

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nina Praprotnik

Doživljanje akademskega stresa

Magistrsko delo

Ljubljana, 2024

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nina Praprotnik

Doživljanje akademskega stresa

Magistrsko delo

Mentorica: doc. dr. Alenka Gril

Ljubljana, 2024

ZAHVALA

Iskrena zahvala gre moji mentorici doc. dr. Alenki Gril za strokovno vodenje, dragocene nasvete, optimistične spodbude in nenehno podporo pri pisanju magistrskega dela.

Hvala družini in najbližjim, ki so na vsakem koraku verjeli vame, me bodrili,
mi stali ob strani in bili moj največji navdih.

Zahvaljujem se vsem, ki ste me podpirali na tej poti in omogočili, da sem dosegla ta
pomemben mejnik.

PODATKI O MAGISTRSKEM DELU:

Ime in priimek: Nina Praprotnik

Naslov magistrskega dela: Doživljanje akademskega stresa

Mentorica: doc. dr. Alenka Gril

Kraj: Ljubljana

Leto: 2024

Število strani: 91 Število tabel: 27

Število prilog: 2 Število virov: 59

Ključne besede: študenti, akademski stres, dejavniki akademskega stresa, strategije spoprijemanja s stresom

POVZETEK:

V magistrskem delu sem raziskovala, kako študentje doživljajo akademski stres v času študija. V teoretičnem delu sem prikazala že obstoječe znanje na področju stresa med študenti, pregledala obdobje prehoda v odraslost, v katerem se nahajajo študentje, in izzive, s katerimi se soočajo kot študenti. V zadnjem delu teoretičnega uvoda sem se usmerila še na akademski stres, ki sem ga opredelila in navedla že znane dejavnike akademskega stresa, učinke doživljanja akademskega stresa in strategije spoprijemanja z njim. S kvantitativno raziskavo sem preučila, kako študentje na splošno doživljajo stres v vsakdanjem življenju in kako pogosto doživljajo stres zaradi študija v primerjavi z ostalimi konteksti. Poleg tega sem raziskala, kateri dejavniki povezani z odnosom do sebe, do finančnega okolja, do študijskih sošolcev in prijateljev in do družine, za študente predstavljajo pomembne stresorje, ki privedejo do akademskega stresa. Preučila pa sem tudi, kakšne strategije uporabljajo študentje pri spoprijemanju s stresom. Podatke sem zbirala z metodo spletnega anketnega vprašalnika, ki sem ga objavila na mediju Facebook, v različnih skupinah, kjer prevladuje študentska populacija. Vzorec sodelujočih je bil priložnostni, vanj so bili vključeni tisti študenti, ki so se prostovoljno odločili za sodelovanje in v celoti izpolnili anketni vprašalnik. Pridobljene podatke 248 oseb sem analizirala in odgovorila na zastavljena vprašanja in hipoteze. Rezultati so pokazali, da študenti ocenjujejo, da pogosto doživljajo stres v vsakdanjem življenju, pri čemer je študij najpogostejši povzročitelj stresa. Anketirani študenti pa zaznavajo največ stresorjev v povezavi z odnosom do sebe in študijskih obveznosti.

MASTER'S THESIS INFORMATION:

Name and surname: Nina Praprotnik

Title of the master's Thesis: Experiencing Academic Stress

Mentor: Assoc. Prof. Dr. Alenka Gril

Location: Ljubljana

Year: 2024

Nr. of pages: 91 Nr. of tables: 27

Nr. of attachments: 2 Nr. of sources: 59

Keywords: students, academic stress, factors of academic stress, stress coping strategies

ABSTRACT:

In my master's thesis, I explored how students experience academic stress during their studies. The theoretical section provides an overview of existing knowledge about student stress, examines the transitional period into adulthood in which students find themselves, and discusses the challenges they face during their studies. The final part of the theoretical introduction focuses on academic stress, defining it and outlining the known factors contributing to academic stress, its effects, and coping strategies. Through a quantitative study, I investigated how students generally perceive stress in daily life and how often they experience stress due to their studies compared to other contexts. Additionally, I examined which factors related to self-perception, financial circumstances, relationships with peers and friends, and family contribute to academic stress as significant stressors. Furthermore, I analyzed the strategies students employ to cope with stress. Data collection was conducted via an online survey distributed on Facebook in various groups predominantly consisting of students. The sample was based on convenience, including those who voluntarily participated and completed the questionnaire in full. I analyzed the data obtained from 248 individuals and answered the posed questions and hypotheses. The findings indicate that students frequently experience stress in their daily lives, with academic obligations being the most common source. Among the stressors examined, the respondents identified those related to self-perception and academic responsibilities as the most significant contributors to academic stress.

KAZALO VSEBINE

1. TEORETIČNI UVOD	1
1.1 STRES.....	1
1.2 STRES PRI ŠTUDENTIH.....	3
1.2.1 Študenti v obdobju prehoda v odraslost	3
1.2.2 Spremembe in izzivi povezani z študentskim življenjem.....	4
1.2.3 Stres in pojav težav v duševnem zdravju študentov	5
1.3 AKADEMSKI STRES PRI ŠTUDENTIH.....	6
1.3.1 Kaj je akademski stres?	6
1.3.1 Dejavniki akademskega stresa	7
1.3.2 Učinki doživljanja akademskega stresa	11
1.3.3 Strategije spopadanja s stresom	13
2. FORMULACIJA PROBLEMA	18
2.1 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA.....	19
2.2 OPERACIONALIZACIJA POJMOV	20
3. METODOLOGIJA.....	24
3.1 VRSTA RAZISKAVE.....	24
3.2 SPREMENLJIVKE.....	25
3.3 MERSKI INSTRUMENT.....	31
3.4 POPULACIJA IN VZOREC.....	32
3.5 ZBIRANJE PODATKOV	34
3.6 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV	35
4. REZULTATI.....	36
4.1 LASTNOSTI ANKETIRANCEV	36
4.2 STOPNJA DOŽIVLJANJA STRESA	38
4.3 POGOSTOST STRESA V RAZLIČNIH KONTEKSTIH	39

4.4	ODNOS ŠTUDENTOV DO ŠTUDIJSKIH OBVEZNOSTI	41
4.5	ODNOS PROFESORJEV IN ASISTENTOV DO ŠTUDENTOV	43
4.6	ODNOS ŠTUDENTOV DO SEBE V ČASU ŠTUDIJA.....	44
4.7	ODNOS ŠTUDENTOV DO SVOJEGA FINANČNEGA OKOLJA	46
4.8	ODNOS ŠTUDENTOV DO ŠTUDIJSKIH SOŠOLCEV IN PRIJATELJEV	48
4.9	ODNOS ŠTUDENTOV DO DRUŽINE.....	49
4.10	SPOPRIJEMANJE S STRESOM PRI ŠTUDIJU	51
4.11	RAZLIKE V DOŽIVLJANJU STRESA MED RAZLIČNIMI SKUPINAMI ŠTUDENTOV	54
4.11.1	Primerjava doživljanja stresa med študenti 1. letnika (1.stopnja) in 4. letnika (1. stopnja)	54
4.11.2	Primerjava doživljanja stresa med študenti, ki obiskujejo študijsko smer zdravstvene vede in študenti, ki obiskujejo študijsko smer družboslovje in humanistika.....	56
5.	DISKUSIJA.....	62
6.	SKLEPI.....	69
7.	PREDLOGI.....	71
8.	UPORABLJENA LITERATURA	73
9.	PRILOGE.....	80
9.1	Priloga 1: anketni vprašalnik	80
9.2	Priloga 2: deskriptivna statistika.....	88

KAZALO SLIK

Slika 1.	Oprelitev spola študentov	36
Slika 2.	Starost študentov.....	36
Slika 3.	Letnik študija študentov.....	37
Slika 4.	Oprelitev stopnje izobrazbe študentov	37
Slika 5.	Oprelitev študijske smeri študentov.....	38
Slika 6.	Stopnja doživljanja stresa	38
Slika 7.	Pogostost doživljanja stresa v posameznih kontekstih	39

Slika 8. Odnos študentov do študijskih obveznosti	41
Slika 9. Odnos študentov do profesorjev in asistentov	43
Slika 10. Odnos študentov do sebe v času študija	44
Slika 11. Odnos študentov do svojega finančnega okolja.....	46
Slika 12. Odnos študentov do študijskih sošolcev in prijateljev.....	48
Slika 13. Odnos študentov do družine	49
Slika 14. Spoprijemanje s stresom pri študiju.....	51
Slika 15. Spoprijemanje s stresom v času izpitnega obdobja	52

KAZALO TABEL

Tabela 1. Spremenljivke.....	25
Tabela 2. Študenti, vpisani v študijskem letu 2023/2024 v terciarno izobraževanje v Sloveniji	33
Tabela 3. Študenti po letniku študija.....	33
Tabela 4. Študenti glede na študijsko smer	34
Tabela 5. Primerjava povprečnega doživljanja stresa v povezavi z odnosom do študijskih obveznosti	54
Tabela 6. Primerjava povprečnega doživljanja stresa v povezavi z odnosom profesorjev in asistentov do študentov	54
Tabela 7. Primerjava povprečnega doživljanja stresa v povezavi z odnosom do sebe med študenti 1. in 4. letnika.....	54
Tabela 8. Primerjava povprečnega doživljanja stresa v povezavi z odnosom do finančnega okolja med študenti	55
Tabela 9. Primerjava povprečnega doživljanja stresa v povezavi z odnosom študijskih sošolcev in prijateljev	55
Tabela 10. Primerjava povprečnega doživljanja stresa v povezavi z odnosom do družine med študenti 1. in 4. letnika.....	55
Tabela 11. Primerjava med povprečnim doživljanja stresa v povezavi z odnosom do študijskih obveznosti	56
Tabela 12. Primerjava med povprečnim doživljanja stresa v povezavi z odnosom do profesorjev in asistentov	56
Tabela 13. Primerjava med povprečnim doživljanja stresa v povezavi z odnosom do sebe med študenti.....	57

Tabela 14. Primerjava med povprečnim doživljanja stresa v povezavi z odnosom do svojega finačnega okolja	57
Tabela 15. Primerjava med povprečnim doživljanja stresa v povezavi z odnosom do študijskih sošolcev in prijateljev	57
Tabela 16. Primerjava med povprečnim doživljanja stresa v povezavi z odnosom do družine med študenti	57
Tabela 17. Deskriptivna statistika za vprašanje Q6	88
Tabela 18. Deskriptivna statistika za povprečno doživljanje stresa Q6	88
Tabela 19. Deskriptivna statistika za vprašanje Q7	89
Tabela 20. Deskriptivna statistika za vprašanje Q8	89
Tabela 21. Deskriptivna statistika za vprašanje Q9	89
Tabela 22. Deskriptivna statistika za vprašanje Q10	90
Tabela 23. Deskriptivna statistika za vprašanje Q11	90
Tabela 24. Deskriptivna statistika za vprašanje Q12	90
Tabela 25. Deskriptivna statistika za vprašanje Q13	91
Tabela 26. Deskriptivna povprečja vsakega sklopa	91
Tabela 27. Deskriptivna statistika za vprašanje Q14	91

1. TEORETIČNI UVOD

Namen moje raziskave je preučiti akademski stres, ki ga doživljajo študenti v času študija; ugotoviti kateri dejavniki najbolj prispevajo k doživljanju akademskega stresa, kakšne učinke ima le ta na študente, ter katere strategije spoprijemanja uporabljajo študentje za obvladovanje akademskega stresa.

V teoretičnem uvodu bom prikazala že obstoječe znanje na področju stresa med študenti, prikazala teoretično ozadje in osnovne koncepte povezane z raziskovalno temo. Tako bom najprej spregovorila o stresu na splošno; definicije, vrste stresa in faze stresa. V nadaljevanju pa se bom osredotočila na stres med študenti in pregledala obdobje prehoda v odraslost v katerem se nahajajo študentje, izzive s katerimi se soočajo kot študenti in duševno zdravje študentov. V zadnjem delu pa se bom usmerila v akademski stres, ki ga bom najprej opredelila, nato pa navedla že znane dejavnike akademskega stresa, učinke doživljanja akademskega stresa in strategije spoprijemanja z njim.

1.1 STRES

»Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se skuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem). Stresor pa je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in povzroči stres,« (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006, str. 8). Prvi utemeljitelj stresa Seyle (1983) je stres opisal kot nespecifičen odziv telesa na katero koli zahtevo (Karnner, Minibayeva, Beckett in Seal, 2010).

Stres je naravni pojav, ki ga doživljajo vsi ljudje v življenju (Aihie in Ohanaka, 2019). Ne doživljajo pa ga vsi enako, saj je to odvisno od posameznikove osebnosti, izkušenj, okoliščin v katerih se dejavniki stresa pojavijo, ter širše in ožje okolje, v katerem živi posameznik. Tako lahko nek dogodek predstavlja stresor za nekoga, spet za drugega pa pozitivno spodbudo v življenju (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

Razmerje med našim dojemanjem zahtev oz. stresorjev in sposobnostjo obvladovanja teh zahtev bo vplivalo na to ali bo oseba doživela negativen in škodljiv stres ali spodbuden in pozitiven stres. Pri tem je pozitiven stres tisti, ki človeka spodbuja, mu daje izziv, poveča učinkovitost organizma, motiviranost in pri katerem je sposobnost obvladovanja stresa večja od zahtev. Med tem pa je škodljiv stres tisti, ki povzroči stisko, saj so posameznikove sposobnosti obvladovanja stresa manjše od zahtev; oseba se na zahtevo odzove z burnimi čustvi jeze, tesnobe, strahu, ipd. V kolikor je takih situacij veliko se lahko pri posamezniku pojavijo

simptomi kot so glavobol, slabost, zloraba alkohola, žalost, depresija, čustveni izbruhi, ipd. (Domjan, 2016). V trenutku, ko posamezniku zmanjka virov za blažitev stresa (npr. pomanjkanje učinkovitih strategij), obstaja tveganje za slabše duševno počutje (Slimmen, idr., 2022).

FAZE STRESA

Rakovec Felser (1991) piše, da moramo pri razumevanju doživljanja stresa vedeti, da stres poteka v treh fazah:

- Faza alarma,
- Faza odpornosti,
- Faza izčrpanosti

Prva faza je, ko možgani telesu sporočijo, da je podvrženo stresni situaciji, posameznik prepozna ali zazna nevarnost in se pripravi na beg ali boj (Rakovec Felser, 1991). V telesu se pojavijo spremembe, ki telo obveščajo, da mora ukrepati, te spremembe so npr. hitrejša bitja srca, bolečine v mišicah, pospešeno dihanje, znojenje, vznemirjen želodec, sproščanje adrenalina in kortizola ipd. (Kajtna, 2005). V kolikor posameznik stresno situacijo obvlada in se z njo uspešno sooči, bo telo okrevalo in na posamezniku ne bo pustilo negativnih posledic (Domjan, 2016). Telo bo znižalo raven kortizola in normaliziralo fiziološke procese; krvni tlak in srčni utrip (Chu, idr., 2024). Stres je pozitiven, če posameznik normalizira telesne procese, pomiri telo in se vrne v izhodiščni položaj (Rakovec Felser, 1991).

Druga faza je, ko stresor pri posamezniku vztraja in posameznik doživlja stres dlje časa in si prične telo prizadevati prilagoditi se stresu in ponovno vzpostaviti ravnovesje (Prah, 2015). Stresni hormoni (kortizol, adrenalin) še vedno krožijo po telesu in vzdržujejo povišan telesni odziv na stres. Telo poskuša ohranjati funkcionalnost kljub prisotnosti stresorjev, telo je napeto in vključuje simptome, kot so slaba koncentracija, razdražljivost in nezadovoljstvo (Chu, idr., 2024).

Tretja faza je, ko posameznik ni zmožen ohranjati normalnega delovanja, kar vodi v škodljive posledice stresa (Karnner, Minibayeva, Beckett in Seal, 2010). Pojavijo se lahko različni simptomi, tako miselni, čustveni, vedenjski, različne nevropsihološke motnje in druge bolezni (Prah, 2015). Pa tudi simptomi kot so izgorelost, utrujenost, depresija, tesnoba, zmanjšana odpornost na stres in oslabljen imunski sistem (Chu, idr., 2024).

VRSTE STRESA

Stres se lahko pojavi v različnih oblikah, v določenih okoliščinah je lahko pozitiven, v drugih pa negativen za posameznika ter ga vodi v različne psihološke, fizične in vedenjske težave. Za boljše razumevanje obvladovanja stresa in preprečevanja njegovih posledic je ključno razumevanje vrst stresa (Chu, idr., 2024).

- Distres je »negativen« stres, ki se pojavi ko situacijo prepoznamo kot nevarno in bolečo (Lakshimi, 2022). Selye (Selye, v Carnegie, 2012) opredeljuje negativen stres kot destruktiven, ki nastane zaradi stresnih situacij, ki jih posameznik ni zmožen nadzorovati in imeti vpliv nanje; posameznikove zahteve presegajo njegove zmožnosti. V primeru dolge izpostavljenosti stresu to vodi v doživljanje kroničnega stresa, katerega posledice so težave v duševnem zdravju; kot so srčno-žilne bolezni, anksioznost, spolne disfunkcije, gastrointestinalne težave, ipd. (Marks, b. d.; Supasitthumrong, 2023; Ihan, 2004).
- Akutni stres pa je lahko eustres ali distres, zanj pa je značilno, da traja kratek čas. Pojavi se v situacijah, kjer zaznamo grožnjo, nevarnost ali pritisk; te situacije nas pripravijo na odziv. Med ko akutni stres ni nevaren, pa je nevaren kronični stres, ki traja dlje časa in nastane, ko se posameznik neučinkovito spopade s stresorji in je posledično izpostavljen nenehnim zahtevam, pritiskom in situacijam, ki povzročajo stres (Lakshimi, 2022).
- Eustres je »dober« ali »pozitiven« stres, ki se pojavi v prijetnem okolju, ni škodljiv in je lahko za posameznika prijeten, spodbuden in navdihujoč. Eustres lahko ima pozitiven vpliv in posamezniku pomaga pridobiti samozavest, ga nauči novih sposobnosti in ga motivira. Primer eustresa je lahko občutek ob nakupu novega doma, ob poroki, novi službi, ipd. (Lakshimi, 2022). Selye (Selye, v Carnegie, 2012) opredeljuje pozitiven stres kot pomemben del motivacije, ki nam da energijo, osredotočenost, da dosežemo rezultate.

1.2 STRES PRI ŠTUDENTIH

1.2.1 Študenti v obdobju prehoda v odraslost

Študentje so v življenjskem obdobju prehoda v odraslost; v obdobju polnem izzivov in sprememb, ki večajo stopnjo doživljanja stresa pri študentih (Matud, idr., 2020). Obdobje prehoda v odraslost je novo obdobje, ki je nastalo na začetku 21. stoletja, saj so se merila za vstop v odraslost, kot tudi starost vstopa v odraslost precej spremenila. Mladi na prehodu v

odraslost so stari med 18. in 29. letom starosti, zanje pa je značilno identitetno raziskovanje, nestabilnost, samoosredotočenost, nahajanje v obdobju »nekje vmes« in v obdobju z veliko možnosti (Arnet, 2019).

Študentje v omenjenem obdobju med drugim raziskujejo samega sebe, svoj položaj v družbi in način življenja; pogosto menjajo bivališče, potujejo, spoznavajo nove ljudi, ipd. (Puklek Levpušček in Zupančič, 2011). Preizkušajo različne možnosti oz. priložnosti na področju izobraževanja, dela in partnerstva, ter se odločajo o tem, kaj želijo biti in s čim se bodo ukvarjali v življenju (Zupančič in Puklek Levpušček, 2018). Študentje se v nekaterih vidikih počutijo odrasle, saj ne obiskujejo več srednje šole, njihov telesni razvoj je končan, po drugi strani pa se ne opredeljujejo kot odrasle osebe, saj še niso finančno neodvisni in se še vedno izobražujejo (Puklek Levpušček in Zupančič, 2011).

Obdobje prehoda v odraslost lahko s sabo nosi negativne posledice za duševno zdravje. Raziskovanje identitete lahko študente vodi do zmedenosti in strahu, še posebej, če dvomijo v svojo sposobnost doseganja ciljev; imajo nizko samoučinkovitost. Študentom lahko težave povzroči tudi osredotočanje nase in iskanje svojega mesta v svetu brez podpore drugih. Prav tako jih lahko občutki, da niso ne odrasli in ne mladi medejo, delajo nervozne in izzovejo anksioznost (Brito in Soares, 2023). Veliko možnosti in svobode za eksperimentiranje v obdobju prehoda v odraslost lahko s sabo prinaša nestabilnost in negotovost, kar vpliva na zadovoljstvo z življenjem. S tem pa se večja verjetnost izpostavljenosti stresu in slabšemu duševnemu zdravju (Kohútová, Špajdel in Dědová, 2021).

Študentje na prehodu v odraslost se soočajo z novimi odgovornostmi, odločitvami in pritiski, ki jih delajo ranljive. Soočajo se s finančnimi skrbmi, grajenjem svoje prihodnosti, doseganjem samostojnosti, ipd., kar prispeva k temu, da so izpostavljeni veliko zahtevam, ki lahko slabšajo njihovo duševno zdravje (Brito in Soares, 2023).

1.2.2 Spremembe in izzivi povezani z študentskim življenjem

Študentje vstopajo v obdobje študentskega življenja, ki s sabo nosi nove izzive, odgovornosti in obveznosti povezane z akademskim življenjem (Rana, Gulati in Wadhwa, 2019). Ule (2002) navaja, da je investicija v izobrazbo in razvoj mladih vse večja, zajema vedno več časa in se podaljšuje v tretje desetletje življenja. V Sloveniji se v zadnjih treh desetletjih vključenost v izobraževanje zvišuje. V študijskem letu 2022/23 je bila v terciarno izobraževanje vpisana skoraj polovica (48,2%) mladih prebivalcev Slovenije (19-24), tudi študijskega leta 2021/22 je bilo v terciarno izobraževanje vpisanih kar 47,0% mladih. Tega leta je bilo med mladimi (15-

29) v Sloveniji le 8,5% takih, ki niso bili delovno aktivni niti niso bili vključeni v formalno ali neformalno izobraževanje (Statistični Urad Republike Slovenije, 2023).

Za mlade na prehodu v odraslost je izbira fakultete ali višje strokovne šole pomembna odločitev, saj se preko tega specializirajo v izbranem strokovnem področju in usposabljaajo za prihodnjo kariero oz. delovno mesto, ki ga bodo opravljali v prihodnosti. Tako lahko že neustrezna izbira študijskega programa pri opravljanju študija vpliva na pomanjkanje motivacije, vodi v povečano frustracijo in posledično v doživljanje več stresa (Barbayannis idr., 2022). Stres pa lahko pri študentih vzbudi tudi strah, ali bodo sprejeti na univerzo, ki si jo želijo obiskovati ali bodo morali študij opravljati na univerzi, ki jim ni všeč; kar dodatno poveča stres (Kaur, 2019).

Za študente je začetek študijskega življenja pomemben prehod na njihovi poti, saj poleg izbire študija življenje študentov spremljajo še druge velike spremembe, združene s pričakovanji o tem kakšno bo študentsko življenje, s pričakovanji do samega sebe in od drugih glede njihovih študijskih dosežkov. Pomembni so tudi dejavniki, ki vključujejo selitev od doma, učenje samostojnega življenja, razvijanje novih socialnih mrež, prilagajanje novim načinom učenja, spopadanje z dodatnimi ali večjimi finančnimi bremenami (Campbell, idr., 2022). Ta prehod s sabo nosi različne izzive, nove odgovornosti, ustvarjanje novih rutin, usklajevanje študija dela in zasebnega življenja, ki predstavljajo tveganje za višjo stopnjo doživljanja stresa (Slimmen, idr., 2022).

1.2.3 Stres in pojav težav v duševnem zdravju študentov

V današnjem času bo vsak študent na neki točki svojega življenja začutil stres. Nekateri ga bodo začutili več drugi manj, spet eni se bodo z njim spopadli bolj uspešno kot drugi, a nihče od njih ga ne bo mogel povsem izriniti iz svojega življenja (Rana, Gulati in Wadhwa, 2019).

Doživljanje stresa ima pomembno vlogo pri pojavu težav v duševnem zdravju, namreč pogosto in intenzivno doživljanje stresa lahko vodi v razvoj različnih težav v duševnem zdravju (Jeriček Klanšček idr., 2016). Povečan stres velja za pomemben vzrok slabega duševnega počutja in je povezan s povečanim tveganjem za duševne motnje, slabo kakovost življenja in slab učni uspeh (Slimmen, idr., 2022).

Iz tega razloga so zaskrbljujoči podatki raziskav, ki potrjujejo pogosto doživljanje stresa pri študentih. V raziskavi »Academic Stress and its Sources Among University Students« je bilo ugotovljeno, da 48,8 % študentov vključenih v raziskavo, spada v kategorijo s povprečno do

visoko stopnjo stresa (Reddy, Menon in Thattil, 2018). Študij pa je pogosto tisti dejavnik, ki študente pripelje do razvoja težav v duševnem zdravju študentov (Barbayannis idr., 2022). Tudi raziskava »Stress in America« (2020) je pokazala, da kar 87 % anketiranih študentov navaja, da je njihovo izobraževanje pomemben vir stresa (American Psychological Association, 2020).

Tudi moja diplomska naloga z naslovom »Povezanost socialnih kontekstov z duševnim zdravjem študentov na prehodu v odraslost« (2022) je pokazala, da se doživljanja stresa pri študentih v največji meri giblje med občasnim in pogostim doživljanjem stresa, pri čemer ga kar 44 % študentov ne obvladuje povsem dobro, poleg tega pa je bilo kar 24 % anketiranih študentov mnenja, da se neuspešno spoprijemajo s stresorji in izzivi v vsakdanjem življenju. Prav tako je raziskava pokazala, da je najbolj zastopan dejavnik tveganja »prisotnost pogostega stresa zaradi dela za potrebe študija«, ki je bil prisoten pri kar 69 % anketiranih študentov (Praprotnik, 2022).

1.3 AKADEMSKI STRES PRI ŠTUDENTIH

1.3.1 Kaj je akademski stres?

Včasih šola ni bila obravnavana kot stresno okolje, od študentov je bilo pričakovano da se bodo učili, kar pa ni bilo dojetjo kot stresno. Dandanes se je to nekoliko spremenilo in je študij postal eden od bolj zastopanih dejavnikov stresa za študente (Subramani in Venkatachalam, 2019). Stres v zvezi s študijem je postal vseprisoten problem v vseh državah, kulturah in etičnih skupnostih (Reddy, Menon in Thattil, 2018). Situacije, izzivi, okoliščine s katerimi se srečujejo mladi ki študirajo, so danes precej drugačne od tistih, ki ne. S študijem povezane obveznosti so lahko namreč obremenjujoče in prispevajo k večji stopnji doživljanja stresa (Baša, Jevšnik in Domanjko, 2007).

Akademski stres se nanaša na neprijetne situacije, ki nastanejo kot posledica zahtev, ki jih imajo študenti v času študija; kot na primer izpiti, izkazovanje napredka pri predmetih, razumevanja snovi, tekmovanje z vrstniki, doseganje študijskih pričakovanj učiteljev in staršev ter lastnih študijskih pričakovanj (Aihie in Ohanaka, 2019). Akademski stres se pojavlja v izobraževalnem kontekstu in je povezan z zahtevami, ki nastajajo v akademskem okolju (Sailo in Varghese, 2024). Gre lahko tudi za duševno stisko kot posledico frustracij povezanih z akademskim neuspehom; študentje se soočajo s številnimi akademskimi zahtevami, ki lahko obremenijo študente do te mere, da jih ne obvladujejo več in s tem ogrožajo svoje duševno zdravje (Lal, 2014). Wilks (2008) navaja, da je akademski stres posledica kombinacije različnih

zahtev povezanih s študijem, ki presegajo prilagoditvene sposobnosti posameznika. Akademski stres označuje splošno tesnobo in občutke stresa v zvezi s študijem in akademskim delom (Yung Chyu in Chen, 2022). Gre za duševno stisko, ki jo študenti doživljamo v zvezi z akademskimi izzivi (Deb, Strodl in Sun, 2015).

1.3.1 Dejavniki akademskega stresa

Dejavniki stresa so vse okoliščine ali dogodki, ki lahko zmotijo človekovo vsakodnevno funkcioniranje in povzročijo, da se morajo zaradi tega prilagoditi. Dejavnike oz. vire stresa imenujemo stresorji in le ti lahko z rušenjem človekovega ravnovesja vplivajo na telesno in duševno slabo počutje in zahtevajo ponovno vzpostavitev ravnovesja (Sailo in Varghese, 2024).

Sailo in Varghese (2024) akademske stresorje oz. vire stresa razdelita v več kategorij:

- Stresorji, povezani z druženjem in komuniciranjem s socialno mrežo (npr. sodelovanje v razpravah, predstavitve v skupini, preživljanja časa z družino in sodelovanje s sošolci in prijatelji);
- Stresorji, povezani z učenjem in prejemanjem znanja s strani profesorjev (npr. metode poučevanja, nejasnost snovi, nezadovoljstvo nad kakovostjo izobraževanja);
- Stresorji, povezani s profesorji (npr. usposobljenost profesorjev, dolgočasno predavanje snovi, povezanost s profesorjem);
- Stresorji, povezani z intrapersonalnimi dejavniki (npr. nizka samopodoba, nizko samospoštovanje, visoka pričakovanja do samega sebe);
- Stresorji, povezani z vrstniki (npr. vzpostavljanje novih odnosov s sošolci, primerjanje s sošolci);
- Stresorji, povezani s financami (npr. kritje stroškov študija, študentskega doma, hrane, in druge stroške študija);
- Stresorji, povezani z družino (npr. visoka pričakovanja staršev o učnem uspehu, o poklicni poti).

Subramani in Venkatachalam (2019) pišeta o različnih virih akademskega stresa med študenti, kot recimo osebni razlogi, ki zajemajo finančne težave, spremembe v bivanjskih pogojih, težave pri usklajevanju osebnega in akademskega življenja in s tem povezano pomanjkanje časa za druženje oz. zabavo, prav tako tudi pričakovanja staršev, obsežnost učnih načrtov, izpitov, akademska preobremenjenost in tekmovanje s sošolci.

