

Prim. dr sc. Zdenka Janković
dr Ljubica Caranović
dr Estera Vidaković

Zavod za zdravstvenu zaštitu studenata - Beograd

Da li je studiranje stresno?

Ključne reči

studenti
stres
samopercepcija zdravlja

Sažetak

Jedan od faktora koji može čoveka da odvede u bolest je stres. Put od stresa do bolesti ide u dva smera: direktno - psihološkim mehanizmima i indirektno - preko efekta izbora načina života. Oba puta zavise od društveno-ekonomskog statusa, odnosno od osnažujućih faktora i stečenih očekivanja. Pod stresom se podrazumeva posebna situacija u životu jedinke, kada je zbog delovanja psiholoških, socijalnih i bioloških činilaca narušena do izvesne mere dotadašnja ravnoteža jedinke i na taj način povećana njena vulnerabilnost prema delovanju raznih štetnih činilaca. U vreme stresa smanjena je adaptaciona sposobnost jedinke, što potencira njene intrapsihičke konflikte i konflikte sa okolinom. **Cilj rada.** Utvrditi da li je za studente studiranje stresno. **Metod.** U septembru 2004. godine sprovedena je anonimna anketa među studentima Beogradskog Univerziteta (društveni i privatni fakulteti) koji su došli kod svog izabranog lekara u Zavod za zdravstvenu zaštitu studenata radi dobijanja zdravstvene zaštite (zdravstveni problem nije uvek bio stres). Tom prilikom anketirano je 128 studenata. **Rezultati.** U ukupnom uzorku 66,4% studenata je sklono blagom stresu, a posmatrano prema polu: studenti su sklони blagom stresu u 67,1% a studentkinje u 65,6%, što odgovara njihovom stilu življenja. **Zaključak.** Prema dobijenim podacima može se reći da su studenti sklони samo blagom stresu. Takođe, dobijeni odgovori ukazuju da studenti imaju dobre mehanizme (prijatelje i poznanike) za kompenzaciju stresnih situacija u kojima se mogu naći (kada polažu ispite, kada imaju emocionalne probleme...).

Uvod

Zdravlje je jedno od fundamentalnih ljudskih prava i satisfakcija života bez obzira na rasu, religiju, politička uverenja, ekonomske ili socijalne uslove, a dostignuće najvišeg nivoa zdravlja najvažniji je cilj svake države, jer ono obezbeđuje ekonomski i društveni razvoj^{1,2}.

Međutim, onako kako zdravlje određuje više međusobno povezanih determinanti zdravlja, kao što su: način života (ponašanje), faktori biološkog (nasleđe), fizičkog i socijalnog okruženja i sistem zdravstvene zaštite, tako iste te determinante mogu da naruše čovekovo zdravlje. Jedan od faktora koji može čoveka da odvede u bolest je stres. Put od stresa do bolesti ide u dva smera: direktno - psihološkim mehanizmima i indirektno - preko efekta izbora načina života.

Oba puta zavise od društveno-ekonomskog statusa, odnosno od osnažujućih faktora i stečenih očekivanja³. Pod stresom se podrazumeva posebna situacija u životu jedinke, kada je zbog delovanja psiholoških, socijalnih i bioloških činilaca narušena do izvesne mere dotadašnja ravnoteža jedinke i na taj način povećana njena vulnerabilnost prema delovanju raznih štetnih činilaca. U vreme stresa smanjena je adaptaciona sposobnost jedinke, što potencira njene intrapsihičke konflikte i konflikte sa okolinom. Ovakva vrsta krize u vidu stresa spada delom u normalan ciklus biološke, psihološke i socijalne egzistencije jedinke, a može da se javi u raznim životnim dobima kada nastupe vanredne situacije (pozitivne ili negativne) izazvane delovanjem čoveka ili prirode: zbog bolesti ili smrti člana porodice, za vreme

trudnoće ili porođaja, u vreme polaska u školu (fakultet), u adolescenciji, prilikom zapošljavanja ili gubitka posla, zbog elementarnih nepogoda. Rat, kao stres, zauzima posebno mesto, jer postoji mogućnost imigracije u drugu sociokulturološku sredinu, i na taj način iscrpljuje sve adaptivne mogućnosti jedinke⁴.

Nažalost, stres je postao sastavni deo svakodnevnog života, te je kao takav stekao status hroničnosti sa svim svojim posledicama, za razliku od akutnog, trenutnog stresa (ispit na fakultetu), koji prolazi brzo ne ostavljajući teže posledice po čoveka. Kada je čovek pod stresom, oseća psihičku napetost, nemir, razdražljivost, glavobolju, smetnje u koncentraciji, nesanicu, tegobe sa srcem i organima digestivnog trakta, smanjenu volju za životom i radom.

