

Izvirni znanstveni članek/Original scientific article

Duševne stiske med študenti zdravstvene nege ene izmed slovenskih fakultet: pilotna kvantitativna raziskava

Psychological distress among nursing students of a single Slovenian faculty: A quantitative pilot study

Lara Gorše*, Branko Bregar^{1, 2}

Ključne besede: duševne stiske; študenti zdravstvene nege; tesnoba; depresivnost; iskanje pomoči

Key words: psychological distress; nursing students; anxiety; depression; help-seeking behaviour

¹ Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva cesta 2, 1000 Ljubljana, Slovenija

² Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin, Spodnji Plavž 3, 4270 Jesenice, Slovenija

* Korespondenčni avtor/
Corresponding author:
lara.gorse8@gmail.com

IZVLEČEK

Uvod: Študenti zdravstvene nege se srečujejo s številnimi stresorji, ki lahko prispevajo k pojavu duševnih stisk. Namen raziskave je bil ugotoviti razlike v samooceni izraženosti simptomov duševnih stisk glede na letnik študija, spol, starost in prisotnost kronične bolezni, definirati najpogostejše izbrane vzroke duševnih stisk ter preučiti značilnosti iskanja pomoči.

Metode: Za pilotno kvantitativno raziskavo je bil uporabljen strukturiran vprašalnik. Priročni vzorec je vključeval 243 študentov dodiplomskega študija zdravstvene nege na eni izmed slovenskih zdravstvenih fakultet, realizacija je znašala 29,2 % ($n = 71$). Pri analizi so bile uporabljene metode opisne in inferenčne statistike.

Rezultati: Duševne stiske so najbolj izražene med študenti, starimi ≤ 25 let ($U = 372,00$, $p = 0,019$), in se statistično značilno razlikujejo glede na letnik študija ($\chi^2 = 8,43$, $p = 0,038$). Post hoc analize so pokazale, da študenti prvega letnika poročajo o višji stopnji stiske v primerjavi z drugim letnikom ($p = 0,042$). Študenti prvega letnika doživljajo stiske predvsem zaradi izpitnega obdobja ($\bar{x} = 4,29$, $s = 0,849$). Pomoči ne poišče polovica študentov (50,70 %). Najpogostejše se obrnejo na bližnje osebe (87,3 %).

Diskusija in zaključek: Študenti se zelo pogosto srečujejo z duševnimi stiskami, posebej med izpitnim obdobjem. Čeprav manjša realizacija vzorca omejuje posplošitev rezultata na večji del prebivalstva, raziskava ponuja pomemben uvid v razširjenost problematike duševnih stisk kot osnovo za nadaljnje raziskovanje ter razvoj sistemske psihološke podpore na ravni visokošolskih ustanov.

ABSTRACT

Introduction: Nursing students are exposed to many stressors that may contribute to psychological distress. The study aimed to determine differences in the self-assessed severity of psychological distress symptoms by year of study, gender, age, and presence of chronic illness; identify the most commonly selected causes of mental distress; and examine help-seeking behaviours.

Methods: This pilot quantitative study employed a structured questionnaire. A convenience sample of 243 undergraduate nursing students was drawn from a single Slovenian faculty; the response rate was 29.2% ($n = 71$). Descriptive and inferential statistical methods were used for the analysis (Mann-Whitney U test, Kruskal-Wallis test).

Results: Psychological distress was most pronounced among students aged ≤ 25 years ($U = 372.00$, $p = 0.019$) and differed significantly according to year of study ($\chi^2 = 8.43$, $p = 0.038$). Post hoc analyses showed that first-year students reported higher levels of psychological distress compared with second-year students ($p = 0.042$). First-year students experienced psychological distress mainly due to exam periods ($M = 4.29$, $SD = 0.849$). Half of the students (50.70%) did not seek help. Those who did seek help most frequently turned to close friends and family (87.3%).

Discussion and conclusion: Students commonly experience psychological distress, especially during exam periods. Despite the limited generalisability associated with the small sample size, this study offers important insights into the prevalence of psychological distress and provides a basis for further research and the development of systemic psychological support at universities.



Prejeto/Received: 4. 8. 2025
Sprejeto/Accepted: 21. 7. 2026

© 2026 Avtorji/The Authors. Izdaja Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije - Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije./Published by Nurses and Midwives Association of Slovenia. To je članek z odprtim dostopom z licenco CC BY-NC-ND 4.0./This is an open access article under the CC BY-NC-ND 4.0 license.

<https://doi.org/10.14528/snr.2026.60.3.3348>

Uvod

Skupaj z naraščajočo pojavnostjo duševnih motenj se povečuje tudi njihovo breme po svetu, kar predstavlja pomemben izziv za zdravstvene sisteme in celotno družbo (Wu et al., 2023). Da lahko študenti zdravstvene nege pridobijo znanja za kvalitetno opravljanje poklica zdravstvene nege, je treba nujno nameniti pozornost njihovem duševnemu zdravju (Hirani et al., 2022). Wang et al. (2025) ugotavljajo, da se študenti zdravstvene nege zelo pogosto soočajo z duševnimi stiskami, ki lahko prizadenejo njihovo blagostanje, študijski uspeh in sposobnost za usposabljanje v kliničnem okolju (Şık et al., 2025). Duševne stiske so posebej razširjene med študenti prvega letnika ter študentkami, kronično bolnimi in mlajšimi odraslimi (Devakani et al., 2019; González-Calderón & Baile, 2025; Jackson et al., 2024).