Bedewy in Gabrie (2015) pišeta, da so pogosti dejavniki, ki vplivajo k doživljanju akademskega stresa veliko obveznosti pri predmetih, pomanjkanje telesne vadbe in predolgo obdobje izpitov. Prav tako k večjemu doživljanju stresa prispevajo pritiski staršev in pričakovanja profesorjev, kot tudi podcenjevanje svojih sposobnosti ali precenjevanje posledic ob neuspehu.

Študenti se spopadajo s študijskimi pritiski, opravljanjem izpitov, kot tudi s selitvijo v novo mesto in vzpostavljanjem novih stikov, kar lahko predstavlja dejavnike za doživljanje stresa (Park, idr., 2020). Opravljanje študija s sabo nosi stresne aktivnosti, predvsem v času priprav na izpite, opravljanje izpitov, dokazovanje v razredu, tekmovanje glede uspešnosti s sošolci, ipd. (Sharma, 2018).

Salio in Varghese (2024) med glavni vir akademskega stresa štejeta zaznan strah pred neuspehom na izpitih. Pogosto se pri študentih kaže tesnoba v zvezi z nezadostnimi rezultati na izpitih, obžalovanje, da so zapravili preveč časa za študij glede na dobljene rezultate na izpitih (Sailo in Varghese, 2024).

Nekateri viri stresa znotraj izobraževalnega sistema so tudi prenapolnjene predavalnice, neustrezna oprema za poučevanje, pričakovanja o učenju snovi na pamet, preveč snovi in premalo časa za usvojitev znanja. S študijskim okoljem povezani dejavniki, kot so izpiti, ocene, učenje, potreba po uspehu zaradi sebe ali drugih, so eni od glavnih virov akademskega stresa (Deb, Strodl in Sun, 2015). Vzroki akademskega stresa vključujejo tudi izpite z visokimi merili, prezahtevne učne vsebine in preobremenjeni urniki (Kaur, 2019).

Poleg že omenjenih dejavnikov, pa imajo pomembno vlogo pri doživljanju stresa tudi osebni dejavniki. Posameznikova osebnost lahko vpliva na vrednotenje in sproži čustveno reaktivnost, kar posledično privede do povečanja ravni akademskega stresa (Slimmen, idr., 2022). V raziskavi »How stress-related factors affect mental wellbeing of university students« (2022) sta bila med osebnimi dejavniki najpogostejše zastopana perfekcionizem in socialno usmerjena motivacija. Perfekcionizem je lahko povezan z večjo izpostavljenostjo stresu, če si oseba postavi velike akademske standarde, je nenehno samokritična, saj to pogosto vodi do razočaranja in dvomov o lastni uspešnosti pri študiju, frustracije pa lahko vodijo do akademskega stresa. Osebe, ki jih vodi socialno usmerjena motivacija, si bodo prizadevali za cilje, dosežke in standarde odličnosti, ki ih določijo pomembni drugi. Svoj uspeh ali neuspeh bodo ocenjevali glede na mnenje pomembnih drugih, s tem bodo bolj nagnjeni k akademskemu stresu, saj jih bo skrbelo kako bodo njihovo uspešnost ocenili pomembni drugi. (Slimmen, idr.,

2022). Študenti, ki podcenjujejo svoje sposobnosti, precenjujejo posledice neuspeha, pogosto dosegajo slabše rezultate in posledično doživljajo več stresa (Bedewy in Gabriel, 2015).

IZVEDENE RAZISKAVE O DEJAVNIKIH STRESA PRI ŠTUDENTIH

Bile so izvedene tudi številne raziskave, v katerih so avtorji raziskovali vire stresa pri študentih, ki vodijo v doživljanje akademskega stresa. Tako je recimo raziskava »Perception of academic stress among Health Science Preparatory Program students in two Saudi universities (2018) pokazala, da so bili najbolj zastopani stresorji v akademskem okolju povezani z ustnimi predstavitvami, akademsko preobremenjenostjo, pomanjkanjem časa za izpolnjevanje obveznosti in opravljanjem izpitov.

V raziskavi Sources of Academic Stress among Higher Secondary School Students (2019) so bili kot glavni viri akademskega stresa pri študentih prepoznani pričakovanja staršev, strah pred neuspešno opravljenimi izpiti, primerjava z drugimi glede pridobljenih ocen in preveč izpitov. Aihie in Ohanaka (2019) govorita o študijskih pričakovanjih staršev, učiteljev, o svojih pričakovanjih kot o pomembnih virih akademskega stresa. Bedewy in Gabriel (2015) pišeta, o povezavi med doživljanjem stresa ter pritiski in pričakovanji staršev glede učnega uspeha na izpitih, izbire študija in izbrane poklicne poti. Na primer študentje, ki se na določen študij vpišejo zaradi pritiska in želje staršev, imajo tekom opravljanja tega študija večji strah pred neuspehom zaradi pričakovanj staršev, kar veča njihovo stopnjo stresa. Na drugi strani pa študentje, ki se sami odločijo o izbiri študija, doživljajo manj stresa. Prav tako se pri študentih veča stopnja stresa v primeru prejemanja pogostih kritik v zvezi z opravljanjem študija, s strani staršev (Bedewy in Gabriel, 2015).

V raziskavi Academic-Related Stress Among Ghanaian Nursing Students (2021) so vire stresa v večini predstavljale dejavnosti, povezane s študijem, in sicer, visoko zastopani so bili opravljanje izpitov, predavanja, zgodnje prihajanje na predavanja, trajanje študijskega programa, praktična usposabljanja, opravljanje nalog in raziskovalnih del. Prav tako so bili kot viri stresa visoko zastopane finančne obveznosti študentov, in sicer, pomanjkanje denarja, plačevanje računov in iskanje nastanitve v času študija (Anaman-Torgbor, idr., 2021).

V raziskavi A new, brief measure of college students' academic stressors (2022) so za merjenje akademskega stresa študentov uporabili orodje ASM, ki vsebuje 20 trditev, razdeljenih v 5 skupin: študijski pouk, finance, pomembne naloge, upravljanje s časom in fakulteta/osebje.

Tudi Organizacija za gospodarsko sodelovanje in razvoj (OECD) je leta 2017 izvedla raziskavo v katero je vključila 72 držav, v njej pa je sodelovalo 540.000 študentov; v povprečju je 66% študentov poročalo, da se počutijo pod stresom zaradi slabih ocen, 59% pa jih je poročalo, da jih pogosto skrbi težavnost izpitov, 55% študentov je bilo zelo zaskrbljenih zaradi izpitov in dvomov v svojo pripravljenost. Podatki dokazujejo, da sta izobraževanje in učna uspešnost pomemben vir stresa za študente (Pascoe, Hetrick in Parker, 2019).

O dejavnikih stresa pri študentih je bilo izvedenih že veliko raziskav in vsaka je prišla do nekoliko drugačnih rezultatov kateri dejavniki so najbolj zastopani med študenti. Iz tega razloga bom v svoji magistrski nalogi preverila, kateri dejavniki so najbolj prisotni med slovenskimi študenti glede na že znane podatke.

RAZLIKE V DOŽIVLJANJU AKADEMSKEGA STRESA

Omenjene zahteve oz. dejavniki povezani s študijem bodo nekatere vodile v doživljanje stresa, spet druge pa ne in vsak študent se bo po svoje spoprijel z njimi; uspešno ali neuspešno.

Različni avtorji pa so prišli do raznih ugotovitev o razlikah v doživljanju stresa, glede na spol, letnik študija in tako recimo Aihie in Ohanaka (2019) pišeta, da študenti prvega letnika doživljajo večjo stopnjo akademskega stresa kot ostali študenti, kar je v večini posledica tega, da so novi v šolskem okolju, ki se mu morajo prilagoditi. To predstavlja več zahtev, ki lahko v primeru neobvladovanja vodijo v stres, le ta pa v doživljanje osamljenosti, tesnobe in depresije (Barbayannis, idr., 2022). Študentje prvega letnika naj bi se soočali s pomembnim prehodom v študentsko življenje, ki s sabo nosi številne izzive; novo bivališče, novi sošolci, novo okolje, ipd., na katere se morajo prilagoditi (Karyotaki, idr., 2020). Med tem pa je študija »Perceived Academic Stress among Undergraduate Students in a Nigerian University« (2019) je pokazala, da študentje zadnjega letnika zaznavajo bistveno višjo raven akademskega stresa kot študenti srednjega in prvega letnika. Ta rezultat razlagajo kot posledico večje delovne obremenitve, ki vključuje raziskovalno delo in pisanje projektov v zadnjem letniku, pa tudi skrbi povezane s prihodnjo zaposlitvijo (Aihie in Ohanaka, 2019). Doživljanje akademskega stresa se razlikuje tudi po spolu, in sicer, študentke poročajo o doživljanju več stresa kot moški študentje (Barbayannis, idr., 2022). Študentke pri sebi zaznavajo več stresa kot študentje, prav tako je pri študentkah v večji meri prisotna depresija, tesnoba in vedenjske težave (Reddy, Menon in Thattil, 2018). Pascoe, Hetrick in Parker (2019) pišejo, da študentke v primerjavi s študenti poročajo o večji napetosti in tesnobi v zvezi s šolskim delom. Bedewy in Gabriel (2015) pišeta o razlikah v doživljanju stresa, in sicer, da moški doživljajo več stresa (62,9%) kot ženske,

prav tako ga več doživljajo mlajši študentje in tisti, ki niso zadovoljni z odločitvijo glede izbranega študijskega programa. Raziskava »Sources of Academic Stress among Higher Secondary School Students« (2019) je tudi pokazala, da so razlike med študentkami in študenti glede virov akademskega stresa; in sicer študentje moškega spola navajajo kot vire stresa predvsem strah neuspeha pri izpitih, preveliko izpitov in pritisk učiteljev, med tem pa študentke ženskega spola navajajo za vire stresa pričakovanja staršev, primerjanje z drugimi in tekmovalnost v ocenjevanju z drugimi študenti.

Glede na nekatere različne podatke raziskav o razlikah v doživljanju stresa med študenti bom tudi v svoji magistrski nalogi raziskala, kako se kažejo razlike v doživljanju stresa glede na spol, letnik študija in smer študija.

1.3.2 Učinki doživljanja akademskega stresa

Stopnja razširjenosti akademskega stresa se iz leta v leto povečuje (Sailo in Varghese, 2024).

Akademski stres lahko ima tako dobre kot tudi slabe posledice za duševno zdravje študentov (Aihie in Ohanaka, 2019). Duševno zdravje ni le odsotnost duševne bolezni, ampak vključuje tudi zadovoljstvo z življenjem, psihološko delovanje in sposobnost razvijanja in ohranjanja odnosov. Povečan stres torej velja za pomemben vzrok, ki slabša duševno zdravje in je povezan s slabšo kakovostjo življenja (Slimmen, idr., 2022).

Velika stopnja doživljanja stresa in neuspešni načini spoprijemanja s stresom so lahko povezani s pojavom različnih simptomov (Aihie in Ohanaka, 2019). Salio in Varghese (2024) jih razdelita na več skupin:

- Fizični simptomi: vključujejo utrujenost, slabost, krče, glavobole. Pojavijo se lahko tudi težave z vidom, škripanje ali stiskanje zob. V večini študentje navajajo glavobole in utrujenost kot pogosto posledico stresa.
- Kognitivni simptomi: pojavijo se kot dajanje krivde na druge, zmedenost, slaba pozornost in težje zmožnost sprejemanja odločitev. Študenti lahko imajo povečano ali zmanjšano budnost, slabšo koncentracijo, težave s spominom, slabo sposobnost reševanja problemov, slabšo sposobnost abstraktnega mišljenja in nočne more.
- Vedenjski simptomi: kažejo se kot spremembe običajnega vedenja, umik vase, uživanje alkohola ali drugih škodljivih snovi, povečan ali zmanjšan apetit, nezmožnost počitka, ipd.

- Čustveni simptomi: vključujejo občutke tesnobe, krivde, negotovosti, jezo, razdražljivost in občutek čustvene nestabilnosti.

Akademski stres lahko učinkuje na pomanjkanje telesne vadbe, slabo prehrano, na uživanje psihoaktivnih snovi in na pomanjkanje skrbi zase (Deb, Strodl in Sun, 2015). Izkazalo se je, da je stres povezan s povečanim apetitom in večjo telesno težo; lahko vodi v nezdrave življenjske navade, ki povzročajo telesne zdravstvene težave. Stres lahko vodi v debelost in zmanjšano občutljivost na inzulin. (Pascoe, Hetrick in Parker, 2019).

Doživljanje visoke stopnje stresa lahko študente pripelje tudi do izgorelosti, za katero so značilni simptomi čustvene utrujenosti, depersonalizacije in slabše akademske uspešnosti. Izgorelost se nanaša na utrujenost študentov zaradi visokih učnih zahtev in veliko obveznosti, na njihovo distanciranje od dela za študij, na lasten občutek nesposobnosti in neuspeha (Xu in Ba, 2022).

Študenti, ki doživljajo akademski stres so bolj nagnjeni k slabši motiviranosti, manjši produktivnosti in so bolj nagnjeni k zlorabi drog in nasilja (Aihie in Ohanaka, 2019). Pojavijo se tudi glavoboli, bolečine v želodcu, slab apetit in nizka odpornost, izogibajo se socialnim interakcijam, druženju s prijatelji in družino (Sailo in Varghese, 2024). Velika raven stresa je povezana s slabšim učenim uspehom in lahko študente vodi v anksioznost, depresijo, socialno izključenost, težave s spanjem, medosebne konflikte, k tveganeu vedenju, nezaščitenim spolnim odnosom in slabim vzorcem prehranjevanja (Aihie in Ohanaka, 2019). Uživanje drog je pri študentih pogosto posledica doživljanja akademskega stresa; predvsem zaradi akademskih pritiskov in obveznosti. Prav tako pa je pomemben faktor tudi dostopnost snovi, npr. alkohola, tobaka v študentskih letih, ki posledično poveča uživanje (Pariat, idr., 2014). Medtem pa študentje, ki pri sebi zaznavajo socialno podporo s strani fakultete, se čutijo povezani s šolo, profesorji in vrtniki, poročajo o manj tveganeu vedenju, kot je kajenje, pitje alkohola in uporabe drog nasploh (Pascoe, Hetrick in Parker, 2019).

Visoka raven stresa pri študentih je povezana tudi s težavami s spanjem, zaradi katerih se študenti pogosto poslužujejo uspavalnih tablet, kajenja cigaret in pitja alkohola, da bi lažje zaspali. Veliko študentov poroča o nezadostnem številu ur spanja, kar pa povzroča težave s pozornostjo, slabša zmožnost učenja in slabša akademsko uspešnost (Pascoe, Hetrick in Parker, 2019).

Medtem pa lahko minimalna raven stresa pozitivno vpliva na študente, jih motivira, da so bolj aktivni pri opravljanju študijskih obveznosti in imajo dober učni uspeh (Aihie in Ohanaka,

2019). Velika količina stresa pa je povezana izčrpanostjo, depersonalizacijo, cinizmom in neučinkovito ali zmanjšano učno uspešnostjo. Prav tako doživljanje prekomernega stresa zmanjšuje motivacijo za opravljanje študija, občutek lastne rasti in opuščanjem šolanja (Pascoe, Hetrick in Parker, 2019).

Prisotnost stalnih stresorjev lahko študente pripelje tudi do izgorelosti, ki se kaže kot čustvena utrujenost, depersonalizacija, upad uspeha in cinizem. Akademska izgorelost se nanaša na utrujenost študentov zaradi visokih učnih zahtev, distanciranje od šolskih nalog ali profesorjev in občutek nesposobnosti ali študijski neuspešnosti, kar je povezano tudi z negativno samopodobo (Xu in Ba, 2022).

1.3.3 Strategije spopadanja s stresom

Izzivi med izobraževanjem študentom predstavljajo vire stresa in lahko ogrožajo njihovo zdravje, zato je zelo pomembno posvetiti pozornost dejavnikom, ki lahko pozitivno učinkujejo na soočanje z izzivi inboljšali njihovo fizično kot psihično zdravje. (Deb, Strodl in Sun, 2015). Spoprijemanje s stresom je bistvenega pomena za posameznikovo dobro duševno zdravje. Spoprijemanje pa pomeni usmerjanje svojih misli in vedenja v obvladovanje notranjih in zunanjih nevarnosti (Anaman-Torgbor, idr., 2021). Način, kako se študentje spopadajo s stresom se imenuje spoprijemanje in se nanaša na vedenjska in kognitivna prizadevanja pri obvladovanju stresa (Qori in Primardiana, 2019). Gre za zavestno in prostovoljno sprožitev oz. aktivacijo dejanj in se razlikuje od obrambnih mehanizmov, ki so podzavestni ali nezavedni prilagoditveni odzivi (Algorani in Gupta, 2023). Pozitivne strategije spoprijemanja s stresom blažijo stres in so dolgoročno koristne za lajšanje stresa v življenju, med tem ko negativne strategije spoprijemanja olajšajo stres za kratek čas, na dolgi rok pa so škodljive in vplivajo na telesno in duševno zdravje in stres na dolgi rok povečujejo (Pariat, idr., 2014).

Pri spoprijemanju s stresom pa ima pomembno vlogo samoocena stresorja; ali stresor posamezniku predstavlja grožnjo, izziv ali škodo, saj to vodi v njegovo ocenjevanje virov, ki jih ima na voljo za spoprijemanje s temi stresorji. Pri tem so posamezniki z večjo samo-účinkovitostjo bolj nagnjeni k temu, da stresne situacije dojemajo kot izzive in ne kot grožnje in verjamejo v svojo zmožnost premagovanja težav. Vendar za uspešno spoprijemanje s stresorji potrebujejo tudi znanje o uporabi pozitivnih in učinkovitih strategij spoprijemanja s stresorji (Zaho, 2024).

Algorani in Gupta (2023) spoprijemanje s stresom razdeli na kategorije, in sicer:

- Usmerjeno na problem; ki se osredotoča na problem, ki povzroča stisko. Primer tega je aktivno spoprijemanje s katerim se iščejo konkretne rešitve za odpravo stresorjev, načrtovanje korakov za obvladovanje situacije in iskanje informacij za boljše razumevanje situacije.
- Usmerjeno na čustva; ki se osredotoča na zmanjšanje negativnih čustev, povezanih s težavo. Primer tega je obračanje k religiji in humor, pozitivno preoblikovanje težave, sprejemanje situacije in iskanje socialne podpore.
- Usmerjeno na izogibanje; ki se osredotoča na izogibanje stiski in stresorju, ki stisko povzroča. Primer tega je odlašanje, zanikanje, osredotočanje na druge dejavnosti, umik k nezdravim navadam (npr. pitje alkohola, uživanje nezdrave prehrane).

Študenti, ki uporabljajo strategije izogibanja, kot je npr. zloraba drog, zanikanje stresne situacije bodo doživljali večjo stopnjo stresa v življenju kot tisti, ki se poslužujejo pozitivnih strategij spoprijemanja, kot je npr. iskanje socialne podpore, ukvarjanje s telesno dejavnostjo. To nakazuje, da lahko način, kako se študentje spoprijemajo s stresom pomembno vpliva na njihovo raven stresa in na splošno dobro počutje (Alkhawaldeh, idr., 2023). Raziskava »Stress Factors, Stress Levels, and Coping Mechanisms among University Students« (2023) je pokazala, da je med študenti medicinskih, naravoslovnih in ekonomskih fakultet najpogosteje uporabljena strategija za spoprijemanje s stresom usmerjena na reševanje problema; načrtovanje in aktivno iskanje rešitev za stresno situacijo.

Strategije spoprijemanja s stresom, kot so molitve, meditacija, dovolj dolg spanec, deljenje težav s prijatelji, telovadba, so se pri študentih izkazale kot zelo učinkovite. Medtem pa so bile strategije spoprijemanja, kot so zloraba drog, alkohola, gledanje televizije ne koristne in študentom na dolgi rok niso pomagale zmanjšati stopnjo stresa (Pariat, idr., 2014). Qori in Primardiana (2019) sta v svoji raziskavi »Coping the Academic Stress: The Way the Students Dealing with Stress« prišla do rezultatov, da pri študentih prevladujejo strategije spoprijemanja s stresom kot so iskanje podpore v religiji ali meditaciji (52,6%) in sprejemanje realnosti življenja s stresom (52,6%). Prav tako večina študentov (94,7%) za spopadanje s stresom ne uživa drog ali alkohola. Akademski stres je mogoče zmanjšati s strategijami, kot so učinkovito opravljanje časa, socialna podpora in vključevanje v pristočasne dejavnosti (Anaman-Torgbor, idr., 2021).

Študentje, ki verjamemo, da lahko obvladujejo akademske stresorje in razmišljajo o načrtu reševanja in pozitivnih rešitvah obvladovanja stresorjev, običajno doživljajo manj negativnih

posledic stresa in se pogosteje poslužujejo pozitivnih strategij spoprijemanja s stresom, kot sta iskanje socialne podpore in načrtovanje korakov za rešitev problema (Zaho, 2024).

Reddy, Menon in Thattil (2018) navajajo tehnike, za katere je bilo ugotovljeno, da so učinkovite pri zmanjševanju stresa med študenti, in sicer:

- Biofeedback: je tehnika, ki pomaga pri pridobivanju nadzora nad določenimi telesnimi funkcijami, kot so srčni utrip, mišična napetost, dihanje, krvni tlak.
- Trening življenjskih veščin: je tehnika pridobivanja praktičnih, čustvenih, socialnih in kognitivnih veščin. To so lahko tehnike sproščanja, organizacija časa, grajenje samozavesti, ipd., ki izboljšajo splošno počutje in zmanjšujejo stres.
- Čuječnost: je tehnika s katero posameznik pozornost usmeri na sedanji trenutek »tukaj in zdaj«. To lahko pomaga pri zmanjševanju tesnobe glede prihodnjih dogodkov npr. izpitov.
- Meditacija: je tehnika usmerjanja svoje pozornosti in osredotočenosti, da bi posameznik dosegel globoko sprostitev in notranji mir. To lahko zmanjšuje raven stresnega hormona, mišično napetost in prispeva k zmanjševanju stresa.

DEJAVNIKI, KI PRIPOMOREJO K ZMANJŠEVANJU STOPNJE STRESA

Alborzkouh, idr. (2015) navaja dejavnik akademske vitalnosti, ki predstavlja sposobnost odpornosti, motivacije, vztrajnosti in prilagodljivosti, kar posamezniku omogoča soočanje z izzivi. Pri tem pa je zelo pomembno, da so študenti opremljeni z veščinami oz. spretnostmi, s katerimi se lahko soočajo z izzivi, rešujejo probleme in obvladujejo čustva (Alborzkouh, idr., 2015).

Večja stopnja socialne podpore je povezana z nižjo stopnjo depresije, manj epizodami negativnih življenjskih dogodkov, bolj pozitivnim razpoloženjem in večjim življenjskim zadovoljstvom. Socialna podpora prijateljev in družine je povezana z uspešnejšim prilagajanjem na študentsko življenje. Študentom tako tudi podpora profesorjev in sošolcev pozitivno učinkuje na njihovo študijsko uspešnost in zmanjšuje akademski stres (Matud, idr., 2020). Park in sodelavci (2020) pišejo, da podpora vrstnikov in družine pripomore k zadovoljstvu z življenjem, samospoštovanju, družbeni sprejetosti in dobremu počutju. Samospoštovanje in dobra samopodoba sta dejavnika, ki pomembno učinkujeta na soočanje s stresorji, saj nizko samospoštovanje napoveduje slabše soočanje s stresorji (Park, idr., 2020).

Dobri odnosi in podpora prispevajo k boljši študijski izkušnji študentov in doživljanju manj stresa (Pariat, idr., 2014).

Socialna podpora s strani univerze; profesorjev, asistentov in mentorjev ima velik vpliv na opravljanje študija; na dosežke in uspešnost. Dokazano je, da je študijska uspešnost pozitivno povezana z doživljanjem manj stresa pri študentih. K študijski uspešnosti in akademskim dosežkom pa prispeva dobra samopodoba, socialna aktivnost in finančna preskrbljenost (Pariat, idr., 2014). Tako torej k zmanjševanju stresa in izboljšanju učnih dosežkov študentov prispevajo dobri odnosi študentov z profesorji kot tudi s sošolci. V odnosu je pomembno predvsem nudenje podpore; čustvene podpore, ki vključuje bližino, priznavanje in zanimanje za skrb učencev in učne podpore, ki zajema pomoč pri razumevanju snovi, delanju nalog in dajanju povratnih informacij o učenem napredku (Hoferichter, Kulakow in Raufelder, 2022).

Kaur (2019) piše o različnih dejavnostih, ki lahko študentom pomagajo pri spoprijemanju z akademskim stresom, in sicer: zdravo prehranjevanje, dovolj spanja, postavljanje realnih ciljev, izogibanje uporabi drog in alkohola, uporaba tehnik sproščanja, sestavljanje urnika, organizacija dneva in sprostitvene dejavnosti. Pri spoprijemanju z akademskim stresom lahko študentom pomagajo tudi stališča, in sicer, da je na spremembe potrebno gledati kot na normalen del življenja, na neuspehe in težave pa kot na nekaj začasnega in rešljivega (Kaur, 2019). Pariat (2014) tudi piše, da je za spoprijemanje s stresom pomembno organiziranje svojega časa, vključevanje v prostočasne dejavnosti in vadba.

Študentje pogosto razmišljajo o tem katere korake bodo naredili (42,1%) in katere strategije bodo uporabili (36,8%) za zmanjševanje stopnje akademskega stresa (Qori in Primardiana, 2019).

Brito in Soares (2023) pišeta, da lahko določene značajske lastnosti posameznika prispevajo k zmanjšanju stopnje stresa in k večjemu zadovoljstvu z življenjem, in sicer so to:

- modrost in znanje (ustvarjalnost, radovednost, odprtost, ljubezen do učenja, perspektivnost)
- pogum (hrabrost, vztrajnost, poštenost, veselje)
- človečnost (ljubezen, prijaznost, socialna inteligenca)
- pravičnost (timsko delo, poštenost, vodenje)
- razum (odpuščanje, skromnost, previdnost, samouravnavanje)
- transcendenca (cenjenje lepote, hvaležnost, upanje, humor, duhovnost).

Študentje se spopadajo z različnimi viri stresa na različne načine; nekateri bolj, drugi manj učinkovito. Raziskave so pokazale katere so učinkovite strategije spoprijemanja s stresom, kaj lahko študentom pomaga v stresnih situacijah. Xu in Ba (2022) tudi pišeta, da bi bilo potrebno izvesti več usposabljanj na temo obvladovanja akademskega stresa za študente v obliki delavnic, seminarjev oz. spletnih seminarjev, s čimer bi študentom lahko pomagali, da bodo bolj sporočeni in zainteresirani v procesu njihovega izobraževanja in ne bodo utrpeli težav v duševnem zdravju zaradi neuspešnega spoprijemanja s stresom. Za namen tega bom tudi jaz v svoji raziskavi poskusila dobiti uvid v to, kaj študentje počnejo, ko so pod stresom, ali torej imajo znanje o učinkovitih strategijah spoprijemanja s stresom.

2. FORMULACIJA PROBLEMA

V svoji diplomski nalogi sem raziskovala kako so različni socialni konteksti povezani z duševnim zdravjem študentov na prehodu v odraslost. Med rezultati so izstopali zaskrbljujoči podatki o doživljanju stresa študentov, predvsem v povezavi z delom za študij. To me je spodbudilo, da bi temo podrobneje raziskala. Rezultati moje raziskave so namreč pokazali, da se doživljanje stresa pri študentih v največji meri giblje med občasnim in pogostim doživljanjem stresa, pri čemer ga kar 44 % študentov ne obvladuje povsem dobro, poleg tega pa je bilo kar 24 % anketiranih študentov mnenja, da se neuspešno spoprijemajo s stresorji in izzivi v vsakdanjem življenju. Prav tako je raziskava pokazala, da je najbolj zastopan dejavnik tveganja »prisotnost pogostega stresa zaradi dela za potrebe študija«, ki je bil prisoten pri kar 69 % anketiranih študentov (Praprotnik, 2022).

Tudi z branjem različnih raziskav sem zaznala, da je problematika duševnega zdravja študentov na prehodu v odraslost vse bolj prisotna. Raziskava »Student mental health in 2023« je med drugim pokazala, da se je delež študentov, za katere je bilo ugotovljeno, da imajo težave z duševnim zdravjem, iz leta 2017 do leta 2023 potrojil (Sanders, 2023). Tudi The American College Health Association (2022) je opravila študijo, v kateri je sodelovalo 54.000 dodiplomskih študentov, od teh je kar 77 % doživljalo vsaj eno vrsto duševne stiske, 54 % jih je doživljalo osamljenost in pri 30 % je bilo zaznано samomorilno vedenje (Abrams, 2022). Pri pojavu težav v duševnem zdravju študentov pa ima pomembno vlogo tudi spoprijemanje študentov s stresom, saj pogosto in intenzivno doživljanje stresa lahko vodi v razvoj različnih težav v duševnem zdravju (Jeriček Klanšček idr., 2016). Iz tega razloga so zaskrbljujoči podatki raziskav, ki potrjujejo pogosto doživljanje stresa pri študentih. Tako recimo raziskava »Mladina 2020« navaja, da se je delež mladih v Sloveniji, ki čuti stres večino dni v tednu, v zadnjih desetih letih povečal za 110 odstotkov (Lavrič in Deželan idr., 2021). Pri raziskovanju doživljanja stresa sem prišla tudi do ugotovitve, da je ravno študij eden od dominantnih dejavnikov za razvoj težav v duševnem zdravju študentov (Barbayannis idr., 2022). Tako recimo tudi raziskava »Academic Stress and Mental Well-Being in College Students« (2022) navaja, da je akademski stres eden od najpomembnejših dejavnikov stresa, ki vpliva na duševno zdravje študentov.

Ugotovitve moje diplomske naloge in branje tovrstnih raziskav me je spodbudilo k raziskovanju o doživljanju akademskega stresa med študenti. V magistrskem delu me bo zanimalo, ali je v primeru doživljanja stresa v življenju študentov, dejavnik študija tisti, ki je najbolj zastopan. Osredotočila se bom tudi na dejavnike znotraj konteksta študija, ki za študente

predstavljajo glavne vire akademskega stresa in raziskala, kako se s temi dejavniki spoprijemajo; učinkovito ali ne-učinkovito. Dobljene podatke bom med sabo primerjala glede na spol, starost, študijsko smer in do sedaj pridobljeno izobrazbo. Moji rezultati bodo prispevali k boljšemu razumevanju dejavnikov stresa s čimer bom posledično omogočila razvijanje učinkovitejših strategij, s katerimi lahko strokovnjaki in drugi pripomorejo k izboljšanju celostnega dobrega počutja študentov.

