

Utjecaj stresa na zdravlje i suočavanje sa stresom

Berta, Alica

Undergraduate thesis / Završni rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University North / Sveučilište Sjever**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:012895>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-22**



Repository / Repozitorij:

[University North Digital Repository](#)





Sveučilište Sjever

Završni rad br. 1140/SS/2019

Utjecaj stresa na zdravlje i suočavanje sa stresom

Alica Berta, 1845/336

Varaždin, prosinac 2019.



Sveučilište Sjever

Odjel za Sestrinstvo

Završni rad br. 1140/SS/2019

Utjecaj stresa na zdravlje i suočavanje sa stresom

Student

Alica Berta, 1845/336

Mentor

Andreja Bogdan, viši predavač

Varaždin, prosinac 2019.

Prijava završnog rada

Definiranje teme završnog rada i povjerenstva

ODJEL Odjel za sestrinstvo

STUDIJ preddiplomski stručni studij Sestrinstva

PRISTUPNIK Alica Berta

MATIČNI BROJ 1845/336

DATUM 05.09.2019.

KOLEGIJ Zdravstvena psihologija

NASLOV RADA Utjecaj stresa na zdravlje i suočavanje sa stresom

NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU Stress influence on health and dealing with stress

MENTOR Andreja Bogdan, prof.

ZVANJE viši predavač , klinički psiholog

ČLANOVI POVJERENSTVA

1. doc.dr.sc. Marijana Neuberg, predsjednik

2. Andreja Bogdan, prof., mentor

3. izv.prof.dr.sc. Karlo Houra, član

4. doc.dr.sc. Rosana Ribič, zamjenski član

5.

Zadatak završnog rada

BROJ 1140/SS/2019

OPIS

Svakodnevni život pojedinca prepun je obaveza. Današnji životni stil pod pritiskom zahvaća sve veći broj ljudi, bez obzira na dob. Naše tijelo sve teže može izdržati pritisak, a nakon nekog vremena pod velikom količinom stresa dolazi do zdravstvenih problema. Stres je prirodna reakcija organizma na zahtjeve iz okoline koje doživljavamo ugrožavajuće. Problem nastaje kada ne dopuštamo tijelu da se odmori, uz stalnu prisutnost stresa osjećamo konstantnu nervozu i napetost. Dugoročan stres može poremetiti tjelesne procese, a stresne situacije dovode do povećanog rizika za nastanak zdravstvenih problema. Važno je usmjeriti se na zdrave načine suočavanja sa stresom, kako ne bi dodatno ugrozili svoje zdravlje. Zadatak ovog završnog rada je ispitati kako se stresnim situacijama nose žene i muškarci, koje simptome uočavaju, kako se ponašaju i nose sa stresnim situacijama. Za potrebe istraživanja bit će izrađena anketa, prikupljeni podatci bit će obrađeni na deskriptivnoj razini, analizirani i interpretirani te uspoređeni s prikupljenim podacima iz literature.

ZADATAK URUČEN

23.09.2019.



Sažetak

Današnji užurban način života zahvaća cjelokupnu populaciju, ljudi svih starosnih dobi izloženi su velikoj količini obaveza i očekivanja, što u konačnici izaziva stres. Uz stalan i dugoročan stres, naš organizam može biti podložniji nastanku zdravstvenih problema. Zato je važno pričati o stresu, kako on utječe na nas i o mogućnostima suočavanja sa stresom. Neka zanimanja, u koja se ubrajaju i medicinske sestre, zbog specifičnosti posla podložnije su stresu. U radu je opisan stres, vrste stresa, kao i njegovi razni izvori, prikazane su reakcije na stres kojima se pokušavamo oduprijeti stresnim situacijama, kao i strategije kojima se suočavamo sa stresom. Sve više se koriste resursi kojima raspolažemo kao pomoć u suočavanju sa stresom, oni su također dio ovog rada. Cilj istraživanja je ispitati što raznovrsniju populaciju te istražiti koje simptome primjećuju kada su pod stresom, kako stres utječe na njihovo ponašanje i da li ta ponašanja mogu utjecati na njihovo zdravlje. Istraživanjem će se dobiti uvid u to koliko dugo su ispitanici pod stresom i kolika je razina stresa na temelju toga kako se pretežno osjećaju u posljednje vrijeme. Ispitanici će kroz ispunjavanje ankete ocijeniti stresne situacije prema tome koliko im koja situacija trenutno izaziva stres te će se samostalno izjasniti o situaciji koja je za njih bila najstresnija. Istraživanjem će se utvrditi kako ispitanici emocionalno doživljavaju stresne situacije i na koje načine se nose sa njima, koriste li resurse kao pomoć u suočavanju sa stresom i da li traže pomoć stručnjaka kada se ne mogu nositi sa teškim životnim situacijama. U istraživanju je sudjelovalo 94 ispitanika, od kojih je podjednak udio muškaraca i žena pa je moguća usporedba rezultata između ispitanika muškog i ženskog spola.

Ključne riječi: utjecaj stresa na zdravlje, izvori stresa, reakcije na stres, stres kod medicinskih sestara, suočavanje sa stresom, resursi u suočavanju sa stresom

Summary

Today's busy way of life affects on entire population, people of all ages are exposed to huge amounts of obligations and expectations, which in the end causes stress. Health problems are more common when our organism is exposed to constant and long-term stress. That's why it is important to talk about stress, how it affects on us and stress management possibilities. Some professions, like nursing, are more susceptible to stress because of job particularity. In this work it is described stress, forms of stress, it's sources, stress reactions which we use to resist stress situations, and strategies we use in dealing with stress. Part of this work are resources, which we use increasingly to help us in dealing with stress. Objective of this research is examining diverse population to determine which symptoms are they noticing under stress, how it affects on their behaviour and do those behaviours can affect on their health. This research will show how long the subjects are under stress and their level of stress based on how are they feeling lately. Through this questionnaire, subjects will evaluate stress situations they're currently in and write down their most stressful situation. Research will determine how the subjects are emotionally experiencing stress situations and how are they dealing with them, do they use resources as help in facing them and do they look for professional help in difficult life situations. There were 94 participants in this study, nearly half of those were men, others were women, so result comparison between man and woman is possible.

Key words: stress influence on health, stress sources, stress reactions, stress in nursing, dealing with stress, resources in dealing with stress

Popis korištenih kratica

br. – broj

str. – stranica

sur. – suradnici

Sadržaj

1.	Uvod.....	1
1.1.	Stres i izvori stresa	1
1.2.	Vrste stresa prema intenzitetu	2
1.3.	Reakcije na stres.....	3
1.3.1.	Fiziološke reakcije i fizički simptomi kod akutnog stresa.....	3
1.3.2.	Psihičke reakcije na stres (emocionalne i kognitivne).....	4
1.3.3.	Bihevioralne reakcije	4
1.4.	Suočavanje sa stresom.....	4
1.4.1.	Strategije suočavanja sa stresom.....	5
1.4.2.	Resursi u suočavanju sa stresom.....	5
1.5.	Stres kod medicinskih sestara	6
1.5.1.	Burn-out sindrom	8
1.6.	Sprječavanje štetnih posljedica stresa	9
2.	Cilj istraživanja	10
3.	Metode rada i ispitanici.....	11
4.	Rezultati istraživanja.....	14
5.	Rasprava.....	27
6.	Zaključak.....	32
7.	Literatura.....	34
8.	Popis grafikona i tablica.....	36
9.	Prilog- anketa	37

1. Uvod

Stres je, u današnjem užurbanom načinu života, neizbježan dio naših svakodnevnih događanja. Postaje normalno imati dan prepun obaveza, a takav životni stil pod pritiskom zahvaća sve veći broj ljudi, bez obzira na dob. Većina populacije svakodnevno je u stanju pojačane napetosti, zabrinutosti i nervoze. Stres je do određene razine dobar i pozitivan (*eustres*), on je poticajan, doprinosi uzbuđenju, podiže adrenalin, ali ovisno o pojedincu, može uzrokovati negativne posljedice i tada se naziva *distres*. Važno je govoriti o stresu jer on danas utječe na većinu ljudi, a nakon dužeg vremena pod velikom količinom stresa, dolazi do zdravstvenih problema. Organizam odgovara obrambenim reakcijama na prevelike zahtjeve iz okoline, koji nas ugrožavaju. Uz stalnu prisutnost stresa ne dopuštamo tijelu da se odmori, a dugoročan stres može poremetiti tjelesne funkcije i dovesti organizam do povećanog rizika za nastanak zdravstvenih problema. 1990. godine WHO (Svjetska zdravstvena organizacija) stres naziva globalnom epidemijom. Ulaskom u 21. stoljeće stres postaje činjenicom života, ali ne uvijek dobrom.

Dio ovog rada razmatra stres kod medicinskih sestara, zbog specifičnosti posla zdravstveni djelatnici su svakodnevno pod velikom količinom odgovornosti i izloženi velikoj količini stresa. Mogućnost suočavanja sa stresom i prihvaćanje svakodnevnih situacija, ključni su za prepoznavanje stresnih čimbenika. Stres je dio naših života i moramo se naučiti nositi s njim, poduzimati preventivne korake te mijenjati svoje loše reakcije na njega. Naše reakcije na stresne situacije i resursi kojima raspolažemo važni su u načinu na koji se suočavamo sa stresom.

1.1. Stres i izvori stresa

Pojam stresa različito je definiran prema raznim autorima. Stres označava stanje organizma u kojem doživljavamo prijetnju vlastitom integritetu. Selye je 1936. godine počeo stres označavati kao usklađen skup tjelesnih obrana protiv štetnog podražaja. Lazarus je razradio teoriju stresa sa središnjim pojmom ugroženosti. Definira stres kao „stanje koje se javlja u situaciji nesklada između zahtjeva koje okolina postavlja pred pojedinca i njegovih mogućnosti reagiranja na te zahtjeve“. [1]

Stres je ekstremno fiziološko i emocionalno uzbuđenje koje osoba doživljava sa prijetećom situacijom i predstavlja mehanizam preživljavanja koji omogućuje organizmu brzu reakciju i oslobađanje dodatne energije za suočavanje s opasnošću ili za bijeg. Stresor, odnosno štetni

podražaj koji uzrokuje stres, može biti fizički (izloženost buci, hladnoći, ekstremnom naporu, traumi), psihički (strah, tjeskoba, krivnja, tuga, “mobbing“, frustracije) ili socijalni (gubitak posla, rat, velike ekonomske krize, rastava). [2]

Prihvaćena je ideja da nepovoljne životne okolnosti i negativni životni događaji doprinose narušavanju zdravlja i pojavi bolesti. Mnoga literatura bazirana na istraživanjima podupire pretpostavku da životni stres igra važnu ulogu u razvoju mnogih psiholoških i fizičkih problema. [3]

1.2. Vrste stresa prema intenzitetu

U svakodnevne stresove svrstavamo svakodnevne životne događaje, npr. prometnu gužvu, nedostatak vremena, male nesporazume na poslu i u obitelji, sitne kvarove u kući, gubitak osobnih stvari i sl. Ovi stresovi nemaju velik negativan utjecaj na naš život i na neki način su dobri jer nas uče kako prevladati stresne situacije, što nam pomaže i u prevladavanju velikih životnih stresova. Veliki životni stres uvelike djeluje na čovjekov svakodnevni život, mnogi od njih događaju se gotovo svakom čovjeku tijekom života, ali njihova je učestalost mala. Velikim životnim stresovima pripadaju teške bolesti, smrt bliske osobe, gubitak radnog odnosa, velik materijalni gubitak, izloženost dugotrajnoj gladi, izbjeglištvo i sl. Većina ljudi uspije prevladati ove stresove nakon nekog vremena, a samo u manjem broja pojedinaca oni ostavljaju trajne posljedice. Traumatski životni stresovi su neuobičajeno jaki, samo se iznimno događaju i obično dovode do trajnih poremećaja psihičkog i tjelesnog zdravlja. Oni se većini ljudi nikada ne dogode, no kada se dogode, izazivaju trajne posljedice i snažno djeluju na sve pogođene osobe. To su npr. zarobljeništvo, izloženost nasilju, silovanju, mučenju, svjedočenje nasilju ili smrti bliskih osoba i sl. Traumatski stresovi su tipični za ratne situacije, ali mogu se dogoditi i u miru, u situacijama uličnog nasilja i sl. Traumatski stresovi mogu izazvati posttraumatski stresni poremećaj (PTSP), sasvim blokirati mogućnost svrhovitih reakcija, suziti spoznajne mogućnosti odupiranja stresu i blokirati emocije. Takvi stresovi, za razliku od velikih životnih stresova, zbog svoje jačine i neuobičajenosti nadilaze mogućnosti prikladnog suočavanja. Većina ljudi ne zna kako se nositi s njima te suočeni s traumatskim stresovima, osobe doživljavaju osjećaj bespomoćnosti. [4]

1.3. Reakcije na stres

Reakcija na stres je korisna i neophodna adaptivna reakcija kojoj je cilj izvući organizam iz stanja stresa i ponovno uspostaviti homeostazu. Stres reakcijama nazivaju se sve fiziološke i psihološke promjene (biološki odgovor) te promjene u ponašanju (bihevioralni odgovor) koje se zbivaju u organizmu prilikom izlaganja stresoru. Po modelu općeg adaptacijskog sindroma prva je faza alarma u kojoj je identificirana prijetnja, zatim slijedi faza adaptacije koja se dijeli na fazu otpora i fazu iscrpljenosti. Izloženost dugotrajnim, kroničnim stresorima i potiskivanje fizičke reakcije na njih smanjuje moć prilagodbe organizma, što dovodi do promjene u normalnim funkcijama organa i organskih sustava. [2] U mnogim slučajevima od štetnih učinaka stresa potječu mnogi poremećaji, posebno ako je stres jak i dugotrajan. Medicinska struka mora imati veće uvažavanje uloge koju stres može imati kod različitih bolesti, a zatim liječiti pacijenta intervencijama koje su prikladne za svakog pojedinca, uzimajući u obzir činjenicu da se svi pojedinci razlikuju u svom odgovoru na stres. [5]

1.3.1. Fiziološke reakcije i fizički simptomi kod akutnog stresa

Akutni stres rezultira fiziološkim odgovorom kojem je cilj trenutno reagirati na prijeteću opasnost te pripremiti i adaptirati organizam da izdrži ugrožavajuću stresnu situaciju. U fiziološke odgovore ubrajamo porast krvnog tlaka i srčanog ritma, ubrzano disanje. Pojavljuje se vazokonstrikcija u površinskim arterijama sa ciljem preusmjerenja cirkulacije najvažnijim mišićima i povećanjem funkcije vitalnih organa. U fiziološkoj reakciji zaustavlja se digestija, što dovodi do pojave konstipacije ili dijareje. Povećana je mišićna napetost u čeljusti i potiljku, a posljedica je pojava glavobolje. [2]

Studije pokazuju da stres ima brojne učinke na ljudski živčani sustav i može uzrokovati strukturne promjene u različitim dijelovima mozga. Kronični stres može dovesti do atrofije moždane mase i smanjenja njezine težine. Ove strukturne promjene dovode do razlike u odgovoru na stres, kognitivnim funkcijama i pamćenju. [5]

1.3.2. Psihičke reakcije na stres (emocionalne i kognitivne)

Stres započinje već u mislima i emocijama kao rezultat odgovora organizma na stresor. Stres prate uglavnom negativni osjećaji koji utječu na tjelesne funkcije. U emocionalne reakcije ubrajamo ljutnju, strah, tjeskobu, potištenost, depresiju, nesanicu, preosjetljivost, „burn out“ sindrom, gubitak apetita, prejedanje, gubitak seksualne želje, povlačenje. Pod kognitivne reakcije na stres spadaju poremećaj pozornosti, koncentracije, memorije te loša percepcija. [2]

1.3.3. Bihevioralne reakcije

Bihevioralne reakcije značajne su jer mogu utjecati na pogoršanje zdravlja ili pojavu bolesti. To su ovisnički oblici ponašanja: ekstremno pušenje cigareta, povećana konzumacija alkohola, lijekova i droga, zatim povećano uzimanje hrane bogate ugljikohidratima i mastima, fizička neaktivnost i zanemarivanje osobne higijene [2]. Ponašanja osoba pod stresom mogu negativno utjecati na poslovanje i privatni život pojedinca ukoliko on zanemaruje odgovornost, površno obavlja svoje zadatke te postane ne motiviran za posao.

