

MEDYCZNE WYMIARY DOBROSTANU

ROZDZIAŁ XIX

Zakład Badań Wieku Rozwojowego Instytutu Zdrowia Publicznego
Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Jana Kochanowskiego, Kielce
Department of Developmental Age Research Institute of Public Health,
Faculty of Health Sciences Jan Kochanowski University, Kielce, Poland

EWA ZIĘBA¹, HALINA KRÓL¹, GRAŻYNA NOWAK-STARZ¹

Przyczyny, objawy i sposoby radzenia sobie ze stresem wśród studentów Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach

**Subject matter: Causes, symptoms and ways of coping with stress
among students of the Jan Kochanowski University in Kielce**

słowa kluczowe: stres, przyczyny stresu

key words: stress, causes of stress

W literaturze psychologicznej spotkać można opis wielu bardzo zróżnicowanych warunków, traktowanych jako stresowe. I tak może to być: sytuacja wymagająca szybkiego przetworzenia informacji o określonej objętości i złożoności przekraczającej możliwości intelektualne człowieka, stanowiąca dla niego przeciążenie; oddziaływanie szkodliwych oznak z otaczającego środowiska; zaburzenia funkcji fizjologicznych (np. jako rezultat choroby, używania narkotyków, bezsenności itp.); izolacja i pozbawienie wolności; frustracja; nacisk grupy i ostracyzm przejawiany w stosunku do człowieka (1). Źródłami stresu mogą być także sytuacje nowości, podejmowanie decyzji (zwłaszcza ryzykownych) oraz rozwiązywanie problemów, a także sytuacja braku kontroli nad wydarzeniami. Jeszcze innym źródłem stresu mogą być wydarzenia życiowe (2).

Jest wiele psychologicznych sposobów postępowania wykorzystywanych przez ludzi dla opanowania stresu w różnych sytuacjach. Mają one niejednakową skuteczność, co zależy nie tylko od samej sytuacji, w której są wytwarzane i stosowane, ale także od cech jednostki, np. wiedzy, inteligencji, życiowego doświadczenia, itp. oraz czasu, jaki jest do dyspozycji. Jest rzeczą naturalną, normalną, że człowiek unika sytuacji trudnych, stresotwórczych. Stara się nie dopuścić do ich powstania albo, jeśli już zaistniały, próbuje się z nich wycofać, uciec. Osoby nieśmiałe konsekwentnie odmawiają udziału w spotkaniach towarzyskich lub pod jakimkolwiek pretekstem usiłują z nich wyjść. Jeśli nie jest to możliwe, np. „ze względu na obawę przed ośmieszeniem lub skompromitowaniem się we własnych lub innych oczach, to mimo przeżywania silnego strachu i typowej dla tych emocji reakcji ucieczki – pozostają. Z takich właśnie powodów rzadko kiedy pacjenci uciekają z fotela dentystycznego. Typowo ludzkim zachowaniem jest odkładanie, odsuwanie w czasie tego, co może stanowić źródło potencjalnego stresu: egzaminu, ważnego spotkania, rozmowy” (3).

Metodami opanowania, kontroli stresu jest nabywanie doświadczenia i wprawy w wykonywaniu zadań, co pośrednio zmniejsza jego trudność, stopniowe „oswajanie się” z zadaniem, zwiększanie własnych kompetencji, poszukiwanie informacji o zdarzeniu lub sytuacji, np. o przebiegu egzaminu, o osobie, z którą mamy się spotkać itp. Czasami ludzie próbują przewidywać zdarzenia i usiłują je przeżyć emocjonalnie znacznie wcześniej, niż mają one miejsce w rzeczywistości (4).

Na ogół narzekamy na stres oraz poszukujemy metod jego unikania. Istnieje jednak stres dający nam wiele energii i życiowej siły, który pomaga nam twórczo realizować się w życiu. Najślawniejszy z badaczy stresu, zwany również jego „ojcem” Hans Selye napisał kiedyś: „Celem nie jest z pewnością uniknięcie stresu. Stres bowiem jest częścią życia. Jest on naturalnym produktem ubocznym wszystkich naszych czynności: nie sposób uniknąć stresu, tak jak nie można żyć bez pożywienia, pracy czy miłości” [5].