2.1 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

1. Kako študentje na splošno doživljajo stres v vsakdanjem življenju?
2. Kako pogosto doživljajo študentje na prehodu v odraslost stres zaradi študija v primerjavi z ostalimi konteksti (prijatelji, socialni mediji, starši, zdravje, finance) ?
3. Kateri dejavniki, povezani z odnosom študentov do študijskih obveznosti, predstavljajo stresorje, ki prispevajo k doživljanju stresa?
4. Kateri dejavniki, povezani z odnosom študentov do profesorjev in asistentov predstavljajo stresorje, ki prispevajo k doživljanju stresa?
5. Kateri dejavniki, povezani z odnosom študentov do sebe predstavljajo stresorje, ki prispevajo k doživljanju stresa?
6. Kateri dejavniki, povezani z odnosom študentov do svojega finančnega okolja predstavljajo stresorje, ki prispevajo k doživljanju stresa?
7. Kateri dejavniki, povezani z odnosom študentov do študijskih sošolcev in prijateljev predstavljajo stresorje, ki prispevajo k doživljanju stresa?
8. Kateri dejavniki, povezani z odnosom študentov do družine predstavljajo stresorje, ki prispevajo k doživljanju stresa?
9. Kako se študenti spoprijemajo s stresom pri študiju?
10. Kakšne so razlike v doživljanju stresa med različnimi skupinami študentov?

HIPOTEZE

H1: Anketirani v večini doživljajo visoko stopnjo stresa v vsakdanjem življenju.

H2: Obstaja povezanost med doživljanjem visoke stopnje stresa v vsakdanjem življenju in doživljanjem študija kot pogostega dejavnika stresa.

H3: Preobremenjenost zaradi količine študijskih nalog in prevelika količina izpitov sta najpogostejša dejavnika izmed dejavnikov odnosa študentov do študijskih obveznosti, ki prispevata k doživljanju stresa.

H4: Premalo komunikacije med študenti in profesorji oz. asistenti in dolgačasna predavanja s strani profesorjev oz. asistentov sta najpogostejša dejavnika izmed dejavnikov odnosa študentov do profesorjev in asistentov, ki prispevata k doživljanju stresa.

H5: (Ne) uspešnost na izpitih in postavljanje visokih akademskih standardov sta najpogostejša dejavnika izmed dejavnikov odnosa do sebe, ki prispevata k doživljanju stresa.

H6: Skrb za finančne stroške zaradi študija in primanjkovanje denarja sta najpogostejša dejavnika izmed dejavnikov odnosa do finančnega okolja, ki prispevata k doživljanju stresa.

H7: Primerjanje študijske uspešnosti s sošolci je najbolj zastopan dejavnik izmed dejavnikov odnosa do študijskih sošolcev in prijateljev, ki prispeva k doživljanju stresa.

H8: Pritisk staršev glede doseganja visokih ocen je najbolj zastopan dejavnik izmed dejavnikov odnosa do družine, ki prispeva k doživljanju stresa.

H9: Anketirani študenti pri spoprijemanju s stresom uporabljajo več strategij usmerjenih na problem kot usmerjenih na izogibanje.

2.2 OPERACIONALIZACIJA POJMOV

V nadaljevanju predstavljam opredelitve ključnih pojmov, ki sem jih preučevala v raziskavi in način opredelitve odgovorov na zastavljena vprašanja v vprašalniku, preko katerih sem preverjala svoje hipoteze.

DOŽIVLJANJE STRESA:

»Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se skuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem). Stresor pa je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in povzroči stres,« (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006, str. 8). Hipotezo 1, da večina anketirancev doživlja visoko stopnjo stresa v vsakdanjem življenju bom preverjala z vprašanjem Q6, pri katerem bodo anketirani študentje preko trditev ocenili svoja občutja in misli v zadnjih 6 mesecih. Hipoteza 1 bo potrjena takrat, ko bo vrednost izračunane nove variable povprečnega doživljanja stresa (seštevek trditev Q6a, Q6b, Q6c, Q6d, Q6e, Q6f, Q6g, Q6h deljen s številom vseh trditev) manjša od 3 in bo komulativna frekvenca pokazala, da ima več kot 50 % anketirancev povprečno oceno pod 3. To bo pomenilo, da navedena misli in občutja pri Q6 doživljajo bolj pogosto kot občasno, kar pomeni, da na splošno pogosto doživljajo stres.

ŠTUDIJ KOT DEJAVNIK STRESA: Študij lahko predstavlja dejavnik, ki študente privede do doživljanja stresa (Barbayannis idr., 2022). Študij s sabo nosi različne zahteve, kot npr. izpiti, izkazovanje napredka pri predmetih, razumevanja snovi, tekmovanje z vrstniki, doseganje

študijskih pričakovanj učiteljev in staršev ter lastnih študijskih pričakovanj, ki lahko pripeljejo do stresa (Aihie in Ohanaka, 2019). Kako pogosto anketiranci občutijo stres v svojem življenju bodo anketiranci ocenili preko trditev na vprašanje Q6; visoka stopnja stresa bo takrat, ko bo seštevek trditev Q6a, Q6b, Q6c, Q6d, Q6e, Q6f, Q6g, Q6h znašal med 8 in 18. Pogostost doživljanja stresa zaradi študija, pa bodo ocenili pri vprašanju Q7; študij kot pogost dejavnik stresa bo takrat, ko bodo v vprašalniku študentje označili, da stres zaradi študija doživljajo ves čas oz. pogosto. Hipotezo 2, da obstaja povezanost med doživljanjem visoke stopnje stresa in doživljanjem študija kot pogostega dejavnika stresa bomo preverili s Spearmanovim koeficientom korelacije. Če bo vrednost Spearmanovega koeficienta med -1 in 1, bo veljala povezava in hipoteza se bo potrdila.

ŠTUDIJSKE OBVEZNOSTI: Študijske obveznosti se nanašajo na različne naloge, aktivnosti ali zahteve, ki jih opravljajo študentje v času svojega izobraževanja. S študijem povezane obveznosti so lahko za študente obremenjujoče in prispevajo k večji stopnji doživljanja stresa (Baša, Jevšnik in Domanjko, 2007). Študentje lahko zaradi študijskih obveznosti doživljajo čustvene in fizične obremenitve, ki nakazujejo na doživljanje akademskega stresa. Tako recimo dejavnik preobremenjenosti zaradi količine študijskih nalog, odlašanje z delom za študij, prevelika količina izpitov, nezanimanje predmetov, težko razumevanje snovi, nedostopnost gradiva, ipd. prispevajo k doživljanju akademskega stresa (Sailo in Varghese, 2024). Hipotezo 3, da sta preobremenjenost zaradi količine študijskih nalog in prevelika količina izpitov najpogostejša dejavnika izmed dejavnikov odnosa študentov do študijskih obveznosti, ki prispevata k doživljanju stresa, bo potrjena takrat, ko bo več kot polovica anketiranih (več kot 50 % anketiranih) pri vprašanju Q8 strinjanje s trditvama Q8c in Q8b ocenila s povprečno oceno nad 3,0 in ko bosta povprečni oceni dejavnikov Q8c in Q8b najvišji med vsemi obravnavanimi dejavniki odnosa študentov do študijskih obveznosti. Če bosta ta dva pogoja izpolnjena, bo pomenilo, da je hipoteza potrjena.

PROFESORJI IN ASISTENTI: Profesorji so tisti, ki poučujejo, predavajo na višji ali visoki šoli in je za to posebej usposobljen. Asistenti pa so strokovno usposobljeni pomočniki, ki pomagajo pri poučevanju na višji ali visoki šoli (Slovar slovenskega knjižnega jezika, 2019). Profesorji in asistenti lahko pomembno prispevajo k doživljanju akademskega stresa pri študentih (Sailo in Varghese, 2024). Tako lahko dobra usposobljenost profesorjev, dobra podpora in komunikacija s profesorji prispeva k doživljanju manj akademskega stresa. Med tem pa lahko dejavniki kot so dolgočasno predavanje profesorjev, pritiski, nezainteresiranost, nedostopnost s strani profesorjev prispevajo k doživljanju akademskega stresa (Bedewy in

Gabrie, 2015). Hipoteza 4, da sta prevelika pričakovanja in dolgočasna predavanja s strani profesorjev oz. asistentov najpogostejša dejavnika izmed dejavnikov odnosa študentov do profesorjev in asistentov, ki prispevata k doživljanju stresa, bo potrjena takrat, ko bo več kot polovica anketiranih (več kot 50 % anketiranih) pri vprašanju Q9 strinjanje s trditvama Q9f in Q9a ocenila s povprečno oceno nad 3,0 in ko bosta povprečni oceni dejavnikov Q9f in Q9a najvišji med vsemi obravnavanimi dejavniki odnosa študentov do profesorjev in asistentov. Če bosta ta dva pogoja izpolnjena, bo pomenilo, da je hipoteza potrjena.

ODNOS DO SEBE: Odnos do sebe se nanaša na subjektivni pogled študentov na sebe, kako sami sebe dojemajo, vrednotijo in ocenjujejo. Odnos do sebe je pomemben pri soočanju s stresorji, npr. nizko samospoštovanje, nizka samopodoba, nemotiviranost, pretirana samokritičnost in s tem povezano postavljanje visokih akademskih standardov prispeva k doživljanju akademskega stresa (Park, idr., 2020). Med tem pa lahko npr. prepričanje, da nam gre dobro, da verjamemo v svoj uspeh zmanjšuje doživljanje akademskega stresa (Bedewy in Gabriel, 2015). Hipoteza 5, da sta (Ne) uspešnost na izpitih in postavljanje visokih akademskih standardov najpogostejša dejavnika izmed dejavnikov odnosa do sebe, ki prispevata k doživljanju stresa, bo potrjena takrat, ko bo več kot polovica anketiranih (več kot 50 % anketiranih) pri vprašanju Q10 strinjanje s trditvama Q10a in Q10b ocenila s povprečno oceno nad 3,0 in ko bosta povprečni oceni dejavnikov Q10a in Q10b najvišji med vsemi obravnavanimi dejavniki odnosa do sebe. Če bosta ta dva pogoja izpolnjena, bo pomenilo, da je hipoteza potrjena.

FINANČNO OKOLJE: Finančno okolje se nanaša na dejavnike, ki vplivajo na študentovo finančno stanje. Študente lahko dejavniki povezani s financami npr. kritje stroškov študija, študentskega doma, hrane, in druge stroške študija predstavljajo stresorje, ki prispevajo k doživljanju akademskega stresa. Finančne obveznosti, pomanjkanje denarja, plačevanje računov in opravljanje študentskega dela v času študija prav tako predstavlja pomembne vire stresa (Anaman-Torgbor, idr., 2021). Hipoteza 6, da sta skrb za finančne stroške zaradi študija in primanjkovanje denarja najpogostejša dejavnika izmed dejavnikov odnosa do finančnega okolja, ki prispevata k doživljanju stresa, bo potrjena takrat ko bo več kot polovica anketiranih pri vprašanju Q11 (več kot 50% anketiranih) strinjanje s trditvama Q11a in Q11d ocenila s povprečno oceno nad 3,0 in ko bosta povprečni oceni dejavnikov Q11a in Q11d najvišji med vsemi obravnavanimi dejavniki odnosa do finančnega okolja. Če bosta ta dva pogoja izpolnjena, bo pomenilo, da je hipoteza potrjena.

ŠTUDIJSKI SOŠOLCI IN PRIJATELJI: Študijski sošolci so posamezniki, ki skupaj s študentom/ko obiskujejo višjo oz. visoko šolo, s katerimi si delijo podobne študijske obveznosti in izkušnje. Prijatelji pa so osebe s katerimi so študentje v iskrenem, zaupnem odnosu, temelječem na sorodnosti mišljenja in čustvovanja (Slovar slovenskega knjižnega jezika, 2019). Dejavniki kot so dokazovanje med sošolci, tekmovanje glede uspešnosti s sošolci povečuje akademski stres (Sharma, 2018). Med tem pa podpora s strani prijateljev in sošolcev, preživljanje prostega časa s prijatelji in druženje z njimi, dobri odnosi s sošolci zmanjšujejo doživljanje akademskega stresa (Subramani in Venkatachalam, 2019). Hipoteza 7, da je primerjanje študijske uspešnosti s sošolci najbolj zastopan dejavnik izmed dejavnikov odnosa do študijskih sošolcev in prijateljev, ki prispeva k doživljanju stresa, bo potrjena takrat ko bo več kot polovica anketiranih pri vprašanju Q12 (več kot 50% anketiranih) strinjanje s trditvijo Q12c ocenila s povprečno oceno nad 3,0 in ko bo povprečna ocena dejavnika Q12c najvišja med vsemi obravnavanimi dejavniki odnosa do študijskih sošolcev in prijateljev. Če bosta ta dva pogoja izpolnjena, bo pomenilo, da je hipoteza potrjena.

DRUŽINA: Se nanaša na študentovo družino, ki vključuje čustveno, finančno in socialno podporo, tudi pritiske in pričakovanje, ki vplivajo na študentovo doživljanje stresa. Visoka pričakovanja staršev o učenem uspehu, o poklicni poti lahko prispevajo k doživljanju akademskega stresa (Sailo in Varghese 2024). Med tem pa lahko dobri odnosi z družino, čustvena in socialna podpora staršev, sprejetost s strani družine prispevajo k doživljanju manj stresa (Park, idr., 2020). Hipoteza 8, da je pritisk staršev glede doseganja visokih ocen najbolj zastopan dejavnik izmed dejavnikov odnosa do družine, ki prispeva k doživljanju stresa, bo potrjena takrat, ko bo več kot polovica anketiranih pri vprašanju Q13 (več kot 50% anketiranih) strinjanje s trditvijo Q13a ocenila s povprečno oceno nad 3,0 in ko bo povprečna ocena dejavnika Q13a najvišja med vsemi obravnavanimi dejavniki odnosa do študijskih sošolcev in prijateljev. Če bosta ta dva pogoja izpolnjena, bo pomenilo, da je hipoteza potrjena.

STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA S STRESOM: Strategije se nanašajo na načine, kako se študentje spopadajo s stresom; njihova vedenjska in kognitivna prizadevanja pri obvladovanju stresa (Qori in Primardiana, 2019). Na problem osredotočene strategije spoprijemanja s stresom blažijo stres in so dolgoročno koristne za lajšanje stresa v življenju, med tem ko strategije usmerjene na izogibanje olajšajo stres za kratek čas, na dolgi rok pa so škodljive in stres na dolgi rok povečujejo (Pariat, idr., 2014). Hipotezo 9, da anketirani študentje pri spoprijemanju s stresom uporabljajo več strategij usmerjenih na problem kot usmerjenih na izogibanje, bom preverjala tako, da bom izračunala variabla povprečnih ocen uporabe strategij usmerjenih na

problem in variablo povprečnih ocen uporabe strategij usmerjenih na izogibanje. Primerjala bom povprečno pogostost rabe obeh strategij, s T-testom. Če bo $p < 0.05$ bo razlika med povprečji statistično značilna in izpolnjen bo prvi pogoj. Naredila bom tudi frekvenčno analizo, ki bo v primeru potrjene hipoteze pokazala, da več anketirancev uporablja strategije usmerjene na problem; večji % odgovorov bo z ocenami 3, 4 ali 5. Trditve Q14a, Q14j, Q15b, Q15c predstavljajo strategije osredotočene na problem, Q14d, Q14e, Q14f, Q15d, Q15g pa strategije osredotočene na izogibanje. Trditve Q14b, Q14c, Q14g, Q14h, Q14i, Q15e, Q15f, Q15h pa predstavljajo na čustva osredotočene strategije.

RAZLIKE V DOŽIVLJANJU STRESA: Se nanaša na primerjavo v doživljanju akademskega stresa med različnimi skupinami študentov, ki se razlikujejo glede na spol, letnik študija, smer študija in pridobljeno stopnjo izobrazbe. Razlike bom preverjala z raziskovalnim vprašanjem 10 (RV10): »Kakšne so razlike v doživljanju stresa med različnimi skupinami študentov?«. Pri tem bodo odvisne spremenljivke predstavljale na novo izračunane variable povprečne vrednosti ocen pri sklopih; odnos do študijskih obveznosti (Q8povprečje), odnos do profesorjev in asistentov (Q9povprečje), odnos do sebe (Q10povprečje), odnos do svojega finančnega okolja (Q11povprečje), odnos do študijskih sošolcev in prijateljev (Q12povprečje) in odnos do družine (Q13). Izračunano povprečje variabel nad 3 nakazuje na prisotnost stresorjev znotraj posameznega sklopa. Med seboj pa bom primerjala skupine študentov; 1. letnik (1.stopnja) in 4. letnik (1. stopnja) ter študijsko smer družboslovje oz. humanistika in študijsko smer zdravstvene vede. Navedene skupine študentov bom med seboj primerjala s »Independent-Samles T-test«. V kolikor bo vrednost $p < 0,05$ se bosta povprečji razlikovali, v frekvenčni tabeli pa bom primerjala vrednost povprečji skupin študentov med seboj.

3. METODOLOGIJA

3.1 VRSTA RAZISKAVE

Raziskava, ki sem jo izvedla je deskriptivna ali opisna (Mesec, 2009), saj je bil moj namen količinsko (kvantitativno) opredeliti oziroma oceniti osnovne značilnosti proučevanega pojava, v mojem primeru raziskati doživljanje akademskega stresa, ki sem ga preverjala preko različnih dejavnikov in strategij spoprijemanja. Prav tako je raziskava kvantitativna (Mesec, 2009), saj sem zbrane podatke preštela in jih kvantitativno analizirala. Zbirala sem številčne podatke, ki sem jih pridobila s spletno anketo.

3.2 SPREMENLJIVKE

Tabela 1. Spremenljivke

SPREMENLJIVKE	INDIKATOR/JI	MODALITETE
Opredelitev spola študentov	Odgovori anketirancev iz vprašalnika na vprašanje Q1, o spolu	Odgovori pri vprašanju so: a) moški, b) ženski in c) drugo.
Opredelitev starosti študentov na prehodu v odraslost	Odgovori anketirancev na vprašanje Q2: Koliko si star_a?	Odgovori na vprašanje so: med vključno 18 let do vključno 26 let.
Opredelitev študentovega letnika študija	Odgovor anketiranca na vprašanje Q3: Kateri letnik študija obiskuješ?	Odgovori na vprašanja so: a) 1. letnik (1. stopnja), b) 2. letnik (1. letnik), c) 3. letnik (1. stopnja), d) 4. letnik (1 stopnja), e) 1. letnik (2. stopnja), f) 2. letnik (2. stopnja), g) drugo.
Opredelitev stopnje izobrazbe študenta po zaključku študijskega programa	Odgovor anketiranca na vprašanje Q4: Katero stopnjo izobrazbe boš pridobil_a po zaključku tega študijskega programa?	Odgovori na vprašanja so: a) univerzitetni program II. Stopnje, b) univerzitetni program I. stopnje, c) visokošolski program I. stopnje, d) višješolski program, e) drugo.
Opredelitev študijske smeri	Odgovor anketiranca na vprašanje Q5: Katero študijsko smer trenutno obiskuješ?	Odgovori na vprašanja so: a) naravoslovje in tehnika, b) zdravstvene vede, c) družboslovje in humanistika, d) umetnost in oblikovanje, e) pedagoške vede in šport, f) drugo.
Stopnja doživljanja stresa	Odgovori anketirancev na trditve iz vprašanja Q6: Pri vsaki trditvi oceni, kako pogosto doživljaš navedena	Odgovori pri vsaki trditvi so: 1 - ves čas, 2 - pogosto, 3 - občasno,

	občutja ali misli, v zadnjih 6 mesecih?	4 - redko, 5 - nikoli. Izračunala bom seštevek povprečnih ocen pri trditvah Q6a, Q6b, Q6c, Q6d, Q6e, Q6f, Q6g, Q6h in seštevek delila s številom trditev (8), da bom dobila povprečno oceno anketirancev pri stopnji doživljanja stresa. Visoka stopnja stresa: 1– 3,0 Nizka stopnja stresa: 3,1 – 5
Pogostost stresa v različnih kontekstih	Odgovori anketirancev na trditve iz vprašanja Q7: Kako pogosto doživljaš stres v naslednjih kontekstih?	Odgovori na vprašanja so: a) prijatelji, b) socialni mediji, c) družbenopolitična situacija v državi, c) starši, d) zdravje, e) finance in f) študij.
Odnos do študijskih obveznosti	Odgovori anketirancev na trditve iz vprašanja Q8: Spodaj je naveden sklop trditev povezanih z odnosom do študijskih obveznosti. Pri vsaki izmed navedenih trditev označi, v kolikšni meri se z njo strinjaš.	Odgovori pri vsaki trditvi so: 1 - sploh se ne strinjam, 2 - ne strinjam se, 3 - niti se strinjam, niti ne strinjam, 4 - strinjam se, 5 - popolnoma se strinjam in ne morem odgovoriti. Izračunala bom povprečno oceno strinjanja s trditvami Q8a – Q8j in preverila na katere od teh trditev je več kot 50 % anketiranih odgovorilo s povprečno oceno nad 3,0. Preverila bom tudi, ali sta oceni

		pri trditvah Q8c in Q8b najvišji izmed ocen. Odgovore na vse postavke bom tudi seštela in delila s številom trditev, da bom dobila povprečno vrednost odnosa do študijskih obveznosti.
Odnos do profesorjev in asistentov	Odgovori anketirancev na trditve iz vprašanja Q9: Spodaj je naveden sklop trditev povezanih z odnosom do profesorjev in asistentov.	Odgovori pri vsaki trditvi so: 1 - sploh se ne strinjam, 2 - ne strinjam se, 3 - niti se strinjam, niti ne strinjam, 4 - strinjam se, 5 - popolnoma se strinjam in ne morem odgovoriti. Izračunala bom povprečno oceno strinjanja s trditvami Q9a – Q9f; pri pozitivnih trditvah (Q9b, Q9d) bom obrnila vrednosti (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1). Preverila bom na katere od teh trditev je več kot 50 % anketiranih odgovorilo s povprečno oceno nad 3,0. Preverila bom tudi, ali sta oceni pri trditvah Q9f in Q9a najvišji izmed ocen nad 3,0. Odgovore na vse postavke bom tudi seštela in delila s številom trditev, da bom dobila povprečno vrednost odnosa do profesorjev in asistentov.

Odnos do sebe	Odgovori anketirancev na trditve iz vprašanja Q10: Spodaj je naveden sklop trditev povezanih z odnosom do sebe v času študija. Pri vsaki izmed navedenih trditev označi, v kolikšni meri se z njo strinjaš.	Odgovori pri vsaki trditvi so: 1 - sploh se ne strinjam, 2 - ne strinjam se, 3 - niti se strinjam, niti ne strinjam, 4 - strinjam se, 5 - popolnoma se strinjam in ne morem odgovoriti. Izračunala bom povprečno oceno strinjanja s trditvami Q10a – Q10h; pri pozitivni trditvi (Q10c) bom obrnila vrednost (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1). Preverila bom na katere od teh trditev je več kot 50 % anketiranih odgovorilo s povprečno oceno nad 3,0. Preverila bom tudi, ali sta oceni pri trditvah Q10a in Q10b najvišji izmed ocen nad 3,0. Odgovore na vse postavke bom tudi seštela in delila s številom trditev, da bom dobila povprečno vrednost odnosa do sebe.
Odnos do finančnega okolja	Odgovori anketirancev na trditve iz vprašanja Q11: Spodaj je naveden sklop trditev povezanih z odnosom do svojega finančnega okolja. Pri vsaki izmed navedenih trditev označi, v	Odgovori pri vsaki trditvi so: 1 - sploh se ne strinjam, 2 - ne strinjam se, 3 - niti se strinjam, niti ne strinjam, 4 - strinjam se, 5 - popolnoma se strinjam in ne morem odgovoriti.

	kolikšni meri se z njo strinjaš.	Izračunala bom povprečno oceno strinjanja s trditvami Q11a – Q11d in preverila na katere od teh trditev je več kot 50 % anketiranih odgovorilo s povprečno oceno nad 3,0. Preverila bom tudi, ali sta oceni pri trditvah Q11a in Q11d najvišji izmed ocen. Odgovore na vse postavke bom tudi seštela in delila s številom trditev, da bom dobila povprečno vrednost odnosa do finančnega okolja.
Odnos do sošolcev in prijateljev	Odgovori anketirancev na trditve iz vprašanja Q12: Spodaj je naveden sklop trditev povezanih z odnosom do študijskih sošolcev in prijateljev. Pri vsaki izmed navedenih trditev označi, v kolikšni meri se z njo strinjaš.	Odgovori pri vsaki trditvi so: 1 - sploh se ne strinjam, 2 - ne strinjam se, 3 - niti se strinjam, niti ne strinjam, 4 - strinjam se, 5 - popolnoma se strinjam in ne morem odgovoriti. Izračunala bom povprečno oceno strinjanja s trditvami Q12a – Q12d in preverila na katere od teh trditev je več kot 50 % anketiranih odgovorilo s povprečno oceno nad 3,0. Preverila bom tudi, ali je ocena pri trditvi Q12c najvišja izmed ocen. Odgovore na vse postavke bom tudi seštela in delila s številom

		trditev, da bom dobila povprečno vrednost odnosa do študijskih obveznosti.
Odnos do družine	Odgovori anketirancev na trditve iz vprašanja Q13: Spodaj je naveden sklop trditev povezanih z odnosom do družine. Pri vsaki izmed navedenih trditev označi, v kolikšni meri se z njo strinjaš.	Odgovori pri vsaki trditvi so: 1 - sploh se ne strinjam, 2 - ne strinjam se, 3 - niti se strinjam, niti ne strinjam, 4 - strinjam se, 5 - popolnoma se strinjam in ne morem odgovoriti. Izračunala bom povprečno oceno strinjanja s trditvami Q13a – Q13d in preverila na katere od teh trditev je več kot 50 % anketiranih odgovorilo s povprečno oceno nad 3,0. Preverila bom tudi, ali je ocena pri trditvi Q13a najvišja izmed ocen. Odgovore na vse postavke bom tudi seštela in delila s številom trditev, da bom dobila povprečno vrednost odnosa do študijskih obveznosti.
Strategije spoprijemanja s stresom	Odgovori anketirancev na trditve iz vprašanja Q14: Pri vsaki trditvi oceni, v kolikšni meri to počneš, ko se znajdeš v stresni situaciji.	Odgovori pri vsaki trditvi so: 1 - nikoli, 2 – skoraj nikoli, 3 - včasih, 4 - pogosto, 5 - vedno. 6 - ne morem odgovoriti

Strategije spoprijemanja z akademskim stresom	Odgovori anketirancev na vprašanje Q15: Ali se za zmanjševanje stresa v času izpitnega obdobja, ko imaš veliko študijskih obveznosti poslužiš česa od spodaj navedenega?	Odgovori pri vprašanju so: a) Menim, da ne doživljam stresa v času izpitnega obdobja b) Organiziram si svoj čas in si naredim načrt dela, ki mu sledim c) Na izpite se pripravljam vnaprej z rednim učenjem in ponavljanjem d) Čim dlje odlašam z učenjem in delom za študij e) Pri pripravi na izpit sodelujem s sošolci f) Poslužujem se sprostitev tehnik (npr. meditacija) g) Preusmerjam misli na druge aktivnosti (gledanje TV, igranje video iger, druženje) h) Redno sproščam telo z vadbo (npr. tek, joga, plavanje)
---	--	--

3.3 MERSKI INSTRUMENT

Merski instrument uporabljen v raziskavi je vprašalnik, ki ga sestavljajo vprašanja, ki vsebujejo en indikator in ocenjevalne lestvice, kjer so anketiranci preko že definiranih kategorij in opisov podali subjektivno oceno strinjanja, pogostosti doživljanja nekega indikatorja, ipd. Vprašanja so zaprtega tipa, saj so odgovori v vprašalniku anketirancem podani že vnaprej. Vprašalnik je anonimen in strukturiran. Vprašanja, ki sem jih oblikovala in odgovori so bila oblikovana s

pomočjo prebrane literature o doživljanju stresa v vsakdanjem življenju študentov in doživljanju akademskega stresa med študenti.

Vprašalnik se začne z vprašanji (Q1, Q2, Q3, Q4, Q5), ki se nanašajo na splošne podatke o anketirancu; njihov spol, starost, letnik študija, smer študija in stopnja pridobljene izobrazbe po zaključku trenutnega študijskega programa. Sledi vprašanje o splošni zaznani stopnji doživljanja stresa Q6, ki sem ga preverjala preko trditev povzetih iz lestvice Perceived Stress Scale, ki meri subjektivno zaznavanje stresa pri posamezniku, o kateri piše Cohen, Kamarck, in Mermelstein (1983) in z Dernovšek in Gorenc (2006), ki tudi govorita o značilnostih stresa. V nadaljevanju sem z vprašanjem Q7 preverjala kako pogosto je študij zastopan kot povzročitelj stresa v primerjavi z drugimi konteksti, ki sem jih z branjem literature videla kot pogoste vire stresa pri študentih, Poštrak (2015) piše o vplivu različnih dejavnikov na življenjski svet mladih. Za tem je sklop vprašanj, ki se navezuje na doživljanje akademskega stresa Q8, Q9, Q10, Q11, Q12 in Q13. Anketirani bodo ocenili, kako stresni so jim določeni dejavniki, ki po definicijah različnih avtorjev predstavljajo značilnosti akademskega stresa. Razdelila jih bom na več sklopov; odnos do študijskih obveznosti, odnos do profesorjev in asistentov, odnos do sebe, odnos do finančnega okolja, odnos so študijskih sošolcev in prijateljev in odnos do družine. S tem bom ugotavljala kateri dejavniki pri študentih na prehodu v odraslost privedejo do akademskega stresa in v kolikšni meri so prisotni v njihovem življenju. Vsak sklop pa vsebuje različno število trditev, ki merijo ali odnos do dejavnika predstavlja stresorje, ki vodijo v doživljanje akademskega stresa. Pri sestavljanju vprašanj in trditev sem si pomagala s pomočjo prebrane literature o doživljanju akademskega stresa in različnih lestvic, ki so jih avtorji zasnovali za merjenje akademskega stresa. V pomoč sta mi bila avtorja Lin in Chen (2009), ki sta za merjenje ravni akademskega stresa pri študentih uporabila lestvico »Academic Stress Assessment Scale«; izhajala sem tudi iz lestvice Academic Stress Scale, avtorjev Kohn in Frazer (1986) in iz lestvice za merjenje zaznavanja akademskega stresa in virov (PAS), avtorjev Bedewy in Gabriel (2015). Zadnji dve vprašanji (Q14, Q15) pa se nanašata na strategije spoprijemanja s stresom. Pri sestavljanju vprašanj in trditev sem si pomagala z »The Brief Cope questionnaire«, avtorja Carver (1997).