Traumatični događaji čimbenici su rizika za razvijanje ovisnosti. Rani i stresni životni događaji kod odraslih važni su faktori rizika za razvoj neuropsihijatrijskih poremećaja koji uključuju afektivne poremećaje i ovisnost o hrani i nezakonitim tvarima. Ipak postoje pojedinci koji se suočavaju s traumatičnim događajima bez razvoja ovisnosti, ta činjenica upućuje na postojanje pojedinačnih ili obiteljskih faktora koji štite takve pojedince. [6]

1.4. Suočavanje sa stresom

Načini na koje izlazimo iz stresnih životnih situacija primarno ovise o našoj interpretaciji i značaju koji pridajemo konkretnim stresnim događajima, dakle procesima subjektivnih kognitivnih procjena. Ovim je objašnjeno teorijsko postojanje znatnih individualnih razlika u prilagodbi na objektivno slične ili iste stresne životne situacije. [7] Kod suočavanja sa stresom važno je razmotriti subjektivnu procjenu stresnog događaja, način na koji se pojedinac nosi sa stresnom situacijom i koje resurse koristi u suočavanju sa stresom. Svrha suočavanja sa stresom je savladavanje, smanjivanje ili toleriranje sukoba između osobe i okoline, odnosno prekid procesa stresa. Fokus suočavanja sa stresom je na uklanjanju ili smanjenju okolnosti u kojima stres dovodi do bolesti, usamljenosti, neuspjeha, nesreće i slično. [8]

1.4.1. Strategije suočavanja sa stresom

Izbor strategije suočavanja temelji se na dvije vrste procjena, a to su procjena osobina izvora stresa i procjena mogućnosti kontrole nad situacijom. Djelotvorno suočavanje sa stresom podrazumijeva donošenje odluke o promjeni vlastitog ponašanja. [9]

Razlikujemo tri načina suočavanja sa stresom: suočavanje usmjereno na problem, suočavanje usmjereno na emocije i izbjegavanje. Svrha suočavanja usmjerenog na problem je kontrola i mijenjanje problema, definiranje problema, traženje rješenja, odabir rješenja i stupanje u akciju. Ovu strategiju možemo koristiti u situacijama kada možemo djelovati na sam izvor stresa, odnosno kada osjećamo da imamo sposobnosti i mogućnosti uspostave kontrole nad situacijom. Strategije suočavanja usmjerenog na emocije imaju cilj upravljanja emocionalnim reakcijama, reguliranje emocija u stresnoj situaciji, održavanje nade i optimizma i odbijanje prihvatanja najgoreg. Prihvatanje stresne situacije uključuje preventivno djelovanje pomoću podizanja fizičke i psihičke otpornosti na stres i promjenu percepcije situacije. Suočavanje izbjegavanjem odnosi se na kognitivno ili bihevioralno izbjegavanje i negiranje postojanja problema. Povlačenje pretpostavlja izbjegavanje situacije. Ovaj način je efikasan ukoliko procijenimo da trenutno ne raspoložemo prikladnim mogućnostima ili da nam okolnosti sprječavaju izravno djelovanje na stresnu situaciju. [8,9]

1.4.2. Resursi u suočavanju sa stresom

Težište pozornosti u suočavanju sa stresom prelazi na resurse koji se koriste kao način suočavanja sa stresom. Takvi resursi odnose se na ljudske, socijalne i materijalne izvore koji se koriste za postizanje zdrave prilagodbe na stresne životne okolnosti. Resursi za suočavanje opisani su kao zaštitni čimbenici koje koristimo u stresnim situacijama, poput unutarnjeg lokusa kontrole, jake osobnosti, optimizma, samopouzdanja i socijalne podrške. [10]

Samoefikasnost je vjerovanje u vlastite sposobnosti koje se često istražuje kao značajan unutarnji resurs za suočavanje. Odnosi se na vjerovanje da subjekt može kontrolirati neugodna iskustva i vlastito ponašanje u stresnom okruženju. Ljudi s jakom vjerom u samoefikasnost postavljaju si visoke ciljeve, ustraju u rješavanju problema dok ne postignu uspjeh koji ih zadovoljava, a ako naiđu na prepreku, ustraju u savladavanju. Osobe sa razvijenom samoefikasnošću veći broj stresora tumače kao izazove. Niska samoefikasnost povezana je sa izbjegavajućim ponašanjima, depresivnim stanjem i raznim anksioznim poremećajima. [8]

U percepciji intenziteta stresora, pokazala se sklonost optimista da manji broj situacija doživljavaju kao prijeteće i opasne te su češće suočeni s izazovima, optimistične osobe izvještavaju o manjoj količini distresa koji je i slabijeg intenziteta kod optimista. U kontroliranim stresnim situacijama optimisti se učinkovitije i trajnije služe mehanizmima suočavanja usmjerenim na problem, a kada su suočeni s nepovratnim gubicima upotrebljavaju mehanizme suočavanja usmjerene na emocije. Velik broj istraživanja pokazuje prisutnost pozitivnih ishoda kod optimističnih osoba, u usporedbi s pesimistima, koji kao najčešću strategiju za suočavanje sa stresom koriste razna izbjegavajuća ponašanja. [8]

1.5. Stres kod medicinskih sestara

Osobe koje se bave pomagačkim profesijama podložnije su stresu. Visok emocionalan napor povezan sa stresnim poslovima, ukazuje na to da je emocionalan napor potencijalan uzročni faktor profesionalnog stresa. U Ujedinjenom Kraljevstvu provedeno je istraživanje objavljeno 2005. godine, s ciljem usporedbe 26 različitih zanimanja između tri čimbenika povezanih sa profesionalnim stresom, a to su fizičko zdravlje, psihološka dobrobit i zadovoljstvo poslom. Šest zanimanja pokazuje lošije rezultate od prosjeka ostalih zanimanja u svakom od navedenih tri čimbenika. Zanimanja koja imaju veću podložnost negativnim posljedicama stresa su: zdravstveni djelatnici, nastavnici, socijalni radnici, djelatnici u pozivnim centrima, policajci i zatvorski čuvari. [11]

Sestrinstvo je profesija koja je usko vezana uz odnose među ljudima, tu se radi o bolesnicima kojima se pruža zdravstvena njega, zabrinutim obiteljima bolesnika i odnosima sa suradnicima. Danas medicinska sestra, osim posjedovanja stručnog znanja i vještina, mora biti emocionalno zrela i stabilna osoba kako bi mogla razumjeti i nositi se s ljudskim patnjama, hitnim stanjima, zdravstvenim problemima i etičkim dvojabama. Ona treba biti sposobna razumjeti pacijentove osjećaje i ponašanja u određenoj situaciji, biti spremna prihvatiti odgovornost, raditi samostalno ali i timski. Brojna istraživanja provedena u populaciji medicinskih sestara pokazala su povezanost određenih bolesti sa stresom na radu, kao što su emocionalna iscrpljenost, fizička iscrpljenost i bol u donjem dijelu leđa. Niska razina odlučivanja i visoki zahtjevi, karakteristični za sestrinsku profesiju, mogu biti povezani s povećanim rizikom za pojavu koronarne bolesti i mentalnih poremećaja. Rezultati istraživanja provedenog 2012. godine na 40 ispitanika, koji su zaposleni na mjestu medicinske sestre/tehničara u jedinici intenzivnog liječenja u KBC „Sestre milosrdnice“, pokazuju da nedovoljan broj zdravstvenih djelatnika predstavlja najveći izvor

stresa, zatim slijedi prekovremeni rad, loša organizacija i 24-satna odgovornost. Pojedinci koji imaju veću emocionalnu inteligenciju, empatičniji su, zadovoljniji svojim životom, slobodnije izražavaju svoje osjećaje i imaju kvalitetnije odnose s drugima. Upravljanje emocijama, omogućuje čovjeku da tješi samoga sebe i oslobađa se tjeskobe, potištenosti ili razdražljivosti, iz čega slijedi pretpostavka da će emocionalno inteligentnije osobe biti efikasnije u suočavanju sa stresnim situacijama. [12]

Izvori profesionalnog stresa medicinskih sestara u domovima za starije osobe ispitani su u istraživanju u kojem je sudjelovalo 11 medicinskih sestara zaposlenih u domovima za starije osobe u Gradu Zagrebu 2017. godine. Rezultati su pokazali da iz perspektive medicinskih sestara u domovima za starije osobe, izvori profesionalnog stresa predstavljaju: organizacijski uvjeti rada (nedostatak stručnog osoblja i rad u smjenama), priroda posla, koja uključuje iskustvo suočavanja sa smrću korisnika te rad s korisnicima s problemima mentalnog zdravlja (korisnika oboljelih od Alzheimerove bolesti) i komunikacije sa članovima obitelji korisnika. Sudionice istraživanja kao tjelesne znakove stresa ističu sljedeće pokazatelje: znojenje, probavne smetnje, gubitak apetita, teškoće sa spavanjem, želučane tegobe, glavobolja, umor i aritmija. Psihološke posljedice stresa se kod sudionica manifestiraju kroz osjećaj tuge i potištenosti, nervoze i osjećaja napetosti. [13]

U Kliničkoj bolnici Dubrava provedeno je istraživanje u kojem je sudjelovalo 363 ispitanika, medicinskih sestara i tehničara, svrha istraživanja bila je istražiti utjecaj stresa na svakodnevni posao u populaciji medicinskih sestara i tehničara. Rezultati istraživanja pokazuju da su, bez obzira na to na kojem radnom mjestu medicinske sestre rade, stresori prisutni u različitom intenzitetu, a odnose se na preopterećenost poslom, lošu organizaciju i zahtjevne administrativne poslove. Najučestalije zdravstvene tegobe kao posljedica stresa rangirane su na sljedeći način: kardiovaskularne smetnje, probavne smetnje te smetnje lokomotornog sustava. Medicinske sestre i tehničari edukacijom, znanjima i vještinama u profesionalnom radu lakše se mogu prilagoditi stresnim događajima. Korištenje vještina, kao što su komunikacija s bolesnicima i njihovim obiteljima, kolegama, nadređenima, profesionalna edukacija, organiziranje slobodnog vremena, tjelesna aktivnost, relaksacija, meditacija, joga i autogeni trening, pridonijet će smanjenju razine stresa, olakšati obavljanje posla i donošenje odluka te postizanje osobnih ciljeva i većeg zadovoljstva u radu. [1]

Stres na radnom mjestu uzrokuje niz problema i poremećaja u radnom procesu te zdravstvenom stanju, psihološkom i socijalnom funkcioniranju radnika [14]. Od zaštitnih čimbenika u situacijama pod stresom trebamo istaknuti najvažnije: zadovoljstvo poslom koji se obavlja, spoznaja o vlastitoj stručnoj vrijednosti, autonomnost i sloboda u donošenju odluka. Medicinske sestre koje su bile svjesne svojih kompetencija bile su uspješnije u radu, i to je povratno djelovalo na smanjenje njihova stresa. Važni zaštitni faktori od nastanka stresa su potpora suradnika, dobri međusobni odnosi i povjerenje da će suradnik ispravno i stručno postupiti. Stoga je važno raditi na prevenciji profesionalnog stresa kontinuiranom profesionalnom edukacijom, radom na team-buildingu i razvijanju dobrih suradničkih odnosa. Za uspješnu prilagodbu na stres najvažniji su iskustvo i poznavanje načina suočavanja u stresnim situacijama. [4]

Stres povezan s radom još je jedan od rastućih problema u svijetu, za posljedicu ima cijeli spektar nepoželjnih ishoda. Složenost problema stresa ukazuje na potrebu uključivanja mjera usmjerenih na prevenciju, jer mnogi uzroci stresa na radnom mjestu rezultat su organizacijskih pogreški koje smo u mogućnosti prepoznati, predvidjeti i spriječiti. Poslodavci i zaposlenici dijele odgovornost za rano prepoznavanje uzroka i znakova stresa, a i za razvoj učinkovitih mehanizama prevencije i suočavanja. Dosadašnje spoznaje jasno ukazuju na smanjenje rizika od stresa na poslu u radnoj okolini s učinkovitim upravljanjem, koje prepoznaje moguće probleme vezane sa stresom, pronalazeći odgovarajuća organizacijska rješenja i uključujući zaposlenike u traženje rješenja. [14]

1.5.1. Burn-out sindrom

Burn-out sindrom ili sindrom sagorijevanja na poslu je poremećaji koji može nastati nakon dugotrajnog izlaganja stresu, a većinom se javlja kod ljudi koji rade u pomagačkim profesijama (liječnici, medicinske sestre, vatrogasci...). Kod takve vrste poremećaja javlja se emocionalna praznina, progresivan gubitak idealizma, energije i smislenosti vlastitog rada. Sindrom sagorijevanja na poslu može dovesti do razvoja različitih tjelesnih, psihičkih i emocionalnih poremećaja te promjena u ponašanju. Za ljude koji upravljaju radnim organizacijama je važno da vode računa o svim elementima koji mogu dovesti do razvoja ovog sindroma, te da na vrijeme poduzmu sve potrebne radnje za njegovo sprječavanje. Iznimno je važno da se na radnom mjestu stvori „dobra klima“, da se napravi dobra organizacija rada, da se bude fleksibilan u odlučivanju te da se u određenoj mjeri dopusti mogućnost suodlučivanja i predlaganja. [15]

1.6. Sprječavanje štetnih posljedica stresa

Stres uzrokuje niz štetnih posljedica na organizam, u fizičkom, psihičkom i socijalnom smislu, stoga je potrebno tražiti načine učinkovitog rješavanja posljedica koje uzrokuje [14]. Vrlo jaki stresovi mogu izazvati zdravstvene probleme, ali i svakodnevni slabiji stresovi mogu s vremenom oštetiti zdravlje. Stres može utjecati na tjelesne i psihičke poremećaje zdravlja vrlo brzo nakon stresnih zbivanja, ali i nakon dugo vremena. Bolesti na koje stres snažno djeluje su povećan arterijski tlak, bolesti srca i krvnih žila, neke reumatske bolesti i bolesti kože, infekcije, alergijske bolesti, želučani ulkus. Mnogi poremećaji uvjetovani stresom uočavaju se prije nego što nastanu trajna i nepopravljiva oštećenja organa i organizma. Suvremena istraživanja ukazuju na to da ljudi imaju velike mogućnosti kontrole vlastitih tjelesnih procesa, kao što su rad srca ili krvni tlak, što može biti korisno u sprječavanju negativnih posljedica stresa na organizam. Za mogućnost kontrole vlastitih tjelesnih procesa potrebno je određeno vrijeme i puno vježbanja. Najpoznatije tehnike za obranu od djelovanja psihičkog stresa na organizam su biofeedback, autogeni trening i tehnika inokulacije stresom. [16]

