

OSNOVNA ŠOLA GUSTAVA ŠILIH A LAPORJE



Stres pri mladostnikih

Področje: psihologija
Raziskovalna naloga

Avtorja:
Neven Otorepec
Gašper Pušnik

Mentorica:
Tina Lešnik, prof.

Laporje, 2016

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujema najini mentorici, gospe Tini Lešnik, za pomoč in potrpežljivost pri snovanju raziskovalne naloge ter gospe Boženi Brence za lektoriranje naloge. Hvala tudi najinim staršem za podporo pri pisanju te raziskovalne naloge.

KAZALO

1. UVOD	5
1.1 Hipoteze	4
2. TEORETIČNI DEL	5
2.1 Definicija stresa	5
2.2 Pozitivni in negativni učinki stresa.....	6
2.3 Vzroki	6
2.4 Stres med mladimi	7
2.5 Odzivi na stres.....	8
2.6 Spoprijemanje s stresom	9
2.9 Posledice	10
3. EKSPERIMENTALNI DEL	10
3.1 Metodologija.....	10
3.2 Rezultati.....	11
4. RAZPRAVA	16
5. ZAKLJUČEK	17
6. VIRI IN LITERATURA	18
7. PRILOGE	19

KAZALO SLIK

Slika 1: Stres	5
Slika 2: Učinki stresa	6
Slika 3: Stres med mladimi.	7
Slika 4: Odzivi na stres.	8
Slika 5: Spoprijemanje s stresom.	9
Slika 6: Posledice stresa	10
Slika 7: Diagram 1	11
Slika 8: Diagram 2	12
Slika 9: Diagram 3	12
Slika 10: Diagram 4	13
Slika 11: Diagram 5	13
Slika 12: Diagram 6	14
Slika 13: Diagram 7	15
Slika 14: Diagram 8	16

POVZETEK

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je stres ena večjih zdravju škodljivih nevarnosti 21. stoletja. Stresu smo izpostavljeni vsi, pogosto se z njim srečujejo tudi mladostniki. Z raziskovalno nalogo sva želela proučiti, v kolikšni meri so učenci naše šole podvrženi stresu, ki ima lahko negativne posledice na zdravje, in kaj so glavni dejavniki, ki ga povzročajo. Zanimalo naju je, katere telesne znake občutijo učenci pod stresom in na kakšen način se z njim spopadajo. Med raziskovanjem sva zasledila tudi dejstvo, da ima lahko določena mera stresa tudi nekaj pozitivnih učinkov. Eden takih je bolj učinkovito učenje, ki s sabo prinese kvalitetno znanje. Stres pri mladostnikih med drugim poskrbi tudi za to, da se na dejavnost, zaradi katere so v stresu, bolje pripravijo. Z najino raziskavo sva ugotovila, da so se s stresom soočili že vsi (z izjemo enega) anketiranci, da jim ocenjevanje v šoli povzroča največ stresa in da obstajajo še drugi dejavniki, ki mladim povzročajo stres.

Zaskrbljujoče je predvsem dejstvo, da je več kot polovica anketirancev pod stresom enkrat na teden ali pogosteje. Ta naloga naj služi kot opozorilo in vodilo, da moramo na tem področju nekaj storiti. Meniva, da bi se mladi s pomočjo različnih tehnik lahko bolje spopadali s stresom, zato bi bilo smiselno, da jih nekaj uporabljali tudi v šoli.

Ključne besede: stres, mladostniki, šola

ABSTRACT

World Health Organisation reports, that stress represents one of the top health concerns of the 21st Century. We are all exposed to stress, so it is not a coincidence that teenagers encounter stressful situations too. With this research paper, we wanted to find out, in what extend are the pupils of our school exposed to stress, which can have lasting negative effects on health. Furthermore, we wanted to establish what are the most common situations causing stress. We wanted to find out which physical symptoms they feel and what strategies of coping with stress they are familiar with. During our research we found out that a stress respond can sometimes be positive. A little of this stress can help rising a challenge, or help to learn more effectively. With our research we established, that all students (except one) have already encountered a stressful situation, evaluation at school causes the highest amount of stress, and that there are also some other factors causing stress besides school. The concerning fact is, that more than half of pupils asked stated, that they feel under stress once a week or even more often. This research paper serves as a warning that something needs to be done in the future. In our opinion there are several techniques that could be used at school to help the young dealing with stressful situations.

Key words: stress, youth, school

1. UVOD

Številne raziskave so pokazale, da je stres prisoten v vsakodnevnem življenju ljudi. Že vsaka tretja oseba naj bi stalno trpela za simptomi stresa. Strokovnjaki ocenjujejo, da so bolezni, ki so povezane s stresom, vzrok za 70-90 % vseh obiskov pri zdravniku (Tušak, M. 2008). Stres ima torej mnoge negativne posledice, ki so lahko fizične ali psihične.

Tudi v najini okolici se veliko vrstnikov srečuje s stresom. S to raziskovalno nalogo bova ugotovila, ali je šola res glavni povzročitelj stresa med mladimi in ali je edini dejavnik, ki jim le tega povzroča. Za to raziskovalno nalogo sva se odločila zato, ker želiva izvedeti, v koliki meri je na naši šoli stres prisoten, kakšne težave povzroča učencem in kakšne tehnike sproščanja poznajo. Med raziskovanjem pa sva zasledila dejstvo, da ima lahko določena mera stresa tudi nekaj pozitivnih učinkov. Stres pri ljudeh med drugim poskrbi tudi za to, da se na dejavnost, zaradi katere so v stresu bolje pripravijo. To je lahko bodisi javni nastop, ocenjevanje znanja v šoli, tekmovanje...