3.4 POPULACIJA IN VZOREC

Populacijo predstavljajo osebe, ki so stare vsaj 18 let in ne več kot 26 let, ter so v študijskem letu 2023/24 redno vpisane študijski program v Sloveniji;

Tabela 2. Študenti, vpisani v študijskem letu 2023/2024 v terciarno izobraževanje v Sloveniji

	Skupaj	Ženske	Redni študenti
	število	%	
Skupaj	80.648	57,9	74,6
Višje strokovno izobraževanje	9.592	38,0	48,9
Visokošolsko izobraževanje	71.056	60,6	78,1
visokošolsko strokovno izobraževanje (1. bolonjska stopnja)	21.964	57,1	61,0
visokošolsko univerzitetno izobraževanje (1. bolonjska stopnja)	22.432	61,3	96,0
magistrsko izobraževanje (2. bolonjska stopnja) – enovito	5.015	73,1	98,9
magistrsko izobraževanje (2. bolonjska stopnja) – po končani 1. bolonjski stopnji	17.952	61,8	83,3
doktorsko izobraževanje (3. bolonjska stopnja)	3.693	53,5	17,6

(vir: Statistični urad Republike Slovenije, 2024)

Vzorec je priložnostni, srednje velik. V raziskavi so bili vključeni tisti študentje, ki so preko medija Facebook videli deljeno anketo in jo rešili v celoti, kar pomeni, da so odgovorili na vsa zastavljena vprašanja in so izpolnjevali opredeljene pogoje za populacijo.

Vzorec predstavlja 272 študentk in študentov; od tega 228 žensk in 44 moških. V povprečju so bile študentke in študentje stari 22,01, starost pa se je gibala med 18. letom in 26. letom starosti. Od teh jih je največ, 139 (51 %) vpisanih na univerzitetni program II. stopnje, 98 (36 %) na univerzitetni program I. stopnje.

V spodnjih dveh tabelah je predstavljen vzorec glede na letnik študija in študijsko smer anketiranih študentov.

Tabela 3. Študenti po letniku študija

	Število	Odstotek
Letnik študija	271	100%
1. letnik (1. stopnja)	37	14 %
2. letnik (1. stopnja)	60	22 %
3. letnik (1. stopnja)	51	19 %
4. letnik (1. stopnja)	44	16 %

1. letnik (2. stopnja)	30	11%
2. letnik (2. stopnja)	27	10%
Drugo	22	8%

Tabela 4. Študenti glede na študijsko smer

	Število	Odstotek
Študijska smer	271	100%
Naravoslovje in tehnika	45	17 %
Zdravstvene vede	79	29 %
Družboslovje in humanistika	75	28 %
Umetnost in oblikovanje	10	4 %
Pedagoške vede in šport	28	10%
Drugo (npr. ekonomija, farmacija, parvo, turizem,)	34	13%

3.5 ZBIRANJE PODATKOV

Za namen magistrskega dela sem podatke zbrala s pomočjo e-ankete, ki sem jo oblikovala na spletni strani IKA. Vabilo za sodelovanje v anketi sem objavila na spletnem mediju Facebook, v različnih študentskih skupinah. Na primer v skupine, ki so oblikovane glede na fakulteto, ki jo študentje obiskujejo: Fakulteta za socialno delo, Fakulteta za arhitekturo, Fakulteta za strojništvo, Zdravstvena fakulteta, Pedagoška fakulteta, Fakulteta za elektroniko, računalništvo in informatiko, Fakulteta za matematiko in fiziko, Fakulteta za šport, Fakulteta za varnostne vede, EMŠ Farmacija, Ekonomsko-poslovna fakulteta, Medicinska fakulteta, Filozofska fakulteta, Fakulteta za kmetijstvo in biosistemske vede, Fakulteta za energetiko in Fakulteto za management. Anketo sem objavila tudi na svoj Facebook profil in Instagram profil, pa tudi na različne skupine, kjer prevladuje študentska populacija: skupina Študentska stanovanja, Žuraj v Ljubljani, Študentsko delo, Dežurstva Ljubljana, v različne skupine študentskih klubov in v skupine študentskih domov po Sloveniji; Ljubljana, Maribor, Koper, Celje.

Z zbiranjem podatkov sem začela 25. 8. 2024 in končala 1. 10. 2024. Najprej sem študente povabila k reševanju, 10. 9. 2024 sem jim poslala še opomnik, da odgovorijo na anketo. V vabilu sem jih tudi obvestila, da je sodelovanje anonimno, in da bom podatke uporabila

izključno za potrebe mojega magistrskega dela. Na začetku reševanja ankete jih nisem vprašala po soglasju GDPR, ker nisem zbirala nobenih osebnih podatkov. Metoda zbiranja podatkov je tako bila spraševanje oziroma bolj natančno anketiranje. Spraševanje je bilo standardizirano, saj so bila vprašanja pripravljena vnaprej, zapisana v obliki vprašalnika. Vsi so izpolnjevali enake vprašalnike, z enakimi vprašanji in enakim vrstnim redom vprašanj. Študentje so anketo v povprečju reševali 7 minut in 32 sekund.

3.6 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Moja raziskava je kvantitativna, kar posledično pomeni, da sem podatke iz raziskave obdelala številčno. Hipoteze sem preverjala s pomočjo operacionalizacije, ki sem jo navedla v poglavju 2.2. Za potrebe obdelave podatkov sem najprej iz spletne ankete 1ka prenesla podatke v Excelov program iz katerega pa sem podatke prenesla v program SPSS v katerem sem obdelovala podatke. Pred obdelavo sem izključila vse vprašalnike, ki zaradi pomanjkljivih odgovorov ali neustrezne starosti niso bili primerni za obdelavo. Za tem pa sem pričela z obdelavo podatkov.

Nato sem izračunala deskriptivne statistike po vprašanjih (frekvence, odstotki, koeficienti asimetričnosti in sploščenosti, rang odgovorov, povprečja – modus – Mo; aritmetična sredina M, standardni odklon – SD). Pri večini vprašanjih se distribucije odgovorov niso značilno odklanjale od normalne distribucije (glej prilogo2).

Za preverjenja hipotez sem uporabila Spermanov koeficient korelacije (pri H2) in t-test pri (H9, RV10). Rezultate sem predstavila številčno in grafično.

Za interpretacijo korelacije (Spermanov koeficient) sem uporabljala naslednja vodila:

0,00 – 0,20 = neznatna korelacija

nad 0,20 – 0,40 = nizka korelacija

nad 0,40 – 0,70 = zmerna korelacija

nad 0,70 – 0,90 = visoka korelacija

nad 0,90 = zelo visoka korelacija

Za interpretacijo primerjave povprečij (T-test) sem uporabila vodila:

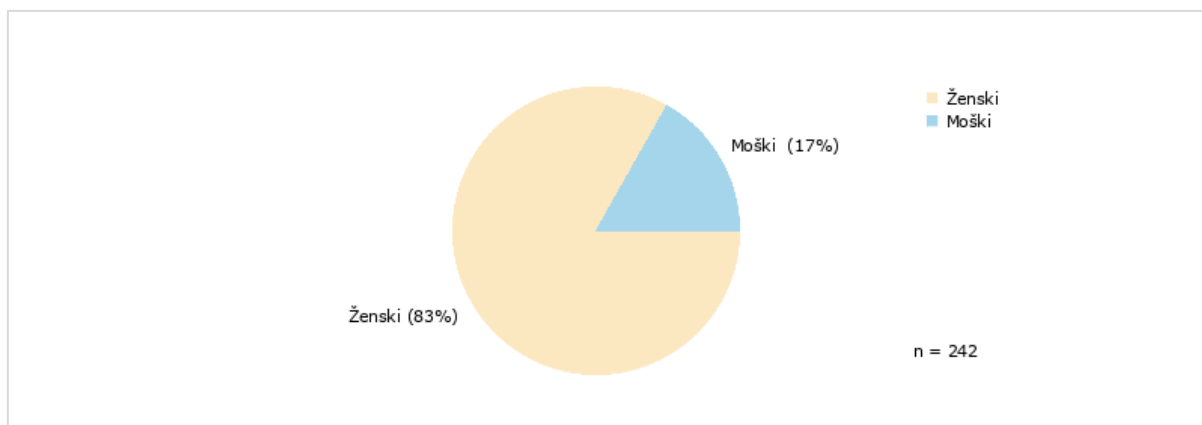
Če je $p < 0.05$ razlika med povprečji je statistično značilna.

Če je $p \geq 0.05$ razlika med povprečji ni statistično značilna.

(Rape Žiberna, Rode in Žiberna, 2020).

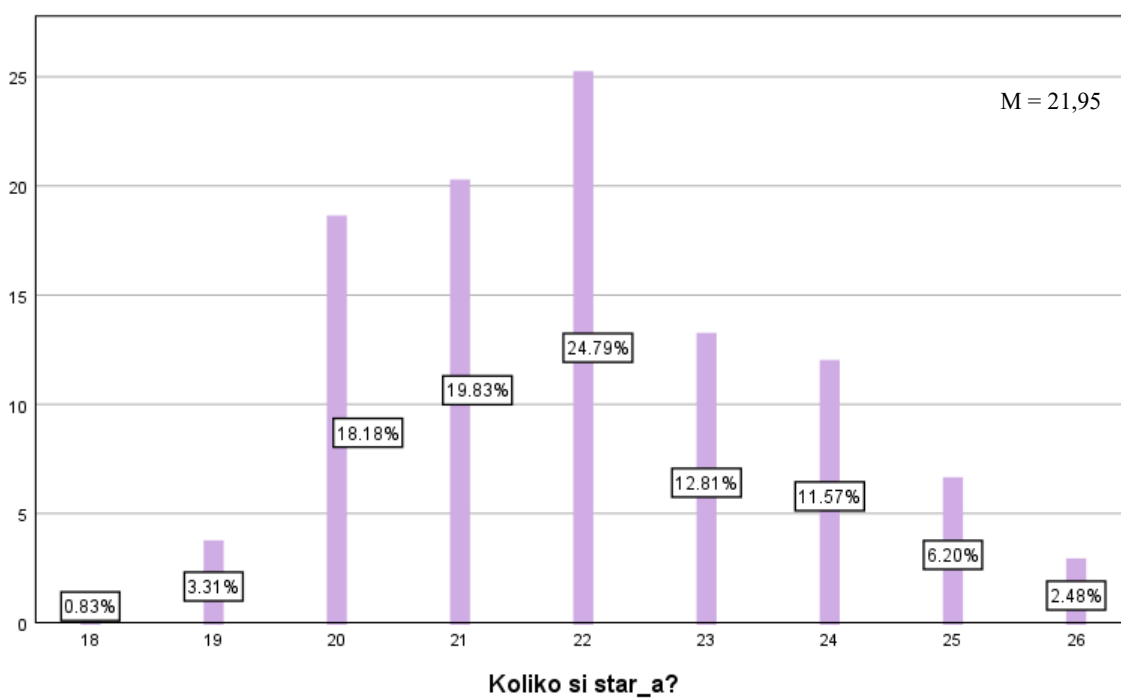
4. REZULTATI

4.1 LASTNOSTI ANKETIRANCEV



Slika 1. Opredelitev spola študentov

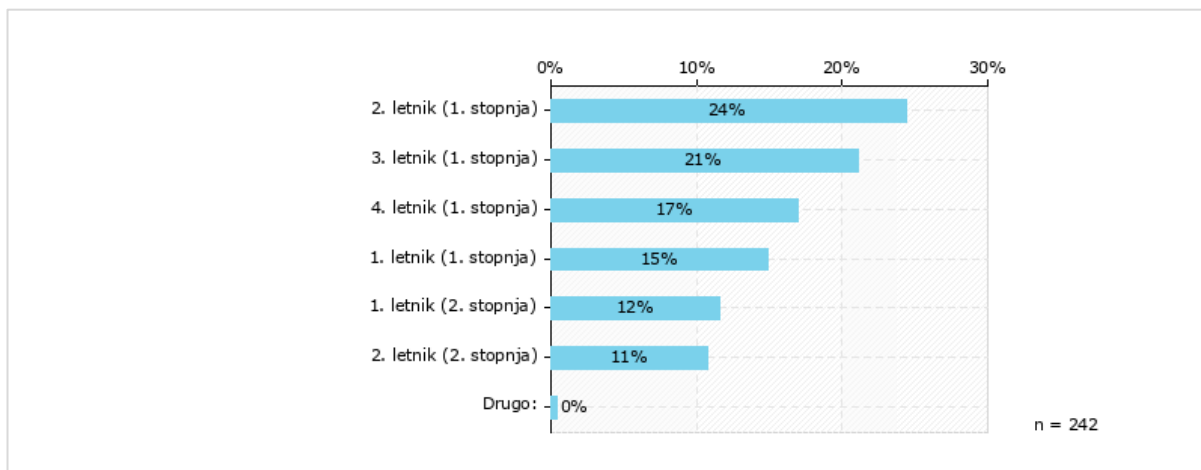
Na vprašanje Q1 o spolu je odgovorilo 242 anketirancev. Ženski spol predstavlja 83 %, moški spol 17 % vseh anketiranih. Iz grafičnega prikaza je razvidno, da v raziskavi prevladujejo študentke ženskega spola.



Slika 2. Starost študentov

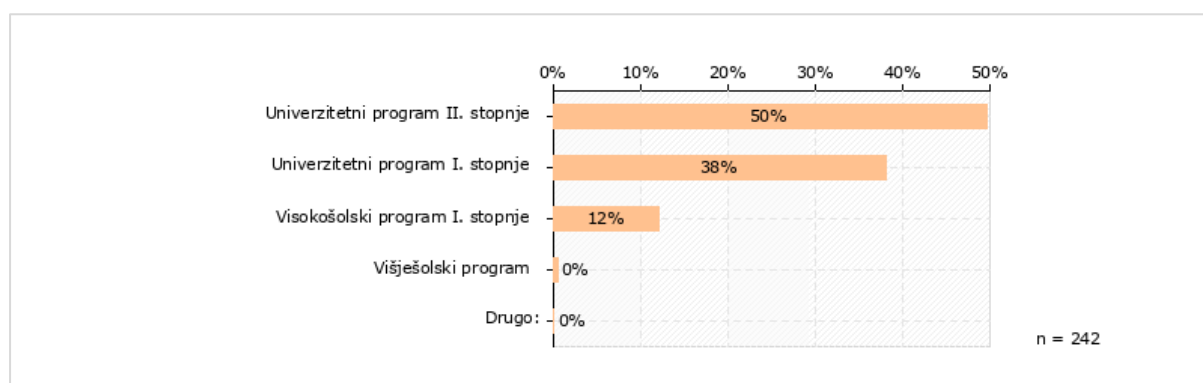
Na vprašanje Q2: »Koliko si star_a?« je odgovorilo 242 študentov. Največ anketirancev se giblje med 20 in 22 letom starosti. Največ anketirancev, in sicer 25 % je starih 22 let, sledijo 21 let stari anketiranci, ki predstavljajo 20 % vseh anketirancev, nato so 20 let stari anketiranci, ki predstavljajo 18 % vseh anketirancev. Nekoliko manjši procent in sicer 13 % predstavljajo anketiranci, stari 23 let, in 12 % anketiranci, stari 24 let. Preostalih 12 % pa predstavljajo

anketiranci, stari ali 18, 19, 25 ali 26 let. Povprečna starost anketiranih študentov znaša 21,95 let, standardni odklon pa znaša 1,7, kar pomeni, da se v mojem primeru vrednosti od povprečja odklanjajo za približno 1,7 let.



Slika 3. Letnik študija študentov

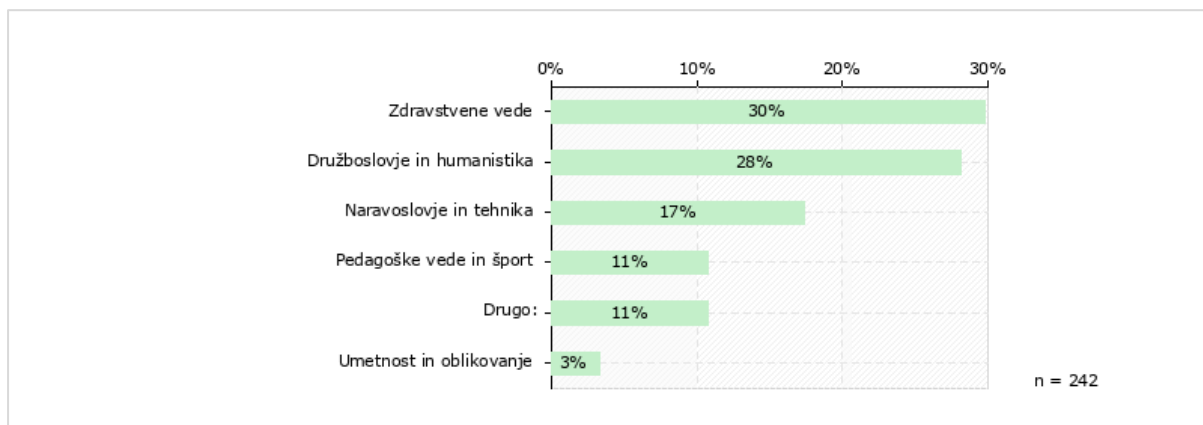
Na vprašanje Q3: »Kateri letnik obiskuješ?«, je odgovorilo 242 anketiranih. Med anketiranci je največ tistih, ki obiskujejo 2. letnik (1. stopnja), teh je bilo 24 % in 3. letnik (1. stopnja), teh je bilo 21 %. Sledijo jim anketiranci, ki obiskujejo 4. letnik (1. stopnja), teh je bilo 17 %, za tem so anketiranci, ki obiskujejo 1. letnik (1. stopnja), le teh je bilo 15 %. Najmanj pa je anketirancev, ki obiskujejo 1. letnik (2. stopnja), in sicer 12 % in 2. letnik (2. stopnja), teh anketirancev je 11 %.



Slika 4. Opredelevitev stopnje izobrazbe študentov

Na vprašanje Q4: »Katero stopnjo izobrazbe boš pridobil_a po zaključku tega študijskega programa?« je odgovorilo 242 anketirancev. Največ anketirancev, in sicer 50 % bo po zaključku trenutnega študijskega programa končalo univerzitetni študijski program II. stopnje. Sledijo jim anketiranci, ki bodo končali univerzitetni študijski program I. stopnje, teh je bilo

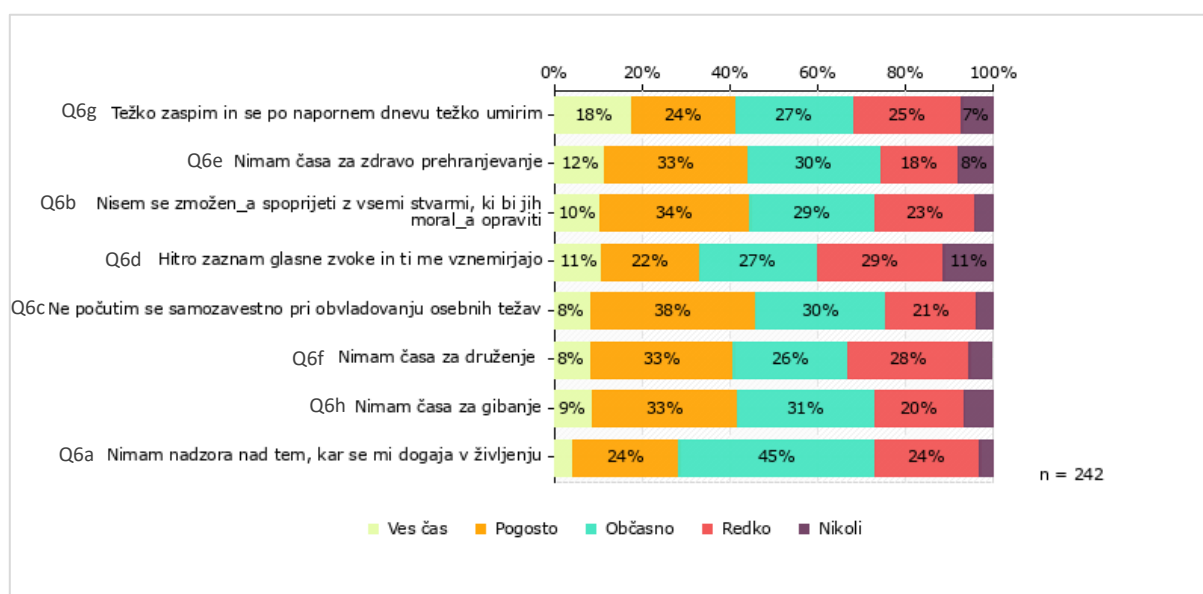
38 % in 12 % anketirancev, ki bodo končali visokošolski program I. stopnje. Med anketiranci ni nobenega, ki bo končal višješolski program.



Slika 5. Opredelitev študijske smeri študentov

Na vprašanje Q5: »Katero študijsko smer trenutno obiskuješ?« je odgovorilo 242 anketirancev. Stolpčni grafikom prikazuje, da največ anketirancev obiskuje študijsko smer, povezano z zdravstvom, teh je bilo 30 % in študijsko smer, povezano z družboslovjem in humanistiko, ki jo obiskuje 28 % anketirancev. Študij, povezan z naravoslovjem in tehniko, obiskuje 17 % anketiranih študentov, 11 % pa obiskuje študij, povezan s pedagoškimi vedami in športom. Med anketiranimi je 11 % označilo kategorijo drugo, in navedlo, da obiskujejo študijske smeri: biologijo in kemijo, mikrobiologijo, farmacijo, ekonomijo, strojništvo, poslovne vede, pravo, turizem in arhitekturo.

4.2 STOPNJA DOŽIVLJANJA STRESA



Slika 6. Stopnja doživljanja stresa

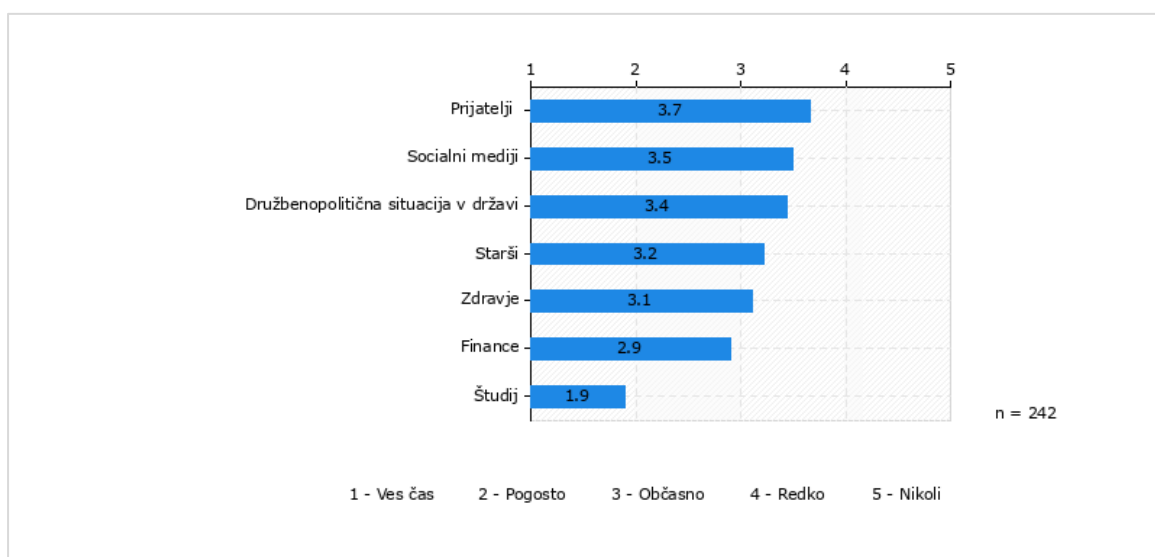
Na vprašanje Q6, pri katerem so morali anketiranci oceniti, kako pogosto doživljajo navedena občutja ali misli v zadnjih 6 mesecih, je odgovorilo 242 anketirancev. Anketiranci so imeli navedenih 8 trditev, ki so jih ocenili na lestvici od 1 (ves čas) do 5 (nikoli). Ocenjevali so svoje zaznavanje, doživljanje in čustvene odzive na različne življenjske situacije. Ti rezultati nam dajejo odgovor na prvo raziskovalno vprašanje, ki se glasi:

»Kako študentje na splošno doživljajo stres v vsakdanjem življenju?«

Med vsemi anketiranimi študenti se jih ves čas ali pogosto 46 % ne počuti samozavestne pri obvladovanju svojih osebnih težav, 45 % nima časa za zdravo prehranjevanje in 44 % ni zmožnih spoprijeti se z vsemi stvarmi, ki bi jih morali opraviti. 42 % nima časa za gibanje ter težko zaspi in se umiri po napornem dnevu. V teh petih navedenih kontekstih anketiranci ocenjujejo, da doživljajo največ stresa. Med vsemi anketiranimi študenti v moji raziskavi jih redko ali nikoli 40 % hitro zaznava glasne zvoke, ki jih vznemirjajo, 33 % ne bi našlo časa za druženje. V teh dveh kontekstih anketiranci ocenjujejo, da doživljajo najmanj stresa.

Izračunana komulativna frekvenca je pokazala, da je 14, 5 % oz. 35 anketiranih študentov v raziskavi v povprečju na postavke od Q6a do Q6f odgovorilo z 1 (ves čas) ali 2 (pogosto), kar pomeni, da navedena občutja ali misli pri Q6 v zadnjih 6 mesecih doživljajo ves čas ali pogosto in kaže na izjemno visoko stopnjo stresa.

4.3 POGOSTOST STRESA V RAZLIČNIH KONTEKSTIH



Slika 7. Pogostost doživljanja stresa v posameznih kontekstih

Na vprašanje Q7, pri katerem so morali anketiranci oceniti kako pogosto doživljajo stres v posameznih kontekstih je odgovorilo 242 anketirancev. Anketiranci so imeli navedenih 7 kontekstov, in sicer: prijatelji, socialni mediji, družbenopolitična situacija v državi, starši, zdravje, finance in študij. Na lestvici od 1 (ves čas) do 5 (nikoli) so ocenjevali pogostost stresa znotraj navedenih kontekstov. V povprečju so anketirani študenti vse navedene kontekste ocenili z oceno 3, 1 (SD = 0,59), kar pomeni, da jih v povprečju občasno doživljajo kot vire stresa.

Študij med vsemi navedenimi konteksti predstavlja najpogostejšega povzročitelja stresa, s povprečno oceno 1, 9 (SD=0,76), kar pomeni pogosto. Sledijo finance s povprečno oceno 2,9 (SD =1,07), zdravje s povprečno oceno 3, 1 (SD = 0,98) in starši s povprečno oceno 3, 21 (SD=1,05), kar kaže na to, da so v povprečju občasni povzročitelji stresa. Za tem je družbenopolitična situacija v državi s povprečno oceno 3, 4 (SD =1,09), socialni mediji s povprečno oceno 3, 5 (SD =1,06) in prijatelji s povprečno oceno 3, 7 (SD = 0,82), kar nakazuje, da so ti konteksti bolj redko do občasno vir stresa za študente.

Nikoli ali redko doživlja stres 62 % anketiranih študentov zaradi prijateljev, in 58 % zaradi socialnih medijev. To kaže, da študenti v teh dveh kontekstih doživljajo najmanj stresa.

Ves čas doživlja stres 32 % anketiranih študentov zaradi študija in 12 % zaradi financ. To kaže, da študenti v teh dveh kontekstih doživljajo največ stresa.

Rezultati na vprašanje Q7 dajejo odgovor tudi na raziskovalno vprašanje: *»Kako pogosto doživljajo študentje na prehodu v odraslost stres zaradi študija v primerjavi z ostalimi konteksti?*

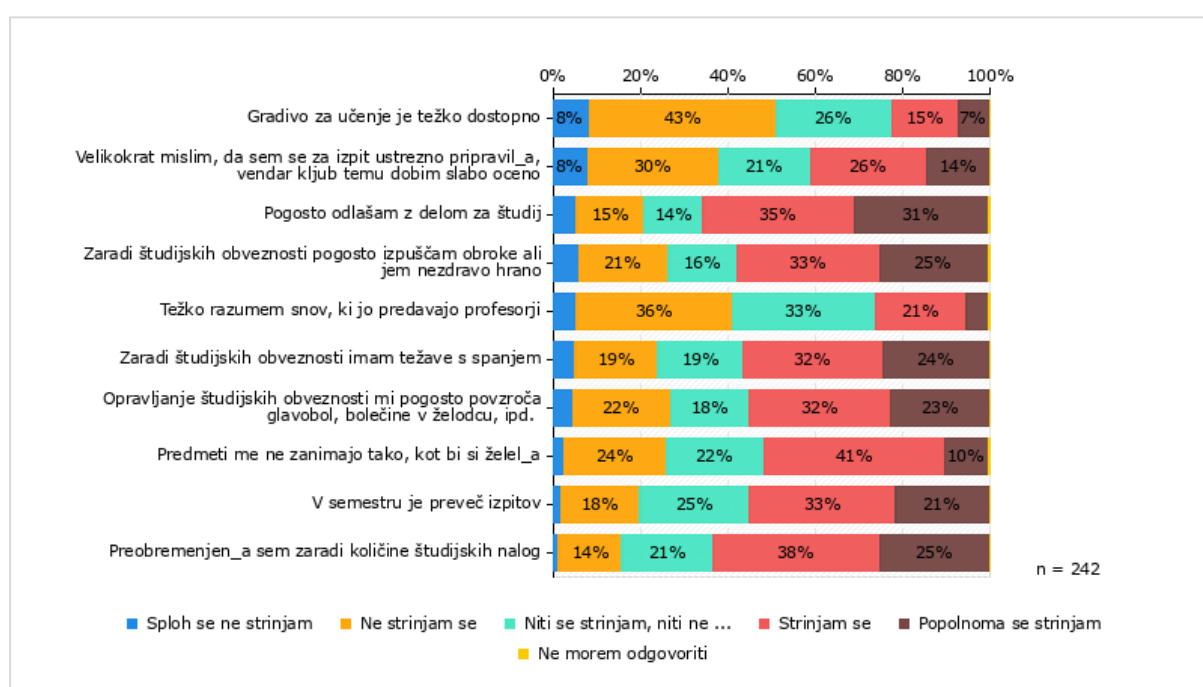
Najpogosteje so kot povzročitelja stresa anketirani študenti ocenili študij, s povprečno oceno 1,9 (SD =0,76), kar nakazuje na to, da je študij pogost povzročitelj stresa. Študij ves čas ali pogosto povzroča stres 196 študentom (80,7 %) od vseh 242 (100%) anketiranih. Le 3 % anketiranih študentov redko doživljajo in 0 % nikoli ne doživlja stresa zaradi študija. Med vsemi navedenimi konteksti so študenti ocenili, da je študij zanje najpogostejši vir stresa.

