

REGIONALNI CENTAR ZA TALENTE VRANJE

**STRES PRILIKOM UPISA MATURANATA NA FAKULTET
THR STRESS OUT OF SECONDARY SCHOOL GRADUATES TO
COLLEGE**

Autor:

DANICA ĐORĐEVIĆ, učenica IV razreda Gimnazije „Stevan Jakovljević“ Vlasotince

Regionalni centar za talente Vranje

Mentor: **DRAGANA STANKOVIĆ**, diplomirani psiholog

Vlasotince 2015.

STRES PRILIKOM UPISA MATURANATA NA FAKULTET THE STRESS OUT OF SECONDARY SCHOOL GRADUATES TO COLLEGE

Autor:

DANICA ĐORĐEVIĆ, učenica IV razreda Gimnazije „Stevan Jakovljević“ Vlasotince
Regionalni centar za talente Vranje

Mentor: **DRAGANA STANKOVIĆ**, diplomirani psiholog

REZIME

Predstavljeno istraživanje ima za cilj da pokaže kako stres utiče na maturante prilikom pripreme prijemnog ispita za upis na fakultet. Na osnovu Selijeve teorije, znamo da je stres svaki zahtev za novim prilagođavanjem. Zbog toga predpostavljamo da je itekako prisutan kod maturanata, isamim tim smo želeli da utvrdimo koliko je prisutan i na koji način se bore sa istim. Uzorak je činilo 50 ispitanika, dva odeljenja IV razreda Gimnazije „Stevan Jakovljević“. Ispitanici su bili istog uzrasta, ali raličitih polova i smerova (društveno – jezički ili prirodno – matematički). Za potrebe ovog istraživanja konstruisani su upitnici, na koje su ispitanici odgovarali da bi postavljene hipoteze o stresu prilikom upisa maturanata na fakultet bile testirane i shodno dobijenim rezultatima, potvrđene ili odbačene.

Ključne reči: uspeh na prijemnom ispitu, stres, ispitanici, upitnik

SUMMARY

Presented research aims to show how stress affects the seniors in the preparation for admission to college. On the basic of the Selye's Theory, we know that stress every request for a new appropriation. Therefore, we assume that it is very much present at high school graduates, and therefore we wanted to determine how much is present and how to cope with them. The sample consisted od 40 examenees, fourth years students at Grammar school „Stevan Jakovljevic“. Respondents were of the same age, but different sexes and majors. For the purposes of this study are designed questionnaires, in which respondents answered that the proposed hypotheses abput stress during enrollment to college graduates were tested and according to our results, confirmed or rejested.

Key words: success on the entrance exam, stress, respondents, the questionnaire

TEORIJSKI OKVIR

Engleska reč *stress* znači pritisak, napor, naprezanje, napregnutost. Hans Seli (Hans Selye), jedan od najčuvenijih istraživača stresa, kaže da je stres svaki zahtev za novim prilagođavanjem koji sredina postavlja organizmu. Najpre treba definisati:

1. stresnu situaciju ili stresor
2. reakciju na stresnu situaciju, koja se obično naziva stresom,

tj. treba razlikovati stres od stresora.

Selijeva definicija stresa je veoma široka. Mada on sam to ne kaže, stresne situacije mogu biti:

1. fizičke, organske
2. psihološke, prirodne.

No, prema mišljenju Selija (ali ne i drugih psihologa), reakcija na stresnu situaciju u oba slučaja je ista.

Stresori fizičke, organske prirode mogu biti fizička povreda kože (posekotina), prelom kosti, napad bakterija ili virusa na organima, operacija, anestezija, ekstremna hladnoća ili toplota itd.

Stresori psihološke prirode su doživljavanje snažnih emocija, emocionalna napregnutost, pretera rad (fizički ili intelektualni), naročito kad se izvodi pod vremenskim pritiskom, predisipna atmosfera, sukobi na radnom mestu, društveni i politički problemi, promena ili gubitak posla, promena mesta boravka ili promena stana (čak i kad predstavlja poboljšanje), buka i galama (na primer, kad adolescent „do daske“ pušta muziku koja se starijim ukućanima ne dopada), bolest i smrt bliske osobe ili bracnog druga, razvod, venčanje itd.

