

STRES I NAČINI SUOČAVANJA KOD STUDENATA PRVE I TREĆE GODINE STUDIJA SESTRINSTVA

Žagar, Marija

Undergraduate thesis / Završni rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Health Studies / Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija u Rijeci**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:184:584785>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-15**

Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Health Studies - FHSRI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI
FAKULTET ZDRAVSTVENIH STUDIJA
PREDDIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ SESTRINSTVA

Marija Žagar

**STRES I NAČINI SUOČAVANJA KOD STUDENATA PRVE I TREĆE
GODINE STUDIJA SESTRINSTVA**

Završni rad

Rijeka, 2020.

UNIVERSITY OF RIJEKA
FACULTY OF HEALTH STUDIES
UNDERGRADUATE STUDY OF NURSING

Marija Žagar

**STRESS AND COPING MECHANISMS IN STUDENTS OF THE FIRST
AND THIRD YEAR OF NURSING**

Final thesis

Rijeka, 2020.

Izvešće o provedenoj provjeri izvornosti studentskog rada

Opći podatci o studentu:

Sastavnica	SVEUČILIŠTE U RIJECI – FAKULTET ZDRAVSTVENIH STUDIJA
Studij	PREDDIPLOMSKI STUDIJ SESTRINSTVO
Vrsta studentskog rada	ZAVRŠNI RAD
Ime i prezime studenta	MARIJA ŽAGAR
JMBAG	0351005118

Podatci o radu studenta:

Naslov rada	STRES I NAČINI SUOČAVANJA KOD STUDENATA PRVE I TREĆE GODINE STUDIJA SESTRINSTVA
Ime i prezime mentora	RADOSLAV KOSIĆ
Datum predaje rada	26.5.2020.
Identifikacijski br. podneska	1333305212
Datum provjere rada	28.5.2020.
Ime datoteke	Marija_agar-_Stres_i_na_ini_sno...
Veličina datoteke	639.68K
Broj znakova	55363
Broj riječi	9719
Broj stranica	39

Podudarnost studentskog rada:

Podudarnost (%)	1%
Internet Source	1%

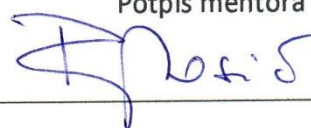
Izjava mentora o izvornosti studentskog rada

Mišljenje mentora	
Datum izdavanja mišljenja	28.svibnja 2020.
Rad zadovoljava uvjete izvornosti	<input checked="" type="checkbox"/> Da
Rad ne zadovoljava uvjete izvornosti	<input type="checkbox"/>
Obrazloženje mentora (po potrebi dodati zasebno)	Nakon provedene izvornosti studentskog rada pomoću Turnitin programa dobiven je rezultat podudarnosti od 1%. Može se zaključiti da je Završni rad studentice Marije Žagar njen izvorni rad.

Datum

28.svibnja 2020.

Potpis mentora



SADRŽAJ

1. UVOD	1
<i>1.1. Pojmovno određenje stresa</i>	2
<i>1.2. Podjela životnih stresova</i>	3
<i>1.3. Simptomi i znakovi stresa</i>	4
<i>1.4. Grupacija modela stresa</i>	5
<i>1.5. Načini suočavanja sa stresom</i>	7
<i>1.6. Utjecaj stresa na organizam</i>	8
<i>1.7. Stres i studentsko razdoblje</i>	10
<i>1.8. Prevencija stresa</i>	11
2. CILJ ISTRAŽIVANJA	13
3. ISPITANICI I METODE	14
4. REZULTATI	16
5. RASPRAVA	22
6. ZAKLJUČAK	27
7. SAŽETAK	28
8. ABSTRACT	29
9. LITERATURA	30
PRILOZI	32
ŽIVOTOPIS	36

1. UVOD

Studentski život može biti vrlo uzbudljiv, ali isto tako i vrlo stresan. Studenti se u ovom periodu suočavaju s mnogo novih iskustava. Neki studenti po prvi puta napuštaju svoj dom i odlaze u druge gradove, a za sve je to velika stepenica prema osamostaljenju i na putu odrastanja. Studenti su u potrazi za visokim stručnim obrazovanjem u visoko konkurentnom okruženju te žele dati sve od sebe kako bi se što više dokazali i osigurali si budućnost. Život studenata podložen je različitim vrstama stresova, kao što su pritisak profesora i vršnjaka, potreba upamćivanja velikog broja informacija tijekom godina studiranja, pritisak samih ispita i sl. Nadalje, tu dolazi do osjećaja obveze i uspjeha u zadacima koji se pred njih postavljaju, kao i problemi prilagodbe i integracije u društvo. Pred njima je konstantna briga za budućnost i potreba donošenja bitnih životnih odluka. Također, oni se suočavaju sa socijalnim, emocionalnim i obiteljskim problemima koji ne samo da mogu utjecati na njihovu sposobnost učenja i akademske sposobnosti, nego mogu također vrlo loše djelovati na njihovo psihofizičko funkcioniranje. Naravno, stres je oduvijek bila normalna pojava u društvu. Svi studenti su podložni sličnim izvorima stresa, ali što razlikuje jednog pojedinca od drugog, tj. kako će jedan pojedinac doživjeti taj stres i hoće li se, te na koji način, moći suočiti s njime, određuju upravo načini suočavanja sa stresom. Ovisno o mnogim faktorima, osoba će se koristiti nekim od načina suočavanja, od kojih se jedni smatraju pozitivnima i omogućuju zdravo sučeljavanje sa stresom i osoban rast, dok drugi vrlo loše djeluju na pojedinca te mogu dovesti do brojnih poteškoća u funkcioniranju, pa čak i do bolesti. U ovom radu istražiti će se razina stresa kod studenata sestrinstva prve i treće godine i načini kojima se oni suočavaju sa stresom, te da li postoje razlike u razini i oblicima sučeljavanja sa stresom između tih dviju akademskih godina studija.

1.1. Pojmovno određenje stresa

Stres se može opisati na razne načine, mnogi autori su dali svoju definiciju stresa, koje se poprilično razlikuju. Jedna od danas najuvrženijih definicija stresa je da je da je on reakcija organizma na pojedine situacije u kojima pojedinac osjeća ugroženost za svoje psihičko ili fizičko zdravlje. Može se definirati i kao nespecifična posljedica pojačanog zahtjeva za organizam, a koji nadilazi njegovu adaptacijsku moć. (1) Pojam stresa se zapravo odnosi na okolnosti koje od pojedinca zahtijevaju ne samo psihičke ili fizičke napore, već i na emocionalne reakcije koje on u tim trenucima iskusi. (2) Prema američkom psihologu Lazarusu, stres je teško objektivno definirati jer na njegovu utječu percepcija kao i procjena pojedinca (3). U svojoj knjizi *Stress without distress* dr. Hans Selye govori kako je neobično teško sročiti definiciju stresa, pošto ona za različite ljude ima različito značenje, te kako svaki pojedinac ima neke svoje probleme s kojima se suočava. Selye također naglašava da bez obzira na različite uzroke stresa, ljudsko tijelo reagira na jednaki način, promjenama koje su namijenjene svladavanju bilo koje vrste prekomjernog zahtjeva za organizam. (2) Mnogi psiholozi današnjice stres definiraju kao fizički i psihički odgovor na stresore, tj. na situacije i događaje koje osoba doživljava kao stresne. (3)

Prema duljini trajanja, stres se može podijeliti na akutni ili kronični. Reakcija na stres može biti pozitivna, što vodi k prilagodbi ljudskog organizma na nove uvjete okoline i zahtjeve koji su pred njega postavljeni. Takav pozitivan stres, zvan eustres, omogućuje pojedincu razvoj i rast kroz adaptaciju. S druge strane, negativan stres ili distres dovodi do negativnih posljedica za organizam i opće funkcioniranje pojedinca. (4)

Činitelji koji prijete ravnoteži organizma i uzrokuju stres nazivamo stresorima. Oni mogu biti unutarnji ili vanjski. Vanjski ili fizički su npr. trauma, hladnoća, toplina, napor. Unutarnji se dijele na psihološke (tjeskoba, strah, nesigurnost, radost, razočaranje), socijalne (rastava, poniženja, gubitak zaposlenja, njegovanje bolesnih bliskih osoba) i fiziološke (bolest, upala). (1) Stresori uzrokuju različitu reakciju u svakom organizmu, ali isto tako i opću stresnu reakciju istovjetnu svima (4). Neke karakteristike zajedničke svim stresovima jesu da oni kod pojedinca uzrokuju stanje opterećenosti i preplavljenosti. Isto tako, pojedinac na njih ne može utjecati, ne može ih kontrolirati (kao npr. ispit na fakultetu – može se odgoditi, ali ne može se izbjeći). (3) Čovjek kroz različite procese na stres reagira bijegom, borbom ili umrtvljenjem. (5)

Reakcija organizma na stresore se odvija u 4 faze:

1. Faza alarma: Prva na stres odgovara nadbubrežna žlijezda, povećanim lučenjem kortizona i adrenalina, koji oslobađanjem energije omogućuju tijelu reagirati povećanom aktivacijom mišića. Također dolazi do povećanih vrijednosti razine glukoze u krvi. U ovoj fazi nakon štetnog podražaja zapravo dolazi do mobilizacije obrambenih snaga organizma.
2. Faza adaptacije ili rezistencije: Javlja se kada stres vremenski dulje traje. Dolazi do kemijskih i hormonalnih promjena koje aktiviraju obrambenu energiju pokušavaju uspostaviti ravnotežu. Pod djelovanjem hormona dolazi do ubrzanja srčanog ritma, suženja krvnih žila, poremećaja spavanja i odmora, pojačanog izlučivanja želučane kiseline, teškoća u disanju, povećavanja vrijednosti glukoze u krvi.
3. Faza zamora: Nakon što je organizam suzbio štetno djelovanje ili je odustao od borbe, neko vrijeme ne može normalno funkcionirati. Dolazi do zamaranja organizma i pojave poremećaja uzrokovanih slabljenjem imuniteta (prehlade, hipertenzije, poremećaja sluznice gastrointestinalnog trakta, srčanih aritmija i sl.). Također se javljaju poremećaji u raspoloženju. Sve to može uzrokovati nastanak anksioznosti i depresije.
4. Faza bolesti: Zbog pada imuniteta i samog djelovanja stresa može doći do pojave autoimunih bolesti. (6)

1.2. Podjela životnih stresova

Prema svojoj jakosti i posljedicama koje uzrokuju, životni stresovi se dijele na (7) :

- Male svakodnevne stresove ili gnjavaže – svakodnevni problemi življenja, kao što su nedostatak vremena za izvršavanje svih obveza, sitni kvarovi, nesporazumi i svađe na radnom mjestu, u obitelji ili društvu, gubitak osobnih stvari, prometne gužve... (7) Ovi stresovi, ukoliko nisu konstantni, mogu biti korisni jer uče pojedinca svladavanju stresnih situacija. S druge strane, baš te male, svakodnevne ali trajno prisutne brige su kod većine osoba najveći izvori stresa. Tako ponavljajući se one iz akutnih mogu prijeći u kronične stresove. Pojedinaac koji svakodnevno doživljava takve stresove trpi značajno više psihičkih i fizičkih posljedica i problema. (3)
- Veliki životni stresovi – oni se ne događaju svakog dana, ali prouzrokuju veliku bol i patnju. Tu se ubrajaju smrti bliskih osoba, teške osobne bolesti ili bolesti bližnjih, veliki materijalni gubici, gubitak zaposlenja, dugotrajno gladovanje, izbjeglištvo ili

progonstvo i sl. Većina ljudi uspije te strahove prevladati nakon određenog vremena, a kod nekih osoba može doći i do poremećaja fizičkog i/ili psihičkog funkcioniranja. Na primjer, nakon smrti bliske osobe većina ljudi će se kroz proces žalovanja i kroz određeno vrijeme vratiti uobičajenom svakodnevnom životu i funkcioniranju; nakon prekida veze ili razvoda većina će se s vremenom prilagoditi nastaloj situaciji i nastaviti normalno živjeti. Isto tako, kod pojedinaca u takvim situacijama može doći do razvoja stanja poput anksioze, depresije, pa čak i psihoze, kod kojih je potrebna intervencija stručnjaka. (7)