Drugim rečima, stres se ispoljava kao psihosomatsko oboljenje u vidu: povišenog krvnog pritiska, čira na želudcu i/ili dvanaestopalačnom crevu, povećanih vrednosti triglicerida u krvi, bolesti srca, hormonskih poremećaja, bronhijalne astme, pada imuniteta ... Koliko će koga stres savladati zavisi od stepena obrazovanja, stila života i kulturološkog obrasca u kome je jedinka ponikla⁵.

Cilj rada

Cilj ovog rada je bio da se utvrdi da li je za studente studiranje stresno.

Metod

U septembru 2004. godine sprovedena je anonimna anketa među studentima Beogradskog univerziteta (društveni i privatni fakulteti) koji su došli kod svog izabranog lekara u Zavod za zdravstvenu zaštitu studenata radi dobijanja zdravstvene zaštite (zdravstveni problem nije uvek bio stres). Studenti su samostalno popunjavali upitnik u ordinaciji lekara pod nazivom "Da li sam u stresu?" (5-na Likertova skala) i odmah ga popunjenog vraćali lekaru.

Rezultati

Anketirano je 128 studenata i svi su odgovorili na svako pitanje, tako da su obrađeni svi odgovori i sva pitanja. Od ukupnog broja, anketiran je 61 (47,6%) student i 67 (52,4%) studentkinja. Dobijeni su sledeći rezultati (ceo uzorak):

- uvek 59,4% studenata ima makar jedan topli obrok;
- polovina (53,1%) studenata uvek barem 4 dana u nedelji spava 7-8 sati;
- polovina (52,3%) studenata uvek se oseća voljenim;
- uvek 71,9% studenata u krugu od 80 km ima nekog rođaka na koga može da računa, ali uvek ima u visokom procentu (81,2%) krug prijatelja i poznanika, kao što uvek ima u 85,1% bar jednog prijatelja kome može da poveri svoje lične probleme, mada samo 23,4% studenata uvek učestvuje u društvenim susretima;
- nažalost, samo petina studenata (19,5%) dva puta nedeljno vežba toliko da se oznoji, ali se zato uvek

63,3% studenata barem jednom nedeljno bavi nečim što im pričinjava zadovoljstvo;

- ne puši 53,9% studenata;
- nedeljno uvek 36,7% studenata popije manje od pet alkoholnih pića;
- svojom težinom je uvek zadovoljno 43,7% studenata;
- da li su primanja dovoljna da pokriju osnovne troškove - studenti su odgovorili u približnim procentima: uvek - 24,2%, skoro uvek - 21,1%, ponekad - 28,1%, skoro nikad - 7,0% i nikad - 19,5%;
- studenti su izjavili da su uvek zdravi u 43,7%, skoro uvek u 29,7%, ponekad u 14,8%, skoro nikad u 7,0% i nikad u 4,7%;
- više od trećine studenata (35,1%) je uvek sposobno da razgovara o svojim osećanjima kada su ljuti;
- studenti smatraju da mogu svoje vreme efikasno da organizuju uvek u 28,1%, skoro uvek i ponekad u istim procentima (30,5%);
- studenti dnevno popiju manje od tri šoljice kafe ili nekih drugih napitaka koji sadrže kofein: uvek u 46,9%, a nikad u 22,6%;
- studenti uvek u 35,9% svakog dana odvoje malo vremena za sebe, skoro uvek u 24,2% i ponekad u 32,8% (tabela 1).

Tabela 1

Distribucija studenata u odnosu na postavljena pitanja

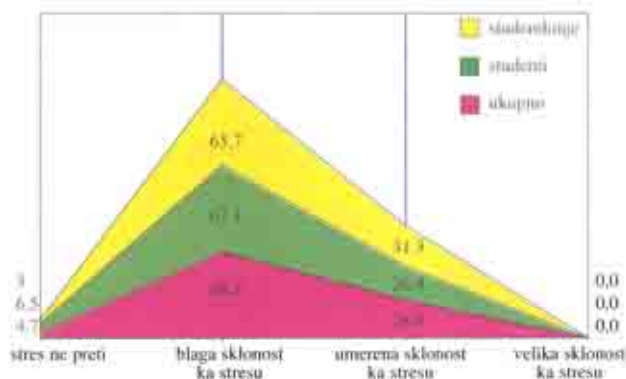
Tvrđnja	Modalitet	N	%
1. Na dan pojedem makar jedan topli obrok:	uvek	76	59.4
	skoro uvek	23	18.0
	ponekad	20	15.6
	skoro nikad	9	7.0
	nikad	/	/
2. Barem 4 dana u nedelji spavam 7-8 sati:	uvek	68	53.1
	skoro uvek	24	18.7
	ponekad	23	18.0
	skoro nikad	10	7.8
	nikad	3	2.3
3. Osećam se voljenim/om:	uvek	67	52.3
	skoro uvek	26	20.3
	ponekad	29	22.7
	skoro nikad	6	4.7
	nikad	/	/
4. U krugu od 80 km imam makar jednog rođaka na koga mogu da računam:	uvek	92	71.9
	skoro uvek	9	7.0
	ponekad	11	8.6
	skoro nikad	9	7.0
	nikad	7	5.5

Tvrđnja	Modalitet	N	%	Tvrđnja	Modalitet	N	%
5. Najmanje dva puta nedeljno vežbam: toliko da se oznojim	uvek	25	19.5	15. Kada sam ljut/a ili zabrinut/a, sposoban/a sam da otvoreno govorim o svojim osećanjima:	uvek	45	35.1
	skoro uvek	20	15.6		skoro uvek	30	23.4
	ponekad	36	28.1		ponekad	34	26.5
	skoro nikad	21	16.4		skoro nikad	12	9.4
	nikad	26	20.3		nikad	7	5.5
6. Ne pušim tj. popušim do 10 cigareta dnevno:	uvek	69	53.9	16. Sa ljudima sa kojima živim redovno razgovaram o domaćim problemima (npr. novcu i kućnim poslovima):	uvek	78	60.9
	skoro uvek	9	7.0		skoro uvek	19	14.8
	ponekad	9	7.0		ponekad	23	18.0
	skoro nikad	7	5.5		skoro nikad	5	3.9
	nikad	34	26.5		nikad	3	2.3
7. Nedeljno popijem manje od 5 alkoholnih pica:	uvek	47	36.7	17. Barem jednom nedeljno bavim se necim što mi pričinjava zadovoljstvo:	uvek	81	63.3
	skoro uvek	19	14.8		skoro uvek	17	13.3
	ponekad	19	14.8		ponekad	22	17.2
	skoro nikad	10	7.8		skoro nikad	7	5.5
	nikad	33	25.8		nikad	1	0.8
8. Moja težina odgovara visini:	uvek	56	43.7	18. Sposoban/a sam da svoje vreme efikasno organizujem:	uvek	36	28.1
	skoro uvek	32	25.0		skoro uvek	39	30.5
	ponekad	17	13.3		ponekad	39	30.5
	skoro nikad	9	7.0		skoro nikad	12	9.4
	nikad	14	10.		nikad	2	1.6
9. Moja primanja su dovoljna da pokriju osnovne troškove:	uvek	31	24.2	19. Dnevno popijem manje od 3 soljice kafe ili drugih napitaka koji sadrže kofein:	uvek	60	46.9
	skoro uvek	27	21.1		skoro uvek	11	8.6
	ponekad	36	28.1		ponekad	19	14.8
	skoro nikad	9	7.0		skoro nikad	9	7.0
	nikad	25	19.5		nikad	29	22.6
10. Iz svojih verskih ubedenja crpim snagu:	uvek	19	14.8	20. Svakog dana odvojim malo vremena samo za sebe:	uvek	46	35.9
	skoro uvek	16	12.5		skoro uvek	31	24.2
	ponekad	42	32.8		ponekad	42	32.8
	skoro nikad	22	17.2		skoro nikad	7	5.5
	nikad	29	22.6		nikad	2	1.6
11. Redovno učestvujem na društvenim susretima:	uvek	30	23.4	Dobijeni rezultati celog uzorka skorovani su prema sledećoj shemi:			
	skoro uvek	30	23.4	• manje od 10 poena: stres vam ne preti			
	ponekad	43	33.6	• od 11 do 30 poena: blago ste skloni stresu			
	skoro nikad	19	14.8	• od 31 do 50 poena: umereno ste skloni stresu			
	nikad	6	4.7	• više od 50 poena: veoma ste skloni stresu.			
12. Imam krug prijatelja i poznanika:	uvek	104	81.2	Prema iznetoj shemi, rezultati su sledeći:			
	skoro uvek	14	10.9	• stres ne preti studentima u 4,7% (posmatrano prema polu slika je drugačija: studentima stres ne preti u 6,5%, a studentkinjama u samo 3,0%)			
	ponekad	8	6.2	• studenti su blago skloni stresu u 66,4% (prema polu, rezultati su približni: studenti su blago skloni stresu u 67,1%, a studentkinje u 65,7%)			
	skoro nikad	1	0.8	• studenti su umereno skloni stresu u 28,9% (prema polu, studenti su umereno skloni stresu u 26,4%, a studentkinje nešto više – 31,3%) i			
	nikad	1	0.8	• nijedan student nije veoma sklon stresu (tabela 2 i grafikon 1).			
13. Imam barem jednog prijatelja kome mogu da poverim licne probleme:	uvek	109	85.1				
	skoro uvek	13	10.1				
	ponekad	1	0.8				
	skoro nikad	3	2.3				
	nikad	2	1.6				
14. Zdrav/a sam (to važi i za vid, sluh i zube):	uvek	56	43.7				
	skoro uvek	38	29.7				
	ponekad	19	14.8				
	skoro nikad	9	7.0				
	nikad	6	4.7				

