UNIVERZA V LJUBLJANI
EKONOMSKA FAKULTETA

ZAKLJUČNA STROKOVNA NALOGA VISOKE POSLOVNE ŠOLE

ANALIZA MANAGEMENTA STRESA MED ŠTUDENTI EKONOMSKE FAKULTETE UNIVERZE V LJUBLJANI

Ljubljana, marec 2020

ALJAŽ FUHRMANN

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisani Aljaž Fuhrmann, študent Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, avtor predloženega dela z naslovom Analiza managementa stresa med študenti Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, pripravljenega v sodelovanju s svetovalko doc. dr. Judito Peterlin

I Z J A V L J A M

1. da sem predloženo delo pripravil samostojno;
2. da je tiskana oblika predloženega dela istovetna njegovi elektronski obliki;
3. da je besedilo predloženega dela jezikovno korektno in tehnično pripravljeno v skladu z Navodili za izdelavo zaključnih nalog Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, kar pomeni, da sem poskrbel, da so dela in mnenja drugih avtorjev oziroma avtoric, ki jih uporabljam oziroma navajam v besedilu, citirana oziroma povzeta v skladu z Navodili za izdelavo zaključnih nalog Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani;
4. da se zavedam, da je plagiatorstvo – predstavljanje tujih del (v pisni ali grafični obliki) kot mojih lastnih – kaznivo po Kazenskem zakoniku Republike Slovenije;
5. da se zavedam posledic, ki bi jih na osnovi predloženega dela dokazano plagiatorstvo lahko predstavljalo za moj status na Ekonomski fakulteti Univerze v Ljubljani v skladu z relevantnim pravilnikom;
6. da sem pridobil vsa potrebna dovoljenja za uporabo podatkov in avtorskih del v predloženem delu in jih v njem jasno označil;
7. da sem pri pripravi predloženega dela ravnal v skladu z etičnimi načeli in, kjer je to potrebno, za raziskavo pridobil soglasje etične komisije;
8. da soglašam, da se elektronska oblika predloženega dela uporabi za preverjanje podobnosti vsebine z drugimi deli s programsko opremo za preverjanje podobnosti vsebine, ki je povezana s študijskim informacijskim sistemom članice;
9. da na Univerzo v Ljubljani neodplačno, neizključno, prostorsko in časovno neomejeno prenašam pravico shranitve predloženega dela v elektronski obliki, pravico reproduciranja ter pravico dajanja predloženega dela na voljo javnosti na svetovnem spletu preko Repozitorija Univerze v Ljubljani;
10. da hkrati z objavo predloženega dela dovoljujem objavo svojih osebnih podatkov, ki so navedeni v njem in v tej izjavi.

V Ljubljani, dne _____ Podpis študenta: _____

KAZALO

UVOD **1**
1 STRES **2**
2 OPREDELITEV STRESA **3**
3 DEJAVNIKI, KI POVZROČAJO STRES **4**
4 OSEBNI DOGODKI KOT VIR STRESA **5**
4.1 Negativni učinki stresa, ki neposredno vplivajo na storilnost **7**
5 PROUČEVANJE STRESA MED ŠTUDENTSKO POPULACIJO **7**
6 STRATEGIJE OBLADOVANJA STRESA **9**
6.1 Različne strategije sproščanja **10**
6.1.1 Dihanje 10
6.1.2 Joga 10
6.1.3 Meditacija 10
6.1.4 Masaža 11
6.1.5 Avtogeni trening 11
6.2 Telesna aktivnost **11**
6.3 Zdrava prehrana **13**
7 METODOLOGIJA **14**
7.1 Namen in cilj raziskave **14**
7.2 Metode raziskovalnega dela **14**
7.3 Rezultati ankete **15**
7.4 Strokovni intervju **25**
8 UGOTOVITVE IN PRIPOROČILA **26**
SKLEP **29**
LITERATURA IN VIRI **30**
PRILOGE **1**

KAZALO TABEL

Tabela 1: Življenjska situacija 6
Tabela 2: Razdelitev anketirancev glede na spol 15
Tabela 3: Vrsta študija anketirancev 15
Tabela 4: Letnik študija 16
Tabela 5: Način študija anketirancev 16
Tabela 6: Opravljanje dela poleg študija 16
Tabela 7: Ali v času študija pogosto čutite stres? 17
Tabela 8: Kako funkcionirate pod vplivom stresa 17
Tabela 9: Zavedanje negativnih posledic stresa na telo 18
Tabela 10: Način spopadanja s stresom med študijem 19
Tabela 11: Ali stres vpliva na vaše zasebno ali poklicno življenje? 19
Tabela 12: Ali ste pogosto pod stresom zaradi izpitov in kolokvijev?..... 20
Tabela 13: Katerim dejavnosti se morate odpovedati zaradi učenja (odprti tip)?..... 20
Tabela 14: Vpliv stresa na zdravje 21
Tabela 15: Ali profesorji pripomorejo z različnimi metodami pri zmanjševanju stresa? 23
Tabela 16: Ali redno sprotno delo pomaga pri zmanjšanju stresa?..... 23
Tabela 17: Kateri predmet vam je bil najzahtevnejši? 24
Tabela 18: Delo pri delodajalcu in stres 24

UVOD

Danes živimo v hitro spreminjajočem tempu življenja. Tehnologija se razvija in izboljšuje iz dneva v dan. Veliko mladih se v želji, da bodo na trgu dela bolj konkurenčni, odloči za nadaljevanje študija na višjih nivojih. Pogosto izobraževanje potegne za sabo« težko nadlogo«, ki se v sodobnem jeziku imenuje stres.

Stres je med študenti pogost pojav. Pojavi se med študijskim letom, ko se snov eksponentno vrsti, med izpitnim obdobjem, ko profesorji preizkušajo študente ter tudi po izpitnem obdobju, ko študenti zaradi neuspešnih rezultatov, dvomijo o lastnih sposobnostih ter prihodnosti. Da bi zmanjšali stres, nekateri posežejo po naravnih alternativah (šport, meditacija, joga, zdrava prehrana …), drugi pa po manj zdravih (cigareti, pomirjevala, alkohol, kava …).

Zdrav organizem ima sposobnost, da se usklajeno in nemoteno prilagaja spremembam in zahtevam okolja, vendar v primeru da je telo predolgo izpostavljeno stresu, so zunanji vplivi premočni, telo težko ohrani ravnotežje, ki je nujno potrebno za dobro počutje, zdravje in motivacijo študenta. Prevelika izpostavljenost stresu hitro privede do različnih bolezni, pomanjkanju samozavesti ter različnim čustvenim stiskam.

Namen diplomske naloge je opisati ter preučiti različne dejavnike stresa, ugotoviti, kako ti dejavniki nastanejo ter poiskati različne tehnike za obvladovanja stresa, da se lažje izognemo posledicam le-tega. Želimo oceniti ter analizirati, kako močno so študentje Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani pod stresom.

Cilj teoretičnega dela je predstaviti, kaj sploh je stres in kateri dejavniki, dogodki ali osebe ga sprožijo. Kateri osebni dogodki so najbolj stresni za posameznike in katere so negativne posledice, ki jih stres naredi na naše telo. Prav tako nas zanima, kako pogosto se pojavlja stres med študenti. Želimo spoznati tudi tehnike sproščanja s katerimi lajšamo negativne posledice učinka stresa. Cilj raziskovalnega dela je, na podlagi izsledkov ankete, ugotoviti kako pogosto so pod stresom študenti Ekonomske fakultete Ljubljana ter poiskati možnosti za zmanjšanje ali izognitev stresu med študenti.

Odločili smo se oblikovati 4 raziskovalna vprašanja, in sicer:

1. Ali so študentje Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani pod stresom?
2. Kakšne tehnike sproščanja uporabljajo študentje za lajšanje stresa?
3. Kako se počutijo oz. kakšne občutke doživljajo, ko so pod vplivom stresa ter
4. Ali študentje menijo, da profesorji pripomorejo k zmanjšanju stresa s različnimi metodami (lažja razlaga, humor med predavanji, večkrat razloži snov)?

Kako torej najti ravnotežje med študijem in zdravjem, da bodo študentje čim manj izgoreli ter se bodo nemoteno posvetili izobraževanju. Da bi dobili odgovore na zastavljena vprašanja, smo skušali analizirati aktualno problematiko.

1 STRES

»Stres že nekaj desetletij prepoznavamo kot enega od največjih ubijalcev našega časa. V naši zahodni družbi je to splošno sprejeta predstava. Pozorno spremljajte, kolikokrat na dan omenite stres, ali slišite druge, ko ga omenjajo. Kljub temu ga pogosto napačno presojamo in podcenjujemo.« (Dawson & Sasha, 2010, str. 59).

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) je stres ena največjih zdravju škodljivih bolezni 21. stoletja. Vsaka tretja oseba naj bi imela stalno prisotne simptome stresa. Ocenjujejo, da so bolezni, ki so povezane s stresom, vzrok za 70–90 % vseh obiskov pri zdravniku (Lek, d. d. Ljubljana, 2018).

Bolezni povezane s stresom je veliko. Okolica se spreminja hitreje kot kadarkoli, mi pa z njo. Od nas nenehno zahtevajo, da smo hitrejši, pametnejši in boljši, v nasprotnem primeru sledi odpustitev. Ker imamo, zaradi različnih dejavnikov (služba, študij, otroci), čedalje manj časa zase, pogosto pozabimo na osnovne potrebe našega organizma. Zaradi pomanjkanja časa se premalo gibamo, nezdravo prehranjujemo. Tako je časa za sprostitev in počitek vse manj.

Ker pozabimo na osnovne potrebe, ki so nujno potrebne za delovanje našega organizma, se kmalu porušijo notranji procesi ter smo bolj izpostavljeni stresu ter boleznimi. Če se stresu ne moremo izogniti ter se ta kopiči, lahko pride do kroničnega stresa, kjer ne pomaga niti telovadba in počitek. V tem primeru potrebuje človek daljši dopust ter klinično zdravljenje, drugače lahko pride do hujših obremenitev organizma. Na spletu smo zasledili zanimiv članek, o tem kako je lansko leto 79 kitajskih študentov, naredilo samomor. Kar 93 % teh študentov je naredilo samomor, in sicer kmalu po prepiru s svojim profesorjem. Veliko študentov na Kitajskem doživlja velike pritiske v šoli in fakultetah, ker njihova prihodnost temelji na ključnih testih, vključno s sprejemnimi izpiti za srednjo šolo ali fakulteto. Veliko študentov pod tem pritiskom kloni. Letno je približno 500 samomorov študentov in dijakov zaradi izobraževalnega sistema (South China Morning Post Publishers Ltd, 2014).

Študente že med letom profesorji preizkušajo z različnimi kolokviji ter seminarskimi nalogami. Najhujše stresne obremenitve študent nedvomno doživi med izpitnimi obdobji. Izpitno obdobje traja približno mesec dni, vendar se priprave začnejo nekaj mesecev prej. Dokazano je bilo tudi, da izpitno obdobje pripomore k povečanju depresije in tesnobe ter spremembi vedenja. Posamezniki, ki so v izpitnem obdobju tudi

redkeje telovadijo ter pogostejše posegajo po nezdravi hrani (sladkor, hitra prehrana, energijski napitki), alkoholu, kofeinu in cigaretah (Ogden & Mtandabari, 2007).

2 OPREDELITEV STRESA

»Stres je telesna, fizična, duševna in kemična reakcija na okoliščine, ki povzročajo zmedenost, nejevoljnost in vzburjenost, Telo se na stres odziva z dvema načinoma: z bojem z njim ali z begom pred njim. Če stresa ne obvladujemo, postane naš sovražnik, ker nas izčrpava. V skrajnih oblikah slabi telo, zato se težje borimo proti boleznim.« (Young, 2001a, str. 11).