Osobama koje su u stanju stresa, preporuča se tjelesni odmor i potrebno je raditi sve ono što osobi olakšava stresnu situaciju. Ne treba donositi važne i teške odluke te je dobro činiti ono što inače osoba radi kada joj je teško. [17] Preventivno djelovanje temelji se na podizanju psihofizičke otpornosti. To se može postići redovitom tjelovježbom, pravilnom prehranom, pozitivnim razmišljanjem o sebi i drugima, tehnikama opuštanja i relaksacije, samoohrabivanjem, postavljanjem dugoročnih ciljeva i prioriteta u poslu i životu, traženjem podrške u okolini, održavanjem dobrih i bliskih odnosa s prijateljima. [15]

2. Cilj istraživanja

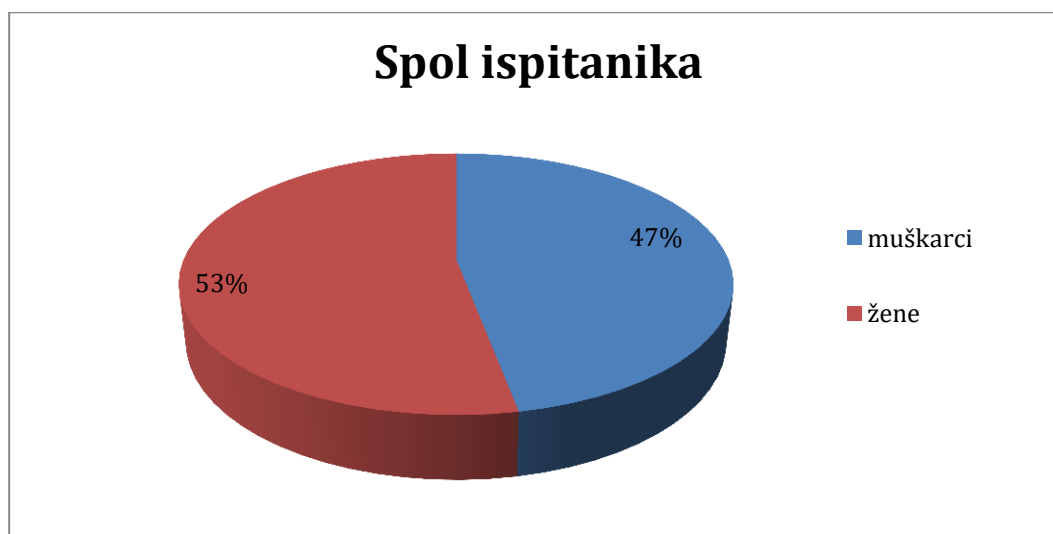
Cilj istraživanja bio je ispitati koje fizičke i psihičke simptome stresa osjećaju ispitanici te kako se stres očituje u njihovom ponašaju. Zatim, koje stresne situacije ispitanici doživljavaju najstresnijima, kako se emocionalno osjećaju u takvim situacijama, na koji način se ispitanici suočavaju sa stresom i koje resurse koriste u suočavanju sa stresom. U istraživanju, cilj je i uvidjeti ima li razlika u doživljavanju stresa, simptomima i suočavanju sa stresom između muškaraca i žena.

3. Metode rada i ispitanici

Istraživanje je provedeno na uzorku od 94 ispitanika tijekom lipnja i srpnja, 2019. godine, u Varaždinu i Virovitici. Podaci su prikupljeni pomoću anketnog upitnika izrađenog u suradnji s mentoricom Andrejom Bogdan, kliničkom psihologinjom, za potrebe ovog istraživanja. Anketni upitnik koji su ispunjavali ispitanici sastojao se od 13 pitanja, prvih nekoliko pitanja odnosilo se na spol, dob i radni status ispitanika, ostala pitanja vezana uz cilj istraživanja ispunjavala su se zaokruživanjem ponuđenih odgovora, brojevnim ljestvicama i dopisivanjem, kako je prikazano u „Prilogu“. Pitanje br. 4. sadrži skalu od 1 do 5 u kojoj svaki broj označava određeno raspoloženje, a ispitanici ocjenjuju kako se oni pretežno osjećaju u posljednjih tjedan dana, na temelju njihovog raspoloženja zaključuje se pod kojom su razinom stresa. U pitanju br. 5. ispitanicima je ponuđeno 10 stresnih situacija koje ocjenjuju brojevima od 1 do 10, gdje br. 1 označava trenutno najstresniju situaciju, a br. 10 najmanje stresnu situaciju, nakon obrade podataka stresne situacije označene ukupno manjim brojem od ostalih prikazuju se na 1. mjestu kao najstresnije. 6. i 7. pitanje je otvorenog tipa, ispitanici pišu svoje odgovore, a u ostalim pitanjima ispitanici zaokružuju ponuđene odgovore.

Pitanje br. 1. Spol ispitanika anketnog istraživanja?

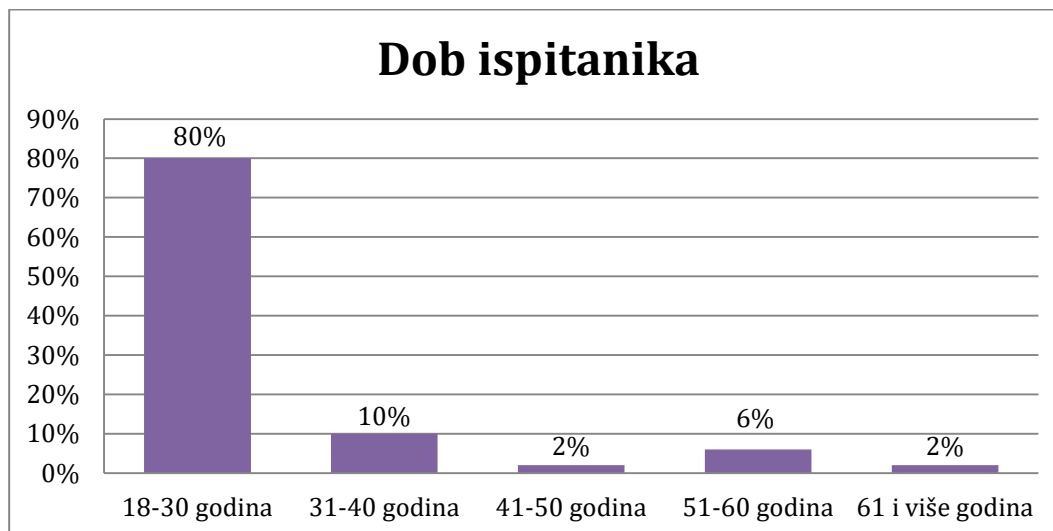
U anketnom istraživanju sudjelovalo je ukupno 94 (100%) ispitanika, od kojih je 50 (53%) žena i 44 (47%) muškaraca.



Grafikon 3.1. Podjela ispitanika prema spolu [izvor: autor]

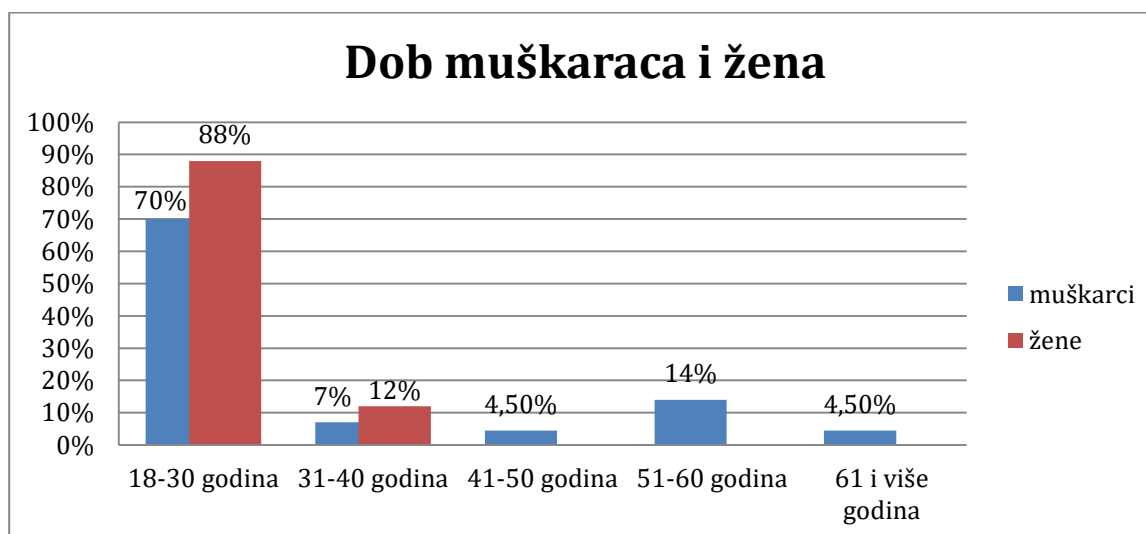
Pitanje br. 2. Starosna dob ispitanika anketnog istraživanja?

Ukupan broj ispitanika koji su sudjelovali u istraživanju ima raspon dobi: od 18 do 30 godina ima 75 (80%) ispitanika, od 31 do 40 godina ima 9 (10%) ispitanika, od 41 do 50 godina ima 2 (2%) ispitanika, od 51 do 60 godina ima 6 (6%), a 61 godinu i više od toga ima 2 (2%) ispitanika.



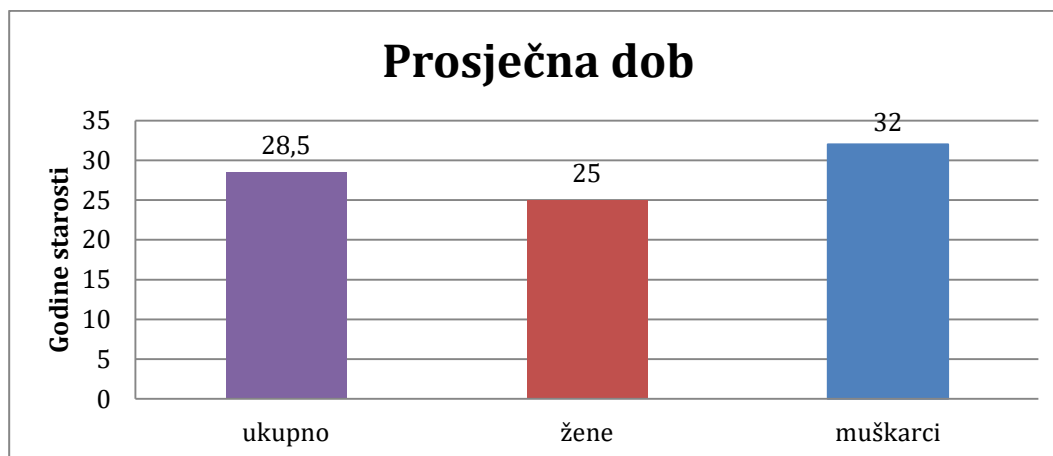
Grafikon 3.2. Prikaz starosne dobi ukupnog broja ispitanika [izvor: autor]

Ispitanika ženskog spola starosne dobi u rasponu od 18 do 30 godina je 44 (88%) i 6 (12%) ispitanika ženskog spola ima od 31 do 40 godina. 31 (70%) ispitanika muškog spola je starosne dobi od 18 do 30 godina, 3 (7%) ispitanika je u dobi od 31 do 40 godina, od 41 do 50 godina ima 2 (4,5%), od 51 do 60 godina ima 6 (14%), a 61 godinu i više od toga ima 2 (4,5%) ispitanika.



Grafikon 3.3. Starosna dob ispitanika s podjelom prema spolu [izvor: autor]

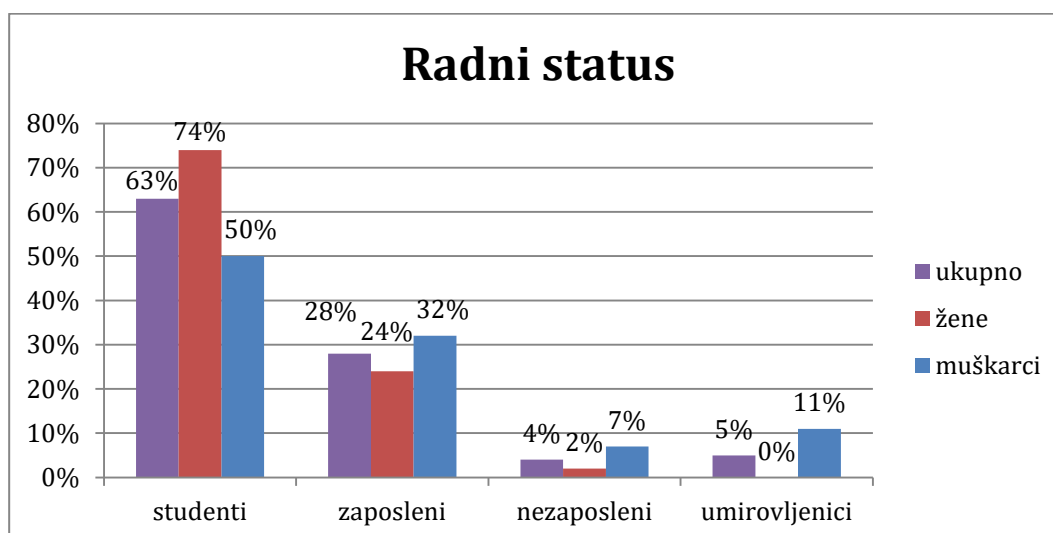
Prosječna dob ukupnog broja ispitanika je 28,5 godina, prosječna dob ispitanika ženskog spola je 25 godina, a prosječna dob ispitanika muškog spola je 32 godine.



Grafikon 3.4. Prikaz prosječne starosne dobi ispitanika [izvor: autor]

Pitanje br. 3. Radni status ispitanika anketnog istraživanja?

Od ukupnog broja ispitanika njih 59 (63%) su studenti, 26 (28%) ispitanika izjasnili su se kao zaposleni, 4 (4%) je nezaposleno i 5 (5%) ispitanika su umirovljenici. Ispitanici ženskog spola imaju 37 (74%) studentica, 12 (24%) žena je zaposleno i 1 (2%) je nezaposlena. Od ispitanika muškog spola 22 (50%) su studenti, 14 (32%) je zaposleno, 3 (7%) je nezaposleno, a 5 (11%) muškaraca su umirovljenici.