- Psihotraumatski životni stresovi – oni se u mirnodopsko vrijeme vrlo rijetko događaju, ali često su povezani s nasiljem, prirodnim i prometnim katastrofama, ratovima i revolucijama. To su npr. zarobljeništvo, nasilje, silovanje, mučenje ili pak prisustvovanje silovanju, nasilju, pogibiji bližnje osobe i sl. Kod tih situacija kod osobe se javlja osjećaj bespomoćnosti i gubitka vlastite kontrole života. Kod ovih stresova osoba ne može racionalizirati situaciju ili pronaći neki pozitivan razlog za tu lošu situaciju koja se dogodila. Oni često ostavljaju dugotrajne posljedice, kao što je to posttraumatski stresni poremećaj. (7)

1.3. Simptomi i znakovi stresa

Znakovi i simptomi stresa se mogu podijeliti na tjelesne, psihičke te ponašajne. (8)

Tjelesni simptomi su: bol u prsištu, glavobolja, otežano disanje, lupanje srca, hipertenzija, gastrointestinalne poteškoće, hladne, znojni dlanovi, nesаница i umor...

Psihički simptomi su: potištenost, razdražljivost, apatija, zabrinutost, osjećaj bespomoćnosti, usporeno razmišljanje, očaj i beznadnost, osjećaj nesigurnosti, preosjetljivost, ljutnja, agresija... Također može doći do pojave anksioznosti, depresije, kognitivnih oštećenja (slabljenje koncentracije, nelogičko razmišljanje) i sl.

Ponašajni simptomi su: smanjenje ili povećanje apetita, pojačano pušenje ili konzumacija alkohola, odgađanje i odugovlačenje, iscrpljenost, izolacija ili povlačenje, smanjenje radne sposobnosti, zapuštanje osobne higijene...

1.4. Grupacija modela stresa

Kako što postoje brojne definicije stresa različitih autora, tako postoje i brojne podjele i grupacije stresa. Cox predlaže sljedeću grupaciju modela stresa (5):

- Podražajni modeli
- Reakcijski modeli
- Kognitivni modeli

Podražajni modeli stresa

Modeli iz ove skupine orijentirani su na podražaje iz okoline koji na bilo koji način mogu ugroziti pojedinca. Prema tome, u ovoj skupini se termin stresa zapravo definira kroz karakteristike stresora, tj. vanjskih podražaja. Istraživanja iz ovog područja opisala su brojne okolinske stresore te su pridonijela u izradi velikog broja anketa i lista tzv. stresnih životnih događaja. (5)

Neki od stresora u naseljima su prometne gužve, buka, „nabijenost“ ljudi u trgovinama, liftovima, javnim prijevozima i sl., ograničenost stambenog prostora itd. Oni mogu vrlo utjecati na cjelokupno zadovoljstvo stanovnika. Također je važno naglasiti da je vrlo značajno vrijeme djelovanja nekog stresora na pojedinca, tj. trajanje izlaganja stresoru, kao i njegovo ponavljanje, što razgraničava stres kao akutan ili kroničan.

U sklopu toga, također se pridonijelo u istraživanju stresa, tj. stresora na radnom mjestu, koje je vrlo dobro opisao Holt. On je stresore u radu razmatrao s dva stajališta – subjektivnog i objektivnog. Subjektivno definiran stres referira se na radne uloge (odgovornost na poslu, za druge ljude i stvari, konflikt uloga, nejasni zahtjevi i sl) i interpersonalne uloge (konflikti s radnim kolegama, izolacija, nedovoljna pomoć drugih i sl). Objektivno definiran stres uključuje stresore koji se odnose na obilježja radne okoline (npr. loši strojevi, prejak buka, prašina, vlažnost), vremenska radna obilježja (npr. kratki rokovi, vremenske hitnoće, mijenjanje trajanja rada), administrativno – organizacijska radna obilježja (npr. monotonija, loše plaće, loša organizacija), promjene radnog mjesta (npr. gubitak posla, smjenski rad, pomicanje radnog mjesta). (5)

Reakcijski modeli stresa

U ovoj skupini stres je opisan u vidu psiholoških i fizioloških reakcija pojedinca na stres, pa se zapravo govori o psihološkom i fiziološkom stresu. Selye je svojim pokusima na

životinjama ustanovio da njihov organizam gotovo jednako reagira na razne podražaje koji remete unutarnju ravnotežu organizma. Opisao je reakcije organizma poput hipertrofije limfnog tkiva, hipertrofije kore nadbubrežne žlijezde, pojave želučanog ulkusa, promjena u funkciji endokrinog i simpatičkog sustava. Ta zbivanja u organizmu je nazvao općim adaptacijskim sindromom (engl. GAS). On je opisan u tri, već ranije spomenute faze: faza alarma, faza otpora i faza iscrpljenja. Selye spominje i pojam adaptacijske energije, kojom se organizam koristi pri stresnim situacijama, a koja je genetski definirana. Ako se ona previše i predugo koristi, može doći do psihosomatskih oboljenja u pojedinca. U kasnijim istraživanjima dokazano je da se i u ljudskom organizmu dešavaju opisane promjene, te da organizam tako reagira ne samo na fizičke, već i na psihičke podražaje. Kao što je lista stresora nedovršen popis, tako je i s popisom stresnih reakcija, ima ih mnogo, te postoje i različite podjele. Setterlind i Larrison reakcije na stres dijele na emocionalne, tjelesne, ponašajne (alkoholizam, nasilje, delinkvencija, bijeg iz sredine, suicid), kognitivne (teškoće koncentracije, procesiranja i zadržavanja informacija) i izgaranje. (5)

Kognitivni modeli stresa

U sklopu ovog modela, sve se više važnosti počelo pridavati odnosu okoline i pojedinca, te proučavanju toga kako isti događaj može potpuno drugačije djelovati na različite osobe, zbog njihovih različitih afektivnih i motivacijskih karakteristika i kognitivnog kapaciteta. Pojava interakcijskih modela ličnosti koja govori o tome kako je ponašanje uvjetovano složenom interakcijom okoline i organizma te uočavanje relevantnosti percepcije okolnih događaja u pojedinca dovodi do promjena u shvaćanju ljudskih emocija, motivacije pa samim time i prirode stresa. Također, Lazarus i suradnici naglašavaju kako su na zdravlje osobe puno više djeluju svakodnevne poteškoće nego neki veliki životni događaji, koji se rijetko javljaju. To potvrđuju i brojna istraživanja, jedno od kojih su proveli Rowlison i Felner, te dokazali da su svakodnevne teškoće puno bolji pokazatelji prilagodbe studenata. (5)

U sklopu ovog modela stresa naglašava se potreba uzimanja u obzir i socijalnog konteksta pod kojim je stresor prisutan u pojedinca. O tome također ovisi kako će na kognitivnoj razini pojedinac doživjeti taj događaj. Također se naglašava važnost individualnih razlika u osobinama ličnosti koje utječu na percepciju nekog događaja. (5)

1.5. Načini suočavanja sa stresom

Samo suočavanje sa stresom podrazumijeva akciju, bilo ponašajnu ili kognitivnu, kojom se nastoji reducirati, tolerirati ili svladati sukob između pojedinca i okoline. Značajne odrednice suočavanja su rješavanje problema i kontrola neugodnih emocija koje stres stvara. Cilj svih suočavajućih reakcija je prilagodba. (5)

Brojni autori su dali svoju podjelu dimenzija suočavanja, iz kojih proizlaze i mnogi upitnici mjerenja suočavanja, koji se u znatnoj mjeri razlikuju u nekim dimenzijama, ali i nadopunjuju.

To mnoštvo različitih strategija se može sagledati kroz dvije opće podjele načina suočavanja, prema Folkman i Lazarus. One su u konačnici prisutne u većini podjela drugih autora, koji ih detaljnije razrađuju. Te strategije su: suočavanje usmjereno na emocije te suočavanje usmjereno na problem. Suočavanje usredotočeno na emocije bazira se na pasivnom suočavanju, tu pojedinac nastoji poboljšati svoje unutarnje emocionalno stanje načinima kao što su traženje društvene potpore, emocionalno distanciranje, oslanjanje na religiju itd. S druge strane, suočavanje usredotočeno na problem se temelji na aktivnom suočavanju, tj. na promjeni obilježja situacije koja izaziva stres. (5) Kod pojedinca su prisutne obje strategije ali različitoj mjeri. Mnogi autori izmjenjivanjem i nadopunjavanjem ove osnovne podjele spominju i strategiju suočavanja izbjegavanjem, kod koje pojedinac negira realnost i koja mu omogućuje toleriranje problema. Kod ove strategije karakteristično je povećano spavanje i samodestruktivno ponašanje. (6)

Carver, Scheier i Weintraub osmišljavaju tzv. COPE upitnik načina suočavanja sa stresom. U njemu navode 13 dimenzija načina suočavanja. Te dimenzije su (7):

- aktivno suočavanje (provođenje konkretnih aktivnosti u svrhu otklanjanja ili umanjanja djelovanja stresora)
- planiranje (razmatranje o potencijalnim načinima suočavanja te odabir jednog od tih načina)
- zanemarivanje drugih aktivnosti (zapostavljanje svih drugih okupacija i bavljenje prvenstveno suočavanju sa stresom)
- samokontrola (čekanje pravog trenutka za reagiranje i djelovanje)
- traženje pomoći (traženje savjeta ili informacije vezane za problem od strane okoline)
- traženje emocionalne podrške (traženje empatije, razumijevanja, moralne potpore od strane drugih ljudi)

- traženje „ispušnog ventila“ (sva postupanja kojima se javno izražavaju emocije)
- odustajanje - obuhvaća dimenzije neangažiranja u ponašanju i neangažiranja u razmišljanju (bavljenjem različitih aktivnosti koje pojedinca sprječavaju da promišlja o problemu)
- pozitivna reinterpetacija i rast (traženje pozitivnih strana stresne situacije)
- negiranje (ponašanje pojedinca kao da problem ne postoji, neprihvatanje problema)
- prihvatanje (prilagođavanje pojedinca na nastalu situaciju, bez nastojanja njene promjene)
- okretanje religiji (traženje utjehe i pomoći u Bogu)

Weiz govori o dvofaktorskom modelu, u kojem strategije suočavanja opisuje u vidu primarne i sekundarne kontrole. Pod pojam primarne kontrole spadaju svi načini suočavanja koji za cilj imaju djelovanje na objektivne događaje ili uvjete (npr. izravno rješavanje problema, agresija usmjerena na subjekt izazivanja problema, izbjegavanje stresne pojave). U sekundarnu se kontrolu ubrajaju načini suočavanja kojima za cilj imaju što bolje usklađivanje s uvjetima takvima kakvi jesu (npr. duhovna i socijalna pomoć, kognitivno izbjegavanje, agresija prema vlastitim emocijama). (9)

Wertlieb i suradnici načine suočavanja dijele prema fokusu djelovanja pojedinca, pa razlikuju ponašanja usmjerena prema samoj osobi, prema drugim ili prema okolini. (9)

Ayers i suradnici pak zagovaraju model suočavanja sastavljen od četiri faktora: aktivne strategije, izbjegavanja, distrakcije i strategije nalaženja podrške. (9)

Iz ovoga je vidljivo kako kod sve podjele sadrže slične načine suočavanja, samo su u različitoj mjeri grupirane. Kojem će se načinu suočavanja pojedinac prikloniti ovisi o njegovoj percepciji događaja, o samom stresoru ali i o pojedinčevom sagledavanju vlastita suočavanja. Neka strategija može biti uspješna u jednoj situaciji, ali ne mora biti uspješna u nekoj drugoj situaciji.