»Stres je normalen fiziološki odziv organizma na dražljaje iz okolja, ki motijo osebno ravnotežje. Gre za prirojen program telesnega prilagajanja novim okoliščinam in spremembam, ki jih doživljamo kot ogrožajoče. Ali nas bo ta odziv varoval, ali pa bo vir dodatnih težav, je odvisno od tega, kako je dejansko naše doživljanje zunanjih okoliščin.« (Inštitut za razvoj človeških virov, 2018).

»Stres je vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odzivov organizma na dražljaje, ki zmotijo ali porušijo notranje ravnotežje. To je individualni odziv organizma na delovanje stresorjev – pojavov, ki nas duševno ali telesno obremenjujejo. Ti stresorji imajo zelo neugoden učinek, ker imamo občutek , da jih ne moremo kontrolirati. Za naše zdravje so nevarnejši ponavljajoči se manjši stresi, ker nas stalno obremenjujejo in povzročajo različne škodljive razvade, s katerimi skušamo lajšati stres (kajenje, popivanje, prenajedanje, pretirano gledanje televizije, lenuharjenje).« (Babšek, 2009, str. 63).

Kelly McGonigal (2017) trdi, da je stres, tisto, kar se pojavi, ko je »na kocki« nekaj, kar je nam osebno pomembno. Ta definicija lahko obsega vse od prometnih zastojev do žalovanja zaradi smrti ljubljene osebe. Vključuje naše misli, telesne odzive in občutke, ki jih doživljamo, ko smo pod pritiskom, kot tudi način, ki ga izberemo za spopadanje s situacijo, ki jo opisujemo kot stresno (McGonigal, 2017, str. 22).

Stres pogosto opisujemo kot alarmno funkcijo organizma ali drugače povedano, telo se pripravi na boj ali beg. Alarmna reakcija obvesti telo, da je v stresni situaciji nato nastane niz telesnih sprememb, kot so: prebava se upočasni, da lahko čim več krvi pošlje v možgani in mišice, dihanje se pospeši, srčni utrip ter krvni tlak se povišata, pospešeno se potite, mišice se napnejo in ostanejo napete, dokler stres ne popusti, v krvi se poveča količina maščob in sladkorjev, ki oskrbujejo naše telo z energijo, postanete bolj hitri, bolj budni ter močnejši. Ta varnosti mehanizem imamo podedovanega od naših prednikov, saj jim je omogočalo preživetje, ko so se soočili s divjo živaljo (Young, 2001b, str. 14).

Življenjske razmere so se v zadnjem stoletju v primerjavi s predhodnimi obdobji seveda spremenile. Stresne situacije so postale drugačne. Namesto bojevanja z zvermi se sedaj bojujemo proti pisarniškem in zasebnem stresu, ki je pogosto bolj dolgotrajne narave.

3 DEJAVNIKI, KI POVZROČAJO STRES

Dejavnike, ki povzročajo stres imenujemo stresorji. Mednje štejemo vse pojave, ki povzročajo stresno situacijo ter obremenjujejo našo duševnost. Kot stresor lahko delujejo različne situacije, osebe ali dogodki, ki jih posameznik lahko doživlja kot stresni element.

Stresorje razvrščamo na različne dejavnike. Lahko so razvrščeni na (Zaletel-Kragelj, Maučec-Zakotnik & Fras, 2004, str. 107):

- *psihološke* (prevelika pričakovanja delodajalca, strah, mobing na delovnem mestu),
- *fizikalne* (požari, nevihte, nizka ali visoka temperatura okolja, hrupno okolje),
- *socialne* (spor s družino, občutek nesprejemanje v službi ali med prijatelji) in
- *biološke* (alergija, žeja ali lakota) dejavnike

Po drugi razvrstitvi jih razdelimo na zunanje in notranje (Zaletel-Kragelj, Maučec-Zakotnik & Fras, 2004, str. 107):

- Med *zunanje* štejemo neugodne fizikalne pogoje, kot so ekstremni vremenski pogoji (mraz, vročina), bolečina, verbalni napad, prevelik hrup. Stresne situacije so pretiran pritisk ter ukazovalnost nadrejenega, slabi delovni pogoji (delo brez malic, počitka).
- Med *notranje* štejemo fizikalne, kot so bolezni, pomanjkanje hrane in vode, ali pa psihološke, kot so depresija, nemoč, jeza.

Tretja razvrstitev deli stresorje na akutne in kronične (Zaletel-Kragelj, Maučec-Zakotnik & Fras, 2004, str. 107):

- *Akutni stres* je reakcija telesa na trenutno nevarnost. Poznamo ga tudi kot alarmno funkcijo, ki nas ščiti v primeru ogroženosti, ta pojav poznamo tudi pod imenom »boj ali beg«. Najpogostejši akutni stresorji so tisti, ki jih povzročajo življenjsko nevarne situacije, kot so: nenadno srečanje z divjo živaljo, pretepi, strah, hrup, preglasna množica ... Moderni način življenja povzroča stalne dnevne majhne stresne situacije, ki se kopičijo ter nalagajo iz dneva v dan. V primeru, da se človek ne zna znebiti ali obvladati stresa, postane stres stalen, in lahko pride do kroničnega stresa. V tem primeru je oseba nenehno pod velikim pritiskom, pogosto na robu živčnega zloma.
- *Med najpogostejše kronične stresorje* uvrščamo nenehne pritiske na delovnem mestu s strani sodelavcev ali nadrejenih, občutek nepripadnosti, dolgotrajne težave v

partnerskem odnosu, dolgotrajna osamljenost ter žalost, pomanjkanje samozavesti, slabo finančno stanje (Zaletel-Kragelj, Maučec-Zakotnik & Fras, 2004, str. 108).

Looker in Gregson (1993, str. 34) sta trdila, da so za vzroke najhujšega stresa krivi 3 dejavniki. Najhujši stresni dogodki prihajajo iz hudih življenjskih obdobij in situacij (smrt partnerja ali bljižnjega, huda bolezen, prometna nesreča), te življenjske prelomnice so za večino ljudi zelo stresne, nekateri se pod takimi pritiski tudi zlomijo. Sledi delovno mesto (slabi delovni odnosi, prevelika pričakovanja nadrejenega, novo delovno mesto). Delovno mesto ima velik pomen pri posameznikovem življenju, kar 1/3 dneva preživimo v službah. Zadnji dejavnik je dom, kjer so odnosi pogosto intenzivnejši ter bolj burni. Avtorja poudarjata, da je potrebno poznati vzrok stresa, da se lahko z njim lažje soočamo.

4 OSEBNI DOGODKI KOT VIR STRESA

Če želimo razumeti celotni »profil« stresa, moramo upoštevati tudi povezavo med stresom in osebnimi dogodki, ki se nam pripetijo v življenju. Nekateri dogodki so bolj stresni, drugi manj. Sprememba osebnih dogodkov vpliva na počutje, osebnost, učinkovitost in srečo posameznika. Težave v družini, bolezen družinskega člana, poroka, ločitev so vse potencialni stresorji, ki vplivajo na vsakega posameznika. Vsak posameznik se odziva na posamezen dogodek drugače, nekateri burno reagirajo drugi so »hladni kot led«. Leta 1968 je skupina raziskovalcev in psihologov Holmes in Rahe (v Statt 1994, str. 90) sestavila lestvico stresnih situacij in jo objavila v Ameriški reviji Journal of Psychosomatic research. Stresne situacije osebnih dogodkov so razvrstili od 0–100 glede na količino stres, ki ga »proizvaja«. Potrebno je tudi poudariti, da zaradi subjektivne narave posameznika ta lestvica ne velja za vsakega posameznika enako, možna so tudi odstopanja. V nadaljevanju bomo navedli 20 življenjskih situacij, ki povzročajo posameznikom največ stresa.

Med najhujšimi življenskimi situacijami, ki posameznika postavi v veliko stresno situacijo so smrt zakonca oziroma bližnjega, ločitve, selitve na druge lokacije zaradi dela, prestajanje zapornih kazni, poroka, diagnoze bolezni, kar je razvidno iz tabele 1. Medtem za manj stresne okoliščine veljajo krediti ali kratkoročna posojila, kreganja z družinskimi člani, sprememba načina dela ter finančne težave. Ti dogodki so za posameznika še vedno stresni vendar ne vplivajo toliko na posameznika. Zaradi različnih osebnosti ter izkušenj iz preteklosti vsak posameznik drugače reagira na posamezne življenjske okoliščine.

Tabela 1: Življenjska situacija

Življenjska situacija		Vrednost od 0-100
1.	Smrt zakonca oziroma bližnjega	100
2.	Ločitev	73
3.	Selitev na drugo lokacijo zaradi dela	65
4.	Zaporne kazni	63
5.	Smrt bližnjega prijatelja ali znanca	63
6	Nova bolezenska diagnoza	53
7.	Dan poroke	50
8.	Odpustitev z delovnega razmerja	47
9.	Pomiritev/sprava s partnerjem	78
10.	Upokojitev	45
11.	Bolezen družinskega člana	77
12.	Stanje nosečnosti	40
13.	Težave v spolnem življenju	39
14.	Rojevanje	39
15.	Spremembe na delovnem mestu	39
16.	Finančne težave	38
17.	Smrt bližnjega prijatelja	37
18.	Sprememba načina dela	36
19.	Kreganje z družinskim članom	35
20.	Kredit ali kratkoročno posojilo	31

Vir: Prirejeno po Holmes & Rahe (1994).

Kako se bo posameznik soočil in odzval na stresno situacijo, ko mu na primer nadrejeni grozi z odpustitvijo ali mu razpada zakon, v katerega je vložil veliko časa in truda, je odvisno od tega, kaj je v zvezi s tem morda že doživljal, večkrat kot je to stresno situacijo že doživel in morda zdaj lažje premaga stres. Posameznikova osebnost ter reakcija njegovega odziva (npr., če je že po naravi bolj nagle jeze ter slabo obvladuje svoja čustva) vpliva na odziv na stres. Taka oseba ima večjo stopnjo ogroženosti za kronični stres, kot npr. oseba, ki lažje obvladuje svoja čustva, je bolj mirna, telovadi ter se zdravo prehranjuje. Na količino stresa vpliva tudi situacija v katero je posameznik postavljen: npr. v primeru osebnega bankrota je stopnja stresa večja kot v primeru razveze. Reakcija na odziv na stres, je mešanica konstitucijske, dedne karakterske značilnosti, preteklih izkušenj ter trenutne okoliščine v kateri posameznik trenutno živi (revščina, slaba soseska, slabi partnerski odnosi) (Rakovec-Felser, 2002, str. 57).