1.1 HIPOTEZE

Pred svojim raziskovanjem sva si zastavila naslednje hipoteze, ki jih bova v nadaljnje potrdila ali ovrgla.

Hipoteza 1: Vsak učenec se je že znašel pod stresom.

Hipoteza 2 : Učencem največ stresa povzroča ocenjevanje v šoli.

Hipoteza 2: Šola ni edini povzročitelj stresa, zaradi katerega trpijo mladostniki.

V naslednjih poglavjih bova predstavila definicijo stresa, pozitivne in negativne učinke, ki jih prinese s seboj, kaj so glavni vzroki stresa in nekaj načinov, kako se lahko spoprimejo z njim.

2. TEORETIČNI DEL

2.1 DEFINICIJA STRESA

Izraz stres izvira iz latinščine in se prvič uporabi v 17. stoletju. Takrat so ta izraz uporabljali za opis nadloge, pritiska, težave ali muke. V 18. in 19. Stoletju se je pomen te besede spremenil in v današnjem času ta izraz uporabljamo za opis sile, pritiska in močnega vpliva, ki deluje na osebo. (Novak, 2009)

Z besedo stres opisujemo nekaj čustvenega, kar se dogaja v naših mislih. Ali pa stresu pripisujemo nekaj, kar se je zgodilo, in si želimo, da se ne bi. Torej če kdo ni sposoben opraviti nečesa zahtevnejšega, pa naj bodo to težave v službi, šoli ali ljubezenske težave rečemo, da je "v stresu".

Stres najpogosteje opredelijo kot telesno in psihološko obremenjenost organizma, ki nastane kot prilagoditveni odgovor na dražljaje v okolju in se odraža v različnih simptomih, kot so telesna in psihična utrujenost, pomanjkanje energije, zaskrbljenost, razdražljivost, težave s koncentracijo, zmanjšana produktivnost in kakovost (Kompore, A. in drugi).

Stres je torej kombinacija odzivov telesa na trenutno situacijo oziroma na potencialno nevarno situacijo, ki lahko ogrozi ravnovesje telesa.

Je odziv na obremenitve iz okolja. Telo se tako odzove na poškodbe, vnetja in okužbe, strah, bolečino in telesne napore. Fiziološko gledano, stresen je vsak dogodek oziroma situacija, ki povzroči izrazit odziv nadledvičnih žlez.

Nadledvični žlezi sta glavni organ, ki skrbi za odgovor telesa na stres preko izločanja stresnih hormonov (kortikosteroidov in kateholaminov, vključno s kortizolom in adrenalinom). Izločanje »hormonov stresa« je naravni odziv telesa na stresorje.

(http://www.who.int/mental_health/emergencies/stress_guidelines/en/).

Stres je hkrati čustveni, duševni, telesni in vedenjski odziv na dogodke, ki nas ogrožajo, ali morebiten škodljiv stresni dejavnik (stresor). Stresor je vse, kar lahko sproži stresni odziv in začasno poruši človekovo notranje ravnovesje.

Na stres se vsakdo odzove drugače, tako bo določen dogodek za nekoga predstavljal stres, za nekoga pa le vzpodbudo, motiviranost in učinkovitost, da to stvar le še izboljša. (Middleton, 2009)



Slika 1: Stres (Vir: lifestylenatural.com, 2013)

- drugačnost;
- velike življenjske spremembe kot, na primer prepis s starši, selitev, zamenjava šole.
- šola, na primer prenatrpan urnik, govorni nastopi, javno nastopanje, ki v učencu vzbudijo stres;
- izven šolske dejavnosti, ki so pogosto tekmovalno naravnane;
- težave v odnosih med prijatelji, v družini;
- slab dan itd.

Na notranje vzroke lahko posameznik vpliva in jih obvladuje. To so lahko :

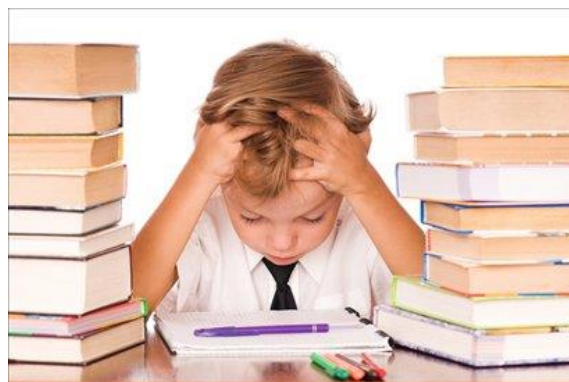
- lastne misli;
- zaskrbljenost;
- nerealne predstave (perfekcionizem);
- pesimizem;
- življenje na robu svojih zmožnosti;
- neorganiziranost itd. (Božič, 2003)

2.4 STRES MED MLADIMI

Mladostniki in otroci so glede stresa posebno ranljiva skupina, saj se le-ti na stres odzivajo precej drugače kot odrasli, kar pa še ne pomeni, da na mladostnike in otroke stresorji ne delujejo. Izpostavljeni so vsakodnevnim obremenitvam v šoli in v sklopu izven šolskih dejavnosti, ki so prepogosto tekmovalno naravnane, opazujejo lastne psihične in fizične spremembe telesa med odraščanjem, imajo težave z vrstniki in starši, izpostavljeni so selitvi, izgubam vseh vrst (ločitev staršev, zamenjava šole, smrt v družni), zaljubljeni itd.