Celem podjętych badań było poznanie przyczyn, objawów oraz metod skutecznego radzenia sobie ze stresem, wśród studentów.

MATERIAŁ I METODY

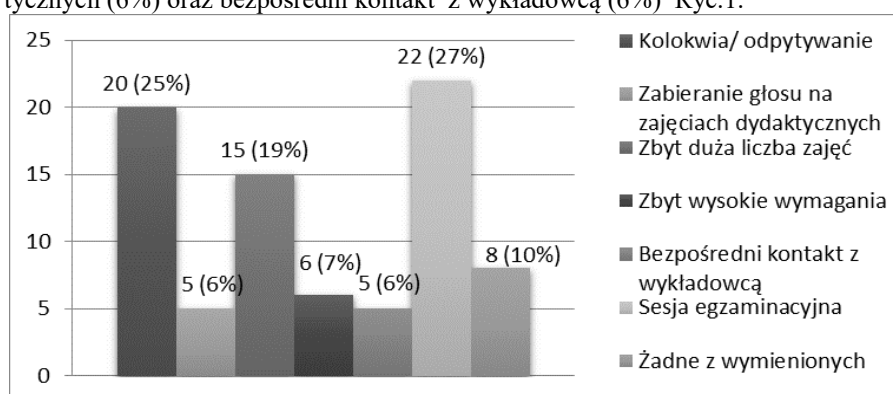
Badania zostały przeprowadzone w maju 2017 roku na terenie województwa świętokrzyskiego. Badaniem zostało objętych 81 studentów. Badani, którzy wypełnili ankietę to osoby anonimowe, a ich uczestnictwo w wypełnianiu kwestionariusza było dobrowolne. Narzędzie badawcze stanowił autorski kwestionariusz, zawierający 25 pytań zamkniętych. Analizę statystyczną wykonano przy użyciu pakietu STATISTICA 10 pl

WYNIKI BADAŃ

Analiza zebranego materiału wykazała że stres u większości osób traktowany jest jako negatywne odczucie, które uniemożliwia sprawne funkcjonowanie w życiu codziennym. Zanotowano że u (12%) badanych stres występował codziennie, kilka

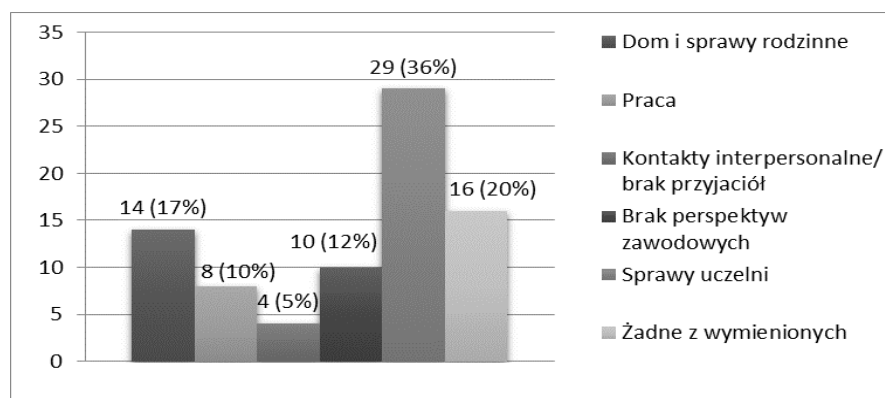
razy w tygodniu był obecny u (25%) osób. Najwięcej studentów aż (40%) odczuwało silny stres kilka razy w miesiącu. U (23%) badanych silny stres był obecny rzadko bądź nigdy nie występował. Z powodu stresu (31%) nie przystępuje do egzaminów, a (40%) zastanawiało się o zrezygnowaniu ze studiowania.

Z zebranych danych wynika, że główną przyczyną stresu są: sesja egzaminacyjna (27%). Nieco mniej kolokwia/ odpytywanie (25%). Pozostałe to zbyt duża liczba zajęć (19%), żadne z wymienionych (10%), zbyt wysokie wymagania (7%). Najmniejszym procentem charakteryzowało się zabieranie głosu na zajęciach dydaktycznych (6%) oraz bezpośredni kontakt z wykładowcą (6%) Ryc.1.