4.1 Negativni učinki stresa, ki neposredno vplivajo na storilnost

V tem poglavju bomo navedli nekaj najpogostejših učinkov stresa. Stres povzroča psihološke, fizične in vedenjske spremembe v našem organizmu (Prirejeno po Carnegei, 2012, str. 92–93):

a) Psihološke spremembe

- žalost, razdražljivost, depresija,
- utrujenost in slabše zaznavanje okolice,
- kronična anksioznost,
- povečana stopnja medosebnih sporov zaradi živčnosti ter negativnega razmišljanja, apatičnosti in sovražnosti,
- v primeru dolgotrajnega stresa izgorelost.

b) Fizične spremembe

- povečan srčni impulz ter krvni tlak in bolezni srca in ožilja,
- gastrointestinalne motnje – vetrovi, občutljiv želodec, rane na želodcu, diareja,
- pritisk v prsih, nenehna lakota in migrene,
- nenehna utrujenost, slabše spanje zaradi skrbi,
- pogostejši prehladi, gripe in bolezni zaradi slabšega imunskega sistema.

c) Vedenjske (osebne težave)

- nerazumni odzivi na izjave in dejanja sodelavcev,
- nezmožnost prijateljskega odnosa,
- pogostejši izbruhi agresivnega vedenja,
- večja podvrženost nezgodam na delovnem ali drugem mestu,
- hitrejša ter malomarna vožnja,
- pogostejša uporaba pomirjeval, alkohola, cigaret, hrane, psihoaktivnih substanc

5 PROUČEVANJE STRESA MED ŠTUDENTSKO POPULACIJO

Fakulteta zna biti stresno okolje za študenta. Vsak predmet na fakulteti, s katerim se sooči študent je drugačen. Nekateri predmeti zahtevajo stalno prisotnost, drugi ne. Predmeti običajno obsegajo 12 predavanj ter 12 vaj tekom študijskega leta. Eno predavanje obsega od 10 do celo 45 prosojnic. Snov se hitro vrsti, saj ima študent na teden po 5 različnih predavanj in vaj. Kot da to nebi bilo dosti, nas profesorji radi preizkušajo še z dodatnimi nalogami tekom leta: domače naloge, skupinske in individualne seminarske naloge, razne računalniške vaje, kolokviji ter seminarji. Če se

posameznik ne nauči vsega gradiva ter snovi sproti, se mu hitro nabere prevelika količina snovi, ki jo mora obdelati par tednov pred kolokvijem ali izpitom. Zato velja študij na fakulteti kot, ena izmed najbolj stresnih obdobij v življenju, saj imajo mladi, v pričakovanju nekaj drugega. Pričakujejo ogromne zabave ter veliko »žuranja«, vendar se njihova pričakovanja hitro razblinijo, ko vidijo prve rezultate kolokvija ali izpita. Nato se hitro pojavi stres, saj jih le nekaj mesecev loči od izpitnih rokov.

Da je povezanost stresa povezana z delovanjem spomina in storilnosti je poudaril že Sigmund Freud »Prevelika stopnja napetosti (frustracija, strah, stres) blokira zapomnitev novega pa tudi priklic že naučenega, saj zavira tvorbo in delovanje nevrotransmiterjev, tj. snovi, ki omogočajo prenos vzburjenja med sistemi živčnih celic. Nasprotno pa deluje sproščenost, igrivost, radovednost, primerna stopnja pozitivne napetosti spodbuja delovanje spomina« (Marentič-Požarnik, 2000, str.75).

Karaman, Lerma Eunice, Vela Javier in Watson (2019) so želeli ugotoviti, kako različni dejavniki vplivajo na akademski stres študentov. Postavili so dve različni vprašanji: »Kako zadovoljstvo z življenjem in motivacija za dosežke vplivata na akademski stres študentov?« ter »Ali se razlikuje akademski stres med študenti in študentkami?« Rezultati raziskav so pokazali, da obstaja povezanost med motivacijo za dosežke in stresom, kar pomeni, če je oseba pričakovala višjo oceno, je bil stres večji, kot pri pričakovanju osebe z nižjo oceno. Višja stopnja stresa je bila tudi povezana z nižjim življenjskim zadovoljstvom. Poleg tega so ugotovili, da je spol pomemben dejavnik pri stresu. Študentske so imele višji fiziološki stres kot moški. Možna razlaga za to je, da pritiski (izpitni roki, konkurenca med sovrstniki) in spremembe, ki jih doživljajo ženske (nihanje hormonov) lahko sprožijo fiziološke reakcije, ki žensko populacijo prizadene močneje kot moško (migrene, tresenje, potenje).

V drugi raziskavi je bil ključni namen študije, raziskati razlike v zaznanem stresu in stilih spopadanja med moškimi in ženskami, torej kateri spol je bolj dovzeten za stres. V raziskavi je bilo izbranih 177 moških in 232 žensk, ki obiskujejo univerzo na severozahodu Združenih držav Amerike. Za zbiranje podatkov so uporabili anketo. Leta je vključevala demografske podatke (spol, rasa, starost) ter vprašanja glede stresa, katere so morali posamezniki oceniti od 1 do 5 glede na to koliko so pod stresom. Anketo so izvajali 6 mesecev. Rezultati študije so pokazali, da ni nobenih trdnih dokazov, da bi bil kakšen spol bolj dovzeten za stres. Ženske so v raziskavi doživele višje rezultate na lestvici zaznavnega stresa, vendar sta obe skupini presegle sredino lestvice, kar pomeni, da se njihova življenja pogosto počutijo neobvladljivo in silovito. Vendar so bile te razlike med spoloma tako majhne, da razlike niso bile statistično značilne. Avtorji raziskave so dejali, da je potrebno narediti več raziskav na tem področju, da lahko dokončno potrdijo, kateri spol je bolj dovzeten za stres (Eisenbarth, 2019).

Med strokovnimi članki smo zasledili tudi zanimivo temo, ko so avtorji raziskovali učinek stresa predizpitnega obdobja na posameznikov krvni tlak in bitje srca v prvem letniku zdravstvene fakultete. V raziskavo so vključili 100 študentov zdravstvene fakultete, med katerimi je bilo 45 moških in 55 ženskih predstavnic. Raziskavo so izvedli tako, da so 1 mesec pred izpitnim obdobjem vsem udeležencem izmerili krvni tlak ter srčni utrip. Posamezniki so morali sedeti 10 minut v tihi sobi, nato so jim 3 x izmerili pritisk ter srčni utrip. Nato so vsem posameznikom ponovili postopek meritve 1 teden pred izpitnim obdobjem. Povprečje krvnega tlaka se je povečalo vsem posameznikom en teden pred izpitom, in sicer iz 109.31 mmHg (merska lestvica za krvi tlak) na 112.80 mmHg ter srčni utrip iz 76.62 na 79.47. V raziskavi je bilo značilno povečanje krvnega tlaka ter srčnega pritiska pri vseh udeležencih, kar dokazuje, da so skoraj vsi študentje pred izpitnim obdobjem pod stresom. Želja po čim boljšem rezultatu, tekmovanje med vrstniki, pritisk staršev vse to je dovolj za povečanje stopnje anksioznosti, krvnega tlaka ter srčnega utripa. Avtorja članka sta predlagala tudi, da se študentje v času izpitnega obdobja povečano ukvarjajo s telesno aktivnostjo, jogo, meditacijo ter zaužijejo čim več zdrave prehrane ter vode (Pedada & Paidi Ramesh, 2019).

6 STRATEGIJE OBLADOVANJA STRESA

Stres je prisoten v našem življenju, in se mu ne bomo mogli izogniti, vendar pa ga lahko kontroliramo ter ga tako zmanjšamo z različnimi tehnikami sproščanja, zdravo ter uravnoteženo prehrano, veliko telesne aktivnosti ter pozitivno voljo in mislimi, kjer si govorimo, da zmoremo premagati vsako oviro, ki nam prileti nasproti, ne glede na to kako huda je. Človek mora vedno poskrbeti, da je njegova »tehtnica« v ravnovesju, da se zaveda, kdaj je stresa preveč in že trpi njegovo zdravje; Če se »tehtnica nagiba« v smeri stresa, moramo sami poskrbeti z različnimi metodami, da telesu povrnemo ravnovesje.

Študentje so še mladi posamezniki, zato je pri njih ključno, da se čim prej začnejo soočati s stresom ter ga uspešno kontrolirati in obvladovati. V nasprotnem primeru, bodo imeli, kasneje v življenjskih okoliščinah, težave pri obvladovanju tega (izguba službe, kredit, bolezen otroka). Vsi posamezniki smo različni, vsakemu je potrebna drugačna sprostitev po napornem dnevu. Študent, ki se ne opravlja službe z rednim delovnikom, bo potreboval manj sprostitve (krajši sprehod), kot nekdo, ki opravlja fizično delo vsak dan po več ur (masaža, toplice, daljši dopust). Pomembno je, da si izberemo dejavnost, ki nas resnično veseli ter imamo željo, da jo izvajamo vsak dan ali čim večkrat na teden. V primeru pomanjkanja energije, si moramo postaviti realne cilje v študiju, službi ali doma ter poskrbeti, da se delo ne bo dodatno nalagalo ter nas bremenilo.

6.1 Različne strategije sproščanja

6.1.1 Dihanje

Pri sproščanju je pravilna tehnika dihanja zelo pomembna. V članku, katerega avtorji so Dinesh in Rajajeyakuma (2018), so opravili raziskavo o učinku kratkotrajne dihalne vadbe o zaznanem stresu med kroničnimi uporabniki mobilnih telefonov. Znanstveniki so določili skupino 60 posameznikov, 30 moških in 30 žensk, ki so imeli kronično odvisnost uporabe mobitelov (uporaba več kot 4 ure na dan). Preizkus so opravili tako, da je polovica udeležencev izvajala 15-minutne dihalne vaje 2 x na dan, 5 dni v tednu, vse skupaj 6 tednov. Druga polovica vaj ni izvajala. Rezultati so bili presenetljivo dobri. Povprečna starost posameznika je bila 19,5 let. PSS (zaznana stresna lestvica) se je pri moških zmanjšala iz 19,1 na 11,97, pri ženskah pa iz 21,4 na 10,47, kar je za več kot polovico. Rezultati raziskave kažejo, da redna vadba dihalnih vaj izboljša avtonomne funkcije, zmanjša zaznan stres ter blagodejno deluje na celotno telo.

6.1.2 Joga

»Jogo lahko opišemo kot niz fizičnih, duševnih in duhovnih praks ali discipline. Joga izvira iz starodavne indije. Obstaja veliko različnih šol, ki imajo različne metode in cilje (Budizem, Hinduizem, Jainizem)« (Santhanam, Preetha & Gayatri, 2018).

V raziskavi, ki so jo opravili Santhanam, Preetha in Gayatri (2018) so preučevali vpliv joge na zmanjševanje stresa. Za vzorčno enoto so izbrali 30 oseb starih med 19 in 25 let. Od njih je bila zahtevana ena meditacija dnevno vsaj 1 mesec. Pred prakticiranjem meditacije je imelo 40 % vzročne populacije visok občutek stresa, 60 % pa zmernega. Po eno-mesečni meditaciji so posamezniki imeli le 10 % visoko dojemanje stresa, vseh ostalih 90 % je imelo zmerni stres. Po analizi lahko sklepamo, da redno izvajanje joge ima znaten učinek na zmanjševanje stresa.

6.1.3 Meditacija

Meditacija je široko uporabljena teorija, ki jo mnogi uporabljajo kot dodatek k običajnim medicinskim terapijam. Meditacijo naj bi omenjali že pred 2.500 leti, ko so budistični menihi takrat začeli z natančnim opazovanjem in preučevanjem notranjega duha. Klinični učinki meditacije vsebujejo širok spekter fizičnih in psihičnih pozitivnih lastnosti na našo telo in um. Meditacija lajša depresijo, bolečino, anksioznost, zmanjša stres, poveča samozavedanje ter nas naredi samozavestne, trdne in srečne (Bonadonna, 2003).

6.1.4 Masaža

Poznamo tudi ogromno vrst masaže (tajska, športna, točkovna, masaža s kamni, olji …). Vsaka vrsta masaže ima drugačen učinek na telo. Da je masaža povezana tudi z zmanjševanjem stresa ter na splošno bolj zdravim organizmom in srečo, smo zasledili v strokovnem članku, kjer so izvajali masažo stopal (refleksologija). Na ženskah starih med 40 – 64 let, so preverjalo, koliko se je zmanjšala depresija ter stres po terapiji. Pred masažo so imeli posamezniki v povprečju 14,4 točk depresijske lestvice in 15,4 točk na stresni lestvici. Po masaži stopal se je povprečje spustilo na 11,5 (depresija) in 12,2 (stres). Rezultati so pokazali, da že krajše izvajanje masaže stopal ali drugačnih masaž, zmanjšuje depresijo, stres in anksioznost (Lee & Young, 2017).