Seli u stresore i stresne reakcije ubraja i prijatne doživljaje. Stres je i strastven zagrljaj i poljubac, seksualni čin, velika radost (recimo, zbog glavnog zgoditka na lutriji) itd. No, neki psihijatri ukazuju da iako nekom pozli od silne radosti, ipak se retko ko razboli (psihološki ili organski) od sreće i zadovoljstva.

Seli kaže da se pod stresom obično podrazumeva snažna stresna situacija i reakcija negativnog karaktera. Međutim, on piše: „Stres je začim života. Budući da je stres povezan sa svim vidovima aktivnosti, većinu stresova mogli bismo da izbegnemo samo kad ništa ne bismo radili. Ali, ko bi uživao u životu bez trke, bez udarca, bez grešaka?“

| RANG | ŽIVOTNI DOGAĐAJ | PROSEČNA VREDNOST |
|-------------|--|--------------------------|
| 1. | Smrt deteta | 9.82 |
| 2. | Smrt bračnog druga | 9.54 |
| 3. | Smrt bliskog člana porodice | 9.39 |
| 4. | Sopstvena bolest opasna po invaliditet ili život | 8.81 |
| 5. | Privremen porođaj ili mrtvorodeo dete | 8.73 |
| 6. | Bliski član porodice pokušao samoubistvo | 8.70 |
| 7. | Ozbiljno narušavanje vida ili sluha | 8.50 |
| 8. | Ozbiljna bolest člana porodice | 8.46 |
| 9. | Gubitak posla | 8.42 |
| 10. | Smrt bliskog prijatelja | 8.27 |
| 11. | Rođenje deteta za majku | 8.24 |
| 12. | Rođenje deteta za oca | 8.14 |
| 13. | Kazna zatvorom | 8.08 |
| 14. | Požar u kući | 7.97 |
| 15. | Razvod braka | 7.80 |
| 16. | Saobraćajni udes | 7.70 |
| 17. | Dobijanje stana | 7.60 |
| 18. | Nerešeno stambeno pitanje | 7.56 |

Očigledno je da su neki stresori traumatični, tj. da postoji delimično poklapanje pojma stresnih i traumatičnih situacija. No, stres ne mora uvek biti tako snažan da bi bio traumatičan. Neki psiholozi ističu stresno dejstvo sitnih, svakodnevnih nedaća. Takođe, psihijatri ističu da kod tzv. psihosomatskih poremećaja često ne postoji neki traumatični ili stresni događaj, već je od većeg značaja dugotrajna opšta atmosfera u porodici ili na poslu, koju osoba ponekad i ne opaža kao stresnu.

Seli polazi od pretpostavke da u samom organizmu postoji ravnoteža između životno važnih procesa, a da takođe postoji ravnoteža i između organizma i sredine. Ta ravnoteža nije idealna; postoje otkloni u izvesnim granicama, ali postojeći adaptivni mehanizmi organizma opet uspostavljaju ravnotežu. Stresori napuštaju tu ravnotežu, a organizam odgovara protivmerama za njeno ponovno uspostavljenje. Različiti stresori izazivaju uvek iste odbrambene procese u organizmu, koji su nazvani opštim adaptivnim sindromom. Reakcija organizma na stresore prolazi kroz tri faze:

1. javlja se reakcija uzbune (alarma) – organizam nije pripremljen za stresor i dolazi do poremećaja ravnoteže,
2. u fazi otpora (rezistencije) organizam uspeva da uspostavi ravnotežu povećanim naporom, i ako dejstvo stresora prestane na vreme, sve može da se završi dobro.
3. Ako dejstvo stresora ne prestane, dolazi do iscrpljivanja rezervi organizma, i tada dolazi do sloma – do bolesti, a nekad i do smrti.