American Psychological Association (2018) definira duševno stisko kot »niz bolečih duševnih in fizičnih simptomov, ki so povezani z normalnimi nihanji razpoloženja pri večini ljudi«. Pri posamezniku se kaže s simptomi, podobnimi anksioznosti in depresiji, ki lahko sčasoma privedejo do znižanja samopodobe ter povečajo občutek nezadovoljstva, osamljenosti in socialne izključenosti, trpljenja ter izgube nadzora nad lastnim življenjem (Arvidsdotter et al., 2016). March-Amengual et al. (2022) ugotavljajo, da imajo študenti zdravstvenih smeri bolj izraženo duševno stisko, kot jo imajo študenti drugih študijskih programov. K njeni izraženosti prispevajo izpostavljenost visokemu akademskemu pritisku in čustvenim situacijam, ki so jim priča v kliničnem okolju, pomanjkanje podpore in finančne težave (Amamba et al., 2025; Kristensen et al., 2023). Zaskrbljujoči so podatki raziskave, ki med 1.163 dodiplomskih študentov zdravstvene nege kažejo, da jih skoraj 54 % doživlja od hude do izjemno hude ravni stresa, anksioznosti ali depresije, kar močno presega stopnje, ugotovljene med splošno študentsko populacijo (16–19 %) (Stubin & Dahan, 2024). Gabrovec et al. (2021) navajajo, da je pomoč zaradi duševnih stisk v primerjavi s časom pred pandemijo (31,6 %) v času epidemije covida-19 poiskalo 56 % anketiranih študentov, najpogosteje v obliki pogovora z bližnjimi osebami in iskanju pomoči po spletu. Strokovno pomoč so študenti poiskali le redko (Gabrovec et al., 2021).

Tudi v Sloveniji kažejo podatki na stalen porast težav v duševnem zdravju med mladimi tako po epidemiji covida-19 kot že predtem (Mali et al., 2024). Največ težav v duševnem zdravju navajajo mladi, stari med 18 let in 29 let, ki poročajo o povečani pojavnosti tesnobe in depresije (Rupel & Ogorevc, 2020). Posebej se je duševno stanje študentov poslabšalo med drugim valom epidemije covida-19, ko je kar polovica poročala o slabem duševnem zdravju, kar kaže na potrebo po nadaljnjem spremljanju depresije med njimi (Ropret et al., 2023).

Kljub porastu duševnih stisk med mladimi in študenti v Sloveniji nimamo podatkov, ki bi obravnavali študente zdravstvene nege, ki pa imajo zaradi specifičnih akademskih in kliničnih zahtev študija posebno veliko tveganje za porast težav v duševnem zdravju. Zato je bila izvedba pilotne raziskave med študenti zdravstvene nege utemeljena kot prvo dejanje k spremljanju duševnih stisk in potreb po podpori.

Namen in cilji

Namen raziskave je bil raziskati razlike v samooceni izraženosti simptomov duševnih stisk, njihove vzroke ter značilnosti iskanja pomoči. Raziskovalna vprašanja, ki smo si jih zastavili, so torej: (1) Kolikšne so razlike v samooceni izraženosti simptomov duševnih stisk med študenti zdravstvene nege ene slovenske fakultete glede na spol, starost, letnik študija in prisotnost kronične bolezni? (2) Katere vzroke duševnih stisk, vezane na študijski proces, študenti zdravstvene nege ene slovenske fakultete najpogosteje navajajo glede na letnik študija? (3) Kolikšna je pogostost iskanja pomoči zaradi duševnih stisk med študenti zdravstvene nege ene slovenske fakultete? (4) Katere vire pomoči študenti zdravstvene nege ene slovenske fakultete najpogosteje uporabljajo za spoprijemanje z duševnimi stiskami?

Metode

Za pilotno raziskavo smo uporabili kvantitativno neeksperimentalno metodo z uporabo kombinacije standardiziranega in namenskega razvitega vprašalnika.

Opis instrumenta

Strukturiran vprašalnik je razdeljen na štiri sestavne dele. Prvi sestavni del zajema demografske podatke anketirancev v raziskavi, in sicer spol, starost, letnik in vrsto študija ter prisotnost kronične bolezni. Vsebino drugega sestavnega dela predstavlja v slovenščino prevedena Kesslerjeva lestvica duševne stiske (K10), ki koristi samooceni izraženosti simptomov duševne stiske pri posamezniku. Prevod in povratni prevod v slovenščino sta bila izvedena po standardnem postopku, razumevanje vsebine prevoda vprašalnika pa smo predhodno testirali na manjši skupini študentov. Anketni vprašalnik je sestavljen iz desetih vprašanj, ki se nanašajo na pogostost doživljanja čustvenih, kognitivnih, vedenjskih in psihofizioloških simptomov duševne stiske. Odgovori na vprašanja so podani v obliki 5-stopenjske Likertove lestvice in se nanašajo na pogostost doživljanja simptoma v obdobju zadnjih štirih tednov (1 – nikoli, 2 – malo časa, 3 – del časa, 4 – večino časa, 5 – ves čas). Anketni vprašalnik je prostodostopen za uporabo (Kessler et al., 2003) in doslej še ni bil preveden v slovenščino.