6.1.5 Avtogeni trening

»Pri avtogenem treningu gre pravzaprav za niz navodil, ki jim pravimo smernice. Med treningom se človek, medtem ko mirno in sproščeno sedi, osredotoča na te smernice. Te smernice aktivirajo odziv avtonomnega živčevja, ki poglablja sproščenost in celo okrepi učinkovitost samozdravljenja telesa.« (Jaffe, 1991, str. 196–197).

Avtogenega treninga se lotimo tako, da udobno ležimo na hrbtu ali sedimo na udobnem stolu, naslonjaču, globoko dihamo in si ponavljamo stavek ”miren sem”, to ponavljate približno minuto počasi in mirno, nato se spočijete. Postopek ponovite. Ko obvladate 1. del, se lahko fokusirate na ostalih 6 smernic: 1. desna roka je zelo težka, 2. desna dlan je topla, 3. srčni utrip je močan in enakomeren, 4. dihanje je mirno in enakomerno, 5. sončni platež je prijetno topel, 6. čelo je prijetno hladno. Če avtogeni trening redno izvajate se skeletne mišice sprostijo, krvni žile v udih se razširijo, dihanje in bitje srca postane bolj umirjeno in učinkovito, delovanje v trebušni votlini zaradi telesne sproščenosti enakomerno in spontano. Telo se znebi dolgotrajnega stresa, ki ga dobi zaradi zunanjih učinkov (Jaffe, 1991, str. 196–197).

6.2 Telesna aktivnost

Telesna aktivnost je nekaj najboljšega, kar lahko prakticira vsak človek za zmanjšanje učinkov stresa. Človek je narejen za gibanje. Že od prazgodovine, če človek ni lovil živali (tekel, metal, rezal) ni imel hrane za preživetje. Gotovo vsi poznamo blagodejni občutek, ko pridemo iz sprehoda, teka, treninga, počutimo se energični, veseli ter zdravi. Veliko raziskav je bilo narejeno na podlagi telesne aktivnosti in zdravja in vsa so priporočala čim več gibanja. Vendar koliko gibanja je potrebno narediti dnevno?

Priporočljivo se je gibati vsaj pol ure dnevno, vsak dan. Seveda, če se gibamo dlje časa, je bolj koristno za nas, vendar mora vsak posameznik sam pri sebi, določiti kakšne

sposobnosti ima, da se pri telovadbi ne poškoduje (Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2013).

Poznamo več vrst telesnih dejavnosti:

- aerobne gibalne dejavnosti (hoja, tek, kolesarjenje, ples),
- vaje za zdravje kosti (nogomet, gimnastika, igre z žogo),
- vaje za ohranjanje mišične mase (fitnes, dvigovanje bremen, plezanje),
- vaje za gibljivost in vaje za moč (joga, pilates, balet).

Vsak posameznik ima svojo najbolj priljubljeno vrsto aktivnosti. Kar pomaga enemu (npr. pri izgubi telesne teže) ni zagotovila, da bo pomagalo tudi drugemu posamezniku, zato ker ima vsak drugačno sestavo telesa ter mu odgovarjajo različne stvari. Vse vrste dejavnosti so zelo pomembne in je najboljše kombinirati vse skupaj. Aerobne gibalne vaje ohranjajo in izboljšujejo splošno telesno pripravljenost, zato jih je potrebno izvajati čim več. Vaje za zdravje kosti ohranjajo mineralno kostno strukturo in so prav tako pomembne, saj vemo, da zaradi starosti upada kostna struktura ter mišična masa. Prav tako je potrebno poskrbeti za ustrezne vaje za mišično maso ter moč. Po 45. letu pri moških začne upadati testosteron in posledično je težje pridobivati mišice, zato znanstveniki priporočajo, da do tega leta pridobimo čim več mišične mase, da bomo proces upočasnili. Vaje za gibljivost so našem mnenju zelo pomembne, ko človek v pisarni presedi 8 ur, postanejo njegove mišice zategnjene. Posledično, če se oseba ne razteguje, hitro pride do bolečin v hrbtenici, nogah, križu in drugje. Redno raztezanje izboljšuje prekrvavitev, odpravlja bolečine ter ohranja človeka vitkega ter zdravega. Priporočljivo je, da se posameznik odloči »športati« celo življenje, da si poišče šport, ki ga veseli ter ga opravlja z veseljem, kasneje mu bo šport postala dnevna rutina (kot ščetkanje zob), in bo ohranjal športno aktivnost tudi v zrelih letih (Inštitut varnosti in zdravja d. o. o., 2009).

Zdravilnih lastnosti redne telesne aktivnosti je več. Odpravlja stres učinkovito in hitro (npr.: po 20-minutem teku se začnejo sproščati endorfini (hormoni sreče), izboljša se na splošno sreča ter zadovoljstvo. Znano je, da ljudje, ki redno telovadijo bolje opravljajo vsakodnevne aktivnosti, se z njimi lažje soočajo. Zmanjša verjetnosti za srčno in možgansko kap, izboljšuje spanec, niža krvni pritisk ter krvni sladkor. Reden tek izboljšuje zdravje srca in kardiovaskularnega sistema (bitje srca se zmanjša v mirovanju, močnejše stene srca). Imamo več energije (če gremo zjutraj pred službo teči, zbudimo telo in smo bolj budni, kot bi spili skodelico kave). Izboljšamo fleksibilnost in moč, imamo boljši spomin (redna telesna telovadba npr.: tek izboljšuje delovanje možganov, zato se tudi boljše spomnimo ter imamo hitrejše procese v možganih, poleg tega se med telovadbo delajo novi nevroni). Zaradi redne telovadbe postanemo bolj samozavesti, saj storimo nekaj za svoje telo ter se počutimo dobro v tem, posledično se izkažemo boljše v službi, šoli, fakulteti saj smo bolj energični. Imunski sistem se nam

okrepi, telo lažje premaguje bakterije ter je bolj odporen nanje, izboljša se prekrvavitev po telesu in transport mikrohranil. Živimo dlje, če se ljudje ne bi premikali, bi hitro postali debeli in bolni, strup bi se nabiral v nas, zboleli bi zaradi kardiovaskularnih bolezni (srčna ali možganska kap) ali rak. Ta pojav je čedalje bolj pogost po svetu. V ZDA je podatek, da je 1/3 prebivalstev predebelih, ljudje se premalo gibajo, jejo hitro hrano ter sladke izdelke in ne uživajo zelenjave in sadja (Nicholl, Colema & Brazier, 2012).

6.3 Zdrava prehrana

»Kljub velikemu napredku medicine so čakalnice v zdravstvenih domovih vedno nabito polne. Kaže, da je vedno več ljudi bolnih. Ugledni znanstveniki ugotavljajo, da kar 2/3 vseh obolenj botrujeta napačna prehrana ter neprimeren način življenja. Če želimo preprečiti civilizacijske bolezni (bolezni srca in ožilja, holesterol, debelost), je radikalna sprememba naše prehrane edina možna pot, nikar si zaradi svojih starih navad in razvad ne zaprimo vrat v bolj zdravo, lepše in srečnejše življenje« (Kranjc, 1988, str. 32–33).

Načini prehranjevanje raznih ljudstev so različni. Kar učinkuje za določenega posameznika, ni nujno da bo za drugega, ker smo vsi ljudje različni. Današnja hrana v razvitih deželah je najboljša, vendar škodljiva. Proizvajalci uporabljajo pesticide, da bi zavarovali svoj pridelek pred škodljivci ter dodajajo prevelike količine sladkorja v izdelke, da bi bil proizvod bolj okusen. Poleg tega velja, da je današnja prehrana preveč genetsko spremenjena in ne vsebuje vseh potrebnih mikrohranil, ki ga telo potrebuje, zato ljudje čedalje bolj zbolevajo (Konte, 1983, str. 36).

Priporoča se jesti domačo lokalno raznoliko prehrano. Zaužiti moramo čim več zelenjave ter sadja in piti vsaj 2 litra vode na dan. Potrebujemo beljakovine za gradnjo mišic, vendar moramo paziti, da so beljakovine čistega izvora (pusto mesto, jajca, skuta). Ogljikove hidrate potrebujemo za energijo vendar moramo paziti, da zaužijemo ogljikove hidrate, ki se lažje prebavijo (ovseni kosmiči, kvinoja). Predvsem pa potrebujemo zadostne količine vitaminov in mineralov, ki so nujno potrebne za normalno delovanje telesa. Te dobimo z raznoliko zelenjavo in sadjem. Izogibati se je potrebno vsem izdelkom iz moke (kruh, testenine, peciva), vsem sladkim izdelkom (bonboni, mlečne čokolade, torte), pretiranim slanim izdelkom (čips) ter vsem nasičenim transmaščobam, ki zelo slabo vplivajo na naše ožilje in srce (hamburger, pica, kebab, ipd.) (Cohen, 2018).

7 METODOLOGIJA

7.1 Namen in cilj raziskave

21. stoletje naj bi bilo veliko bolj stresno kot katerokoli obdobje prej. Ponavljajoči se ritem dela, slabo spanje, nenehen pritisk s strani nadrejenega ali sodelavcev, prisiljena nepravilna drža telesa pri delu, slabe prehranjevalne navade, prevelika prisotnost elektronike, neuglašenost z ritmi narave, vse to so fizični dejavniki, ki ogrožajo telo in razglašajo stresno stanje. Vendar je vse navedeno zgolj delček zgodbe, v primerjavi s stresom, ki si ga posamezniki ustvarimo sami. Previsoka pričakovanja, ko želimo načrtovati, nadzorovati, dosegati določene rezultate (npr. opraviti vse izpite v 1. roku z odličnimi rezultati), ko se naša zastavljena pričakovanja ne uresničijo, posledično zato postanemo žalostni, razočarani ali jezni ter zapademo v večjo čustveno stisko. Prav tako ima velik vpliv na naše zdravje tudi služba. Življenje nas nenehno opominja, da ne more biti vedno po naše. Tisti, ki se s tem nočejo ali ne morejo sprijazniti, si »zelo učinkovito« ustvarjajo veliko nepotrebnega stresa (Siegrist & Rödel, 2006).

Namen raziskovalnega dela diplomske naloge je, na podlagi rezultatov anketnega vprašalnika, prikazati dejansko stanje stresnih dejavnikov med študenti Ekonomske Fakultete Univerze v Ljubljani v obdobju 14. 7. 2019 do 30. 9. 2019.

Kot cilj raziskave bom preveril, koliko študentov Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani je pod stresom, kakšne tehnike sproščanja uporabljajo, da se razbremenijo stresa, kako se študenti počutijo pod vplivom stresa ter ali profesorji, z različnimi metodami pripomorejo k zmanjšanju stresa. Kasneje bomo tudi podali svoja priporočila, kako bi se izboljšalo stanje stresa na vsakem področju.

7.2 Metode raziskovalnega dela

Raziskava se je izvajala preko spletne ankete 1KA. Pred objavo je bila anketa testirana na 12-ih posameznikih, ki so nam podali povratne informacije o razumljivosti vprašalnika, ter predlog izboljšave. Za način spletne ankete smo se odločili, ker je to najbolj učinkovita, najhitrejša in najugodnejša metoda. Če bi podatke zbirali osebno, bi bilo skoraj nemogoče pridobiti tako veliko rezultatov, saj v času pisanja diplomske naloge, ni bilo tekočega študijskega leta, ampak poletne počitnice, kjer so bili študentje razpršeni po vseh koncih. Prednost spletne ankete je, da lahko reši anketo vsak študent iz katerega koli kraja, Pri tem potrebuje samo internet in telefon ali računalnik. Ciljna skupina proučevanja so bili vsi študentje Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, od 1. do 4. letnika, tako visokošolske kot univerzitetne smeri.

Anketo smo oglaševali preko Facebook-ove skupine bruci EF ter skupine za 2. in 3. letnik VPŠ. Anketo je rešilo 77 študentov Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani.

Anketo smo izvajali med obdobjem od 14. 7. 2019 do 30. 9. 2019. Prav tako smo vprašalnik večkrat objavili v pričakovanju, da bi bila čim večja udeležba pri reševanju le-tega. Vprašalnik je bil anonimen in prostovoljen.