Seli i drugi naučnici opisali su značajne organske promene koje nastaju kao reakcija na stresnu situaciju, pre svega u aktivnostima autonomnog nervnog sistema i hormonalnog sistema (štitne i nadbubrežne žlezde, koja luči hormone značajne za odbranu organizma). Savremena istraživanja utvrdila su i promene u moždanim transmiterima – supstancama koje omogućuju prenošenje impulsa preko sinaptičnih veza.

Seli i drugi istraživači govore o posledicama stresa na telesna, odnosno psihosomatska oboljenja. Najčešći poremećaji su povišenje krvnog pritiska, aterosklerotične promene krvnih sudova, srčani infarkt i čir na želucu. Istraživanja na ljudima i životinjama dali su podudarne rezultate.

Rad pod stresnim uslovima povećava količinu holesterola u krvi, naročito kod ljudi koji su naklonjeni oboljenjima krvnih sudova.



Samim tim, osnovni cilj ovog rada je da pokaže koliko je sam upis na fakultet stresna situacija, ali i da li je stres prisutniji kod devojica ili decaka, odn. kod učenike prirodno – matematičkog ili društveno – jezičkog smera.

METODOLOŠKI OKVIR PROBLEMU

Uzorak

Istraživanje je sprovedeno aprila 2015. godine. Ispitanici su bili učenici dva odeljenja Gimnazije "Stevan Jakovljević" Vlasotince. Uzorak je činilo pedeset ispitanika oba pola i oba smera. Razlog zbog kog su su izabrani ispitanici bio je da se potvrde ili opovrgnu hipoteze o povezanosti stresa sa prijemnim ispitom za fakultet.

Ciljevi

Opšti cilj:

- ispitati da li postoji razlika o prisutnosti stresa kod učenika oba pola i oba smera

Specifični ciljevi:

- ispitati da li je stres više prisutan kod devojčica
- ispitati da li je stres više prisutan kod dečaka
- ispitati da li je stres više prisutan kod učenika prirodno – matematičkog smera
- ispitati da li je stres više prisutan kod učenika društveno – jezičkog smera

Hipoteze

Opšta hipoteza:

- postoji razlika o prisutnosti stresa kod učenika oba pola i oba smera

Specifične hipoteze:

- stres je prisutan više kod devojčica
- stres je prisutan više kod dečaka
- stres je prisutan više kod učenika prirodno – matematičkog smera

- stres je prisutan više kod učenika društveno – jezičko smera

Varijable

- upisni rezultat (zavisna varijabla)
- stres (nezavisna varijabla)
- pol i smer (kontrolne varijable)

Postupak i instrumenti

Za potrebe ovog istraživanja konstruisan je upitnik o stresu. Upitnik se sastojao uglavnom iz pitanja zatvorenog tipa, gde su ispitanici mogli da odgovore sa „DA“, „NE“, ili „DELIMIČNO“, i to ona na koja je trebalo samo na osnovu sopstvenog iskustva odgovoriti. Isto tako, na upitniku se nalazilo i jedno pitanje otvorenog tipa, gde su ispitanici mogli da iznesu svoje mišljenje o već pomenutoj temi. Ispitanici su imali neograničeno vreme da popune upitnike. Takođe su zamoljeni da budu iskreni i da podaci neće biti zloupotrebljeni već su isključivo za potrebe istraživanja. Upitnici su anonimnog karaktera.

REZULTATI I DISKUSIJA

Što se tiče devojčica, od ukupno 24, njih 17 je potvrdilo prisutnost stresa prilikom pripreme za fakultet, do je 1 odgovorila negativno, a ostalih 6 su odgovorile da se delimično javlja stres. Takođe, njih 6 je odgovorilo da se obraća psihologu zbog pomoći oko prevazilaženja stresa, dok je njih 17 je odgovorilo sa negativnim odgovorom, a samo 1 da se delimično obraća psihologu. Što se tiče trećeg pitanja, od ukupnog broja, njih 4 je potražilo drugu vrstu pomoci, dok 18 nije, a 2 se izjasnili kao delimično. Isto tako, 13 devojčica se izjasnilo da bi profesori trebalo da nam pomognu u prevazilaženju stresa, 4 je dalo negativan odgovor, dok je 7 zaokružilo delimično. Što se tiče petog pitanja, 16 devojčica je odgovorilo da stres dolazi zbog straha od neuspeha, 2 su mislile suprotno, a 6 su se delimično slagale. Od ukupnog broja, njih 9 se izjasnilo da stres dolazi od strane drugih ljudi, 5 se nisu slagale, dok su se 10 slagale delimično. Takođe 9 devojčica se izjasnilo da se stres koristi kao izgovor