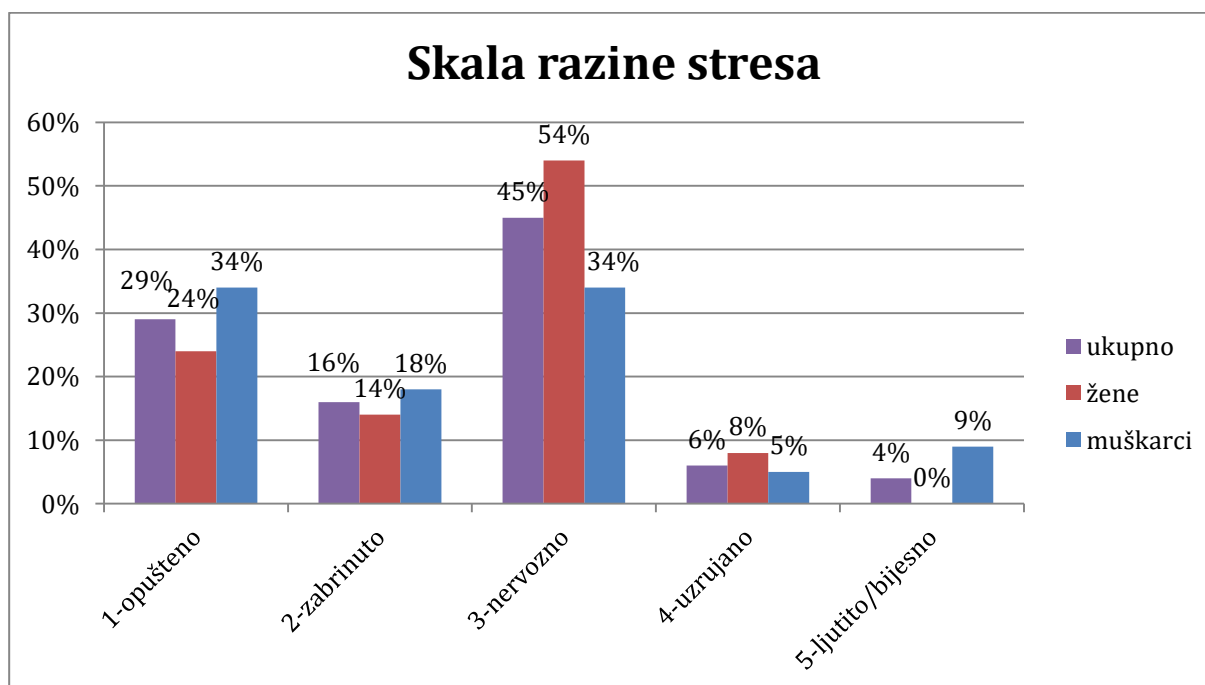
Grafikon 3.5. Prikaz radnog statusa ukupnog broja ispitanika s podjelom prema spolu [izvor:autor]

4. Rezultati istraživanja

U anketnom istraživanju sudjelovalo je 94 ispitanika koji su označavali ponuđene odgovore za koje smatraju da se odnose na njih, kada se nalaze u stresnoj situaciji.

Pitanje br. 4. Na skali od 1 do 5, ocijenite kako se pretežno osjećate u posljednjih tjedan dana?

Na skali od 1 do 5 koju prikazuje „Grafikon 4.1.“, od ukupnog broja ispitanika 42 (45%) je označilo broj 3 što znači da se osjećaju nervozno, 27 (29%) ispitanika osjeća se opušteno, 15 (16%) zabrinuto, 6 (6%) uzrujano i 4 (4%) ispitanika pretežno se osjeća ljutito/bijesno u posljednjih tjedan dana. 27 (54%) ispitanika ženskog spola označilo je broj 3 i osjećaju se pretežno nervozno u posljednjih tjedan dana, opušteno se osjeća 12 (24%) žena, zabrinuto 7 (14%), uzrujano 4 (8%), a nijedna žena nije označila da se osjeća bijesno/ljutito u posljednjih tjedan dana. Od ispitanika muškog spola, 15 (34%) se osjeća nervozno i isto toliko muškaraca osjeća se pretežno opušteno u posljednjih tjedan dana, 8 (18%) je zabrinuto, 2 (5%) je uzrujano te je 4 (9%) muškaraca pretežno ljutito i bijesno u posljednjih tjedan dana. Na temelju ocjene ispitanika kako se pretežno osjećaju, može se utvrditi razina stresa, odnosno ako su ispitanici označili br. 1 na skali (opušteno), razina stresa je mala, a ukoliko su označili 5 (ljutito/bijesno), razina stresa je velika.



Grafikon 4.1. Prikaz razine stresa kod ispitanika pomoću skale od 1 (opušteno) do 5 (ljutito/bijesno) te kako se ispitanici pretežno osjećaju u posljednjih tjedan dana [izvor: autor]

Pitanje br. 5. Ocijenite brojevima od 1 do 10 stresne situacije, brojem 1 označite za Vas trenutno najstresniju situaciju, a brojem 10 najmanje stresnu.

Od ponuđenih 10 stresnih situacija, ispitanici su označili pod br. 1 kao najstresniju situaciju školovanje/edukacija, zatim redom slijede pojava bolesti, svađa s partnerom ili u obitelji, preopterećenje poslom, odvojenost od bliske osobe, hospitalizacija, nedostatak vremena, gubitak radnog odnosa, promjena životnog prostora i pod brojem 10, kao najmanje stresna situacija, nalazi se buka i zagađenje okoliša u kojem živimo. Ispitanici ženskog spola, kao najstresniju situaciju označili su pojavu bolesti, a kao najmanje stresnu situaciju žene su označile buku i zagađenje okoliša u kojem živimo. Ispitanici muškog spola označili su pod brojem 1 kao najstresniju situaciju preopterećenje poslom i kao najmanje stresnu situaciju buku i zagađenje okoliša u kojem živimo. Ljestvice stresnih situacija prikazane su u „Tablici 4.1.“, u kojima je najstresnija situacija označena brojem 1, a najmanje stresna situacija brojem 10.

Ukupno	Žene	Muškarci
1. Školovanje/edukacija	1. Pojava bolesti	1. Preopterećenje poslom
2. Pojava bolesti	2. Školovanje/edukacija	2. Svađa s partnerom ili u obitelji
3. Svađa s partnerom ili u obitelji	3. Odvojenost od bliske osobe	3. Školovanje/edukacija
4. Preopterećenje poslom	4. Hospitalizacija	4. Odvojenost od bliske osobe
5. Odvojenost od bliske osobe	5. Svađa s partnerom ili u obitelji	5. Pojava bolesti
6. Hospitalizacija	6. Nedostatak vremena	6. Nedostatak vremena
7. Nedostatak vremena	7. Preopterećenje poslom	7. Promjena životnog prostora
8. Gubitak radnog odnosa	8. Gubitak radnog odnosa	8. Gubitak radnog odnosa
9. Promjena životnog prostora	9. Promjena životnog prostora	9. Hospitalizacija
10. Buka i zagađenje okoliša u kojem živimo	10. Buka i zagađenje okoliša u kojem živimo	10. Buka i zagađenje okoliša u kojem živimo

Tablica 4.1. Ljestvice stresnih situacija, od najstresnije prema najmanje stresnoj [izvor: autor]

Pitanje br. 6. Koja je za Vas bila najstresnija situacija u posljednjih godinu dana?

Ispitanici su naveli najstresniju situaciju koju su doživjeli u posljednjih godinu dana. Odgovori su nakon obrade podataka podjeljeni u 7 kategorija: smrtni slučaj bliske osobe, školovanje, pojava bolesti i hospitalizacija, svađa s bliskom osobom, posao i financije, preseljenje i razvod. Od ukupnog broja ispitanika njih 32 (34%) je navelo kao najstresniju situaciju u posljednjih godinu dana školovanje, 12 (13%) smrtni slučaj bliske osobe, 11 (12%) pojavu bolesti i hospitalizaciju, 10 (10,5%) svađu s bliskom osobom te je isto toliko navelo financije, 5 (5%) preseljenje i 2 (2%) razvod. 12 (13%) ispitanika nije doživjelo stresnu situaciju u posljednjih godinu dana. Od ispitanika ženskog spola njih 20 (40%) navodi kao najstresniju situaciju školovanje, 7 (14%) smrtni slučaj bliske osobe i isto toliko žena navodi pojavu bolesti i hospitalizaciju. 12 (27%) muškaraca kao najstresniju situaciju u posljednjih godinu dana navode školovanje, njih 7 (16%) navodi posao i financije, 6 (14%) svađu s bliskom osobom i 5 (11%) smrtni slučaj bliske osobe.

Najstresnije situacije	Ukupno f (%)	Žene f (%)	Muškarci f (%)
Školovanje	32 (34)	20 (40)	12 (27)
Smrtni slučaj bliske osobe	12 (13)	7 (14)	5 (11)
Pojava bolest i hospitalizacija	11 (12)	7 (14)	4 (9)
Svađa s bliskom osobom	10 (10,5)	4 (8)	6 (14)
Posao i financije	10 (10,5)	3 (6)	7 (16)
Preseljenje	5 (5)	2 (4)	3 (7)
Razvod	2 (2)	2 (4)	0 (0)
Nema	12 (13)	5 (10)	7 (16)

f= frekvencija (broj ispitanika)

Tablica 4.2. Najstresnije situacije u posljednjih godinu dana s podjelom prema spolu

[izvor: autor]

Pitanje br. 7. Navedite emocije koje karakteriziraju Vaše emocionalno doživljavanje stresne situacije.

Nakon obrade podataka uočeno je da ispitanici navode emocije koje doživljavaju u stresnoj situaciji kroz četiri kategorije, a to su tuga i potištenost, nervoza i napetost, ljutnja te strah. Od ukupnog broja ispitanika, 30 (32%) navodi ljutnju i isto toliko navodi nervozu i napetost kao emociju koja karakterizira njihovo emocionalno doživljavanje stresne situacije, 26 (28%) ispitanika navodi tugu i potištenost te 8 (8%) ispitanika navodi strah. 18 (36%) ispitanika ženskog spola navodi nervozu i napetost kao emociju koju doživljavaju u stresnoj situaciji, 14 (28%) ljutnju, 12 (24%) tugu i potištenost i 6 (12%) žena navodi strah kao emociju koja karakterizira njihov emocionalni doživljaj stresne situacije. 16 (36%) ispitanika muškog spola navodi ljutnju kao emociju koju doživljavaju u stresnoj situaciji, 14 (32%) tugu i potištenost, 12 (27%) nervozu i napetost te 2 (5%) muškarca navode strah kao emociju koja karakterizira njihov emocionalni doživljaj stresne situacije.

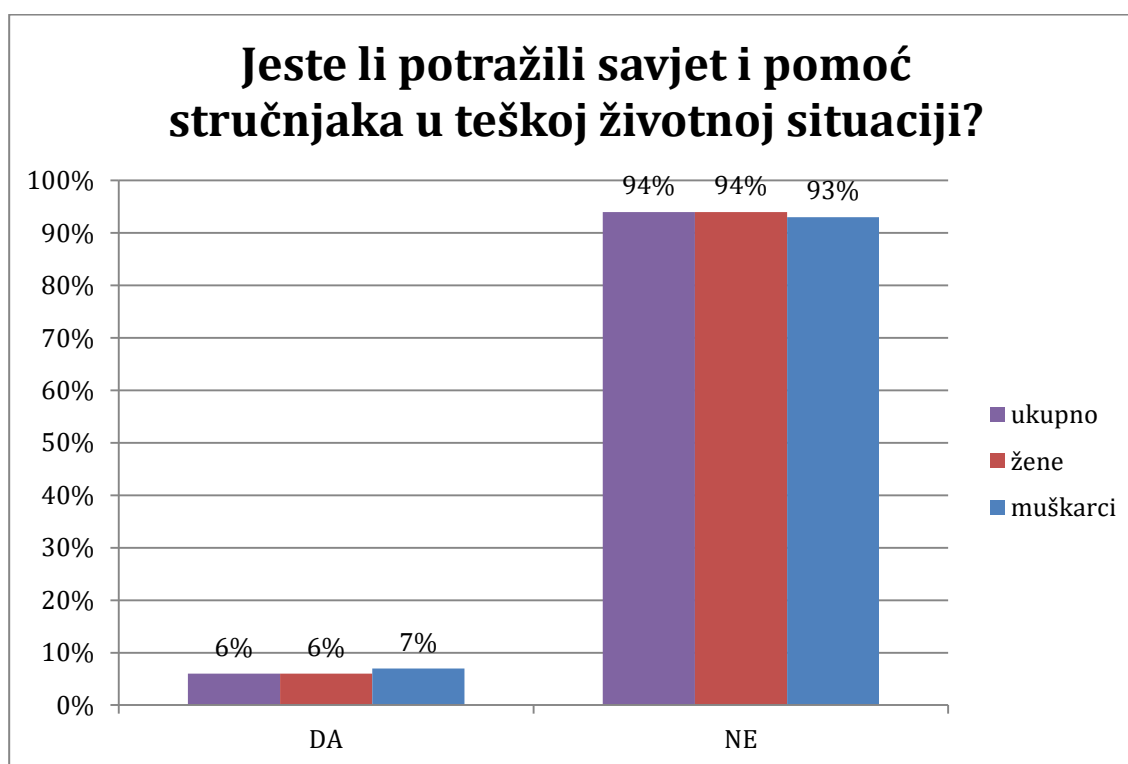
Emocije u stresnoj situaciji	Ukupno f (%)	Žene f (%)	Muškarci f (%)
Nervoza i napetost	30 (32)	18 (36)	12 (27)
Ljutnja	30 (32)	14 (28)	16 (36)
Tuga i potištenost	26 (28)	12 (24)	14 (32)
Strah	8 (8)	6 (12)	2 (5)

f= frekvencija (broj ispitanika)

Tablica 4.3. Prikaz emocija koje ispitanici navode u svom emocionalnom doživljavanju stresne situacije s podjelom prema spolu [izvor: autor]

Pitanje br. 8. Jeste li do sada potražili savjet i pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje zbog toga jer se niste mogli nositi s nekom životnom situacijom?