Anketa je sestavljena iz 17 vprašanj, ki se navezujejo na stres med študenti na Ekonomski fakulteti Univerze v Ljubljani, in sicer s katerimi metodami ga obvladajo ali zmanjšujejo, glede demografskih podatkov in nekaj vprašanj, ki se navezujejo na vzroke, ki študentom povzročajo stres med izobraževanjem. 15 vprašanj je zaprtega tipa in 2 odprtega, kjer so morali študentje podajati svoje odgovore.

7.3 Rezultati ankete

Tabela 2: Razdelitev anketirancev glede na spol

Spol	**Število anketirancev**	**Število anketirancev v %**
Moški	16	21
Ženske	61	79
Skupaj	77	100

Vir: lastno delo.

Spolna struktura je bila sledeča: med sodelujočimi anketiranci je bilo 61 (79 %) žensk in 16 (21 %) moških. Iz tabele 2 je razvidno, da je med anketiranci večina žensk.

Tabela 3: Vrsta študija anketirancev

Vrsta študija	**Število anketirancev po vrsti študija**	**Število anketirancev po vrsti študija v %**
UPEŠ	40	51
VPŠ	38	49
Skupaj	78	100

Vir: lastno delo.

Iz tabele 3 je razvidna vrsta študija anketirancev. Univerzitetno poslovno in ekonomsko smer ima 40 (51 %) anketirancev, kar je malo več kot 38 (49 %), anketirancev, ki hodi na Visoko poslovno smer.

Tabela 4: Letnik študija

Letnik študija	Število anketirancev letniku študija	Število anketirancev po letniku študija v %
1. letnik	32	42
2. letnik	15	19
3. letnik	26	34
4. letnik	1	1
absolvent	3	4
Skupaj	77	100

Vir: lastno delo.

Iz tabele št. 4 je razvidna najvišja stopnja dosežene formalne izobrazbe. Največ anketirancev 32 (42 %) je v 1. letniku, 26 (34 %) je v 3. letniku, 15 (19 %) anketirancev je v 2. letniku. Absolventov je 3 (4 %) in najmanj anketirancev 1 (1%) obiskuje 4. letnik.

Tabela 5: Način študija anketirancev

Redni ali izredni	Število anketirancev	Število anketirancev v %
Redni	76	99
Izredni	1	1
Skupaj	77	100

Vir: lastno delo.

Pri vprašanju ali so posamezniki redni ali izredni študenti, je večina 76 (99 %) vseh udeležencev odgovorilo, da so redni študentje in samo 1 (1 %) je izreden.

Tabela 6: Opravljanje dela poleg študija

Opravljanje dodatnega dela poleg študija	Število anketirancev	Število anketirancev v %
Študentsko delo	44	57
Delo za določen ali nedoločen čas	2	3
Ne delam	31	40
Skupaj	77	100

Vir: lastno delo.

Iz tabele 6 vidimo, da študentje poleg študija opravljajo dodatna dela za pridobivanje dohodka ali izkušenj. Večina anketirancev 44 (57 %) opravlja poleg študija še različna dela preko študentskega servisa, 31 (40 %) ne opravljajo nobenega dela poleg študija,

samo 2 (3 %) anketirancev je zaposleno v redni službi za določen ali nedoločen čas, kar pomeni, da imajo pogodbo, kjer morajo biti prisotni v službi vsaj 8 ur na dan oziroma kakor je zapisano v pogodbi. Pogosto so študentje, ki poleg študija opravljajo še dodatna dela bolj pod stresom, saj imajo manj časa za obiskovanje predavanj/vaj ali učenja.

Tabela 7: Ali v času študija pogosto čutite stres?

Ali v času študija pogosto čutite stres?	**Število anketirancev**	**Število anketirancev v %**
Da, pogosto sem pod stresom.	43	57
V mejah normale	31	41
Ne, nikakor nisem pod stresom.	2	3
Skupaj	76	100

Vir: lastno delo.

Študente smo spraševali, ali v času študija pogosto čutijo stres. 43 (57 %) anketirancev je odgovorilo, da so pogosto pod stresom ali občutijo njegove dejavnike, 31 (41 %) anketirancev je trdilo, da občutijo stres v mejah normale, torej ko se stres še ne pojavlja v hujši obliki ter ga lahko uspešno obvladajo z različnimi metodami (šport, prehrana, sproščanje). Samo 2 (3 %) anketirancev je odgovorilo, da stresa ali njegovih posledic nikakor ne občutijo, kar je razvidno iz tabele 7. Podatki so vsekakor zanimivi, saj večina anketirancev občuti stres med študijskim letom, kar vsekakor dokazuje, da je fakulteta stresno okolje.

Tabela 8: Kako funkcionirate pod vplivom stresa

Kako funkcionirate pod vplivom stresa?	**Število anketirancev**	**Število anketirancev v %**
Pozitivno (večja zbranost, hitrejše reševanje)	25	32
Negativno (blokada, zmedenost, pozabljivost, živčnost)	52	68
Skupaj	77	100

Vir: lastno delo.

Večino anketirancev oziroma 52 (68 %) je mnenja, da stres negativno vpliva na njihovo učno sposobnost, torej so pod vplivom stresa, pod večjim pritiskom, večjo zmedenostjo, pozabljivostjo ter blokado. Ostalih 25 (32 %) anketirancev meni, da stres na njih vpliva pozitivno, torej zasijejo pod pritiskom, imajo večjo zbranost, hitrejše rešujejo naloge in so bolj osredotočeni. Na večino anketirancev ima stres negativen učinek, torej jim povzroča večjo zmedenost, pozabljivost, živčnost in neprespanost, kar vidimo iz tabele 8.

Tabela 9: Zavedanje negativnih posledic stresa na telo

Ali se zavedate negativnih posledic, ki ga dolgotrajni stres naredi na naše telo (pomanjkanje energije, pospešeno bitja srca, težave s spanjem, glavobol, visok krvni tlak)	**Število anketirancev**	**Število anketirancev v %**
Da	71	92
Ne	6	8
Skupaj	77	100

Vir: lastno delo.

Iz tabele 9 vidimo, da se večina 71 (92 %) anketirancev zaveda negativnih posledic, ki ga dolgoročni stres naredi na naše telesno - psihično počutje. Nekatere posledice so pomanjkanje energije, slabša koncentracija, pospešeno bitja srca. Samo 6 (8 %) posameznikov je trdilo, da se ne zavedajo negativnih posledic stresa. Večina posameznikov je dobro ozaveščena o stresu ter njegovih negativnih posledic.

Tabela 10: Način spopadanja s stresom med študijem

Kako se spopadate s stresom med študijem?	Število anketirancev	Število anketirancev v %
Športom	42	22
Meditacijo	10	5
Hrano	33	17
Alkohol ali opojne substance	19	10
Sprehod in globokim dihanjem	44	23
Razjezim se na drugo osebo	21	11
Poiščem nasvet pri drugih	19	10
Drugo: druženje s prijatelji, narava, spanje, nič, odlašanje z obveznostmi, svež zrak	6	3
Skupaj	77 anketirancev oz. 195 odgovorov	100

Vir: lastno delo.

Tabela 10 nam pokaže, da se največ študentov spopada s stresom s sprehodom in globokim dihanjem (takih je 23 %), sledijo športne dejavnosti (22 %), nato hrana (17 %), 11% anketirancev se razjezi na drugo osebo, 10 % jih poišče nasvet pri drugih osebah ali se prepustijo alkoholu oz drugim opojnim substancam, 5 % anketirancev uporablja meditacijo za premagovanje stresa, 3 % ostalih anketirancev pa uporabljajo drugačne pristope za lajšanje stresa, kot so druženje s prijatelji, narava, spanje in odlašanje z obveznostmi.

Tabela 11: Ali stres vpliva na vaše zasebno ali poklicno življenje?

Ali stres vpliva na vaše zasebno ali poklicno življenje?	Število anketirancev	Število anketirancev v %
Da	64	83
Ne	13	17
Skupaj	77	100

Viri: lastno delo.

Iz tabele 11 je razvidno, da smo spraševali anketirance, ali stres vpliva na njihovo zasebno ali poklicno življenje. Večina 64 (83 %) anketirancev je pritrdilnega mnenja. Samo 13 (17 %) anketirancev je nasprotnega mnenja ter trdi, da stres nikakor ne vpliva na njihovo življenje.

Tabela 12: Ali ste pogosto pod stresom zaradi izpitov in kolokvijev?

Ali ste pogosto pod stresom zaradi izpitov in kolokvijev?	**Število anketirancev**	**Število anketirancev v %**
Da	70	91
Ne	7	9
Skupaj	77	100

Vir: lastno delo.

Iz tabele 12 vidimo, da je kar 70 (91 %) vseh anketirancev mnenja, da so pogosto podvrženi stresom zaradi izpitov in kolokvijev. Ostalih 7 (9 %) je drugačnega mnenja ter trdijo, da za njih kolokviji in izpiti ne predstavljajo pretiranega stresa.

Tabela 13: Katerim dejavnosti se morate odpovedati zaradi učenja (odprti tip)?

Kateri dejavnosti se morate v prostem času odpovedati zaradi učenja?	**Število anketirancev**	**Število anketirancev v %**
Druženje s prijatelji	16	35
Telesne aktivnosti	10	22
Spanje	7	15
Gledanje serij ali filmov	4	9
»Žuriranje«	4	9
Potovanja	2	4
Služba	1	2
Branje knjig	1	2
Pravilno prehranjevanje	1	2
Skupaj	46	100

Vir: lastno delo.

Zastavljeno vprašanje čemu se morajo študentje odpovedati zaradi učenja je bilo odprtega tipa, torej so anketiranci podajali svoje odgovore. Največ anketiranih študentov je trdilo, da se morajo odpovedati druženju s prijatelji, takšnih je bilo 16 (35 %). 10 (22 %) anketirancem je zaradi učenja onemogočeno normalno opravljanje telesnih aktivnosti, kar je razvidno iz tabele 13. Sedem anketirancev (15 %) se je primorano odpovedati spanju in gledanju serij ter »žuriranju«, oba vprašanja sta dobila po 4 (9 %) glasov. Nekateri se morajo odpovedati potovanju - 2 (4 %). Drugi se morajo odpovedati branju knjig, službi ali pravilnemu prehranjevanju.

