

Utjecaj stresa u vrijeme ispitnih rokova na zdravlje studenata

¹Ivana Raković, ¹Renata Roknić, ¹Andrea Vukša

¹Preddiplomski studij sestринства, Zdravstveno veleučilište
Mlinarska cesta 38, 10 000 Zagreb

SAŽETAK

Uvod

Fizički i psihički integritet organizma temelji se na održavanju dinamičke ravnoteže, homeostaze, djelovanjem složenog zbira reakcija živčanog, hormonskog i imunostava. Stanje narušene homeostaze naziva se stresom, a podražaj koji je izazvao stres - stresorom. Stresori mogu biti različiti, od kataklizmičkih zbivanja koji su stresni za cijelu populaciju, do svakodnevnih situacija poput gužve u prometu koja osobu dovodi u stanje stresa. Stres je uobičajeno, svakodnevno iskustvo svakog pojedinca. Govoreći o studentima, studij je za većinu vrlo stresno razdoblje. Sve je veći broj studenata koji izvještavaju o tome da im je često narušeno zdravlje, a kao uzrok navode psihološki stres u vrijeme ispitnih rokova.

Metode

Provedena je online anketa među studentima Zdravstvenog veleučilišta u Zagrebu. Anketa obuhvaća reakcije na stresne situacije u obliku emocionalnih, tjelesnih, kognitivnih i ponašajnih poteškoća kao odraz stresa pred ispite. U anketi je sudjelovalo 155 studenata prve, druge i treće godine sa različitih zdravstvenih smjerova.

Rezultati

Rezultati ankete prikazuju veliku mjeru pojave tegoba štetnih po zdravlje u studentskoj populaciji za vrijeme ispitnih rokova. Kod svakog pojedinca prisutni su višestruki simptomi, koji se ispoljavaju u većoj mjeri na emocionalnom i kognitivnom području te u manjoj mjeri u tjelesnom stanju i ponašanju studenata.

Zaključak

Reakcije na stres, koliko god bile zahtjevne zbog povišene aktivnosti više sustava organizma, u biti su korisne i poželjne jer omogućavaju ponovno uspostavljanje narušene ravnoteže. Međutim, ako su stresne reakcije učestale ili dugotrajne, predstavljaju opterećenje za organizam. Ukoliko se organizam ne uspije oduprijeti i vratiti homeostazu, dolazi u stanje distresa koje može organizam učiniti podložnim bolestima.

Ključne riječi: psihološki stres¹, zdravlje², ispitni rokovi³, studenti⁴.

UVOD/ INTRODUCTION

Stres se definira kao odgovor tijela na određena iskustva koja mogu biti pozitivna i negativna. U stresnim situacijama tijelo oslobađa dodatne količine hormona što rezultira povećanjem energije i snage. Podražaj koji izaziva stres nazvan je stresorom. Stresori mogu biti promjenjivi i nepromjenjivi; od ratova koji su veliki stresori za cijelu populaciju, do svakodnevnih stresora poput kašnjenja na posao koji povećava napetost kod pojedinca, ali ne može narušiti integritet njegova zdravlja. Pojedine stresore moguće je pravodobno otkloniti kako nebi izazvali stres, dok je kod onih koje je nemoguće izbjeći potrebno pronaći način suočavanja i pravilnu reakciju na stresnu situaciju(1).

Jedno od stresnijih razdoblja u populaciji mladih ljudi je vrijeme studiranja. Obrazovni sustav je koncipiran tako da svim studentima omogućava jednake izvore informacija, stavlja pred svakog studenta jednake zahtjeve te samim time iziskuje jednaku elementarnu količinu znanja od svakog pojedinca(2). Iako su zahtjevi isti, studenti se različito odnose prema njima, različito percipiraju isti problem te samim time u većoj ili manjoj mjeri doživljavaju stres. Strategije suočavanja sa stresom ovise o spolu, dobi, vrsti stresora kao i procjeni utjecaja stresne situacije na osobu(3).

