

Suočavanje sa stresnim situacijama kod studenata zdravstvenog veleučilišta – usporedba suočavanja sa stresnim situacijama među studentima prve i treće godine

Renata Roknić¹, Mara Županić²

¹*Dodiplomski studij sestrinstva, Zdravstveno veleučilište u Zagrebu*

²*Katedra za zdravstvenu njegu, Zdravstveno veleučilište u Zagrebu*

Sažetak

Uvod: Značajan čimbenik koji može nepovoljno utjecati na svakodnevno funkcioniranje studenata i kvalitetu studiranja je stres koji studenti doživljavaju na fakultetu. Doživljaj stresa nije jednostavan produkt izloženosti negativnim faktorima okoline, iznimno bitna je interakcija karakteristika osobe i načina suočavanja sa stresom. Svaki student se različito nosi sa stresnom situacijom. Budući da je stresne situacije u svakodnevnom životu nemoguće izbjeći, važno je pronaći što efikasnije načine suočavanja sa stresom, odnosno ublažavanja ili sprječavanja negativnih stresnih reakcija koje iz njih proizlaze.

Cilj: Osnovni cilj ovoga rada bio je procijeniti na koji način se studenti suočavaju sa stresnim situacijama općenito i ima li razlike između načina suočavanja sa stresom među studentima prve godine i treće godine fakulteta.

Metodologija: Provedena je online anketa među studentima Zdravstvenog veleučilišta Zagreb. Anketa se sastojala od upitnika suočavanja sa stresnim situacijama čiji su autori Enderl i Parker (CIIS). Upitnik je namjenjen mjerenju stilova suočavanja kao stabilnih karakteristika ličnosti. Sadrži 48 čestica podijeljenih u tri subskale: suočavanje usmjereno na emocije, suočavanje usmjereno na problem (zadatak) i suočavanje izbjegavanjem. Anketa je provedena među studentima sestrinstva, fizioterapije i radiološke tehnologije.

Rezultati: Rezultati ovog istraživanja pokazuju kako se studenti treće godine fakulteta i studenti prve godine na različite načine suočavaju sa stresom te način na koji se studenti općenito suočavaju sa stresom je suočavanje usmjereno na problem.

Zaključak: Način suočavanja sa stresom u studenata prve godine je izbjegavanje stresa, a studenti treće godine se suočavaju sa stresom tako da se usmjere na problem koji im je zadao stres. Suočavanje usmjereno na problem koji uzrokuje stres je način nošenja sa stresom kod kojeg mijenjamo okolinu i situaciju u kojoj se nalazimo. Općenito muška populacija studenata koristi suočavanje usmjereno na problem i izbjegavanje, a djevojke značajno više koriste suočavanje usmjereno na emocije. Od tri navedena načina suočavanja sa stresom, ni jedan navedeni način sam po sebi nije ni "dobar" ni "loš". Uspješnost suočavanja studenata sa stresnim situacijama ima smisla procjenjivati jedino u odnosu na konkretnu situaciju te također je važno razmotriti kako je pojedin način suočavanja prilagođen istodobno i pojedincu i situaciji.

Ključne riječi: stres, studenti, suočavanje sa stresnim situacijama.

Uvod/ Introduction

Psihički poremećaji najčešće nastaju interakcijom između bioloških, psiholoških i socijalnih faktora, a stres je jedan od najčešćih pokretača procesa koji dovode do simptoma psihičkog poremećaja te je i primarni uzročnik određenih psihičkih poremećaja. (1) Stres predstavlja stanje neugode uslijed teškoća na koje ne možemo djelovati. (2) Ta definicija uključuje jedine dvije osobine stresa koje su općevažne, to jest da je stres neugodan i da predstavlja nešto što nam se događa izvan domašaja našeg utjecaja. (2)

Pojam stres danas je u uporabi 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. (3)

Porast broja istraživanja stresa kod mladih u posljednjih petnaestak godina potaknut je iz barem tri izvora. Prvo, došlo je do teorijskog uobličavanja razvojne psihologije kao psihologije životnog vijeka te s tim u vezi do naglašavanja značaja životnih događaja u razvoju. (4) Drugo, u nekim primjenjenim područjima psihologije još uvijek je prisutno shvaćanje adolescencije kao dobi „bure i stresa“ te treće, u psihologiji općenito povećan je interes za proučavanje stresa kako na teorijskom tako i na metodološkom planu. (4) Da bi se smanjio ili izbjegao stres potrebno je obično više nego slijediti neku jednostavnu formulu. Često je potrebno iz temelja promijeniti način razmišljanja. A u nekim slučajevima učestalosti ili velike jačine stresa treba potražiti pomoć stručnog lica. (5)