Tabela 14: Vpliv stresa na zdravje

Da bi ugotovili, kako stres vpliva na vaše zdravje, razmislite o naslednjih dogodkih ter ocenite, kateri odgovor najbolj ustreza vašemu počutju.	**1- Nikoli**	**2- Redko**	**3- včasih**	**4- pogosto**	**5- vedno**
Nenadoma me preplavijo občutki tesnobe.	3 (5 %)	14 (23 %)	18 (29 %)	24 (39 %)	3 (5 %)
Sem živčen/živčna ter napet/napeta.	0 (0 %)	0 (0 %)	19 (31 %)	32 (52 %)	11 (18 %)
Težko zaspim.	2 (3 %)	14 (23 %)	26 (42 %)	9 (15 %)	11 (18 %)
Skrbi me, da se bo zgodilo nekaj hudega.	3 (5 %)	18 (29 %)	18 (29 %)	16 (26 %)	7 (11 %)
Sem razdražljiv/a ter slabe volje.	2 (3 %)	4 (6 %)	20 (32 %)	22 (35 %)	14 (23 %)
Neredno se prehranjujem, ali jem preveč ali premalo.	5 (8 %)	6 (10 %)	16 (26 %)	20 (32 %)	15 (24 %)
Preveč kadim ali pijem oziroma jemljem pomirjevala.	41 (66 %)	6 (10 %)	5 (8 %)	5 (8 %)	5 (8 %)
Težave imam s spominom, koncentracijo in sprejemanjem odločitev.	7 (11 %)	14 (23 %)	19 (31 %)	15 (24 %)	7 (11 %)
Počutim se izčrpanega/no ter utrujenega/no.	1 (2 %)	4 (6 %)	17 (27 %)	21 (34 %)	19 (31 %)
Čutim napetost v prsih, vratu in glavi.	10 (16 %)	16 (26 %)	17 (27 %)	13 (21 %)	6 (10 %)
Izgubil sem zanimanje za spolnost.	29 (48 %)	11 (18 %)	14 (23 %)	7 (11 %)	0 (0 %)
Nimam zaupanja vase.	1 (2 %)	14 (23 %)	25 (40 %)	14 (23 %)	8 (13 %)
Imam glavobole in migrene.	10 (16 %)	25 (40 %)	12 (19 %)	11 (18%)	4 (5 %)
Zdi se mi, da ni vredno živeti.	34 (55 %)	11 (18 %)	6 (10 %)	9 (15 %)	2 (3 %)
Glede prihodnosti sem pesimističen/čna.	15 (24 %)	18 (29 %)	14 (23 %)	10 (16 %)	5 (8 %)

se nadaljuje

nadaljevanje

Da bi ugotovili, kako stres vpliva na vaše zdravje, razmislite o naslednjih dogodkih ter ocenite, kateri odgovor najbolj ustreza vašemu počutju.	**1- Nikoli**	**2- Redko**	**3- včasih**	**4- pogosto**	**5- vedno**
Glede prihodnosti sem pesimističen/čna.	15 (24 %)	18 (29 %)	14 (23 %)	10 (16 %)	5 (8 %)
Izogibam se prijateljem. Družbene aktivnosti so mi naporne.	17 (28 %)	11 (18 %)	20 (30 %)	11 (18 %)	2 (3 %)
Pogosteje zbolim, kot sem včasih.	21 (34 %)	21 (34 %)	10 (16 %)	8 (13 %)	1 (2 %)
Zdi se mi, da sem vseskozi pod pritiskom.	4 (7 %)	10 (16 %)	20 (33 %)	21 (34 %)	6 (10 %)

Vir: lastno delo.

Pri vprašanju, kako stres vpliva na njihovo počutje (tabela 14), smo podali več možnih odgovorov. Ne bomo opisovali vseh možnih odgovorov, ker bi bilo preveč obsežno. Zato bomo napisali samo, kateri odgovori so se pojavljali najpogostejše. Med odgovori ni konstantno število sodelujočih, ker so nekateri, po nekaj vprašanjih prenehali z reševanjem ankete. Vzrok prenehanja reševanja je neznan. Zaradi lažje predstave smo rezultate predstavili samo v odstotkih. Pri počutju, ali študente nenadoma preplavijo občutki tesnobe, jih je največ (39 %) odgovorilo s pogosto, prav tako z 52 % pri vprašanju, če so živčni ali napeti. Študenti včasih težko zaspijo (42 %). Redko ali včasih skrbi, da se bo zgodilo nekaj hudega 29 % študentov. 35 % anketirancev je pogosto razdražljivih ter slabe volje. 32 % se jih pogosto neredno prehranjuje, torej jedo preveč ali premalo.

66 % anketirancev nikoli ne kadi ali pije oziroma jemlje pomirjevala zaradi stresa, 31 % ima včasih težave s spominom, koncentracijo in sprejemanjem odločitev. 34 % anketirancev se pogosto čuti izčrpane oz. utrujene. 27 % anketirancev včasih čuti pritisk v prsih zaradi stresa, 48 % nikoli ne izgubi zanimanja za spolnost zaradi učenja ali stresa. 40 % anketirancev včasih dvomi vase. Glavobole in migrene ima redko 40 % ljudi, 55 % pa meni, da niso nikoli pomislili, da ni vredno živeti zaradi stresa, prav tako so anketiranci optimistični glede prihodnosti. Samo 24 % anketirancev meni, da se jim ne obeta lepa prihodnost. Največ (30 %) anketirancev se pogosto izogiba družbenim aktivnostim, saj so jim le-te naporne. 34 % anketirancev je odgovorilo, da redkeje pogosteje zbolijo zaradi stresa, 34 % jih je pogosto pod pritiskom.

Tabela 15: Ali profesorji pripomorejo z različnimi metodami pri zmanjševanju stresa?

Ali profesorji pripomorejo k zmanjševanju stresa (humor, spodbujanje študentov, večkrat razloži snov)	**Število anketirancev**	**Število anketirancev v %**
Da, zelo pripomorejo	6	10
Zmerno, lahko bi bilo bolje	40	66
Ne, samo sekirajo nas	15	24
Skupaj	61	100

Viri: lastno delo.

Iz tabele 15 je razvidno, da smo anketirance spraševali, ali profesorji s kakšnimi metodami, kot so humor med predavanji, večkrat obrazložijo snov, če je potrebno in spodbujajo študente ter tako pripomorejo k zmanjševanju stresa med študijskim letom. 6 (10 %) anketirancev se je strinjalo, da profesorji zelo pripomorejo k zmanjšanju stresa. 40 (66 %) jih je dejalo, da profesorji zmerno pripomorejo in, da bi lahko bilo bolje. Medtem, ko jih je 15 (24 %) anketirancev trdilo, da profesorji ne pripomorejo k zmanjšanju stresa, ampak jih samo sekirajo.

Tabela 16: Ali redno sprotno delo pomaga pri zmanjšanju stresa?

Ali menite, da bi redno sprotno delo (učenje, ponavljanje snovi) pripomoglo k manjšem stresu tekom študijskega leta?	**Število anketirancev**	**Število anketirancev v %**
Da	46	74
Ne	16	28
Skupaj	62	100

Viri: lastno delo.

46 (74 %) anketirancev se strinja, da redno sprotno delo, kot so učenje, ponavljanje snovi, delanje domačih nalog, pripomore k zmanjševanju stresa tekom študijskega leta, saj imajo na podlagi tega več znanja, in zato ni površnega hitrega učenja par dni pred izpiti in kolokviji ter neprespanih noči. 16 (28 %) anketirancev je mnenja, da sprotno delo ne pripomore k manjšem stresu, kar vidimo iz tabele 16.

Tabela 17: Kateri predmet vam je bil najzahtevnejši?

Kateri predmet vam je bil najzahtevnejši?	**Število anketirancev**	**Število anketirancev v %**
Makroekonomija	18	32
Pravo družb in poslovno pravo	9	16
Mikroekonomija	7	12
Računovodstvo	7	12
Matematika	6	11
Statistika	3	5
Davki	2	4
Finance	2	4
Ravnanje z ljudmi pri delu	2	4
Skupaj	56	100

Vir: lastno delo.

Študente smo vprašali, kateri predmeti so jim delali največ preglavic. Vprašanje je bilo odprtega tipa, kjer so anketiranci vpisovali svoje odgovore. Iz tabele 17 je razvidno, da Makroekonomija velja za najzahtevnejši predmet, saj jo je izbralo 18 (32 %) anketirancev, sledi pravo družb in poslovno pravo z 9 (16 %) odgovori, mikroekonomija 7 (12 %), prav tako računovodstvo je imelo isti rezultat, matematika ima 6 (11 %) glasov, statistika 3 (5 %). Predmeti davki, finance in ravnanje z ljudmi pri delu so izenačeni z 2 (4%) glasovi, in so po mnenju anketirancev med lažjimi predmeti. Vsekakor pa niso najlažji predmeti, ker so bili omenjeni v anketi, in še vedno povzročajo študentom določeno obremenitev.

Tabela 18: Delo pri delodajalcu in stres

Delo pri delodajalcu mi je povzročalo precej stresa.	**Število anketirancev**	**Število anketirancev v %**
Drži	5	9
Delno drži	16	28
Ne drži	36	63
Skupaj	57	100

Vir: lastno delo.

Iz tabele 18 vidimo, da se 5 (9 %) anketirancev strinja s trditvijo, da jim je delo pri delodajalcu povzročalo precej stresa. 16 (28 %) anketirancev se delno strinja s to trditvijo, 36 (63 %) anketirancev je zanikalo trditev, in naj jim delo pri delodajalcu ne bi povzročalo pretiranega stresa.

7.4 Strokovni intervju

Strokovni intervju z mag. Jožico Mesarič, prof. zdr. vzg. (vodja ZVC - Delavnica za odrasle, šola za starše) podajamo v nadaljevanju.

Spoštovani,

sem absolvent Ekonomske fakultete. Delam diplomsko nalogo z naslovom Stres med študenti Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani.

V svoji raziskavi sem prišel do rezultata, da so študenti na Ekonomski fakulteti Univerze v Ljubljani zelo v stresu. Želel bi, da se stres zmanjša z različnimi tehnikami sproščanja, zato bi vas prosil za kratek intervju. Tehnike sproščanja, ki jih izvajate, bi bistveno pripomogle k izboljšanju stresnih dejavnikov študentov.

Slišal sem, da se preko Zdravstveno vzgojnega centra (v nadaljevanju ZVC), izvajajo delavnice za samopomoč pri obvladovanju stresa po različnih ustanovah, ki se refundirajo iz naslova ZZZS. Delavnice uspešno vodite vi.

V svoji diplomski nalogi sem na koncu dal priporočilo, da se organizirajo delavnice, ki jih vodite prek ZZZS. Zaradi tega se obračam na vas ter vas prosim, če utegnete odgovoriti na nekaj vprašanj.

1. Prosim povejte mi s čim se ukvarjate ter kakšna je vaša funkcija v zdravstveni ustanovi (s kakšnimi tehnikami za samopomoč pomagate ljudem pri zmanjšanju stresa)?

   Funkcija - v enoti ZDL Moste – Polje sem vodja ZVC (Delavnica za odrasle, šola za starše, kjer učimo odrasle različne tehnike za samopomoč).
   Tehnike za samopomoč – ena izmed delavnic je prav Tehnike sproščanja, kjer udeleženci pridobijo znanje in praktične izkušnje s tremi preprostimi tehnikami kot so:
   tehnika globokega dihanja, progresivna mišična relaksacija in vizualizacija pomirjajočega kraja.
   Poleg tega pa izvajamo tudi daljšo delavnico Pomoč pri spoprijemanju s stresom.

2. Kako poteka delavnica, ki jo vodite? Ali pridete v podjetje/Fakulteto ter ali delavnica poteka prek ZZZS (torej študentje/osebe potrebujejo zdravstveno kartico)?

Največ jih izvedemo znotraj naše ustanove – V ZD, sicer pa jih nekaj izvedem tudi na »terenu« torej v delovnih organizacijah, društvih, šolah …
Za vse udeležence, da so lahko upravičeni financiranja preko ZZZS potrebujemo številko zdravstvene kartice in njihov podpis.

3. Kakšni so rezultati delavnice? Ali ljudje poročajo o izboljšanje stanja stresa?

   Pri krajši delavnici (Tehnike sproščanja) ne spremljamo rezultatov, razen tisti, ki so vključeni še v kakšno drugo delavnico povedo o učinkih. Spremljamo pa daljše delavnice, kjer so rezultati pozitivni.

4. Ali bi bili pripravljeni priti tudi na Ekonomsko fakulteto, kjer bi imeli izobraževalni seminar oziroma delavnico za samopomoč in zmanjšanje stresa med študenti EF preko ZZZS?

   Vse je možno, če se dogovorimo in pridobite skupino (lahko tudi več,) kjer bi bilo v skupini okrog 15 udeležencev.