prilikom neuspeha, dok se 4 nisu slagale, a 11 devojčica delimično su se slagale. Na pitanje da li stres može da utiče pozitivno na organizam, 2 su zaokružile pozitivan odgovor, 18 se nisu složile, dok su se 4 izjasnile sa delimično. Od ukupnog broja ispitanih devojčica, njih 8 se izjasnilo da sam pojedinac utiče na pojavu stresa, dok njih 9 smatraju da sredina ima važnu ulogu u pojavi stresa, a 7 su se izjasnile da i pojedinac i sredina delimično utiču na pojavu stresa. Na osnovu desetog pitanja se može utvrditi da se 12 učenica smatra da su preopterećeni, njih 3 misle suprotno, a 5 smatraju delimično. Isto tako, putem jedanaestog pitanja se može utvrditi da 15 maturantkinja imaju dovoljno slobodnog vremena, da njih 3 misle da nemaju, a njih 6 su zaokružile delimično. Kod poslednjeg pitanja, tj. pitanja otvorenog tipa, gde su maturanrkinje mogle slobodno da iznesu svoje mišljenje na pitanje šta one misle da je pravi uzrok stresa, uglavnom su navele iste stresore, i to: neuspeh, nesigurnost, okolina i preopterećenost.

Što se tiče dečaka, od ukupno 26, njih 13 je potvrdilo prisutnost stresa prilikom pripreme za fakllet, do je 6 odgovorilo negativno, a ostalih 7 su odgovorili da se delimično javlja stres. Takođe, njih 2 je odgovorilo da se obraća psihologu zbog pomoći oko prevazilaženja stresa, dok je njih 23 je odgovorilo sa negativnim odgovorom, a samo 1 da se delimično obraća psihologu. Što se tiče trećeg pitanja, od ukupnog broja, njih 3 je potražilo drugu vrstu pomoci, dok 20 nije, a 3 se izjasnilo kao delimično. Isto tako, 15 maturanata se izjasnilo da bi profesori trebalo da nam pomognu u prevazilaženju stresa, 4 je dalo negativan odgovor, dok je 7 zaokružilo delimično. Što se tiče petog pitanja, 15 učenika je odgovorilo da stres dolazi zbog straha od neuspeha, 3 su mislili suprotno, a 9 su se delimično slagali. Od ukupnog broja, njih 5 se izjasnilo da stres dlazi od strane drugih ljudi, 10 se nisu slagali, dok su se 11 slagali delimično. Takođe 7 dečaka se izjasnilo da se stres koristi kao izgovor prilikom neuspeha, dok se 6 nisu slagali, a 13 dečaka delimično su se slagali. Na pitanje da li stres može da utiče pozitivno na organizam, 4 su zaokružili pozitivan odgovor, 17 se nisu složili, dok su se 5 izjasnili sa delimično. Od ukupnog broja ispitanih učenika, njih 13 se izjasnilo da sam pojedinac utiče na pojavu stresa, dok njih 7 smatraju da sredina ima važnu ulogu u pojavi stresa, a 6 su se izjasnili da i pojedinac i sredina delimično utiču na pojavu stresa. Na osnovu desetog pitanja se može utvrditi da se 12 dečaka smatra da su preopterećeni, njih 9 misle suprotno, a 5 smatraju delimično. Isto tako, putem jedanaestog pitanja se može utvrditi da 11 maturanata imaju dovoljno slobodnog vremena, da njih 8 misle da nemaju, a njih 7 su zaokružili delimično. Kod poslednjeg pitanja, tj. pitanja otvorenog tipa, gde su učenici mogli slobodno da iznesu svoje mišljenje na pitanje šta oni misle da je pravi uzrok stresa, uglavnom

su naveli iste stresore, i to: neuspeh, nedostatak vremena, preopterećenost, nesigurnost i prolaznost vremena.