Odabir strategije suočavanja ovisi o više faktora kao što su spol, dob, kontekst same situacije, a dokazan je i utjecaj gena. (6) Suočavanje predstavlja svjestan i racionalan način nošenja s anksioznošću u životu. (7) Ovisno o tome kako shvaćaju suočavanje autori se služe interindividualnim ili intraindividualnim istraživačkim pristupom. (8) Interindividualni pristup koristi različite mjere suočavanja pri čemu se ukupan rezultat uspoređuje s rezultatima drugih osoba koji su dobiveni na jednak način. Faktorizacija različitih instrumenta rezultirala je različitim dimenzijama odnosno faktorima suočavanja. Većina dobivenih strategija može se svesti na strategije suočavanja usmjerene na rješavanje problema i strategije suočavanja usmjerene na emocije. Strategija suočavanja izbjegavanjem se može identificirati u značajnijem broju radova. Izbjegavanje se obično može podijeliti na izbjegavanje usmjereno na ljude, što se manifestira kroz pojačano druženje s ljudima iz vlastitog socijalnog okruženja (socijalna diverzija), i usmjeravanje na novi zadatak koji nije povezan sa stresnom situacijom ili događajem (distrakcija). (9) Strategije suočavanja usmjerene na problem češće su povezane s dobrom prilagodbom dok su suočavanja usmjerena na emocije i izbjegavanje češće povezana sa slabom prilagodbom pojedinca. (10) Intraindividualni pristup primjenjuje se za mjerenje suočavanja kao procesa. U tom se pristupu proučavaju suočavanja iste osobe ili iste grupe ljudi u različitim situacijama. (11)

Psihosocijalne intervencije pomažu da se negativni efekti stresa ublaže i na taj način predstavljaju protektivne faktore jer povećavaju sučeljavanje i kompetenciju koji štite osobu od negativnih utjecaja stresnih događaja. Na bilo kojoj razini patologije uspješno suočavanje može značajno smanjiti socijalno i radno oštećenje te oštećenje brige o sebi. (12)

Cilj rada/Aim

1. Procijeniti način suočavanja sa stresnim situacijama među studentima općenito
2. Procijeniti razlike u načinu suočavanja sa stresnim situacijama između studenata prve i treće godine studija.

Metode rada/Methods

Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 278 studenata Zdravstvenog veleučilišta u Zagrebu. Uzorak je bio prigodan te su u sklopu istraživanja ispitani studenti studija sestrištva (N = 103), radiologije (N = 54) i fizioterapije (N = 121). Od ukupnog je broja sudionika 192 bilo ženskog, a 86 muškog spola. Raspon dobi bio je od 18 do 21 godinu.

Instrumentarij

Upitnik suočavanja sa stresnim situacijama Endlera i Parkera – CISS (Sorić i Proroković, 2002.)

Upitnik suočavanja sa stresnim situacijama hrvatska je adaptacija upitnika Coping Inventory for Stressful Situations – CISS (Endler i Parker, 1990.), koji procjenjuje stilove suočavanja

kao stabilne karakteristike ličnosti. Upitnik sadrži 48 čestica koje čine tri podskale (po 16 tvrdnji), a odnose se na tri dimenzije suočavanja: suočavanje usmjereno na emocije, suočavanje usmjereno na problem i izbjegavanje. Zadatak ispitanika jest da procijeni u kojoj mjeri primjenjuje određeni tip aktivnosti/ponašanje kad se susretne s teškom, stresnom ili uznemirujućom situacijom na skali od pet stupnjeva (od 1 – uopće ne do 5 – potpuno da). Stabilnost faktorske strukture provjerena je faktorskom analizom (metodom glavnih komponenti uz Varimax rotaciju), pa su ekstrahirana tri faktora koja čine pojedine podskale, opisuju suočavanje usmjereno na problem (16 čestica), suočavanje usmjereno na emocije (18 čestica) i izbjegavanje (13 čestica).