Po raziskavi Rafique et al. (2019) smo pri interpretaciji rezultatov upoštevali, da predstavlja seštevek točk

v vrednosti 10–19 verjetnost dobrega psihološkega počutja, 20–24 točk blago, 25–29 točk zmerno in 30–50 točk hudo duševno stisko. Zanesljivost vprašalnika je bila v predhodni psihometrični oceni lestvice izmerjena s koeficientom Cronbachov alfa, ki je znašal 0,88, kar nakazuje na visoko stopnjo zanesljivosti lestvice (Sampasa-Kanyinga et al., 2018). V našem primeru smo dosegli vrednost koeficienta Cronbachov alfa 0,938. Tretji sestavni del anketnega vprašalnika vsebuje šestnajst vprašanj o vzrokih duševne stiske. Odgovori so bili mogoči na 5-stopenjski Likertovi lestvici glede na veljavnost posamezne trditve za posameznika (1 – sploh ne velja, 2 – nekoliko velja, 3 – niti ne velja niti velja, 4 – velja, 5 – povsem velja). Vsebino četrtega sestavnega dela sestavljata vprašanja o pogostosti iskanja pomoči in vrstah virov pomoči. Vprašanja za tretji in četrti sestavni del smo oblikovali sami glede na pregled znanstvene literature tega področja (Gabrovec et al., 2021; Sonmez et al., 2023). Vrednost koeficienta Cronbachov alfa za tretji sestavni del anketnega vprašalnika je znašal 0,919. Ker četrti sestavni del ne predstavlja enotne lestvice, temveč vključuje vsebinsko različni vprašanja, kazalniki notranje konsistentnosti niso bili izračunani. Visoka vrednost sestavnih delov našega anketnega vprašalnika kaže na odlično zanesljivost (Taber, 2018).

Opis vzorca

Uporabili smo priročen vzorec, ki je vključeval študente prvega, drugega in tretjega letnika ter absolventskega staža rednega in izrednega dodiplomskega študijskega programa zdravstvene nege ene od zdravstvenih fakultet, ki so študij obiskovali v letu 2024/2025 ($n = 243$). Vrnjenih smo prejeli 71 (29,20 %) vprašalnikov. V raziskavi je sodelovalo sedem študentov moškega spola (10 %) in 64 študentov ženskega spola (90 %). Skupaj je spletni anketni vprašalnik izpolnilo sedemnajst študentov (24 %) prvega, dvaindvajset študentov (31 %) drugega in triindvajset študentov (32 %) tretjega letnika ter devet študentov (13 %) absolventskega staža. Med temi je sodelovalo 45 študentov (63 %) rednega in 26 študentov (37 %) izrednega študijskega programa. Prisotnost kronične bolezni je označilo trinajst študentov (18 %), njeno odsotnost pa 58 študentov (82 %). Največji del anketirancev je pripadal starostni skupini ≤ 25 let ($n = 47$, 66 %), manjši pa starostni skupini ≥ 26 let ($n = 24$, 34 %). Najnižja starost anketirancev je znašala devetnajst let, najvišja pa 49 let. Povprečna starost je torej znašala 26,2 ($s = 7,89$).

Opis poteka raziskave in obdelave podatkov

Za namen izvedbe raziskave in pridobivanja podatkov smo predhodno pridobili soglasje Komisije za znanstvenoraziskovalno in razvojno dejavnost fakultete, na kateri je raziskava potekala, izdano 18. aprila 2025 (št. 10/3-14/2025-ATE). Študentom rednega in izrednega študija zdravstvene nege prvega, drugega in tretjega letnika ter absolventskega staža dodiplomskega študija smo nato pisno pojasnili namen raziskave in posredovali strukturiran vprašalnik, ki je bil dostopen od 22. do 29. aprila 2025 po spletni povezavi na platformi 1KA (EnKlikAnketa). Sodelovanje v raziskavi je bilo prostovoljno in anonimno.

Pri analizi podatkov smo upoštevali le popolno izpolnjene anketne vprašalnike, katerih rezultate smo nato vključili v statistično obdelavo podatkov s programom SPSS 29.0. Razen metod opisne statistike smo zaradi nenormalne porazdelitve podatkov uporabili še neparametrični test Kruskal-Wallisov test (χ^2) za ugotovitev statistično značilne razlike samoocene izraženosti simptomov duševnih stisk glede na letnik. Prav tako smo zaradi nenormalne porazdelitve podatkov uporabili Mann-Whitneyjev U-test (U) za ugotovitev statističnih razlik glede na spol, starost in prisotnost kronične bolezni. Pri interpretaciji rezultatov je bila upoštevana statistična značilnost s p -vrednostjo $\leq 0,05$.

Rezultati

Zanimale so nas razlike v samooceni izraženosti simptomov duševnih stisk glede na letnik študija, spol, starost in prisotnost kronične bolezni, ki ju predstavljata Tabeli 1 in 2. Tabela 1 predstavlja razlike v izraženosti duševnih stisk glede na letnik študija. Med posameznimi letniki obstajajo statistične razlike v doživljanju duševne stiske ($\chi^2 = 8,34$, $p = 0,038$), pri čemer je bil učinek majhen do srednji ($\eta^2 = 0,05$). Da bi ugotovili, med katerimi letniki prihaja do statistično značilnih razlik, smo po Kruskal-Wallisovem testu izvedli post hoc analizo z Dunnovim testom, pri čemer smo uporabili Bonferronijevo korekcijo za večkratne primerjave. Post hoc analiza je pokazala, da se študenti 1. letnika statistično značilno razlikujejo od študentov 2. letnika v doživljanju duševnih stisk ($p = 0,042$), medtem ko med ostalimi letniki statistično značilnih razlik ni bilo najti (Tabela 1).