Poleg študija so finance drugi najpogostejši povzročitelj stresa med študenti, in sicer povprečna ocena znaša 2, 9 (SD = 1,07), kar pomeni, da finance pogosto povzročajo stres pri študentih. 35,5 % anketiranih ves čas ali pogosto doživlja stres zaradi financ, medtem ko 81 % študentov ves čas ali pogosto doživlja stres zaradi študija. Kar pomeni, da 45,5 % več anketiranim ves

čas ali pogosto študij povzroča stres oz. več kot dvakrat več stresa doživljajo zaradi študija v primerjavi s financami.

Znotraj konteksta prijateljev anketirani študenti doživljajo najmanj stresa, namreč le 8,3 % jih prijatelje ocenjuje kot pogoste povzročitelje stresa, med tem ko noben od anketiranih študentov ne ocenjuje, da jim prijatelji ves čas povzročajo stres. V primerjavi s študijem to pomeni, da 72,7 % več anketiranih ocenjuje, da je študij ves čas ali pogosto vir stresa kot pa prijatelji oz. skoraj desetkrat več stresa doživljajo študentje zaradi študija kot pa zaradi prijateljev.

4.4 ODNOS ŠTUDENTOV DO ŠTUDIJSKIH OBVEZNOSTI



Slika 8. Odnos študentov do študijskih obveznosti

Pri vprašanju Q8 je bilo navedenih 10 trditev, povezanih z odnosom študentov do njihovih študijskih obveznosti. Pri vsaki izmed trditev je anketiranec na lestvici od 1 (sploh se ne strinjam) do 5 (popolnoma se strinjam) ocenil strinjanje s trditvami. Na vprašanje je odgovorilo 242 anketirancev.

Povprečna ocena strinjanja z navedenimi 10 trditvami znaša 3,3 kar pomeni, da so se v večini anketirani študentje z njimi strinjali in da v povprečju dejavniki, povezani z odnosom do študijskih obveznosti, predstavljajo stresorje, ki sprožijo stresni odziv pri posamezniku.

Pri tem sta izstopala dva dejavnika, ki ne predstavljata stresorja pri večini študentov, in sicer, sploh se ni strinjalo (1) ali ni strinjalo (2) 51, 2 % anketiranih s tem, da je gradivo za učenje težko dostopno, in 41, 3 % s tem, da težko razumejo snov, ki jo predavajo profesorji.

Rezultati pri vprašanju Q8 dajejo odgovor na raziskovalno vprašanje 3: » *Kateri dejavniki, povezani z odnosom študentov do študijskih obveznosti, predstavljajo stresorje, ki prispevajo k doživljanju stresa?*«

Najbolj zastopan dejavnik, ki prispeva k doživljanju stresa je pogosto odlašanje z delom za študij, s čimer se je strinjalo (4) ali popolnoma strinjalo (5) 65,7 % anketiranih študentov; povprečna ocena znaša 3, 7, kar pomeni, da so se s tem anketiranci v povprečju strinjali. Visoko zastopan stresor je tudi preobremenjenost zaradi količine študijskih nalog, s čimer se je strinjalo (4) ali popolnoma strinjalo (5) 63,2 % anketiranih študentov; povprečna ocena znaša 3, 7, kar pomeni, da so se s tem anketiranci v povprečju strinjali. Tudi visoko zastopani so dejavniki: nezanimanje do predmetov, preveč izpitov v semestru, izpuščaje obrokov ali nezdravo prehranjevanje zaradi študijskih obveznosti, težave s spanjem zaradi študijskih obveznosti, pojav glavobola ali bolečin v želodcu zaradi študijskih obveznosti; s temi se je strinjalo (4) ali popolnoma strinjalo (5) več kot 50 % vseh anketiranih študentov in so na te trditve odgovorili v povprečju z oceno nad 3, 3.

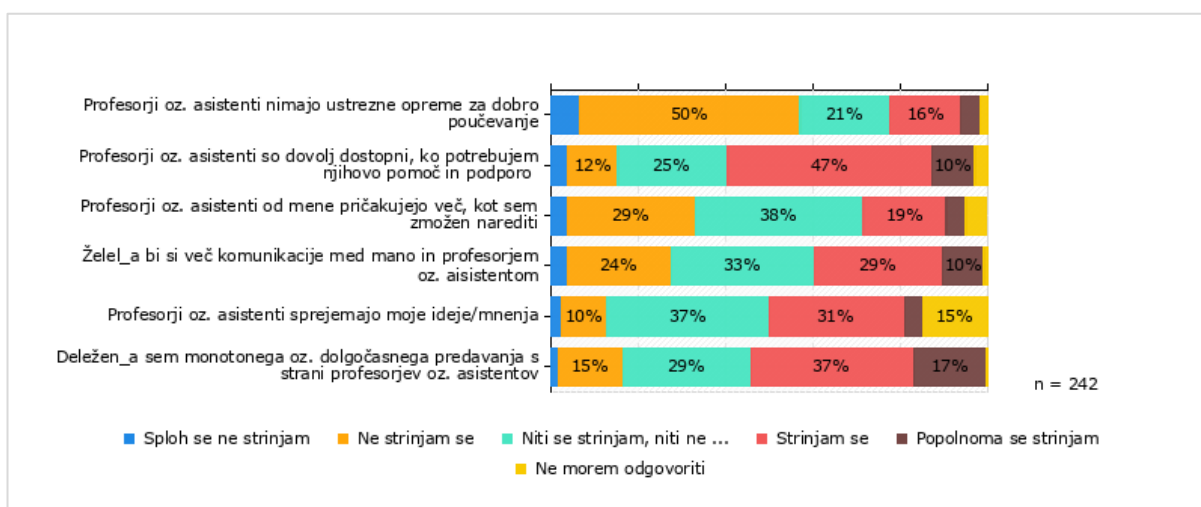
Z vsemi navedenimi dejavniki se je vsaj 50 % anketirancev v povprečju strinjalo (4) ali popolnoma strinjalo (5), vse povprečne vrednosti pa so bile nad 3, 5 in tako vseh 7 dejavnikov predstavlja tveganje za doživljanje stresa pri študiju.

Dejavniki povezani z odnosom študentov do študijskih obveznosti, ki predstavljajo stresorje in prispevajo k doživljanju stresa so (po vrstnem redu od najpogostejših do najmanj pogostih)

- Pogosto odlašanje z delom za študij
- Preobremenjenost zaradi količine študijskih nalog
- Nezanimanje do predmetov
- Preveč izpitov v semestru
- Izpuščaje obrokov ali nezdravo prehranjevanje zaradi študijskih obveznosti
- Težave s spanjem zaradi študijskih obveznosti
- Pojav glavobola ali bolečin v želodcu zaradi študijskih obveznosti

4.5 ODNOS PROFESORJEV IN ASISTENTOV DO ŠTUDENTOV

Pri vprašanju Q9 je bilo navedenih 6 trditev, povezanih z odnosom profesorjev in asistentov do študentov. Pri vsaki izmed trditev je anketiranec na lestvici od 1 (sploh se ne strinjam) do 5 (popolnoma se strinjam) ocenil strinjanje s trditvami, pri vsaki trditvi je bil na voljo tudi odgovor 6 (ne morem odgovoriti), ki sem ga izključila iz frekvenčne analize in se zato število anketiranih na posamezno trditev razlikuje. Na vsako trditev pa je na lestvici od 1 do 5 odgovorilo vsaj 206 anketirancev.



Slika 9. Odnos študentov do profesorjev in asistentov

Na negativne trditve (Q9a, Q9c, Q9e in Q9f) so anketiranci (N= 225) v povprečju odgovorili s povprečno oceno 3,0, kar pomeni, da se s trditvami niti strinjajo, niti ne strinjajo in zanje v povprečju ne predstavljajo velike grožnje za povzročanje stresa. Poleg tega tudi pozitivne trditve (Q9b in Q9d), pri katerih sem najprej obrnila vrednost (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1) ne predstavljajo tveganja za povzročanje stresa, saj so nanje anketiranci (N=203) odgovorili v povprečju s 2,6, kar pomeni, da se v večini s trditvami strinjajo in jih dejavniki varujejo pred doživljanjem stresa.

Dejavniki, povezani z odnosom profesorjev oz. asistentov do študentov, v večini predstavljajo varovalne dejavnike oz. ne predstavljajo stresorjev, ki bi prispevali k doživljanju stresa. Tako se recimo strinja (4) ali popolnoma strinja (5) 58, 3 % anketiranih (N=235) s tem, da so profesorji dovolj dostopni, ko študenti potrebujejo njihovo pomoč in podporo, in 41, 3 % anketiranih (N =240) s tem, da profesorji oz. asistenti sprejemajo ideje/mnenja, ki jih podajo študentje. 58 % anketiranih (N =238) se tudi ni strinjalo (2) ali se sploh ni strinjalo (1) s tem, da profesorji nimajo ustrezne opreme za dobro poučevanje.

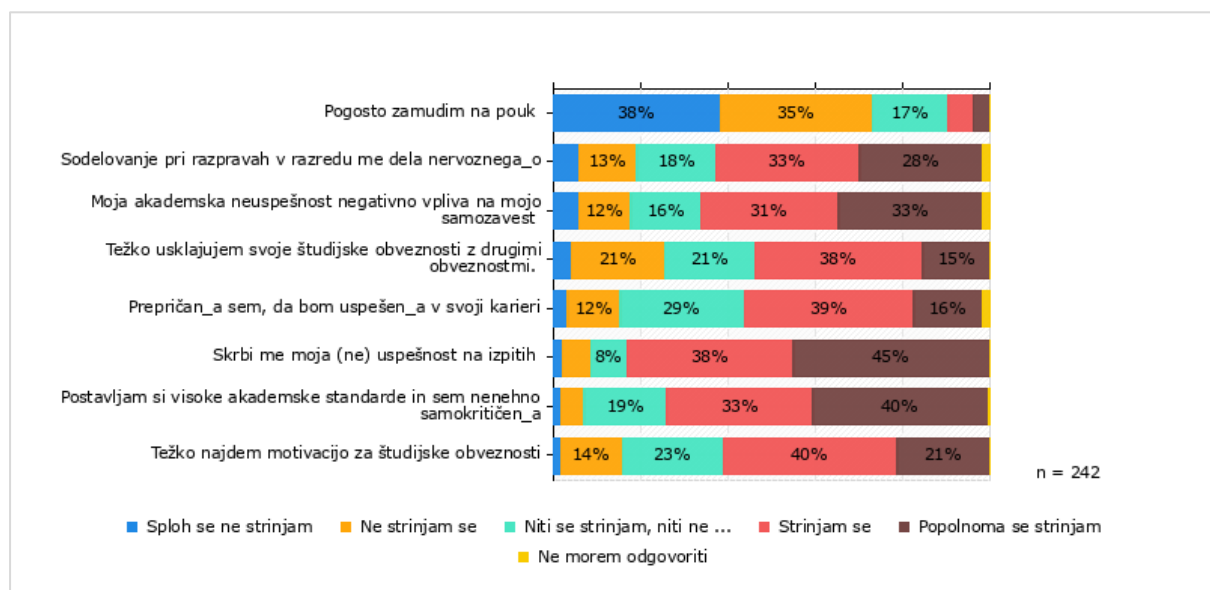
Rezultati pri vprašanju Q9 dajejo odgovor na raziskovalno vprašanje 4: »Kateri dejavniki, povezani z odnosom študentov profesorjev oz. asistentov predstavljajo stresorje, ki prispevajo k doživljanju stresa?«

Najbolj zastopan dejavnik, ki prispeva k doživljanju stresa med študenti, je prejemanje monotonega oz. dolgotrajnega predavanja s strani profesorjev oz. asistentov, s čimer se je strinjalo (4) ali popolnoma strinjalo (5) 53,9 % anketiranih (N=241); povprečna vrednost strinjanja pa znaša 3,5, kar pomeni, da se v povprečju anketirani študentje s tem strinjajo. Med 241 študenti se s tem ne strinja (2) ali popolnoma ne strinja (1) 16,6 % anketiranih. Dejavnik, ki pomembno vpliva na doživljanje stresa pri študentih, je premalo komunikacije med študenti in profesorji oz. asistenti, saj se kar 40,2 % anketiranih študentov (N=240) strinja (4) ali popolnoma strinja (5), da bi si želeli več komunikacije s profesorji oz. asistenti; povprečna vrednost znaša 3,2 kar pomeni, da se v povprečju anketirani s tem strinjajo. Z obema dejavnikoma se v povprečju anketiranci strinjajo s povprečno vrednostjo nad 3,2 in tako oba dejavnika predstavljata tveganje za doživljanje stresa.

Dejavnika povezana z odnosom študentov do profesorjev ali asistentov, ki predstavljata stresorja in prispevata k doživljanju stresa sta:

- Prejemanje monotonega oz. dolgotrajnega predavanja
- Premalo komunikacije med študenti in profesorji oz. asistenti

4.6 ODNOS ŠTUDENTOV DO SEBE V ČASU ŠTUDIJA



Slika 10. Odnos študentov do sebe v času študija

Pri vprašanju Q10 je bilo navedenih 8 trditev, povezanih z odnosom študentov do sebe v času študija. Pri vsaki izmed trditev je anketiranec na lestvici od 1 (sploh se ne strinjam) do 5 (popolnoma se strinjam) ocenil strinjanje s trditvami; pri vsaki trditvi je bil na voljo tudi odgovor 6 (ne morem odgovoriti), ki sem ga izključila iz frekvenčne analize in se zato število anketiranih na posamezno trditev razlikuje. Na vsako trditev je na lestvici od 1 do 5 odgovorilo vsaj 237 anketirancev.

Na negativne trditve (Q10a, Q10b, Q10d, Q10e, Q10f, Q10g, Q10h) so anketiranci (N= 230) v povprečju odgovorili s povprečno oceno 3,5 kar pomeni, da se s trditvami v večini strinjajo in zanje v povprečju dejavniki znotraj odnosa do sebe v času študija predstavljajo stresorje.

Pri tem je izstopal dejavnik Q10f (pogosto zamudim na pouk), ki je edini od dejavnikov izmed negativnih trditev, ki ne predstavlja stresorja. Namreč, kar 73 % anketiranih študentov (N=241) se ni strinjalo s tem, da pogosto zamudijo na pouk, s tem se je strinjalo (4) ali popolnoma strinjalo (5) le 9,5 %, kar pomeni, da za večino zamujanje k pouku ne predstavlja stresorja. Poleg tega anketirane študente varuje dejavnik Q10c (prepričanje, da bodo uspešni v svoji karieri), saj se je s tem strinjalo (4) ali popolnoma strinjalo (5) kar 55,5 % anketiranih študentov (N=238); le 15 % se s tem ni strinjalo (2) ali sploh ni strinjalo (1). Trditev Q10c je edina pozitivna trditev in ne predstavlja stresorja za študente.

Rezultati pri Q10 dajejo odgovor na raziskovalno vprašanje 5 : *»Kateri dejavniki, povezani z odnosom študentov do sebe v času študija predstavljajo stresorje, ki prispevajo k doživljanju stresa?«*

Med navedenimi dejavniki znotraj odnosa študentov do sebe v času študija so študentje v večini ocenili, da zanje predstavljajo stresorje. Namreč, s trditvami Q10a, Q10b, Q10d, Q10e, Q10g, Q10h se je strinjalo (4) ali popolnoma strinjalo (5) vsaj 53 % anketirancev, vse povprečne vrednosti pa so znašale nad 3,4 in s tem vseh 6 dejavnikov predstavlja tveganje za doživljanje stresa.

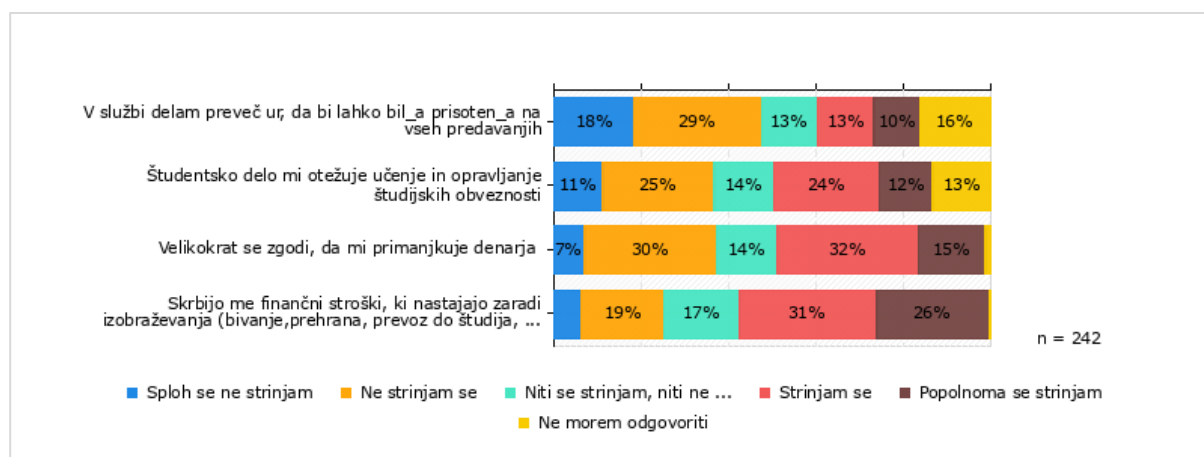
Najvišje zastopan dejavnik, ki predstavlja visok stresor za anketirane študente (N=242) je skrb za svojo (ne) uspešnost na izpitih, s čimer se je strinjalo (4) ali popolnoma strinjalo (5) 83,1 % anketiranih študentov; povprečna vrednost ocen na to trditev znaša 4,17, kar pomeni, da se v povprečju študentje strinjajo, da jih skrbi za svojo (ne) uspešnost na izpitih. Le 8,7 % anketiranih študentov se ne strinja (2) ali sploh ne strinja (1), da jih skrbi za njihovo (ne) uspešnost na izpitih. Pogost stresor je tudi postavljanje visokih akademskih standardov in biti nenehno samokritičen, s čimer se je strinjalo (4) ali popolnoma strinjalo (5) 73,9 %

anketirancev (N=241), s povprečno vrednostjo 4,05. Le 7,1 % anketiranih se s tem ni strinjalo (4) ali sploh ni strinjalo (5). Eden od pomembnih dejavnikov stresa je tudi vpliv akademske neuspešnosti na študentovo samozavest, s čimer se je strinjalo (4) ali popolnoma strinjalo (5) 65,5 % vseh anketiranih (N=238). Pomembni viri stresa so še: težko iskanje motivacije za študijske obveznosti, nervozno počutje zaradi sodelovanja pri razpravah v razredu in težko usklajevanje študijskih obveznosti z drugimi obveznostmi, s temi se je strinjalo (4) ali popolnoma strinjalo (5) več kot 53 % vseh anketiranih študentov in so na te trditve odgovorili v povprečju nad 3,4.

Dejavniki, povezani z odnosom študentov do sebe v času študija, ki predstavljajo stresorje in prispevajo k doživljanju stresa so:

- Skrb za svojo (ne) uspešnost na izpitih.
- Postavljanje visokih akademskih standardov in biti nenehno samokritičen.
- Vpliv akademske neuspešnosti na študentovo samozavest.
- Težko iskanje motivacije za študijske obveznosti.
- Nervozno počutje zaradi sodelovanja pri razpravah v razredu.
- Težko usklajevanje študijskih obveznosti z drugimi obveznostmi.

4.7 ODNOS ŠTUDENTOV DO SVOJEGA FINANČNEGA OKOLJA



Slika 11. Odnos študentov do svojega finančnega okolja

Pri vprašanju Q11 so bile navedene 4 trditve, povezane z odnosom študentov do svojega finančnega okolja. Pri vsaki izmed trditev je anketiranec na lestvici od 1 (sploh se ne strinjam) do 5 (popolnoma se strinjam) ocenil strinjanje s trditvami; pri vsaki trditvi je bil na voljo tudi odgovor 6 (ne morem odgovoriti), ki sem ga izključila iz frekvenčne analize in se zato število anketiranih na posamezno trditev razlikuje. Na vsako trditev je na lestvici od 1 do 5 odgovorilo vsaj 201 anketirancev.

Povprečna ocena strinjanja z navedenimi 4 trditvami znaša 3,1 kar pomeni, da so se v večini anketirani študentje z njimi strinjali in v povprečju dejavniki, povezani z odnosom do svojega finančnega okolja, v večji meri predstavljajo stresorje za študente, kot pa jih ne.

Med dejavniki izstopa Q11b, ki po oceni študentov ne sodi med stresorje, saj se 56, 7 % anketiranih se ni strinjalo (4) ali sploh ni strinjalo (5) s tem, da zaradi študentskega dela ne morejo biti prisotni na vseh predavanjih; tudi povprečna vrednost je 2, 6 in kaže na to, da se v večini študentje s tem ne strinjajo in jim dejavnik v večini ne predstavlja stresa.

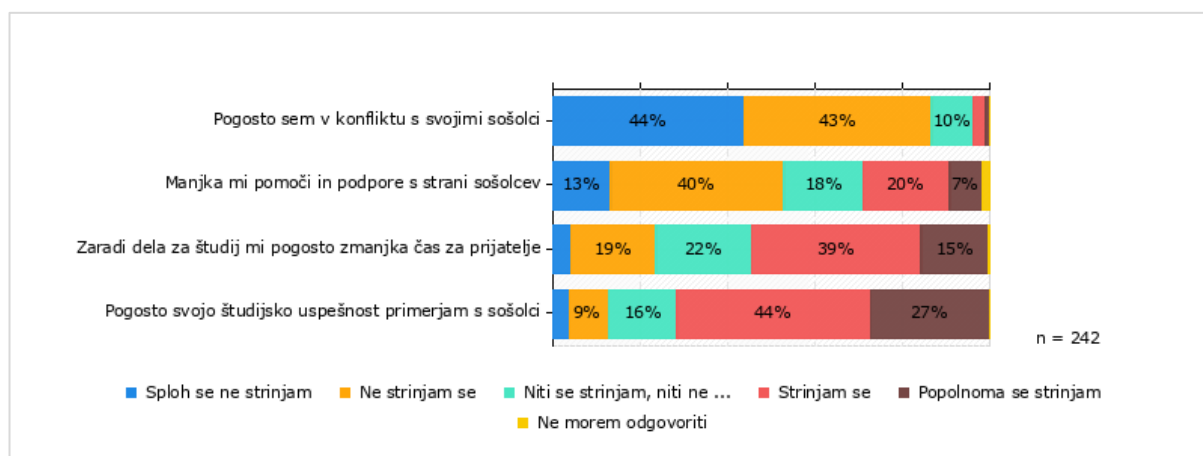
Rezultati pri Q11 dajejo odgovor na raziskovalno vprašanje 6: » *Kateri dejavniki, povezani z odnosom študentov do svojega finančnega stanja, predstavljajo stresorje, ki prispevajo k doživljanju stresa?*«

Najbolj zastopan stresor je Q11a; skrb glede finančnih stroškov, ki nastanejo zaradi izobraževanja (bivanje, prehrana, prevoz do študija, izobraževalni material), s katerim se je strinjalo (4) ali popolnoma strinjalo (5) 57, 3 % anketiranih študentov (N =241), povprečna vrednost trditve je znašala 3, 5. Nekoliko manj prisoten stresor je Q11d; pogosto primanjkovanje denarja, s čimer se je strinjalo (4) ali popolnoma strinjalo (5) 48, 1 % anketiranih študentov (N=239), vendar je pri tem potrebno omeniti, da se 37, 7 % anketiranih študentov ni strinjalo (4) ali se sploh ni strinjalo (5) s tem. Kljub temu je nad 60 % anketiranih trditev ocenilo z vrednostjo nad 3, 0 in izračun povprečne vrednosti 3, 2, kar kaže na to, da pomanjkanje denarja v povprečju za več študentov predstavlja stresor, kot ga ne predstavlja. Prav tako se kot stresor kaže trditev Q11c, da se študentom velikokrat zgodi, da jim študentsko delo otežuje učenje in opravljanje obveznosti, s tem se nad 57 % anketiranih študentov (N=239) strinja s povprečno vrednostjo nad 3, in se strinja (4) ali popolnoma strinja (5) kar 41, 8 % vseh anketirancev.

Dejavniki, povezani z odnosom študentov do svojega finančnega okolja, ki predstavljajo stresorje in prispevajo k doživljanju stresa so:

- Skrb glede finančnih stroškov.
- Pogosto primanjkovanje denarja.
- Študentsko delo otežuje učenje in opravljanje obveznosti.

4.8 ODNOS ŠTUDENTOV DO ŠTUDIJSKIH SOŠOLCEV IN PRIJATELJEV



Slika 12. Odnos študentov do študijskih sošolcev in prijateljev

Pri vprašanju Q12 so bile navedene 4 trditve, povezane z odnosom študentov do študijskih sošolcev in prijateljev. Pri vsaki izmed trditvev je anketiranec na lestvici od 1 (sploh se ne strinjam) do 5 (popolnoma se strinjam) ocenil strinjanje s trditvami; pri vsaki trditvi je bil na voljo tudi odgovor 6 (ne morem odgovoriti), ki sem ga izključila iz frekvenčne analize in se zato število anketiranih na posamezno trditvev razlikuje. Na vsako trditvev je na lestvici od 1 do 5 odgovorilo vsaj 238 anketirancev.

Povprečna ocena strinjanja z navedenimi 4 trditvami znaša 2,9 (N= 237), kar pomeni, da so se v povprečju anketiranci niti strinjali, niti se ne strinjali s trditvami, bolj pa se nagiba k temu, da vsi dejavniki ne predstavljajo stresorjev za anketirance.

Izstopa dejavnik Q12d; pogosti konflikti študentov s svojimi sošolci, s čimer se ni strinjalo (2) ali se sploh ni strinjalo (1) kar 86, 8 % anketirancev (N=242), s tem se je strinjalo (4) ali popolnoma strinjalo (5) le 3, 7 % anketiranih, kar kaže na to, da za večino študentov konflikti s sošolci ne predstavljajo stresorja. Prav tako za študente ne predstavlja stresorja dejavnik Q12b; primanjkovanje pomoči in podpore s strani sošolcev, s čimer se ni strinjalo (2) ali popolnoma ni strinjalo (1) kar 53, 8 % vseh anketirancev (N =238); povprečna vrednost trditve znaša 2, 6, kar kaže na to, da večini študentov ne primanjkuje pomoči in podpore s strani sošolcev in le-ta večini ne predstavlja stresorja. Vendar je med anketiranimi 27, 7 % takih, ki se s to trditvijo strinjajo (4) ali popolnoma strinjajo (5) in zanje pomanjkanje pomoči sošolcev predstavlja stresor.

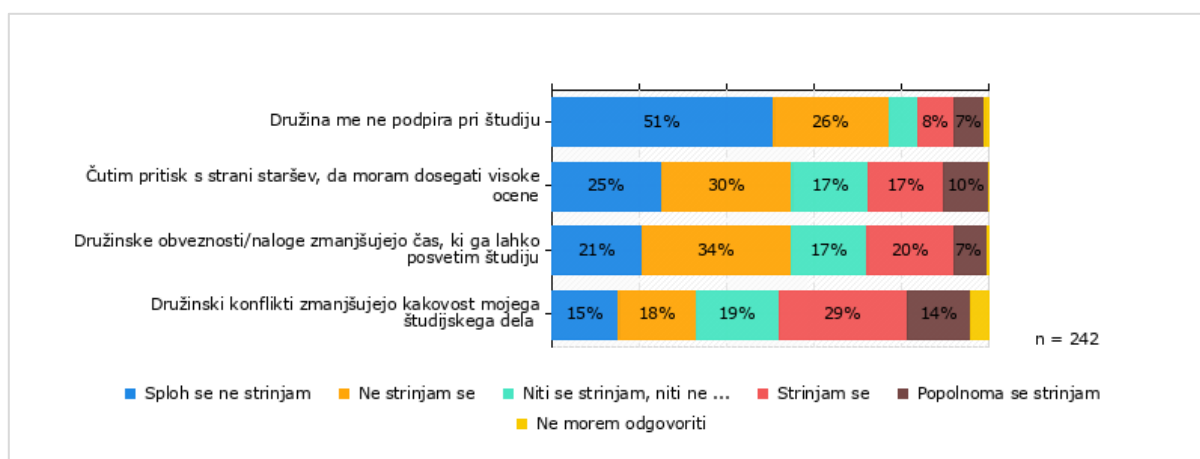
Rezultati pri Q12 dajejo odgovor na raziskovalno vprašanje 7: » *Kateri dejavniki, povezani z odnosom študentov do študijskih sošolcev in prijateljev, predstavljajo stresorje, ki prispevajo k doživljanju stresa?*«

Med navedenimi štirimi dejavniki znotraj odnosa študentov do študijskih sošolcev in prijateljev dva dejavnika za večino študentov predstavljata stresor in sta prisotna pri večini študentov. Najbolj zastopan stresor je primerjanje svoje študijske uspešnosti s sošolci (Q12c), s čimer se je strinjalo (4) ali popolnoma strinjalo (5) 71, 5 % anketiranih (N=241), povprečna vrednost trditve znaša 3, 8. Nekoliko manj zastopan je dejavnik primanjkovanje časa za prijatelje zaradi dela za študij, s čimer se je strinjalo (4) ali popolnoma strinjalo (5) 54, 5 % vseh anketirancev (N=241), povprečna vrednost pa znaša 3,4, kar pomeni, da v večini za anketirane ta dejavnik bolj predstavlja stresor kot pa ne.