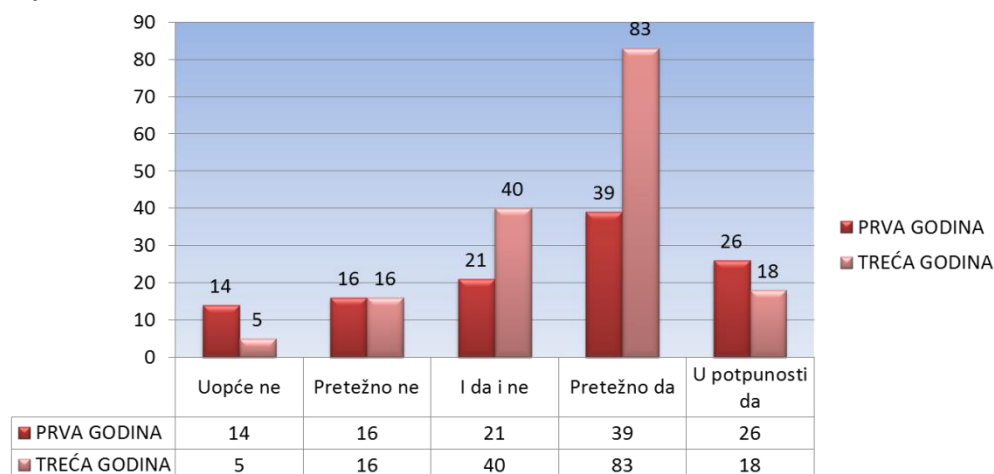
Postupak istraživanja

Istraživanje je provedeno u ožujku 2016. godine na studentima Zdravstvenog veleučilišta u Zagrebu. Podatci su prikupljeni online anketom. Na početku je sudionicima dano objašnjenje o svrsi istraživanja, također u sklopu toga im je napomenuto da njihovo neslaganje sa sudjelovanjem u ovom istraživanju neće imati nikakvih posljedica na njihovo studiranje. Također im je naglašeno da je ova online anketa anonimna te da će pri tome njihov identitet biti u potpunosti zaštićen i da se njihovo ime nigdje neće pojavljivati niti će tko znati koji su njihovi rezultati ankete. Sudionicima koji su pristali sudjelovati u istraživanju poslan je anketni upitnik, uz napomenu da bi odgovori trebali ukazivati na ono što je za sudionika najtočnije, a ne ono što bi, po njihovu mišljenju, bilo točno za većinu ljudi. Ostavljena im je mogućnost uvida u sveukupne rezultate po završetku cijelog istraživanja te im se ljubazno zahvalilo na suradnji.