Otroci in mladostniki so zelo občutljivi na stresne dogodke in težje ocenijo, kateri stresni dogodki jih ogrožajo in kateri ne.

Tudi bolezenski znaki se pri otroku, ki je izpostavljen stresu, razlikujejo od odraslih. Pozorni moramo biti tako na besedni kot na nebesedni del sprememb v komunikaciji otroka/mladostnika npr. na zvijanje las, sesanje prstov, razdražljivost, okrnjeno domišljijo, bolečine v trebuhu, glavobole, vrtoglavice, sprememba vedenja, stila oblačenja, prehranske motnje. Tudi zloraba drog, kajenje, pitje alkohola in motnje hranjenja so tihi kazalec stresnega vrtinca otroka/mladostnika. (Tacol, 2011)



Slika 3: Stres med mladimi. (Vir: apartmajskokmozirje.blog.si, 2013)

2.5 ODZIVI NA STRES

Stres vsak posameznik doživlja in sprejema drugače. Stres vpliva na um, telo in vedenje posameznika, prekomeren stres pa lahko povzroča psihične in fizične težave ter škodi odnosom doma, v družbi, službi, šoli. Neprijetni dogodki niso stresni sami po sebi, ampak je odvisno od posameznika, kako jih bo doživljal. Nekateri zaznavajo stresorje bolj stresno in se nanje drugače odzovejo kot drugi. Na stres se odzovemo v duševnem in socialnem smislu. Odzivi na stres so odvisni od tega kako posameznik oceni zahteve in svoje lastne sposobnosti. Naš odziv je odvisen od tega kako ocenimo dogodke in razmere. (Žlebnič, 1969)

Ko naši možgani prepoznajo neko dogajanje zunaj ali znotraj telesa kot potencialno nevarno, spodbudijo nadledvični žlezi, da zvečata izločanje stresnih hormonov (adrenalina in kortizola). Ti sprožijo niz dogajanj, ki telo pripravijo na »boj ali beg«: srce začne utripati močneje, pospeši se dihanje in zviša krvni tlak, kri iz trenutno manj pomembnih delov telesa (kože, prebavil) usmeri v življenjsko pomembne organe in mišice, ki jih potrebujemo za beg.

V odziv na stres pa poleg telesnih spadajo tudi vedenjske prilagoditve: zvečata se budnost in previdnost, zmanjša dovzetnost za bolečine itd. (Tušak, 2008)



Slika 4: Odzivi na stres. (Vir: www.avtogeni-trening.si, 2016)

2.6 SPOPRIJEMANJE S STRESOM

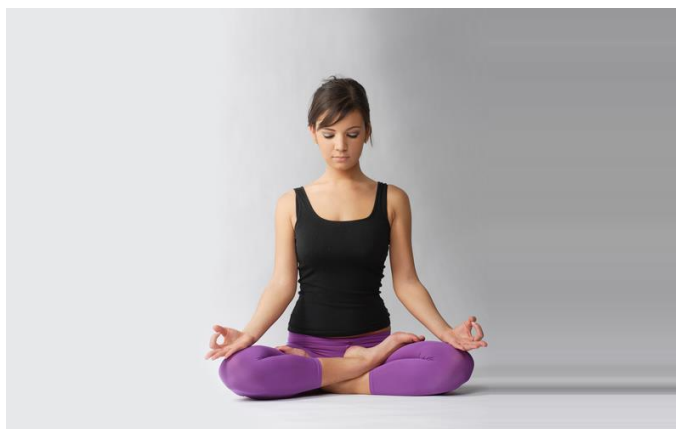
V vsakodnevnem življenju se je stresu skoraj nemogoče izogniti, torej se moramo z njim znati spoprijemati. Veliko je ljudi, ki so pod stresom in tega ne vedo, se tega ne zavedajo. Za spoprijemanje s stresom moramo poznati vsaj nekaj dejavnosti, ki nam ga pomagajo premagati. Na spletu lahko najdemo veliko nasvetov, kako ga premagovati: sprehod v naravo, ukvarjamo se s športom, umaknemo se, gremo v družbo, za pomoč prosimo prijatelje, družino, učitelje, nekateri se zatekajo k substancam, kot so alkohol ali droge.

Največ pa lahko naredimo sami. Smiselno si organiziramo aktivnost in počitek, poskrbimo za zdravo prehrano, telesno aktivnost, veliko časa preživimo s prijatelji, zabavajmo se, globoko dihamo, sproščajmo se z domišljijo, meditacijo, glejmo pozitivno na probleme, zamotimo se z branjem, gledanjem televizije ali filmov, kuhanjem, privoščimo si sprostitevno kopel. (Kako premagati stres v vsakdanjem življenju)

Mladostniki so v obdobju odraščanja obdani s svojimi vrstniki, starši in mnogimi drugimi, od katerih črpajo in kopirajo njihovo vedenje, zato se od njih lahko naučijo tudi premagovati stres, lahko pa otroke »stresa« tudi to, kar stresa njihove starše in ljudi v njihovi neposredni bližini (sorodnike, vrstnike). (Jeriček, 2007)

Sama sva na podlagi prebrane literature in spletnih virov poiskala nekaj predlogov za premagovanje stresa, ki bi jih lahko uporabljali tudi v šoli.