Tabela 1: Razlike v izraženosti duševnih stisk med študenti različnih letnikov

Letnik študija	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>s</i>	χ^2	<i>p</i>
1. letnik	17	30,24	9,33	8,43	0,038
2. letnik	22	23,05	9,08		
3. letnik	23	23,87	7,68		
absolvent	9	22,00	5,77		

Legenda: *n* – število anketirancev; $\bar{x}$ – povprečje; *s* – standardni odklon; χ^2 – Kruskal-Wallisov; *p* – statistična značilnost

Tabela 2: Razlike v duševnih stiskah glede na spol, starost in prisotnost kronične bolezni

Spremenljivka		<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>S</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
spol	moški	7	20,29	7,25	129,50	0,070
	ženski	64	25,41	8,79		
starost	≤ 25 let	47	26,51	8,65	372,00	0,019
	≥ 26 let	24	21,75	8,19		
kronična bolezen	da	13	28,00	9,81	287,000	0,180
	ne	58	24,21	8,42		

Legenda: *n* – število anketirancev; $\bar{x}$ – povprečje; *s* – standardni odklon; *U* – Mann-Whitney *U*; *p* – statistična značilnost ($p \leq 0,05$)

Tabela 3: Vzroki duševnih stisk med študenti

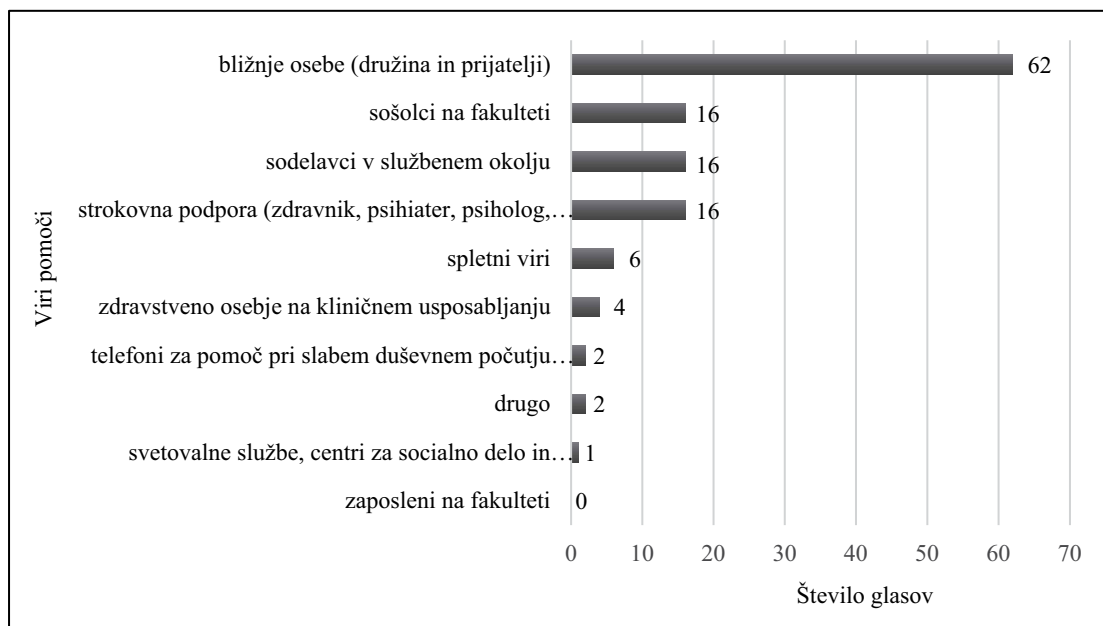
Simptomi duševne stiske	Letnik študija							
	1. letnik		2. letnik		3. letnik		absolvent	
	$\bar{x}$	<i>s</i>	$\bar{x}$	<i>s</i>	$\bar{x}$	<i>s</i>	$\bar{x}$	<i>s</i>
financiranje študija	3,71	1,160	3,32	1,460	3,43	1,409	2,11	1,269
odnosi s profesorji	2,65	1,272	2,55	1,101	2,09	1,041	2,33	1,118
izpitno obdobje	4,29	0,849	3,77	1,307	4,22	0,951	3,67	1,323
odnos z osebjem na kliničnem usposabljanju	3,06	1,088	3,41	1,436	3,78	1,242	3,89	1,453
prejemanje kritike	2,94	1,298	2,55	1,057	2,96	1,147	3,22	1,481

Legenda: $\bar{x}$ – povprečje; *s* – standardni odklon

Tabela 2 prikazuje izraženost duševnih stisk glede na spol, starost in prisotnost kronične bolezni. Razvidno je, da nismo ugotovili statističnih razlik med spoloma ($U = 129,50$, $p = 0,070$), rezultati pa kažejo, da so študentke ($\bar{x} = 25,41$, $s = 8,97$) v povprečju poročale o višji izraženosti simptomov duševnih stisk. Z analizo smo ugotovili statistično pomembne razlike glede na starostno skupino ($U = 372,00$, $p = 0,019$, $\eta^2 = 0,28$), n^2 kaže na srednje velik učinek. Rezultati

analize so pokazali, da študenti starostne skupine ≤ 25 let ($p = 0,019$) doživljajo statistično značilno višjo raven duševnih stisk, kot jo študenti starostne skupine ≥ 26 let. Statistično pomembnih razlik v izraženosti simptomov duševne stiske glede na prisotnost kronične bolezni nismo ugotovili ($U = 287,00$, $p = 0,180$) (Tabela 2).