Neki podaci govore o tome da 75 – 80% studenata doživljava umjerene razine stresa tijekom studija, dok je kod njih 10 – 12% stres jako izražen. Iako stres ponekad može biti pozitivni pokretač u organizmu, s druge strane može djelovati vrlo negativno i pridonijeti razvoju mnogih bolesti, kako tjelesnih, tako i duševnih. Uz blage i prolazne simptome poput glavobolje, nesanice, slabe anksioznosti, poremećaji se mogu pretvoriti u ozbiljne i trajne zbog kojih se razvije neka tjelesna bolest ili anksiozni poremećaj. Dugotrajni stres smanjuje razinu funkcioniranja imunološkog sustava, a čak i kratkotrajna stresna razdoblja poput izlazaka na ispite, također djeluju na pad aktivnosti stanica imunološkog sustava koji djeluju u borbi protiv virusa i tumora(4).

U ublažavanje stresa psihoterapija predstavlja protektivni faktor koji verificira znatno umanjeње pojave patoloških procesa kod pojedinaca koji su izloženi intenzivnom stresu, a nemaju primjeren način suočavanja sa istom te su podložni nastanku različitih bolesti(5).

CILJ/ AIM

Procijeniti mjeru pojavnosti negativnih reakcija na stres u vrijeme ispitnih rokova te njihov utjecaj na cjelokupno funkcioniranje studenata.

METODE/ METHODS

Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 155 studenata prve, druge i treće godine, različitih smjerova na Zdravstvenom veleučilištu u Zagrebu. Uzorak je bio prigodan, a od ukupnog broja studenata su studenti prve godine (N=57), studenti druge godine (N=19) i studenti treće godine (N=79). Ispitanici su u dobi od 18 do 22 godine, a od njih je 136 ispitanica (ženskog spola) i 19 ispitanika (muškog spola).

Instrumentarij

Osobno izrađeni online upitnik. Upitnik sadrži 24 čestice koje su podijeljene prema skupinama na emocionalne, kognitivne, tjelesne i ponašajne reakcije/simptome koji se javljaju pod utjecajem stresa u vrijeme ispitnih rokova. Zadatak ispitanika je procijeniti u kojoj se mjeri određeni simptom javlja kod njih osobno, na Likertovoj skali brojevima od 1 do 5, gdje broj 1 označava tvrdnju koja se uopće ne odnosi na njih, a broj 5 tvrdnju koja se u potpunosti odnosi na njih.

POSTUPAK

Istraživanje je provedeno online putem osobno izrađenog upitnika. Svim je sudionicima napomenuta anonimnost ispitanika, da je sudjelovanje dobrovoljno, te rezultati ili ne sudjelovanje nikako ne mogu utjecati na njih i njihov nastavak studiranja. Studentima je omogućena povratna informacija o rezultatima provedenog upitnika. Istraživanje je provedeno u travnju, 2016. godine na studentima Zdravstvenog veleučilišta u Zagrebu. Napomenuto im je označavanje mjere pojavnosti simptoma kod njih osobno, a ne kao viđenje pojave simptoma kod populacije općenito.