Dejavnika povezana z odnosom študentov do študijskih sošolcev in prijateljev, ki predstavljata stresorja in prispevata k doživljanju stresa sta:

- Primerjanje svoje študijske uspešnosti s sošolci
- Primanjkovanje časa za prijatelje zaradi dela za študij

4.9 ODNOS ŠTUDENTOV DO DRUŽINE



Slika 13. Odnos študentov do družine

Pri vprašanju Q13 so bile navedene 4 trditve, povezane z odnosom študentov do družine. Pri vsaki izmed trditvev je anketiranec na lestvici od 1 (sploh se ne strinjam) do 5 (popolnoma se strinjam) ocenil strinjanje s trditvami; pri vsaki trditvi je bil na voljo tudi odgovor 6 (ne morem odgovoriti), ki sem ga izključila iz frekvenčne analize in se zato število anketiranih na posamezno trditev razlikuje. Na vsako trditev je na lestvici od 1 do 5 odgovorilo vsaj 232 anketirancev.

Povprečna ocena strinjanja z navedenimi 4 trditvami znaša 2,6 (N= 229), kar pomeni, da se anketiranci s trditvami bolj niso strinjali kot pa se strinjali, in kaže na to, da znotraj dejavnikov družine prevladujejo varovalni dejavniki, ki ne predstavljajo stresorjev za anketirane študente.

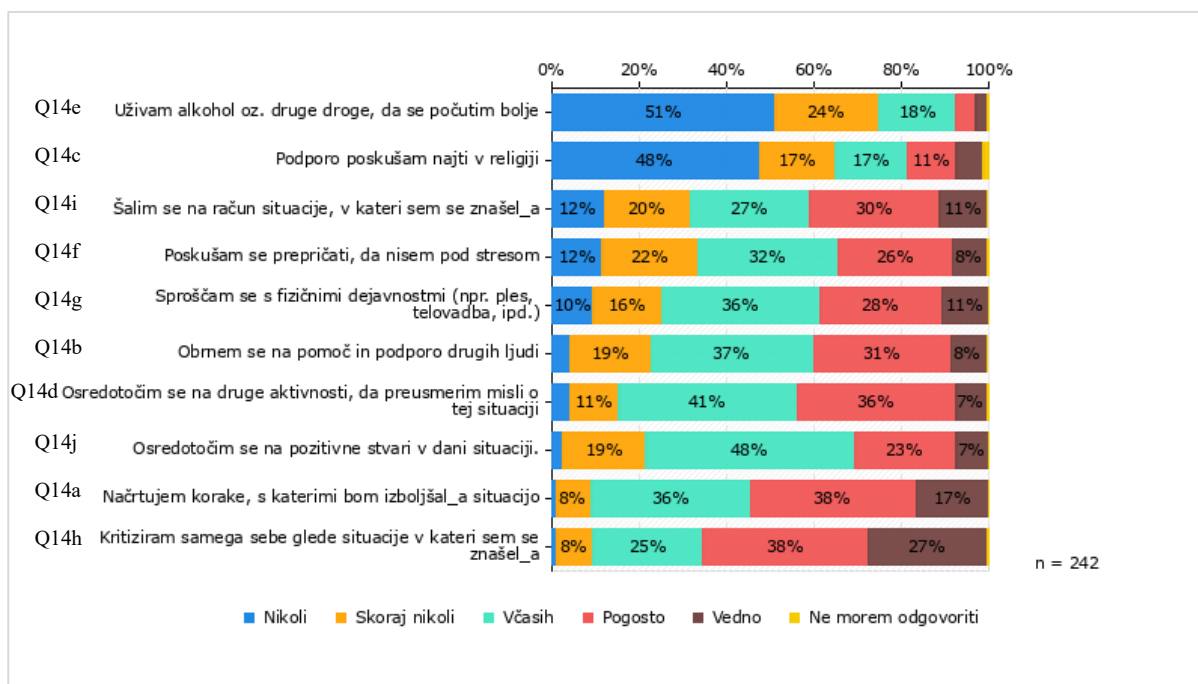
Med navedenimi dejavniki izstopa dejavnik Q13c; družina študentov ne podpira pri študiju, s čimer se ni strinjalo (2) ali sploh ni strinjalo (1) kar 77, 9 % anketiranih študentov (N =240), povprečna vrednost znaša 1, 9, kar kaže na to, da študente v večini družina podpira pri študiju in jim to ne predstavlja stresorja. Tudi trditvi Q13a; pritisk s strani staršev, da morajo študentje dosegati visoke ocene, in Q13d; družinske obveznosti/naloge zmanjšujejo čas, ki ga lahko študentje posvetijo študiju, za študente v večini ne predstavljata stresorja, saj se s trditvama ni strinjalo (2) ali sploh ni strinjalo (1) 55 % anketiranih študentov. Treba pa je poudariti, da se je s tema dvema trditvama strinjalo (4) ali popolnoma strinjalo (5) 27, 7 % anketiranih, kar pomeni, da zanje predstavljata tveganje za doživljanje stresa.

Za večino anketiranih je znotraj dejavnikov družine en dejavnik predstavljal stresor, in sicer Q13b; družinski konflikti zmanjšujejo kakovost študentovega študijskega dela, saj se je s trditvijo strinjalo (4) ali popolnoma strinjalo (5) kar 45, 7 % anketiranih študentov (N=232); povprečna vrednost strinjanja s trditvijo znaša 3, 1, kar pomeni, da se z njo bolj strinjajo kot ne strinjajo in se bolj nagiba k temu, da za več študentov konflikti v družini predstavljajo stresor, kot pa ne predstavlja.

Dejavnik povezan z odnosom študentov do družine, ki predstavlja stresor in prispeva k doživljanju stresa je:

- Družinski konflikti zmanjšujejo kakovost študentovega študijskega dela

4.10 SPOPRIJEMANJE S STRESOM PRI ŠTUDIJU



Slika 14. Spoprijemanje s stresom pri študiju

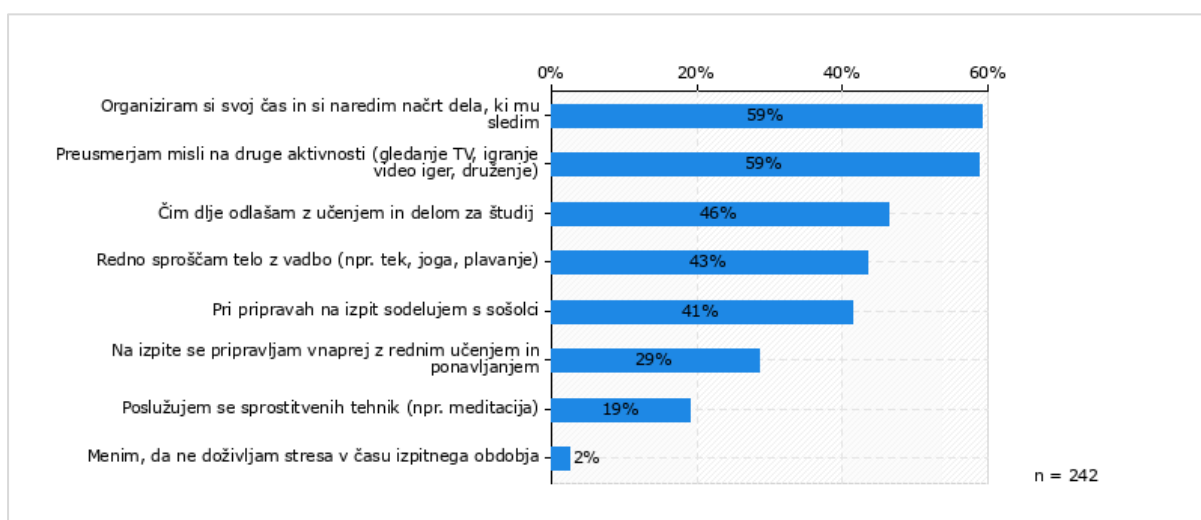
Pri vprašanju Q14 so morali anketiranci oceniti v kolikšni meri uporabljajo navedene strategije, ko se znajdejo v stresni situaciji. Navedeni sta bili dve strategiji, osredotočeni na problem (Q14a in Q14j), tri strategije osredotočene na izogibanje (Q14d, Q14e in Q14f) in pet strategij osredotočenih na čustva. Strategije so anketiranci ocenjevali na lestvici od 1 (nikoli) do 5 (vedno).

Anketiranci so v povprečju strinjanje s strategijami, osredotočenimi na problem, ocenili z oceno 3, 4, kar pomeni, da jih v večini uporabljajo bolj pogosto kot včasih. 54, 5 % anketiranih (N=242) ocenjuje, da pogosto (4) ali vedno (5) v stresni situaciji načrtujejo korake, s katerimi bodo izboljšali situacijo (Q14a). Od vseh anketiranih je 9 % takih, ki tega nikoli (1) ali skoraj nikoli (2) ne počne. Pogosto se anketiranci v stresni situaciji osredotočijo na pozitivne stvari v dani situaciji, in sicer, to 30, 6 % anketirancev počne vedno (5) ali pogosto (4), 48 % pa jih počne včasih.

Anketiranci so strategije, osredotočene na čustva, ocenili s povprečno vrednostjo 3, 2, kar kaže na to, da jih v povprečju uporabljajo pogosto do včasih v stresnih situacijah. Najbolj je izstopala strategija Q14h, in sicer, 65, 1 % anketirancev (N=241) pogosto (4) ali vedno (5) v stresni situaciji kritizira samega sebe glede situaciji v kateri se je znašel_la. 40, 7 % anketirancev (N=241) pa se pogosto (4) ali vedno (5) šali na račun situacije, v kateri se je znašel_la (Q14i).

39,8 % anketirancev (N= 241) se v stresni situaciji pogosto (4) ali vedno (5) obrne po pomoč in podporo drugih ljudi (Q14b). Najmanj uporabljena strategija osredotočena na čustva med anketiranci je Q14c; iskanje podpore v religiji, namreč tega 66 % anketirancev (N=239) nikoli (1) ali skoraj nikoli (2).

Anketiranci so strategije, osredotočene na izogibanje, ocenili s povprečno vrednostjo 2,7, kar pomeni, da jih v povprečju več uporablja skoraj nikoli kot včasih. Tako recimo 75,1 % anketirancev (N=241) nikoli (1) ali skoraj nikoli (2) ne uživa alkohola oz. druge droge, da bi se počutila bolje v stresni situaciji. 33,3 % anketirancev se tudi nikoli (1) ali skoraj nikoli (2) v stresni situaciji ne poskuša prepričati, da ni pod stresom, a je pri tem treba omeniti, da enako veliko študentov to vedno (5) ali pogosto (4) dela 34 % anketiranih. Pogosto (4) ali vedno (5) se 43,6 % anketiranih osredotoči na druge aktivnosti, da preusmeri misli iz te situacije, med tem pa 15,4 % anketiranih tega ne počne nikoli (1) ali skoraj nikoli (2).



Slika 15. Spoprijemanje s stresom v času izpitnega obdobja

Pri vprašanju Q15 so morali anketiranci med 7 navedenimi strategijami izbrati tiste, ki jih uporabljajo za zmanjševanje stresa v času izpitnega obdobja, ko imajo veliko študijskih obveznosti; možnih je bilo več odgovorov. Odgovor Q15a pa je bila trditev, da študentje ne doživljajo stresa v izpitnem obdobju. Na vprašanje je odgovorilo 242 anketirancev, med njimi je bilo 6 anketirancev (2 %) mnenja, da ne doživljajo stresa v času izpitnega obdobja in tudi ni izbralo nobene od navedenih strategij.

Rezultati pri Q14 in Q15 dajejo odgovor na raziskovalno vprašanje 8: »Kako se študenti spoprijemajo s stresom pri študiju?«

UPORABA STRATEGIJ PRI SPOPRIJEMANJU S STRESOM:

Več kot 50 % anketirancev v stresni situaciji pogosto (4) ali vedno (5):

- Načrtuje korake s katerimi bi izboljšali situacijo (Q14a).
- Kritizira samega sebe glede situacije v kateri so se znašli (Q14h).

Več kot 68 % anketirancev je s povprečno vrednostjo 3 ali več ocenilo, da včasih (3) ali pogosto(4) ali vedno (5) v stresni situaciji:

- (Q14a) Načrtuje korake s katerimi bi izboljšali situacijo (90,9 % anketirancev).
- (Q14h) Kritizira samega sebe glede situacije v kateri so se znašli (90,5% anketirancev).
- (Q14d) Se osredotoči na druge aktivnosti, da preusmeri misli o tej situaciji (84,6 % anketirancev).
- (Q14j) Se osredotoči na pozitivne stvari v dani situaciji (78,5 % anketirancev)
- (Q14b) Se obrne na pomoč in podporo drugih ljudi (77, 2 % anketirancev).
- (Q14g) Se sprošča s fizičnimi dejavnostmi (npr. ples, telovadba, ipd) (74,8 % anketirancev).
- (Q14i) Se šali na račun situacije, v kateri so se znašli (68 % anketirancev).

Razvidno je, da se anketirani študenti med navedenimi strategijami najbolj pogosto poslužujejo ene strategije osredotočene na problem, Q14a (načrtovanje korakov za izboljšanje situacije) in ene strategije osredotočeno na čustva Q14g h (kritiziranje samega sebe zaradi stresne situacije). Med tem pa recimo strategije Q14b, Q14g, Q14i (na čustva osredotočene strategije) v večini uporabljajo včasih, kot tudi strategiji Q14j (na problem osredotočena strategija) in Q14d (na izogibanje osredotočena strategija).

Več kot 50 % anketirancev v stresni situaciji nikoli (1) ali skoraj nikoli (2):

- Uživa alkohol oz. druge droge, da se počuti bolje v stresni situaciji (Q14e).
- Poskuša podporo najti v religiji (Q14c).

UPORABA STRATEGIJ V ČASU IZPITNEGA OBDOBJA:

V času izpitnega obdobja so pri študentih pogosto uporabljene strategije izogibanja, in sicer kar 59 % študentov se s stresom v času izpitnega obdobja spoprime na način preusmerjanja misli na druge aktivnosti (gledanje TV, igranje video iger, druženje), prav tako pa jih 46 % čim dlje odlaša z učenjem in delom za študij in se tako izogne stresni situaciji.

Poleg tega je pogosta tudi uporaba strategije, osredotočene na problem; organiziranje časa in izdelava načrta dela, ki mu sledijo v času izpitnega obdobja; le tega se poslužuje 59 % vseh študentov. Pogosti sta tudi strategiji, usmerjeni na čustva; sodelovanje s sošolci pri pripravi na izpit in rednosproščanje telesa z vadbo, s čimer se je strinjalo nad 41 % anketiranih.

Nekoliko manj uporabljena je strategija sproščanja s sprostitvenimi tehnikami (npr. meditacija), kar počne 19 % anketiranih in strategija pripravljanje na izpite v-naprej, z rednim učenjem in ponavljanjem, kar počne 29 % anketiranih študentov.

4.11 RAZLIKE V DOŽIVLJANJU STRESA MED RAZLIČNIMI SKUPINAMI ŠTUDENTOV

4.11.1 Primerjava doživljanja stresa med študenti 1. letnika (1.stopnja) in 4. letnika (1. stopnja)

Med seboj sem primerjala skupino študentov, ki obiskuje 1. letnik (1. stopnja) in 4. letnik (1. stopnja), saj me je zanimalo doživljanje stresa pri mlajših študentih v primerjavi s starejšimi. V raziskavi je sodelovalo 36 študentov, ki obiskujejo 1. letnik in 41 študentov, ki obiskujejo 4. letnik.

Za primerjanje razlik v doživljanju akademskega stresa med študenti 1. letnika (1. stopnja) in študenti 4. letnika (1. stopnja) sem najprej izračunala povprečno variabilno za vsak sklop dejavnikov in povprečje primerjala v teh dveh skupinah študentov. Skupino 1 predstavljajo anketiranci, ki so na vprašanje Q3 odgovorili: 1. letnik (1. stopnja), skupino 4 pa predstavljajo anketiranci, ki so na vprašanje Q3 odgovorili: 4. letnik (1. stopnja).

Tabela 5. Primerjava povprečnega doživljanja stresa v povezavi z odnosom do študijskih obveznosti med študenti 1. in 4. Letnika

Group Statistics					
	Q3	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
povprecjeQ8	1	36	3.4056	.61409	.10235
	4	41	3.2488	.74804	.11682

Tabela 6. Primerjava povprečnega doživljanja stresa v povezavi z odnosom profesorjev in asistentov do študentov

Group Statistics					
	Q3	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
povprecjeQ9	1	30	2.9222	.51739	.09446
	4	34	2.8578	.59760	.10249

Tabela 7.
Primerjava

povprečnega doživljanja stresa v povezavi z odnosom do sebe med študenti 1. in 4. letnika

Group Statistics					
	Q3	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
povprecjeQ10	1	35	3.5357	.47509	.08030
	4	40	3.2750	.68652	.10855

Tabela 8. Primerjava povprečnega doživljanja stresa v povezavi z odnosom do finančnega okolja med študenti

Group Statistics					
	Q3	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
povprecjeQ11	1	26	3.0096	.84994	.16669
	4	35	3.1357	1.03317	.17464

Tabela 9. Primerjava povprečnega doživljanja stresa v povezavi z odnosom študijskih sošolcev in prijateljev

Group Statistics					
	Q3	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
povprecjeQ12	1	35	2.9643	.59453	.10049
	4	41	2.7927	.69125	.10795

Tabela 10. Primerjava povprečnega doživljanja stresa v povezavi z odnosom do družine med študenti 1. in 4. letnika

Group Statistics					
	Q3	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
povprecjeQ13	1	33	2.7273	.75354	.13117
	4	40	2.5125	.89147	.14095

Pri nobeni narejeni primerjavi s t-testom (dvostranska stopnja zaupanja), p ni manjši od 0,05, temveč je v vseh primerih večji od 0,25, kar pomeni da se povprečji statistično ne razlikujeta. A vendar so absolutne vrednosti izračunanih povprečij v tabelah v večini sklopov nekoliko višja pri 1. letniku (1.stopnja), kar kaže na to, da bi lahko študenti prvih letnikov dejavnike znotraj odnosa do študijskih obveznosti, profesorjev in asistentov, sebe, študijskih sošolcev in prijateljev in družine v večji meri doživljali kot stresne. Največja razlika se kaže pri primerjavi povprečij dejavnikov odnosa do sebe, kjer je povprečna vrednost 1. letnika (1. stopnje) 3,5, povprečna vrednost 4. letnika (1. stopnje) pa 3,27, kar kaže na to, da v 1. letnik (1. stopnja) v

povprečju zaznajo nekoliko več stresa znotraj odnosa do sebe. Vendar ker p ni manjši od 0,05 tega ne moremo potrditi.

4.11.2 Primerjava doživljanja stresa med študenti, ki obiskujejo študijsko smer zdravstvene vede in študenti, ki obiskujejo študijsko smer družboslovje in humanistika

Med seboj sem primerjala skupino študentov, ki obiskuje študijsko smer družboslovje in skupino, ki obiskuje študijsko smer družboslovje in humanistika, saj sem želala ugotoviti kako različni študijski konteksti vplivajo na stres, različna akademska in poklicna usmeritev. Prav tako, pa je anketo izpolnilo največ študentov, ki obiskujejo ti dve smeri, zaradi česar je lahko primerjava bolj zanesljiva. V raziskavi je sodelovalo 67 anketirancev, ki obiskujejo študijsko smer družboslovje in humanistika ter 68 anketirancev, ki obiskujejo študijsko smer zdravstvene vede, kar skupaj predstavlja več kot 50 % vseh anketirancev.

Za primerjanje razlik v doživljanju akademskega stresa med študenti, ki obiskujejo študijsko smer zdravstvene vede in študenti, ki obiskujejo študijsko smer družboslovje in humanistika, sem najprej izračunala povprečno spremenljivko za vsak sklop dejavnikov in povprečje primerjala v teh dveh skupinah s t -testom. Skupino 3 predstavljajo anketiranci, ki so na vprašanje Q5 odgovorili: družboslovje in humanistika, skupino 2 pa predstavljajo anketiranci, ki so na vprašanje Q5 odgovorili: zdravstvene vede.

Tabela 11. Primerjava med povprečnim doživljanja stresa v povezavi z odnosom do študijskih obveznosti

Group Statistics					
	Q5	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
povprecjeQ8	3	68	3.2088	.61346	.07439
	2	72	3.4944	.59455	.07007

Tabela 12. Primerjava med povprečnim doživljanja stresa v povezavi z odnosom do profesorjev in asistentov

Group Statistics					
	Q5	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
povprecjeQ9	3	60	2.7444	.60168	.07768
	2	53	3.0723	.47872	.06576

Tabela 13. Primerjava med povprečnim doživljanja stresa v povezavi z odnosom do sebe med študenti

Group Statistics					
	Q5	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
povprečjeQ10	3	62	3.3851	.65572	.08328
	2	68	3.4320	.53052	.06434

Tabela 14. Primerjava med povprečnim doživljanja stresa v povezavi z odnosom do svojega finančnega okolja

Group Statistics					
	Q5	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
povprečjeQ11	3	60	3.1417	1.11459	.14389
	2	56	3.1518	.85237	.11390

Tabela 15. Primerjava med povprečnim doživljanja stresa v povezavi z odnosom do študijskih sošolcev in prijateljev

Group Statistics					
	Q5	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
povprečjeQ12	3	66	2.8712	.73804	.09085
	2	70	2.9393	.66135	.07905

Tabela 16. Primerjava med povprečnim doživljanja stresa v povezavi z odnosom do družine med študenti

Group Statistics					
	Q5	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
povprečjeQ13	3	67	2.4627	.86521	.10570
	2	68	2.6066	.90533	.10979

Pri študentih, ki obiskujejo študijsko smer zdravstvene vede, je znotraj Q8 (odnos študentov do študijskih obveznosti) prisotnih več stresorjev kot pri študentih, ki obiskujejo smer humanistika oz. družboslovje. Namreč, t-test je pokazal dvosmerno stopnjo zaupanja $p = 0,006$, kar pomeni, da se povprečji med skupinama statistično značilno razlikujeta, in sicer povprečna vrednost pri študentih, ki obiskujejo smer humanistika oz. družboslovje znaša 3,2, povprečna vrednost pri študentih, ki obiskujejo zdravstvene vede pa znaša 3,5. Prav tako je znotraj Q9 (odnos študentov do profesorjev in asistentov) prisotnih več stresorjev pri študentih zdravstvene vede kot pri študentih, ki obiskujejo smer humanistika oz. družboslovje. t-test je pokazal dvosmerno stopnjo zaupanja $p = 0,002$ kar pomeni, da se povprečji med skupinama statistično značilno razlikujeta, in sicer povprečna vrednost pri študentih, ki obiskujejo smer

humanistika oz. družboslovje, znaša 2,7, povprečna vrednost pri študentih, ki obiskujejo zdravstvene vede, pa znaša 3,1.

Pri vseh ostalih sklopih dejavnikov je primerjava povprečij s t-testom pokazala p-vrednost večjo od 0,4, kar pomeni, da se povprečji skupin študentov dveh študijskih smeri statistično značilno ne razlikujeta.

PREVERJANJE HIPOTEZ:

Hipotezo H1: »Anketiranci v večini doživljajo visoko stopnjo stresa v vsakdanjem življenju«, lahko potrdim. Hipotezo sem preverila tako, da sem v SPSS programu naredila novo variabla povprečnega doživljanja stresa pri študentih tako, da sem pri vsakem posamezniku seštel vse odgovore na postavke pri vprašanju Q6 (Q6a do Q6f) in delila s številom vseh postavk (8). nato sem izračunala skupno povprečje za vse anketirance. Izračunala sem, da povprečje doživljanja stresa v vsakdanjem življenju znaša 2,85.

Naredila sem tudi frekvenčno distribucijo povprečnega doživljanja stresa, s katero sem preverila, kakšen delež študentov je imelo določeno povprečno oceno. Izpisana kumulativna frekvenca je pokazala, da več kot polovica anketiranih (55 %) oz. 134 anketiranih študentov doživlja stres pogosteje kot občasno, saj je pri teh povprečje odgovorov na postavke pod 3. Hipotezo lahko potrdim, saj je povprečje vseh ocen manjše od 3 in je več kot polovica študentov stres doživlja pogosteje kot občasno.

Hipotezo H2: »Obstaja povezanost med doživljanjem visoke stopnje stresa v vsakdanjem življenju in doživljanjem študija kot pogostega dejavnika stresa«, lahko potrdim. Hipotezo sem preverila s Spearmanovim koeficientom korelacije, kjer sem primerjala Q7d (pogostost doživljanja študija kot dejavnika stresa) in novo variabla povprečnega doživljanja stresa v vsakdanjem življenju. Vrednost korelacije med povprečnim doživljanjem stresa v vsakdanjem življenju in povprečnim doživljanjem študija kot dejavnika stresa znaša 0,578 ($p < 0,001$), kar pomeni, da gre za zmerno visoko povezanost med doživljanjem visoke stopnje stresa v vsakdanjem življenju in zaznavanjem študija kot pogostega vira stresa. Rezultat je statistično značilen z 1 % tveganjem, kar pomeni da povezanost ni zgolj naključna.

Hipotezo H3: »Preobremenjenost zaradi količine študijskih nalog in prevelika količina izpitov sta najpogostejša dejavnika izmed dejavnikov odnosa študentov do študijskih obveznosti, ki prispevata k doživljanju stresa«, zavrnem. Hipotezo sem preverila tako, da sem za trditvi Q8c in Q8b naredila frekvenčno analizo, iz katere sem najprej preverila kumulativno frekvenco; ali

se je več kot 50 % anketiranih strinjalo s trditvama s povprečno oceno nad 3,0. Prvi pogoj sem lahko potrdila, saj se je s trditvama strinjalo (4) ali popolnoma strinjalo (5) nad 55 %, s povprečno oceno 4,0 ali več. Drugi pogoj, da oba dejavnika predstavljata najvišji povprečni oceni in sta najbolj prisotna stresorja med študenti pa ni izpolnjen, saj je Q8b tretji najvišje zastopan dejavnik. Vendar je pri tem treba poudariti, da je Q8c (preobremenjenost zaradi količine študijskih nalog) drugo najvišje zastopan dejavnik in Q8b (prevelika količina izpitov) tretje najvišje zastopan dejavnik, kar pomeni, da vseeno predstavljata zelo pogosta stresorja za študente.

Hipotezo H4: »Premalo komunikacije med študentom in profesorjem oz. asistentom in dolgočasna predavanja s strani profesorjev oz. asistentov sta najpogostejša dejavnika izmed dejavnikov odnosa študentov do profesorjev oz. asistentov, ki prispevata k doživljanju stresa«, lahko potrdim. Hipotezo sem preverila tako, da sem za trditvi Q9a in Q9f naredila frekvenčno analizo, iz katere sem najprej preverila kumulativno frekvenco; ali se je več kot 50 % anketiranih strinjalo s trditvama s povprečno oceno nad 3,0. Prvi pogoj, da se je več kot 50 % anketiranih strinjalo s trditvama s povprečno oceno nad 3,0 lahko potrdim pri obeh trditvah, saj se je z njima s povprečno oceno nad 3 strinjalo vsaj 70 % anketiranih. Drugi pogoj, da oba dejavnika predstavljata najvišji povprečni oceni in sta najbolj prisotna stresorja med študenti je izpolnjen, saj sta njuni povprečni vrednosti strinjanja najvišji; nad 3,2.

Hipotezo H5: »(Ne)uspešnost na izpitih in postavljanje visokih akademskih standardov sta najpogostejša dejavnika izmed dejavnikov odnosa do sebe, ki prispevata k doživljanju stresa«, lahko potrdim. Hipotezo sem preverila tako, da sem za trditvi Q10a in Q10b naredila frekvenčno analizo, iz katere sem najprej preverila kumulativno frekvenco; ali se je več kot 50 % anketiranih strinjalo s trditvama s povprečno oceno nad 3,0. Prvi pogoj sem lahko potrdila, saj se je s trditvama strinjalo (4) ali popolnoma strinjalo (5) nad 73 % anketirancev s povprečno oceno 4,0 ali več. Drugi pogoj, da oba dejavnika predstavljata najvišji povprečni oceni in sta najbolj prisotna stresorja med študenti prav tako potrdim, saj sta najvišje zastopana dejavnika, s povprečno vrednostjo nad 4.

Hipotezo H6: »Skrb za finančne stroške zaradi študija in primanjkovanje denarja sta najpogostejša dejavnika izmed dejavnikov odnosa do svojega finančnega okolja, ki prispevata k doživljanju stresa«, lahko potrdim. Hipotezo sem preverila tako, da sem za trditvi Q11a in Q11d naredila frekvenčno analizo, iz katere sem najprej preverila kumulativno frekvenco; ali se je več kot 50 % anketiranih strinjalo s trditvama s povprečno oceno nad 3,0. Prvi pogoj sem

lahko potrdila, saj se je s trditvama nad 57 % anketiranih strinjalo s povprečno oceno 4,0 ali več. Drugi pogoj, da oba dejavnika predstavljata najvišji povprečni oceni in sta najbolj prisotna stresorja med študenti prav tako potrdim, saj sta najvišje zastopana dejavnika, s povprečno vrednostjo nad 3,2.

Hipotezo H7: »Primerjanje študijske uspešnosti s sošolci je najbolj zastopan dejavnik izmed dejavnikov odnosa študentov do študijskih sošolcev in prijateljev, ki prispeva k doživljanju stresa«, lahko potrdim. Hipotezo sem preverila tako, da sem za trditev naredila frekvenčno analizo, iz katere sem preverila kumulativno frekvenco; ali se je več kot 50 % anketiranih strinjalo s trditvijo s povprečno oceno nad 3,0. Prvi pogoj sem lahko potrdila, saj se je s trditvijo nad 54,5 % anketiranih strinjalo s povprečno oceno 4,0 ali več. Drugi pogoj, da dejavnik predstavlja najvišjo povprečno oceno in je najbolj prisoten stresor med študenti, lahko prav tako potrdim, saj povprečna ocena znaša 3,8 in je najvišja med vsemi povprečnimi vrednostmi.

Hipotezo H8: »Pritisk staršev glede doseganja visokih ocen je najbolj zastopan dejavnik izmed dejavnikov odnosa do družine, ki prispeva k doživljanju stresa«, lahko zavrnem. Hipotezo sem preverila tako, da sem za trditev naredila frekvenčno analizo, iz katere sem preverila kumulativno frekvenco; ali se je več kot 50 % anketiranih strinjalo s trditvijo s povprečno oceno nad 3,0. Prvi pogoj sem zavrnila, saj se je z oceno 3 ali več strinjalo le 45 % anketiranih in tako prvi pogoj ni izpolnjen. Drugi pogoj, da dejavnik predstavlja najvišjo povprečno oceno in je najbolj prisoten stresor med študenti, lahko tako potrdim, saj povprečna ocena znaša 3,1 in tako ni najvišja med vsemi povprečnimi vrednostmi.