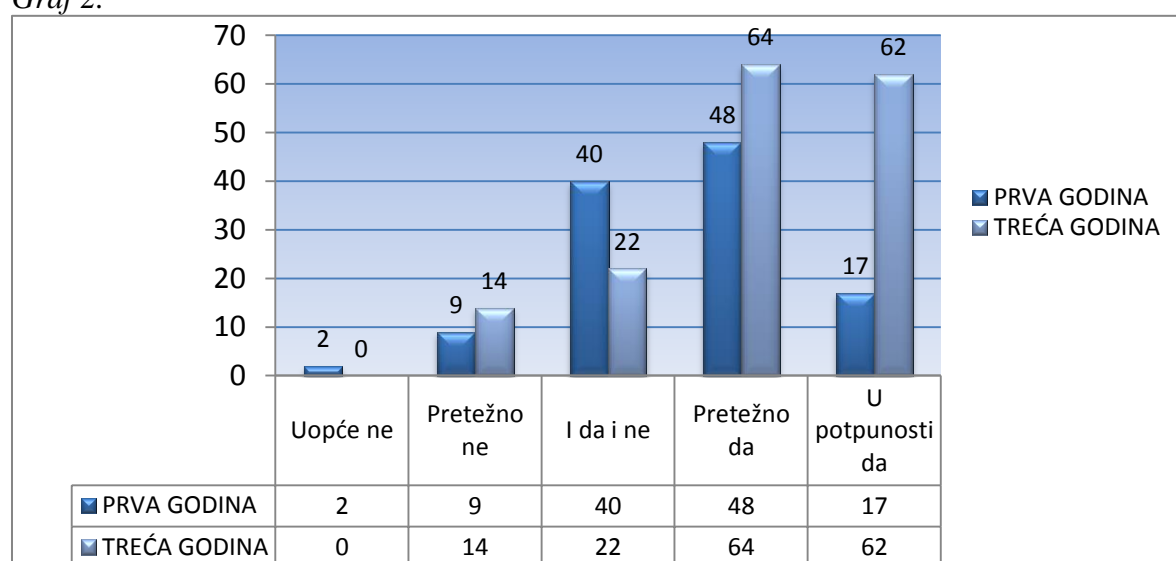
Rezultati

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 278 studenata Zdravstvenog veleučilišta u Zagrebu. Sa treće godine je sudjelovalo nešto više studenata (N=162) nego sa prve godine (N=116). Anketu su ispunili studenti sa tri smjera: sestrinstvo (N=103), radiologija (N=54) i fizioterapija (N=121). Prvih 16 pitanja ankete se odnosi na suočavanje usmjereno na problem, to je način suočavanja sa stresom kojim se koristi najveći broj studenata (52%), ali ovu metodu suočavanja koristi znatno veći broj studenata treće godine (N=99) nego prve godine studija (N=36). Na sljedećim grafikonima prikazane su neke tvrdnje ankete i njihovi rezultati. U grafu *graf 1.* prikazani su odgovori studenata na tvrdnju: „Bolje planiram vrijeme.“ Iz grafa možemo vidjeti da više od pola studenata i prve (65%) i treće godine (62%) u stresnoj situaciji bolje planira vrijeme. U grafu *graf 2.* prikazani su rezultati tvrdnje: „Usmjerim se na problem da vidim kako bih ga riješio“. Na tu tvrdnju više od 56% studenata prve godine je odgovorilo sa pretežno da i u potpunosti da, a sa treće godine više 77% studenata. 8% studenata sa treće godine je zaokružilo odgovore uopće ne ili pretežno ne, dok sa prve godine njih 9,5%, a 34,5% i da i ne. Na tvrdnju „razgledavam izloge“ samo 10% studenata prve godine je odgovorilo sa pretežno da i u potpunosti da, a sa treće godine 13,6% studenata. Više od 67% studenata obje godine je zaokružilo odgovore uopće ne i pretežno ne i to je prikazano na grafu *graf 3.* U grafu *4.* prikazani su rezultati tvrdnje: „Častim se omiljenim jelom i pićem“. Studenti treće godine su dosta podijeljeni oko ove tvrdnje, njih 40,7% se uopće ne slaže ili pretežno ne, a 61% njih se pretežno slaže ili u potpunosti slaže. Kod studenata prve godine nešto drugačija situacija. Značajno više, njih 58,6% je zaokružilo pretežno da i u potpunosti da, a samo 16,4% njih uopće ne ili pretežno ne.

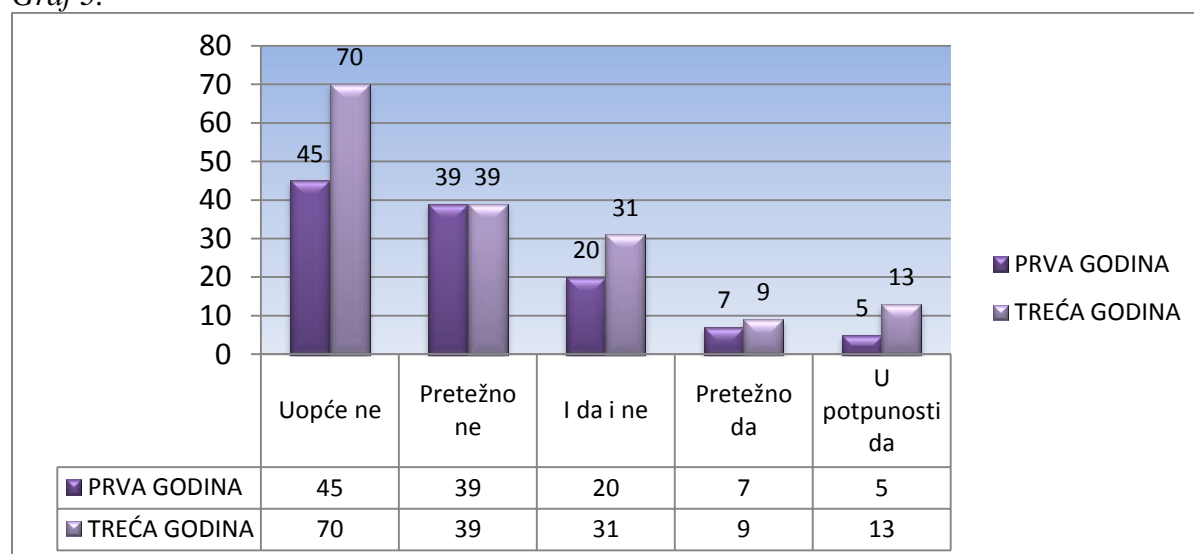
Graf 1.



