zbirnim bodovima iznalazi se postojanje visokog stupnja stresa kod ispitanika uključenih u istraživanje, te se utvrđuje potreba za provođenjem daljnjih istraživanja, i to prema Psychology 2004 Scoring Guidelines, na većem uzorku ispitanika [6, 7, 8, 9]. Rezultati istraživanja upućuju na potrebu iznalaženja metoda za prevenciju stresa kako bi se izbjegle štetne, dugotrajne posljedice na stupanj općeg zdravlja ispitanika.

Literatura / References

- [1] Barath A. Kultura, odgoj i zdravlje. Zagreb: Visoka medicinska škola – katedra za zdravstvenu psihologiju; 1995.
- [2] McEwen BS, Morrison JH. "The Brain on Stress: Vulnerability and Plasticity of the Prefrontal Cortex over the Life Course". *Neuron* 2013; 79 (1):16–29. doi:10.1016/j.neuron.2013.06.028
- [3] Maras PM, Baram TZ. "Sculpting the hippocampus from within: Stress, spines, and CRH". *Trends in Neurosciences* 2002; 35 (5): 315–324. doi:10.1016/j.tins.2012.01.005.
- [4] Havelka M. Zdravstvena psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap; 2002.
- [5] Roozendaal B, McEwen BS, Chattarji S. "Stress, memory and the amygdala". 2009; *Nature Reviews Neuroscience* 10 (6): 423–433. doi:10.1038/nrn2651.
- [6] Ulrich-Lai YM, Herman JP. "Neural regulation of endocrine and autonomic stress responses". 2009; *Nature Reviews Neuroscience* 10 (6): 397–409. doi:10.1038/nrn2647.
- [7] Maslach C. What have we learned about burnout and health? 2001; *Psychology and Health*, 19, 607–611.
- [8] Beck DL, Srivastava R. Perceived level and sources of stress in baccalaureate nursing students. *The Journal of Nursing Education* 1991; 30(3):127–133.
- [9] Vičić Hudorović V. Lifelong learning and academic advancement in nursing. *SG/NJ* 2013;18(3):167–168.