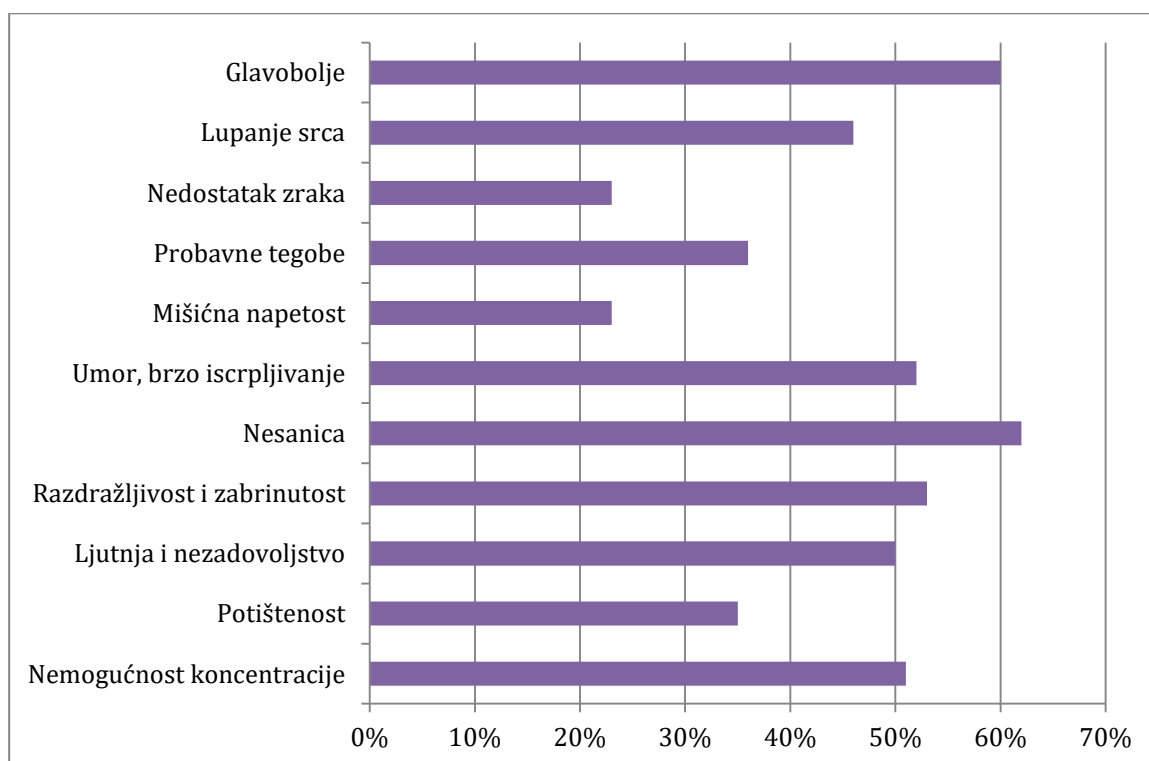
Od ukupnog broja ispitanika ankete, 88 (94%) nije do sada potražilo pomoć i savjet stručnjaka za mentalno zdravlje kada se nisu mogli nositi s nekom životnom situacijom, dok je 6 (6%) ispitanika potražilo pomoć stručnjaka u teškoj životnoj situaciji. 3 (6%) žene i 3 (7%) muškarca potražili su savjet i pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje jer se nisu mogli nositi s nekom životnom situacijom, a 41 (93%) muškarac i 47 (94%) žena nisu potražili savjet i pomoć stručnjaka.



Grafikon 4.2. Prikaz odgovora u postotcima na pitanje br. 8, prikazani su odgovori ukupnog broja ispitanika s podjelom prema spolu [izvor: autor]

Pitanje br. 9. Označite koje ste simptome primjetili kada ste pod stresom.

Ispitanici su od ponuđenih 11 simptoma, kada su pod stresom, najviše primjetili nesanicu od koje pati 58 (62%) od ukupnog broja ispitanika, a zatim glavobolje koje je primjetilo 56 (60%) ispitanika. Iz „Grafikona 4.3.“ vidljivo je da 50 (53%) ispitanika, kada su pod stresom primjećuju razdražljivost i zabrinutost, 49 (52%) umor i brzo iscrpljivanje, 48 (51%) nemogućnost koncentracije, 47 (50%) ljutnju i nezadovoljstvo, 43 (46%) lupanje srca, 34 (36%) probavne tegobe, 33 (35%) potištenost, 22 (23%) nedostatak zraka te isto toliko ispitanika primjećuje mišićnu napetost kao simptom kada su pod stresom.

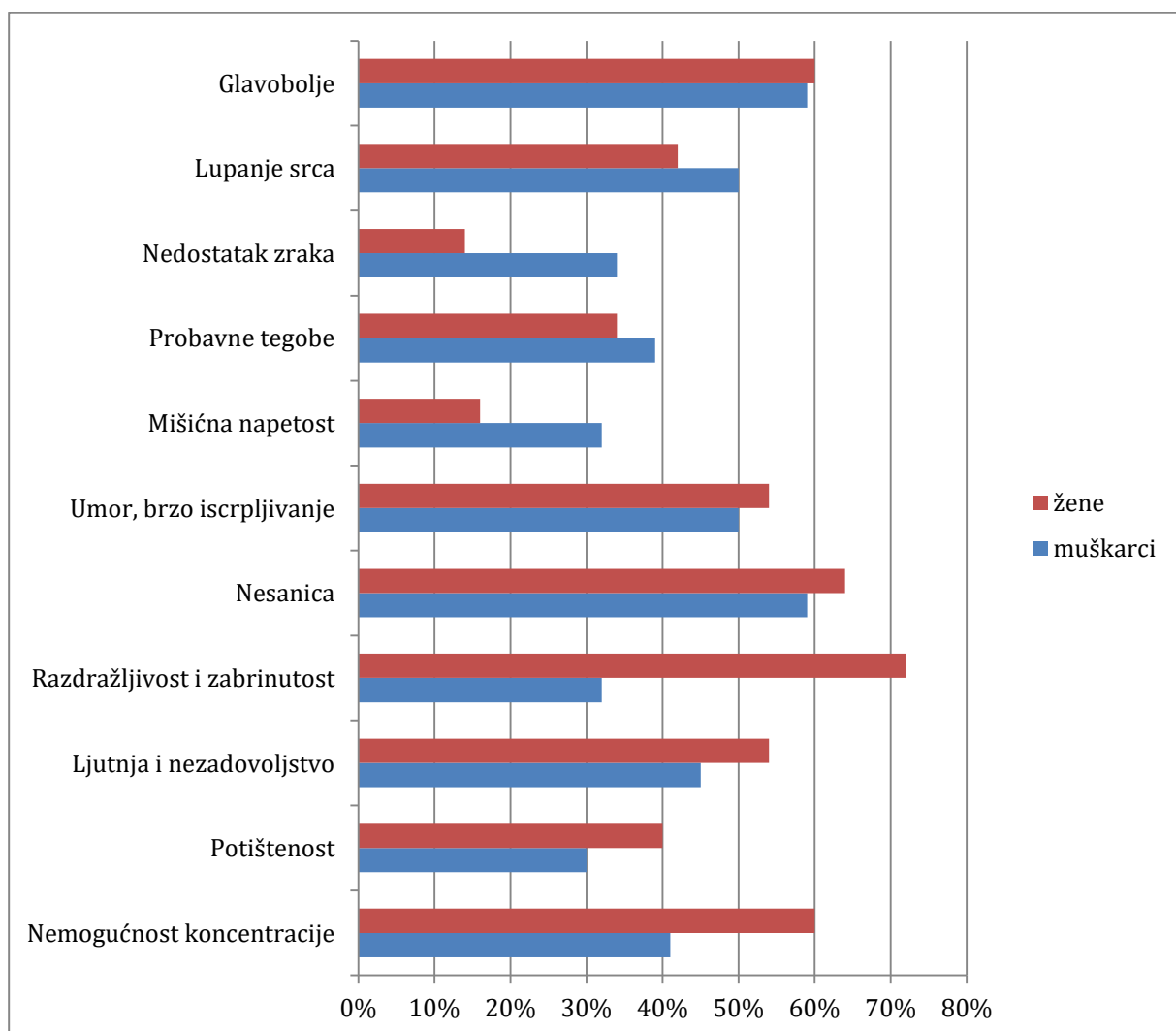


Grafikon 4.3. Prikaz simptoma koje ispitanici primjećuju pod stresom [izvor:autor]

Kada ispitanike podjelimo prema spolu, dobivamo razlike u simptomima pod stresom između ispitanika ženskog i muškog spola prikazane u „Grafikonu 4.4.“. Najviše žena, njih 36 (72%) primjetilo je razdražljivost i zabrinutost kada su pod stresom, zatim 32 (64%) žene pate od nesаницe pod stresom, 30 (60%) ima glavobolje i isto toliko žena primjećuje nemogućnost koncentracije, 27 (54%) ispitanih žena osjeća umor i brzo iscrpljivanje te isto toliko primjećuje ljutnju i nezadovoljstvo. 21 (42%) žena primjećuje lupanje srca, 20 (40%) potištenost, 17 (34%)

probavne tegobe, 8 (16%) mišićnu napetost i 7 (14%) žena primjećuje nedostatak zraka, kada su pod stresom.

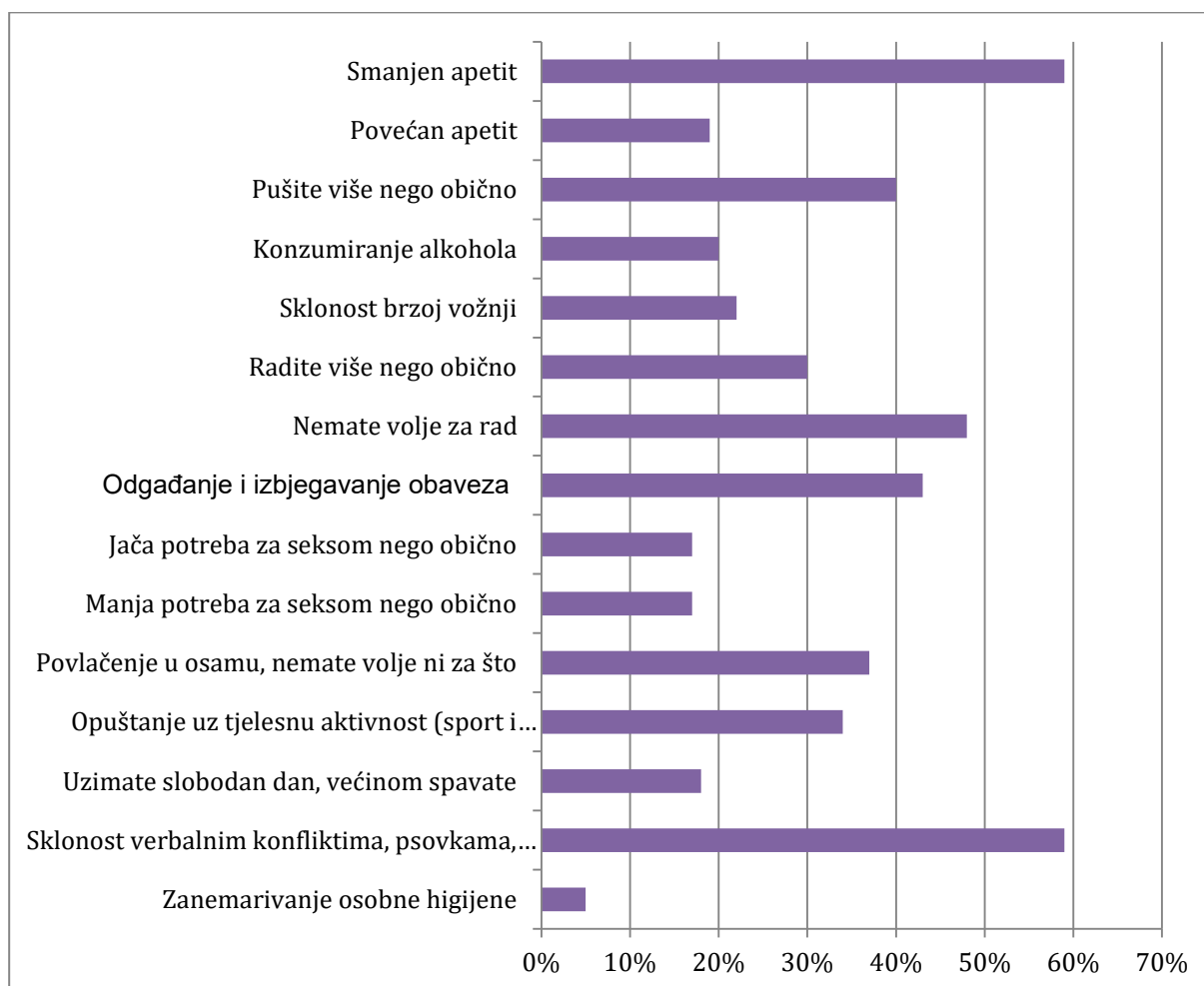
Najviše ispitanika muškog spola, njih 26 (59%) primjećuje glavobolje i isto toliko pati od nesаницe kada su pod stresom, zatim 22 (50%) muškarca primjećuju lupanje srca i isto toliko muškaraca osjeća umor i brzo iscrpljivanje pod stresom. 20 (45%) muškaraca primjećuje ljutnju i nezadovoljstvo kao simptom stresa, 18 (41%) nemogućnost koncentracije, 17 (39%) ima probavne tegobe, 15 (34%) osjeća nedostatak zraka, 14 (32%) muškaraca primjećuje razdražljivost i zabrinutost te isto toliko osjeća mišićnu napetost. Od ispitanih muškaraca 13 (30%) primjećuje potištenost kada su pod stresom.



Grafikon 4.4. Simptomi koje ispitanici primjećuju pod stresom s podjelom prema spolu [izvor: autor]

Pitanje br. 10. Kada ste pod stresom, koja ponašanja Vas karakteriziraju?

Od ponuđenih 15 ponašanja, ispitanici su odabrali ona koja ih karakteriziraju dok su u stresnoj situaciji. Od ukupnog broja ispitanika, 55 (59%) ima smanjen apetit i isto toliko ispitanika je sklon verbalnim konfliktima, psovkaama te lako planu kada su pod stresom. 45 (48%) ispitanika nema volje za rad, a 40 (43%) ispitanika odgađa i izbjegava obaveze. 38 (40%) ispitanika puši više cigareta nego obično. 35 (37%) ispitanika povlači se u osamu i nema volje ni za što dok su pod stresom, dok se 32 (34%) ispitanika opušta od stresa uz tjelesnu aktivnost (sport i rekreacija), a 28 (30%) ispitanika radi više nego obično dok su pod stresom. 21 (22%) ispitanik je sklon brznoj vožnji, 19 (20%) konzumira alkohol, a 18 (19%) ispitanika ima povećan apetit pod stresom. 17 (18%) ispitanika dok su pod stresom uzimaju slobodan dan i većinom spavaju. 16 (17%) ispitanika ima jaču potrebu za seksom nego obično i isto toliko ispitanika ima manju potrebu za seksom dok su pod stresom. 5 (5%) ispitanika kada su pod stresom zanemaruju osobnu higijenu.



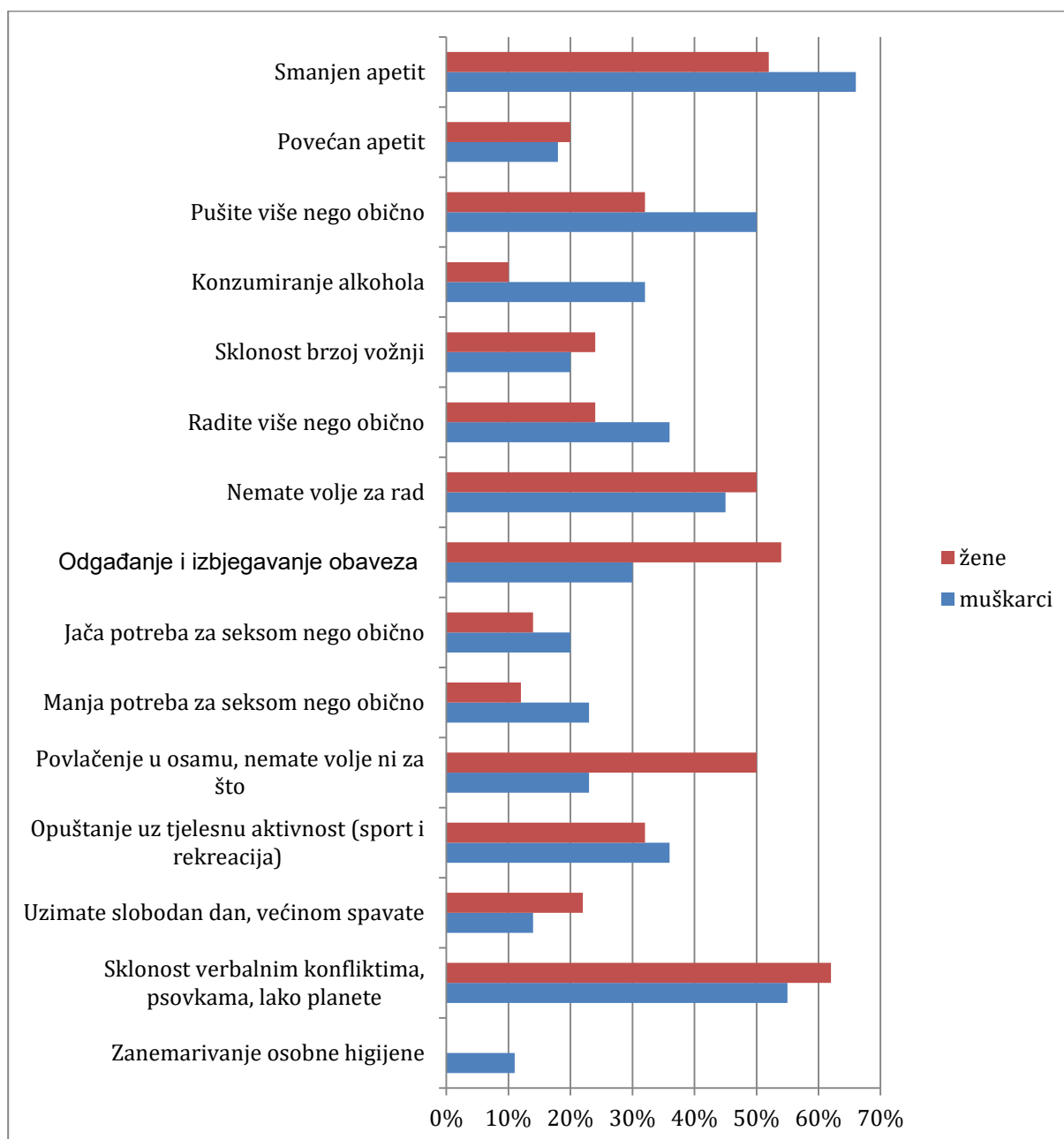
Grafikon 4.5. Prikaz ponašanja koja karakteriziraju ispitanike kada su pod stresom [izvor: autor]

Kada ispitanike podjelimo prema spolu, dobivamo razlike u ponašanjima između ispitanika ženskog i muškog spola kada su pod stresom, prikazane u „Grafikonu 4.6.“. Najviše žena, njih 31 (62%) je označila da ih karakterizira sklonost verbalnim konfliktima, psovka i da lako planu dok su pod stresom. Zatim 27 (54%) žena odgađa i izbjegava obaveze, 25 (50%) nema volje za rad i isto toliko žena povlači se u osamu i nema volje ni za što kada su pod stresom, 11 (22%) žena uzima slobodan dan i većinom spava.

Opuštanje od stresa uz tjelesnu aktivnost (sport i rekreacija), kao ponašanje pod stresom karakterizira 16 (32%) žena, a 12 (24%) ispitanih žena radi više nego obično. 26 (52%) žena u stresu ima smanjen apetit, a njih 10 (20%) ima povećan apetit. Kada su pod stresom, 16 (32%) žena puši više cigareta nego obično, 5 (10%) konzumira alkohol i 12 (24%) žena sklono je brzom vožnji. 7 (14%) žena pod stresom ima jaču potrebu za seksom nego obično, a 6 (12%) žena ima manju potrebu za seksom nego obično. Niti jedna ispitanica ne zanemaruje osobnu higijenu kada je pod stresom.

Najviše ispitanika muškog spola, njih 29 (66%) kada su pod stresom imaju smanjen apetit, dok 8 (18%) muškaraca pod stresom ima povećan apetit. 24 (55%) muškarca sklono je verbalnim konfliktima, psovka i lako planu kada su pod stresom, 22 (50%) muškarca puše više cigareta nego obično, 14 (32%) konzumira alkohol, a 9 (20%) muškaraca sklono je brzom vožnji dok su pod stresom. 20 (45%) muškaraca nema volje za rad kada su pod stresom, 13 (30%) odgađa i izbjegava svoje obaveze, 10 (23%) se povlači u osamu i nema volje ni za što te 6 (14%) muškaraca pod stresom uzima slobodan dan i većinom spavaju.

16 (36%) muškaraca opušta se od stresa uz tjelesnu aktivnost (sport i rekreacija) te isto toliko muškaraca radi više nego obično kada su pod stresom. Manju potrebu za seksom nego obično ima 10 (23%) muškaraca, a jaču potrebu za seksom ima 9 (20%) muškaraca pod stresom. 5 (11%) muškaraca zanemaruje osobnu higijenu kada su pod stresom. Podatci su prikazani u „Grafikonu 4.6.“.

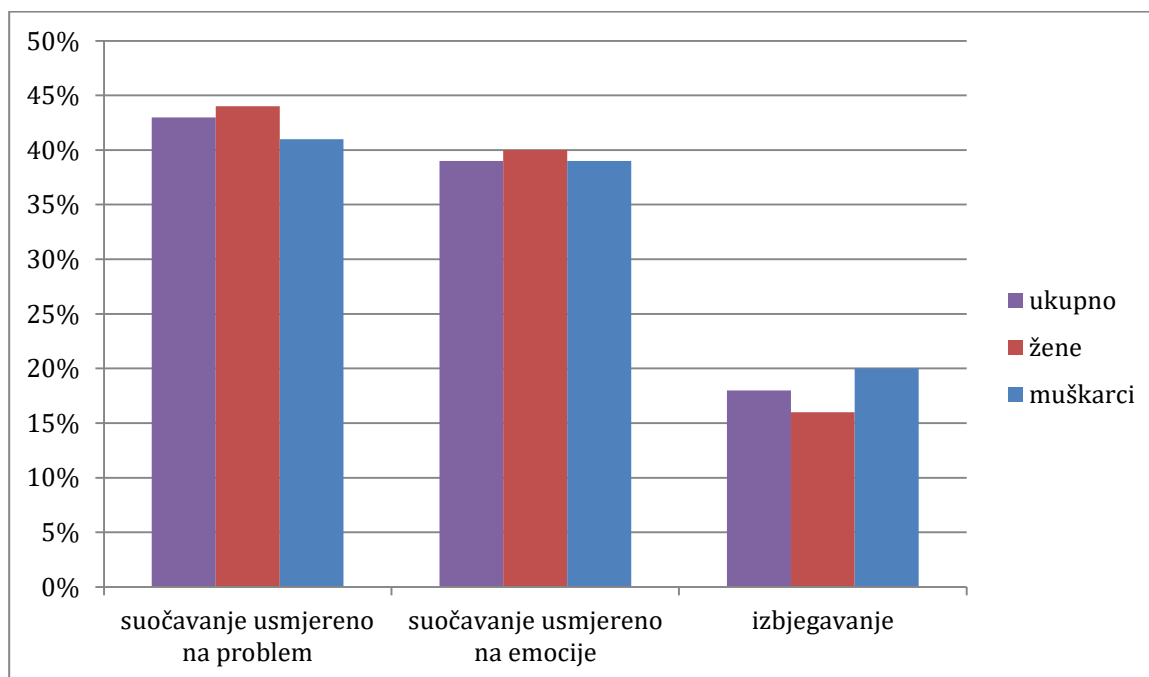


Grafikon 4.6. Ponašanja koja karakteriziraju ispitanike kada su pod stresom s podjelom prema spolu [izvor: autor]

Pitanje br. 11. Kako se nosite sa stresnim situacijama?

Ispitanicima su ponuđena tri odgovora, odnosno načina na koji se mogu suočiti sa stresnim situacijama, a to su suočavanje usmjereno na problem, na emocije i suočavanje izbjegavanjem. Od ukupnog broja ispitanika, njih 40 (43%) planira i poduzima aktivnosti kojima otklanjaju ili umanjuju problem. 37 (39%) ispitanika prihvaća situaciju, izražava emocije i traži emocionalnu podršku okoline. 17 (18%) ispitanika negira stresnu situaciju, izbjegava razmišljanje o njoj, kao i emocije i rješavanje problema.

Kada ispitanike podjelimo prema spolu, 22 (44%) žene i 18 (41%) muškaraca planira i poduzima aktivnosti kojima otklanjaju ili umanjuju problem. 20 (40%) žena i 17 (39%) muškaraca prihvaća situaciju, izražava emocije i traži emocionalnu podršku okoline. 8 (16%) žena i 9 (20%) muškaraca negira stresnu situaciju, izbjegava razmišljanje o njoj, kao i emocije i rješavanje problema. Podatci o ukupnom broju ispitanika kao i podatci s podjelom prema spolu prikazani su „Grafikonom 4.7.“.

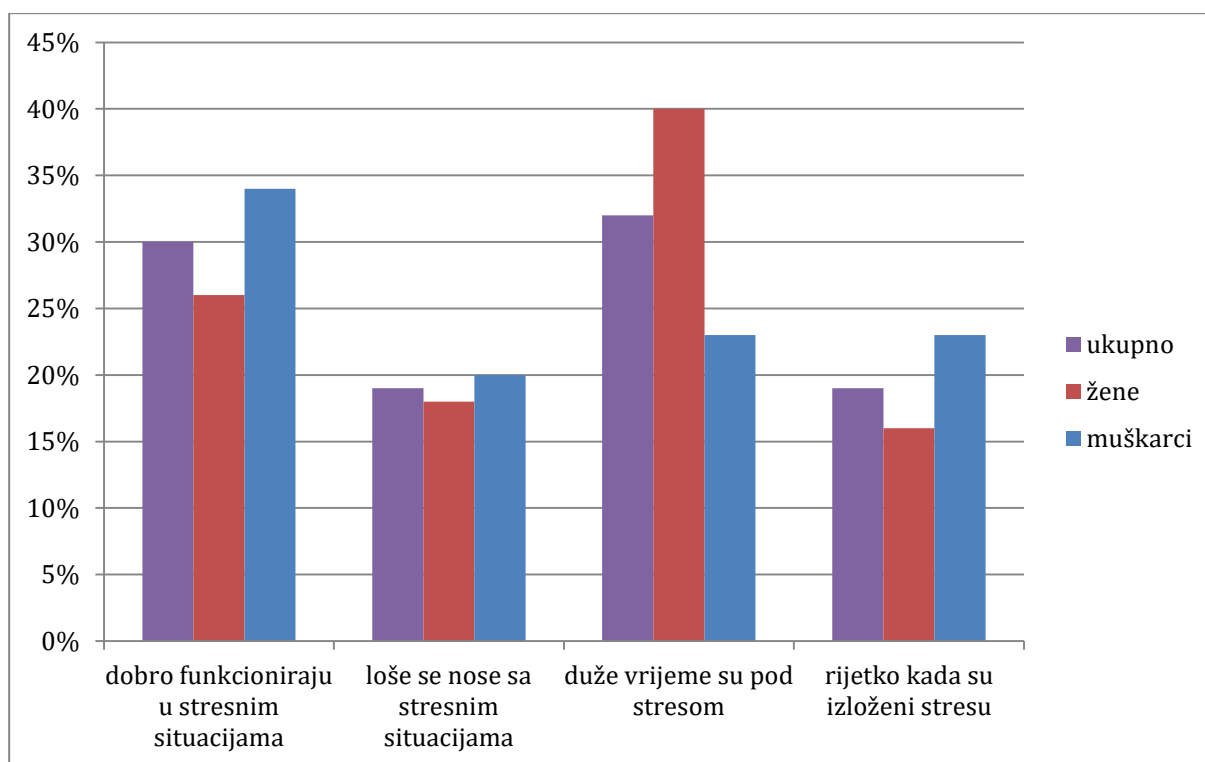


Grafikon 4.7. Suočavanje sa stresnim situacijama, ukupan broj ispitanika s podjelom prema spolu [izvor: autor]

Pitanje br. 12. Za sebe biste rekli?

Od ukupnog broja ispitanika 30 (32%) bi za sebe reklo da je duže vrijeme pod stresom, 28 (30%) ispitanika smatra da dobro funkcionira u stresnim situacijama, 18 (19%) da se loše nose sa stresnim situacijama te isto toliko ispitanika tvrdi da su rijetko kada izloženi stresu, osim svakodnevnih malih stresora.

Podjela odgovora prema spolu na „Grafikonu 4.8.“ prikazuje da su 20 (40%) žena i 10 (23%) muškaraca duže vrijeme pod stresom. 8 (16%) žena i 10 (23%) ispitanih muškaraca rijetko kada su izloženi stresu, osim malih svakodnevnih stresova. 13 (26%) žena i 15 (34%) muškaraca smatra da su osobe koje dobro funkcioniraju u stresnim situacijama, a 9 (18%) žena i 9 (20%) muškaraca smatra da se loše nose sa stresnim situacijama.



Grafikon 4.8. Prikaz subjektivnog mišljenja ispitanika s podjelom prema spolu, kako funkcioniraju u stresnim situacijama i koliko vremena su pod stresom [izvor: autor]

Pitanje br. 13. U suočavanju sa stresom, da li Vam pomažu navedeni resursi?

Resurs koji najviše pomaže u suočavanju sa stresom od ukupnog broja ispitanika, kod 82 (87%) je zdravlje i energija, zatim slijede pozitivna vjerovanja u što se ubraja i samopouzdanje kod 79 (84%) ispitanika. 78 (83%) ispitanika tvrdi da im pomažu socijalne vještine u koje ubrajamo i komunikaciju, 76 (81%) ispitanika koristi emocionalnu i informativnu socijalnu podršku te 43 (46%) ispitanika koristi materijalne resurse, odnosno novac i sve što se može kupiti u suočavanju sa stresom.

Kada ispitanike podjelimo prema spolu, dobivamo odgovore prikazane u „Tablici 4.4.“ 40 (80%) žena i 42 (95%) muškarca tvrdi da im zdravlje i energija pomažu kao resurs u suočavanju sa stresom. Pozitivna vjerovanja (samopouzdanje) pomažu 41 (82%) ženi i 38 (86%) muškaraca, socijalne vještine (komunikacija) pomažu kod 42 (84%) žene i 36 (82%) muškaraca, socijalna podrška (emocionalna i informativna) pomaže kod 43 (86%) žene i 33 (75%) muškaraca. Materijalni resursi (novac i sve što se može kupiti) ne pomažu kod više od polovine, 27 (54%) žena i 24 (55%) muškaraca, u suočavanju sa stresom.