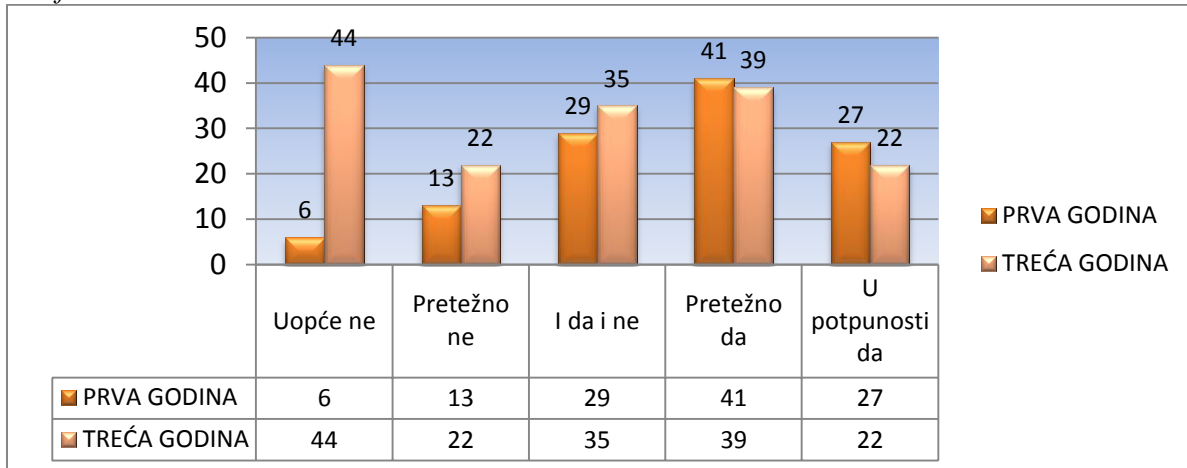
Graf 2.



Graf 3.

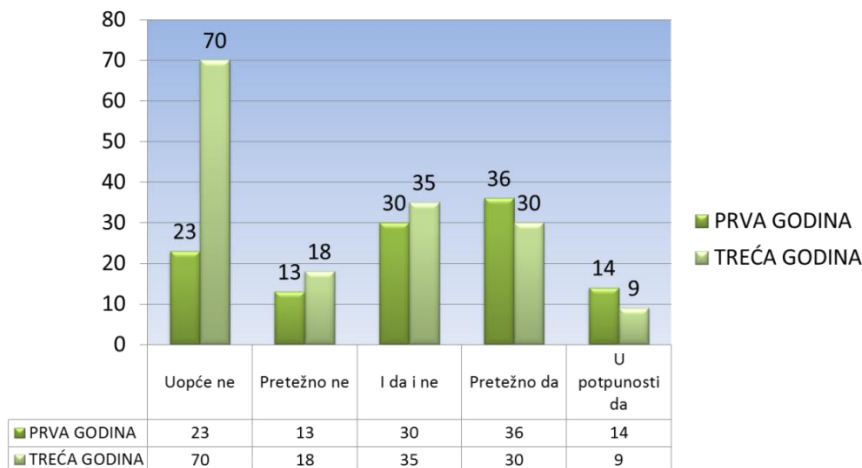


Graf 4.