- Skupne dihalne vaje na začetku vsake učne ure bi učence pred uro umirile in bili bi bolj sproščeni, kar bi prineslo boljše učne rezultate in tudi manj disciplinskih težav. Res je, da bi s tem odvzeli 2-3 minute ure, vendar sva mnenja, da bi jih bilo vredno žrtvovati. Še posebej koristno bi bilo izvajanje dihalnih vaj pred ocenjevanjem znanja.
- Stiskanje žogice med uro bi pripomoglo h koncentraciji kinestetičnih učencev, saj bi učenci energijo preusmerili v žogico, sami pa bi se osredotočili na snov, ki jo bi potem bolj razumeli in ne bi bilo potrebe za ponavljanje oz. dodatni razlagi.
- Veliko učencev se sprošča z glasbo in na nekaterih šolah se glasba že uporablja kot ena od sprostitevnihih tehnik. Na naši šoli si z glasbo pomagamo pri likovnem pouku, svetujemo pa, da bi se glasba uporabljala še pri drugih predmetih, saj pomirja.



Slika 5: Spoprijemanje s stresom. (Vir: www.rtvbn.com, 2015)

2.9 POSLEDICE

Kot sva že napisala, predvidevava, da se mladostniki največkrat srečajo s stresom v šoli. Po najinem mnenju jim največ stresnih situacij povzročajo ustna in pisna ocenjevanja, zaradi katerih se večkrat počutijo negotove. Mladostniki se večkrat sprašujejo, kaj se bo zgodilo, če dobijo slabo oceno. To pa lahko vpliva na učence in zaradi stresne situacije se zmanjša zmožnost koncentracije, kar vpliva na slabši rezultat. Mladostniki so v šoli torej zelo podvrženi stresu, še posebej, če se za ocenjevanja niso učili, saj to še nadgradi stopnjo stresa.

Dolgotrajna izpostavljenost stresu lahko privede do poslabšanja telesnega stanja in imunskega sistema. To pa privede do mnogih bolezenskih stanj, kot so: rana na želodcu, depresija, diabetes, težave s prebavili in mnoge druge. Zato je nujno, da se znamo z njim spopadati. Z njim se lahko soočimo na različne načine, nekateri bodo rešili težave s stresom nekateri pa lahko situacijo samo še poslabšajo. Lahko poskusite ugotoviti, kateri ljudje in situacije vas motijo, in se jim enostavno izognete. Če pa se tem situacijam ni mogoče izogniti, kot na primer s stikom z neprijetnimi osebami, ocenjevanju v šoli, pa se z njimi soočimo.



Slika 6: Posledice stresa (Vir: www.slovenskenovice.si, 2014)

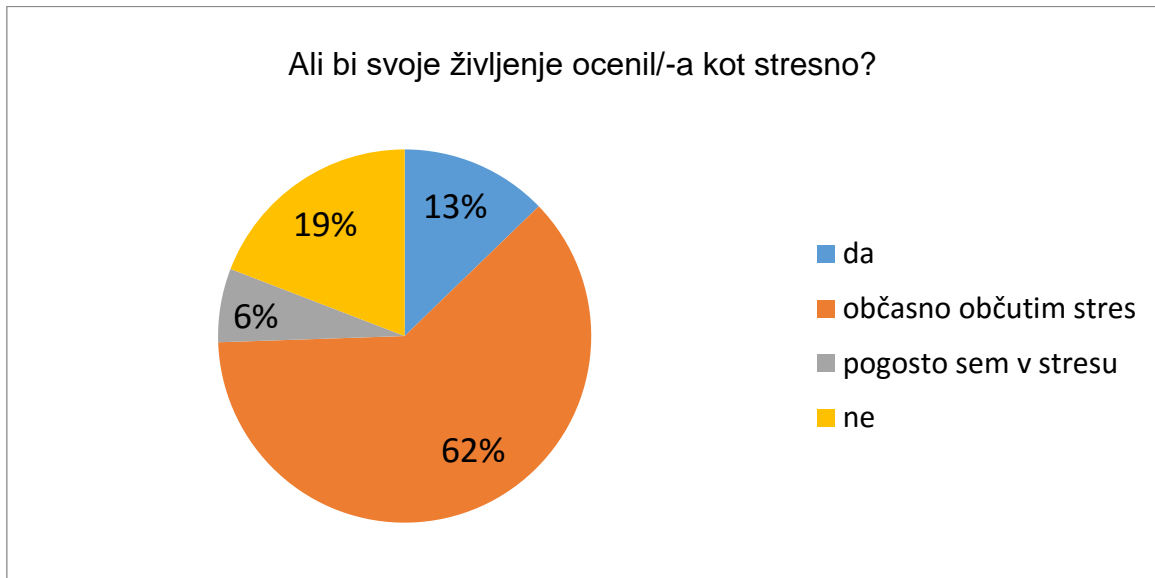
3. EKSPERIMENTALNI DEL

3.1 METODOLOGIJA

Ko sva se odločila za temo raziskovanja, sva izdelala raziskovalni načrt. Zastavila sva si raziskovalno vprašanje in postavila tri hipoteze. Nato sva preštudirala literaturo in spletne vire. V svoji raziskavi sva uporabila tudi metodo anektiranja. Vprašanja sva postavila glede na raziskovalni problem in preštudirano literaturo. Med učence od 7. do 9. razreda na OŠ Gustava Šiliha Laporje sva razdelila anketni vprašalnik in dobila odgovore, ki jih bova predstavila pozneje. V anketi je sodelovalo 48 učencev, 21 fantov in 27 deklet. Vzorec je nekoliko manjši vendar, ker sva želela oceniti stanje na naši šoli, nisva vključila učencev