REZULTATI/ RESULTS

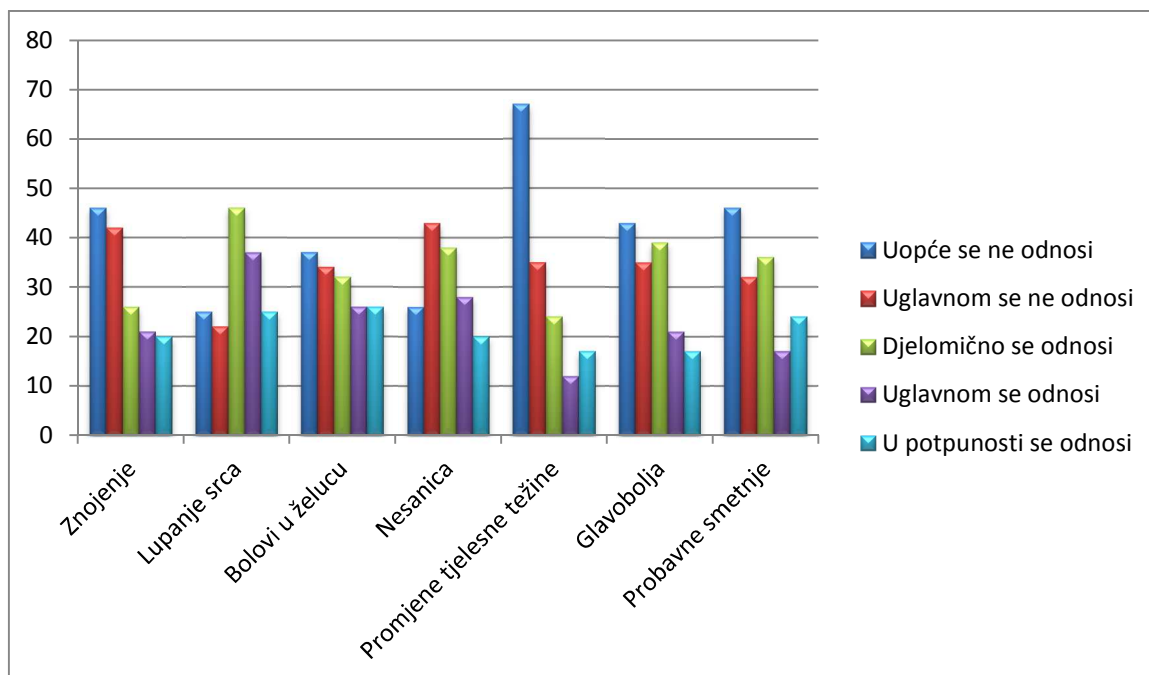
U istraživanju je sudjelovalo 155 studenata prve, druge i treće godine studija različitih smjerova. Studenata prve godine ukupno je ispunilo anketu njih 79, studenata druge godine 20 i 56 studenata treće godine zdravstvenih smjerova. Prikazani su najreferentniji rezultati na postavljena pitanja o reakcijama studenata s područja emocionalnog, kognitivnog, tjelesnog i ponašajnog funkcioniranja na stres u razdoblju ispitnih rokova. Osjećaj nemira kao reakciju na stres u vrijeme ispitnih rokova 18% studenata označilo je kao emociju koja se javlja u potpunosti, 39% studenata odgovorilo je da se uglavnom odnosi na njih, 23% je označilo djelomično pojavljivanje nemira, dok se kod 15% studenata tvrdnja uglavnom ne odnosi na njih, a u 5% studenata uopće ne odnosi na njihovu reakciju tijekom stresnog razdoblja.

Razdražljivost kao emocionalnu reakciju studenti procjenjuju kao u 15% potpuno prisutnu kod njih, 35% studenata smatra da se emocija uglavnom odnosi na njih, 30% studenata djelomično vidi sebe u navedenoj reakciji, a manji dio studenata, 6% se uopće ne poistovjećuje s razdražljivošću kao reakcijom i 13% studenata smatra da se razdražljivost uglavnom ne odnosi na njih. Prema istraživanjima drugih autora vrijeme studiranja prikazano je kao vrijeme u kojemu studenti izloženi stresu imaju česte promjene raspoloženja, koje se tada pripisuju njihovoj dobi, dok su one zapravo obrambeni mehanizmi nastali pod utjecajem stresa(6). Kod studenata Zdravstvenog veleučilišta česte promjene raspoloženja kao reakciju na stres 15% studenata označilo je kao „U potpunosti se odnosi na mene“, 26% studenata na navedenu tvrdnju odgovorilo je „Uglavnom se odnosi na mene“, 29% studenata „Djelomično se odnosi na mene“, 18% studenata „Uglavnom se ne odnosi na mene“ i njih 11% smatra da se promjene raspoloženja uopće ne odnose na njih.