Što se tiče učenika prirodno - matematičkog smera, od ukupno 23, njih 13 je potvrdilo prisutnost stresa prilikom pripreme za fakllet, do je 5 odgovorilo negativno, a ostalih 5 su odgovorili da se delimično javlja stres. Takođe, njih 4 je odgovorilo da se obraća psihologu zbog pomoći oko prevazilaženja stresa, dok je njih 17 je odgovorilo sa negativnim odgovorom, a 2 da se delimično obraća psihologu. Što se tiče trećeg pitanja, od ukupnog broja, njih 2 je potražilo drugu vrstu pomoci, dok 18 nije, a 3 se izjasnile kao delimično. Isto tako, 15 maturanata se izjasnilo da bi profesori trebalo da nam pomognu u prevazilaženju stresa, 4 je dalo negativan odgovor, dok je 4 zaokružilo delimično. Što se tiče petog pitanja, 13 učenika je odgovorilo da stres dolazi zbog straha od neuspeha, 4 su mislili suprotno, a 6 su se delimično slagali. Od ukupnog broja, njih 7 se izjasnilo da stres dolazi od strane drugih ljudi, 8 se nisu slagali, dok su se 8 slagali delimično. Takođe 6 učenika se izjasnilo da se stres koristi kao izgovor prilikom neuspeha, dok se 6 nisu slagali, a 11 učenika delimično su se slagali. Na pitanje da li stres može da utiče pozitivno na organizam, 3 su zaokružili pozitivan odgovor, 15 se nisu složili, dok su se 5 izjasnili sa delimično. Od ukupnog broja ispitanih učenika, njih 10 se izjasnilo da sam pojedinac utiče na pojavu stresa, dok njih 11 smatraju da sredina ima važnu ulogu u pojavi stresa, a 2 su se izjasnili da i pojedinac i sredina delimično utiču na pojavu stresa. Na osnovu desetog pitanja se može utvrditi da se 9 maturanata smatra da su preopterećeni, njih 8 misle suprotno, a 6 smatraju delimično. Isto tako, putem jedanaestog pitanja se može utvrditi da 7 maturanata imaju dovoljno slobodnog vremena, da njih 8 misle da nemaju, a njih 8 su zaokružili delimično. Kod poslednjeg pitanja, tj. pitanja otvorenog tipa, gde su učenici mogli slobodno da iznesu svoje mišljenje na pitanje šta oni misle da je pravi uzrok stresa, uglavnom su naveli iste stresore, i to: neuspeh, nedovoljno znanje i nesigurnost.

Što se tiče učenika društveno – jezičkog smera, od ukupno 27, njih 12 je potvrdilo prisutnost stresa prilikom pripreme za fakllet, do je 2 odgovorilo negativno, a ostalih 8 su odgovorili da se delimično javlja stres. Takođe, njih 4 je odgovorilo da se obraća psihologu zbog pomoći oko prevazilaženja stresa, dok je njih 23 je odgovorilo sa negativnim odgovorom, a nijedan nie zaokružio delimično. Što se tiče trećeg pitanja, od ukupnog broja, njih 5 je potražilo drugu vrstu pomoci, dok 20 nije, a 2 je zaokružilo delimično. Isto tako, 13 maturanata se izjasnilo da bi profesori trebalo da nam pomognu u prevazilaženju stresa, 4 je dalo negativan odgovor,