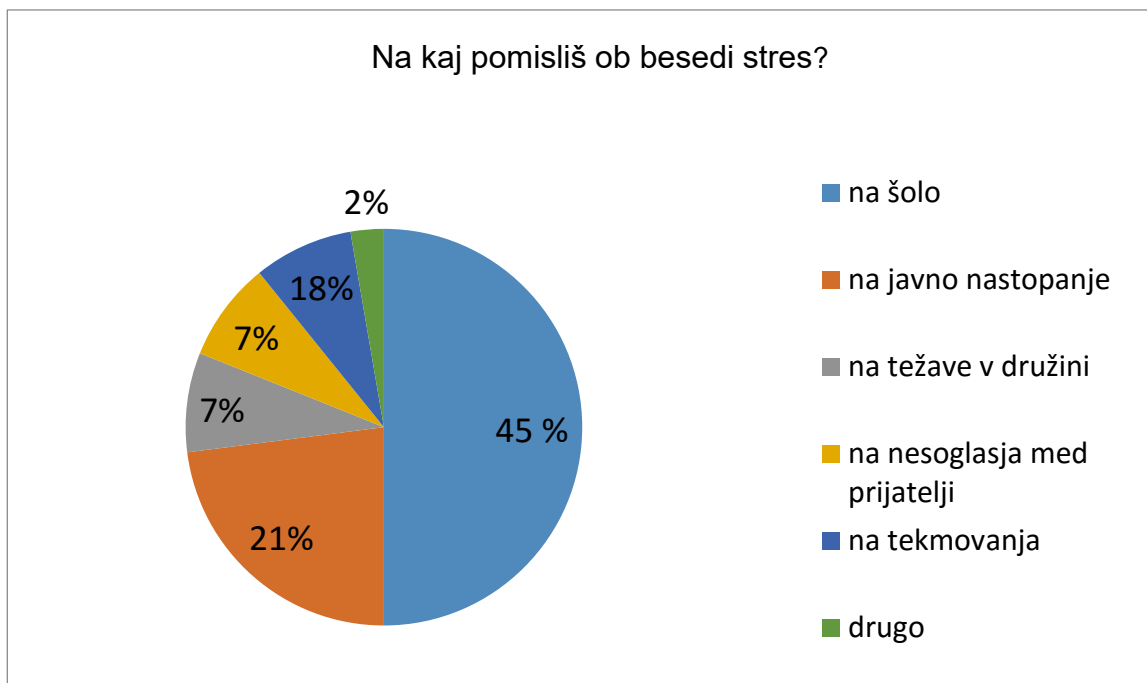
drugih šol. Grafe, ki jih boste videli v nadaljevanju, sva izdelala s pomočjo programa Microsoft Excel®.

3.2 REZULTATI



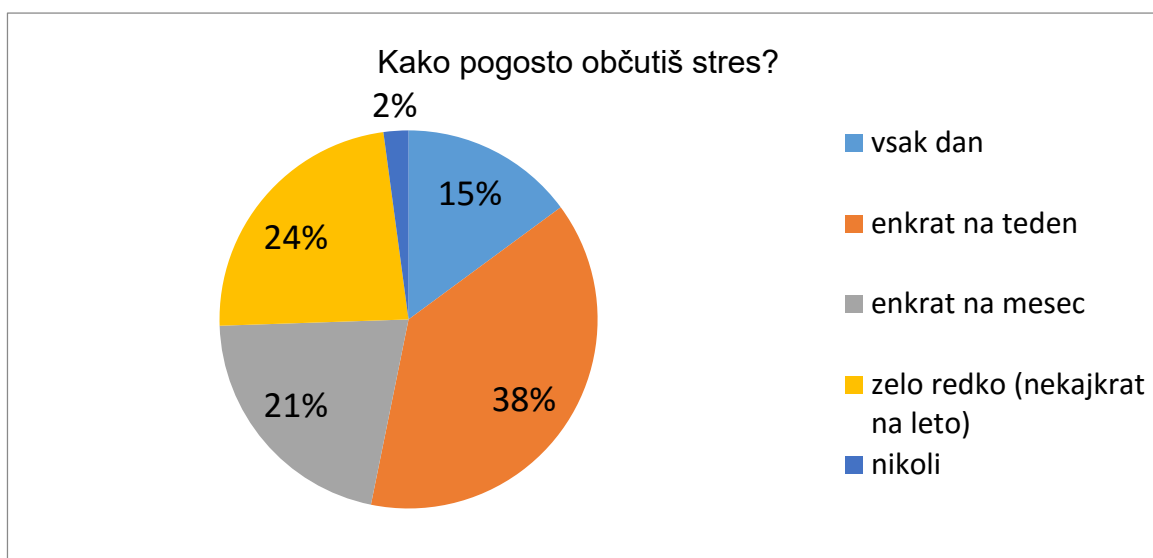
Slika 7: Diagram 1

Anketa je pokazala, da kar 62 % anketiranih stres občuti občasno, 13 % svoje življenje ocenjuje kot stresno, 6 % ocenjujejo, da so pogosto v stresu, 19 % pa svojega življenja ne ocenjuje kot stresnega.



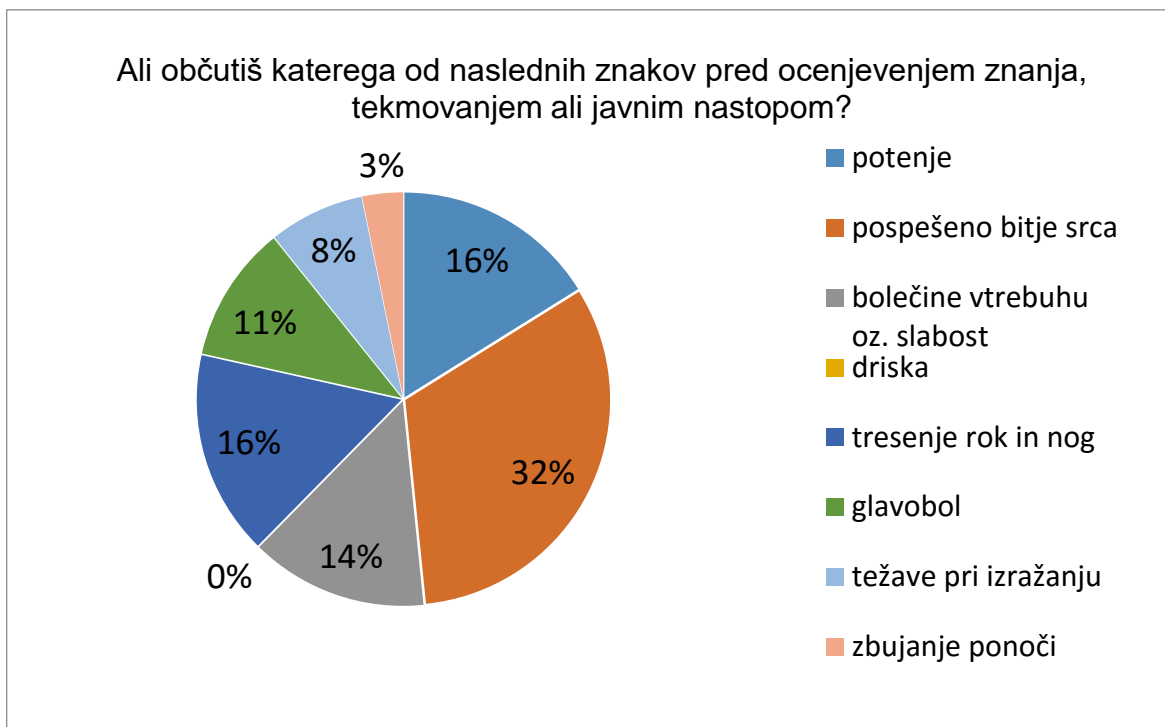
Slika 8: Diagram 2

Z naslednjim vprašanjem sva ugotovila, da šola povzroči največ stresa med mladostniki, saj je kar 45 % vseh vprašanih odgovorilo, da ob besedi stres pomislijo na šolo. Druga dva dejavnika, ki povzročata veliko stresa, sta javno nastopanje (21 %) in tekmovanja (18 %).



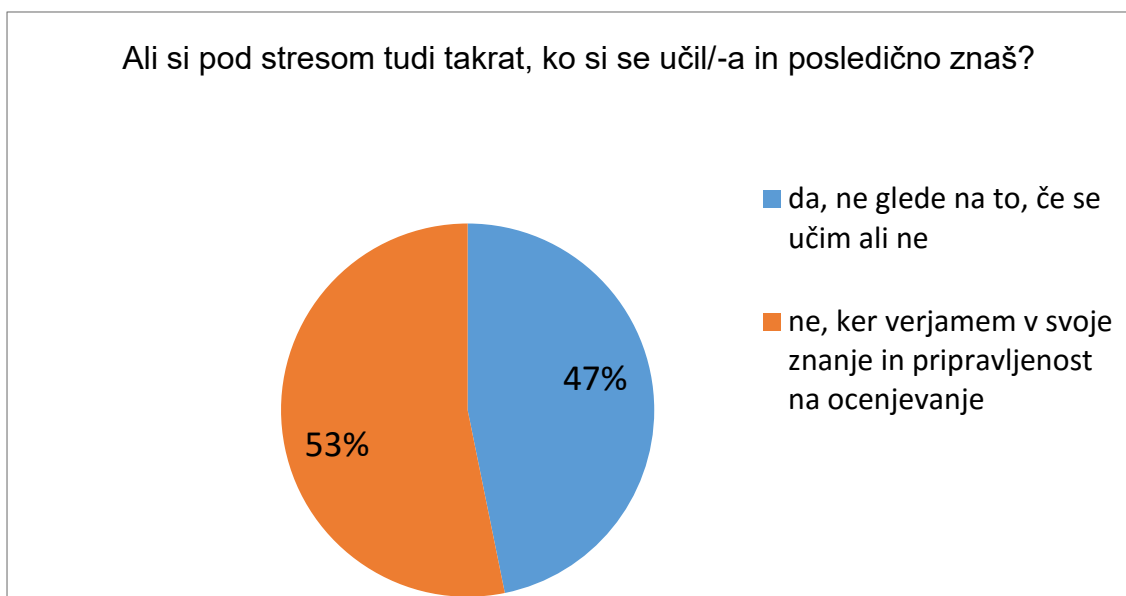
Slika 9: Diagram 3

Največji delež vprašanih stres občuti enkrat na teden (38 %). Vsak dan se z njim srečuje 14,9 %, enkrat na mesec 21,3 %, nekajkrat na leto pa 23,4 %. En anketiranec stresa ne občuti nikoli.



Slika 10:: Diagram 4

Kadar so mladostniki pod stresom, občutijo veliko znakov, kot so pospešeno bitje srca (31,3 %), potenje in tresenje rok (15,6 %), bolečine v trebuhu (13,5 %) ter glavobol (11 %). 7,3 % ima težave pri izražanju, 3,1 % se ponoči zbuja in občuti tiščanje v prsih.