Osjećaj krivnje studenti ne označavaju kao emociju koja je prisutna kod njih, a to potvrđuju rezultati ankete gdje samo njih 12% u potpunosti doživljava krivnju, 17% uglavnom, 26% djelomično okrivljava sebe za stres kojemu je izložen, dok 22% studenata uglavnom ne osjeća krivnju u jednakom postotku kao i studenti, njih 22% koji uopće nemaju osjećaj krivnje. S druge strane, iako se studenti ne osjećaju krivima i ne smatraju da su boljom pripremom za ispite mogli umanjiti stres, svejedno nisu ravnodušni prema ishodima učenja. Ravnodušnost kao osjećaj, nitko od studenata ne označava kao stanje koje se u potpunosti odnosi na njih, 7% studenata označilo je da su uglavnom ravnodušni, 25% se djelomično osjeća na takav način, a 34% studenata uglavnom se ne osjeća ravnodušno kao i studenti koji su označili da se uopće ne osjećaju ravnodušno kad su u pitanju ispita njih je također 34%. Od tjelesnih reakcija studenti su procjenjivali u kojoj se mjeri kod njih javljaju reakcije poput znojenja, lupanja srca, bolovi u želudcu, nesanica, promjene tjelesne težine, glavobolja i probavne smetnje. Na grafu, (Graf 1.) prikazane su tjelesne reakcije na stresnu situaciju. Kao najčešće tjelesne reakcije na stres javljaju se bolovi u želucu kod 26 studenata, točnije 17%, kao i probavne smetnje koje 26 studenata označava kao „U potpunosti se odnosi na mene“. Lupanje srca se kao reakcija djelomično javlja kod studenata Zdravstvenog veleučilišta i to u postotku od 30%, odnosno 46 studenata.

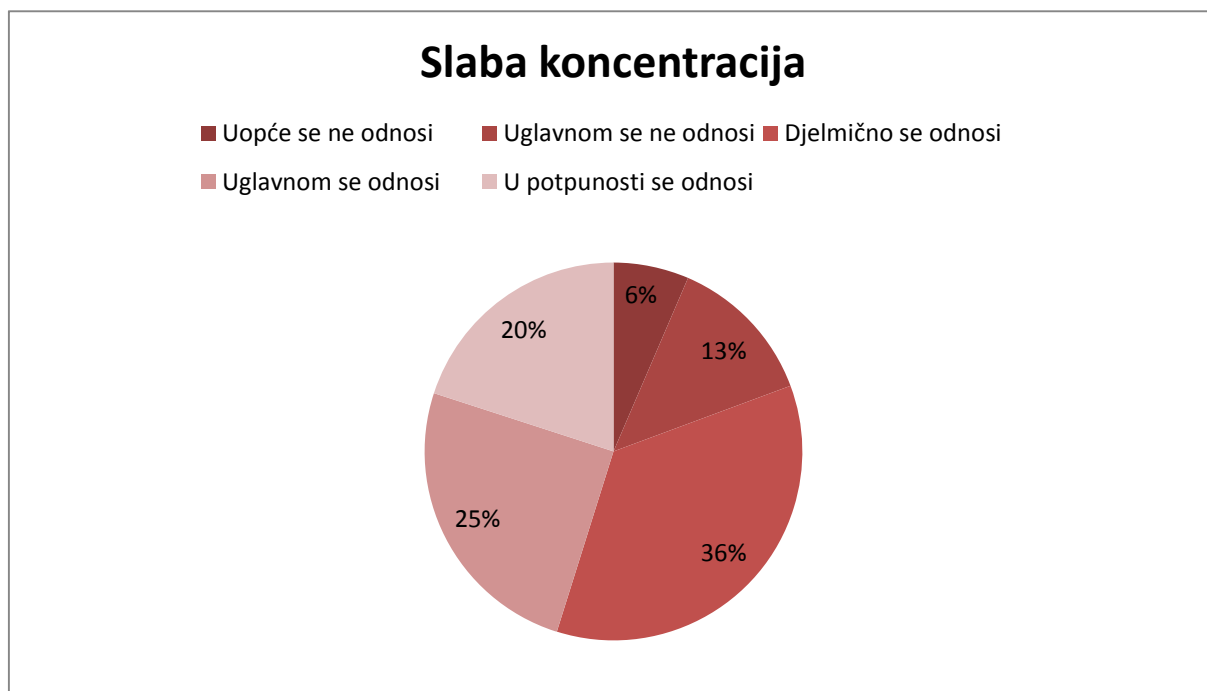
Iako je studiranje vrijeme u kojemu je san zapostavljen, što može uzrokovati probleme u ponašanju(7), prema rezultatima ankete nesanica uglavnom nije prisutna kod ispitanika ove studije. Najveći broj studenata, njih 38 ili 25% navodi kako se nesanica uglavnom ne pojavljuje kod njih. Znojenje i glavobolja također se kod većine studenata ne javljaju kao reakcije na stres tijekom ispita. Od tjelesnih reakcija promjene tjelesne težine zastupljene su u najmanjem udjelu jer više od 43% studenata navodi kako kod njih uopće ne dolazi do varijacija u tjelesnoj težini.