dok je 10 zaokružilo delimično. Što se tiče petog pitanja, 18 učenika je odgovorilo da stres dolazi zbog straha od neuspeha, 1 je mislio suprotno, a 9 su se delimično slagali. Od ukupnog broja, njih 7 se izjasnilo da stres dolazi od strane drugih ljudi, 7 se nisu slagali, dok su se 13 slagali delimično. Takođe 10 maturanata se izjasnilo da se stres koristi kao izgovor prilikom neuspeha, dok se 4 nisu slagali, a 13 dečaka delimično su se slagali. Na pitanje da li stres može da utiče pozitivno na organizam, 3 su zaokružili pozitivan odgovor, 20 se nisu složili, dok su se 4 izjasnili sa delimično. Od ukupnog broja ispitanih učenika, njih 11 se izjasnilo da sam pojedinac utiče na pojavu stresa, dok njih 5 smatraju da sredina ima važnu ulogu u pojavi stresa, a 11 su se izjasnili da i pojedinac i sredina delimično utiču na pojavu stresa. Na osnovu desetog pitanja se može utvrditi da se 15 učenika smatra da su preopterećeni, njih 8 misle suprotno, a 4 smatraju delimično. Isto tako, putem jedanaestog pitanja se može utvrditi da 19 maturanata imaju dovoljno slobodnog vremena, da njih 3 misle da nemaju, a njih 5 su zaokružili delimično. Kod poslednjeg pitanja, tj. pitanja otvorenog tipa, gde su učenici mogli slobodno da iznesu svoje mišljenje na pitanje šta oni misle da je pravi uzrok stresa, uglavnom su naveli iste stresore, i to: neuspeh, nepotrebno opterećivanje, nesigurnost, nezbanje i prolaznost vremena.