Iz Tabele 3 je razvidno, da študentom 1. letnika pomeni izpitno obdobje najpomembnejši vzrok za

**Slika 1:** Viri pomoči za spoprijemanje z duševno stisko

njihove duševne stiske ($\bar{x} = 4,29$, $s = 0,849$), najmanjšo pomembnost pa pripisujejo odnosom s profesorji ($\bar{x} = 2,65$, $s = 1,272$). Podobno smo glede izpitnega obdobja ugotovili tudi med študenti 2. letnika ($\bar{x} = 3,77$, $s = 1,307$) in 3. letnika ($\bar{x} = 4,22$, $s = 0,951$). Najmanj duševnih stisk študentom 2. letnika ob tem povzročajo prejetje kritike ($\bar{x} = 2,55$, $s = 1,057$) in odnosi s profesorji ($\bar{x} = 2,55$, $s = 1,101$), zadnji veljajo tudi za 3. letnike ($\bar{x} = 2,09$, $s = 1,041$). Študentom absolventskega staža medtem predstavlja odnos z osebjem na kliničnem usposabljanju najpomembnejši vzrok duševnih stisk ($\bar{x} = 3,89$, $s = 1,453$), najmanjši pa financiranje študija ($\bar{x} = 2,11$, $s = 1,269$). Statističnih razlik med letniki nismo testirali (Tabela 3).

Na vprašanje o pogostosti iskanja pomoči je več kot polovica anketirancev, natančneje 36 študentov (50,70 %), odgovorila, da pomoči ne poišče nikoli. Osemnajst študentov (25,40 %) pomoč medtem poišče redko, dvanajst študentov (16,90 %) jo poišče občasno, pet študentov (7,00 %) pa pomoč išče pogosto. Slika 1 prikazuje odgovore na zadnje raziskovalno vprašanje o pogostosti posameznih virov pomoči, ki so jih študenti izbrali za soočanje z duševno stisko. Največ študentov, torej 62 (87,31 %), se v primeru duševne stiske obrne na bližnje osebe (družino in prijatelje) (Slika 1).

Diskusija

Raziskava je pokazala visoko razširjenost duševnih stisk med študenti zdravstvene nege, kar se sklada z ugotovitvami raziskave Serçe et al. (2021). Ugotovili smo, da študenti prvega letnika doživljajo duševno stisko pogostejše kot študenti višjih letnikov in absolventskega staža. Gause et al. (2024) razlaga, da se študenti zdravstvene nege v prvem letniku soočajo s številnimi izzivi, kot so privajanje na novo študijsko okolje, drugačen način izobraževanja, pomanjkanje časa ter povečana zahteva tako akademskih kot istočasnih obveznosti kliničnega usposabljanja. Zaradi zahtevnosti študijskega programa so študenti zdravstvene nege izpostavljeni večjemu tveganju pojava težav v duševnem zdravju, ki vodijo do višjega števila opustitve študija (Naser, 2025).

Skladno z ugotovitvami drugih avtorjev (Al-Garni et al., 2025) smo ugotovili statistično pomembno razliko glede na starost, pri čemer so duševne stiske najpogostejše doživljali študenti starostne skupine ≤ 25 let. Matud et al. (2020) so poudarili številne izzive, s katerimi se soočajo mladi odrasli, med drugim zahteve izobrazbe, zaposlitve, ureditve bivališča in vzpostavljane vezi, kar vpliva na razvoj duševnih stisk v tej starostni skupini.

Mayor-Silva et al. (2025) predpostavljajo, da se ženske soočajo z več socialnimi preprekami, spolnimi stereotipi, predsodki in diskriminacijo, ki lahko povečajo ranljivost za težavami v duševnem zdravju. V raziskavi Doris & Morrissey (2024) so študenti s kronično boleznijo poudarili prekinitev in spremembe

visokošolskega izobraževanja zaradi bolezni, pomen pridobivanja ustrezne podpore ter čustveno in fizično breme nadzorovanja kronične bolezni v času visokošolskega izobraževanja. Statističnih razlik v duševnih stiskah med spoloma in glede na prisotnost kronične bolezni v naši raziskavi sicer nismo ugotovili, kljub temu pa so študentke glede na povprečje poročale o višji izraženosti simptomov.

V raziskavi so študenti kot najpomembnejša vzroka svojih duševnih stisk navedli izpitna obdobja ter odnose z osebjem v kliničnem okolju. Raziskave (Andargeery et al., 2024; Hwang & Kim, 2022; Villan & Cunanan, 2025) dosledno kažejo, da povečana duševna stiska, ki vključuje stres, anksioznost in depresijo, napoveduje višjo raven akademske izgorelosti pri študentih zdravstvene nege. Nasprotno poročajo Andargeery et al. (2025) v drugi raziskavi, in sicer o negativni povezanosti med duševno stisko in akademsko izgorelostjo, kar se razlikuje od večine predhodnih ugotovitev. Kljub temu opozarjajo, da akademska izgorelost pomembno vpliva na uspešnost študentov na kliničnem usposabljanju, kakovost zdravstvene nege in zadovoljstvo pacientov. Dias et al. (2024) so ugotovili, da so študenti na prvem kliničnem usposabljanju soočeni z visokimi pričakovanji tako kliničnega osebja kot tudi pacientov in njihovih družin. Pomanjkanje časa in znanja med teorijo in prakso, neprijazni odnosi osebja ter zavrnitev možnosti njihovega sodelovanja pri izvajanju posegov predstavljajo pomemben vir stisk in veliko oviro pri njihovem učenju (Aryuwat et al., 2024).

Več kot polovica anketirancev zaradi duševnih stisk v naši raziskavi ni iskala pomoči. Podobno so ugotovili v raziskavi Zhao et al. (2025), v kateri so namen do iskanja pomoči ugotovili pri 41-ih % študentov. Iskanje pomoči so pogosto oteževali preferenca po samostojnem reševanju problemov, omejitve časa, pomanjkanje znanja o možnih sredstvih pomoči in opaženo pomanjkanje potrebe po profesionalni podpori.