Graf 1.



Od kognitivnih reakcija problem u savladavanju ispita kod studenata je slaba koncentracija i usporeno mišljenje. Prema Grafu 2., 20% studenata označava slabu koncentraciju kao pojavu koja se u potpunosti javlja kod njih, a samo 6% studenata nema poteškoća s koncentracijom za vrijeme stresnog razdoblja. Usporeno mišljenje je također značajna pojava kod studenata, a najveć dio potvrđuje prisutnost usporenog mišljenja za vrijeme učenja, točnije 30% studenata. 17% studenata potvrđuje uglavnom pojavu usporenog mišljenja tijekom učenja, a 16 % studenata to je potpuna i stalna prepreka u savladavanju gradiva.

Graf 2.



Ponašajne reakcije nisu oblik reakcija na stres kod studenata prema analizi ankete. Pojavu agresije u svom ponašanju 40% studenata označava s odgovorom „Uopće se ne odnosi na mene“, njih 25% smatra da se uglavnom ne odnosi na njih, 15% djelomišno imaju agresivne reakcije, kod 10% studenata to je uglavnom pojava, poput 10% studenata koji u stresnim situacijama reagiraju u potpunosti agresijom. Više od polovice studenata, njih 55% kao obrazac ponašanja ne prakticiraju povećanu ovisnost o drugim osobama, kao i plakanje, koje 35% studenata, u najvećem postotku označava kao reakciju koja se kod njih uopće ne javlja. Povlačenje u sebe studenti ne vide kao izlaz od stresa, većina smatra da se kod njih uopće ne javlja takva reakcija, čak 46% studenata. Za vrijeme trajanja ispita kao oblik olakšanja od stresa česta je konzumacija alkoholnih pića(8). Prema analizi ankete, iako 30% studenata, najveći dio navodi da se takvo ponašanje ne odnosi na njih, 15% studenata označava da to uglavnom nije ponašanje koje prati stres kod njih, 17% pak, djelomično povećano konzumira alkohol u tom razdoblju, 15% studenata uglavnom poseže za alkoholom, dok 23% studenata u potpunosti konzumiraju više alkohola nego u stanjima kada nisu pod stresom.