8 UGOTOVITVE IN PRIPOROČILA

Med diplomsko nalogo smo opredelili definicije stresa ter ugotovili, da ga povzročajo različni dejavniki na katere lahko vplivamo, na druge pa ne moremo. Omenili sem tudi telesne in psihološke spremembe zaradi stresa. V uvodu smo podali raziskovalno vprašanje, kjer nas je zanimalo, ali so študentje Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani pod stresom. Na podlagi raziskave, ki smo jo opravili, je 97 % anketirancev trdilo, da pogosto čutijo stres ali ga občutijo v mejah normale, torej je samo 3 % anketirancev odgovorilo, da stresa nikakor ne občutijo. Anketiranci so tudi, ob vprašanju, ali jim izpiti in kolokviji predstavljajo stresni dejavnik, odgovorili z večinskim pritrdilnim odgovorom. Kljub tem spoznanju menimo, da so nekatere osebe bolj nagnjene k stresnim učinkom zaradi različnih karakternih lastnosti ter osebnih izkušenj. V nadaljevanju podajamo predloge za izboljšavo stresnega stanja med študenti. Menimo, da bi učinkovala sprememba šolskega sistema, kjer bi se predmeti opravljali sproti. Ta predlog bi deloval tako, da bi bilo na primer: en mesec samo predavanje enega predmeta, nato bi sledil izpit. Po opravljenem izpitu bi sledili drugi predmeti (predavanja in potem izpit). Drugi predlog za obvladovanje stresa je v smeri, da se preko Zdravstveno vzgojnega centra Ljubljana, na Ekonomski fakulteti ustanovijo brezplačne posamezne delavnice, ki bi se financirale preko ZZZS in bi ob prihodu predavateljice oziroma profesorice zdravstvene nege, potrebovali le kartico zdravstvenega zavarovanja. Za uvod (v sklopu štirih delavnic) za obvladovanje stresa, bi bil poudarek na Tehnikah sproščanja, na kateri bi spoznali osnovne značilnosti sproščanja in preizkusili tri različne tehnike:

- tehniko globokega dihanja,
- tehniko progresivne mišične relaksacije,
- tehnike vizualizacije.

Udeležba bi bila na delavnici na Ekonomski fakulteti brezplačna, potrebovali bi le kartico zdravstvenega zavarovanja. Delavnica bi trajala dobro uro. Izvedena bi bila štirikrat, za skupino do 15 udeleženec na posamezno delavnico. Kot je razvidno iz opravljenega strokovnega intervjuja, ki smo ga opravili s prof. zdr. vzg. Jožico Mesarič (Vodjo ZVC), je le-ta pripravljena sodelovati z Ekonomsko fakulteto Univerze v Ljubljani. Morali bi samo pridobiti najmanj 15 študentov, in nato bi se lahko delavnica začela izvajati. Pogosto so študentje, ki imajo slabše znanje na izpitih bolj pod stresom, kot študentje, ki so se dobro pripravili na izpit ali kolokvij, saj slednji dosegajo boljše rezultate, zato imajo manj skrbi. Proti stresu pomagajo tudi: vsaj 8 ur spanca, poslušanje pomirjajoče glasbe, meditacija, globoko in uravnoteženo dihanje, sprehodi po gozdovih/parkih ter pozitivno razmišljanje.

V nadaljevanju smo ugotavljali, kakšne tehnike sproščanja uporabljajo študenti Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, da zmanjšajo negativne stresne posledice tekom študijskega leta. Rezultati raziskave so pokazali, da se največ študentov sprošča s sprehodom in globokim dihanjem, sledijo športne dejavnosti, nato tolažba s hrano ter pomoč z nasveti pri drugih osebah. Nekateri pa sproščajo svojo napetost na drugih osebah. Drugi se sproščajo z meditacijo, druženjem s prijatelji, spanjem ali z odlašanjem obveznosti. V anketi smo ugotovili, da se veliko študentov v prostem času ukvarja s športnimi dejavnostmi (sprehod in športne dejavnosti), takih je polovica oziroma 48 %. To je vsekakor dobra novice, vendar bi radi spodbudili študente, da bi bil ta delež večji, vsaj 80 %. Kot rešitev bi lahko organizirali delavnico zdravega načina življenja, kjer bi bil obisk obvezen za vse študente Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani. Na delavnici, bi sodelovali študentje iz Fakultete za šport ali zunanji izvajalci, ki bi študentom predstavili, kakšne posledice naredi hitra prehrana na njihovo telo ter kako zmanjšati slabe učinke tovrstne prehrane. Športniki, bi predstavljali dobre učinke telovadbe ter kako jo vključiti v svoj vsakdan, v primeru pomanjkanja časa (uporaba hoje namesto avtobusa, stopnic namesto dvigala, ob dolgotrajnem sedenju se večkrat vstati, ipd.). Predlagamo tudi delavnico za lajšanje stresa, kjer bi predstavljali tudi nasvete za učenje, in sicer, kako se čim bolj učinkovito ter uspešno učiti študijsko snov.

Da bi ugotovili, kako stres vpliva na študentovo zdravje in počutje, smo naredili obsežno anketo glede tega raziskovalnega vprašanja. Študenti so lahko izbirali odgovore: nikoli, redko, včasih, pogosto ali vedno glede na njihovo počutje ob zastavljenem vprašanju. Osnutek odgovorov raziskave bom povzeli. Študente pogosto preplavijo občutki tesnobe ter so živčni in napeti, včasih težko zaspijo. Ob stresnih trenutkih so pogosto razdražljivi ter slabe volje in se neredno prehranjujejo, torej ali jejo preveč ali premalo. Sodeč po rezultatih ankete študentje nikoli ne pijejo več alkohola,

kadijo ali jemljejo pomirjevala, prav tako tudi nikoli ne izgubijo zanimanja za spolnost zaradi stresa. Včasih imajo težave s spominom, koncentracijo in sprejemanjem odločitev ter občasno izgubijo zaupanje vase in svoje sposobnosti. Študentje redko zbolijo zaradi stresa ali imajo glavobole in migrene. Pogosto čutijo, da so vseskozi pod pritiskom ter se zato počutijo izčrpani in utrujeni, zaradi tega se včasih izogibajo prijateljem, ker se jim zdijo družbene dejavnosti naporne. V času stresnega izpitnega obdobja bi priporočali študentom, da si snov razporedijo med študijskim letom na manjše odseke, saj se je vsak dan potrebno naučiti eno poglavje, nato do izpitnega obdobja sproti ponavljati vsak dan. Poleg tega je priporočljivo imeti tudi urejen prostor za učenje, kjer se učimo vsak dan ob isti uri. Izjemno pomembno je imeti tudi brezhibne zapiske, v nasprotnem primeru, se snovi ne moremo naučiti pravilno. Možgani potrebujejo vodo za delovanje, zato jo v izpitnem obdobju priporočljivo uživati več kot običajno vsaj 2–3 litre dnevno. Poskrbimo tudi za zdravo uravnoteženo prehrano, ki pokriva vsa naša mikro/makro hranila. Telesu nudimo zadostno spanca ter se v čim večjem obsegu izogibamo psihoaktivnim snovem (kava, tobak, pomirjevala, energijske pijače). Med učenjem izklopimo telefon ter ga pospravimo, ker nas pogosto dekoncentrira. Priporočljivo je tudi delati pogoste 5-minutne odmore med 1-urnim učenjem.

V nadaljevanju podajamo ugotovitve do katerih smo prišli pri vprašanju, ali profesorji, z različnimi metodami, pripomorejo pri zmanjševanju stresa med študenti. Večina anketirancev je odgovorila, da profesorji zmerno pripomorejo, vendar bi lahko bilo bolje. Četrtina jih je odgovorila, da jim profesorji ne nudijo ustrezne podpore ter jih samo obremenjujejo, desetina anketirancev je trdila, da profesorji s svojimi metodami zelo pripomorejo k zmanjševanju stresa torej, da uporabljajo humor ter smešne anekdote med predavanji, povedo osebno zgodbo, spodbujajo ter motivirajo študente ter večkrat razložijo snov, če je to potrebno. Naši predlogi za izboljšavo so, da se profesor/ica poskuša večkrat prilagoditi študentom ter jih povpraša po predlogu, kaj bi lahko izboljšal/a med predavanjem ali vajami ter ponudijo študentom možnost, da se dogovorijo ter izberejo termin za kolokvij, ki bi jim najbolj ustrezal. Profesor/ica tudi razloži snov na bolj preprost način ter nudi ustrezen primer, da si študentje lažje »predstavljajo situacijo«, ker pogosto tako študentje »več odnesejo« od predavanja, kot je običajno samo branje iz PowerPoint predstavitev.

Predlagali bi, da bi več profesorjev/ic uporabljajo aktivne odmore med predavanji. Redna profesorica dr. Nada Zupan je poskusno uvedla aktivne odmore pri svojih predavanjih po tem, ko je na rehabilitaciji po operaciji v zdravilišču srečala polno mladih s težavami s hrbtenico. Pri predmetu Human Resource Management so govorili o pomenu zdravja in pričeli s razgibavanjem na približno pol ure med 90-minutnim blokom predavanj. Na začetku vaj je povabila prostovoljce, ki bi vodili vaje skozi cel semester. V eni skupini se je javil prostovoljec (Alen Čeferin), ki je nato uspešno vodil vaje skozi cel semester. V drugih skupinah so se udeleženci menjavali. Nato se je redna

profesorica dr. Nada Zupan tudi povezala z učitelji telovadbe na Ekonomski fakulteti Univerze v Ljubljani, kateri so posneli tudi različne 3-minutne video »filmčke« v slovenščini in angleščini, ki jih lahko študenti uporabljajo med predavanji za izvedbo vaj. Rezultati aktivnih odmorov med predavanji so odlični, kar 21 študentov od 23 je trdilo, da se jim zdijo te vaje koristne za zdravje. 20 študentov od 22 je trdilo, da imajo radi aktivne odmore med predavanji ter uživajo v njih. 20 študentov od 25 je tudi izrazilo, da bi radi imeli take odmore pri ostalih predmetih, saj opažajo, da imajo večjo zbranost ter motivacijo.

Prav tako predlagamo tudi občasno spremembo delovnega okolja, kjer bi profesor/ica odpeljali študente v kakšno podjetje, kjer bi razložil/la snov na praktičnem primeru, ali poleti predavanje na prostem (kakšno uro ali dve). Predlagamo tudi delo na različnih študijskih projektih, kjer študentje sestavijo svoj prototip ter ga usposobijo. Takšne praktične stvari bi zagotovo izboljšale odnose med študenti in profesorji, saj se študentom zdi predmet bolj zanimiv.

SKLEP

Stres najdemo v današnjem času skoraj povsod. Najdemo ga tako v zasebnem, delovnem ali študijskem okolju. Zaradi vse hitrejšega tempa življenja ter spreminjajoče tehnologije, nam grozi, da bodo nekatera delovna mesta nadomestili roboti. Delodajalci od nas zahtevajo in pričakujejo, da smo čedalje hitrejši ter učinkovitejši in čim bolj samoiniciativni, v nasprotnem primeru nam grozi zamenjava. V Sloveniji je tudi čedalje več študentske populacije. Po rezultatih Statističnega urada Republike Slovenije je kar 46,1 % mladih v starosti 19–24 let, vključenih v višješolsko ali visokošolsko izobraževanje. Povzeto po (Statistični urad RS, 2019) Zato je konkurenca med študenti huda, v želji po tekmovanju, kdo bo imel najboljše ocene, ali dobil najboljšo službo.

Študenti so pogosto pod stresom, saj morajo imeti že v dijaških letih čim boljše ocene, da se lahko vpišejo na želeno fakulteto. Stresa je, po našem mnenju, še več na fakulteti, ko se pojavijo prvi kolokviji ter se začne snov nabirati. Zato v diplomski nalogi namenjamo velik poudarek na tehnikah obvladovanja stresa, da bi se študentje lahko pravočasno izognili prehudim stresnim stiskam ter zmanjšali posledice stresa in izognili različnim boleznim, povezanim z njimi.

Cilj diplomske naloge je bilo ugotoviti, koliko študentov Ekonomske fakultete je pod stresom, s kakšnimi metodami sproščanja ga premagujejo, kako se počutijo pod vplivom stresa (kakšne občutke doživljajo) ter ali profesorji z različnimi metodami pomagajo pri zmanjševanju stresa.

Z raziskavo smo dokazali, da so študentje na Ekonomski fakulteti Ljubljana podvrženi stresu. Kar 97 % jih je trdilo, da pogosto čutijo stres, ali pa ga zaznavajo v mejah

normale, kjer ga lahko še kontrolirajo. Rezultati so več kot skrb vzbujajoči. Naj omenimo, da zaradi neodzivnosti anketirancev nismo dobili vpogled v različne smeri študentov, predvsem 4. letnikov, kjer je bila udeležba najmanjša. To navajamo kot omejitve raziskave. Vedno večje zahteve delodajalcev, ki iščejo delavce, ki imajo ustrezno izobrazbo ter izkušnje, poleg tega so tukaj še pričakovanja staršev, ki pričakujejo najboljše ocene ter dobre rezultate. Če ima študent, poleg študijskih obveznosti, še razne treninge (košarka, nogomet) ter poleg opravlja študentsko delo, da si lažje privošči kakšno malenkost, se hitro nabere več obveznosti hkrati in posledično stres, saj študent nenadoma ne zmore hkrati obvladovati vseh zadev.

Pri drugem raziskovalnem vprašanju nas je zanimalo, katere metode sproščanja uporabljajo študentje Ekonomske fakultete Ljubljana, da se izognejo stresu. Ugotovili smo, da največ študentov uporablja sprehode in globoko dihanje, telesne dejavnosti, hrano, pomoč z nasveti pri drugih ali se razjezi na drugo osebo. V tretjem raziskovalnem vprašanju nas je zanimalo, kako se študentje počutijo ob stresu. Ugotovili smo, da so pogosto napeti in živčni, včasih težko zaspijo, prav tako imajo včasih težave s spominom, koncentracijo in sprejemanjem odločitev. Ob stresu se neredno prehranjujejo in pogosto tudi dvomijo v svoje sposobnosti. Študentje ne glede na stres nikoli ne izgubijo želje po spolnosti, niti ne dvomijo o lastni prihodnosti. V zadnjem raziskovalnem vprašanju nas je zanimalo, ali profesorji pripomorejo k manjšemu stresu. Ugotovili smo, da večina anketirancev meni, da profesorji ne prispevajo k zmanjšanju stresa ter da bi se lahko bolje potrudili.

Na temo stresa je bilo že marsikaj napisano. Žalostno dejstvo pa je, da nas ta v tem hitrem tempu življenja vse bolj pesti. Zato ukrepajmo takoj in ga skušamo čim bolj obvladati.

LITERATURA IN VIRI

1. Babšek, B. (2009). *Osnove psihologije* (1. izd.). Celje: Mohorjeva družba.
2. Bonadonna, R. (2003). Meditation's Impact on Chronic Illness. *Holistic Nursing Practice, 17*(6), 309–319.
3. Carnegie, D. (2012). *Premagajmo skrbi in stres.* (1. izd.). Tržič: Učila international založba, d. o. o.
4. Cohen, M. (2018). How to Eat Healthy: *25 Easy Ways to Eat Healthier Every Day.* Pridobljeno 16. novembra 2019 iz https://www.self.com/story/20-ways-to-eat-healthier
5. Dawson, K. & Sasha, S. (2010). *Tapkaj in spremeni matrico* (1. izd.) Brežice: Primus.
6. Dinesh, T. & Rajajeyakuma, M. (2018). Effect of short-term breathing exercise training on perceived stress and Stroop effect in chronic smartphone users. IAIM, *5*(11), 1–7.

7. Eisenbarth, C. (2019). Coping with stress: gender differences among college students. *College Student Journal, 53*(2), 151–162.
8. Holmes, T. H. & Rahe, R. (1994). Work and mental health. V D. A. Statt (ur.), *Psychology and the World of Work* (str. 90). London: Macmillan.
9. Inštitut varnosti in zdravja d. o. o. (2009). Pridobljeno 8. oktobra 2019 iz https://www.institut-vz.si/
10. Inštitut za razvoj človeških virov. (2018). *Kaj je stres.* Pridobljeno 7. julija 2019 iz https://www.burnout.si/izgorelost-sai/stres-sai/kaj-je-stres
11. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. (2013). *Gibanje, telesno aktivni vsak dan.* Pridobljeno 16. julija 2019 iz https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf
12. Jaffe, D. T. (1991). *Kaj lahko sami storimo za svoje zdravje?* (1. izd.). Ljubljana: Mladinska knjiga.
13. Karaman, M., Lerma Eunice, A, Vela Javier, C. & Watson, C. (2019). Predictors of Academic Stress among College Students. *Journal of college Counseling, 22*(1), 41–55.
14. Konte, B. (1983). *Zdravo življenje* (1. izd.), Ljubljana: Mladinska knjiga.
15. Kranjc, B. (1988). *Zdravje prihaja iz kuhinje* (1. izd.), Ljubljana: Delavska enotnost.
16. Lee, Y. M. & Young, Y. R. (2017). Effects of Combined Foot Massage and Cognitive Behavioral Therapy on the Stress Response in Middle-Aged Women. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 23*(6), 1– 3.
17. Lek d. d. Ljubljana. (2018, april). *Skrb za zdravje - stres.* Pridobljeno 7. julija 2019 iz https://www.lek.si/sl/skrb-za-zdravje/stres/
18. Looker, T. & Gregson, O. (1993). *Obvladajmo stres: kaj lahko z razumom naredimo proti stresu* (1. izd). Ljubljana: Cankarjeva založba.
19. McGonigal, K. (2017). *Druga stran stresa: zakaj je stres dober za nas in kako ga izkoristiti sebi v prid* (1. izd). Ljubljana: UMco.
20. Nicholl, P., Colema, P. & Brazier, J. (2012) Health and Health care Costs and Benefits of Exercise. *Pharmaco Economics, 5*(2), 109–122.
21. Ogden, J. & Mtandabari, T. (2007). Examination stress and changes in mood and health related behaviours. *Psychology & Health, 12*(2), 289–299.
22. Pedada, P. & Paidi Ramesh, C. (2019). Effect of pre-exsamination stress on pulse rate and blood pressure in first year medical students of andhra medical college. *Journal of evidence based medicine and healthcare, 6*(11), 882–885.
23. Požarnik Marentič, B. (2000). *Psihologija učenja in pouka* (1. izd). Ljubljana: DZS.
24. Rakovec-Felser, Z. (2002). *Zdravstvena psihologija* (1. izd). Maribor: Univerza v Mariboru.
25. Rettner, R. (2018). Perfectionism on the Rise Among College Students. *Live science, 145*(4), 410–429.
26. Santhanam, S., Preetha, R. & Gayatri, D. (2018, 1. november). Role of meditation in reducing stress. *Drug Invention Today, 10*(11), 1–3.

27. Siegrist, J. & Rödel, A.(2006).Work stress and health risk behavior. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*. *32*(6), 473–481.
28. South China Morning Post Publishers Ltd. (2014, 14. maj). *School pressure to blame for Chinese youth suicides, official study finds*. Pridobljeno 10. novembra 2019 iz https://www.scmp.com/news/china/article/1512032/school-pressure-blame-chinese-youth-suicides-official-study-finds
29. Statistični Urad Republike Slovenije. (2019). *Višješolsko, visokošolsko izobraževanje.* Pridobljeno 12. januarja 2020 iz https://www.stat.si/StatWeb/Field/Index/9/111
30. Young, B. (2001). *Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje* (1. izd.). Ljubljana: Educy.
31. Young, B. (2001). *Obvladovanje stresa za ravnatelje in druge vodstvene delavce v vzgoji in izobraževanju* (1. izd.). Ljubljana: Educy.
32. Zaletel-Kragelj, Maučec-Zakotnik, J. & Fras, Z. (2004). *Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije* (1. izd.). Ljubljana: Cindi Slovenija.

PRILOGE

Priloga 1: Anketni vprašalnik

Anketni vprašalnik

Prosim, če si vzamete nekaj minut in s klikom na naslednjo stran pričnete z izpolnjevanjem ankete.

1. Spol?

○ Moški
○ Ženski

1. Obiskujete univerzitetno ali visokošolsko smer?

○ UPEŠ
○ VPS

2. Kateri letnik študija opravljate?

○ 1. letnik
○ 2. letnik
○ 3. letnik
○ 4. letnik
○ absolvent

3. Ali ste redni ali izredni študent?

○ Redni
○ Izredni

4. Ali poleg študija opravljate še kakšno dodatno delo (študentsko delo, delo za nedoločen čas)?

○ Študentsko delo
○ Delo za določen ali nedoločen čas
○ Ne delam

5. Ali v času študija pogosto čutite stres?

○ Da, pogosto sem pod stresom
○ V mejah normale
○ Ne, nikakor nisem pod stresom

6. Kako funkcionirate pod vplivom stresa?

○ Pozitivno (večja zbranost, hitrejše reševanje)
○ Negativno (blokada, zmedenost, živčnost, pozabljivost)

7. Ali se zavedate negativnih posledic, ki ga dolgotrajni stres naredi na naše telo (pomanjkanje energije, pospešeno bitje srca, težave s spanjem, glavobol, visok krvni tlak)?

○ Da
○ Ne

8. Kako se spopadate s stresom med študijem?

○ Športom
○ Meditacijo
○ Hrano
○ Alkohol in opojne substance
○ Sprehod in globoko dihanje
○ Razjezim se na drugo osebo
○ Poiščem nasvete pri drugih
○ Drugo

9. Ali stres vpliva na vaše družabno ali poklicno življenje?

○ Da
○ Ne

10. Ali ste pogosto pod stresom zaradi izpitov in kolokvijev?

○ Da
○ Ne

11. Kateri dejavnosti se morate v prostem času odpovedati zaradi učenja?

○ Drugo (prosim, dopišite):_____

12. Da, bi ugotovil kako stres ogroža vaše zdravje. Razmislite o naslednjih dogodkih ter ocenite, Kateri odgovor najbolj ustreza vašemu počutju?

	1- Nikoli	2- Redko	3- Včasih	4- Pogosto	5- Vedno
Nenadoma me preplavijo občutki tesnobe.					
Sem živčen/živčna ter napet/napeta.					
Težko zaspim.					
Skrbi me, da se bo zgodilo nekaj hudega.					
Sem razdražljiv/a ter slabe volje.					
Neredno se prehranjujem, ali jem preveč ali premalo.					
Preveč kadim ali pijem oziroma jemljem pomirjevala.					
Težave imam s spominom, koncentracijo in sprejemanjem odločitev.					
Počutim se izčrpanega/no ter utrujenega/no.					
Čutim napetost v prsih, vratu in glavi.					
Izgubil sem zanimanje za spolnost.					
Nimam zaupanja vase.					
Imam glavobole in migrene.					
Zdi se mi, da ni vredno živeti.					
Glede prihodnosti sem pesimističen/čna.					
Izogibam se prijateljem. Družbene aktivnosti so mi naporne.					
Pogosteje zbolim, kot sem včasih.					
Zdi se mi, da sem vseskozi pod pritiskom.					

13. Ali profesorji pripomorejo k zmanjševanju stresa (humor, spodbujanje študentov, večkrat razloži snov)?

○ Da, zelo pripomorejo
○ Zmerno, lahko bi bilo bolje
○ Ne, samo sekirajo nas

14. Ali menite, da bi redno sprotno delo (učenje, ponavljanje snovi) pripomoglo k manjšem stresu tekom študijskega leta?

○ Da
○ Ne

15. Kateri predmet vam je bil najzahtevnejši?

○ Drugo (prosim, dopišite): _____

16. Delo pri delodajalcu na praksi mi je povzročalo precej stresa.

○ Drži
○ Delno drži
○ Ne drži