Kot Li et al. (2025) tudi sami predvidevajo, da bodo težave v duševnem zdravju med študentsko populacijo še naprej naraščale, zaradi česar postaja vse pomembnejše, da razumemo značilnosti duševnih stisk, s katerimi se soočajo študenti zdravstvene nege. Podporo pri spoprijemanju s stisko so študenti v naši raziskavi iskali predvsem pri bližnjih osebah, torej družini in prijateljih. Tem sledijo sošolci na fakulteti, sodelavci v službenem okolju ter strokovna podpora, kar se sklada z rezultati raziskave Veličkovič (2022). Raziskava med slovenskimi študenti je pokazala, da imajo študenti v glavnem pozitivna stališča do iskanja strokovne psihološke pomoči, ki pa so negativno povezana s stigmatizacijo duševnih motenj ter pozitivno povezana z boljšo pismenostjo o duševnem zdravju in starostjo (Gašparac et al., 2019). Boljša pismenost o duševnem zdravju je povečala tudi namero do iskanja uradne pomoči, po drugi strani pa ne napoveduje iskanje neuradne pomoči (Awan et al., 2025).

Glede na značilnosti pilotne kvantitativne raziskave je treba rezultate interpretirati z upoštevanjem več pomembnih omejitev. Največjo omejitev raziskave predstavlja manjši vzorec z nizko stopnjo odzivnosti, kar je sicer značilno za pilotno študijo (Hemming et al., 2023), ampak omejuje možnost posploševanja ugotovitev na širše prebivalstvo študentov zdravstvene nege. Kljub visoki zanesljivosti Kesslerjeve lestvice duševne stiske anketni vprašalnik predhodno še ni bil validiran v slovenski jezik, zato bi bila v prihodnje nujna njegova psihometrična validacija. Zaradi samoocene značilnosti duševnih stisk ter njihovih vzrokov in virov pomoči obstaja tudi možnost pristranskosti. Rezultate je treba interpretirati tudi iz okoliščine slovenskega visokošolskega okolja ene obravnavane fakultete, saj lahko na odgovore študentov vplivajo tamkajšnji odnos do težav v duševnem zdravju, stigma in nepripravljenost za razkrivanje osebnih informacij, vezanih na duševno zdravje. Kljub tem omejitvam raziskava predstavlja prvo dejanje pri osvetljevanju problematike duševnih stisk med študenti zdravstvene nege ter ponuja dragocena izhodišča za nadaljnje metodološko robustnejše raziskave z večjim in bolj raznolikim vzorcem, validacijo uporabljenih instrumentov, razvoj ciljnih intervencij in krepitev podpornih ustrojev v visokošolskem okolju. Razen tega bi dlje trajajoča raziskava omogočila tudi uvid v spreminjanje duševnih stisk tekom študijskega leta.

Zaključek

Izsledki pilotne raziskave kažejo, da se študenti zdravstvene nege pogosto soočajo z duševnimi stiskami. Čeprav metodološke omejitve omejujejo posplošitev rezultatov, raziskava ponuja pomemben uvid v razširjenost in značilnosti duševnih stisk med študenti ter opozarja na nujnost razvoja sistemske psihološke podpore in preventivnih programov na ravni visokošolskih ustanov. Tema raziskave je zelo aktualna in ponuja veliko možnosti za nadaljnje raziskovanje, predvsem o tem, kako izobraževanje študentov za zdravstveno nego vpliva na pojavnost in izraženost duševnih stisk med tem delom prebivalstva ter kateri študenti so še posebej izpostavljeni tveganju za njihov razvoj.

Nasprotje interesov

Avtorja izjavljata, da ni nasprotja interesov.

Financiranje

Raziskava ni bila finančno podprta.

Etika raziskovanja

Raziskava je pripravljena v skladu z načeli Helsinško-tokijske deklaracije (World Medical Association,

2013) in v skladu s Kodeksom etike v zdravstveni negi in oskrbi Slovenije (2024).

Prispevek avtorjev

Pridobivanje, priprava in analiza podatkov ter interpretacija rezultatov so prispevki prve avtorice. Vodilni avtor je prispeval k zasnovi raziskave in izvedel kritični pregled rokopisa. Preostali deli pilotne raziskave so rezultat medsebojnega sodelovanja navedenih avtorjev.

Literatura

- Al-Garni, A. M., Shati, A. A., Almonawar, N. A., Alamri, G. M., Alasmre, L. A., Saad, T. N., Alshehri, F. M., Hammouda, E. A. & Ghazy, R. M. (2025). Prevalence of depression, anxiety, and stress among students enrolled at King Khalid University: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 25, Article 354. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21277-7> PMid:39875847; PMCID:PMC11773868
- Amamba, K. I., Ohaeri, B., Ojo, I. O., Ojewale, L. Y., & Babarimisa, O. (2025). Factors contributing to mental distress among nursing students. *Euro Afro Studies International Journal*, 7(2), 29–46. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14920198>
- American Psychological Association (2018, April 19). *Psychological distress*. <https://dictionary.apa.org/psychological-distress>
- Andargeery, S., Taani, M., Alhalwani, R., & El-Gazar, H. (2024). Psychological distress, academic stress, and burnout among Saudi undergraduate nursing students. *Journal of Clinical Medicine*, 13(12), Article 3357. <https://doi.org/10.3390/jcm13123357> PMid:38929886; PMCID:PMC11203745
- Andargeery, S. Y., Altaweel, E. A., Alkorbi, F. S., Alyousef, L. A., Alanazi, B. F., Idriss, S. H., Alqahtani, S. S., & Alkhamis, L. M. (2025). Nursing students' academic burnout: Its prevalence and association with self-efficacy, psychological distress, and quality of learning experience. *BMC Nursing*, 24, Article 631. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03242-2> PMid:40462100; PMCID:PMC12131394
- Arvidsdotter, T., Marklund, B., Kylén, S., Taft, C., & Ekman, I. (2016). Understanding persons with psychological distress in primary health care. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 30(4), 687–694. <https://doi.org/10.1111/scs.12289> PMid:26463897
- Aryuwat, P., Holmgren, J., Asp, M., Radabutr, M., & Lövenmark, A. (2024). Experiences of nursing students regarding challenges and support for resilience during clinical education: A qualitative study. *Nursing reports*, 14(3), 1604–1620. <https://doi.org/10.3390/nursrep14030120> PMid:39051356; PMCID:PMC11270303