Upitnik o pojavi stresa prilikom upisam maturanata na fakultet

1. Da li se javlja stres prilikom priprema za upis na fakultet? (Zaokruži odgovor)

- Da - Ne – Delimično

2. Da li se obraćate psihologu kako bi vam pomogao? (Zaokruži odgovor)

- Da – Ne – Delimično

3. Da li ste potražili drugu vrstu pomoći? (Zaokruži odgovor)

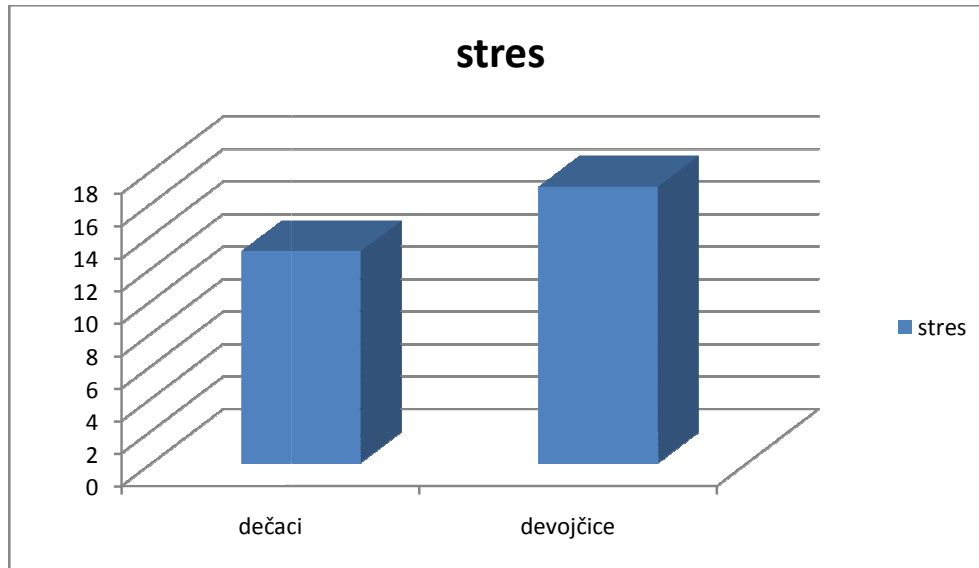
- Da – Ne – Delimično

4. Da li mislite da bi i profesori trebalo da vam pomognu u rešavanju tog problema? (Zaokruži odgovor)

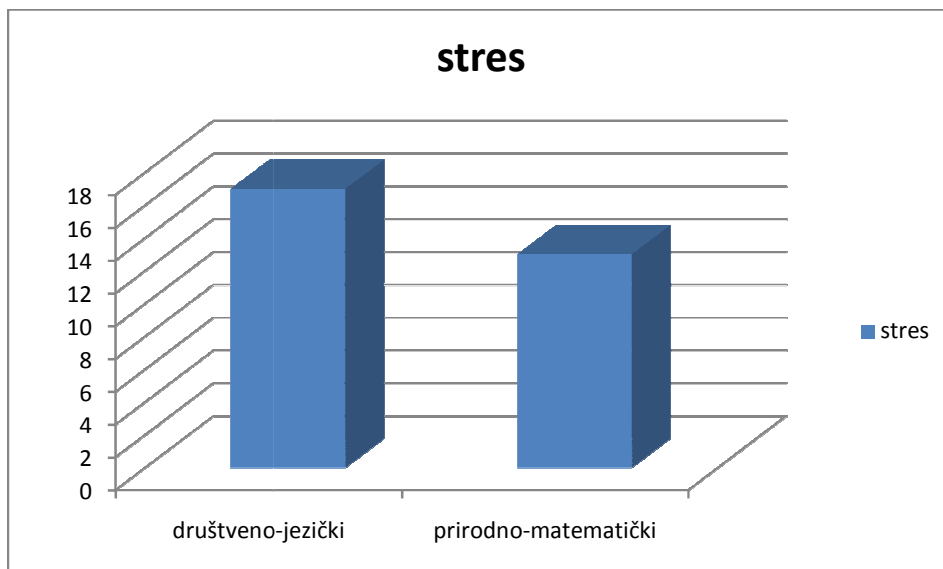
- Da – Ne – Delimično

5. Da li se stres javlja zbog straha od neuspeha? (Zaokruži odgovor)
- Da – Ne – Delimično
6. Da li je stres nešto što dlazi od strane drugih ljudi? (Zaokruži odgovor)
- Da – Ne – Delimično
7. Da li se stres koristi kao izgovor prilikom neuspeha? (Zaokruži odgovor)
- Da – Ne – Delimično
8. Da li stres može da utiče pozitivno na organizam? (Zaokruži odgovor)
- Da – Ne – Delimično
9. Da li stres zavisi od pojedinca ili od sredine? (Zaokruži odgovor)
- Pojedinac – Sredina – Delimično
10. Smatrate li da ste preopterećeni? (Zaokruži odgovor)
- Da – Ne – Delimično
11. Imate li dovoljno slobodnog vremena za sebe? (Zaokruži odgovor)
- Da – Ne – Delimično
12. Zbog čega se uopšte javlja stres? (Mišljenje)

Grafikoni



Grafikon 1: Prisutnost stresa kod dečaka i kod devojčica
Graph 1. The presence of stress in boy and girls



Grafikon 2: Prisutnost stresa kod učenika društveno – jezičkog i prirodno – matematičkog smera
Graph 2. The presence of stress in student socio – linguistic and natural – mathematical direction

ZAKLJUČAK

Ovo istraživanje bavilo se ispitivanjem uticaja stresa kod maturanata prilikom priprme prijemnog ispita za upis na fakultet.

Što se tiče uticaja stresa, od ukupnog broja devojčica koje su ispitane, kod 70.8% se javlja stres.

Kod dečaka je malo drugačija situacija, zato što od ukupnog broja ispitanih dečaka, 1/2 iliti 50% se izjasnila da je stres itekako prisutan.

Kod društveno – jezičkog smera, 62.9% učenika se izjasnilo da je stres prisutan zbog upisa na fakultet.

Medjutim, učenici prirodno – matematičkog smera su malo smireniji u odnosu na društveno - jezički, zato što se 56.5% učenika izjasnilo da je stres prisutan.

LITERATURA

Rot N. i Radinjić S. 2007. „*Psihologija za drugi razred gimnazije*“, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd