

## MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETO STUDENTŲ PATIRIAMO STRESO ĮVEIKOS STRATEGIJOS

Jolita Dudaitė

Mykolo Romerio universiteto  
Socialinių technologijų fakulteto  
Edukologijos ir socialinio darbo institutas  
Ateities g. 20, LT-08303 Vilnius, Lietuva  
Tel.: (+ 370 5) 271 4710  
El. paštas: jolitat@mruni.eu

Stasė Ustilaitė

Lietuvos edukologijos universiteto  
Sporto ir sveikatos fakulteto  
Sveikatos ir fizinio ugdymo katedra  
Studentų g. 39, LT-08106 Vilnius, Lietuva  
Tel.: (+ 370 5) 279 0542  
El. paštas: stase.ustilaite@leu.lt

Pateikta 2014 m. sausio 3 d., parengta spausdinti 2014 m. gruodžio 10 d.

doi:10.13165/SMS-14-6-3-11

### **Anotacija.**

**Tyrimo tikslas** – nustatyti, kokias streso įveikos strategijas taiko Mykolo Romerio (MRU) universiteto studentai. **Tyrimo imtis**: atsitiktiniu būdu atrinkti MRU visų kursų studentai. **Imties dydis** – 450 respondentų. **Rezultatai ir išvados**. Tyrimo duomenys rodo, kad 90 proc. respondentų patiria stresą. Moterys linkusios stresą jausti dažniau nei vyrai. Daugiau nei pusė respondentų (51,8 proc.) nurodė, kad stresą jaučia dažnai arba labai dažnai, tuo tarpu taip atsakė mažiau nei ketvirtadalis vyrų (23,6 proc.). Stresą lemiančių veiksnių faktorinė analizė atskleidė, kad studentams dažniausiai stresą

sukeliančius veiksnius galima sugrupuoti į tris faktorius: socialiniai santykiai; kasdienė įtampa; studijos. Nustatyta, kad MRU studentams būdinga trijų faktorių streso įveikos strategijų struktūra: pozityvi savipagalba; ieškojimas kitų pagalbos – žmonių, Dievo, medicinos; negatyvi savipagalba.

**Reikšminiai žodžiai:** studentų stresas, streso įveikimo strategijos.

## Įvadas

Viena aktualiausių šiuolaikinio gyvenimo problemų yra stresas. Stresas – tai ypatingas asmens ir aplinkos santykis, kuris asmens yra įvertintas kaip apsunkinantis arba viršijantis jo turimus išteklius ir keliantis grėsmę gerovei<sup>1</sup>. Stresas tiesiogiai ar netiesiogiai skatina susirgimą įvairiomis rimtomis ligomis: koronarine širdies liga, vėžiu, hipertenzija, didina nelaimingų atsitikimų, traumų ir savižudybių skaičių. Jis turi įtakos tokiems gyvenimo būdo pasikeitimams, kaip padidėjęs alkoholio, tabako, narkotikų vartojimas, sutrikęs miegas, sumažėjęs fizinis aktyvumas, o tai turi įtakos psichinei ir fizinei žmonių sveikatai<sup>2</sup>.

Stresas veikia tiek fizinę, tiek psichikos sveikatą. Žmonės, patiriantys stiprų ilgalaikį stresą, gali prarasti socialinį ir emocinį stabilumą. Jie gali jausti nerimą, depresiją, sunkiai randa išeitį iš padėties. Su stresu yra susiję imuniniai pokyčiai, jis provokuoja alerginių ligų atsiradimą<sup>3</sup>. Stresas yra svarbus psichikos ligų veiksnys, pabloginantis ligos požymius ir sukelliantis ligos paūmėjimus<sup>4</sup>. Lėtinis stresas gali nulemti imuninės sistemos susilpnėjimą ir padidėjusį jautrumą įvairioms infekcinėms ligoms<sup>5</sup>. Tipiškos streso sukeltos ligos gali būti skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligė, migrena, hipertentinė liga, miokardo infarktas, kai kurios imuninės, alerginės ligos, psichikos sutrikimai. Žmonių, kuriuos ilgą laiką veikia intensyvus stresas, sergamumo ir mirtingumo rodikliai yra 1,8–2,2 karto aukštesni<sup>6</sup>.

Studijos aukštojoje mokykloje yra reikšmingas gyvenimo įvykis studentams. Nors tai vieta, teikianti galimybę augti ir tobulėti, tačiau akademiniai reikalavimai, finansiniai sunkumai ir socialiniai reikalavimai studentams gali sukelti stresą<sup>7</sup>. Jis būna

- 
- 1 Bulotaitė, L., et al. Universitetų dėstytojų darbo ir streso ypatumai. *Acta paedagogica Vilnensia*. 2008, 21: 208–219.
  - 2 Karkockienė, D. Medicinos ir sveikatos mokslų studentų patiriamo streso ypatumai ir jo įtaka miego kokybei. *Visuomenės sveikata*. 2011, 2(53): 83–92.
  - 3 De Kloet, E. R.; Joëls, M.; Holsboer, F. Stress and the brain: from adaptation to disease. *Nature reviews: Neuroscience*. 2005, 6(6): 463–475.
  - 4 Mostafaei, A. The relationship between stress and mental health in university students. *Scholars Research Library. Annals of Biological Research*. 2012, 3(7): 3468–3473.
  - 5 Zaborskis, A.; Vareikienė, I. Patyčios mokykloje ir jų sąsajos su moksleivių sveikata bei gyvenimu. *Medicina*. 2008, 44(3): 232–239.
  - 6 Karkockienė, D., supra note 2, p. 83–92.
  - 7 Sapranavičiūtė, L.; Perminas, A.; Kavaliauskaitė, E. Universiteto studentų stresogeninių situacijų įveikos strategijų struktūra. *Tarptautinis psichologijos žurnalas: biopsichosocialinis požiūris*. 2011, 8: 9–28.

susijęs su naujais iššūkiais ir sunkumais adaptuojantis prie akademiinių krūvių, naujos socialinės ir fizinės aplinkos<sup>8</sup>. Studentai yra specifinė socialinė grupė, kuri daugiausia dėmesio skiria mokymuisi, taip pat nemaža jų dalis derina mokslą su darbu. Jie patiria stresą daugelyje akademinio ir asmeninio gyvenimo sričių<sup>9</sup>. Streso poveikis organizmui nemaža dalimi priklauso nuo galimybių jį įveikti. Nustatyta, kad depresija, elgesio sutrikimai, rūkymas, mažesnis fizinis aktyvumas, svaigalų vartojimas, blogesnė psichologinė savijauta bei prasta mityba yra susiję su netinkamai pasirenkama streso įveika<sup>10</sup>. Dėl asmens nesėkmingų pastangų susidoroti su stresu situacija perauga į chroniško streso būseną ir tuomet pagausėja nusiskundimų sveikata<sup>11</sup>.

Sėkminga patiriamo streso įveika yra labai svarbi siekiant pagerinti studentų gyvenimo kokybę ir išvengti sunkių sveikatos sutrikimų<sup>12</sup>. Taikant sėkmingas streso įveikos strategijas, gerėja pasitenkinimas gyvenimu ir subjektyvi gerovė<sup>13</sup>. P. D. Welle ir H. M. Graf<sup>14</sup> nurodo, kad streso lygis ir įveikos būdai nėra visiems vienodi: yra daug skirtumų, susijusių su lytimi, amžiumi, rase ir kt. Sportuojančių studentų (vyrų ir moterų) streso įveikos būdus nagrinėję V. Ivaškienė<sup>15</sup> su bendraautoriais konstatuoja, kad vaikinai stresui įveikti dažniausiai pasitelkia juoką, bendravimą su šeimos nariais ir pasivaikščiojimą gamtoje, o merginos – šokius, jogą ir savimasažą. A. Perminas, A. Galvydienė<sup>16</sup>, gilinęsi į studentų sveikos mitybos bei streso įveikos strategijų sąsajas nurodo, kad tiek vaikinų, tiek merginų prastesnė mityba susijusi su mažiau adaptyviu streso įveikimu. R. Kausaro<sup>17</sup> nuomone, jeigu studentai pasirenka aktyvią streso įveikos strategiją, tai mokymosi krūvis jiems būna lengviau įveikiamas. Aukštesnis emocinis intelektas ir didesnė jausmų kontrolė, kaip teigia J. Poro ir kt.<sup>18</sup>, gali padėti

- 8 Kausar, R. Perceived stress, academic workloads and use of coping strategies by university students. *Journal of Behavioural Sciences*. 2010, 20: 31–46; Norkus, A.; Alūzas, R. Studentų sveikatos ugdymas aukštosiose mokyklose: galimybės ir problemos. *Studijos šiuolaikinėje visuomenėje*. 2012, 3(1): 185–193.
- 9 Riddock, C. C. What to Do About Being Overwhelmed: Graduate Students, Stress and University Services. *College Student Affairs Journal*. 2007, 279(1): 24–44.
- 10 Perminas, A.; Galvydienė, A. Studentų sveikos mitybos bei streso įveikimo strategijų sąsajos. *Tarptautinis psichologinis žurnalas: biopsichosocialinis požiūris*. 2008, 1: 71–85.
- 11 Sapranačiūtė, L.; Permina, A. Universiteto studentų naudojamų streso įveikimo strategijų ir nusiskundimų sveikata sąsajos. *Visuomenės sveikata*. 2011, 1(52): 98–107.
- 12 Karkockienė, D., supra note 2, p. 83–92.
- 13 Odaci, H.; Çikrikçi, Ö. University students' ways of coping with stress, life satisfaction and subjective well-being. *Online journal of Counseling and education*. 2012, 1(3): 117–130.
- 14 Welle, P. D.; Graf, H. M. Effective lifestyle habits and coping strategies for stress tolerance among college students. *American Journal of Health Education*. 2011, 42(2): 96–105.
- 15 Ivaškienė, V.; Kšanauskienė, L.; Čepelionienė, J.; Bogužienė, J.; Daukšas, D. Sportuojančių studentų (vyrų ir moterų) taikomi streso įveikimo būdai. *Socialiniai mokslai*. 2009, 3(74): 28–33.
- 16 Perminas, A.; Galvydienė, A., supra note 10, p. 71–85.
- 17 Kausar, R., supra note 8, 31–46.
- 18 Por, J.; Barriball, L.; Fitzpatric, L.; Roberts, J. Emotional intelligence: Its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students. *Nurse Education Today*. 2011, 31: 855–860.

studentams taikyti aktyvias ir veiksmingas streso įveikimo strategijas. Savikontrolė, emocijų valdymas – tai mechanizmai, kuriais individas gali efektyviai įveikti stresą<sup>19</sup>.

Literatūroje yra nuorodų, kad nemažai studentų stresui įveikti taiko daug neefektyvių streso įveikos būdų<sup>20</sup>. Todėl, norint padėti studentams sėkmingai įveikti stresą, reikia išsiaiškinti jų taikomus streso įveikos būdus ir mokyti taikyti efektyviausius.

**Tyrimo objektas:** studentų stresas ir jo įveikos strategijos.

**Tyrimo tikslas:** nustatyti, kokias streso įveikos strategijas taiko Mykolo Romerio universiteto studentai.

## Tyrimo imtis ir metodai

Tyrimas buvo atliekamas 2012 metų rugsėjo–gruodžio mėnesiais Mykolo Romerio universitete. Tyrimui atlikti taikytas apklausos metodas, duomenų rinkimo instrumentas – klausimynas raštu. Naudojant anoniminį klausimyną aiškintasi, kaip dažnai ir kada studentai patiria stresą, kaip jį suvokia, kokie yra stresą sukeltantys veiksniai ir studentų pasirenkami streso įveikos būdai. Tyrimo imtį sudarė atsitiktiniu būdu atrinkti Mykolo Romerio universiteto studentai. Šio universiteto studentų populiacija yra 22 000. Taikant 5 proc. paklaidą apskaičiuota, kad siekiant gauti statistiškai reikšmingus rezultatus reikia apklausti 393 studentus. Iš anksto nežinant klausimyno grįžtamumo rodiklių, klausimynų išdalinta daugiau – 519. Klausimynai dalinti studentams atsitiktiniu būdu (imties tipas – paprasta atsitiktinė). 10 klausimynų buvo sugadinti arba negrąžinti. Iš viso užpildyta 509 klausimynų – daugiau nei reikalinga minimaliai apklausti. Apklausti visų kursų studentai – tiek bakalaurai, tiek magistrantai, studijuojantys tiek nuolatinio, tiek iššėstinio būdu. Apklaustųjų amžius – nuo 19 iki 42 metų. Akivaizdu, kad 19 ir 42 metų amžiaus asmenų gyvenimo sąlygos ir patiriamas stresas labai skiriasi. Toks didelis amžiaus intervalas galėtų iškreipti tyrimo rezultatus ir todėl analizei nėra tinkamas. Todėl apsispręsta analizuoti tik 19–25 metų amžiaus studentų rezultatus – tokio amžiaus intervalo studentų universitete yra daugiausiai – ir atmesti 59 respondentų atsakymai. Galutinis imties dydis – 450. Tyrime dalyvavo 335 (74,4 proc.) moterys ir 115 (25,6 proc.) vyrų.

Rezultatų apdorojimui buvo naudojamas programinis statistinių duomenų paketas SPSS 17.0. Klausimyno klausimų vidinis suderinamumas skaičiuotas pagal Kronbacho alfa rodiklį. Skirstiniams palyginti taikytas Pearsono  $\chi^2$  kriterijus. Ryšiu tarp kintamųjų įvertinti taikyta Spearmano koreliacija. Kintamiesiems grupuoti naudota faktorinė analizė su Varimax sukiniu.

19 Houghton, J. D.; Wu, J.; Godwin, J. L.; Neck, C. P.; Manz, C. C. Effective stress management: a model of emotional intelligence, self-leadership, and student stress coping. *Journal of Management Education*. 2012, 36(2): 220–238.

20 Chylova, H.; Natovova, L. H. Stress coping strategies at university students – part I: gender differences. *Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science*. 2012, 5(3): 135–147; Kausar, R., supra note 8, 31–46.

## Rezultatai

Studentų buvo paklausta, ar jie gyvenime jaučia stresą, ir jei jaučia, tai kaip dažnai. Dešimtadalis respondentų atsakė, kad niekada gyvenime nejaučia streso. Likusieji 90 proc. respondentų stresą jaučia, maždaug pusė iš jų nurodė, kad stresą jaučia dažnai, ir pusė – stresą jaučia kartais. Taigi matyti, kad stresas yra dažna studentų problema.

Pastebėta, kad vyrų ir moterų streso jautimo dažnis statistiškai reikšmingai skiriasi ( $\chi^2 = 58,6$ ,  $ll = 4$ ,  $p < 0,01$ ). Moterys linkusios stresą jausti dažniau nei vyrai. Daugiau nei pusė respondenčių (51,8 proc.) nurodė, kad stresą jaučia dažnai arba labai dažnai, tuo tarpu taip atsakė mažiau nei ketvirtadalis vyrų (23,6 proc.). Labai dažnai stresą jaučia 17,1 proc. moterų ir 5,7 proc. vyrų. Niekada nejaučia streso tik 4,9 proc. moterų ir beveik ketvirtadalis (24,3 proc.) vyrų.

Negauta statistiškai reikšmingos priklausomybės tarp streso dažnio ir respondentų šeiminių padėties ( $\chi^2 = 22,6$ ,  $ll = 16$ ,  $p > 0,05$ ), streso dažnio ir to, kokioje šeimoje respondentas yra užaugęs (pilnoje, nepilnoje ir pan.;  $\chi^2 = 15,0$ ,  $ll = 16$ ,  $p > 0,05$ ), bei streso dažnio ir vietovės (didmiestis, miestelis ar kaimas), kurioje studentas gyvena ( $\chi^2 = 15,0$ ,  $ll = 8$ ,  $p > 0,05$ ). Be to, streso dažnis nėra susijęs su tuo, ar studentas tik studijuoja, ar studijuodamas dar ir dirba apmokamą darbą ( $\chi^2 = 7,4$ ,  $ll = 4$ ,  $p > 0,05$ ).

Tačiau streso dažnis statistiškai reikšmingai priklauso nuo to, kuriame kurse moksosi studentas ( $\chi^2 = 20,9$ ,  $ll = 10$ ,  $p < 0,05$ ). Dažnai arba labai dažnai stresą daugiausia jaučia pirmakursiai (20,2 proc.) ir antrakursiai (23,3 proc.) bakalaurai. Niekada nejaučiančių streso daugiausiai pasitaikė tarp ketvirtakursių bakalaurų (30,8 proc.).

Streso dažnis neturi koreliacinio ryšio su studento mokymosi pasiekimų vidurkiu, tačiau turi silpną, bet statistiškai reikšmingą ryšį su tuo, kaip studentas yra patenkintas savo studijų pasiekimais – kuo labiau patenkinti savo pasiekimais, tuo rečiau jaučia stresą, ir atvirkščiai (Spearmano koreliacijos koeficientas lygus 0,2,  $p < 0,01$ ).

Tiek moterys, tiek vyrai nurodo, kad dažniausiai stresą patiria universitete (lyginant su namais, jei dirba – darbu ir kitomis vietomis, kuriose studentas būna) – daugiau negu pusė respondentų (53,1 proc.).

Apibendrinti studentų streso dažnį lemiančių veiksnių rezultatai pateikti 1 lentelėje.

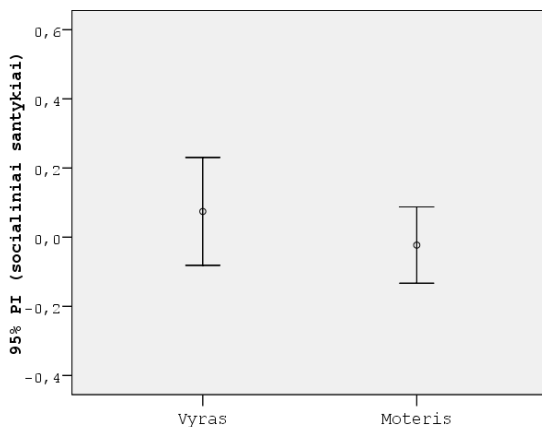
1 lentelė. Galimi streso dažnį lemiantys veiksniai

Veiksniai, galintys veikti streso dažnį	Gautas statistiškai reikšmingas poveikis
Lytis	Taip
Šeiminė padėtis	Ne
Kokioje šeimoje respondentas yra užaugęs	Ne
Studento gyvenamoji vietovė	Ne

Studentas dirba apmokamą darbą	Ne
Kursas	Taip
Pasiekimų vidurkis	Ne
Pasitenkinimas savo studijų pasiekimais	Taip

Analizuojant atsakymų į klausimą, kas respondentams sukelia stresą, duomenis faktoriinės analizės būdu paaiškėjo, kad visus respondentų atsakymus galima suskirstyti į tokius tris faktorius (klausimo vidinis patikimumas patikrintas pagal Kronbacho alfa rodiklį, lygų 0,8):

- *socialiniai santykiai*: sunkumai bendraujant su savo vaikinu / mergina, nesutarimai su draugais, patirta emocinė, fizinė ar seksualinė prievarta, patyčios, sunkios ligos ir nelaimingi atsitikimai šeimoje ar ištikę artimiausius draugus;
- *kasdienė įtampa*: miego trūkumas, nuovargis, kasdienė rutina, nuolatinė įtampa, priverstinis skubėjimas;
- *studijos*: didelis mokymosi krūvis, egzaminai, atsiskaitymai, konkurencija tarp studentų, nesutarimai su dėstytojais.



1 pav. Socialinių santykių faktoriaus poveikis vyrų ir moterų stresui

Kiekvienas iš trijų faktorių sudarytas imant Varimax sukinio matricos komponentų aukščiausias reikšmes. Jei grupuotume faktorius ne iš statistinių duomenų, o teoriškai, tai galėtume sudaryti ir šiek tiek skirtingas faktorių grupes, pavyzdžiui, „nesutarimą su dėstytojais“ būtų galima priskirti tiek socialinių santykių (nes kalbama apie asmenų tarpusavio santykius), tiek studijų (nes kalbama apie studijų reikalus) faktoriui. Be to, grupuojant teoriškai būtų galima kaip skirtingus faktorius išskirti

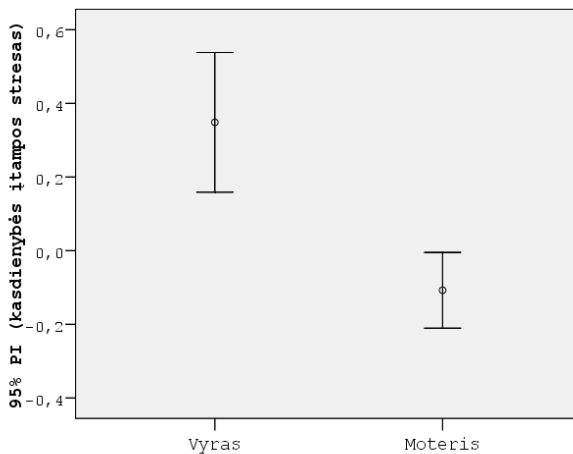
skirtingo „emocinio svorio“ komponentus, tokius kaip „nesutarimas su draugais“ ir „patirta seksualinė prievarta“, kurie dabar patenka į vieną faktorių. Taigi iš faktorių, gautų faktorinės analizės būdu, matyti, kad juos sudaro tiek skirtingo „emocinio svorio“ komponentai, tiek pats komponentų skirstymas į faktorius teoriškai nėra labai griežtas.

Analizuojant išskirtąsias tris streso sukėlėjų grupes (faktorius) pagal lytį matyti, kad tiek moterims, tiek vyrams maždaug vienodai dažnai stresą sukelia socialiniai santykiai (žr. 1 pav., čia mažesnis skaičius reiškia dažniau jaučiamą stresą).

Tačiau kasdienės įtampos sukeltą stresą žymiai dažniau patirti būdinga moterims (žr. 2 pav.). Studijų sukeltą stresą patirti taip pat yra linkę dažniau moterys nei vyrai.

Analizuojant ir bandant prasmingai sugrupuoti įvairias studentų pasirenkamas streso įveikos strategijas faktorinės analizės būdu paaiškėjo, kad visas strategijas galima suskirstyti į tris faktorius (klausimo vidinis patikimumas patikrintas pagal Kronbacho alfa rodiklį, lygus 0,7, kiekvienas iš faktorių sudarytas imant Varimax sukinio matricos komponentų aukščiausias reikšmes):

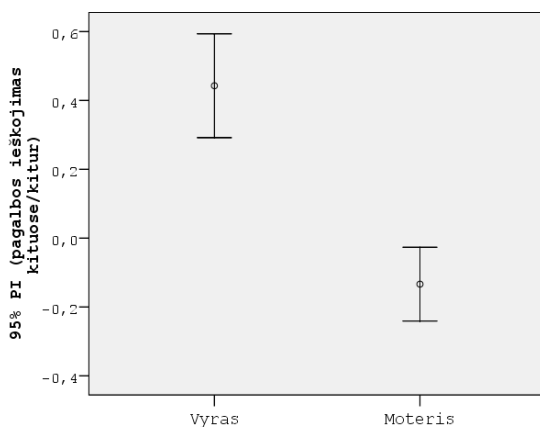
- *pozityvi savipagalba*: klausosi muzikos, tiesiog eina miegoti, užsiima kokia nors malonia veikla, užsiima fizine veikla, šoka, eina pasivaikščioti, bendrauja su gyvūnais, stengiasi pažvelgti į probleminę situaciją kitaip, ieško paramos, stengiasi išspręsti problemą, bando iškilusią situaciją vertinti teigiamai;
- *ieškojimas kitų pagalbos arba kitur (žmonių, Dievo, medicinos)*: kreipiasi į psichologą arba psichoterapeutą, meldžiasi, medituoja, geria raminamuosius vaistus, geria raminančią arbatą;
- *negatyvi savipagalba*: rūko, vartoja alkoholį arba narkotines medžiagas, persivalgo.



2 pav. Kasdienės įtampos faktoriaus poveikis vyrų ir moterų stresui

Respondentai, kurie stresą keliančias situacijas supranta kaip kontroliuojamas, keičiamas ir galimas išspręsti, streso atveju dažniau renkasi pozityvios savipagalbos strategiją (Spearmano koreliacijos koeficientas lygus 0,4,  $p < 0,01$ ), o tie, kurie stresą keliančias situacijas suvokia kaip nekontroliuojamas ir laukia nesėkmės, dažniau pagalbos kreipiasi į kitus arba kitur (Spearmano koreliacijos koeficientas lygus 0,3,  $p < 0,01$ ). Koreliacinio ryšio tarp požiūrio į stresą keliančias situacijas ir negatyvios savipagalbos pasirinkimo nenustatyta.

Palyginus streso įveikos strategijas, paaiškėjo, kad kitų pagalbos arba kitur (profesionalų, Dievo, medicinos) labiau linkusios ieškoti moterys (žr. 3 pav., čia mažesnis skaičius reiškia dažniau pasirinkamą streso įveikimo strategiją). Kaip matyti, vyrai stresui įveikti kitų pagalbos beveik nesirenka.

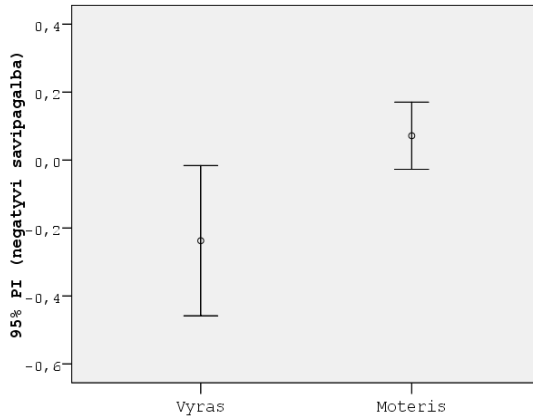


3 pav. Vyrų ir moterų streso įveikos strategijos – kitur arba kitų pagalbos ieškojimas (žmonių, Dievo, medicinos) – pasirinkimas

Kalbant apie streso įveikos strategiją kaip negatyvios savipagalbos ieškojimą gauti atvirkštiniai rezultatai – šiuo atveju ši strategija priimtinesnė vyrams negu moterims (žr. 4 pav.).

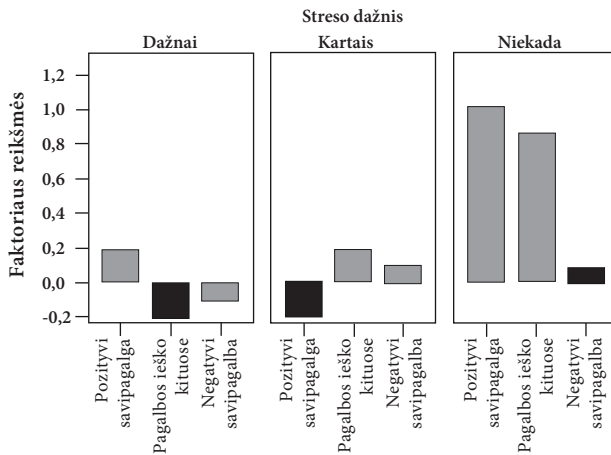
Pozityvios savipagalbos strategija maždaug vienodai patraukli tiek vyrams, tiek moterims – reikšmingo skirtumo tarp lyčių nenustatyta.





4 pav. Vyrų ir moterų streso įveikos strategijos – negatyvios savipagalbos – pasirinkimas

Iš 5 paveikslą matyti (čia mažesnis skaičius reiškia dažniau pasirenkamą streso įveikos strategiją), kad streso įveikos pasirinkimo strategijos yra susijusios su tuo, kaip dažnai respondentas stresą patiria. Jei respondentas stresą patiria dažnai arba labai dažnai, jam būdinga kreiptis pagalbos į kitus, jei respondentas stresą patiria retai, kartais, jis linkęs su juo susidoroti pats ir pozityviai (pozityvi savipagalba), ir jei respondentas streso paprastai nepatiria, susidūręs su stresine situacija jis labiau linkęs į negatyvią savipagalbą (paveiksle būdinga streso įveikos pasirinkimo strategija išryškinta kitu šriftu).



5 pav. Streso įveikos strategijų sąsaja su patiriamu streso dažnumu

## Rezultatų aptarimas

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad MRU studentams stresas yra dažna problema ir beveik pusė studentų, patiriančių stresą, jį jaučia dažnai. D. Karkockienė<sup>21</sup>, tyruos Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto ir Panevėžio kolegijos Medicinos ir socialinių mokslų fakulteto studentų stresą, tyrimo rezultatai taip pat atskleidė, kad 50 proc. universiteto ir 38,5 proc. kolegijos studentų stresą patiria dažnai. R. W. May ir S. P. Casazza<sup>22</sup> tyrimai rodo, kad daugiau streso patiria pirmo kurso studentai negu aukštesniųjų kursų studentai. Šio straipsnio autorių tyrimo duomenys taip pat rodo, kad stresą dažniausiai jaučia pirmakursiai ir antrakursiai bakalaurai. Tačiau yra duomenų, kad stresą dažniau patiria ne tik pirmo, bet ir baigiamojo kurso studentai<sup>23</sup>.

Mūsų tyrimo metu nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp streso jautimo dažnio ir lyties: moterys linkusios stresą jausti dažniau nei vyrai. Tai patvirtina ir kitų autorių tyrimai<sup>24</sup>. Atlikto tyrimo duomenys rodo, kad respondentams stresą sukelia santykiai su žmonėmis, kasdienė įtampa, atsirandanti dėl miego trūkumo, priverstinio skubėjimo, nuolatinės įtampos ir studijos, kai laikomi egzaminai, vyksta atsiškaiymai, jaučiama konkurencija tarp studentų, patiriami nesutarimai su dėstytojais, mokymosi krūviai yra dideli. Kad studijos yra vienas dažniausių stresorių studentams patvirtina ir A. Bagdono<sup>25</sup>, L. Sapranaivičiūtės ir kt.<sup>26</sup>, D. Karkockienės<sup>27</sup> tyrimai.

Stresogeninių reiškinų įveikai skiriama nemažai dėmesio, bet vis dėlto neprieinama prie bendros išvados klasifikuojant stresogeninių situacijų įveikos strategijas. Kuriant teorinius streso ir jo įveikos modelius ir atliekant empirinius tyrimus, išryškėja skirtingos streso įveikos strategijos<sup>28</sup>. Tai lemia teoriškai pagrįstų ir psichometriškai adekvačių metodikų įveikai tirti stoka. Viena didžiausių problemų yra tai,

21 Karkockienė, D., supra note 2, p. 83–92.

22 May, R. W.; Casazza, S. P. Academic major as a perceived stress indicator: extending stress management intervention. *College Student Journal*. 2012, 46(2): 264–273.

23 Shaikh, S.; Shaikh, A. H.; Magsi I. Stress among medical Students of University of Interior Sindh. *Medical Channel*. 2010, 16(4): 538–540.

24 Brougham, R. R.; Zail, C. M.; Mendoza, C. M.; Miller, J. R. Stress, Sex Differences, and Coping Strategies Among College Students. *Current Psychology*. 2009, 28: 85–97; Poltavski, D.; Ferraro, F. R. Stress and illness in American and Russian college students. *Personality and Individual Differences*. 2003, 34: 971–982; Tavolacci, M. P.; Ladner, J.; Grigioni, S.; Richard L; Villet, H.; Dechelotte, P. Prevalence and association of perceived stress, substance use and behavioral addictions: a cross-sectional study among university students in France, 2009–2011. *BMC Public Health*. 2013, 13(1): 1–8.

25 Bagdonas, A. Egzaminų baimė: raiškos ypatumai ir sprendimo galimybės. *Mokslo taikomieji tyrimai Lietuvos kolegijose*. 2009, 6: 20–30.

26 Sapranaivičiūtė, L.; Perminas, A., supra note 11, p. 98–107.

27 Karkockienė, D., supra note 2, p. 83–92.

28 Valickas, G.; Grakauskas, Ž.; Želvienė, P. Patobulinto keturių faktorių streso įveikos klausimyno psichometriniai rodikliai. *Psichologija*. 2010, 41: 96–110.

kad streso įveikimo strategijos tiriamos skirtingomis metodikomis ir todėl sunkiau palyginti tyrimų rezultatus<sup>29</sup>.

Atlikto tyrimo stresogeninių situacijų įveikos faktoringė analizė atskleidė, kad MRU studentams būdinga trijų faktorių streso įveikos strategijų struktūra: pastangos pozityviai padėti sau, pagalbos ieškojimas kreipiantis į kitus arba kitur ir negatyvi savipagalba.

L. Sapranačiūtės ir kt.<sup>30</sup> stresogeninių situacijų įveikos faktoringė analizė atskleidė, kad universiteto studentams būdinga aštuonių faktorių stresogeninių situacijų įveikos strategijų struktūra: į problemą nukreipta įveikos strategija, emocijų išliejimo, socialinės paramos paieškos, dėmesio nukreipimo, neigimo, atsigręžimo į religiją, svaigalų vartojimo ir susitaikymo įveikos strategijos. R. S. Lazarus<sup>31</sup> skiria du streso įveikimo būdus: į problemą ir į emocijas orientuotus įveikimo būdus. N. S. Endler, J. D. A. Parker<sup>32</sup> sukūrė stresogeninių situacijų įveikos modelį, kurį sudaro trys įveikos. Jie prie anksčiau minėtų į emocijas ir į problemą nukreiptų įveikos būdų dar prijungė į vengimą nukreiptą įveiką. Toks dar vienos įveikos išskyrimas yra reikalingas, nes į problemą nukreiptos įveikos koncentruojasi į situaciją, į emocijas nukreiptos įveikos pabrėžia dėmesį asmeniui, o su vengimu susijusios įveikos strategijos gali būti nukreiptos tiek į asmenį, tiek į situaciją<sup>33</sup>.

Atlikto tyrimo duomenys rodo, kad moterys ir vyrai taiko skirtingas streso įveikimo strategijas. Moterys dažniau už vyrus ieško kitų žmonių, medikų pagalbos, tuo tarpu vyrai stresą bando įveikti rūkydami, vartodami alkoholį ar kitas narkotines medžiagas. L. Sapranačiūtė ir kt.<sup>34</sup> taip pat teigia, kad moterys dažniau naudoja socialinės paramos paieškos, emocinės iškrovos įveikas, o vyrai dažniau už moteris kaip įveikimo strategiją pasirenka alkoholį ar narkotikus. Taip pat moterys aktyviau pasitelkia į emocijas nukreiptą įveikos strategiją ir vengimą. C. C. Riddock<sup>35</sup> duomenimis, moterys taiko žymiai daugiau streso įveikos strategijų negu vyrai (pokalbiai su draugais, specialistų konsultacijos, maistas, TV, apsipirkinėjimas, aromaterapija ir kt.), tačiau Y. Li ir J. L. Billie<sup>36</sup> teigia priešingai: studentai vyrai yra linkę daugiau laiko skirti kasdieniui relaksacijai, naudoti specifinius streso kontrolės metodus, o mažiau stresuojantys dažniau dalyvauja sveikatinimo programose. Pripažįstama, kad žmogus turi savo įprastinius streso įveikimo būdus, dažniausiai taikomus tam tikrose

29 Sapranačiūtė, L.; Perminas, A.; Kavaliauskaitė, E., supra note 7, p. 9–28.

30 *Ibid.*

31 Lazarus, R. S. Emotions and interpersonal relationships: Toward a person – centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*. 2006, 74: 9–46.

32 Endler, N. S.; Parker, J. D. A. Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of personality and Social Psychology*. 1990, 58(5): 844–854.

33 Sapranačiūtė, L.; Perminas, A.; Kavaliauskaitė, E., supra note 7, p. 9–28.

34 *Ibid.*

35 Riddock, C. C., supra note 9, 24–44.

36 Li, Y.; Billie, J. L. An association between college students' health promotion practices and perceived stress. *College Student Journal*. 2013, 47(3): 437–446.

stresinėse situacijose. Asmenys dažniausiai nieiško vis kito streso įveikimo būdo, o pasitelkia anksčiau taikytus, išbandytus ir žinomus<sup>37</sup>.

Apibendrinus skirtingų autorių duomenis apie streso paplitimą, priežastis, įveikos strategijas, galima teigti, kad stresas yra aktuali studentų problema įvairiose šalyse. Apie tai turėtų žinoti visa akademinė bendruomenė. Taikant sėkmingas streso įveikos strategijas, gerėja pasitenkinimas gyvenimu ir subjektyvi gerovė. Žinant tai ir siekiant mažinti neigiamą streso įtaką sveikatai, jaunimą reiktų tikslingai mokyti susiformuoti streso įveikos įgūdžius. Tai būtina daryti nuo mokymosi aukštojoje mokykloje pradžios, o dar geriau – nuo vidurinės mokyklos. Pirmakursius reiktų skatinti naudoti įvairias efektyvias įveikos strategijas ir pasirinkti, kurios efektyviausios konkrečiam individui. Konsultuojant studentus dėl streso, kuriant intervencines sveikatinimo programas, būtina atsižvelgti į lytinius streso lygio ir streso įveikos strategijų pasirinkimo skirtumus, įdiegti sveikatos ugdymo programas, kuriose mokoma keisti elgesį į sveikatai palankų, organizuoti seminarus, kuriuose studentai galėtų praktiškai išbandyti efektyvias streso įveikos technikas. Streso įveikos programos ir konsultacijos turėtų būti prieinamos visiems studentams. Prieinamumą galėtų padidinti individualiai pritaikomos savipagalbos programos internete.

## Išvados

Tyrimo duomenys atskleidė, kad dauguma MRU studentų (90,0 proc.) patiria stresą. Streso dažnis susijęs su respondentų lytimi (moterys jaučia stresą dažniau nei vyrai), studijų metais (pirmakursiai ir antrakursiai patiria stresą dažniau nei ketvirtakursiai) ir studijų pasiekimais (rečiau jaučia stresą studentai, patenkinti savo pasiekimais nei nepatenkinti). Tyrimo rezultatai parodė, kad MRU studentams stresą sukelia socialiniai santykiai, kasdienė įtampa ir studijos universitete.

MRU studentams būdingos trys streso įveikos strategijos: pozityvi savipagalba, pagalbos ieškojimas kreipiantis į kitus arba kitur (į žmones, Dievą, mediciną); neigtyvi savipagalba.

Sėkminga streso įveika turėtų būti visos akademinės bendruomenės rūpestis. Būtina užtikrinti, kad kiekvienas studentas turėtų galimybę įgyti efektyvių streso įveikos įgūdžių, o prireikus gauti individualias specialistų konsultacijas.

## Literatūra

Bagdonas, A. Egzaminų baimė: raiškos ypatumai ir sprendimo galimybės. *Mokslo taikomieji tyrimai Lietuvos kolegijose*. 2009, 6.

Brougham, R. R.; Zail, C. M.; Mendoza, C. M.; Miller, J. R. Stress, Sex Differences, and Coping Strategies Among College Students. *Current Psychology*. 2009, 28.

37 Jusienė, R.; Platkevičiūtė, V. Motinų streso įveikimo būdai ir vaikų emocijų bei elgesio sunkumai. *Psichologija*. 2003, 27: 1–12.

- Bulotaitė, L., et al. Universitetų dėstytojų darbo ir streso ypatumai. *Acta paedagogica Vilnensia*. 2008, 21.
- Chylova, H.; Natovova, L. H. Stress coping strategies at university students – part I: gender differences. *Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science*. 2012, 5(3).
- De Kloet, E. R.; Joëls, M.; Holsboer, F. Stress and the brain: from adaptation to disease. *Nature reviews: Neuroscience*. 2005, 6(6).
- Endler, N. S.; Parker, J. D. A. Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of personality and Social Psychology*. 1990, 58(5).
- Houghton, J. D.; Wu, J.; Godwin, J. L.; Neck, C. P.; Manz, C. C. Effective stress management: a model of emotional intelligence, self-leadership, and student stress coping. *Journal of Management Education*. 2012, 36(2).
- Ivaškienė, V.; Kšanauskienė, L.; Čepelionienė, J.; Bogužienė, J.; Daukšas, D. Sportuojančių studentų (vyrų ir moterų) taikomi streso įveikimo būdai. *Socialiniai mokslai*. 2009, 3(74).
- Jusienė, R.; Platkevičiūtė, V. Motinų streso įveikimo būdai ir vaikų emocijų bei elgesio sunkumai. *Psichologija*. 2003, 27.
- Karkockienė, D. Medicinos ir sveikatos mokslų studentų patiriamo streso ypatumai ir jo įtaka miego kokybei. *Visuomenės sveikata*. 2011, 2(53).
- Kausar, R. Perceived stress, academic workloads and use of coping strategies by university students. *Journal of Behavioural Sciences*. 2010, 20.
- Lazarus, R. S. Emotions and interpersonal relationships: Toward a person – centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*. 2006, 74.
- Li, Y.; Billie, J. L. An association between college students' health promotion practices and perceived stress. *College Student Journal*. 2013, 47(3).
- May, R. W.; Casazza S. P. Academic major as a perceived stress indicator: extending stress management intervention. *College Student Journal*. 2012, 46(2).
- Mostafaei, A. The relationship between stress and mental health in university students. *Scholars Research Library. Annals of Biological Research*. 2012, 3(7).
- Norkus A.; Alūzas R. Studentų sveikatos ugdymas aukštosiose mokyklose: galiybės ir problemos. *Studijos šiuolaikiniėje visuomenėje*. 2012, 3(1).
- Odaci, H.; Çıkrıkçı, Ö. University students' ways of coping with stress, life satisfaction and subjective well-being. *Online journal of Counseling and education*. 2012, 1(3).
- Perminas, A.; Galvydienė, A. Studentų sveikos mitybos bei streso įveikimo strategijų sąsajos. *Tarptautinis psichologinis žurnalas: biopsichosocialinis požiūris*. 2008, 1.
- Poltavski, D.; Ferraro, F. R. Stress and illness in American and Russian college students. *Personality and Individual Differences*. 2003, 34.
- Por, J.; Barriball, L.; Fitzpatrick, L.; Roberts, J. Emotional intelligence: Its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students. *Nurse Education Today*. 2011, 31.
- Riddock, C. C. What to Do About Being Overwhelmed: Graduate Students, Stress and University Services. *College Student Affairs Journal*. 2007, 279(1).
- Sapranavičiūtė, L.; Perminas, A. Universiteto studentų naudojamų streso įveikimo strategijų ir nusiskundimų sveikata sąsajos. *Visuomenės sveikata*. 2011, 1(52).
- Sapranavičiūtė, L.; Perminas, A.; Kavaliauskaitė, E. Universiteto studentų stresogeninių situacijų įveikos strategijų struktūra. *Tarptautinis psichologijos*

