

SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM STUDENTÓW PAŃSTWOWEJ AKADEMII NAUK STOSOWANYCH W KROŚNIE

WAYS OF COPING WITH STRESS OF STUDENTS OF THE STATE ACADEMY OF APPLIED SCIENCES IN KROSNO

Aleksandra Pilch^{*}, Wiktoria Matusz^{*}, Wiktoria Knap^{*}
Małgorzata Dziura^{*}

* Student kierunku Pielęgniarstwo Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Krośnie, Rynek 1, 38-400 Krosno

** Zakład Pielęgniarstwa, Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Krośnie, Rynek 1, 38-400 Krosno

STRESZCZENIE

Wstęp: Stres towarzyszy każdemu człowiekowi przez całe życie. Może mieć charakter pozytywny, który mobilizuje do podjęcia pewnego działania lub negatywny. Życie w długotrwałym stresie niesie bardzo poważne konsekwencje dla zdrowia objawiające się zaburzeniami zarówno w sferze psychicznej jak i fizycznej. Reakcja na sytuacje stresowe jest zależna od danej osoby. Wyróżnia się wiele sposobów radzenia sobie z nim, jednak każdy jest podejmowany indywidualnie.

Materiał i metody: Badania przeprowadzono na przełomie marca i kwietnia 2023 r. w grupie 112 studentów za pomocą metody sondażu diagnostycznego. W badaniu wzięło udział 101 kobiet i 11 mężczyzn, z czego 71 osób zamieszkuje wieś, a 41 miasto. Techniką badawczą był autorski kwestionariusz ankiety, który składał się z metryczki oraz 16 pytań zamkniętych.

Wyniki: Pośród respondentów 83 osoby deklarowały, że największy stres wywierają u nich kolokwia, zaliczenia i egzaminy. Spośród badanych studentów 48% uważało, że często spotyka się z sytuacjami stresowymi. W przeprowadzonym badaniu 62 osoby twierdziły, że stosowały muzykoterapię jako sposób łagodzenia następstw stresu. Spośród respondentów 90% deklarowało, że nie korzysta z profesjonalnych metod łagodzenia objawów stresu. Po środki pobudzające sięgało 46% studentów. Większość studentów zmagająca się ze stresem, którego źródłem były nie tylko sytuacje związane ze studiowaniem, ale również problemy zdrowotne oraz sprawy rodzinne. Sposobami radzenia sobie ze stresem były: muzykoterapia oraz

stosowanie środków pobudzających i tylko dla niewielu pomoc lekarzy specjalistów. Większość badanych studentów mogła też liczyć na wsparcie bliskich.

Wnioski: Znajomość czynników ryzyka oraz radzenia sobie ze stresem powinna stanowić dla Uczelni i osób pracujących ze studentami, podstawę do podjęcia działań mogących wspierać studentów w profilaktyce i zmaganiu się z jego objawami i następstwami. Ważnym wydaje się podjęcie badań mających na celu poznanie strategii walki ze stresem w grupie osób studiujących.

Słowa kluczowe: sytuacje stresowe, emocje, wsparcie.

ABSTRACT

Introduction: Stress accompanies every person throughout his life. It can be positive or negative. Living in long-term stress has serious consequences for health. There are many ways to deal with stress, but everyone individually should find the right way for themselves.

Material and methods: The research was conducted at the turn of March and April 2023 in a group of 112 students using the diagnostic survey method. The study involved 101 women and 11 men, of which 71 people live in the countryside and 41 in the city. The research technique was the author's questionnaire, which consisted of a certificate and 16 closed questions.

Results: Among the respondents, 83 declared they have the greatest stress on tests and exams. Of the students surveyed, 48% believe they often encounter stressful situations. In the study, 62 people say they use music therapy to fight stress. Of the respondents, 90% declare that they do not use professional methods to relieve the symptoms of stress. Stimulants are used by 46% of students.

Conclusions: Knowledge of risk factors and coping with stress should be the basis for the University and people working with students to take action to support students in prevention and struggling with its symptoms and consequences. It seems important to undertake research aimed at learning the strategies of combating stress in a group of students.

Keywords: stressful situations, emotions, support.

WSTĘP

Pojęcie stresu dotyczy wielu osób w różnych grupach społecznych. Dostępność piśmiennictwa i informacji o stresie jest powszechna i łatwo dostępna. Studia są swoistym okresem w życiu osób zdobywających wiedzę, ludzi kierujących się samorozwojem i chęcią poszerzania swoich umiejętności czy sprawdzenia siebie. Studenci to grupa wyjątkowo narażona na zjawisko stresu. Wiąże się to ze zmianami rozwojowymi, edukacyjnymi, społecznymi i nowymi obowiązkami. Należy pamiętać, że samo pojęcie „studia” nie ogranicza

się tylko do uczenia i kształcenia, ale również obejmuje spędzanie czasu ze znajomymi, pracę oraz czas wolny. W tym okresie studentowi towarzyszy długotrwały albo chwilowy stres, który wpływa na wyniki w nauce, kontakty z rówieśnikami oraz zdrowie psychiczne i fizyczne. Stres objawia się w najmniej oczekiwanym momencie, może powodować brak skupienia, roztargnienie, panikę, kołatanie serca, wzmożone pocenie rąk, ale też wzrost wartości adrenaliny we krwi, energiczność [1]. Stres może wywierać nacisk motywacyjny, może wspomóc szybkie logiczne myślenie oraz zmotywować do działania.

Dla studentów stresem są niejednokrotnie zaliczenia i egzaminy. Powodem nadmiernego stresu są także odpowiedzi ustne. Należy uwzględnić, że sytuacje stresowe obejmują również przygotowania dydaktyczne do wykładów i zajęć, wszelkie wystąpienia publiczne [2].

Z uwagi na różnorodny charakter stresu, w tym jego negatywne działanie, stanowi on problem dla wielu studentów nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie. Warto pamiętać, że dla każdego studenta stres objawia się w konkretnej sytuacji indywidualnie. Każda osoba na swój sposób radzi sobie z napięciem wywoływanym przez czynniki stresujące, jak i z jego źródłami. Wybór określonej metody zależy jest od oceny poznawczej, dzięki której przewidywanie efektów oraz podejmowanie działań pomaga w uspokojeniu i odprężeniu [3]. Istotnym jest wybór takiego działania, które nie będzie miało negatywnego wpływu na zdrowie. Niestety młodzi studenci sięgają po najprostsze sposoby tzw. „odstresowania”, między innymi jest to stosowanie wszelkich używek, zaczynając od kawy, alkoholu, a kończąc na nikotynie, napojach energetycznych czy narkotykach. Nie korzystają z metod, które są długofalowe i czasochłonne, albo powodują niechciane koszty finansowe, takie jak wizyty u lekarzy specjalistów.

Najskuteczniejszymi z metod w celu zdobycia kontroli nad stresem jest nabywanie doświadczenia i umiejętności w wykonywaniu zadań, które są prekursorami do wywołania sytuacji stresowej. Pośrednio zmniejsza to jego trudność, a stopniowe przyswajanie tego uczucia z częstym wykonywaniem danego zadania zwiększa nie tylko kompetencje, ale również możliwości lepszego pozyskiwania informacji o zdarzeniu lub sytuacji, np. o przebiegu wyników testów, o osobach, z którymi się spotyka. Pozwala to przewidzieć zdarzenia, przeżyć je emocjonalnie znacznie wcześniej niż mają one miejsce w rzeczywistości, by przygotować się mentalnie i fizycznie do stresu. Często wiele osób sięga po techniki zmniejszające bądź pozbywające się uczucia stresu, które oddziałują na zmysły kojąco. Mogą to być niektóre dźwięki, np. szum fal, powiew wiatru, odgłosy życia leśnego, muzyka instrumentalna, po stosowanie zapachów, takich jak świece zapachowe, kadzidła, olejki aromatyczne, po

wykonywanie różnych czynności fizycznych, mających na celu zmęczenie organizmu i „wypocenie” stresu poprzez wysiłek fizyczny [4].

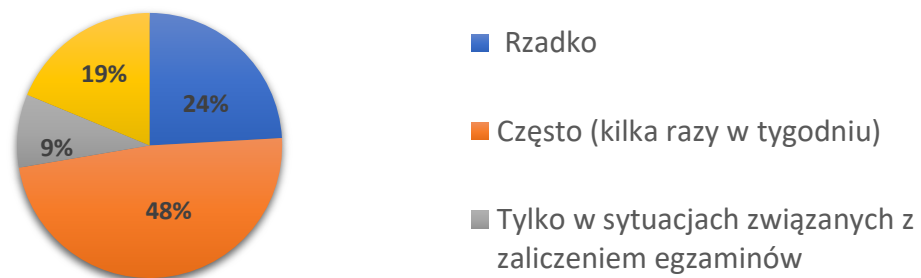
MATERIAŁ I METODA

Badanie zostało przeprowadzone metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety, który składał się z metryczki oraz 16 pytań zamkniętych. Badania przeprowadzono na przełomie marca i kwietnia 2023 r. Grupę badawczą stanowiło 112 studentów, w tym 101 kobiet i 11 mężczyzn. Wśród badanych 71 osób mieszkało na wsi, natomiast pozostali byli mieszkańcami miasta.

Udział w badaniu był dobrowolny, respondentów zapoznano z jego celem oraz zapewniono o anonimowości. Badania są przeprowadzone zgodnie z wymaganiami Deklaracji Helsińskiej.

Wyniki

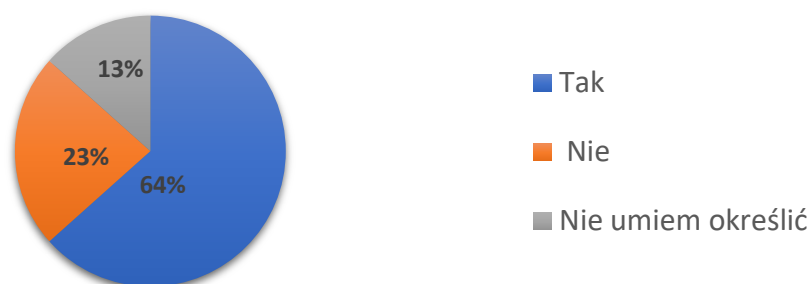
Bisko połowa badanych (48%) przyznała, że często zmagają się ze stresującymi sytuacjami, natomiast 9% respondentów odczuwało stres tylko w sytuacjach związanych z zaliczeniem egzaminów. – wykres 1.



Wykres 1. Częstość występowania sytuacji stresowych wśród studentów

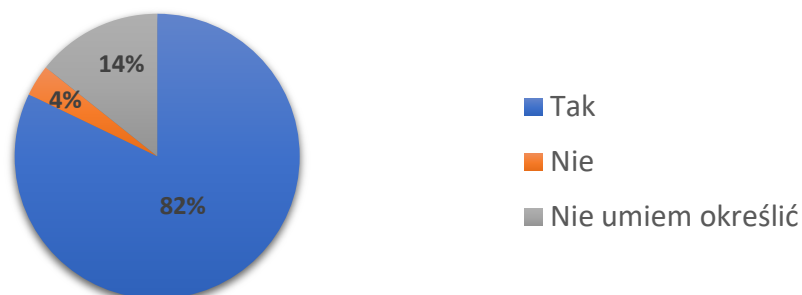
(źródło: opracowanie własne)

Ponad połowa respondentów (64%) twierdziła, że stres wpływa na ich proces uczenia się. Grupa 23% badanych nie potwierdziła związku stresu z uczeniem się, natomiast 13% nie potrafiło tego określić – wykres 2.



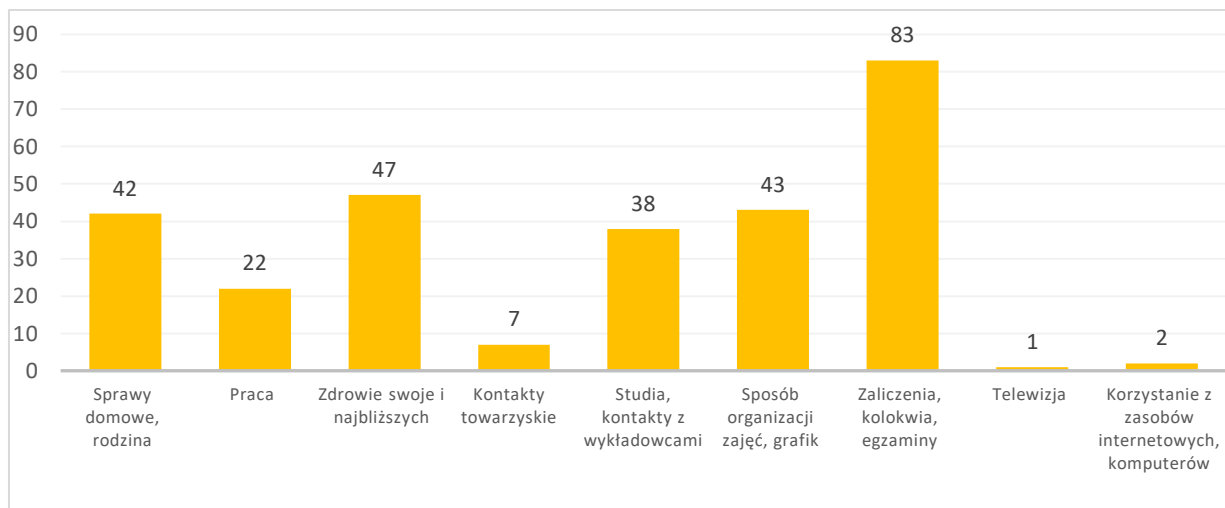
Wykres 2. Wpływ stresu na naukę (źródło: opracowanie własne)

W grupie badanej 82% studentów deklaruowało zadowolenie z wybranego kierunku studiów. Nieusatysfakcjonowani stanowili 4% ogółu badanych, natomiast 14% nie potrafiło tego określić – wykres 3.



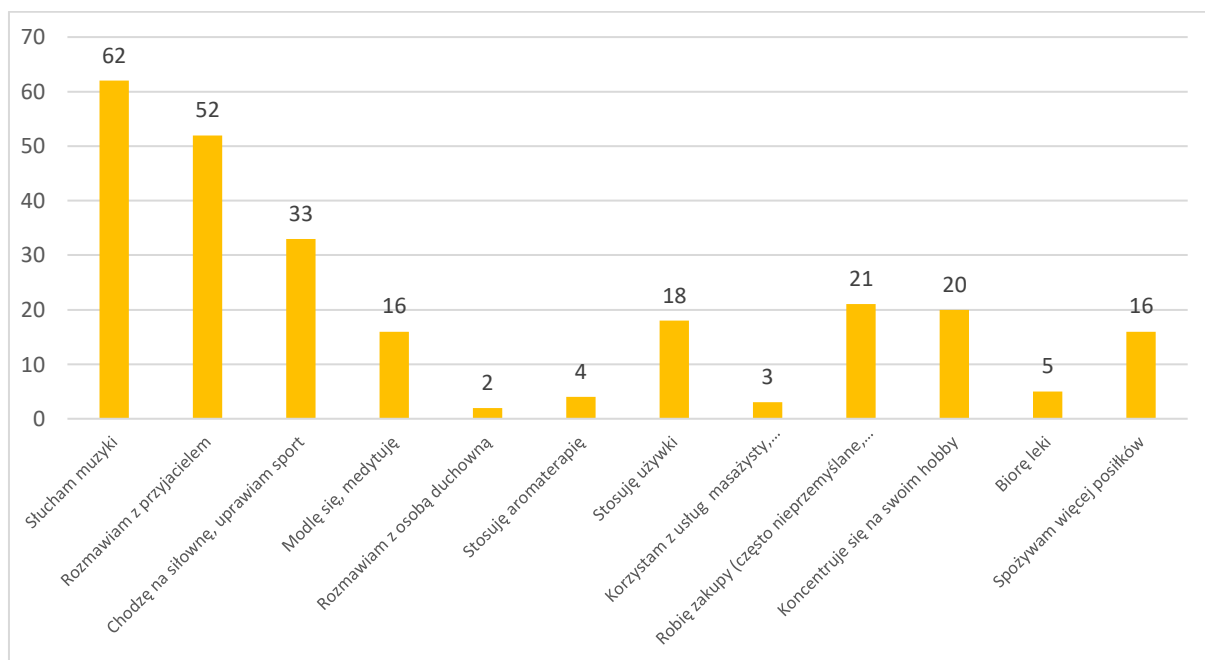
Wykres 3. Zadowolenie z wybranego kierunku studiów (źródło: opracowanie własne)

Jako najbardziej stresujące czynniki studenci wskazywali zaliczenia, kolokwia i egzaminy (83 respondentów). Zdrowie swoje i najbliższych (47 respondentów) oraz sposób organizacji zajęć (43 respondentów) to kolejne źródła stresu w opinii badanych studentów. Najmniej stresującym czynnikiem była telewizja (1 respondent) oraz korzystanie z zasobów internetowych, komputerowych (2 respondentów) – wykres 4.



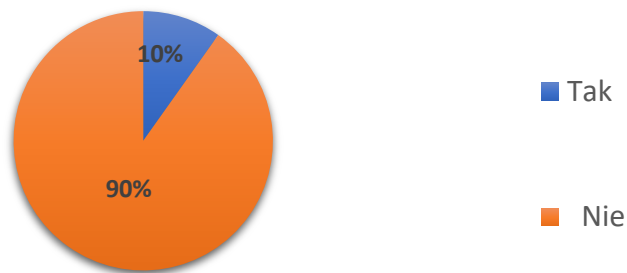
Wykres 4. Czynniki stanowiące źródło stresu u studentów (źródło: opracowanie własne)

Jako najpopularniejsze sposoby radzenia sobie ze stresem 62 badanych wybierało słuchanie muzyki, 52 badanych rozmowę z przyjacielem, 33 badanych chodziło na siłownię, uprawiało sport. Najmniej popularnymi sposobami były rozmowa z osobą duchowną (2 badanych), korzystanie z usług masażysty, salonów piękności (3 badanych) oraz aromaterapia (4 badanych) – wykres 5.



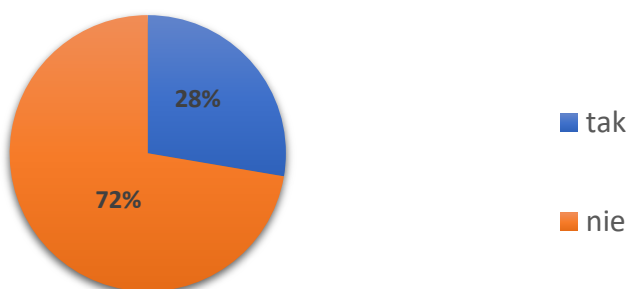
Wykres 5. Sposoby radzenia sobie ze stresem przez studentów (źródło: opracowanie własne)

Zdecydowana większość (90%) badanych deklarowała, że nie korzystała z porad specjalistów, takich jak psychiatra, psycholog. Pomoc specjalistów wybierało 10% ankietowanych – wykres 6.



Wykres 6. Korzystanie z porad specjalisty (psychiatra, psycholog) przez studentów
(źródło: opracowanie własne)

Dla większości badanych (72%) relacje z wykładowcami nie stanowiły źródła stresu, natomiast 28% studentów uznała powyższe relacje za stresogenne – wykres 7.



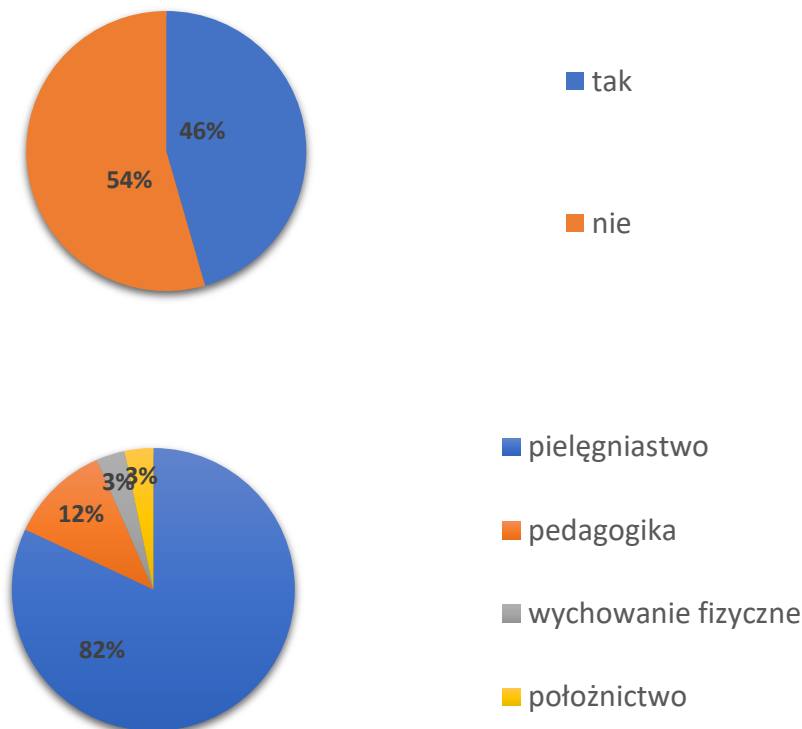
Wykres 7. Stres u studentów spowodowany relacjami z wykładowcami(źródło: opracowanie własne)

W grupie badanych osób najwięcej (55) twierdziło, że niezaliczenie kolokwium lub egzaminu stanowiło źródło przykrości, a 27 załamywało się. W opinii 37 respondentów niezdany egzamin lub kolokwium uda się zaliczyć kolejnym razem. Najmniej studentów (3) wskazało, że jest sytuacja dla nich obojętna – wykres 8.



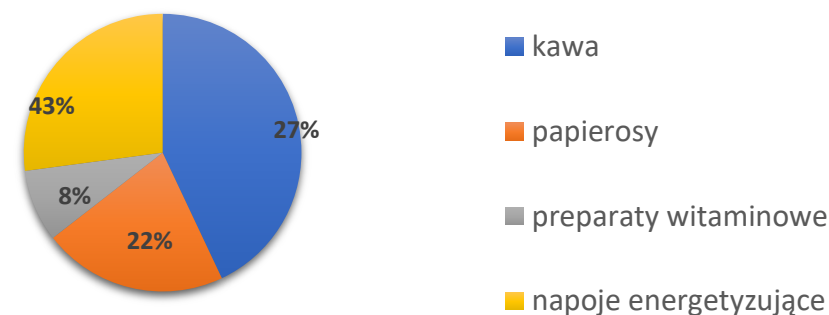
Wykres 8. Konsekwencje niezaliczonego kolokwium lub niezdanego egzaminu dla studentów(źródło: opracowanie własne)

Wśród badanych 46% osób odpowiedziało, że korzysta ze środków pobudzających, natomiast 54% twierdziło, że nie sięgało po takie substancje, z czego większość (80%) to studenci kierunku Pielęgniarstwo – wykres 9.



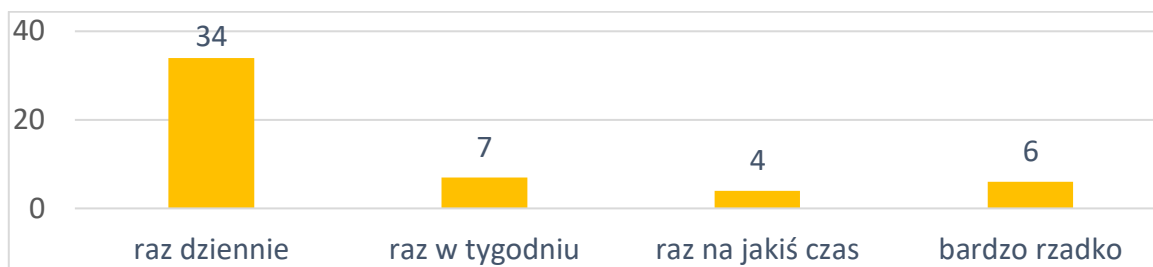
Wykres 9. Korzystanie ze środków pobudzających z powodu stresu przez studentów (źródło: opracowanie własne)

Największa liczba badanych studentów (43%) wskazała kawę jako stosowany środek pobudzający. Po napoje energetyzujące sięgało 27% osób, a po papierosy 22% ogółu badanych. Najmniej popularnymi preparatami były witaminy, gdyż tylko 8% ankietowanych wybrało tę opcję – wykres 10.



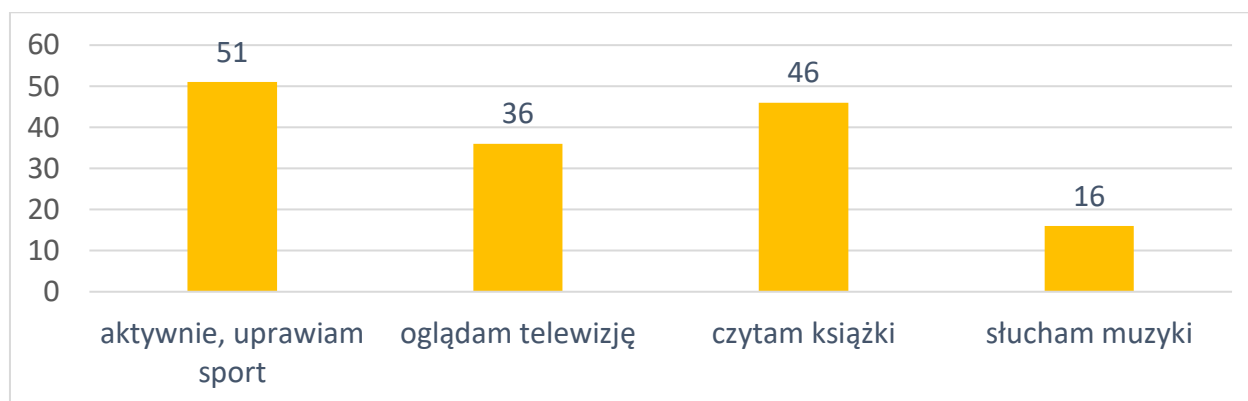
Wykres 10. Środki pobudzające stosowane w sytuacji stresu spożywane przez studentów (źródło: opracowanie własne)

Grupa 34 respondentów korzystała ze środków pobudzających raz dziennie. Raz w tygodniu po takie substancje sięgało 7 osób, czasami 4 respondentów, a bardzo rzadko 6 studentów – wykres 11.



Wykres 11. Częstość korzystania ze środków pobudzających przez studentów (źródło: opracowanie własne)

W grupie badanych studentów 51 odpowiedziało, że swój wolny czas spędza aktywnie uprawiając sport, 46 czytając książki, 36 oglądając telewizję, natomiast 16 słuchało muzyki – wykres 12.



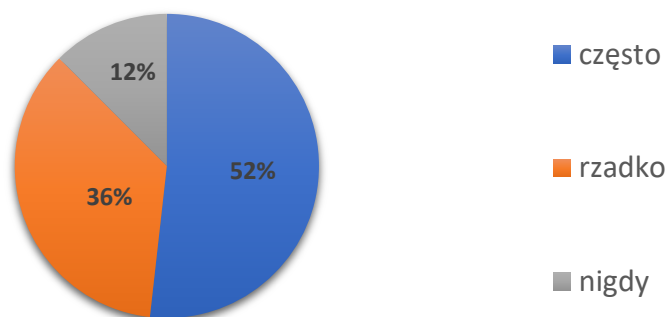
Wykres 12. Sposoby spędzania wolnego czasu przez studentów (źródło: opracowanie własne)

Najwięcej badanych (53% osób) przeznaczało 7-8 godzin na sen. Dla 35% respondentów sen stanowił 5-6 godzin, 7% spało mniej niż 5 godzin. Zdecydowana mniejszość (3%) wskazała, że sen zajmuje 9-10 godzin, a tylko 2% studentów spało więcej niż 10 godzin – wykres 13.



Wykres 13. Czas przeznaczany na sen przez studentów (źródło: opracowanie własne)

Swoimi problemami badani studenci często dzieli się z bliską osobą (52% badanych). Rzadko z takiej możliwości korzystało 36% studentów, natomiast 12% twierdziło, że nigdy tego nie robiło – wykres 14.



Wykres 14. Częstość informowania przez studenci bliskiej osoby o swoich problemach (źródło: opracowanie własne)

Dyskusja

Pierwszą kwestią podjętą w pracy była ocena częstotliwości występowania sytuacji stresowych wśród studentów. Jak wynika z badania autorskiego, blisko połowa badanych (48%) często zmagala się ze stresującymi sytuacjami, 19% osób codziennie spotykało się ze stresem, a 24% rzadko miało kontakt ze stresującymi sytuacjami. W badaniach przeprowadzonych przez Zięba i wsp. zanotowano, że u 12% badanych stres występował codziennie, kilka razy w tygodniu był obecny u 25% osób. Najwięcej studentów, bo aż 40% odczuwało silny stres kilka razy w miesiącu. U 23% badanych silny stres był obecny rzadko bądź nigdy nie występował [5].

Z badania przeprowadzonego przez Konarską i wsp. wynikało, że uczucie stresu towarzyszyło prawie połowie badanych (47%) każdego dnia, a $\frac{1}{4}$ ankietowanych znajdowała się

w sytuacjach stresowych kilka razy w tygodniu (25%). Tylko 9% badanych stwierdziło, że wcale się nie stresuje. [6] Z kolei z badań prowadzonych przez Kozłowskiego i wsp. wynika, że prawie połowa ankietowanych (47,1%) znajdowała się w sytuacjach stresowych kilka razy w tygodniu. Uczucie stresu towarzyszyło aż $\frac{1}{5}$ respondentów (21,6%) kilka razy dziennie [7].

Jak wynika z badań własnych ponad połowa badanych (64%) przyznaje, że stres ma wpływ na jakość ich nauki, a 23% twierdzi, że jest odwrotnie, natomiast 13% studentów nie potrafiło tego określić. Stres oraz hormony i neuroprzekaźniki uwalniane w odpowiedzi na stres, takie jak glikokortykoidy i katecholaminy, kształtują procesy pamięciowe. Charakter tych efektów jest zależny od czasu. Stres przed uczeniem się może ułatwiać lub ograniczać pamięć. Stres bezpośrednio po uczeniu się poprawia pamięć, podczas gdy na krótko przed testem ma odwrotny skutek [8].

Kolejnym badanym aspektem było określenie czynników, które powodują największy stres u studentów. Jak wynika z badań własnych dla badanych były to zaliczenia, kolokwia i egzaminy (83 osoby), zdrowie własne i rodziny (47 osób), sposób organizacji zajęć i grafik (43 osoby) oraz sprawy domowe, rodzina (42 osoby). Według badanych (1 osoba) telewizja oraz zasoby komputerowe, internetowe (2 osoby) stanowiły najrzadsze źródło stresu. W badaniach prowadzonych przez Kot i wsp. wykazano, że niezależnie od stażu akademickiego studenci odczuwali zbliżony poziom stresu w wypadku nadmiernych wymagań akademickich oraz niewłaściwej organizacji studiów [9]. W badaniu prezentowanym przez Kozłowskiego i wsp. jako najczęstszą przyczynę odczuwania stresu ankietowani (74,5%) wskazali sytuacje związane ze szkołą bądź studiami. Jako przyczynę odczuwania stresu na drugim miejscu ankietowani wskazali problemy rodzinne (59,8%), następnie problemy zdrowotne i codzienne (39,2%) [7]. Goluch-Koniuszy w swoich badaniach wskazała, że na każdym etapie edukacyjnym egzamin potwierdzający dotychczas nabytą wiedzę dla ponad połowy badanych młodych mężczyzn był sytuacją stresową [13]. Z analizy Jurkiewicz i wsp. wynika, że jako główne źródło stresu młodzież studencka najczęściej wskazywała szkołę (44%), dla 27% stres wiązał się z pracą, dla 21% z sytuacją panującą w domu, a dla 8% z sytuacją zdrowotną. Największy stres mający związek ze uczelnią dotyczył konieczności zdawania egzaminów ustnych (46%) [10].

W badaniu własnym najwięcej studentów jako sposób radzenia sobie ze stresem wskazywało słuchanie muzyki (62 osoby). Dużą popularnością cieszyły się również rozmowa z przyjacielem (52 osoby) oraz aktywne spędzanie czasu (33 osoby). Według badań Zięby i wsp. największa liczba studentów w celu łagodzenia objawów stresu korzystała ze wsparcia

społecznego, rozmowy z bliską osobą (47%). Badani studenci wybierali również pozytywne sposoby radzenia sobie ze stresem takie jak: zdrowy styl życia, relaksacja, hobby (23%). Wśród badanych 19% nie podejmowało żadnych działań. Negatywne formy radzenia sobie ze stresem takie jak palenie papierosów, spożywanie alkoholu, sięganie po substancje psychoaktywne, leki stosowało 12% ogółu badanych respondentów [11]. W badaniu przeprowadzonym przez Kozłowskiego i wsp. studenci jako sposób radzenia sobie ze stresem wskazywali wsparcie drugiej osoby (47,5%). Wiele osób wybierało również sport (46,5%), hobby (45,5%) oraz akceptację zaistniałej sytuacji (44,6%) [12].

W pracy własnej ponad 50% respondentów nie korzystało ze środków pobudzających, a 46% studentów przyznało, że sięga po tego typu substancje. Inaczej wyniki prezentują się w publikacji Goluch-Koniuszy, z których wynika, że ze środków pobudzających korzystało około 70% ankietowanych [13]. Z blisko połowy respondentów (46%) deklarujących spożywanie substancji pobudzających, najwięcej badanych, bo ponad 40%, deklarowało, iż najczęściej spożywają kawę. Podobne wyniki uzyskała również Goluch-Koniuszy, z których wynika, że najczęstszymi produktami spożywanymi przez studentów były kawa rozpuszczalna (22,6%) oraz kawa parzona (14,5%) [13]. W badaniach własnych 20% ankietowanych korzystało z papierosów jako środków pobudzających. Większy odsetek respondentów (30%) w badaniach Przybylskiej i wsp. deklarował korzystanie z tej używki. [15] W badaniach własnych 27% respondentów korzystało z napojów energetycznych, natomiast inaczej przedstawiają się wyniki w badaniach Wójtowicz-Chomicz i wsp., gdzie napoje energetyczne spożywało 50,9% studentek oraz 50,3% studentów [16]. Z kolei w badaniach Kijowskiego stwierdzono, że najczęstszym środkiem psychoaktywnym, przyjmowanym przez badanych studentów były napoje energetyczne (21% ankietowanych). W dalszej kolejności 19% badanych stosowało suplementy witaminowe, 10% regularnie piło kawę, 8% stosowało preparat „plussz active”, natomiast po 5% ankietowanych wskazało na przyjmowanie lecytyny oraz karnityny. [17]

W publikacji Trzop studenci wybierali najczęściej muzykę (70% ankietowanych) jako sposób spędzenia wolnego czasu. Porównując wyniki autorskiego badania, muzyka była mniej popularna i zaledwie 16 osób zagłosowało na ten sposób odpoczynku. W publikacji Trzop uprawianie sportu bądź innych sprawności wskazało zaledwie w 34,8%, a w badaniach własnych zdecydowana większość osób wybrała ten rodzaj spędzania czasu, w zmaganiu się ze stresem.

Wnioski:

1. Większość studentów zmagająca się ze stresem, którego źródłem były nie tylko sytuacje związane ze studiowaniem, ale również problemy zdrowotne oraz sprawy rodzinne. Sposobami radzenia sobie ze stresem były muzykoterapia oraz stosowanie środków pobudzających i tylko dla niewielu pomoc lekarzy specjalistów. Większość badanych studentów mogła też liczyć na wsparcie bliskich.
2. Znajomość czynników ryzyka oraz radzenia sobie ze stresem powinna stanowić dla Uczelni i osób pracujących ze studentami, podstawę do podjęcia działań mogących wspierać studentów w profilaktyce i zmaganiu się z jego objawami i następstwami.
3. Ważnym wydaje się podjęcie badań mających na celu poznanie strategii walki ze stresem w grupie osób studiujących.

Piśmiennictwo:

1. **Gruszczyńska E.:** Susan Folkman rozszerzenie klasycznego modelu stresu i radzenia sobie : o roli i znaczeniu emocji pozytywnych. *Studia Psychologica* nr 7 2007; 285-297,
2. **Żuralska R., Majkowicz M., Gaworska-Krzemińska A.:** Psychologiczna ocena stylów radzenia sobie ze stresem a cechy osobowości studentów pielęgniarstwa i położnictwa Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. *Via Medica* 2012; 1-7.
3. **Jabłońska A.:** Sposoby radzenia sobie ze stresem u studentów kierunku pielęgniarstwo. 2016.
4. **Grzywacz R.** Problematyka stresu w środowisku studenckim na podstawie badań. *Medycyna Rodzinna* 2012; 2: 36 – 43.
5. **Zięba E., Król H., Nowak-Starz G.:** Przyczyny, objawy i sposoby radzenia sobie ze stresem wśród studentów Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach. *Medyczne wymiary dobrostanu; Rozdział XIX*
6. **Konarska J., Janiszewska M., Kustra P., Grzechnik M., Świzdor P.,** Analiza czynników stresogennych wpływających na życie i funkcjonowanie osób młodych, *Nauki Przyrodnicze i Medyczne, Żywnienie, sport oraz zdrowie*, 2018, s. 49-62.
7. **Kozłowski P., Kozuch K., Kozłowska M., Cuch B., Kozłowska K.:** Ocena częstości występowania stresu, objawów mu towarzyszących, przyczyn oraz sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresowych wśród osób uczących się. 2016;6(5):393-402
8. **Schwabe L., Wolf O.T.:** Learning under stress impairs memory formation. *Neurobiology of Learning and Memory*. Volume 93, Issue 2, February 2010, Pages 183-188

9. **Kot P., Armuła M.:** Przekonanie o własnej skuteczności a postrzegane źródła stresu związanego ze studiowaniem. ROZPRAWY NAUKOWE Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 2017, 58, 67–78
10. **Jurkiewicz B., Kołpa M.:** Stres a ryzyko wystąpienia depresji u ludzi młodych w przedziale wiekowym 20-35 lat, Problemy Pielęgniarstwa, 2015, 23(1), s. 13-19.
11. **Zięba E., Król H., Nowak-Starz G.:** Przyczyny, objawy i sposoby radzenia sobie ze stresem wśród studentów Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach, Medyczne wymiary dobrostanu; Rozdział XIX
12. **Kozłowski P., Kozuch K., Kozłowska M., Cuch B., Kozłowska K.:** Ocena częstości występowania stresu, objawów mu towarzyszących, przyczyn oraz sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresowych wśród osób uczących się. 2016; 399-400
13. **Goluch-Koniuszy Z., Moroch R.:** Ocena częstotliwości spożycia produktów zawierających kofeinę i/lub taurynę przez młodzież męską przed egzaminami na różnych poziomach edukacji, Bromat. Chem. Toksykol. 2017, 3, str. 201 – 220.
14. **Karkoszka M., Kufel I., Beberok A., Wrześniok D.:** Pamięć i koncentracja: wiedza i stosowanie środków wspomagających proces nauki wśród studentów. PRACA ORYGINALNA - FARMACJA SPOŁECZNA. Tom 75,nr 8, 2019, s. 421
15. **Przybylska D., Borzęcki A., Szczerba W.:** Problem spożywania alkoholu i zażywania nikotyny wśród studentów Uniwersytetu Medycznego w Lublinie. Forum Medycyny Rodzinnej 2015, 9, 203–205
16. **Wójtowicz-Chomicz K., Huk-Wieliczuk E., Czeczuk A., Borzęcka A., Borzęcki P., Karwat I.:** Analiza rozpowszechnienia spożywania kofeiny wśród młodzieży akademickiej. Family Medicine & Primary Care Review 2014; 16, 302
17. **Kijowski S.:** Niepożądane efekty stosowania środków psychoaktywnych przez studentów fizjoterapii. Wydawnictwo UR 2013 ISSN 2082-369X
18. **Trzop B.:** Formy spędzania wolnego czasu i uczestnictwo w kulturze. Zielona Góra: Fundacja Obserwatorium Społeczne Inter Alia ,2016; 134-16.