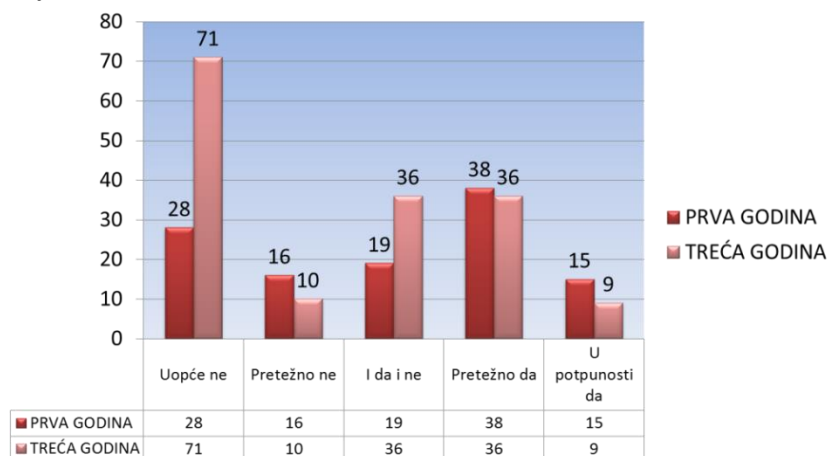


Drugi dio ankete odnosio se na suočavanje usmjereno na emocije. Samo nešto više od 13% studenata koristi ovaj način suočavanja sa stresnim situacijama. Na tvrdnju koja je prikazana na grafu *graf 5*. „Kupim nešto za sebe“ 31% studenata prve godine je zaokružilo tvrdnju uopće ne ili pretežno ne, a 43,1% studenata pretežno da ili u potpunosti da. Njih 25,9% je neodlučno te je zaokružilo tvrdnju i da i ne. Kod studenata treće godine je nešto drugačija situacija, njih 54,3% je zaokružilo tvrdnje uopće ne ili pretežno ne, a njih 24,1% pretežno da ili u potpunosti da. Studenti prve godine su neodlučni oko tvrdnje prikazane na grafu *graf 6*. „Odmah pokušavam popraviti stvari“ . Njih 37,9% se uopće ne slaže ili pretežno ne, a 45,7% njih se pretežno slaže ili u potpunosti slaže. Pola studenata treće godine je zaokružilo tvrdnje uopće ne ili pretežno ne, a njih 27,8% pretežno da ili u potpunosti da. 60,4% studenata prve godine se pretežno slaže ili u potpunosti slaže sa ovom tvrdnjom, a njih 14,7% ne uopće ne slaže ili pretežno ne slaže. Tvrdnja „Razmišljam o događaju i učim na vlastitim greškama“ prikazana je na grafu *graf 7*. i na njemu vidimo da preko oko 80% studenata obje godine je zaokružilo pretežno da ili u potpunosti da, dok je 6,9% njih sa prve godine zaokružilo pretežno ne ili u potpunosti ne, a sa treće njih 13,6%.

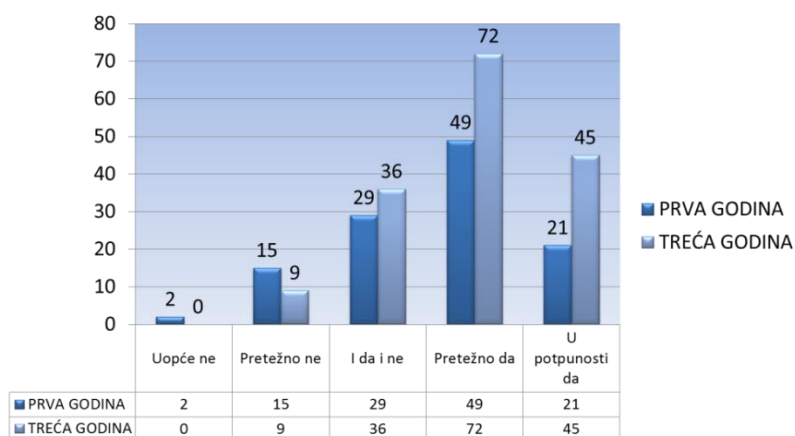
Graf 5.



Graf 6.