Slika 11: Diagram 5

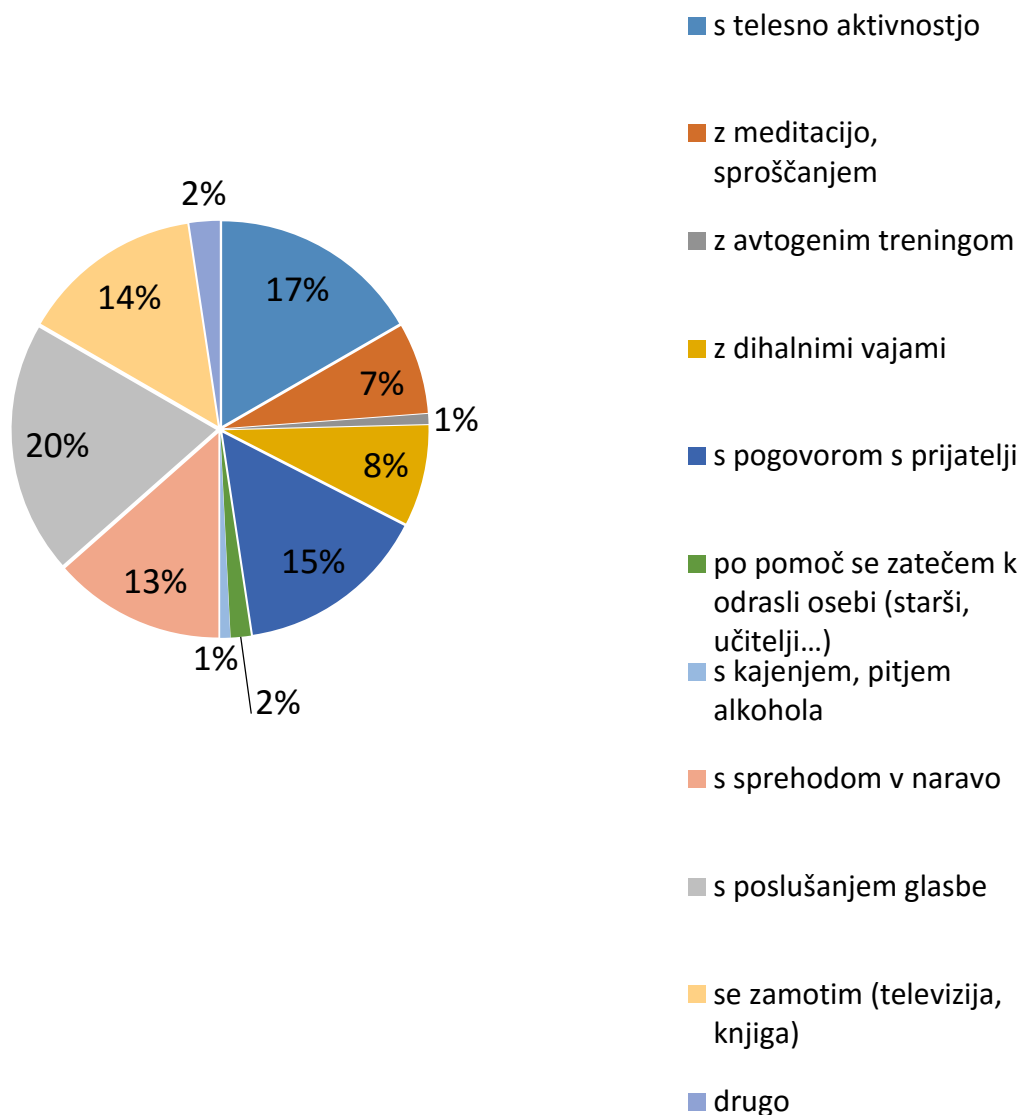
Pri naslednjem vprašanju naju je presenetilo dejstvo, da je kar 47 % vprašanih odgovorilo, da stres občutijo ne glede na to, ali so se za ocenjevanje učili ali ne. Drugih 53 % je odgovorilo, da stresu ne podležejo, če se učijo pred ocenjevanjem znanja.



Slika 12: Diagram 6

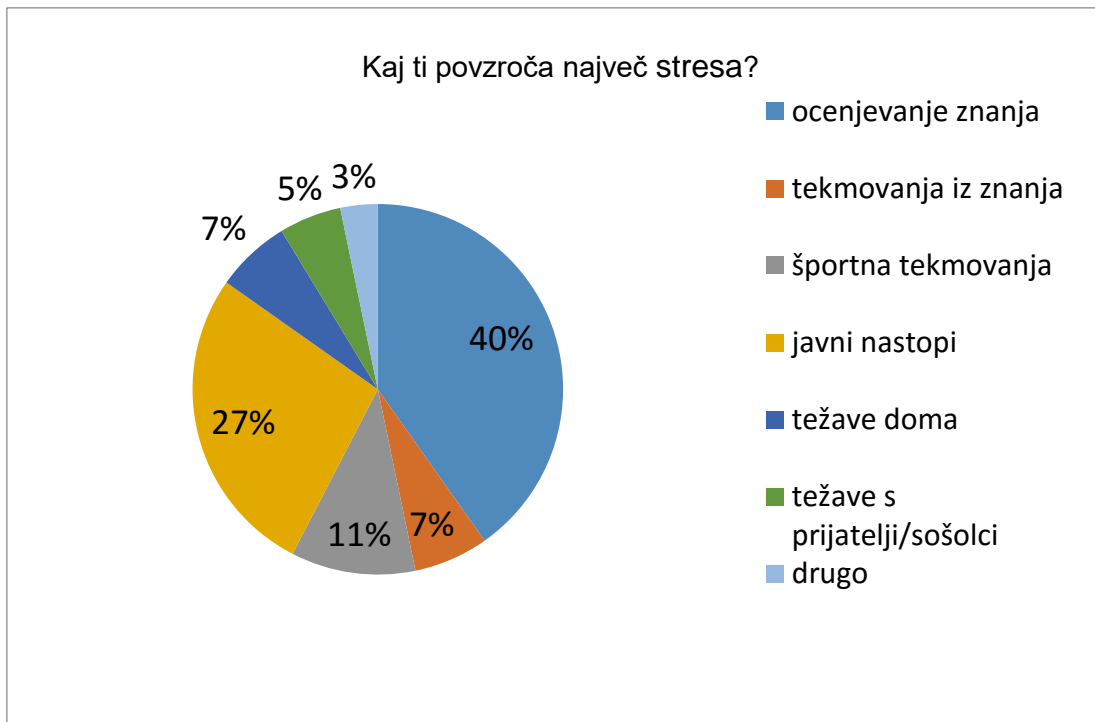
S stresom se ne zna spopadati 19 % anketiranih, nihče ne pozna tehnik spoprijemanja s stresom, 30 % skuša odpraviti vzroke stresa in kar 45 % se, da bi odpravili stres zamotijo s čim drugim.