Resursi- pomoć u suočavanju sa stresom?	Ukupno f (%)		Žene f (%)		Muškarci f (%)	
	DA	NE	DA	NE	DA	NE
Zdravlje i energija	82 (87)	12 (13)	40 (80)	10 (20)	42 (95)	2 (5)
Pozitivna vjerovanja (samopouzdanje)	79 (84)	15 (16)	41 (82)	9 (18)	38 (86)	6 (14)
Socijalne vještine (komunikacija)	78 (83)	16 (17)	42 (84)	8 (16)	36 (82)	8 (18)
Socijalna podrška (emocionalna, informativna)	76 (81)	18 (19)	43 (86)	7 (14)	33 (75)	11 (25)
Materijalni resursi (novac, sve što se može kupiti)	43 (46)	51 (54)	23 (46)	27 (54)	20 (45)	24 (55)

f= frekvencija (broj ispitanika)

Tablica 4.4. Resursi kao pomoć ispitanicima u suočavanju sa stresom ili ne, odgovori su prikazani s podjelom prema spolu [izvor: autor]

5. Rasprava

U anketnom istraživanju sudjelovalo je 94 ispitanika, od kojih je 50 (53%) žena i 44 (47%) muškaraca. Najviše ispitanika, njih 75 (80%) bilo je u dobi od 18 do 30 godina, 9 (10%) ispitanika u dobi od 31 do 40 godina, 6 (6%) ispitanika u dobi od 51 do 60 godina, 2 (2%) ispitanika bilo je u dobi od 41 do 50 godina i isto toliko ispitanika imalo je 61 godinu i više od toga. 44 (88%) žene i 31 (70%) ispitanici muškarci bili su u dobi od 18 do 30 godina. Najveći broj ispitanika, njih 59 (63%) su studenti, 26 (28%) ispitanika je zaposleno, 4 (4%) su nezaposleni i 5 (5%) ispitanika su umirovljenici. Između ispitanika muškog i ženskog spola, 37 (74%) žena i 22 (50%) muškaraca su studenti, zatim 14 (32%) muškaraca i 12 (24%) žena su zaposleni, 3 (7%) muškarca i 1 (2%) žena su nezaposleni te je 5 (11%) muškaraca umirovljeno.

Iz rezultata anketnog istraživanja vidljivo je da se od ukupnog broja ispitanika, njih 42 (45%) pretežno osjeća nervozno, 15 (16%) zabrinuto, 6 (6%) uzrujano, 4 (4%) ljutito i bijesno te je 27 (29%) ispitanika opušteno. Kada napravimo podjelu na muškarce i žene, primjećujemo da je 27 (54%) žena pretežno nervozno, dok je njih 12 (24%) opušteno, a kod ispitanika muškog spola 15 (34%) se osjeća pretežno nervozno i isto toliko je opušteno, dok je 4 (9%) muškarca izjavilo da se osjećaju pretežno ljutito i bijesno u posljednjih tjedan dana. Prema rezultatima više istraživanja, vidljivo je da žene percipiraju veću razinu stresa od muškaraca [18].

Na ljestvici od 1 (najstresnija situacija) do 10 (najmanje stresna situacija), ukupan broj ispitanika označio je školovanje/edukaciju kao trenutno najstresniju situaciju, što se može objasniti podatkom da je 59 (63%) ispitanika u statusu studenta. Veliku količinu stresa, trenutno ispitanicima izazivaju stresne situacije, na 2. mjestu pojava bolesti, na 3. mjestu svađa s partnerom, na 4. preopterećenje poslom, na 5. mjestu odvojenost od bliske osobe, na 6. mjestu hospitalizacija, na 7. nedostatak vremena, na 8. gubitak radnog odnosa, na 9. promjena životnog prostora i kao trenutno najmanje stresna situacija, ispitanicima je na 10. mjestu buka i zagađenje okoliša u kojem živimo. Rezultati istraživanja ukazuju na razlike između muškaraca i žena u percepciji stresnih situacija. Ženama je na 1. mjestu najstresnija situacija pojava bolesti, dok je muškarcima ista situacija na 5. mjestu. Muškarcima je najstresnija situacija na 1. mjestu preopterećenje poslom, dok je ženama isto tek na 7. mjestu. Svađa s partnerom ili u obitelji, muškarcima je jedna od najstresnijih situacija (na 2. mjestu), a ženama je ista situacija na 5. mjestu. Školovanje, odnosno bilo kakva edukacija, ženama je na 2. mjestu, a muškarcima na 3. mjestu na ljestvici najstresnijih situacija. Na zadnjem, 10. mjestu kao najmanje stresna situacija je i muškarcima i ženama buka i zagađenje okoliša u kojem živimo.

Psihijatri Holmes i Rahe, 1967. godine rangirali su popis 43 životnih događaja, danas poznat kao njihova skala stresa i utvrdili su povezanost stresnih događaja koji uzrokuju promjenu u životu pojedinca sa razvojem bolesti. Stres koji uzrokuje određen stresor varira između pojedinih osoba zbog različitosti u okolnostima, interpretacije, osobnosti, strategije suočavanja i resursa kojima osoba raspolaže. [19]

U provedenom istraživanju ispitanici su u najvećem postotku, njih 32 (34%) napisali da je školovanje najstresnija situacija koja im se dogodila u posljednjih godinu dana, zatim prema učestalosti kod ispitanika slijedi smrtni slučaj bliske osobe koji je doživjelo 12 (13%) ispitanika i pojava bolesti i hospitalizacija kod 11 (12%) ispitanika. Kod 10 (10,5%) ispitanika najstresnija situacija bila je svađa s bliskom osobom i isto toliko ispitanika doživljava posao i financijske probleme kao najstresniju situaciju u posljednjih godinu dana, 5 (5%) preseljenje i 2 (2%) razvod. 12 (13%) ispitanika nije imalo stresnu situaciju u posljednjih godinu dana. 20 (40%) žena i 12 (27%) muškaraca smatra školovanje kao najstresniju situaciju u posljednjih godinu dana, 7 (14%) žena i 5 (11%) muškaraca smrtni slučaj bliske osobe, 7 (14%) žena i 4 (9%) muškarca pojavu bolesti i hospitalizaciju, 4 (8%) žene i 6 (14%) muškaraca svađu s bliskom osobom, 3 (6%) žene i 7 (16%) muškaraca posao i financije, 2 (4%) žene i 3 (7%) muškarca preseljenje i 2 (4%) žene smatraju razvod kao najstresniju situaciju koja im se dogodila u posljednjih godinu dana.

Kao usporedba stresnih situacija ispitanika u posljednjih godinu dana, služi skala stresnih životnih događaja. Prema skali stresnih životnih događaja autora Holmes i Rahe, 2. mjesto zauzima razvod, a 3. svađa s bračnim partnerom, na 5. mjestu nalazi se smrt bliskog člana obitelji, 6. osobna ozljeda ili bolest, 18. promjena posla, 27. početak ili kraj školovanja i na 32. mjestu nalazi se promjena prebivališta [20].

Svaka stresna situacija izaziva veliki broj emocionalnih reakcija, ovisno o specifičnosti stresne situacije, emocionalne reakcije mogu biti različite. Kada govorimo o emocionalnom doživljaju stresnih situacija kod ispitanika anketnog istraživanja, oni izražavaju svoje emocije u stresnim situacijama kroz četiri kategorije, podjeljene nakon obrade podataka. 30 (32%) ispitanika izražava nervozu i napetost kao emocije koje doživljavaju u stresnoj situaciji, isto toliko ispitanika doživljava stresnu situaciju kroz ljutnju, 26 (28%) kroz tugu i potištenost te 8 (8%) kroz strah. 14 (28%) žena i 16 (36%) muškaraca doživljava ljutnju kao emociju u stresnoj situaciji, 18 (36%) žena i 12 (27%) muškaraca doživljava nervozu i napetost, 14 (32%)

muškaraca i 12 (24%) žena doživljava tugu i potištenost te 6 (12%) žena i 2 (5%) muškarca doživljavaju strah u stresnoj situaciji.

Velik je broj načina na koji se očituju posljedice stresa, budući da je svaki čovjek jedinka za sebe. Stres prati niz raznih simptoma, koji ljudima koji se bave tim problemom i onima koji taj stres doživljavaju, ukazuje na njegovo postojanje. Smatra se da je stres u suvremenom svijetu jedan od najvažnijih uzročnika psihofizičkih problema, a u većini slučajeva kod pojedinaca pogođenih stresom javljaju se i promjene ponašanja. [21]

Dok su pod stresom, najviše ispitanika, 58 (62%) primjećuje nesanicu i 56 (60%) primjećuje glavobolje kao simptom stresa. Nadalje, 50 (53%) ispitanika je razdražljivo i zabrinuto, 49 (52%) osjeća umor i brzo iscrpljivanje, 48 (51%) primjećuje nemogućnost koncentracije, 47 (50%) ispitanika je ljutito i nezadovoljno te je 33 (35%) ispitanika potišteno kada je pod stresom. 43 (46%) ispitanika primjećuje lupanje srca pod stresom, 34 (36%) probavne tegobe, 22 (23%) nedostatak zraka i isto toliko ispitanika osjeća mišićnu napetost kao simptom stresa. Kod ispitanih žena, kao simptomi stresa ističu se razdražljivost i zabrinutost kod 36 (72%), 32 (64%) žene primjećuju nesanicu, 30 (60%) glavobolje i isto toliko nemogućnost koncentracije. Kod ispitanih muškaraca ističu se glavobolje kod 26 (59%) ispitanika kao simptom stresa i isto toliko muškaraca primjećuje nesanicu. 22 (50%) muškaraca i 27 (54%) žena primjećuje umor i brzo iscrpljivanje, 27 (54%) žena i 20 (45%) muškaraca ljutnju i nezadovoljstvo te 20 (40%) žena i 13 (30%) muškaraca primjećuje potištenost kao simptom stresa. Prema rezultatima istraživanja muškarci primjećuju u manjem postotku, za razliku od žena, nemogućnost koncentracije, koja se nalazi kod njih 18 (41%) te razdražljivost i zabrinutost kod 14 (32%) muškaraca kao simptom stresa. 22 (50%) muškarca i 21 (42%) žena pod stresom osjeća lupanje srca, 17 (39%) muškaraca i 17 (34%) žena ima probavne tegobe, 15 (34%) muškaraca i 7 (14%) žena osjeća nedostatak zraka te 14 (32%) muškaraca i 8 (16%) žena osjeća mišićnu napetost pod stresom. U svom pregledu znanstvenih članaka, Yaribeygi i sur. 2017. godine ističu utjecaj stresa na funkciju tijela, tvrde da u mnogim slučajevima patofiziološke komplikacije proizlaze iz stresa, također da stres ima ulogu u smanjenju imuniteta, povećava rizik od tromboze i ishemije, može uzrokovati srčane aritmije i infarkt miokarda, razne gastrointestinalne bolesti te utječe na endokrini sustav [5].

U stresnim situacijama, 55 (59%) ispitanika sklono je verbalnim konfliktima, psovka i lako plane. 55 (59%) ispitanika ima smanjen apetit, odnosno ne uzimaju dovoljnu količinu hrane, dok 18 (19%) ispitanika ima povećan apetit, što može voditi prejedanju, kada su pod stresom. 38

(40%) ispitanika puši više cigareta pod stresom nego obično, 19 (20%) konzumira alkohol i 21 (22%) ispitanik je sklon brznoj vožnji pod stresom. 45 (48%) ispitanika pod stresom nema volje za rad, 40 (43%) odgađa i izbjegava svoje obaveze, 35 (37%) se povlači u osamu i nema volje ni za što i 17 (18%) ispitanika uzima slobodan dan i većinom spava. 32 (34%) ispitanika pod stresom se opušta uz tjelesnu aktivnost koja uključuje sport i rekreaciju, a 28 (30%) ispitanika pod stresom ima potrebu raditi više nego obično. 16 (17%) ispitanika ima jaču potrebu za seksom dok su pod stresom, nego što imaju obično, ali i isto toliko ispitanika ima manju potrebu za seksom nego obično. Između ispitanika muškog i ispitanika ženskog spola postoje sličnosti i razlike. 31 (62%) žena i 24 (55%) muškaraca skloni su verbalnim konfliktima, psovka i lako planu dok su pod stresom. 29 (66%) muškaraca i 26 (52%) žena ima smanjen apetit pod stresom, a 22 (50%) muškaraca puše više cigareta dok su pod stresom nego obično, dok je takvih žena 16 (32%). 25 (50%) žena i 20 (45%) muškaraca nema volje za rad dok su pod stresom, a žene se ističu u odgađanju i izbjegavanju obaveza kod njih 27 (54%) i povlačenju u osamu kod njih 25 (50%). 5 (11%) muškaraca pod stresom zanemaruje osobnu higijenu, dok niti jedna ispitanica žena pod stresom se tako ne ponaša.

30 (32%) ispitanika bi za sebe reklo da su osobe koje su duže vrijeme pod stresom, a njih 18 (19%) su rijetko kada izloženi stresu, osim svakodnevnih malih stresora. 28 (30%) ispitanika misli da dobro funkcionira u stresnim situacijama, a 18 (19%) misli da se loše nose sa stresnim situacijama. Između muškaraca i žena postoje razlike, 20 (40%) žena je duže vrijeme pod stresom, dok 10 (23%) muškaraca misli da je duže vrijeme pod stresom. Autori Oyola i Handa u svom radu 2017. godine uspoređuju reakcije na stres između muškaraca i žena, uočavaju razlike u uspostavljanju i regulaciji reakcije na stres zbog utjecaja gonadalnih hormona na hormone stresa te zaključuju da žene tijekom prijetećih situacija više podižu razinu hormona stresa [22]. 15 (34%) muškaraca misli da dobro funkcioniraju u stresnim situacijama, a isto to misli 13 (26%) žena. Od ukupnog broja ispitanika, samo je 6 (6%) potražilo pomoć i savjet stručnjaka za mentalno zdravlje zbog toga jer se nisu mogli nositi s nekom životnom situacijom, od toga je prema podjeli na spolove 3 (6%) žene i 3 (7%) muškarca.

U suočavanju sa stresom, 40 (43%) ispitanika nosi se sa stresnim situacijama na način da planiraju i poduzimaju aktivnosti kojima otklanjaju ili umanjuju problem, što znači da koriste suočavanje usmjereno na problem. 37 (39%) ispitanika nosi se sa stresnim situacijama na način da prihvaćaju situaciju, izražavaju emocije i traže emocionalnu podršku okoline, takvo suočavanje sa stresom usmjereno je na emocije. Najmanji broj ispitanika, 17 (18%) suočava se sa stresom izbjegavanjem, odnosno, negiraju stresnu situaciju, izbjegavaju razmišljanje o njoj,

izbjegavaju emocije i rješavanje problema. Najveći broj žena, 22 (44%) i najveći broj muškaraca 18 (41%) koristi se suočavanjem usmjerenim na problem u stresnim situacijama.

Prema rezultatima istraživanja pokazalo se da resursi većinom pomažu ispitanicima u suočavanju sa stresom, bez velikih razlika između muškaraca i žena. 82 (87%) ispitanika odgovorilo je da im zdravlje i energija pomaže u suočavanju sa stresom, zatim slijede pozitivna vjerovanja u koja ubrajamo samopouzdanje koje pomaže kod 79 (84%) ispitanika, kod 78 (83%) ispitanika pomažu socijalne vještine poput komunikacije te kod 76 (81%) ispitanika pomaže emocionalna i informativna socijalna podrška okoline. 51 (54%) ispitanik izjavljuje da im materijalni resursi, u što uključujemo novac i sve što se može kupiti, ne pomažu u suočavanju sa stresom. U istraživanju Genc i sur. U Novom Sadu 2013. godine, dobiveni rezultati potvrđuju da optimizam, kao faktor zadužen za očekivanje pozitivnih ishoda u stresnim situacijama, daje velik doprinos kao resurs u suočavanju sa stresom [8].