- Awan, M., Boyce, M. A., & Lindsay, B. L. (2025). Mental health literacy and help-seeking: The mediating role of self-stigma and emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1589093. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1589093> PMID:40893853; PMCID:PMC12390800
- Devakani, J. S. M., Jayabharathi, B., Manonmani, K., Lavanya, L., & Rajeshwari, M. (2019). Assessment of psychological distress among B. Sc nursing students at SRM College of Nursing. *International Journal of Nursing Education*, 11(3), 45–50. <https://doi.org/10.5958/0974-9357.2019.00062.X>
- Dias, J. M., Subu, M. A., Al-Yateem, N., Ahmed, F. R., Rahman, S. A., Abraham, M. S., Forootan, S. M., Sarkhosh, F. A., & Javanbakh, F. (2024). Nursing students' stressors and coping strategies during their first clinical training: A qualitative study in the United Arab Emirates. *BMC Nursing*, 23, Article 322. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-01962-5> PMID:38734635; PMCID:PMC11088033
- Doris, O., & Morrissey, E. C. (2025). Experiences of students with chronic illness in university education in Ireland. *Chronic illness*, 21(2), 277–290. <https://doi.org/10.1177/17423953241282246>
- Gabrovec, B., Crnković, N., Šorgo, A., Cesar, K., Selak, Š., Kršič, I., Tovornik, T., Paveo, V., Ajdič, A., & Vrdelja, M. (2022). Doživljanje epidemije COVID-19 med študenti. In P. Šprajc, D. Maletič, N. Petrovič, I. Podbregar, A. Škraba, D. Tomić, V. Uli, & A. Žnidaršič (Eds.), *41. mednarodna konferenca o razvoju organizacijskih znanosti: Izzivi družbe za priložnosti organizacij: konferenčni zbornik* (pp. 229–249). Univerzitetna založba Univerze v Mariboru. <https://doi.org/10.18690/um.fov.3.2022.17>
- Gause, G., Sehularo, L. A., & Matsipane, M. J. (2024). Coping strategies used by undergraduate first-year nursing students during transition from basic to higher education: A qualitative study. *BMC Nursing*, 23(1), Article 276. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-01938-5> PMID:38658995; PMCID:PMC11044288
- Gašparac, N., Podlogar, N., & Poštuvan, V. (2019). Stališča do iskanja strokovne psihološke pomoči v povezavi s pismenostjo o duševnem zdravju in stigmatizacijo duševnih motenj med študenti v Sloveniji. In Povzetki z 8. kongresa psihologov Slovenije (pp. 71–72). Društvo psihologov Slovenije. <https://journals.uni-lj.si/psiholoska-obzorja/article/view/21205/17524>
- González-Calderón, M. J., & Baile, J. I. (2025). Prevalence and determinants of psychological distress in medical students in Spain (2010–2024): A narrative review. *Psychiatry International*, 6(3), Article 90. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6030090>
- Hirani, S., Tharani, A., Jetha, Z., & Khan, S. (2022). Insights from nursing students about factors affecting and strategies supporting their mental health. *Journal of Wellness*, 4(1), Article 10. <https://doi.org/10.55504/2578-9333.1101>
- Hemming, K., Taljaard, M., Gkini, E., & Bishop, J. (2023). Sample size determination for external pilot cluster randomised trials with binary feasibility outcomes: a tutorial. *Pilot Feasibility Studies* 9, Article 163. <https://doi.org/10.1186/s40814-023-01384-1>
- Hwang, E., & Kim, J. (2022). Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience. *BMC Medical Education*, 22, Article 346. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03422-7> PMID:35524256; PMCID:PMC9077997
- Jackson, S. E., Brown, J., Shahab, L., McNeill, A., Munafò, M. R., & Brose, L. (2023). Trends in psychological distress among adults in England, 2020–2022. *JAMA Network Open*, 6(7), Article e2321959. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.21959> PMID:37410462 PMCID:PMC10326642
- Kessler, R. C., Barker, P. R., Colpe, L. J., Epstein, J. F., Gfroerer, J. C., Hiripi, E., Howes, M. J., Normand, S. T., Manderscheid, R. W., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2003). Screening for serious mental illness in the general population. *Archives of General Psychiatry*, 60(2), 184–189. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.60.2.184> PMID:12578436
- Kristensen, S. M., Larsen, T. M. B., Urke, H. B., & Danielsen, A. G. (2023). Academic stress, academic self-efficacy, and Psychological distress: A moderated mediation of within-person effects. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(7), 1512–1529. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01770-1> PMID:36995523; PMCID:PMC10175374
- Kodeks etike v zdravstveni negi Slovenije. (2024). Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije - Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije.
- Li, Q., Li, J., & Fan, Y. (2025). Addressing mental health in university students: A call for action. *Frontiers in Public Health*, 13, Article 1614999. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1614999> PMID:40606073; PMCID:PMC12213389
- March-Amengual, J. M., Cambra Badii, I., Casas-Baroy, J. C., Altarriba, C., Comella Company, A., Pujol-Farriols, R., Baños, J. E., Galbany-Estragués, P., & Comella Cayuela, A. (2022). psychological distress, burnout, and academic performance in first year college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), Article 3356. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063356> PMID:35329044; PMCID:PMC8953100
- Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), Article 2859. <https://doi.org/10.3390/jcm9092859> PMID:32899622; PMCID:PMC7564698

- Mayor-Silva, L. I., Moreno, G., Meneses-Monroy, A., Martín-Casas, P., Hernández-Martín, M. M., Moreno-Pimentel, A. G., & Rodríguez-Leal, L. (2025). Influence of gender role on resilience and positive affect in female nursing students: A cross-sectional study. *Healthcare*, 13(3), Article 336. <https://doi.org/10.3390/healthcare13030336> PMid:39942525; PMCID:PMC11816593
- Naser, E. (2025). Addressing mental health challenges to reduce dropout rates in nursing education. *Evidence-based nursing*, 28(4), 180–181. <https://doi.org/10.1136/ebnurs-2025-104310> PMid:40484450; PMCID:PMC12573336
- Rafique, N., Al-Asoom, L. I., Latif, R., Sunni, A. A. & Wasi, S. (2019). Comparing levels of psychological stress and its inducing factors among medical students. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 14(6), 488–494. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2019.11.002> PMid:31908635; PMCID:PMC6940666
- Ropret, N., Košir, U., Roškar, S., Klopčič, V., & Vrdelja, M. (2023). Psychological well-being and resilience of Slovenian students during the COVID-19 pandemic. *Slovenian Journal of Public Health*, 62(2), 101–108. <https://doi.org/10.2478/sjph-2023-0014> PMid:37266068; PMCID:PMC10231885
- Sampasa-Kanyinga, H., Zamorski, M. A., & Colman, I. (2018). The psychometric properties of the 10-item Kessler Psychological Distress Scale (K10) in Canadian military personnel. *PLOS ONE*, 13(4), Article e0196562. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196562> PMid:29698459; PMCID:PMC5919406
- Serçe, Ö., Çelik İnce, S., Özkul, B., & Partlak Günüşen, N. (2021). The predictive role of nursing students' individual characteristics and psychological resilience in psychological distress. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1656–1663. <https://doi.org/10.1111/ppc.12731> PMid:33533049
- Şık, T., Günüşen, N., & Serçe Yüksel, Ö. (2025). Associations of psychological flexibility, mindfulness, and valued living with psychological distress among nursing students. *BMC Psychology*, 13, Article 1083. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03455-9> PMid:41023699; PMCID:PMC12482240
- Sonmez, Y., Akdemir, M., Meydanlioglu, A. & Mehmet, R. A. (2023). Psychological distress, depression, and anxiety in nursing students: A longitudinal study. *Healthcare*, 11(5), Article 636. <https://doi.org/10.3390/healthcare11050636> PMid:36900639; PMCID:PMC10001336
- Stubin, C. A., & Dahan, T. A. (2024). Supporting mental health well-being in the most vulnerable future nurses. *Nursing Education Perspectives*, 45(5), 281–286. <https://doi.org/10.1097/01.NEP.0000000000001297> PMid:39073809
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Veličkovič, T. (2022). Duševno zdravje in študentje generacije Z na Fakulteti za socialno delo [diplomska naloga, Univerza v Ljubljani]. *Repozitorij Univerze v Ljubljani*. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=139368>
- Villan, C., & Cunanan, G. (2025). Stress and academic burnout among nursing students: A regression analysis. *Journal of Interdisciplinary Perspectives*, 3(4), 221–228. <https://doi.org/10.69569/jip.2025.058>
- Wang, Y., Deng, Q., Fu, Y., Su, S., Wang, Z., Xu, L., & Li, J. (2025). The heterogeneity in psychological distress among undergraduate nursing students: A latent profile analysis. *BMC Nursing*, 24, Article 801. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03373-6> PMid:4059843; PMCID:PMC12210687
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *Journal of the American Medical Association*, 310(20), 2191–2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053> PMid:2414
- Wu, Y., Wang, L., Tao, M., Cao, H., Yuan, H., Ye, M., Chen, X., Wang, K. & Zhu, C. (2023). Changing trends in the global burden of mental disorders from 1990 to 2019 and predicted levels in 25 years. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 32, Article e63. <https://doi.org/10.1017/S2045796023000756> PMid:37933540; PMCID:PMC10689059
- Zhao, R., Amanvermez, Y., Pei, J., Castro-Ramirez, F., Rapsey, C., Garcia, C., Ebert, D. D., Haro, J. M., Fodor, L. A., David, O. A., Rankin, O., Chua, S. N., Martínez, V., Bruffaerts, R., Kessler, R. C., & Cuijpers, P. (2025). Research Review: Help-seeking intentions, behaviors, and barriers in college students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 66(10), 1593–1605. <https://doi.org/10.1111/jcpp.14145> PMid:40077833; PMCID:PMC12447698

Citirajte kot/Cite as:

Gorše, L., & Bregar, B. (2026). Duševne stiske med študenti zdravstvene nege ene izmed slovenskih fakultet: pilotna kvantitativna raziskava. *Obzornik zdravstvene nege*, 60(3), 287–294. <https://doi.org/10.14528/snr.2026.60.3.3348>