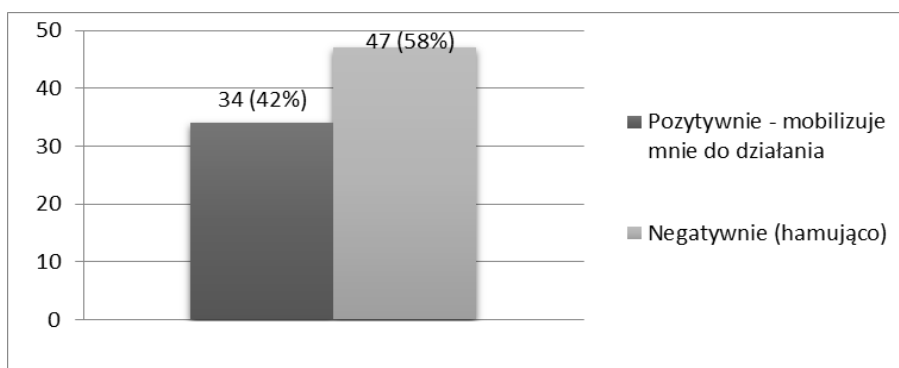
Ryc.1. Najczęstsze przyczyny stresu wśród studentów

Najczęstsze źródła stresu wśród studentów zanotowano: (36%) stresuje się sprawami dotyczącymi uczelni, życiem rodzinnym (17%), brakiem perspektyw zawodowych (12%), pracą (10%), kontaktami interpersonalnymi, brakiem przyjaciół (5%) Ryc. 2.



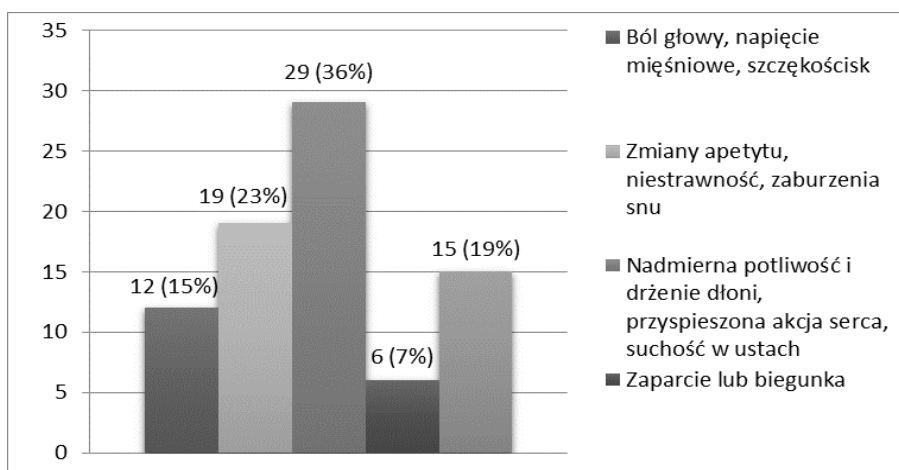
Ryc. 1. Najczęstsze źródła stresu wśród studentów

Z badań wynika iż u (42%) ankietowanych stres pozytywnie mobilizuje do działania natomiast (58%) uważa że, działa na nich negatywnie i uniemożliwia sprawne funkcjonowanie w życiu codziennym Ryc. 3.



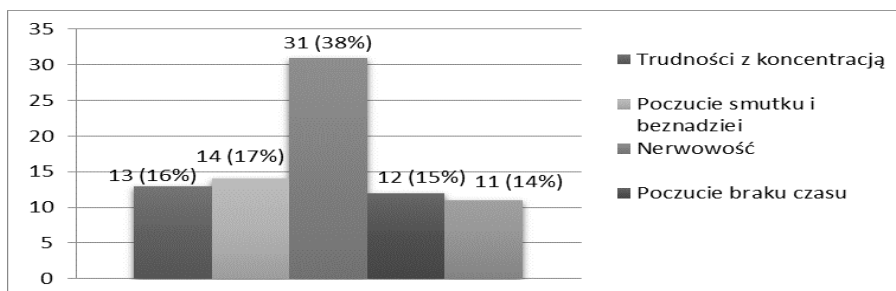
Ryc. 2. Działanie stresu na studentów

Długotrwały stres i napięcie mogą być przyczyną wielu chorób oraz różnych dolegliwości fizycznych. W większości (36%) ankietowanych skarży się na nadmierną potliwość, drżenie rąk, przyspieszoną akcję serca oraz suchość w ustach. Następnymi objawami na które skarżą się studenci to kolejno: brak apetytu, niestrawność, zaburzenia snu (23%), bóle głowy, napięcie mięśniowe i szczękocisk (15%), zaparcia, biegunki (7%) Ryc.4.