6. Zaključak

Cilj istraživanja bio je ispitati fizičke i psihičke simptome stresa kod ispitanika, njihovo ponašanje, emocije i načine suočavanja sa stresnim situacijama te uvidjeti postoje li razlike između muškaraca i žena. Ispitanici su različite dobi, a podjela prema spolu je podjednaka.

Iz rezultata anketnog istraživanja možemo zaključiti da je gotovo polovina ispitanika pretežno nervozna, a od toga je više od polovine žena pretežno nervozno, 20 (40%) žena je duže vrijeme pod stresom, dok je takvih muškaraca 10 (23%). Ipak, 4 (9%) muškarca su izjavili da se osjećaju pretežno ljutito i bijesno u posljednjih tjedan dana. Postoje razlike u percepciji stresnih situacija između muškaraca i žena, ženama je na 1. mjestu (najstresnija situacija) pojava bolesti, dok je muškarcima ista situacija na 5. mjestu, njima je najstresnija situacija preopterećenje poslom, dok je ženama isto tek na 7. mjestu.

Najviše ispitanika, 58 (62%) primjećuje nesanicu i 56 (60%) primjećuje glavobolje kao simptom stresa, nadalje, polovina ispitanika je razdražljiva i zabrinuta, osjeća umor i brzo iscrpljivanje, primjećuju nemogućnost koncentracije, ljutiti su i nezadovoljni kada su pod stresom. Kao simptom stresa 43 (46%) ispitanika primjećuje lupanje srca i 34 (36%) probavne tegobe. Kod žena se kao simptom ističe razdražljivost i zabrinutost koju je primjetilo 36 (72%) ispitanih žena.

Što se tiče ponašanja u stresnim situacijama, više od polovine ispitanika sklono je verbalnim konfliktima, psovka i lako planu kada su pod stresom. Također više od polovine ima smanjen apetit u stresu, a postoji i još štetnih ponašanja za zdravlje, polovina muškaraca puši više cigareta u stresu nego obično, a 14 (32%) konzumira alkohol. Kod žena se ističe odgađanje i izbjegavanje obaveza i povlačenje u osamu kao ponašanje u stresnoj situaciji. 32 (34%) ispitanika pod stresom se opušta uz tjelesnu aktivnost koja uključuje sport i rekreaciju, što je dobro i poželjno, a 28 (30%) ispitanika pod stresom ima potrebu raditi više nego obično, stres ih čini produktivnijima.

Trećina ispitanika izražava nervozu i napetost kao emocije u stresnoj situaciji, isto toliko je ljutito, a malo manje ispitanika tužno je i potišteno. Većina ispitanika u suočavanju sa stresom koristi se suočavanjem usmjerenim na problem i emocije, a 17 (18%) ispitanika suočava se sa stresom izbjegavajući razmišljanje o problemu i njegovo rješavanje. Rezultati potvrđuju da ispitanicima u suočavanju sa stresom pomažu resursi, više od $\frac{3}{4}$ ispitanika koristi zdravlje i energiju, pozitivna vjerovanja, socijalne vještine i socijalnu podršku kao resurs u suočavanju sa

stresom. Ispitanici ne koriste pomoć i savjete stručnjaka kada se nalaze u teškoj životnoj situaciji, njih 6 (6%) potražilo je pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje kada se nisu mogli nositi s nekom životnom situacijom. Vidljivo je da stres utječe na organske sustave i prema tome može utjecati i na zdravlje, pogotovo ako je stres jakog intenziteta i dugoročan.

U Varažinu , _____

7. Literatura

- [1] Ekić, S., Primorac, A., Vučić, B.: Profesionalni stres kod medicinskih sestara i tehničara, *Journal of Applied Health Sciences - Časopis za primijenjene zdravstvene znanosti*, Vol. 2 No. 1, ožujak 2016., str. 39-46
- [2] Šupe, S. i sur.: Neurološke osnove stresa i rizik razvoja moždanog udara, *Neurologia Croatica* Vol. 60, No. 1, 2011, str. 21-28
- [3] Monroe, M. S.: Modern Approaches to Conceptualizing and Measuring Human Life Stress: Annual Review of Clinical Psychology, 2008., dostupno na: <https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev.clinpsy.4.022007.141207> (20.09.2019.)
- [4] Matulović, I., Rončević, T., Sindik, J.: Stres i suočavanje sa stresom – primjer zdravstvenog osoblja, *Sestrinski glasnik/Nursing Journal*, br. 17, 2012, str. 174–177
- [5] Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, P. T., Sahebkar, A.: The impact of stress on body function: A review, 2017., dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5579396/> (14.11.2019.)
- [6] Cadet, J. L., Epigenetics of Stress, Addiction, and Resilience: Therapeutic Implications., 2016., dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25502297> (14.11.2019.)
- [7] Buško, V.: Prediktori mjera psiholoških stanja u kontekstu transakcijske teorije stresa i načina suočavanja, 2007., dostupno na: https://www.researchgate.net/profile/Vesna_Busko/publication/26468037_Transactional_stress_and_coping_theory_in_accounting_for_psychological_states_measures/links/554b364d0cf21ed213590ceb.pdf (20.11.2019.)
- [8] Genc, A., Pekić, J., Matanov, J.: Mehanizmi suočavanja sa stresom, optimizam i generalna samoefikasnost kao prediktori psihofizičkog zdravlja, *Primenjena psihologija*, Vol. 6(2), 2013, str. 155-174
- [9] Brajković, L.: Mentalno zdravlje: Stres i posljedice stresa na zdravlje kod pomagačkih struka, *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, Vol 2, Broj 8, 2006., str. 1-5
- [10] Genc, A.: Resursi za suočavanje sa stresom, *Annual Review of the Faculty of Philosophy / Godisnjak Filozofskog Fakulteta*, Vol. 34, 2009., str. 41-51.
- [11] Johnson S., Cooper C., Cartwright S., Donald I., Taylor P., Millet, C.: The experience of work-related stress across occupations, *Journal of Managerial Psychology*, 20(2), 2005., str. 178-187.
- [12] Dušak, M.: Procjena emocionalne kompetencije i razine stresa kod med. sestara u jedinici intenzivnog liječenja, *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, Vol 8, Broj 31, 7. srpnja 2012.

- [13] Bošnjak, M., Rusac, S.: Occupational stress of nurses in homes for elderly persons, 2017. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/326358273Occupational_stress_of_nurses_in_homes_for_elderly_persons (5.11.2019.)
- [14] Lučanin, D.: Mjere prevencije i sprečavanja štetnih posljedica stresa, Sigurnost, Vol. 56, Iss. 3, 2014, str. 223-234
- [15] Kalauz, S.: Sindrom sagorijevanja na poslu kod medicinskih sestara, Knjiga sažetaka 7. Kongresa kardiološkog društva s međunarodnim sudjelovanjem, Liječnički vjesnik, Opatija, 2008. str. 120-121
- [16] Havelka, M.: Zdravstvena psihologija: Psihička stanja i tjelesne bolesti, Školska knjiga, Zagreb, 2009.
- [17] Ribarić, S., Vidoša, A.: Zdravstvena njega u zaštiti mentalnog zdravlja: Krizna stanja, Medicinska naklada, Zagreb, 2014.
- [18] Capan, K.: Stres kod zdravstvenih djelatnika u izvanbolničkim i bolničkim uvjetima, Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu, Odjel za Psihologiju, Zagreb, 2017.
- [19] Noone, P.: The Holmes–Rahe Stress Inventory, 2017. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/320410647_The_Holmes-Rahe_Stress_Inventory (22.11.2019.)
- [20] MDApp: Holmes And Rahe Stress Scale, 2017. Dostupno na: <https://www.mdapp.co/holmes-and-rahe-stress-scale-calculator-253/> (22.11.2019)
- [21] Strapajević, D.: Procjena utjecaja rada u integriranoj bolničkoj hitnoj službi na zdravlje i radnu sposobnost djelatnika, Diplomski rad, Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2014.
- [22] Oyola, M., Handa, R.: Hypothalamic–pituitary–adrenal and hypothalamic–pituitary–gonadal axes: sex differences in regulation of stress responsivity, The International Journal on the Biology of Stress, Volume 20, kolovoz 2017., str. 476-494

8. Popis grafikona i tablica

- Grafikon 3.1. Podjela ispitanika prema spolu
- Grafikon 3.2. Prikaz starosne dobi ukupnog broja ispitanika
- Grafikon 3.3. Starosna dob ispitanika s podjelom prema spolu
- Grafikon 3.4. Prikaz prosječne starosne dobi ispitanika
- Grafikon 3.5. Prikaz radnog statusa ukupnog broja ispitanika s podjelom prema spolu
- Grafikon 4.1. Prikaz razine stresa kod ispitanika pomoću skale od 1 (opušteno) do 5 (ljutito/bijesno) te kako se ispitanici pretežno osjećaju u posljednjih tjedan dana
- Grafikon 4.2. Prikaz odgovora u postotcima na pitanje br. 8, prikazani su odgovori ukupnog broja ispitanika s podjelom prema spolu
- Grafikon 4.3. Prikaz simptoma koje ispitanici primjećuju pod stresom
- Grafikon 4.4. Simptomi koje ispitanici primjećuju pod stresom s podjelom prema spolu
- Grafikon 4.5. Prikaz ponašanja koja karakteriziraju ispitanike kada su pod stresom
- Grafikon 4.6. Ponašanja koja karakteriziraju ispitanike kada su pod stresom s podjelom prema spolu
- Grafikon 4.7. Suočavanje sa stresnim situacijama, ukupan broj ispitanika s podjelom prema spolu
- Grafikon 4.8. Prikaz subjektivnog mišljenja ispitanika s podjelom prema spolu, kako funkcioniraju u stresnim situacijama i koliko vremena su pod stresom

- Tablica 4.1. Ljestvice stresnih situacija, od najstresnije prema najmanje stresnoj
- Tablica 4.2. Najstresnije situacije u posljednjih godinu dana s podjelom prema spolu
- Tablica 4.3. Prikaz emocija koje ispitanici navode u svom emocionalnom doživljavanju stresne situacije s podjelom prema spolu
- Tablica 4.4. Resursi kao pomoć ispitanicima u suočavanju sa stresom ili ne, odgovori su prikazani s podjelom prema spolu

9. Prilog- anketa

1. Spol

- a) M
- b) Ž

2. Dob

- a) 18 – 30
- b) 31 – 40
- c) 41 – 50
- d) 51 – 60
- e) 61 i više

3. Radni status

- a) Zaposlen
- b) Nezaposlen
- c) Student
- d) Umirovljenik

4. Na skali od 1 do 5, ocijenite kako se pretežno osjećate u posljednjih tjedan dana.

1	2	3	4	5
Opušteno	Zabrinuto	Nervozno	Uzrujano	Ljutito/bijesno

5. Ocijenite brojevima od 1 do 10 stresne situacije, brojem 1 označite za Vas trenutno najstresniju situaciju, a brojem 10 najmanje stresnu.

- ___ Svađa s partnerom ili u obitelji
- ___ Preopterećenje poslom
- ___ Gubitak radnog odnosa
- ___ Promjena životnog prostora
- ___ Nedostatak vremena
- ___ Pojava bolesti
- ___ Hospitalizacija
- ___ Školovanje/ edukacija
- ___ Odvojenost od bliske osobe
- ___ Buka i zagađenje okoliša u kojem živimo

6. Koja je za Vas bila najstresnija situacija u posljednjih godinu dana?

7. Navedite emocije koje karakteriziraju Vaše emocionalno doživljavanje stresne situacije.

8. Jeste li do sada potražili savjet i pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje zbog toga jer se niste mogli nositi s nekom životnom situacijom? DA NE

9. Označite koje ste simptome primjetili kada ste pod stresom.

- a) Glavobolje
- b) Lupanje srca
- c) Nedostatak zraka
- d) Probavne tegobe
- e) Mišićna napetost
- f) Umor, brzo iscrpljivanje
- g) Nesanica
- h) Razdražljivost i zabrinutost
- i) Ljutnja i nezadovoljstvo
- j) Potištenost
- k) Nemogućnost koncentracije

10. Kada ste pod stresom, koja ponašanja Vas karakteriziraju?

- a) Imate smanjen apetit
- b) Imate povećan apetit
- c) Pušite više nego obično
- d) Konzumirate alkohol
- e) Skloni ste brzom vožnji
- f) Radite više nego obično
- g) Nemate volje za rad
- h) Odgađate i izbjegavate obaveze
- i) Imate jaču potrebu za seksom nego obično
- j) Imate manju potrebu za seksom nego obično
- k) Povlačite se u osamu, nemate volje ni za što
- l) Opuštate se uz tjelesnu aktivnost (sport i rekreacija)
- m) Uzimate slobodan dan, većinom spavate
- n) Skloni ste verbalnim konfliktima, psovka, lako planete
- o) Zanemarujete osobnu higijenu

11. Kako se nosite sa stresnim situacijama?

- a) Planirate i poduzimate aktivnosti kojima otklanjate ili umanjujete problem
- b) Prihvaćate situaciju, izražavate emocije i tražite emocionalnu podršku okoline
- c) Negirate situaciju, izbjegavate razmišljanje, emocije i rješavanje problema

12. Za sebe biste rekli:

- a) Da ste osoba koja dobro funkcioniра u stresnim situacijama
- b) Da se loše nosite sa stresnim situacijama
- c) Da ste osoba koja je duže vrijeme „pod stresom“
- d) Da ste rijetko kada izloženi stresu, osim onih svakodnevnih i „malih stresora“

13. U suočavanju sa stresom, da li Vam pomažu navedeni resursi?

Zdravlje i energija	DA	NE
Pozitivna vjerovanja (samopouzdanje)	DA	NE
Socijalne vještine (komunikacija)	DA	NE
Socijalna podrška (emocionalna, informativna)	DA	NE
Materijalni resursi (novac, sve što se može kupiti)	DA	NE



IZJAVA O AUTORSTVU
I
SUGLASNOST ZA JAVNU OBJAVU

Završni/diplomski rad isključivo je autorsko djelo studenta koji je isti izradio te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, izvora s interneta, i drugih izvora) bez navođenja izvora i autora navedenih radova. Svi dijelovi tuđih radova moraju biti pravilno navedeni i citirani. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom, odnosno nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, ALICA BERTA (ime i prezime) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom UTJECAJ STRESA NA ZDRAVLJE I SUOČAVANJE SA STRESOM (upisati naslov) te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:
(upisati ime i prezime)

Alica Berta
(vlastoručni potpis)

Sukladno Zakonu o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju završne/diplomske radove sveučilišta su dužna trajno objaviti na javnoj internetskoj bazi sveučilišne knjižnice u sastavu sveučilišne knjižnice. Završni radovi istovrsnih umjetničkih studija koji se realiziraju kroz umjetnička ostvarenja objavljuju se na odgovarajući način.

Ja, ALICA BERTA (ime i prezime) neopozivo izjavljujem da sam suglasan/na s javnom objavom završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom UTJECAJ STRESA NA ZDRAVLJE I SUOČAVANJE SA STRESOM (upisati naslov) čiji sam autor/ica.

Student/ica:
(upisati ime i prezime)

Alica Berta
(vlastoručni potpis)