1.6. Utjecaj stresa na organizam

Utjecaj stresa na srce – kad je osoba pod stresom, dolazi do lučenja adrenalina i noradrenalina, stresnih hormona koji opterećuju srce. Pri stresu, krvni tlak osobe se povisuje. Ako to stanje dugo traje, može doći do nepravilnosti u srčanom radu (srčanih aritmija), srčanih bolova u mirovanju ili pri naporu, pa čak i do infarkta srca. (10)

Utjecaj stresa na metabolizam – dugotrajna izloženost stresu može izazvati brojne poremećaje u radu endokrinih žlijezda. Hipertireoza tj. povećana funkcija štitnjače, koja se očituje nesanicom, nervozom, pojačanim znojenjem, gubitkom tjelesne težine, lupanjem srca i sl. može se javiti kao izravna posljedica djelovanja stresa. Također, kod osoba pod stresom često dolazi do gubitka teka i mršavljenja ili pak prejedanja i dobitka na tjelesnoj težini. Nadalje, nagli porast na težini može sa sobom nositi druge posljedice, kao što su hipertenzija, razvoj dijabetesa i sl. (10)

Utjecaj stresa na probavni sustav – stres često uzrokuje probleme kao što su opstipacija ili proljevi. Također je opisivan fenomen tzv. stresnog ulkusa koji se javlja kod osoba izloženih jakim stresom. Isto tako, dokazan je utjecaj negativnih emocija i stresa u pojavi želučanog vrieda. Ulcerozni kolitis također može biti povezan sa stresom, a očituje se bolovima i grčevima u truhu praćenim proljevom. (10)

Utjecaj stresa na imunostni sustav – lučenje kortizola, stresnog hormona, izaziva smanjenje i supresiju obrambenih sposobnosti organizma, pa su posljedično tome takve osobe sklonije nastanku različitih bolesti, od običnih učestalih upala i prehlada, sve do teških stanja i bolesti. (10)

Utjecaj stresa na seksualnost – kod osoba izloženih stresu može doći do pojave impotencije. Kod žena nerijetko dolazi do neredovitih menstruacija, ili čak do pojave amenoreje. Također, zbog lučenja stresnog hormona aldosterona u žena može doći do pogoršanja predmenstrualnog sindroma (PMS-a). (10)

Utjecaj stresa na druge sustave – djelovanje negativnog stresa na organizam može uzrokovati brojne kožne promjene, kao što su razni osipi, ekcemi i sl. Isto tako, može doći do pojačanog ispadanja kose, pojave suhe kože i sl. Ta stanja se javljaju kao posljedica stezanja krvnih žila slabljenja cirkulacije u koži uzrokovane djelovanjem stresnih hormona. (10)

Izloženost psihotraumama i patološkom stresu ima važan utjecaj u pojavi duševnih poremećaja. U osoba koje imaju genetsku predispoziciju za shizofreniju čak i izloženost malim životnim stresovima može uzrokovati nastanak bolesti. Kod osoba s genetskom predispozicijom za depresiju, pojavu depresivne epizode može također uzrokovati izloženost stresovima malog ili srednjeg intenziteta. Čak i kod osoba koje nemaju genetsku sklonost za razvoj nekog duševnog poremećaja ili bolesti, ako su izložene teškom psihotraumatskom stresu, može se razviti posttraumatski stresni poremećaj. S druge strane, anksiozni poremećaji

su obično posljedica izlaganja stresnim situacijama različitog intenziteta, te se mogu javiti kod bilo koga. (2)

Neke od bolesti povezanih sa stresom jesu: anksiozni poremećaji, alergije, astma, artritis, arterijska hipertenzija, bolovi u vratu, ramenima i leđima, depresija, gripa, prehlada, glavobolja i migrena, kožne bolesti, srčane tegobe, srčani infarkt, seksualni poremećaji, nesаница, probavne smetnje, ulkusne bolesti... (11)

1.7. Stres i studentsko razdoblje

Stres je, posebno u studentskom razdoblju, donekle normalna pojava. Međutim, konstantno visoka razina stresa koja se u studenata javlja što dokazuju i brojna istraživanja, alarmantna je pojava i upućuje na potrebu nekih promjena. Studentsko razdoblje je posebno osjetljivo zbog mnogobrojnih velikih promjena koje od pojedinca zahtijevaju i veliku prilagodbu. Potreba za osamostaljenjem, novo, često nepoznato okruženje, nova poznanstva, akademski pritisak, brige o budućnosti, financijske poteškoće, manjak vremena, usklađivanje obveza i sl. samo su neki od mnogih čimbenika koji mogu biti uzrokom stresa ili ga pogoršavati. Razdoblja tjeskobe, stresa, pa i depresivnosti nisu neuobičajena za studentsko razdoblje, to je na neki način normalna pojava u ovom razdoblju života. Kratkoročno postojanje pritiska u manjoj mjeri djeluje pozitivno na pojedinca i njegovu motivaciju, dok se npr. priprema za ispit ili pokušava naći izlaz iz neke situacije i sl. Međutim, sve češće to nisu samo kratkotrajna, prolazna razdoblja, već su studenti konstantno time izloženi, stalno su pod stresom. Neke od posljedica dugotrajnog izlaganja stresu jesu povlačenje u sebe, tjeskoba, poremećaji prehrane, nastanak mnogih bolesti – kako somatskih tako i psihičkih. Uz to dolazi i do pada motivacije, uznemirenosti, slabljenja koncentracije, lošeg raspoloženja i loših akademskih rezultata, što samo povećava već postojeću visoku razinu stresa. Studentsko razdoblje sa smatra i posebno osjetljivim zbog činjenice da se u dobi do 24. godine javlja najveća incidencija psihičkih poremećaja koji se manifestiraju po prvi put (12).

Mnoga istraživanja pokazuju iste rezultate o visokom stupnju stresa u studenata, posebno tijekom ispitnog razdoblja, gdje dolazi i do smanjenja funkcije različitih pokazatelja staničnog imuniteta (12). Istraživanje provedeno 2016. godine u Bjelovaru koje je ispitalo stres kod studenata sestrinstva pokazuje kako 51% ispitanika razdoblje studiranja percipira kao vrlo stresno(3). Slične rezultate daje i istraživanje u Beogradu provedeno na Medicinskom fakultetu, gdje više od 50% studenata ispitate doživljava kao jako stresne. Istraživanje iz 2017. godine provedeno u Zagrebu na studentima Zdravstvenog veleučilišta izvještavaju da stres u

ispitanika za vrijeme ispitnih rokova u značajnoj mjeri uzrokuje pojavu poteškoća štetnih po zdravlje. Kod ispitanika se učestalo javljaju nemir, razdražljivost i konstantne promjene raspoloženja, a osjećaja krivnje u ispitanika gotova da i nema. Također izjavljuju o slabljenju koncentracije i usporenog toka misli tijekom učenja. Od tjelesnih reakcija najčešće se javljaju želučane i probavne smetnje. Istraživanje iz Sveučilišta Justis-Liebig pokazuje da je 27,3% ispitanika pod konstantnim vremenskim pritiskom. (3)

1.8. Prevencija stresa

Ljudi se koriste raznim načinima prevencije nastanka stresa i njegovih posljedica. Iako ti načini mogu biti vrlo individualni za svakog pojedinca, postoje neke opće preporuke aktivnosti koje pozitivno i opuštajuće djeluju na organizam, pa samim time i na smanjenje mogućnosti nastanka stresa i njegovih posljedica te na bolje načina suočavanja sa stresom, kada se on i pojavi.

Neke od tih preporuka su:

- Zdrava prehrana – postoje brojna istraživanja koja dokazuju kako hrana utječe na naše raspoloženje i kako zdrava prehrana može to poboljšati. (13)
- Paziti na pušenje i konzumaciju alkohola – ukoliko je to moguće, ne pušiti i konzumirati alkohol uopće, a ako nije, preporučuje se što više smanjiti konzumaciju istih. Iako na prvu osobe imaju osjećaj ugone i smirenja pri pušenju i konzumaciji alkoholnih pića, to često naposljetku samo pogoršava raspoloženje kao i cijelu situaciju u kojoj se pojedinac nalazi.
- Tjelovježba – bavljenje bilo kakvom vrstom fizičke aktivnosti pozitivno djeluje na organizam, raspoloženje i na smanjenje stresa. Tu se naglašava korisnost barem kratke svakodnevne šetnje u prirodi. (14)
- Uzeti vrijeme samo za sebe – vrlo je bitno za dobro psihofizičko funkcioniranje da pojedinac nađe vremena za sebe i radi nešto što ga opušta i ispunjuje, da „napuni baterije“. Potrebno je naći tu zlatnu sredinu između odgovornosti prema drugima i odgovornosti prema samom sebi i znati da je to i više nego prihvatljivo. (14)
- Biti svjestan – svjesnost je pristup uma i tijela životu koji nam pomaže da se drugačije odnosimo prema iskustvima. To uključuje obraćanje pažnje na naše misli i osjećaje na način koji povećava našu sposobnost upravljanja teškim situacijama i donošenja dobrih odluka.

- Naspavati se – loš san i nespavanje uvelike utječe na ne samo fizičko, već i psihičko funkcioniranje. Poduzimanje malih svakodnevnih životnih promjena i usvajanje zdravih navika, kao što je dobra, mirna rutina prije spavanja i odlazak na spavanje u određeno vrijeme s ciljem da osoba spava barem 8h dnevno ima veliki pozitivan utjecaj na psihofizičko zdravlje.
- Ne biti previše samokritični – bitno je da pojedinac nije prestrog prema sebi, da si podsvijesti da svi mi imamo loše dane i da ne stavlja prevelik pritisak nad sebe samog. Potrebno je stvari pogledati iz druge perspektive i pokušati dati savjet i pomoći samom sebi kao što bismo pomogli najboljem prijatelju.

2. CILJ ISTRAŽIVANJA

Ciljevi ovog istraživanja su:

- Ispitati razinu stresa kod studenata prve i treće godine redovnog studija sestrinstva
- Identificirati koji su najčešći oblici suočavanja sa stresom kod ispitanika

Specifični cilj:

- Ispitati razliku u razini stresa i načina suočavanja kod studenata prve i treće godine redovnog studija sestrinstva

Postavljaju se hipoteze:

- Da su studenti pod visokom razinom stresa
- Da se studenti u većem postotku koriste negativnim oblicima suočavanja sa stresom
- Da su studenti treće godine pod većom razinom stresa u odnosu na studente prve godine studija

3. ISPITANICI I METODE

U ispitivanje su uključeni studenti sestrinstva prve i treće godine redovnog studija sestrinstva u Rijeci. Ukupno je sudjelovalo 44 ispitanika, od toga 34 žene (77%) i 10 muškaraca (23%). S obzirom na godinu studija, 18 ispitanika (40%) su studenti prve godine redovnog studija sestrinstva, dok je 26 ispitanika (60%) na trećoj godini navedenog studija. Od ukupnog broja ispitanika, njih 30 (70%) nije iz Rijeke nego samo studira ovdje, a 14 ispitanika (30%) je iz Rijeke.

Za provođenje istraživanja koristila se anonimna *online* anketa (provedena samo kod odabrane grupe ispitanika) koja sadrži 3 upitnika:

Upitnik br. 1 – opći podaci (spol, dob u godinama, godina studija, prebivalište u Rijeci). Od čega su podaci o spolu, godini studija i prebivalištu u Rijeci imali ponuđene odgovore, a podatak o dobi je bio u obliku kratkog odgovora.

Upitnik br. 2 – »Koliko ste pod stresom«. Originalni upitnik od 36 pitanja, prilagođen studentima sestrinstva i prerađen uporabom dvaju upitnika: *Self related 36* (SF 36) te *General Health Questionnaire* (GHQ). Upitnik se sastoji od 36 pitanja s ponuđenim odgovorima da/ne/katkad. Svaki odgovor nosi određeni broj bodova, koji se na kraju zbrajaju. Dobiveni rezultat se uspoređi s ponuđenom originalnom ljestvicom koja govori o postojećoj razini stresa u ispitanika. Primjer upitnika, kao i ljestvice rezultata o razini stresa se nalazi u prilogu A.

Upitnik br. 3 – upitnik stilova suočavanja sa stresnim situacijama. Inačica upitnika suočavanja sa stresnim situacijama (*Coping Orientation to Problems Experienced* – COPE) koju su Hudek-Knežević i Kardum adaptirali prema našim kulturalnim uvjetima. Sastoji se od 71 pitanja. Odgovori se boduju na ljestvici Likertova tipa od 5 stupnjeva (0-4), a glase: 0 - nikada se tako ne ponašam, 1 – katkada se tako ponašam, 2 – obično se tako ponašam, 3 – često se tako ponašam, 4 – uvijek se tako ponašam. Ta pitanja su pri obradi podataka grupirana u 15 podskupina, kao 15 različitih oblika suočavanja sa stresnim situacijama, s time da su pri obradi podataka neke čestice izbačene iz analize zbog psihometrijskih razloga (niska pouzdanost i niske korelacije s ostalim česticama). Ispitanicima je tu također naglašeno da razmisle o različitim neugodnim – stresnim situacijama u kojima su oni u sukobu ili sa samim sobom ili s ljudima oko sebe i o svojim najčešćim reakcijama na takve situacije, tj. da označe

ono što obično čine i proživljavaju u konfliktnim stresnim situacijama. Primjer upitnika nalazi se u prilogu B.

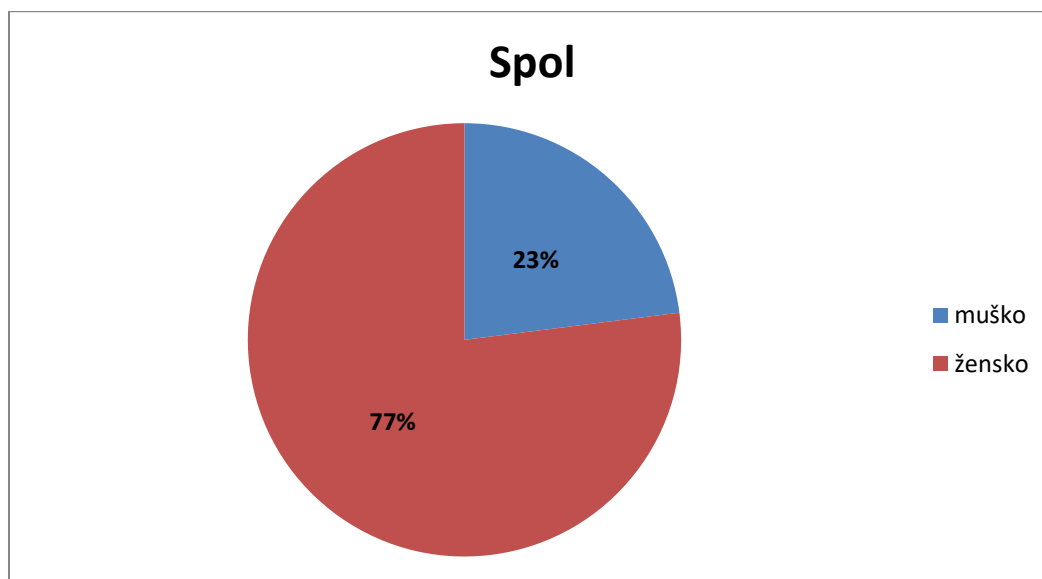
Ispitanici su obaviješteni o svrsi provođenja ankete te je naglašeno da je ona anonimna i dobrovoljna te da će se podaci koristiti isključivo za izradu ovog završnog rada.

Za obradu podataka koristi se deskriptivna statistička metoda.

U statističkoj analizi koristi se računalni program Microsoft Excel (verzija 11, Microsoft Corporation, SAD) te IBM SPSS Statistics verzija 21.0.

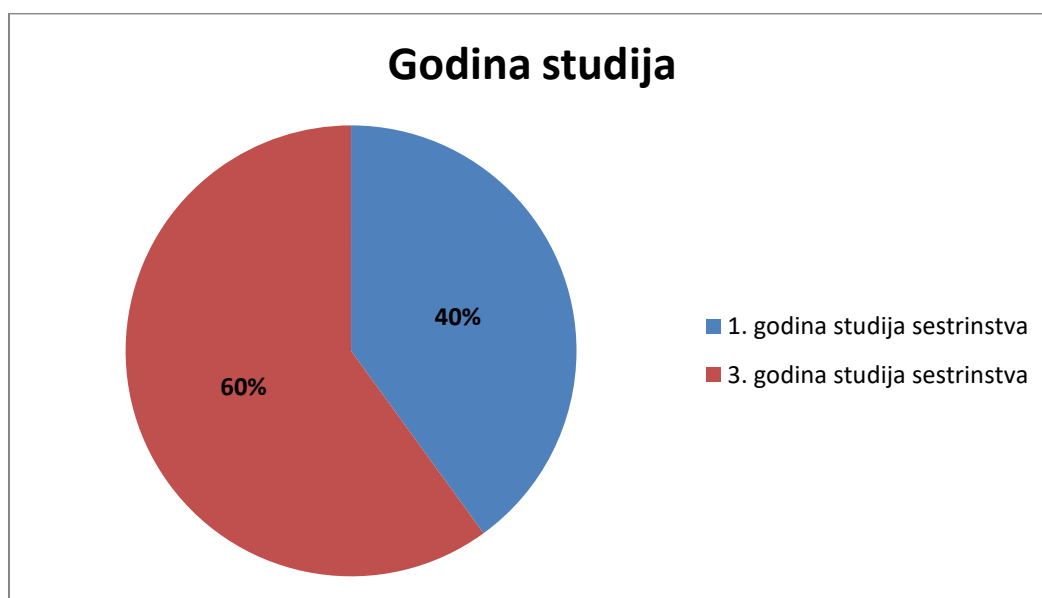
Rezultati istraživanja prikazani su pomoću tablica i grafički.

4. REZULTATI



Slika 1. Raspodjela ispitanika po spolu

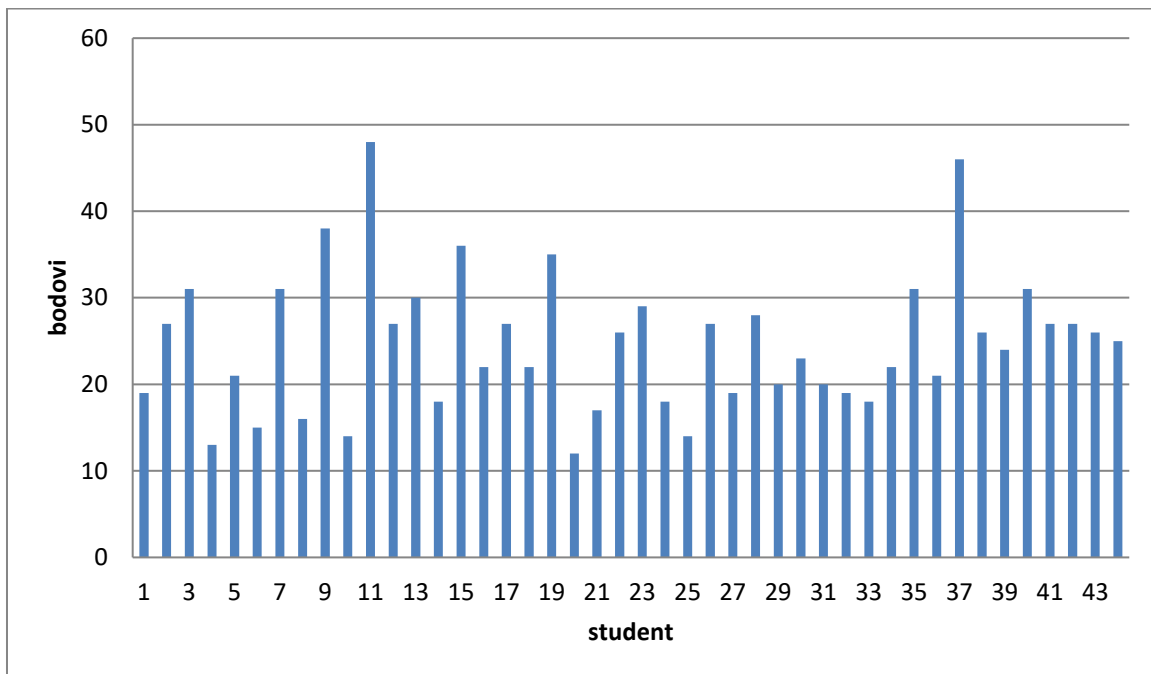
U istraživanju je sudjelovalo 44 ispitanika od čega su 34 žene, a 10 muškaraca. Prosječna dob ispitanika iznosi $M_{dob} = 21,55$ godina ($sd = 2,18$ godina).



Slika 2. Raspodjela ispitanika po godini studija

S obzirom na godinu studija, 18 ispitanika su studenti prve godine redovnog studija sestrinstva, dok 26 ispitanika pohađa treću godinu navedenog studija. Od ukupnog broja ispitanika, njih 30 (70%) nije iz Rijeke nego samo studira ovdje, a 14 ispitanika (30%) je iz Rijeke.

Pomoću dva upitnika izmjerena je količina stresa s kojom se studenti nose te načini suočavanja sa stresom. Načini nošenja sa stresom prikazani su na skali 0-4 gdje niže vrijednosti označavaju manje navedenog ponašanja dok veće vrijednosti označavaju više takvih ponašanja. Ukupna količina stresa mjerena je kao zbroj odgovora na pitanja o stresnim situacijama. Ispitanici prijavljuju prosječno 24,68 (sd=7,99) stresa mjereno na skali 0-72, što prema rezultatima označava veliku razinu stresa.



Slika 3. Prikaz zbroja bodova upitnika o razini stresa kod pojedinog studenta

Slika br. 3 prikazuje zbroj bodova upitnika „Koliko ste pod stresom“ kod pojedinog ispitanika. Skala zbroja bodova govori sljedeće: 1-6 bodova – »Doista ste otporni na stres«, 7-13 bodova – »Imate nekih problema, ali ste izvan kritičnog područja«, 14-20 bodova – »Stres vas nagrizava, poradite na povećanju svojih sposobnosti svladavanja stresa«, 21-30 bodova – »Vi ste pod izraženim stresom, posavjetujte se sa svojim liječnikom i potražite *anti-stres* program!«, 31 i više bodova – »Mijenjajte stil života!«. Iz gore prikazanog grafikona vidljivo je da je zbroj čestica većine studenata iznad 20, što govori da su pod priličnom razinom stresa.

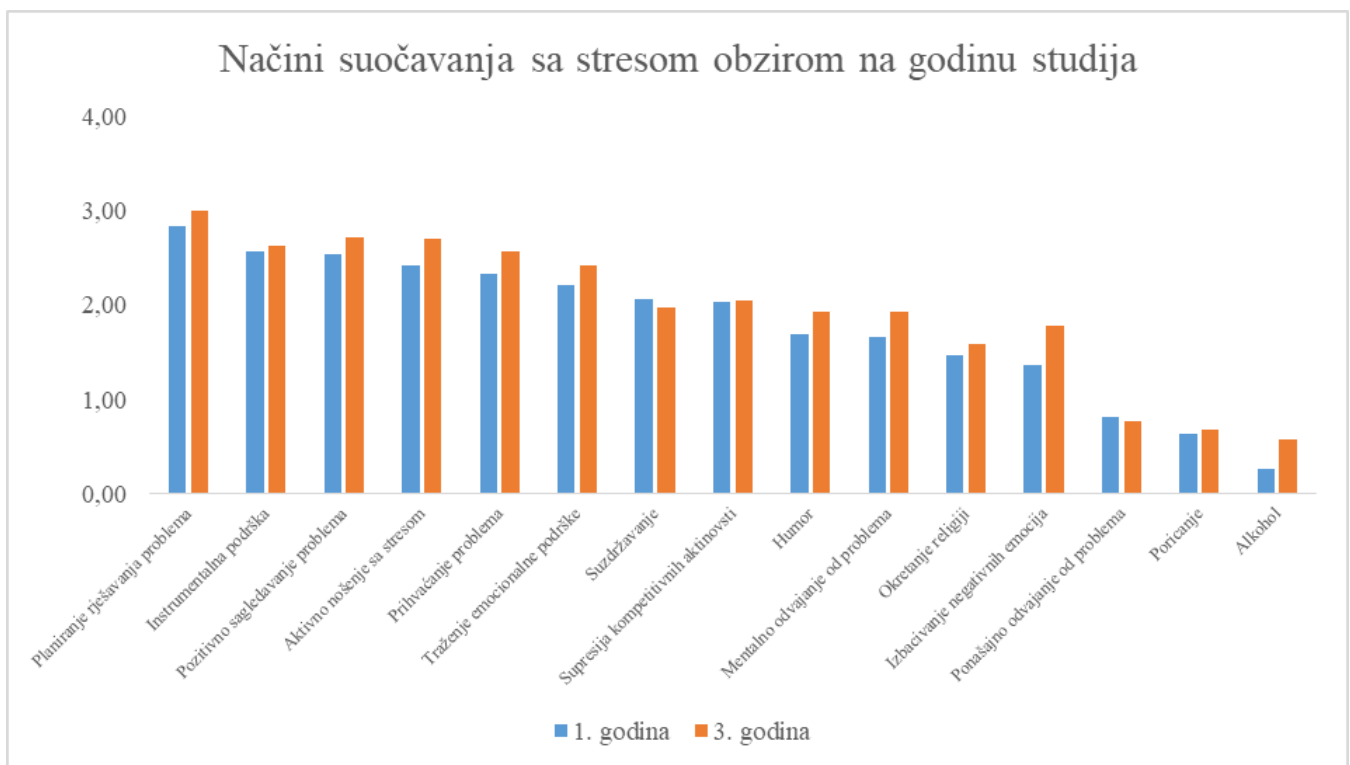
U Tablici 1 su prikazane prosječne vrijednosti nošenja sa stresom prema spomenutim grupiranim podskupinama, te količine stresa za studente prve i treće godine preddiplomskog studija.

Tablica 1. Razlike u količini stresa i načinima nošenja sa stresom obzirom na godinu studija

	1. godina	3. godina	t	p
Pozitivno sagledavanje problema	2,54	2,72	-0,76	>0,05
Mentalno odvajanje od problema	1,67	1,94	-1,21	>0,05
Izbacivanje negativnih emocija	1,37	1,78	-1,46	>0,05
Instrumentalna podrška	2,57	2,63	-0,20	>0,05
Aktivno nošenje sa stresom	2,42	2,71	-1,28	>0,05
Poricanje	0,64	0,68	-0,24	>0,05
Okretanje religiji	1,47	1,59	-0,30	>0,05
Humor	1,69	1,94	-0,90	>0,05
Ponašajno odvajanje od problema	0,81	0,77	0,18	>0,05
Suzdržavanje	2,07	1,97	0,47	>0,05
Traženje emocionalne podrške	2,21	2,42	-0,70	>0,05
Alkohol	0,26	0,58	-1,35	>0,05
Prihvatanje problema	2,33	2,58	-1,05	>0,05
Supresija kompetitivnih aktivnosti	2,03	2,05	-0,09	>0,05
Planiranje rješavanja problema	2,85	3,00	-0,66	>0,05
Količina stresa	24,89	24,54	0,14	>0,05

Serijski t-testovi pokazali su da studenti, bez obzira na godinu studija, osjećaju podjednaku količinu stresa te da je učestalost različitih načina nošenja sa stresom podjednaka bez obzira na godinu studija. Rezultati su grafički prikazani na Slici 1. Iako visina stupaca nije identična, razlika se nalazi unutar pogreške mjerenja stoga ne možemo tvrditi da bismo opaženu razliku pronašli i u populaciji.

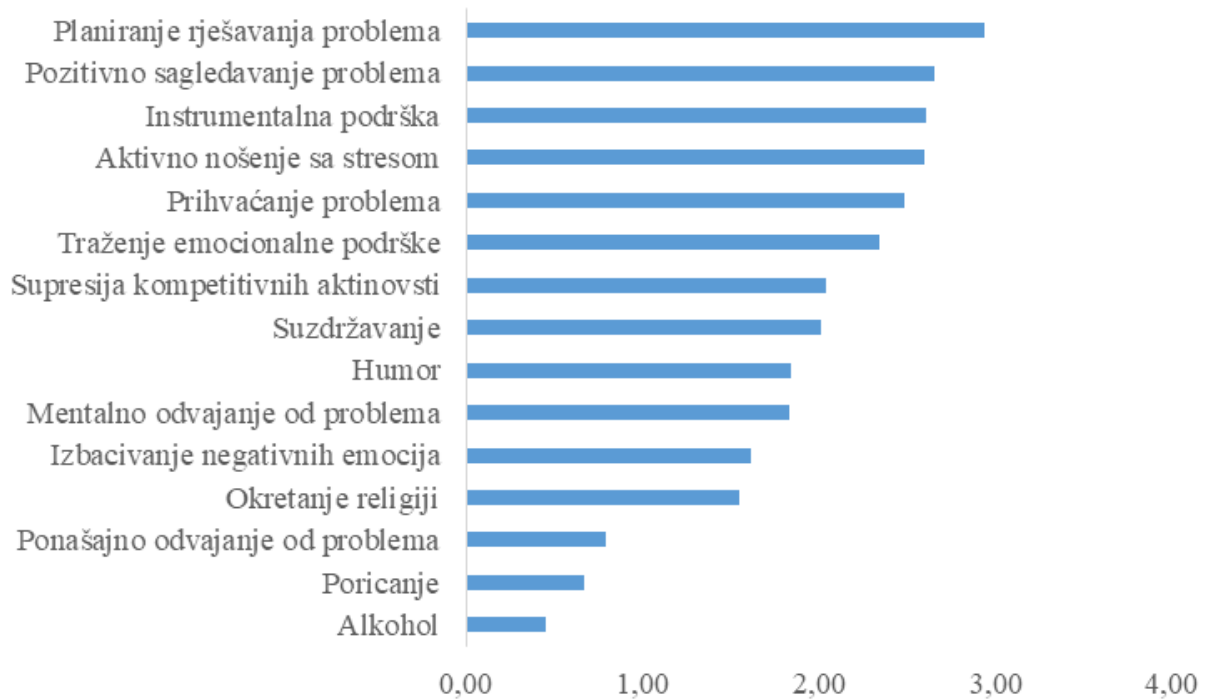
S obzirom na to da je količina stresa mjerena na različitoj skali (0-72) u odnosu na načine nošenja sa stresom, na Slici 4 prikazana je samo usporedba načina nošenja sa stresom s obzirom na godinu studija sestrištva.



Slika 4. Načini suočavanja sa stresom obzirom na godinu studija

Iz slike je vidljivo da je učestalost načina nošenja sa stresom podjednaka kod studenata prve i treće godine studija.

Sljedeći dio analiza proveden je na cjelokupnom uzorku, bez podjela na godinu studija. Slika 5 prikazuje učestalost pojedinih načina suočavanja sa stresom.



Slika 5. Učestalost načina nošenja sa stresom

Moguće je iščitati da po učestalosti, studenti planiraju rješavanje problema, pozitivno ga nastoje sagledati, aktivno se nose s problemom te traže instrumentalnu i emocionalnu podršku. Korištenje alkohola kao način prevladavanja stresa, poricanje problema i ponašajno odvajanje od problema su oblici koji su najmanje zastupljeni u objema skupinama.

Povezanost određenih načina suočavanja sa stresom i ukupne količine stresa testirani su Pearsonovim koeficijentom korelacije. Rezultati su prikazani u Tablici 2.

Tablica 2. Povezanost različitih načina nošenja sa stresom i ukupnom količinom stresa (bold-ani brojevi označavaju statistički značajnu povezanost; ** - $p < 0,01$; * - $p < 0,05$)

	Pozitivno sagledavanje problema	Mentalno odvajanje od problema	Izbacivanje negativnih emocija	Instrumentalna podrška	Aktivno nošenje sa stresom	Poricanje	Okretanje religiji	Humor	Ponašajno odvajanje od problema	Suzdržavanje	Traženje emocionalne podrške	Alkohol	Prihvaćanje problema	Supresija kompetitivnih aktivnosti	Planiranje rješavanja problema
Mentalno odvajanje od problema	0,15														
Izbacivanje negativnih emocija	0,28	0,07													
Instrumentalna podrška	0,23	0,16	,59**												
Aktivno nošenje sa stresom	,72**	0,17	0,18	0,25											
Poricanje	-0,28	,34*	0,11	-0,03	-0,22										
Okretanje religiji	0,08	0,17	,31*	0,12	0,00	0,16									
Humor	,47**	,49**	-0,01	0,01	0,27	-0,04	-0,09								
Ponašajno odvajanje od problema	-0,23	0,12	0,13	0,06	-0,309*	,62**	0,11	-0,15							
Suzdržavanje	,501**	0,00	-0,16	-0,03	,43**	-0,22	-0,15	0,20	-0,17						
Traženje emocionalne podrške	0,29	0,16	,60**	,77**	,336*	0,02	0,29	-0,04	0,05	-0,05					
Alkohol	-0,11	0,00	0,04	-0,24	-0,02	0,24	0,18	0,01	,31*	-,32*	-0,15				
Prihvaćanje problema	,58**	,30*	0,17	0,23	,59**	0,02	0,02	,39**	-0,02	0,29	0,28	-0,06			
Supresija kompetitivnih aktivnosti	,48**	0,21	-0,06	0,07	,44**	0,13	0,15	0,19	0,07	,32*	0,25	-0,11	,44**		
Planiranje rješavanja problema	,77**	0,21	0,11	0,23	,81**	-0,19	0,06	0,24	-0,22	,58**	,32*	-0,17	,72**	,55**	
Količina stresa	-0,30	-0,06	-0,07	-0,27	-0,35*	0,30	0,25	-0,24	,57**	-,32*	-0,15	,49**	-0,22	-0,03	-,34*

Ukupna količina stresa, značajno, je pozitivno povezana s *Ponašajnim odvajanjem od problema* ($r = 0,57$) i *Okretanju alkoholu* ($r = 0,49$). *Aktivno nošenje sa stresom* ($r = -0,35$) te *Suzdržavanje* ($r = -0,32$) negativno je povezano s ukupnom količinom stresa. Drugim riječima, studenti koji se češće suzdržavaju i koji se aktivno nose s problemom prijavljuju niže količine stresa. Neki od načina stresa često se koriste usporedno pa tako najviše korelacije opažene su za *Prihvaćanje problema* i *Planiranje rješavanja problema* ($r = 0,72$), za *Planiranje rješavanja problema* i *Pozitivnog sagledavanja problema* ($r = 0,77$) te za *Planiranje rješavanja problema* i *Aktivnog nošenja sa stresom* ($r = 0,81$).

5. RASPRAVA

Stres zauzima važnu ulogu u psihološkoj u fiziološkoj dobrobiti pojedinca. Način na koji osoba doživljava stresne situacije i oblik suočavanja sa istim može uvelike doprinijeti smanjenju stresa, ali i suprotno, pojačati njegovu percepciju, ukoliko se koriste neodgovarajući načini suočavanja. Naravno, o samom stresoru i načinju suočavanja a istim ovise i neki drugi čimbenici, kao što su sam uzrok stresa, okolina, fizičko i emocionalno stanje pojedinca, razina samopoštovanja i sl. Ovo istraživanje baziralo se na količini stresa i najčešćim oblicima suočavanja kod određene skupine ispitanika.

U istraživanju je sudjelovalo 44 ispitanika od čega su 34 žene. Prosječna dob ispitanika iznosi 21,55 godina. S obzirom na godinu studija, 60% ispitanika su studenti prve godine redovnog studija sestrinstva, dok 40% ispitanika pohađa treću godinu navedenog studija. Od ukupnog broja ispitanika, njih 70% nije iz Rijeke nego samo studira ovdje, a 30% je iz Rijeke. S obzirom na epidemiološku situaciju u trenutku provedbe istraživanja, moglo bi se reći da razina stresa koja je pri provedbi ankete bila prisutna kod studenata nije povezana s izbjivanjem iz mjesta prebivališta, pošto se je velika većina studenata koji nisu iz Rijeke uslijed epidemije virusa vratila svojim kućama. Isto tako, moglo bi se raspravljati o tome da li je upravo ta cjelokupna situacija uzrokovala dodatan stres u ispitanika. Međutim, razina stresa u studenata se pokazala podjednakom, bez obzira na podatak o prebivalištu. Također, količina stresa koja se javlja kod ispitanika pokazuje srodne rezultate sa sličnim istraživanjima (1).

Razina stresa je mjerena kao zbroj odgovora na pitanja o stresnim situacijama. U upitniku koji je sadržavao 36 pitanja, s ponuđenim odgovorima da/ne/katkad, mogući zbroj bodova koji ukazuje na razinu stresa je 0-72, s time da veći broj govori o većoj količini stresa. Istraživanje je pokazalo da studenti, bez obzira na godinu studija, osjećaju podjednaku količinu stresa. Prosječan odgovor ispitanika je 24,68 stresa, što prema rezultatima označava veliku razinu stresa. Prema originalnoj ljestvici, to spada u kategoriju „*vi ste pod izraženim stresom, posavjetujte se sa svojim liječnikom i potražite anti-stresni program!*“ (21-30 bodova).

Istraživanje provedeno u Dubrovniku na studentima prve i treće godine redovnog i izvanrednog studija sestrinstva pokazuje slične, ravnomjerne rezultate pri raspodjeli stresa s obzirom na godinu studija, gdje je prosjek studenata prve godine studiranja 25 bodova, a treće godine studiranja 23 boda. To istraživanje također, prema zbirnim bodovima ukazuje na postojanje visokog stupnja stresa u ispitanika. (1)

Upitnik koji istražuje najčešće načine suočavanja sa stresnim situacijama sastoji se, kako je već navedeno, od 71 pitanja, s odgovorima od 5 stupnjeva na svako pitanje (0-4). Pitanja su pri obradi grupirana u 15 podskupina, koje prikazuju različite načine suočavanja sa stresnim situacijama: pozitivno sagledavanje problema, mentalno odvajanje od problema, izbacivanje negativnih emocija, instrumentalna podrška, aktivno nošenje sa stresom, poricanje, okretanje religiji, humor, ponašajno odvajanje od problema, suzdržavanje, traženje emocionalne podrške, uporaba alkohola, prihvaćanje problema, supresija kompetitivnih aktivnosti te planiranje rješavanja problema. Istraživanje je pokazalo da nema razlike u učestalosti različitih načina nošenja sa stresom s obzirom na godinu studija; studenti prve i treće godine izvještavaju o podjednakoj uporabi pojedinog oblika suočavanja sa stresom. Gledano na cjelokupnom uzorku, bez obzira na godinu studija, ispitanici prema istraživanju najčešće planiraju rješavanje problema, nastoje ga pozitivno sagledati, traže instrumentalnu podršku, aktivno se nose s problemom koji uzrokuje stres i prihvaćaju ga te traže emocionalnu podršku. Najmanje zastupljeni načini suočavanja sa stresom su konzumacija alkohola, poricanje postojanja problema te ponašajno odvajanje od problema.

Rezultati jednog istraživanja ukazuju na to da je izbjegavanje kao oblik suočavanja sa stresom povezanim sa školskim aktivnostima kratkoročno djelotvorna strategija jer pomaže adaptaciji i uvećava pozitivno raspoloženje nakon izlaganja stresoru. (15) Kako god, taj nalaz se ne podudara s brojnim drugim istraživanjima čiji rezultati ukazuju na to da izbjegavanje negativno utječe na pojedinca i njegovo raspoloženje. (15) Izbjegavanje, tj. odvajanje od problema, bilo ponašajno ili mentalno prema ovom istraživanju je manje zastupljeno. Moglo bi se reći da izbjegavanje suočavanja s problemom trenutačno može pomoći pojedincu da, kratkoročno odvrativši pažnju od problema sagleda situaciju s druge perspektive, ali to bi bilo djelotvorno tj. pozitivno samo u nekim, životno ne tako važnim situacijama i pri manjim stresorima. Ali u konačnici, ovaj način suočavanja se ne smatra pozitivnim za pojedinca jer on svojim ignoriranjem problema, maštanjem o drugim stvarima i sl. zapravo ne rješava postojeći problem, koji se time vjerojatno neće ukloniti ili će se još i pogoršati. Također, Aspinwall i Taylor (1992) tvrde kako kronična, dugotrajna uporaba takvog načina suočavanja predstavlja psihološki rizičan faktor koji može doprinijeti razvoju raznih negativnih simptoma. (15)

Traženje emocionalne podrške je u ovom istraživanju način suočavanja sa stresom koji se često koristi kod ispitanika. Studenti kao način suočavanja prakticiraju razgovor s nekim o svojim osjećajima, traže podršku od prijatelja i rodbine, teže za suosjećanjem i

razumijevanjem. Potreba za potporom i traženje podrške, pa ne neki način i savjeta od drugoga može uvelike doprinijeti boljem psihofizičkom funkcioniranju pojedinca, kao i nošenju s izvorom stresa. O tome govore i neka istraživanja, koja tvrde kako osobe u stresnim situacijama žele biti u društvu drugih ljudi upravo jer to smanjuje njihovo negativno emocionalno stanje. (15) To upućuje i na pretpostavku da se takva osoba neće „zatvoriti“ u sebe i socijalno distancirati te da će tražeći emocionalnu podršku i izraziti svoje emocije, svjesno ili pak nesvjesno. Istraživanja također govore kako izražavanje emocija smanjuje stres i uvećava osjećaj dobrobiti kod pojedinca (15). S druge strane, ovaj način suočavanja može djelovati i suprotno, ukoliko okolina nepovoljno reagira na pojedinčevo izražavanje emocija i ne pokaže adekvatnu potrebnu podršku, što može uzrokovati dodatnu tjeskobu i povećati razinu stresa i nesigurnosti. Može se zaključiti da je ovo pozitivan način suočavanja sa stresnim situacijama, ako pojedinac prije svega ima u svojoj okolini osobe koje će mu pružiti potrebnu dobru emocionalnu podršku.

Planiranje rješavanja problema zauzima prvo mjesto u učestalosti oblika suočavanja sa stresom kod ispitanika. Pozitivno sagledavanje problema, instrumentalna podrška, aktivno nošenje sa stresom i prihvaćanje problema su također načini suočavanja u velikoj mjeri prisutni u studenata. To pokazuje na zrelo promišljanje i donošenje odluka studenata. Bez obzira na godinu studija, studenti posežu za tim načinima suočavanja. Ovo su, neupitno, pozitivni načini suočavanja. Pojedinac je svjestan postojanja stresa te teži pronalaženju uzroka stresora te planira i traži najbolji način suočavanja s istim. Kada je potrebno, traži od nekoga savjet i razgovara o svojim mogućnostima. Pri suočavanju sa situacijom koju ne zna riješiti obraća se za pomoć osobama koje imaju slična iskustva. Tim načinom pojedinac ne brza s odlukama, ne upušta se u trenutno, impulzivno, obično nezdravo i neefektivno rješavanje problema. Sagledava problem s različitih perspektiva i teži najboljim načinom njegova uklanjanja te postepeno kreće u suočavanje s istim. Pokušava problem sagledati s pozitivnog stajališta. Ako se on i ne može riješiti, ovaj pristup problemu daje pojedincu dovoljno vremena da se s njime suoči i kao takvog ga prihvati. Između ostalog, postojeći problem u tom slučaju pojedinac će nastojati iskoristiti kao vrijedno životno iskustvo i pokušati nešto naučiti iz njega.

U istraživanju se prikazala i međusobna povezanost različitih načina suočavanja sa stresom, kao i s ukupnom količinom stresa. Tako je, primjerice, aktivno nošenje sa stresom značajno pozitivno povezano s pozitivnim sagledavanjem problema, tj. studenti često istodobno koriste ova dva načina suočavanja sa stresom. Osobe koje se suzdržavaju također pozitivno

sagledavaju problem i aktivno se nose sa stresom. Pojedinci koji traže emocionalnu podršku često istodobno traže instrumentalnu podršku te izbacuju negativne emocije.

Kao što je već pretpostavljeno, prihvaćanje problema je usko povezano s pozitivnim sagledavanjem problema, aktivnim nošenjem sa stresom, ali i humorom i mentalnim odvajanjem od problema. Moglo bi se zaključiti da mentalno odvajanje od problema pomaže pojedincu sagledati problem s druge, svjetlije perspektive, a samim time mu pomaže i da ga prihvati te krene u aktivno suočavanje s istim. Humor na vlastiti račun je jedan od dokaza da osoba prihvaća svoje stanje. Ukoliko nije pretjerano zastupljen, on isto tako pomaže osobi u svladavanju stresa.

Planiranje rješavanja problema je uz gore nabrojane, izuzev humora i mentalnog odvajanja od problema, usko povezano i sa suzdržavanjem, supresijom kompetitivnih aktivnosti te traženjem emocionalne podrške. Planiranje rješavanja problema zahtjeva manju prisutnost humora i mentalne odvojenosti. Ono isto tako zahtjeva veće pridavanje pažnje samom problemu pa s time i supresiju drugih aktivnosti. Pokazano je da emocionalna podrška ima važnu ulogu i u pojedinčevom planiranju suočavanja s problemom, što je još jedan od pokazatelja koliko važnu ulogu međusobni odnosi imaju, te koliko podrška i potpora može doprinijeti zdravlju i psihofizičkom funkcioniranju pojedinca.

S druge strane, od povezanosti koje vode ka negativnom suočavanju sa stresom mogla bi se istaknuti uska povezanost poricanja i mentalnog odvajanja od problema, kao i ponašajnog odvajanja od problema i poricanja. Isto tako, nalazi se povezanost konzumacije alkohola s humorom i suzdržavanjem. Prema ovim podacima, daje se zaključiti da mentalno odvajanje od problema u manjoj mjeri, ako je povezano s nekim od pozitivnih načina suočavanja može biti korisno, ali isto tako može voditi u suprotnom smjeru neučinkovitog suočavanja, ukoliko je povezano s nekim od negativnih načina suočavanja, kao što je poricanje postojanja problema. Poricanje da problem uopće postoji vodi ka njegovom zanemarivanju i ponašajnom odvajanju od istog, što je naravno neučinkovito suočavanje jer takvim pristupom, dok god pojedinac ne poduzima ništa glede problema on najvjerojatnije neće nestati, može se samo pogoršati, kao i pojedinčeva napetost te podsvjesna osviještenost o njegovoj prisutnosti. Suzdržavanje od problema i humor, uz konzumaciju alkohola kao načina nošenja sa stresom su još jedan od načina koji ukazuje na nezrelo, neučinkovito suočavanje.

Što se same količine stresa tiče, ona je negativno usko povezana s aktivnim nošenjem sa stresom, suzdržavanjem i planiranjem rješavanja problema. Ti podaci ukazuju na pad količine

stresa pri navedenim načinima suočavanja. Pri bržem osvještenju i prihvaćanju problema te pronalaženjem načina njegova rješavanja, razina stresa u pojedinca se smanjuje. S druge strane, razina stresa je značajno pozitivno povezana s ponašajnim odvajanjem od problema i konzumacijom alkohola. Drugim riječima, korištenjem navedenih načina suočavanja povećava se i količina stresa. To implicira na neadekvatnost tih načina suočavanja. Ne samo da se tako problem neće riješiti, nego će i razina stresa rasti, što uz samu konzumaciju alkohola može dovesti do brojnih drugih negativnih stanja i poteškoća.

Ovo istraživanje je pokazalo koje načine suočavanja sa stresom ispitanici najčešće koriste te koliko su oni pod stresom, kao i povezanost količine stresa i postojećih strategija suočavanja. Naravno na količinu stresa kao i sam izbor načina suočavanja utječu brojni drugi čimbenici koji nisu obuhvaćeni ovim istraživanjem. Ovisno o okolinskim čimbenicima, trenutnim emocionalnim stanjem, metalnom čvrstoćom i sl. pojedinac na isti stresor može u različitoj situaciji reagirati potpuno drugačije, koristeći se posve suprotnim načinima suočavanja. Kako god, dokazano je da se količina stresa smanjuje čim se pojedinac suoči s njegovim izvorom, kao i da je sama procjena stresne situacije kompleksnija što je duži period anticipacije. (3) Da tek kada se pojedinac suči sa stresom on u potpunosti nestaje tvrdi i Lazarus. (3) Isto tako, u različitim uvjetima osoba na isti stresor može reagirati većom ili manjom razinom stresa. Jedan od mnogih faktora, koji može utjecati na efikasnost pojedine strategije suočavanja je primjerice procjena mogućnosti kontrole (15). Kada pojedinac određenu situaciju procijeni kao nešto što može mijenjati i na što može utjecati, za očekivati je da će se koristiti strategijama usmjerenim na problem, dok s druge strane, ako neku situaciju percipira kao nešto nepromjenjivo, nad čime ne može imati kontrolu, koristit će se strategijama usmjerenim na emocije. Compas objašnjava da se psihološki simptomi pojavljuju uslijed nepodudarnosti između procjene kontrole i korištene strategije. Psihološki simptomi su evidentniji u pojedinaca koji koriste na emocije usmjerene strategije u situacijama gdje zapravo mogu imati kontrolu nad događajima i obrnuto, kada pokušavaju koristiti strategije usmjerene na problem u situacijama gdje ne mogu ništa promijeniti. (9) Ipak, može se reći da dok su neki oblici suočavanja ovisno o okolnostima više ili manje bolji od drugih, neki načini suočavanja su, bez obzira na situaciju i sve okolnosti, neefikasni i negativno utječu na zdravlje osobe.

6. ZAKLJUČAK

Ovim istraživanjem je potvrđena postavljena hipoteza da su studenti pod visokom razinom stresa. Odbacuje se postavljena hipoteza da se studenti u većem postotku koriste negativnim načinima suočavanja, baš suprotno, dokazano je da se studenti koriste strategijama suočavanja koje su opisane kao poželjne i efikasne. Također se odbacuje hipoteza da su studenti treće godine pod većom razinom stresa u odnosu na studente prve godine studija, pošto istraživanje pokazuje da su studenti bez obzira na godinu pod podjednakom količinom stresa.

Istraživanje je pokazalo koji načini suočavanja sa stresom su u ispitanika prisutni i u kojoj učestalosti. Odgovori ispitanika upućuju kako su studenti i prve i treće godine studija razvili dobre strategije suočavanja sa stresnim situacijama, kao što su planiranje rješavanja problema, pozitivno sagledavanje problema, instrumentalna podrška i aktivno nošenje sa stresom. Studenti kao načine suočavanja u najmanjoj mjeri koriste ponašajno odvajanje od problema i poricanje te konzumaciju alkohola. To upućuje na činjenicu da studenti donose zrele odluke, posvješćuju postojanje problema i istog prihvaćaju. Isto tako, da ne djeluju impulzivno nego pomno razmišljaju o postojećem problemu i o najboljim načinima kako ga riješiti. Također im je važna emocionalna podrška i potpora bližnjih te razgovor o prisutnom problemu i svojim osjećajima glede istog.

Zabrinjavajuće je, kako god, da su ispitanici bez obzira na poželjne strategije suočavanja sa stresom pod značajno visokom količinom stresa. Postojeći načini suočavanja se ne pokazuju dovoljnima za uspješno smanjenje količine stresa. Moglo bi se zaključiti da su studenti pod stalnom povećanom razinom stresa, tj. da su stresori koji ga uzrokuju konstantno prisutni, stoga im je bez obzira na sve napore koje ulažu u suočavanje s istim, to jednostavno nemoguće postići. Uzimajući u obzir spoznaju kako stres negativno djeluje na raznim područjima funkcioniranja, kao i kako on može imati kobne posljedice na fizičko i mentalno zdravlje pojedinca, ukazuje se potreba za ozbiljnijim shvaćanjem postojanja stresa kod studenata i daljnjim istraživanjima u ovom području, bazirajući se na načine njegove prevencije.

7. SAŽETAK

Jedna od danas najuvrženijih definicija stresa je da je on reakcija organizma na pojedine situacije u kojima pojedinac osjeća ugroženost za svoje psihičko ili fizičko zdravlje. Može se definirati i kao nespecifična posljedica pojačanog zahtjeva za organizam, a koji nadilazi njegovu adaptacijsku moć. (1) Vrijeme studiranja označava veliku stepenicu prema osamostaljenju i putu odrastanja. Kroz to vrijeme studenti se suočavaju s brojnim životnim pitanjima i raznim pritiscima sa svih strana, tj. u tom periodu postoje mnogi stresori koji djeluju na studente. Razina stresa, kao i strategije koje studenti koriste za suočavanje s istim od velike su važnosti za prevenciju nastanka mnogih bolesti i poremećaja, kojima je stres jedan od mogućih uzroka.

Cilj ovog rada je ispitati razinu stresa kod studenata prve i treće godine redovnog studija sestrinstva, te identificirati najčešće oblike suočavanja sa stresom kod ispitanika. U ispitivanje su uključeni studenti sestrinstva prve i treće godine redovnog studija sestrinstva u Rijeci. Ukupno je sudjelovalo 44 ispitanika, od toga 34 žene i 10 muškaraca. S obzirom na godinu studija, 18 ispitanika su studenti prve godine redovnog studija sestrinstva, dok je 26 ispitanika na trećoj godini navedenog studija. Za provođenje istraživanja koristila se anonimna online anketa. Prema rezultatima istraživanja, ispitanici prijavljuju visoku razinu stresa, koja je podjednaka kod studenata prve i treće godine. Ispitanici se također, bez obzira na godinu studija, podjednako koriste određenim strategijama suočavanja. Kao način rješavanja problema i suočavanja sa stresom ispitanici najčešće planiraju rješavanje problema, pozitivno ga nastoje sagledati, aktivno se nose s problemom te traže instrumentalnu i emocionalnu podršku. Korištenje alkohola kao način prevladavanja stresa, poricanje problema i ponašajno odvajanje od problema su oblici koji su najmanje zastupljeni u objema skupinama.

Istraživanje pokazuje da su ispitanici bez obzira na poželjne strategije suočavanja sa stresom pod značajno visokom količinom stresa. Postojeći načini suočavanja se ne pokazuju dovoljnima za uspješno smanjenje količine stresa. Uzimajući u obzir spoznaju kako stres negativno djeluje na raznim područjima funkcioniranja, kao i kako on može imati kobne posljedice na fizičko i mentalno zdravlje pojedinca, ukazuje se potreba za ozbiljnijim shvaćanjem postojanja stresa kod studenata i daljnjim istraživanjima u ovom području, bazirajući se na načine njegove prevencije.

Ključne riječi: načini suočavanja, strategije suočavanja, stres, student

8. ABSTRACT

One of the most common definitions of stress today is that it is the body's reaction to certain situations in which an individual feels threatened for their mental or physical health. It can also be defined as a non-specific consequence of the increased demand for the organism, which exceeds its adaptive power. (1) Student period in life means a great step towards independence and the path of growing up. During this time, students face many life issues and various pressures from all sides, ie during this period there are many stressors that affect students. The level of stress, as well as the strategies that students use to cope with it, are of great importance for the prevention of many diseases and disorders, for which stress is one of the possible causes.