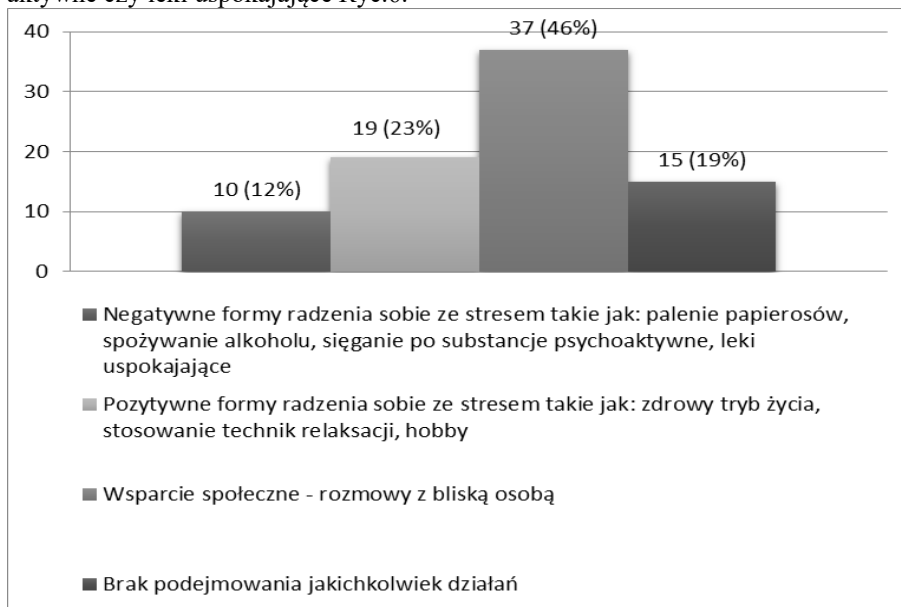
Ryc. 4. Najczęstsze objawy fizyczne u studentów wywołane przez stres

Do innych objawów które wywołują stres u respondentów możemy zaliczyć: nerwowość (38%), poczucie smutku i beznadziei (17%), trudności z koncentracją (16%) Ryc. 5.



Ryc. 5. Najczęstsze objawy psychologiczne u studentów wywołane przez stres

Z odpowiedzi ankietowanych wynika, że głównym sposobem radzenia sobie ze stresem jest (46%) wsparcie społeczne – rozmowy z bliską osobą. Mniejsza liczba osób (23%) stosowała pozytywne formy tj. zdrowy tryb życia, stosowanie technik relaksacji, hobby. Natomiast 19% badanych zadeklarowało brak podejmowania jakichkolwiek działań. Najmniejszy procent badanych (12%) stosował negatywne formy tj. palenie papierosów, spożywanie alkoholu, sięganie po substancje psychoaktywne czy leki uspokajające Ryc.6.



Ryc. 6. Najczęstsze sposoby radzenia sobie ze stresem wśród studentów

DYSKUSJA

Większość młodzieży akademickiej nie potrafi znaleźć sposobu na pokonanie, a nawet zmniejszenie stresu. Umiejętność radzenia sobie w sytuacjach stresujących, nie jest dziedziczna i nie można jej przekazać. Stanowi ona wypadkową różnych życiowych sytuacji, sposobu myślenia, temperamentu czy osobowości człowieka. To, co jednych stresuje innych nie. Wśród sprawdzonych sposobów radzenia sobie ze stresem są na pewno: wysiłek fizyczny (regularny), prawidłowe odżywianie, dbanie o swoje zdrowie psychiczne, rozmowa z drugą osobą, zakupy (w przypadku kobiet), wyprawa na basen czy do sauny [6].

Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono, że wśród przyczyn stresu bezpośrednio związanego z uczelnią można wyróżnić sesję egzaminacyjną, kolokwia, zabieranie głosu na zajęciach dydaktycznych, zbyt wysokie wymagania, zbyt dużą liczbę zajęć czy też bezpośredni kontakt z wykładowcą. Większość studentów ma trudności z przygotowaniem się na zajęcia, brakuje im czasu na odpoczynek i zainteresowania. Na występowanie stresu wśród studentów mają również wpływ inne przyczyny, takie jak praca, dom i sprawy rodzinne, kontakty interpersonalne a także brak perspektyw zawodowych. Nieco mniej osób jest zmęczona atmosferą dużego miasta i nie może się do niego przystosować oraz tęskni za domem i przyjaciółmi. Podobne wyniki badań uzyskali również inni autorzy.

E. Malewska i W. Naumowicz wyłonili trzy grupy trudności prowadzące do stresu, jakich doświadczają studenci I roku studiów. Pierwsza wynikała ze spraw organizacyjno-bytowych związanych z uczelnią, np. wadliwy rozkład zajęć, brak rozeznania w funkcjonowaniu elementów systemu uczelni. Druga miała źródło w procesie dydaktycznym, np. obciążenie ilością zajęć, trudnościami ze znalezieniem materiałów do nauki. Trzecia grupa trudności wśród studentów wynikała z kontaktów społecznych, interpersonalnych, np. brak więzi i spójności rocznika, nie zawsze życzliwy stosunek nauczycieli akademickich. Wśród problemów zgłaszających przez studentów M. Brown i S. Ralph wyłonili: obawę przed porażką, organizowanie czasu, wystąpienia publiczne, trudności finansowe, wybór dalszej kariery, oczekiwania rodziców, tęsknotę za domem oraz przejście do nowego środowiska [7].

R. Grzywacz, która przeprowadziła badania w Wyższej Szkole Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie, wykazała, że główną przyczyną stresu wśród studentów jest również sesja egzaminacyjna. Wśród innych przyczyn były egzaminy lub zaliczenia ustne oraz wygłaszanie referatów [6]. Na podstawie przeprowadzonych badań przedstawiono różne sposoby radzenia sobie ze stresem przez studentów. Wśród wielu metod stosowano pozytywne formy, takie jak: prowadzenie zdrowego trybu życia czyli stosowanie odpowiedniej diety, aktywności fizycznej, wystarczająca ilość snu oraz pozytywne nastawienie do życia, inne to posiadanie własnego hobby, stosowanie różnych technik relaksacji czy też wsparcie społeczne, które było najczęstszym sposobem na stres. Oprócz pozytywnych form walki ze stresem stosowano także te negatywne, np. palenie papierosów, spożywanie alkoholu, sięganie po substancje psychoaktywne czy leki uspakajające. Niektórzy studenci uciekają się do biernej formy radzenia sobie ze stresem - czyli unikania. Charakteryzuje się ona

przeczekiwaniem albo rezygnacją z podejmowania jakichkolwiek działań w walce ze stresem.

H. Sęk wraz z T. Pasikowskim opisują również negatywne sposoby walki ze stresem wśród studentów – picie alkoholu oraz zażywanie innych środków odurzających. Na podstawie badań wnioskują, że takie zachowania mają negatywny wpływ na zdrowie [8]. Radzenie sobie, czyli reagowanie na stres, jest zwykle całą serią zachowań, procesem.

WNIOSKI

1. Sesja egzaminacyjna oraz trudności z przygotowaniem się na zajęcia dydaktyczne są istotnym czynnikiem przyczyniającym się do powstawania stresu wśród studentów.
2. Negatywne działanie stresu na studentów ma decydujący wpływ na częste występowanie takich objawów jak nadmierna potliwość, suchość w ustach, nerwowość oraz częste kłótnie z bliskimi.
3. Aby zredukować szkodliwe skutki stresu, nie wystarczy go zidentyfikować i sobie uświadomić. Jak wiele jest źródeł stresu, tak wiele jest sposobów radzenia sobie z nim jednak, wszystkie zmiany wymagają wysiłku: należy zmienić źródło stresu lub reakcje na niego.