Tabela 2

Distribucija studenata prema sklonosti ka stresu (ceo uzorak i prema polu)

Mogućnost	studenti		studentkinje		ukupno	
	n	%	n	%	n	%
Stres Vam ne preti	4	6.5	2	3.0	6	4.7
Blago ste skloni stresu	41	67.1	44	65.7	85	66.4
Umereno ste skloni stresu	16	26.4	21	31.3	37	28.9
Veoma ste skloni stresu	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Svega	61	100.0	67	100.0	128	100.0



Grafikon 1

Distribucija studenata prema sklonosti ka stresu (ceo uzorak i prema polu) (%)**Diskusija**

Prema dobijenim podacima, studenti su u najvećem procentu skloni blagom stresu. U ukupnom uzorku - 66,4%, a posmatrano prema polu: studenti u 67,1%, studentkinje u 65,6%, što odgovara njihovom životnom stilu (ispiti na fakultetu). Što se tiče samopercepcije zdravlja, oko 2/3 studenata se oseća zdravim (uvek: 43,7%, skoro uvek sam zdrav: 29,7%, ukupno 73,4%). Kada su se doveli u vezu samopercepcija zdravlja i stepen stresa kod studenata, dobijena korelacija $r = 0,715$, što u svom istraživanju i Rohrer potvrđuje da postoji⁵. Takođe, u ovom periodu, za studente je bitan i emocionalan život, odnosno imaju potrebu da budu voljeni, što su iskazali u visokom procentu (uvek: 52,3, skoro uvek sam voljen/a: 20,3%, ukupno: 72,6%) i što sigurno utiče i na njihov psihološki status. Studenti imaju veoma veliki krug prijatelja i poznanika u veoma visokom procentu (preko 90%), što i jeste karakteristika mladih ljudi. Veoma je bitno da kada su ljuti, studenti u visokom procentu (58,5%) mogu uvek (35,1%) i skoro uvek (23,4%) sa nekim da razgovaraju.

Zaključak

Studenti su skloni samo blagom stresu, što je u skladu sa njihovim načinom života. Takođe, odgovori ukazuju da studenti imaju dobre mehanizme za kompenzaciju stresnih situacija u kojima se mogu naći (kada polažu ispite, kada imaju emocionalne probleme...).

Prim. dr sc. Zdenka Janković
Dr Ljubica Caranović
Dr Estera Vidaković

Institute for Students, Health Care - Belgrade

Is studying stressful?**Abstract**

One of the factors that may pose a threat to one's health is stress. The direction from stress to disease has two "lines": direct (through psychological mechanisms) or an indirect one (where stress is the consequence of one's lifestyle choices). Both "lines" depend on one's socio-economic status, i.e. strengthening mechanisms and acquired expectations. Stress is a special situation in one's life, when the existing equilibrium has been disturbed to a certain degree, due to the impact of psychological, social and biological factors. This disturbance, in turn, results in one's increased vulnerability toward the impact of unfavorable, harmful factors. At the times of stress, one's adaptability has been decreased, resulting in increased intra-psychic conflicts and problems with the environment. **Aim** was to establish

Key words

students
stress
self-perception of health

whether studying is stressful for the students. **Method.** In September 2004 we have conducted an anonymous poll in the population of Belgrade University students who have visited their general practitioner (in Institute for Students, Health Care). **Results.** The basic problem about which they had decided to seek help has not necessarily had to be stress. We obtained 128 polls. In the total sample of 128, it is 66,4% students tend to be slightly stressed: male: 67,1% and female 65,6%, which corresponds to their lifestyles. **Conclusion.** The results of our analysis show that the majority of students tend to be slightly stressed.

.....

Literatura

1. Declaration of Alma-Ata: International Conference on Primary Health Care; Alma-Ata, USSR; Sept 1978:1-3; www.who.int/hpr/almaata.htm
2. Brundtland Harlem - Fifth Global Conference on Health Promotion; Mexico City, 2000:1-6; www.who.int/directorgeneral/speeches/2000/2000605_mexico.htm
3. Lynch John, Smith D.G., Hillemeier M., Shaw M., Raghunathan T., Kaplan G.: *Income inequality, the psychosocial environment and health: comparisons of wealthy nations*. The Lancet; July 2001;Vol. 358, Issue 9277:194-200.
4. Morić-Petrović S. *Psihijatrija*. Medicinska knjiga. Beograd-Zagreb, 1991.
5. Rohrer E. James, Young R. *Self-esteem, stress and self-rated health in family planning clinic patients*, BMC Family Practice. 2004;5:11.