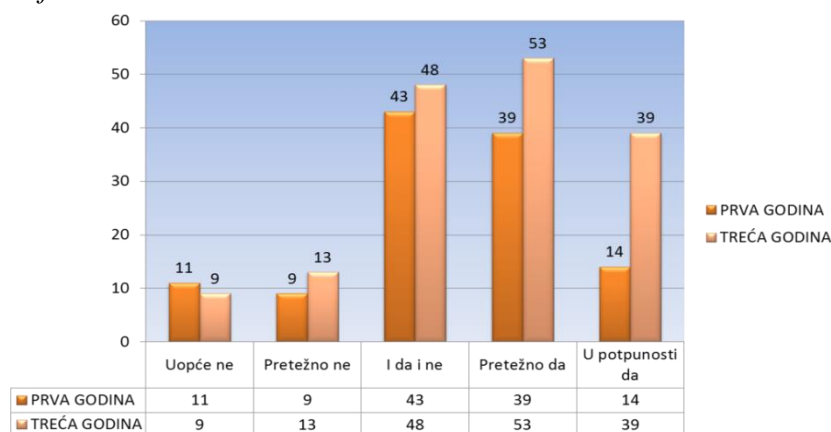


Graf 7.

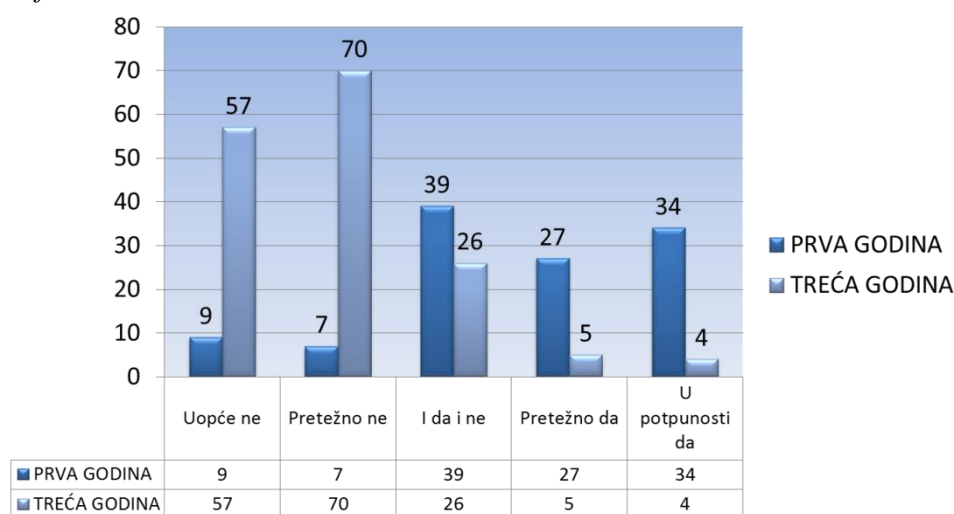


Treći i ujedno i zadnji dio ankete sadržava tvrdnje koje se odnose na suočavanje usmjereno na izbjegavanje problema. 33% studenata suočava se sa stresom na način da ga izbjegava, od toga njih više od 18% je sa prve godine, a samo 15% studenata sa treće godine koristi ovaj način suočavanja. Na grafu *graf 8*. Prikazani su rezultati tvrdnje: „Analiziram problem prije nego reagiram“. Više od 45% studenata prve godine je odgovorilo sa pretežno da i u potpunosti da, a sa treće godine 56,8% studenata. Nešto više od 13% studenata sa treće godine je zaokružilo odgovore uopće ne ili pretežno ne, dok sa prve godine je njih 17,2%. Velik broj studenata obje godine je neodlučno, njih 37,1% sa prve godine, a 29,6% sa treće godine. Kada su po stresom, više od pola studenata prve godine se isključili i izbjegavaju stresnu situaciju kao što je prikazano na grafu *graf 9*., ali studenti treće godine se suočavaju s njom. Više od 52% studenata prve godine je zaokružilo tvrdnju pretežno da ili u potpunosti da, dok je sa treće godine iste tvrdnje zaokružilo samo 5,6% njih. Iz rezultata vidljivo je da je 78,4% studenata treće godine zaokružilo tvrdnju pretežno ne ili u potpunosti ne, a sa prve godine je iste tvrdnje zaokružilo njih 13,8%.

Graf 8.



Graf 9.



Dakle, najveći broj studenata (N=135) suočava se sa stresom tako da se usmjeri na problem koji mu je stres zadao. Suočavanje usmjereno na emocije više koriste djevojke (N=47) nego muška populacija (N=15) i to je ujedno način suočavanja sa stresom kojim se koristi najmanji broj studenata. Najčešći način suočavanja sa stresom koji koriste studenti prve godine je izbjegavanje stresa (N=51) te ovaj način puno više koristi muška populacija (N=51) nego ženska (N=30).