PIŚMIENNICTWO

1. Sieradzki A. Pokonaj stres. Wyd. ASTRUM, Warszawa 2005; 23-25.
2. Oniszczenko W: Stres to brzmi groźnie. Wyd. Żak, Warszawa 2000.
3. Terelak JF. Psychologia stresu. Wyd. Branta, Warszawa 2001.
4. Reykowski J. Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego. PWN, Warszawa 2000.
5. Gomułski W. Stres energia życia. ASTRUM. Wrocław 2004; 9 – 10, 11, 26, 22 – 23, 18 – 19, 44 – 45, 53.
6. Grzywacz R. Problematyka stresu w środowisku studenckim na podstawie badań. *Medycyna Rodzinna* 2012; 2: 36 – 43.
7. Byra S, Parchomiuk M. Osobowościowe i społeczne uwarunkowania radzenia sobie ze stresem przez studentów pierwszego roku. *Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie – Skłodowskiej*. Lublin 2010; 7, 13, 23, 62.
8. Sęk H, Pasikowski T. Stres życiowy studentów – poczucie koherencji i mechanizmy radzenia sobie. *Badania porównawcze i podłużne*. W: *Zdrowie – stres – zasoby*. Red. Sęk Helena, Pasikowski Tomasz. Wydawnictwo Fundacji Humaniora. Poznań 2001; 101 – 125.

STRESZCZENIE

Dla wielu młodych ludzi podjęcie nauki na studiach wyższych stanowi ważny okres w życiu. Wiąże się on ze zmianami rozwojowymi, edukacyjnymi, społecznymi, nowymi obowiązkami oraz szansą na doskonalenie swoich umiejętności. Jest to przede wszystkim okres, gdzie bardzo często towarzyszy mu takie zjawisko, jak stres. Z uwagi na różnorodny charakter stresu, w tym jego negatywne działanie, stanowi on problem wśród wielu studentów nie tylko w Polsce ale i na całym świecie. Celem badań była próba oceny stresu poprzez określenie jego przyczyn, objawów oraz metod skutecznego radzenia sobie z nim, wśród studentów. Zastosowano kwestionariusz ankiety własnej konstrukcji. Badaniem zostało objętych 81 studentów. Pytania dotyczyły obecności stresu wśród studentów, a także jego przyczyn, objawów oraz sposobów radzenia sobie z nim. Studenci wykazują liczne objawy będące skutkiem stresu oraz preferują różne sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Sesja egzaminacyjna oraz trudności z przygotowaniem się na zajęcia dydaktyczne są istotnym czynnikiem przyczyniającym się do powstawania stresu wśród studentów. Negatywne działanie stresu na studentów ma decydujący wpływ na częste występowanie takich objawów jak nadmierna potliwość, suchość w ustach, nerwowość oraz częste kłótnie z bliskimi. Wsparcie społeczne – rozmowa z bliską osobą jest dla badanych najlepszym sposobem radzenia sobie ze stresem. Pomimo, że zjawisko stresu jest widoczne wśród studentów, to w większości nie wykazują oni negatywnych zachowań takich jak sięganie po alkohol, opuszczanie zajęć lub egzaminów czy myśli o rezygnacji ze studiów.

ABSTRACT

For many young people undertaking university education is an important period in life. It is associated with developmental, educational and social changes, new responsibilities and an opportunity to improve their skills. This is primarily a period which is very often accompanied by the phenomenon of stress. Due to the diverse nature of stress, including its negative impact, it poses a problem to many students, not only in Poland, but also around the world. The aim of the study was an attempt to assess stress by identifying its causes, symptoms and methods of dealing with it effectively by students. The author's questionnaire was applied during the study which involved 81 students. The questions concerned the presence of stress among students as well as its causes, symptoms and ways of coping with it. The students show numerous symptoms resulting from stress and they present different ways of dealing with stressful situations. Examination sessions and difficulties in preparing for classes are an important factor contributing to the occurrence of stress among students. Negative impact of stress on students has a decisive influence on frequent occurrence of symptoms such as excessive sweating, xerostomia, nervousness and frequent quarrels with relatives. Social support- a conversation with a close person is the best way of coping with stress. Despite the fact that the phenomenon of stress is evident among students, most of them do not demonstrate negative patterns of behaviour such as reaching for alcohol, avoiding classes or exams, or thinking about giving up studies.

Artykuł zawiera 20,727 znaków ze spacjami + grafika (15478 znaków + 393,8 cm²grafiki)