The aim of this paper is to examine the level of stress in students in the first and third year of nursing, and to identify the most common forms of coping with stress in respondents. Nursing students of the first and third year of nursing studies in Rijeka were included in the study. A total of 44 respondents participated, of which 34 were women and 10 were men. Considering the year of study, 18 respondents are students of the first year of nursing, while 26 respondents are in the third year of the said study. An anonymous online survey was used to conduct the research. According to the survey results, respondents report high levels of stress, which are equal in first- and third-year students. Respondents also, regardless of the year of study, equally use certain coping strategies. As a way of solving problems and dealing with stress, respondents most often plan to solve the problem, try to see it positively, actively deal with the problem and seek instrumental and emotional support. The use of alcohol as a way to overcome stress, denial of problems, and behavioral separation from problems are the least prevalent forms in both groups.

The research shows that the respondents, regardless of the desirable strategies for coping with stress, are under a significantly high amount of stress. Existing coping methods are not proving sufficient to successfully reduce the amount of stress. Taking into account the knowledge of how stress negatively affects various areas of functioning, as well as how it can have fatal consequences on the physical and mental health of an individual, there is a need for more serious understanding of stress in students and further research in this area, based on ways to prevent it.

Key words: coping strategies, stress, students, ways of coping

9. LITERATURA

1. Cetinić I, Validžić A, Tomić M, Gavranić D, Hudorović N. The degree of stress amongst nursing students - University of Dubrovnik. *Sestrinski glasnik*. 2014; 22-25, 19(1)
2. Spielberger C. *Stres i tjeskoba: obiteljski savjetnik*. Zagreb: Globus; 1986.
3. Janušić P. *Izvori stresa kod studenata*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet; 2018.
4. Karačić D, Sinsik J, Raguž V, Klokoč P, Milovčević V, Burum M. Odnos zadovoljstva životom i psihološke dobrobiti sa stresom i mentalnom čvrstoćom kod studenata sestrištva. Dubrovnik
5. Lacković-Grgin K. *Stres u djece i adolescenata: Izvori, posrednici i učinci*. Jastrebarsko: Naklada Slap; 2000.
6. Ptičar M. Upravljanje stresom i psihosocijalnim rizicima na radnom mjestu - planirane aktivnosti. Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu [Internet]. [pristupljeno 20.3.2020.]. Dostupno na: <http://www.hzzzs.hr/wp-content/uploads/2016/11/Upravljanje-stresom.pdf>
7. Pliško V. Neke općenite spoznaje o stresu i strategijama suočavanja. Psihološki aspekti nezaposlenosti: zbornik radova XII. ljetne psihologijske škole [Internet]; Silba 2002. [pristupljeno 20.3.2020.]. Dostupno na: <http://mjesecc.ffzg.hr/nezaposlenost/4.1.html>
8. Sambol D. Zbogom stresu. *Narodni zdravstveni list*. Svibanj – lipanj 2018.; br. 580-581
9. Vulić - Prtorić A. Koncept suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata i načini njegova mjerenja. *Papers on Philosophy, Psychology, Sociology and Pedagogy*; 2018., 36(13)
10. Yaribeygi H Panahi Y, Sahraei H. The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*; 2017., 1057-1072, 16

11. Gugić K. Uloga stresa u razvoju psihosomatskih bolesti. Osijek: Filozofski fakultet u Osijeku; 2012.
12. Jović K. Problemi mentalnog zdravlja kod studenata. Osijek: Filozofski fakultet u Osijeku; 2015.
13. Rogers, P.J. A healthy body, a healthy mind: long-term impact of diet on mood and cognitive function. *Proceedings of the Nutrition Society*, 2011., 60 (1), 135-143
14. HZJZ. Javno zdravlje – prevencija stresa [Internet]; 16.1.2017. [pristupljeno 20.3.2020.] Dostpno na: <https://javno-zdravlje.hr/prevencija-stresa/>
15. Kalebić Maglica B. Uloga izražavanja emocija i suočavanja sa stresom vezanim uz školu u percepciji raspoloženja i tjelesnih simptoma adolescenata. *Psihologijske teme* 16; 2007., 1, 1-26

PRILOZI

Prilog A: Anketni upitnik »Koliko ste pod stresom«

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)

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)

Prilog B: Upitnik stilova suočavanja sa stresnim situacijama

1. Takve situacije nastojim iskoristiti kao vrijedna životna iskustva. 0 1 2 3 4
2. Uznemiren-a sam i otvoreno iskazujem svoje osjećaje. 0 1 2 3 4
3. Obraćam se nekome za savjet o tome što da radim. 0 1 2 3 4
4. Svom snagom pokušavam učiniti nešto u vezi s tim problemima. 0 1 2 3 4
5. Sam-a sebe uvjeravam da to nije istina, da to nije moguće. 0 1 2 3 4
6. Uzdám se u Boga. 0 1 2 3 4
7. Nastojim pronaći šaljivu stranu takvih situacija. 0 1 2 3 4
8. Priznajem si da to ne mogu riješiti, pa prestajem pokušavati. 0 1 2 3 4
9. Trudim se da ne reagiram prebrzo. 0 1 2 3 4
10. Razgovaram s nekim o svojim osjećajima. 0 1 2 3 4
11. Popijem alkoholno piće ili tablete kako bi se osjećao-la bolje. 0 1 2 3 4
12. Pokušavam se priviknuti na nastale situacije. 0 1 2 3 4
13. Razgovaram s nekim kako bi se bolje snašao-la. 0 1 2 3 4
14. Nastojim da me ne ometaju misli i aktivnosti koje nisu u vezi sa situacijama. 0 1 2 3 4
15. Maštam o drugim stvarima. 0 1 2 3 4
16. Nadam se Božjoj pomoći. 0 1 2 3 4
17. Planiram različite postupke kojima bi uspio-la riješiti te probleme. 0 1 2 3 4
18. Prihvaćam da se to dogodilo (događa) i da se ne može promijeniti. 0 1 2 3 4
19. Ne činim ništa dok to situacije ne dozvole. 0 1 2 3 4
20. Pokušavam dobiti emocionalnu podršku od prijatelja i rodbine. 0 1 2 3 4
21. Jednostavno odustajem od pokušaja da ostvarim svoje ciljeve. 0 1 2 3 4
22. Probleme pokušam riješiti na druge načine. 0 1 2 3 4
23. Pokušavam se opustiti pa popijem piće i neku tabletu za smirenje, 0 1 2 3 4
24. Naprosto odbijam vjerovati da se to dogodilo. 0 1 2 3 4
25. Otvoreno iskazujem svoje osjećaje. 0 1 2 3 4
26. Pokušavam takve događaje sagledati u drugom svijetlu i učiniti da izgledaju povoljnije. 0 1 2 3 4
27. Pokušavam smisliti kako se ti problemi mogu riješiti na druge načine. 0 1 2 3 4

28. Koncentriram se na rješavanje tih problema i, ako je to potrebno, druge stvari ostavljam po strani. 0 1 2 3 4
29. Tražim od nekog suosjećanje i razumijevanje. 0 1 2 3 4
30. Pijem ili uzimam tablete za smirivanje kako bih o tim situacijama što manje razmišljao. 0 1 2 3 4
31. Šalim se na račun toga. 0 1 2 3 4
32. Odustajem od pokušaja da postignem ono što želim. 0 1 2 3 4
33. Pokušavam sagledati bolju stranu takvih situacija. 0 1 2 3 4
34. Razmišljam kako na najbolji način mogu riješiti te probleme. 0 1 2 3 4
35. Pravim se kao da se ništa nije dogodilo. 0 1 2 3 4
36. Ne reagiram prenaplo da probleme još više ne otežam. 0 1 2 3 4
37. Trudim se da me druge stvari ne ometaju pri rješavanju tih problema 0 1 2 3 4
38. Idem u kino ili gledam TV kako bih što manje o tome razmišljo-la. 0 1 2 3 4
39. Priprihvaćam realnost takvih situacija. 0 1 2 3 4
40. Pitam ljude sa sličnim iskustvima što bi oni u takvim situacijama učinili. 0 1 2 3 4
41. Teško mi je i to jasno pokazujem. 0 1 2 3 4
42. Utjehu pronalazim u religiji. 0 1 2 3 4
43. Čekam pravi trenutak da nešto u vezi s tim problemima uradim. 0 1 2 3 4
44. Ismijavam te situacije. 0 1 2 3 4
45. Sve se manje trudim oko rješavanja tih problema. 0 1 2 3 4
46. Pričam s nekim ljudima o tome kako se osjećam. 0 1 2 3 4
47. Posežem za alkoholom ili pilulama koje mi pomažu da prebrodim te probleme. 0 1 2 3 4
48. Učim se živjeti s tim problemima. 0 1 2 3 4
49. Ostavljam po strani sve druge aktivnosti i usmjeravam se na te probleme. 0 1 2 3 4
50. Razmišljam o koracima koje valja poduzeti kako bi se ti problemi riješili. 0 1 2 3 4
51. Ponašam se kao da se to nije dogodilo. 0 1 2 3 4
52. Postepeno radim ono što mislim da treba učiniti u vezi s tim problemima. 0 1 2 3 4
53. Učim iz tih iskustava. 0 1 2 3 4
54. Molim se Bogu više nego obično. 0 1 2 3 4
55. Pojačano se bavim nekim fizičkim aktivnostima. 0 1 2 3 4
56. Ulažem dodatni napor da riješim te probleme. 0 1 2 3 4

57. Glumim sigurnost i smirenost. 0 1 2 3 4
58. Povlačim se u sebe. 0 1 2 3 4
59. Tražim novi izlaz iz tih problema. 0 1 2 3 4
60. Suzdržavam svoje osjećaje. 0 1 2 3 4
61. Izbjegavam društvo i razgovore kako bih razmislio-la o tom problemu. 0 1 2 3 4
62. Želim biti sam-a. 0 1 2 3 4
63. Pitam ljude što bi učinili na mom mjestu. 0 1 2 3 4
64. Pušim više nego obično ne bi li se smirio-la. 0 1 2 3 4
65. Radim sve samo da ne razmišljam o tom problemu. 0 1 2 3 4
66. Bavim se bilo kakvim aktivnostima samo da bih se rastresao-la. 0 1 2 3 4
67. Skrivam svoje osjećaje. 0 1 2 3 4
68. Pravim se kao da mi sve to ništa ne znači. 0 1 2 3 4
69. Šećem po svježem zraku. 0 1 2 3 4
70. Izbjegavam kontakte s drugim ljudima. 0 1 2 3 4
71. Nadam se da će netko drugi riješiti tu situaciju. 0 1 2 3 4

Prilog C: Popis ilustracija

Tablice

Tablica 1, razlike u količini stresa i načinima nošenja sa stresom obzirom na godinu studija 22

Tablica 2, povezanost različitih načina nošenja sa stresom i ukupnom količinom stresa25

Slike

Slika 1, raspodjela ispitanika po spolu20

Slika 2, raspodjela ispitanika po godini studija20

Slika 3, prikaz zbroja bodova upitnika o razini stresa kod pojedinog studenta21

Slika 4, načini suočavanja sa stresom obzirom na godinu studija23

Slika 5, učestalost načina nošenja sa stresom24

ŽIVOTOPIS

Osobni podaci:

Ime i prezime: Marija Žagar

Datum i mjesto rođenja: 20.10.1997., Postojna, Slovenija

Prebivališta: Prezid, Hrvatska

Boravište: Rijeka, Hrvatska

Email: majchi1997@gmail.com

U razdoblju od 2012. do 2017. godine pohađala sam srednju Medicinsku školu u Rijeci. Nakon završetka srednje škole, upisala sam preddiplomski redovni studij sestrinstva na Fakultetu zdravstvenih studija u Rijeci, koji sada uspješno završavam. U slobodno vrijeme rekreativno se bavim sportom i volontiram.