- žurnalas: *biopsichosocialinis požiūris*. 2011, 8.
- Shaikh, S.; Shaikh, A. H.; Magsi, I. Stress among medical Students of University of Interior Sindh. *Medical Channel*. 2010, 16(4).
- Tavolacci, M. P.; Ladner, J.; Grigioni, S.; Richard, L.; Villet, H.; Dechelotte, P. Prevalence and association of perceived stress, substance use and behavioral addictions: a cross-sectional study among university students in France, 2009–2011. *BMC Public Health*. 2013,13(1).
- Valickas, G.; Grakauskas, Ž.; Želvienė, P. Patobulinto keturių faktorių streso įveikos klausimyno psichometriniai rodikliai. *Psichologija*. 2010, 41.
- Welle, P. D.; Graf, H. M. Effective lifestyle habits and coping strategies for stress tolerance among college students. *American Journal of Health Education*. 2011, 42(2).
- Zaborskis, A.; Vareikienė, I. Patyčios mokykloje ir jų sąsajos su moksleivių sveikata bei gyvensena. *Medicina*. 2008, 44(3).

---

## STRESS EXPERIENCED BY STUDENTS OF MYKOLAS ROMERIS UNIVERSITY AND STRATEGIES FOR COPING WITH IT

Jolita Dudaitė

Mykolas Romeris University, Lithuania

Stasė Ustilaitė

Lithuanian University of Educational Sciences, Lithuania

### **Summary.**

**Aim of the article** – to evaluate stress experienced by Mykolas Romeris University students and to identify stress coping strategies.

**Methods.** The study was carried out in September-December of 2012 at Mykolas Romeris University. The questionnaire was used as the survey method. The sample consisted of randomly selected 450 students. The students of all courses – both undergraduates and postgraduates – participated in the survey. The age of students was from 19 to 25 years old. The following data analysis methods were used: Cronbach's alpha index, Pearson's  $\chi^2$  test, Spearman's correlation, factor analysis with Varimax rotation.

**Results and conclusions.** The data show that 90 percent of respondents feel stress. Women tend to feel more stress than men. More than a half of the women (51.8 percent) indicated that they feel stress often or very often, while the same answer was given by less than a quarter of men (23.6 percent). Factor analysis revealed that all stress factors can be grouped into three main factors: social relationships (difficulties in communicating with boyfriend/girlfriend, disagreements with friends, emotional, physical or sexual abuse, bullying, serious illness and accidents of family members or of close friends); everyday stress (lack of sleep, fatigue, rush); study problems (high load training, exams,

*competition between students, odds with professors). It was found that Mykolas Romeris University students have three main stress coping strategies: positive self-help (listening to music, going to sleep, engaging in any physical activity or other enjoyable activities, dancing, going for a walk, interacting with animals, trying to look at the problematic situation differently, looking for support, trying to resolve the problem, trying to look to the situation in a positive way); looking for support in others or elsewhere: in humans, God or medicine (going to a psychologist or psychotherapist, praying, meditating, using sedatives, drinking soothing tea), negative self-help (smoking, alcohol, drugs, overeating).*

**Keywords:** *student stress, stress coping strategies.*

---

**Jolita Dudaitė**, Mykolo Romerio universiteto Socialinių technologijų fakulteto Edukologijos ir socialinio darbo instituto lektorė. Mokslinių tyrimų kryptys: socialinių tyrimų metodologija, testų teorija, lyginamieji švietimo tyrimai, verslumas, švietimo kokybė, gyvenimo kokybė.

**Jolita Dudaitė**, Mykolas Romeris University, Faculty of Social Technologies, Institute of Educational Sciences and Social Work, lecturer. Research fields: methodology of Social Sciences, test theory, comparative educational research, entrepreneurship, quality of education, quality of life.

---

**Stasė Ustilaitė**, Lietuvos edukologijos universiteto Sporto ir sveikatos fakulteto Sveikatos ir fizinio ugdymo katedros docentė. Mokslinių tyrimų kryptys: lytiškumo ugdymas, sveikatos ugdymas.

**Stasė Ustilaitė**, Lithuanian University of Educational Sciences, Faculty of Sports and Health Education, Department of Health and Physical Education, Associate Professor. Research fields: sexuality education and health education.