Hipotezo H9: »Anketirani študentje pri spoprijemanju s stresom uporabljajo več strategij usmerjenih na problem kot usmerjenih na izogibanje«, lahko potrdim. Hipotezo sem preverila tako, da sem najprej izračunala povprečje strategij, osredotočenih na problem, in povprečje strategij, osredotočenih na izogibanje; primerjala sem povprečno pogostost rabe vsake vrste strategij, s t-testom. Dvosmerni test je manjši od 0,001 tveganja, kar pomeni da sta povprečji statistično različni v pogostosti rabe na problem in izogibanje osredotočenih strategij. Rezultat t-testa je pokazal, da je povprečje strategij, usmerjenih na problem ($M=3,4$), statistično značilno višje od povprečja strategij, usmerjenih na izogibanje ($M=2,7$). To pomeni, da študenti v povprečju pogosteje uporabljajo strategije, usmerjene na problem; s tem je izpolnjen prvi pogoj. Poleg tega je tudi frekvenčna analiza pokazala, da 54 % anketirancev pogosto uporablja strategije osredotočene na problem, saj so v povprečju odgovorili z oceno več kot 3, medtem ko je manj, le 26 % anketirancev s povprečno oceno več kot 3 odgovorilo, da pogosto

uporabljajo strategije osredotočene na problem. Večji procent anketirancev uporablja strategije osredotočene na problem, kar je še drugi pogoj zaradi katerega potrjujem hipotezo.

5. DISKUSIJA

V svojem magistrskem delu sem raziskovala doživljanje akademskega stresa med študenti s poudarkom na raziskovanju dejavnikov znotraj različnih kontekstov, ki prispevajo k doživljanju stresa pri študentih in uporabe različnih strategij spoprijemanja s stresom. Raziskava, ki sem jo izvedla ni reprezentativna, saj je v moji raziskavi sodelovalo le 242 anketirancev. Vzorec uporabljen v raziskavi je bil priložnosti kar pomeni, da ne morem posplošiti rezultatov na celotno populacijo. Razlog za manjšo udeležbo vidim v tem, da študente reševanje ni pritegnilo, saj je na nagovor ankete kliknilo 867 oseb, anketo je odprlo 454 oseb, od tega pa jo je v celoti rešilo 242 študentov. Kot možna izboljšava je lahko tudi reševanje vprašalnikov na fakulteti ob moji prisotnosti, saj bi to omogočilo zanesljivost, da vprašalnik študentje rešijo do konca in vsak le enkrat. Prav tako pa kot možno izboljšavo vidim tudi daljše obdobje zbiranja podatkov in večkratno deljenje spletne ankete, saj bi mi to lahko omogočilo večji vzorec v raziskavi. Z izvedeno kvantitativno raziskavo in z zbiranjem podatkov preko spletne ankete pa sem vseeno prišla do željenih podatkov za majhen vzorec, ki so mi omogočili vpogled v doživljanje akademskega stresa med študenti in možnost odgovoriti na vsa moja zastavljena raziskovalna vprašanja in hipoteze.

Rezultati v moji raziskavi v večini veljajo za študentke ženskega spola, saj so te predstavljale 83 % vseh anketirancev. Največ študentk_ov v moji raziskavi je starih med 20 in 22 letom starosti, povprečna starost pa znaša 21,95 let. Po zaključku študijskega programa, ki ga anketirani študentje trenutno obiskujejo bo 50 % anketiranih končalo univerzitetni program II. stopnje, 38 % pa univerzitetni program I. stopnje. Med anketiranimi prevladuje obiskovanje študijske smeri zdravstvene vede (30 %), družboslovje in humanistika (28 %) in naravoslovje in tehnika (17 %).

Tekom raziskave sem se osredotočila na več področij, in sicer, doživljanje stresa v vsakdanjem življenju študentov, dejavnike akademskega stresa znotraj različnih kontekstov, kot so: odnos do študijskih obveznosti, do profesorjev in asistentov, do sebe, do finančnega okolja, do študijskih sošolcev in prijateljev in do družine ter uporabe različnih strategij za spoprijemanje s stresom.

Študentje se nahajajo v obdobju prehoda v odraslost, ki s sabo nosi veliko izzivov in sprememb, kar zanje predstavlja tveganje za doživljanje stresa in jih ob neuspešnem spoprijemanju z njim vodi do slabšanja duševnega zdravja (Matud, idr., 2020). Izziv lahko predstavljajo soočanja z novimi odgovornostmi, odločitvami in pritiski pa tudi finančne skrbi, grajenje prihodnosti in

doseganje samostojnosti (Brito in Soares, 2023). Različne raziskave potrjujejo prisotnost pogostega stresa v življenju študentov, npr. raziskava »Mladina 2020« navaja, da se je delež mladih, ki občuti stres večino dni v tednu v zadnjih letih povečal za 110 % (Lavrič in Deželan idr., 2021), prav tako je v raziskavi »Academic Stress and its Sources Among University Students« 48,8 % anketiranih študentov spadalo v kategorijo s povprečno do visoko stopnjo stresa (Reddy, Menon in Thattil, 2018). Tudi jaz sem raziskovala, kako študentje na splošno doživljajo stres v vsakdanjem življenju, in sicer tako, da so morali anketiranci oceniti kako pogosto doživljajo navedena občutja in misli v zadnjih 6 mesecih znotraj sedmih trditev, s čimer sem merila subjektivno zaznavanje stresa pri posamezniku. Potrdila se je domneva, da več kot polovica anketiranih (55 %) ocenjuje, da doživlja stres pogosteje kot občasno, od teh pa je 14,5 % anketirancev ocenilo, da stres doživljajo ves čas ali pogosto. Anketirani zaznavajo visoko stopnjo stresa, saj se ves čas ali pogosto ne počutijo samozavestne pri obvladovanju svojih osebnih težav (46 % anketirancev), nimajo časa za zdravo prehranjevanje (45 % anketirancev), se niso zmožni spoprijeti z vsemi stvarmi, ki bi jih morali opraviti (44 % anketirancev) in nimajo časa za gibanje ter težko zaspijo in se umirijo po napornem dnevu (42 % anketirancev). Po drugi strani pa anketirani študentje redko ali nikoli hitro zaznavajo glasne zvoke, ki jih vznemirjajo (40 % anketirancev) in ne bi našli časa za druženje (33 % anketirancev), kar kaže na to, da v teh dveh kontekstih doživljajo najmanj stresa. Ocene anketirancev glede pogostosti doživljanja stresnih občutij ali misli kažejo na to, da v zadnjih 6 mesecih ocenjujejo, da v povprečju doživljajo stres bolj pogosto kot občasno, kar nakazuje na povprečno do visoko stopnjo doživljanja stresa v vsakdanjem življenju.

Za študente je izbira fakultete ali višje strokovne šole in začetek opravljanja študija pomemben prehod na njihovi življenjski poti, ki je poln sprememb, prilagajanj, novih izzivov, kar predstavlja tveganje za višjo stopnjo doživljanja stresa (Slimmen, idr., 2022). Pri pregledu že obstoječih raziskav je bil študij naveden kot pomemben vir stresa (American Psychological Association, 2020). V nadaljevanju sem tudi znotraj svoje raziskave pogledala ali je študij dominanten dejavnik, ki vzbuja doživljanje stresa pri študentih. Slednje sem raziskala preko študentove ocene pogostosti doživljanja stresa znotraj kontekstov: prijatelji, socialni mediji, družbenopolitična situacija v državi, starši, zdravje, finance in študij. Moja raziskava je pokazala, da študentje ocenjujejo, da pogosto doživljajo stres v kontekstu študija, s povprečno ceno 1,9, kar pomeni pogosto. Študij je med vsemi navedenimi konteksti (prijatelji, socialni mediji, družbenopolitična situacija v državi, starši, zdravje, finance in študij) predstavljal

najpogostejši stresor. Študij ves čas ali pogosto povzroča stres 196 študentom (80,7 %) od vseh 242 (100%) anketiranih; kar pomeni, da ga navajajo kot pomemben vir stresa.

Naslednje področje, ki sem se ga dotaknila, so bili dejavniki akademskega stresa. Akademski stres se nanaša na neprijetne situacije, ki nastanejo v izobraževalnem kontekstu in so povezane z zahtevami, ki nastajajo v akademskem okolju (Sailo in Varghese, 2024). Wilks (2008) navaja, da je akademski stres posledica kombinacije različnih dejavnikov povezanih s študijem, ki presegajo prilagoditvene sposobnosti posameznika. V svoji raziskavi sem se osredotočila na različne dejavnike znotraj šestih kontekstov in raziskala, kateri dejavniki predstavljajo glavne vire akademskega stresa. Vsak kontekst (odnos do študijskih obveznosti, do profesorjev in asistentov, do sebe, do finančnega okolja, do študijskih sošolcev in prijateljev ter do družine) je vseboval trditve, ki so se nanašale na dejavnike tveganja, ki prispevajo k doživljanju stresa, nekatere pa tudi na varovalne dejavnike, ki lahko zmanjšujejo doživljanje stresa. Preko strinjanja oziroma ne strinjanja študentov z navedenimi trditvami sem ocenila, kateri dejavniki predstavljajo stresorje, ki prispevajo k doživljanju stresa.

Študijske obveznosti predstavljajo različne aktivnosti, naloge in zahteve, ki jih morajo študenti izpolniti v okviru svojega izobraževalnega programa in lahko vodijo k doživljanju večje stopnje stresa (Baša, Jevšnik in Domanjko, 2007). Pri raziskovanju dejavnikov znotraj odnosa študentov do študijskih obveznosti se je pokazalo, da je najbolj zastopan dejavnik, ki prispeva k doživljanju stresa pogosto odlašanje z delom za študij, s čimer se je (popolnoma) strinjalo 65,7 % anketiranih študentov. Visoko zastopan stresor je tudi preobremenjenost zaradi količine študijskih nalog, s čimer se je (popolnoma) strinjalo 63,2 % anketiranih študentov. Prav tako visoko zastopani dejavniki so nezanimanje do predmetov, preveč izpitov v semestru, izpuščaje obrokov ali nezdravo prehranjevanje zaradi študijskih obveznosti, težave s spanjem zaradi študijskih obveznosti, pojav glavobola ali bolečin v želodcu zaradi študijskih obveznosti; s temi se je (popolnoma) strinjalo več kot 50 % vseh anketiranih študentov. Od navedenih desetih dejavnikov, jih sedem predstavlja pomembne stresorje za študente vključene v raziskavo in v povprečju dejavniki povezani z odnosom do študijskih obveznosti za študente predstavljajo stresorje, ki sprožijo stresni odziv pri posamezniku. Tudi druge izvedene raziskave navajajo študijske obveznosti, kot so preveč izpitov in prevelika količina študijske snovi, pomanjkanje časa za izpolnjevanje obveznosti, odlašanje z delom za študij, kot pogoste stresorje v akademskem okolju (Silmmen, idr., 2022).

Profesorji in asistenti imajo pomembno vlogo v življenju študentov, saj poučujejo, predavajo snov študentom, so njihovi mentorji, vodniki in tudi vir znanja in podpore; v kolikor te vloge ne opravljajo dobro, lahko pomembno prispevajo k doživljanju stresa pri študentih (Salio in Varghese, 2024). Pri raziskovanju dejavnikov znotraj odnosa študentov do profesorjev in asistentov se je pokazalo, da dejavniki v večini predstavljajo varovalne dejavnike oz. ne predstavljajo stresorjev, ki bi prispevali k doživljanju stresa. 58,3 % anketiranih se (popolnoma) strinja, da so profesorji dovolj dostopni, ko študenti potrebujejo njihovo pomoč in podporo, 40,3 % anketiranih se strinja, da profesorji oz. asistenti sprejemajo ideje/mnenja, ki jih podajo študentje, 58 % se (popolnoma) strinja, da imajo profesorji ustrezno opremo za dobro poučevanje. Med navedenimi šestimi dejavniki, pa sta kot stresorja izstopala le dva dejavnika, in sicer monotono oz. dolgočasno predavanje s strani profesorjev oz. asistentov, s čimer se je strinjalo (popolnoma) 53,9 % anketiranih, in premalo komunikacije med študenti in profesorji oz. asistenti, s čimer se je (popolnoma) strinjalo 40,2 % anketiranih. Z obema dejavnikoma se v povprečju anketiranci strinjajo s povprečno vrednostjo nad 3,2 in tako oba dejavnika predstavljata tveganje za doživljanje stresa. Nekatere raziskave so kot pogoste stresorje navajale neustrezno opremo za poučevanje in podcenjevanje mnenj študentov s strani profesorjev (Deb, Strodl in Sun, 2015), vendar se v moji raziskavi ti niso izkazali za stresorje, saj se v večini študenti s tem niso strinjali. Ugotovitve raziskave, ki navaja, da sta najpogostejša stresorja dolgočasno predavanje snovi in slaba komunikacija s profesorji (Sailo in Varghese, 2024), so se potrdile tudi v moji raziskavi.

Odnos do sebe v času študija se nanaša na posameznikov način razmišljanja, čustvovanja in vedenje do sebe. Pri študentih ima odnos do sebe pomembno vlogo pri soočanju z vsakodnevnimi zahtevami študija in življenjskimi izzivi (Slimmen, idr., 2022). Rezultati analize so pokazali, da 6 od 8 dejavnikov, povezanih z odnosom študentov do sebe, deluje kot stresor in prispeva k višji ravni doživljanja stresa med anketiranimi študenti. V raziskavi Sources of Academic Stress among Higher Secondary School Students (2019) je bil eden od glavnih virov stresa prepoznani strah pred neuspešno opravljenimi izpiti in tudi v moji raziskavi je bil najvišje zastopan stresor skrb glede (ne)uspešnosti na izpiti, namreč s tem se je (popolnoma) strinjalo 83,1 % anketirancev. Prav tako zelo visoko zastopan stresor med študenti je postavljanje visokih akademskih standardov in biti nenehno samokritičen, s čimer se je (popolnoma) strinjalo 73,9 % študentov. Za pomembne vire stresa pa so se pokazali tudi: težko iskanje motivacije za študijske obveznosti, nervozno počutje zaradi sodelovanja pri razpravah v razredu in težko usklajevanje študijskih obveznosti z drugimi obveznostmi; s temi se je

(popolnoma) strinjalo več kot 53 % anketiranih študentov. Že izvedene raziskave navajajo, da je v sklopu odnosa do sebe veliko dejavnikov, ki lahko negativno vpliva na študentovo duševno zdravje, kot npr. postavljanje visokih akademskih standardov (Slimmen, idr., 2022), pomanjkanje motivacije za opravljanje študija (Barbayannis idr., 2022), sodelovanje v razpravah (Sailo in Varghese, 2024), prav tako so se ti stresorji pokazali kot pomembni v moji raziskavi.

Finančno okolje se nanaša na dejavnike v sklopu ekonomskih pogojev in virov, ki vplivajo na finančno stanje študenta in njegovo splošno počutje v zvezi s študijem. Pri raziskovanju dejavnikov znotraj odnosa študentov do svojega finančnega okolja se je pokazalo, da v večini študentje ocenjujejo, da zanje ti dejavnike predstavljajo stresorje, ki predstavljajo tveganje za doživljanje stresa. Namreč 3 od 4 dejavnikov predstavljajo pomembne stresorje, ki prispevajo k doživljanju stresa pri anketiranih študentih. Najbolj prisoten stresor je skrb glede finančnih stroškov, ki nastanejo zaradi izobraževanja (bivanje, prehrana, prevoz do študija, izobraževalni material), s tem se je (popolnoma) strinjalo 57,3 % anketiranih študentov. Tudi pogost stresor je pogosto primanjkovanje denarja, s čimer se je (popolnoma) strinjalo 48,1 % anketiranih študentov. Kot stresor pa se je med študenti pokazal tudi dejavnik: študentsko delo otežuje učenje in opravljanje obveznosti, s čimer se je (popolnoma) strinjalo 41,8 % anketiranih študentov. V izvedenih raziskavah, so bili visoko zastopani viri stresa: finančne obveznosti študentov (pomanjkanje denarja, plačevanje računov in iskanje nastanitve v času študija (Anaman-Torgbor, idr., 2021), kritje stroškov študija, študentskega doma, hrane, in druge stroške študija (Sailo in Varghese, 2024), ki so se kot stresorji za študente potrdili tudi v moji raziskavi. Za stresor pa se ni izkazal dejavnik: študentsko delo otežuje učenje in opravljanje obveznosti, ki pa ga v raziskavi »Academic-Related Stress Among Ghanaian Nursing Students« (2021) navajajo kot pomemben vir stresa.

Študijski sošolci in prijatelji predstavljajo del študentovega akademskega in socialnega okolja, njihova prisotnost, vedenje, interakcije z njimi imajo pomembno vlogo pri tem, kako študenti doživljajo stres pri študiju. Moja raziskava je pokazala, da 2 od 4 dejavnikov, povezanih z odnosom študentov do svojih študijskih sošolcev in prijateljev, predstavljata stresorja, ki predstavljata tveganje za doživljanje stresa. Zelo visoko zastopan stresor je primerjanje svoje študijske uspešnosti s sošolci, s čimer se je (popolnoma) strinjalo 71,5 % anketiranih. Nekoliko manj zastopan dejavnik pa je primanjkovanje časa za prijatelje zaradi dela za študij, s čimer se je (popolnoma) strinjalo 52,5 % vseh anketirancev. Različne raziskave navajajo za pomembne vire stresa primerjanje s sošolci (Sailo in Varghese, 2024), tekmovanje s sošolci glede

uspešnosti (Subramani in Venkatachalam, 2019) in primanjkovanje druženja s prijatelji (Sailo in Varghese, 2024), ki so se tudi v moji raziskavi pokazali kot prisotni stresorji pri anketiranih študentih. Po drugi strani pa študentje v večini niso pogosto v konfliktu s svojimi sošolci in jim ne manjka podpore in pomoči s strani sošolcev, kar pomeni, da omenjena dejavnika ne predstavljata stresorja, kljub temu, da sta navedena v nekaterih raziskavah (Aihie in Ohanaka, 2019).

Družina se nanaša na študentovo družino, ki vključuje čustveno, finančno in socialno podporo, tudi pritiske in pričakovanja, ki lahko vplivajo na doživljanje stresa (Sailo in Varghese, 2024). Fang, Galamos in Johnson (2021) v svoji raziskavi navajajo rezultate, ki kažejo, da so odnosi med starši in otroki v času prehoda v odraslost na splošno pozitivni in prej lajšajo, kot povzročajo stres pri študentih. Kar se je potrdilo tudi znotraj moje raziskave, saj znotraj dejavnikov družine prevladujejo varovalni dejavniki, ki ne predstavljajo stresorjev za anketirane študente. Tako se recimo 77,9 % anketiranih študentov (sploh) ni strinjalo, da jih družina ne podpira pri študiju. Tudi raziskave kažejo na to, da študenti v večini prejemajo socialno podporo s strani družine, le ta pa jim pomaga zmanjševati stres in prispeva k boljšemu duševnemu zdravju (Matud, idr., 2020). Prav tako se vsaj 55 % anketiranih študentov (sploh) ni strinjalo, da doživljajo pritisk s strani staršev, da morajo dosegati visoke ocene in da jim družinske obveznosti/naloge zmanjšujejo čas, ki ga lahko posvetijo študiju. Nekatere raziskave so prišle do ugotovitev, da stresorje, povezane z družino, predstavljajo visoka pričakovanja staršev o učnem uspehu, o poklicni poti (Sailo in Varghese, 2024), kar se v moji raziskavi ni potrdilo. Za večino anketiranih je znotraj štirih dejavnikov družine le en dejavnik predstavljal stresor, in sicer, da družinski konflikti zmanjšujejo kakovost študentovega študijskega dela, saj se je s trditvijo (popolnoma) strinjalo 45,7 % anketiranih študentov.

V nadaljevanju sem raziskovala strategije spopadanja s stresom, ki so bistvenega pomena za posameznikovo dobro duševno zdravje (Anaman-Torgbor, idr., 2021). V svoji raziskavi sem spoprijemanje s stresom raziskala preko lastne ocene študentov o pogostosti uporabe strategij v stresni situaciji. Študenti so imeli podanih deset trditev, ki so predstavljale strategije, osredotočene na problem, strategije osredotočene na izogibanje in strategije osredotočene na čustva. Študenti so trditve ocenjevali glede na pogostost uporabe navedene strategije, ko se znajdejo v stresni situaciji. Raziskave navajajo, da pri študentih prevladujejo strategije osredotočene na problem v primerjavi s strategijami osredotočenimi na izogibanje (Pariat, idr., 2014). Tudi v moji raziskavi se je slednje potrdilo, saj so študentje ocenili, da se v stresni situaciji bolj poslužujejo na problem osredotočene strategije, kot na izogibanje. 54,5 %

anketiranih ocenjuje, da pogosto ali vedno v stresni situaciji načrtujejo korake, s katerimi bodo izboljšali situacijo, 30,6 % anketirancev se pogosto ali vedno v stresni situaciji osredotoči na pozitivne stvari v dani situaciji. Po drugi strani pa 75,1 % anketiranih (skoraj) nikoli ne uživa alkohola oz. druge droge, da bi se počutili bolje v stresni situaciji, 33,3 % anketirancev se tudi (skoraj) nikoli v stresni situaciji ne poskuša prepričati, da ni pod stresom. Analiza rezultatov je tudi pokazala, da se študenti pogosto v stresni situaciji poslužujejo naslednjih strategij: v stresni situaciji kritizirajo samega sebe glede situacije, v kateri so se znašli, načrtujejo korake, s katerimi bi izboljšali situacijo, se šaliijo na račun situacije, v kateri so se znašli, se obrnejo po pomoč in podporo drugih ljudi in se osredotočijo na druge aktivnosti, da preusmerijo misli iz te situacije, se sproščajo s fizičnimi dejavnostmi in se osredotočijo na pozitivne stvari v dani situaciji.

Analiza rezultatov pri uporabi strategij v času izpitnega obdobja je pokazala, da študenti pogosto uporabljajo strategije izogibanja. Slednje sem raziskala na način, da so študentje izmed navedenih trditev, ki so predstavljale različne strategije spoprijemanja s stresom izbrali tiste, ki jih uporabljajo v času izpitnega obdobja za namen zmanjševanja stresa. Rezultati so pokazali, da se kar 59 % študentov s stresom v času izpitnega obdobja spoprime na način preusmerjanja misli na druge aktivnosti (gledanje TV, igranje video iger, druženje), prav tako pa jih 46 % čim dlje odlaša z učenjem in delom za študij in se tako izogne stresni situaciji. Poleg tega je pogosta tudi uporaba strategije, osredotočene na problem: organiziranje časa in izdelava načrta dela, ki mu sledijo v času izpitnega obdobja; le tega se poslužuje 59 % vseh študentov.

V svoji raziskavi sem dobljene podatke na različna vprašanja med seboj tudi primerjala in pogledala, kakšne so razlike v doživljanju stresa med različnimi skupinami študentov. Primerjala sem študente glede na starost oziroma letnik študija in glede na študijsko smer, ki jo obiskujejo. Primerjave spola nisem izvedla, saj je v vzorcu 83 % žensk in le 17 % moških, zato rezultati ne bi bili zanesljivi. Aihie in Ohanaka (2019) pišeta, da študenti prvega letnika doživljajo večjo stopnjo akademskega stresa kot ostali študenti, kar se je delno pokazalo tudi v moji raziskavi. Namreč, študentje 1. letnika so v primerjavi s študenti 4. letnika v povprečju zaznavali nekoliko več stresorjev v odnosu do navedenih kontekstov, predvsem znotraj odnosa do sebe. Primerjava dveh različnih študijskih smeri je pokazala, da študenti, ki obiskujejo študijsko smer zdravstvene vede ocenjujejo več stresorjev v odnosu do navedenih kontekstov kot študenti humanistike in družboslovja, predvsem znotraj odnosa do študijskih dejavnosti in odnosa do profesorjev in asistentov.

6. SKLEPI

Z analizo rezultatov moje raziskave sem prišla do novih ugotovitev in spoznanj, ki jih navajam v nadaljevanju.

- Študentje vključeni v raziskavo v večini ocenjujejo, da doživljajo stres v vsakdanjem življenju pogosteje kot občasno.
- Študentje vključeni v raziskavo v večini ocenjujejo stres pri tem, da se ves čas ali občasno ne počutijo samozavestne pri obvladovanju svojih osebnih težav, nimajo časa za zdravo prehranjevanje, se niso zmožni spoprijeti z vsemi stvarmi, ki bi jih morali opraviti in nimajo časa za gibanje ter težko zaspijo in se umirijo po napornem dnevu.
- Študij za anketirane študente predstavlja najpogostejši povzročitelj stresa; ves čas ali pogosto povzroča stres 196 študentom od 242.
- Dejavniki, povezani z odnosom študentov do študijskih obveznosti, ki predstavljajo stresorje in prispevajo k doživljanju stresa so: pogosto odlašanje z delom za študij, preobremenjenost zaradi količine študijskih nalog, nezanimanje do predmetov, preveč izpitov v semestru, izpuščanje obrokov ali nezdravo prehranjevanje zaradi študijskih obveznosti, težave s spanjem zaradi študijskih obveznosti, pojav glavobola ali bolečin v želodcu zaradi študijskih obveznosti.
- Dejavnika, povezana z odnosom študentov do profesorjev ali asistentov, ki predstavljata stresorja in prispevata k doživljanju stresa sta: monotono oz. dolgočasno predavanje in premalo komunikacije med študenti in profesorji oz. asistenti.
- Dejavniki, povezani z odnosom študentov do sebe v času študija, ki predstavljajo stresorje in prispevajo k doživljanju stresa so: zaskrbljenost za svojo (ne)uspešnost na izpitih, postavljanje visokih akademskih standardov in biti nenehno samokritičen, vpliv akademske neuspešnosti na študentovo samozavest, težko iskanje motivacije za študijske obveznosti, nervozno počutje zaradi sodelovanja pri razpravah v razredu in težko usklajevanje študijskih obveznosti z drugimi obveznostmi.
- Dejavniki, povezani z odnosom študentov do svojega finančnega okolja, ki predstavljajo stresorje in prispevajo k doživljanju stresa so: skrb glede finančnih stroškov, pogosto primanjkovanje denarja in študentsko delo otežuje učenje in opravljanje obveznosti.

- Dejavnika, povezana z odnosom študentov do študijskih sošolcev in prijateljev, ki predstavljata stresorja in prispevata k doživljanju stresa sta: primerjanje svoje študijske uspešnosti s sošolci in primanjkovanje časa za prijatelje zaradi dela za študij.
- Dejavnik, povezan z odnosom študentov do družine, ki predstavlja stresor in prispeva k doživljanju stresa je: družinski konflikti zmanjšujejo kakovost študentovega študijskega dela.
- Večina anketirancev v stresni situaciji pogosto ali vedno načrtuje korake, s katerimi bi izboljšali situacijo, ali kritizirajo samega sebe glede situacije, v kateri so se znašli.
- Večina anketirancev s stresni situaciji nikoli ali skoraj nikoli ne uživa alkohola oz. druge droge, da bi se počutili bolje v stresni situaciji ali poskuša podporo najti v religiji.
- V času izpitnega obdobja se večina študentov spoprijema s stresom tako, da preusmeri misli na druge aktivnosti ali čim dlje odlaša z učenjem in delom za študij ali si organizira čas in izdela načrt dela, ki mu sledi v času izpitnega obdobja.
- Študentje, ki obiskujejo študijsko smer zdravstvene vede, ocenjujejo več stresorjev znotraj študijskih obveznosti in odnosa do profesorjev in asistentov kot študentje, ki obiskujejo študijsko smer humanistika oz. družboslovje

7. PREDLOGI

Menim, da je lahko izvedena raziskava dobra podlaga za nadaljnjo raziskovanje akademskega stresa med študenti, saj se dotaknem različnih dejavnikov znotraj kontekstov, ki so pomembni v študentskem življenju.

Ugotovitve moje raziskave lahko spodbudijo profesorje in asistente za bolj interaktivne metode poučevanja, s katerimi bi povečali zanimanje za predmete in bi zmanjševali monotono doživljanje predavanj. Poleg tega so lahko bolj pozorni na dostopnost in dodatno komunikacijo s študenti z namenom zmanjšanja občutka nepovezanosti študentov. Same izobraževalne ustanove pa lahko uvedejo boljšo razporeditev nalog in izpitov znotraj semestra, da se zmanjša občutek preobremenjenosti in izboljša usklajevanje časa. Ugotovitve predstavljajo tudi uvid v finančno okolje študentov in lahko spodbudijo omogočanje večje podpore študentov v zvezi s finančnimi izzivi; npr. povečanje dostopnosti štipendij ali programi svetovanja o opravljanju s financami.

Zdi se mi tudi pomembno, da bi o samem akademskem stresu in učinkovitih strategijah spoprijemanja s stresom spregovorili tudi na študiju, lahko v sklopu predavanj ali v okviru psihološkega svetovanja, ki bilo na voljo študentom. Na ta način bi se lahko seznanili s tehnikami prepoznavanja in zmanjševanja stresa.

Menim tudi, da bi bilo dobro raziskavo ponoviti na večjem in reprezentativnem vzorcu, saj bi bili podatki bolj zanesljivi in lažje primerljivi med sabo, dobili bi tudi širši pogled na tematiko akademskega stresa. Prav tako bi bilo smiselno opraviti več primerjav med različnimi skupinami; npr. po spolu, saj so trenutno izvedene raziskave kontradiktorne, pa tudi primerjave po kulturi, različnih študijskih smereh, stopnjah študija, letnikih in tako dobiti širši uvid v razlike v doživljanju stresa med različnimi skupinami. V prihodnosti bi bilo zanimivo raziskati tudi, katerih strategij spoprijemanja s stresom se študenti poslužujejo za posamezne dejavnike stresa, in narediti primerjavo, ali imajo študentje razvite slabše strategije spoprijemanja pri dejavnikih, ki jih doživljajo kot stresorje. Tako bi imeli boljši uvid v posamezne stresorje in s tem bi se študentom lahko bolj učinkovito pomagalo pri spoprijemanju s stresom.

V zvezi z akademskim stresom bi se mi zdelo dobro raziskati tudi dolgoročne učinke akademskega stresa, da bi dobili širši vpogled v tematiko, npr. na zaposlitvene možnosti, profesionalno samozavest, na duševno zdravje po zaključku študija, ipd. Poleg tega, bi se mi zdelo pomembno kot stresorje vključiti tudi spletne medije in raziskati, kako le-ti vplivajo na

doživljanje akademskega stresa med študenti v času študija, saj je trenutno povečana uporaba tehnologije med mladimi in tudi digitalnega študija, predvsem po pandemiji.