RASPRAVA I ZAKLJUČAK

Studiranje kao značajan dio u životnom razdoblju svakog pojedinca sa sobom osim pozitivnih strana nosi i određenu dozu stresa. Prema provedenom istraživanju, kod svih studenata se javljaju višestruki simptomi kao reakcije na stres uzrokovan uzbuđenjem i neizvjesnošću za vrijeme ispitnih rokova. Iako ovakva vrsta stresa nije egzistencionalne prirode, stalno i dugotrajno izlaganje stresu uoči ispita može uzrokovati poteškoće i probleme u zdravstvenom stanju studenata. Kod studenata Zdravstvenog veleučilišta najčešće reakcije na stres su one emocionalne, a među njima prevladavaju nemir, razdražljivost i česte promjene raspoloženja, dok se u manjoj mjeri javljaju ravnodušnost i krivnja. Zastupljenost emocionalnih reakcija u najvećem udjelu očekivana je, s obzirom na to da je većina studenata ovih studija ženskog spola. Osim emocionalnih reakcija i poteškoća, kognitivne predstavljaju veliki problem, a među njima usporeno mišljenje i slaba koncentracija koje uvelike ometaju proces učenja i usvajanja znanja. Većina studenata navode da zbog kognitivnih poteškoća koje su učestale u stresnom razdoblju pred ispite sporije uče te im nedostaje vremena za kvalitetnu pripremu ispita. S druge strane, tjelesne reakcije su rijeđe u odnosu na emocionalne i kognitivne. Kod tjelesnih simptoma prevladavaju želučane tegobe i probavne smetnje, dok se u manjoj mjeri javljaju znojenje, lupanje srca, nesаница i glavobolja, a najrijeđe promjene tjelesne težine. S obzirom da neke osobe u stresnim situacijama povećano konzumiraju hranu, a neke imaju gubitak teka, promjene tjelesne težine nisu prisutne što je sukladnom vremenu trajanja ispita od dva tjedna. Od svih reakcija na stres, studenti najmanje iskazuju ponašajne reakcije. Gotovo trećina studenata označava kako se ponašajne reakcije uglavnom ne ispoljavaju kod njih za vrijeme stresa. S jedne strane takav način funkcioniranja pokazuje dozu zrelosti kod ovih studenata, s obzirom na to da su navedene ponašajne reakcije zapravo obrambeni mehanizmi u regresivnom smislu. Iako, većina studenata od ponašajnih načina suočavanja sa stresom prakticira povećanu konzumaciju alkoholnih pića kao bijeg od stresa i obaveza.

Iako je stres u svakodnevnom životu neizbježan, način nošenja sa stresnim situacijama od velikog je značaja jer može umanjiti tegobe i prevenirati pojavu različitih bolesti kao posljedicu stresa. Važno je usmjeriti se na problem, redovitim učenjem smanjiti količinu nenaučenog gradiva pred ispite. Suočavanje izbjegavanjem problema, to jest odlaganjem ispita dolazi do izlaganja stresu više puta stoga je bitno planirati vrijeme,

učiti sa razumijevanjem i smanjiti količinu stresa za vrijeme ispitnih rokova. Također, opuštanje i bavljenje sportom učinkovito je u ovom razdoblju te ubrzava procese usvajanja znanja.

LITERATURA

- (1) Tyrer, P: Kako živjeti sa stresom. Založba Mladinska knjiga, Ljubljana – Zagreb, 1991.
- (2) Jones OM, Okeke C, Bullock A, Wells SE, Monrouxe LV. 'He's going to be a doctor in August': a narrative interview study of medical students' and their educators' experiences of aligned and misaligned assistantships. BMJ Open. 2016 Jun 10;6(6).
- (3) Kozak B, Strelau J, and Miles J. N. V. Genetic determinants of individual differences in coping styles. *Anxiety, Stress, and Coping*. 2005. 18, 1-5.
- (4) Cohen S, Kessler R.C, Gordon L. *Measuring stress- A Guide For Health and Social Scientist*. Oxford University Press, New York, 1992.
- (5) Ivezić S. *Rehabilitacija u psihijatriji: psihobiosocijalni pristup*. Zagreb: Hrvatski liječnički zbor, 2010.
- (6) Heckman C, Darlow S, Cohen J, Kloss J. Mood Changes After Indoor Tanning Among College Women: Associations with Psychiatric/Addictive Symptoms. Health Psychol Res. 2016 Jun 23;4(1):5453.
- (7) Nowakowski S, Choi H, Meers J, Temple JR. Inadequate Sleep as a Mediating Variable between Exposure to Interparental Violence and Depression Severity in Adolescents. J Child Adolesc Trauma. 2016 Jun;9(2):109-114.
- (8) Walker S, Higgs S, Terry P. Estimates of the Absolute and Relative Strengths of Diverse Alcoholic Drinks by Young People. Subst Use Misuse. 2016 Nov 9;51(13):1781-9.

Kontakt: Ivana Raković

E-mail: ivanarakovic2@gmail.com

Tel: 0977630890

Adresa: B.J.Jelačića 19, Selci Đakovački