Rasprava i zaključak:

Ovim istraživanjem pokušalo se dati odgovore na pitanja koju strategiju od tri navedene suočavanja najviše koriste studenti: strategija suočavanja usmjerena na problem, strategija suočavanja usmjerena na emocije i strategija suočavanja izbjegavanjem te koje su razlike načina suočavanja između prve i treće godine studija. Za potrebe odgovora na prvi problem provjeravali se koje tvrdnje su najviše zaokruživali svi studenti. I prema očekivanjima se uspostavilo da su studenti najviše zaokruživali tvrdnje koje se odnose na suočavanje usmjereno na problem, dakle kod suočavanja usmjerenog na rješavanje problema ne postoji razlika među spolovima. To je način nošenja sa stresom kod kojeg mijenjamo okolinu i situaciju u kojoj se nalazimo. Razlike na varijablama suočavanja usmjerenog na emocije očekivane su – djevojke su sklonije tom obliku suočavanja nego mladići jer su djevojke emocionalno izražajnije od muškaraca. Suočavanje izbjegavanjem najviše koriste studenti prve godine. Ta metoda suočavanja sa stresom je kratkoročna jer se problem koji je

izazvao stres nije riješio, nego samo na neki kratki rok izbjegao, ali daje pozitivno raspoloženje jer je izbjegnuta stresna situacija. Suočavanje usmjereno na problem odnosi se na nastojanje da se situacija izmijeni i da se ukloni izvor stresa, a suočavanje usmjereno na emocije se temelji na ublažavanju efekata negativnih emocija koje stresor izaziva. Ljudi se zapravo nikada ne opredjeljuju samo za jednu strategiju suočavanja, nego govorimo o reakciji koja je kod njih dominantna u odnosu na strategije koje su manje izražene. Od tri navedene strategije suočavanja sa stresom, ni jedan navedeni način sam po sebi nije ni "dobar" ni "loš" i jedna strategija ne isključuje drugu. Iz navedenih istraživanja vrlo je jasno da su dob, spol, utjecaj gena i kontekst same situacije u kojoj se osoba nalazi važni korelati suočavanja i kao takvi se trebaju uzeti u obzir u istraživanjima suočavanja sa stresom. Stresne situacije nije moguće izbjeći u svakodnevnome životu i upravo zbog toga je vrlo važno pronaći što efikasnije načine suočavanja sa stresom.

Reference

- (1) Havelka M. Zdravstvena psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap, (1998.)
- (2) Dr. Peter Tyrer: Kako živjeti sa stresom. Založba Mladinska knjiga, Ljubljana – Zagreb, (1991.)
- (3) Barath A. Kultura, odgoj i zdravlje. Zagreb: Visoka medicinska škola – katedra za zdravstvenu psihologiju; (1995.)
- (4) Katica Lacković – Grgin: Stres u djece i adolescenata; Izvori, posrednici i učinci. Naklada Slap, Split, (2000.)
- (5) Maslach, C.: What have we Learned about burnout and health? Psychology and Health, 16, 607-611., (2011.)
- (6) Kozak, B., Strelau, J., and Miles, J. N. V.: Genetic determinants of individual differences in coping styles. Anxiety, Stress, and Coping, 18, 1-5.(2005.)
- (7) Reber, A. S., Reber, E. The Penguin dictionary of Psychology. London: Penguin Books. (2001).
- (8) Parker, J. D. A. and Endler, N. S.: Coping with coping assessment: a critical review. European Journal of Personality, 6, 321-344. (1992)
- (9) Endler, N. S. and Parker, J. D.: Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. Journal of Personality and Social Psychology, 58, 844-854. (1990)
- (10) Lacković-Grgin, K. i Sori, I.: Korelati prilagodbe studiju tijekom prve godine. Društvena istraživanja, 6, 461-475. (1997)
- (11) Lazarus, R. S. i Folkman, S.: Stres, procjena i suočavanje. Jastrebarsko: Naklada Slap. (2004)
- (12) Ivezić S. Rehabilitacija u psihijatriji: psihobiosocijalni pristup. Zagreb: Hrvatski liječnički zbor; (2010.)