8. UPORABLJENA LITERATURA

- Abrams, Z. (2022). Student mental health is in crisis. Campuses are rethinking their approach. *American Psychological Association*, 53(7), str. 60. Pridobljeno 10. 4. 2024 s <https://www.apa.org/monitor/2022/10/mental-health-campus-care>
- Aihie, O., N. & Ohanaka, B., I. (2019). Perceived Academic Stress among Undergraduate Students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*, 9(2), 56–66. Pridobljeno 2. 3. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/333342076_Perceived_Academic_Stress_among_Undergraduate_Students_in_a_Nigerian_University
- Alborzkouh, P., Nabati, M., Zainali, M., Abed, Y. & Shahgholy Ghahfarokhi F. (2015). A review of the effectiveness of stress management skills training on academic vitality and psychological well-being of college students, *Journal of medicine and life*, 8(4), 39–44. Pridobljeno 13. 4. 2024 s [A review of the effectiveness of stress management skills training on academic vitality and psychological well-being of college students - PMC \(nih.gov\)](#)
- Alsulami, S., Omar, Z., Binnwejim, M., Alhamdan, F., Aldrees, A., Al-bawardi, A., Alsohim, M. & Alhabeeb, M. (2018). Perception of academic stress among Health Science Preparatory Program students in two Saudi universities. *Advances in Medical Education and Practice*, 9, 159–164. Pridobljeno 5. 5. 2024 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5856041/#ref-list-a.k.ctitle>
- Alkhawaldeh, A., Al Omari, O., Al Aldawi, S., Al Hashmi, I., Ann Ballad, C., Ibrahim, A., Al Sabei, S., Alsaraireh, A., Al Qadire, M. & Al Bashtawy (2023). Stress Factors, Stress Levels, and Coping Mechanisms among University Students. *The Scientific World Journal*. Pridobljeno 6. 4. 2024 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10325878/>
- Algorani, E. & Gupta, V. (2023). Coping Mechanisms. *StatPearls: Treasure Island*. Pridobljeno 5. 5. 2024 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430685/>
- American Psychological Association (2020). *Stress in America™ 2020: A National Mental Health Crisis*. Pridobljeno 19. 3. 2024 s <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/sia-mental-health-crisis.pdf>

Arnett, J. J. (2019). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* [pdf]. Pridobljeno 10. 3. 2024 s [\(PDF\) Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties \(2nd edition\) \(researchgate.net\)](#)

Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K., W. & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–10. Pridobljeno 19. 3. 2024 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9169886/#B105>

Baša, L., Jevšnik, M. & Domajnko, B. (2007). Dejavniki stresa med študenti. *Obzornik zdravstvene nege*, 41, 77–84. Pridobljeno 7. 4. 2024 s https://www.academia.edu/97793794/Dejavniki_stresa_med_%C5%A1tudenti

Bedewy, D. & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1–9. Pridobljeno s https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5193280/pdf/10.1177_2055102915596714.pdf

Brito, A., B. & Soares, A., B. (2023). Well-being, character strengths, and depression in emerging adults. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–12. Pridobljeno 5. 4. 2024 s <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1238105/full#ref6>

Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J. & Goyder, E. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review, *BMC Public Health*, 22, 1–22. Pridobljeno 14. 4. 2024 s <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-022-13943-x>

Carnegie, D. (2012). Premagajte skrbi in stres. Tržič: Učila International.

Carver, C. S. (1997). Brief COPE Inventory [Database record]. APA PsycTests. Pridobljeno 5. 5. 2024 s [Brief COPE Inventory](#)

Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(1), 386–396. Pridobljeno 5. 6. 2024 s <https://psycnet.apa.org/record/1984-24885-001>

Deb, S., Strodl E. & Sun, J. (2015). Academic Stress, Parental Pressure, Anxiety and Mental Health among Indian High School Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(1), 26–34. Pridobljeno 4. 4. 2024 s <https://eprints.qut.edu.au/86092/30/Academic%2Bstress%2Bof%2Bschool%2Bstudents%2B2015.pdf>

Dernovšek, M. Z., Gorenc, M. & Jeriček, H. (2006). Ko te strese stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

Domjan, I. (2016). Stres študentov-izziv ali težava. V S. Kerec & T. Horvat (ur.), *Novodobni izzivi družbe*. Pridobljeno 6. 4. 2022 s [https://www.risdr.si/data/attachment/b70158055ed1d6180d8028abe679b0c239c372c5/147360398Zn anstvena_monografija_NOVODOBNI_IZZIVI_DRU_BE.pdf](https://www.risdr.si/data/attachment/b70158055ed1d6180d8028abe679b0c239c372c5/147360398Zn%20anstvena_monografija_NOVODOBNI_IZZIVI_DRU_BE.pdf)

Fang, S., Galambos, L., N., & Johnson, D., M. (2021). Parent–Child Contact, Closeness, and Conflict Across the Transition to Adulthood. *Journal of Marriage and Family*, 83(4), 1176–1193. Pridobljeno 5. 5. 2024 s [Parent–Child Contact, Closeness, and Conflict Across the Transition to Adulthood - Fang - 2021 - Journal of Marriage and Family - Wiley Online Library \(uni-lj.si\)](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jmfm.12581)

Flynn, A., M., Sundermeier, B., A. & Rivera, N., R. (2022). A new, brief measure of college students' academic stressors. *Journal of American College Health*, 1–8. Pridobljeno 7. 5. 2024 s <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07448481.2022.2135376?scroll=top&needAccess=true>

Hoferichter, F., Kulakow, S. & Raufelder, D. (2022). How teacher and classmate support relate to students' stress and academic achievement. *Frontiers in psychology*, 13, 1–13. Pridobljeno 16. 5. 2024 s [Frontiers | How teacher and classmate support relate to students' stress and academic achievement \(frontiersin.org\)](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.894561/full)

Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Britovšček, K., Scagnetti, N. & Kuzmanič, M. (2016). *Mladostniki o duševnem zdravju* [pdf]. Pridobljeno 28. 3. 2024 s [mladostniki_o_dusevnem_zdravju.pdf \(nijz.si\)](https://www.nijz.si/sl/mladostniki_o_dusevnem_zdravju.pdf)

Judith A. Anaman-Torgbor, J., A., Tarkang, E., Adedia, D., Attah, O., M., Evans, A. & Sabina, N. (2021). Academic-Related Stress Among Ghanaian Nursing Students. *Florence*

Nightingale J Nurs, 29(3), 263–270. Pridobljeno 5. 5. 2024 s
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8939502/#b7-fnjn-29-3-263>

Kajtna, T. (2005). *Stres in spoprijemanje s stresom*. V Kajtna, T., Tušak, M. (ur.), *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Karyotaki E., Cuijpers P., Albor Y., Alonso J., Auerbach R. P., Bantjes J., idr. (2020). Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: results of the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student Initiative. *Front. Psychol.* 11 (1759). Pridobljeno 10. 4. 2024 s
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.01759/full#B32>

Kaur, H. (2019). Strategies for Coping with Academic Stress, Stress Management. *International Journal of Research & Review*, 6(10), 185–188. Pridobljeno 24. 5. 2024 s
https://www.ijrrjournal.com/IJRR_Vol.6_Issue.10_Oct2019/IJRR0026.pdf

Kohútová, V., Špajdel, M., & Dědová, M. (2021). Emerging Adulthood – an Easy Time of Being? Meaning in Life and Satisfaction with Life in the Time of Emerging Adulthood. *Studia Psychologica*, 63(3), 307–321. Pridobljeno 1. 4. 2024 s Kohutova_SP_3_vol.63_2021_pp.307-321.pdf (studiapsychologica.com)

Kohn, J. P., & Frazer, G. H. (1986). An academic stress scale: Identification and rated importance of academic stressors. *Psychological Reports*, 59(2, Pt 1), 415–426.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1986.59.2.415>

Kranner, I., Minibayeva, F. V., Beckett, R. P., & Seal, C. E. (2010). What is stress? Concepts, definitions and applications in seed science. *The New phytologist*, 188(3), 655–673. Pridobljeno 6. 4. 2022 s
https://www.jstor.org/stable/pdf/40927900.pdf?refreqid=excelsior%3Aa006d3e0db606dd062c8db45bc276fa4&ab_segments=&origin=

Lavrič, M., Deželan, T., Klanjšek R., Lahe, D., Naterer, A., Radovan, M., Rutar, T., Sardoč, M., Uršič, M., Majce, M., Cupar, T., Matjašič M., Nacevski, K., Vombergar, N. & Prešern, J. (2021). Mladina 2020. Položaj mladih v Sloveniji. Pridobljeno 23. 3. 2024 s *MLADINA 2020 - Položaj mladih v Sloveniji*

Lakshimi, M. (2022). Stress and Stress Management: A Review. *Indian Journal of Natural Sciences*, 13(73). Pridobljeno 30. 5. 2024 s

https://www.researchgate.net/publication/365488803_Stress_and_Stress_Management_A_Review

Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7, 157–162. Pridobljeno 7. 3. 2024 s [Lin, Y. M., & Chen, F. S. \(2009\). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. <i>World Transactions on Engineering and Technology Education, 7</i>, 157-162.](#)

Marks, H. (b.d.). *Stress Symptoms*. Pridobljeno 15. 11. 2023 s https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-symptoms-effects_of-stress_on-the-body

Matud, M., P., Díaz, A., Bethencourt, J., M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and Psychological Distress in Emerging Adulthood, *A Gender Analysis, Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 1–11. Pridobljeno 17. 4. 2024 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7564698/#sec1-jcm-09-02859title>

Pariat, T., Rynjah, A. & Kharjana, J. (2014). Stress Levels of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies. *Journal Of Humanities And Social Science*, 19(8), 40–46. Pridobljeno 21. 4. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/284406836_Stress_Levels_of_College_Students_In_terrelationship_between_Stressors_and_Coping_Strategies

Park, S., Y., Andalibi, N., Zou, Y., Ambulkar, S. & Huh-Yoo, J. (2020). Understanding Students' Mental Well-Being Challenges on a University Campus: Interview Study, *JMIR Formative Research*, 4(3), 1–16. Pridobljeno 18. 4. 2024 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7082737/>

Pascoe, M., C., Hetrick, S., E. & Parker, A., G. (2019). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International journal of adolescence and youth*, 25(1), 104–112. Pridobljeno 23. 3. 2024 s <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2019.1596823#abstract>

Poštrak, M. (2015). Koncepti socialnega dela z mladimi. *Socialno delo*, 54(5), 269–280. Pridobljeno 4. 2. 2022 s file:///C:/Users/NIN%C4%8CA/Desktop/FSD%203%20LETNIK/KONCEPTI%20SD%20Z%20MLADIMI/Koncepti_URN_NBN_SI_DOC-6I9TMWUA.pdf

Prah, S. (2015). Predihajmo stres: priročnik za sproščanje. Novo mesto: psihoterapevtsko društvo Izbira.

Puklek Levpušček, M. & Zupančič, M. (2011). *Študenti na prehodu v odraslost*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Rakovec Felser, Z. (1991). Človek v stiski, stres in tesnoba. Maribor: Založba obzorje.

Rana, A., Gulati, R. & Wadhwa, V. (2019). Stress among students: An emerging issue. *Integrated journal of social sciences*, 6(2), 44–48. Pridobljeno 7. 3. 2023 s https://www.researchgate.net/publication/334835276_Stress_among_students_An_emerging_issue

Rape Žiberna, T., Rode, N., Žiberna, A. (2020). Statistika, gradivo za vaje (za interno uporabo). Ljubljana.

Reddy, K., J., Menon, K., R. & Thattil, A. (2018). Academic Stress and its Sources among University Students. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. Pridobljeno 20. 3. 2024 s https://www.academia.edu/68967527/Academic_Stress_and_its_Sources_among_University_Students

Sanders, M. (2023). *Student mental health in 2023: Who is struggling and how the situation is changing*. Pridobljeno 23. 3. 2024 s [Student mental health in 2023 | King's College London \(kcl.ac.uk\)](https://www.kcl.ac.uk/study/psychology/mental-health-in-2023)

Sailo, H. & Varghese, D. (2024). Academic Stress, Its Sources, Effects and Coping Mechanisms Among College Students. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 9(3), 124–132. Pridobljeno 5. 4. 2024 s https://ijshr.com/IJSHR_Vol.9_Issue.3_July2024/IJSHR16.pdf

Sharma, S. (2018). Perceived Academic Stress among Students, *Research review international journal of multidisciplinary*, 3(8), 421–425. Pridobljeno 20. 4. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/352120980_Perceived_Academic_Stress_among_Students

Slimmen, S., Timmermans O., Mikolajczak-Degrauwe, K. & Oenema, A. (2022). How stress-related factors affect mental wellbeing of university students A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing, *National Library of*

Medicine, 17(11), 1–16. Pridobljeno 16. 4. 2024 s
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9639818/#pone.0275925.ref001>

Slovar slovenskega knjižnega jezika (2019). Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Statistični urad Republike Slovenije. (2023). *Prebivalstvo – Mednarodni dan mladih*. Pridobljeno 5. 5. 2024 s <https://www.gov.si/novice/2023-09-13-pogled-na-izobrazevanje-2023-kazalniki-oecd/>

Ule, M. (2008). *Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Venkatachalam, J. & Chellamuthu, S. (2019). Sources of Academic Stress among Higher Secondary School Students. *International review of social sciences and humanities*, 9(7), 488–492. Pridobljeno 4. 3. 2024 s
https://www.researchgate.net/publication/337730389_Sources_of_Academic_Stress_among_Higher_Secondary_School_Students

Zaho, Y. (2024). The Impact of College Students' Academic Stress on Student Satisfaction from a Typological Perspective: A Latent Profile Analysis Based on Academic Self-Efficacy and Positive Coping Strategies for Stress. *Behavioral Sciences*, 14(4), 1–16. Pridobljeno 27. 4. 2024 s <https://www.mdpi.com/2076-328X/14/4/311>

Zupančič, M. & Puklek Levpušček, M. (2018). *Prehod v odraslost: sodobni trendi in raziskave*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Qori A. & Primardiana, H. W. (2019). Coping the Academic Stress: The Way the Students Dealing with Stress. *KnE Social Sciences*, 3(10), 212–223. Pridobljeno 4. 4. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/354444444_Coping_the_Academic_Stress_The_Way_the_Students_Dealing_with_Stress

Wilks, S., E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. Pridobljeno 12. 5. 2024 s
<https://journals.indianapolis.iu.edu/index.php/advancesinsocialwork/article/view/51>

Xu, J. & Ba, Y. (2022). Coping With Students' Stress and Burnout: Learners' Ambiguity of Tolerance. *Frontiers in psychology*, 13, 1–4. Pridobljeno 19. 5. 2024 s
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.842113/full>

9. PRILOGE

9.1 Priloga 1: anketni vprašalnik

Pozdravljeni, sem Nina Praprotnik, študentka podiplomskega študija Fakultete za socialno delo. Pišem magistrsko delo z naslovom Doživljanje akademskega stresa med študenti. Za potrebe magistrskega dela bi prosila vse študente, stare vsaj 18 let in ne več kot 26 let za pomoč pri zbiranju podatkov. Anketa vsebuje vprašanja, ki se navezujejo na doživljanje stresa v vsakdanjem življenju in doživljanje akademskega stresa. Anketa je anonimna, zbrani podatki pa bodo uporabljeni izključno za pripravo tega magistrskega dela. Že vnaprej se zahvaljujem za sodelovanje.

Q1 - Spol

- ☐ Ženski
- ☐ Moški
- ☐ Drugo:

Q2 - Koliko si star_a?

Q3 - Kateri letnik študija obiskuješ?

- ☐ 1. letnik (1. stopnja)
- ☐ 2. letnik (1. stopnja)
- ☐ 3. letnik (1. stopnja)
- ☐ 4. letnik (1. stopnja)
- ☐ 1. letnik (2. stopnja)
- ☐ 2. letnik (2. stopnja)
- ☐ Drugo:

Q4 - Katero stopnjo izobrazbe boš pridobil_a po zaključku tega študijskega programa?

- ☐ Višješolski program
- ☐ Visokošolski program I. stopnje
- ☐ Univerzitetni program I. stopnje
- ☐ Univerzitetni program II. stopnje
- ☐ Drugo:

Q5 - Katero študijsko smer trenutno obiskuješ?

- ☐ Naravoslovje in tehnika
- ☐ Zdravstvene vede
- ☐ Družboslovje in humanistika
- ☐ Umetnost in oblikovanje
- ☐ Pedagoške vede in šport
- ☐ Drugo:

Q6 - Pri vsaki trditvi oceni, kako pogosto doživljaš navedena občutja ali misli, v zadnjih 6 mesecih?

	Ves čas	Pogosto	Občasno	Redko	Nikoli
Nimam nadzora nad tem, kar se mi dogaja v življenju	☐	☐	☐	☐	☐
Nisem se zmožen_a spoprijeti z vsemi stvarmi, ki bi jih moral_a opraviti	☐	☐	☐	☐	☐
Ne počutim se samozavestno pri obvladovanju osebnih težav	☐	☐	☐	☐	☐
Hitro zaznam glasne zvoke in ti me vznemirjajo	☐	☐	☐	☐	☐
Nimam časa za zdravo prehranjevanje	☐	☐	☐	☐	☐
Nimam časa za druženje	☐	☐	☐	☐	☐
Težko zaspim in se po napornem dnevu težko umirim	☐	☐	☐	☐	☐
Nimam časa za gibanje	☐	☐	☐	☐	☐

Q7 - Kako pogosto doživljaš stres v naslednjih kontekstih?

Stres predstavlja odziv posameznika na zanj "ogrožajočo" okoliščino. Nekaj možnih odzivov: počutiš se slabo, čutiš jezo, napetost, razdražljivost, glavobol, ipd. (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

	Ves čas	Pogosto	Občasno	Redko	Nikoli
Starši	☐	☐	☐	☐	☐
Prijatelji	☐	☐	☐	☐	☐
Finance	☐	☐	☐	☐	☐
Študij	☐	☐	☐	☐	☐
Zdravje	☐	☐	☐	☐	☐
Socialni mediji	☐	☐	☐	☐	☐
Družbenopolitična situacija v državi	☐	☐	☐	☐	☐

Q8 - Spodaj je naveden sklop trditev povezanih z odnosom do študijskih obveznosti. Pri vsaki izmed navedenih trditev označi, v kolikšni meri se z njo strinjaš.

	Sploh se ne strinjam	Ne strinjam se	Niti se strinjam, niti ne strinjam	Strinjam se	Popolnoma se strinjam	Ne morem odgovoriti
Predmeti me ne zanimajo tako, kot bi si želel_a	☐	☐	☐	☐	☐	☐
V semestru je preveč izpitov	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Preobremenje n_a sem zaradi količine študijskih nalog	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gradivo za učenje je težko dostopno	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pogosto odlašam z delom za študij	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Velikokrat mislim, da sem se za izpit ustrezno pripravil_a, vendar kljub temu dobim slabo oceno	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zaradi študijskih obveznosti pogosto izpuščam obroke ali jem nezdravo hrano	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zaradi študijskih obveznosti imam težave s spanjem	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Opravljanje študijskih obveznosti mi	☐	☐	☐	☐	☐	☐

pogosto
povzroča
glavobol,
bolečine v
želodcu, ipd.
Težko
razumem
snov, ki jo
predavajo
profesorji

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Q9 - Spodaj je naveden sklop trditev povezanih z odnosom do profesorjev in asistentov. Pri vsaki izmed trditev označi, v kolikšni meri se z njo strinjaš.

	Sploh se ne strinjam	Ne strinjam se	Niti se strinjam, niti ne strinjam	Strinjam se	Popolnoma se strinjam	Ne morem odgovoriti
Deležen_a sem monotonega oz. dolgočasnega predavanja s strani profesorjev oz. asistentov	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Profesorji oz. asistenti so dovolj dostopni, ko potrebujem njihovo pomoč in podporo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Profesorji oz. asistenti nimajo ustrezne opreme za dobro poučevanje	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Profesorji oz. asistenti sprejemajo moje ideje/mnenja	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Profesorji oz. asistenti od mene	☐	☐	☐	☐	☐	☐

pričakujejo
več, kot sem
zmožen
narediti
Želel_a bi si
več
komunikacije
med mano in
profesorjem
oz.
aisistentom

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Q10 - Spodaj je naveden sklop trditev povezanih z odnosom do sebe v času študija. Pri vsaki izmed navedenih trditev označi, v kolikšni meri se z njo strinjaš.

	Sploh se ne strinjam	Ne strinjam se	Niti se strinjam, niti ne strinjam	Strinjam se	Popolnoma se strinjam	Ne morem odgovoriti
Skrbi me moja (ne) uspešnost na izpitih	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Postavljam si visoke akademske standarde in sem nenehno samokritičen_ a	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Prepričan_a sem, da bom uspešen_a v svoji karieri	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Težko najdem motivacijo za študijske obveznosti	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sodelovanje pri razpravah v razredu me dela	☐	☐	☐	☐	☐	☐
nervoznega_o	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pogosto zamudim na pouk	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Težko usklajujem svoje študijske obveznosti z	☐	☐	☐	☐	☐	☐

drugimi
obveznostmi.

Moja
akademska
neuspešnost
negativno
vpliva na mojo
samoza vest

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Q11 - Spodaj je naveden sklop trditev povezanih z odnosom do svojega finančnega okolja. Pri vsaki izmed navedenih trditev označi, v kolikšni meri se z njo strinjaš.

	Sploh se ne strinjam	Ne strinjam se	Niti se strinjam, niti ne strinjam	Strinjam se	Popolnoma se strinjam	Ne morem odgovoriti
Skrbijo me finančni stroški, ki nastajajo zaradi izobraževanja (bivanje, prehr ana, prevoz do študija, izobraževalni material)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
V službi delam preveč ur, da bi lahko bil_a prisoten_a na vseh predavanjih	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Študentsko delo mi otežuje učenje in opravljanje študijskih obveznosti	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Velikokrat se zgodí, da mi primanjkuje denarja	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q12 - Spodaj je naveden sklop trditev povezanih z odnosom do študijskih sošolcev in prijateljev. Pri vsaki izmed navedenih trditev označi, v kolikšni meri se z njo strinjaš.

	Sploh se ne strinjam	Ne strinjam se	Niti se strinjam, niti ne strinjam	Strinjam se	Popolnoma se strinjam	Ne morem odgovoriti
Zaradi dela za študij mi pogosto zmanjka čas za prijatelje	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Manjka mi pomoči in podpore s strani sošolcev	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pogosto svojo študijsko uspešnost primerjam s sošolci	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pogosto sem v konfliktu s svojimi sošolci	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q13 - Spodaj je naveden sklop trditev povezanih z odnosom do družine. Pri vsaki izmed navedenih trditev označi, v kolikšni meri se z njo strinjaš.

	Sploh se ne strinjam	Ne strinjam se	Niti se strinjam, niti ne strinjam	Strinjam se	Popolnoma se strinjam	Ne morem odgovoriti
Čutim pritisk s strani staršev, da moram dosegati visoke ocene	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Družinski konflikti zmanjšujejo kakovost mojega študijskega dela	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Družina me ne podpira pri študiju	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Družinske obveznosti/hal oge zmanjšujejo čas, ki ga lahko	☐	☐	☐	☐	☐	☐

posvetim
študiju

Q14 - Pri vsaki trditvi oceni, v kolikšni meri to počneš, ko se znajdeš v stresni situaciji.

	Nikoli	Skoraj nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno	Ne morem odgovoriti
Načrtujem korake, s katerimi bom izboljšal_a situacijo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Obrnem se na pomoč in podporo drugih ljudi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Podporo poskušam najti v religiji	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Osredotočim se na druge aktivnosti, da preusmerim misli o tej situaciji	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uživam alkohol oz. druge droge, da se počutim bolje	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Poskušam se prepričati, da nisem pod stresom	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sproščam se s fizičnimi dejavnostmi (npr. ples, telovadb a, ipd.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kritiziram samega sebe glede situacije v kateri sem se znašel_a	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Šalim se na račun situacije, v	☐	☐	☐	☐	☐	☐

kateri sem se
znašel_a
Osredotočim
se na
pozitivne
stvari v dani
situaciji.

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Q15 - Ali se za zmanjševanje stresa v času izpitnega obdobja, ko imaš veliko študijskih obveznosti poslužiš česa od spodaj navedenega?

Možnih je več odgovorov

- ☐ Menim, da ne doživljam stresa v času izpitnega obdobja
- ☐ Organiziram si svoj čas in si naredim načrt dela, ki mu sledim
- ☐ Na izpite se pripravljam vnaprej z rednim učenjem in ponavljanjem
- ☐ Čim dlje odlašam z učenjem in delom za študij
- ☐ Pri pripravah na izpit sodelujem s sošolci
- ☐ Poslužujem se sprostitvenih tehnik (npr. meditacija)
- ☐ Preusmerjam misli na druge aktivnosti (gledanje TV, igranje video iger, druženje)
- ☐ Redno sproščam telo z vadbo (npr. tek, joga, plavanje)

9.2 Priloga 2: deskriptivna statistika

DOŽIVLJANJE STRESA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU:

Tabela 17. Deskriptivna statistika za vprašanje Q6

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Q6a	242	1	5	2.97	.876
Q6b	242	1	5	2.76	1.047
Q6c	242	1	5	2.74	.999
Q6d	242	1	5	3.07	1.178
Q6e	242	1	5	2.78	1.112
Q6f	242	-1	5	2.87	1.089
Q6g	242	1	5	2.80	1.200
Q6h	242	1	5	2.83	1.059
Valid N (listwise)	242				

Tabela 18. Deskriptivna statistika za povprečno doživljanje stresa Q6

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
povprečno doživljanje stresa	242	1.00	4.63	2.8523	.70894
Valid N (listwise)	242				

DOŽIVLJANJE STRESA V RAZLIČNIH KONKTEKSTIH:

Tabela 19. Deskriptivna statistika za vprašanje Q7

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Q7a	242	1	5	3.21	1.048
Q7b	242	1	5	3.67	.820
Q7c	242	1	5	2.90	1.071
Q7d	242	1	4	1.90	.769
Q7e	242	1	5	3.11	.984
Q7f	242	1	5	3.49	1.063
Q7g	242	1	5	3.43	1.092
Valid N (listwise)	242				

ODNOS ŠTUDENTOV DO ŠTUDIJSKIH OBVEZNOSTI:

Tabela 20. Deskriptivna statistika za vprašanje Q8

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Q8a	242	1	6	3.34	1.035
Q8b	242	1	5	3.55	1.070
Q8c	242	1	5	3.71	1.037
Q8d	242	1	5	2.70	1.053
Q8e	242	1	6	3.71	1.215
Q8f	242	1	5	3.10	1.207
Q8g	242	1	6	3.51	1.240
Q8h	242	1	5	3.52	1.192
Q8i	242	1	5	3.46	1.195
Q8j	242	-1	6	2.84	1.028
Valid N (listwise)	242				

ODNOS ŠTUDENTOV DO PROFESORJEV IN ASISTENTOV:

Tabela 21. Deskriptivna statistika za vprašanje Q9

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Q9a	241	1	5	3.52	.992
Q9b	235	1	5	3.49	.962
Q9c	238	1	5	2.61	.991
Q9d	206	1	5	3.28	.849
Q9e	231	-1	5	2.89	.956
Q9f	240	1	5	3.17	1.023
Valid N (listwise)	196				

ODNOS ŠTUDENTOV DO SEBE:

Tabela 22. Deskriptivna statistika za vprašanje Q10

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Q10a	242	1	5	4.17	.978
Q10b	241	1	5	4.05	.980
Q10c	238	1	5	3.53	1.009
Q10d	241	1	5	3.65	1.019
Q10e	237	1	5	3.65	1.196
Q10f	241	1	5	2.02	1.062
Q10g	242	1	5	3.39	1.108
Q10h	238	1	5	3.75	1.209
Valid N (listwise)	227				

ODNOS ŠTUDENTOV DO SVOJEGA FINANČNEGA OKOLJA:

Tabela 23. Deskriptivna statistika za vprašanje Q11

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Q11a	241	1	5	3.51	1.235
Q11b	201	1	5	2.62	1.318
Q11c	208	1	5	3.00	1.287
Q11d	239	1	5	3.19	1.227
Valid N (listwise)	194				

ODNOS ŠTUDENTOV DO ŠTUDIJSKIH SOŠOLCEV IN PRIJATELJEV:

Tabela 24. Deskriptivna statistika za vprašanje Q12

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Q12a	241	1	5	3.42	1.093
Q12b	238	1	5	2.68	1.161
Q12c	242	1	5	3.82	1.049
Q12d	242	1	5	1.74	.811
Valid N (listwise)	237				

ODNOS ŠTUDENTOV DO SVOJE DRUŽINE:

Tabela 25. Deskriptivna statistika za vprašanje Q13

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Q13a	242	1	5	2.58	1.312
Q13b	232	1	5	3.10	1.315
Q13c	240	1	5	1.93	1.246
Q13d	240	1	5	2.59	1.231
Valid N (listwise)	229				

POVPREČJE VSAKEGA SKLOPA; Q8, Q9, Q10, Q11, Q12, Q13:

Tabela 26. Deskriptivna povprečja vsakega sklopa

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
povprecjeQ8	242	1.00	4.70	3.3442	.64633
povprecjeQ9	196	1.50	4.83	2.9005	.59235
povprecjeQ10	227	1.63	4.63	3.3965	.58996
povprecjeQ11	194	1.00	5.00	3.1057	.97530
povprecjeQ12	237	1.00	5.00	2.9177	.67889
povprecjeQ13	229	1.00	5.00	2.5655	.86828
Valid N (listwise)	152				

SPOPRIJEMANJE S STRESOM PRI ŠTUDIJU:

Tabela 27. Deskriptivna statistika za vprašanje Q14

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Q14a	242	1	5	3.61	.897
Q14b	241	1	5	3.21	.979
Q14c	239	1	5	2.10	1.289
Q14d	241	1	5	3.31	.912
Q14e	241	1	5	1.83	1.037
Q14f	241	1	5	2.97	1.125
Q14g	242	1	5	3.14	1.108
Q14h	241	1	5	3.82	.970
Q14i	241	1	5	3.07	1.188
Q14j	242	1	5	3.14	.895
Valid N (listwise)	233				