Obstaja veliko tehnik za premagovanje stresa. Kako ti premaguješ stres?



Slika 13: Diagram 7

Največ učencev stres premaguje s poslušanjem glasbe 20 %, veliko (17 %) ga premaguje s telesno aktivnostjo. Pogovor s prijatelji je izbralo 15 % vprašanih, 14 % učencev pa se zamoti z gledanjem televizije, branjem knjig. 8 % stres premaguje z dihalnimi vajami, 2 % vprašanih se po pomoč zateče k odrasli osebi, 1 % h kajenju, alkoholu ali avtogenemu treningu, 2 % vprašanih pa je izbralo možnost »drugo«.



Slika 14: Diagram 8

Ocenjevanje znanja povzroča največ stresa med učenci, saj je ta odgovor izbralo kar 40 % vseh vprašanih. Naslednji dejavnik, ki mladim povzroča veliko stresa, je javno nastopanje, kar 27 % vprašanih je odgovorilo tako. Nekoliko manj jih je izbralo športna tekmovanja (11 %), 7 % je uvrstilo tekmovanja iz znanja in težave doma na četrto mesto med povzročitelji stresa. 5 % vprašanim povzročajo največ stresa težave s prijatelji oz. sošolci. Nihče ni izbral odgovorov pomanjkanje časa, slaba ocena ali nič.

4. RAZPRAVA

Najina prva hipoteza se glasi: »Vsak učenec se je že znašel pod stresom.« Rezultati ankete so pokazali, da so vsi učenci razen enega na vprašanje odgovorili pritrdilno. S tem najine hipoteze ne moreva popolnoma potrditi, sklepava pa lahko, da se je velika večina učencev že znašla pod stresom. Kar 13 % vprašanih je svoje življenje ocenilo kot stresno, 62 % vseh vprašanih pa stres občuti občasno.

Zanimivo je, da je 19 % učencev svoje življenje ocenilo kot ne-stresno, da ne občuti stresa nikoli, pa je odgovoril 1 učenec. Iz tega lahko sklepava, da se stresnim situacijam ne moremo v celoti izogniti, da pa učenci zaradi tega še ne ocenjujejo življenja za stresnega.

45% anketiranih je odgovorilo, da ob besedi stres najprej pomisli na šolo. To se nama zdi razumljivo, saj je šola največja odgovornost v njihovem življenju in tam preživijo veliko časa. V šoli se srečujejo z več stresnimi dejavnostmi: ocenjevanje znanja, javni nastopi, športna tekmovanja, tekmovanja v znanju, nesoglasja med vrstniki itd. Ko sva seštela odstotke dejavnikov, ki so povezani s šolo sva ugotovila, da 84 % anketiranih učencev pomisli ob besedi stres na šolo, ali na dejavnosti, ki so z njo povezane.

Drugo hipotezo sva s pomočjo vprašalnika, ki sva ga ponudila učencem, potrdila, saj je kar 40 % učencev odgovorilo, da jim največ stresa povzroča ocenjevanje v šoli. Ta odgovor sva tudi pričakovala, saj je šola zelo pomemben dejavnik v njihovem življenju in jim posledično povzroča največ stresa. Zanimivo se nama zdi dejstvo, da 47 % vseh vprašanih, torej nekaj manj kot polovica, občuti stres pred ocenjevanjem znanja kljub temu, da so se učili in posledično znajo.

Prav tako sva s pomočjo anketnega vprašalnika potrdila tretjo hipotezo, da šola ni edini povzročitelj stresa, zaradi katerega trpijo mladostniki, saj je poleg šole še kup športnih tekmovanj, težav s prijatelji, nesoglasij v družini.

Če si ogledamo odgovore na vprašanje o povzročiteljih stresa vidimo, da poleg ocenjevanja znanja, anketiranim povzročajo največ stresa javno nastopanje, športna tekmovanja in tekmovanja iz znanja, ki so vsi v veliki meri povezani s šolo. Torej lahko povzameva, da šola s svojimi dejavnostmi povzroča največ stresa v življenju mladostnika.

Učenci, ki se srečujejo s stresom ga najpogosteje občutijo kot: pospešeno bitje srca, potenje, tresenje rok, bolečine v trebuhu, glavobol, imajo težave pri izražanju, slabo spi, se ponoči zbujajo itd.

Stresne situacije največkrat premagujejo tako, da poskušajo odpraviti njegov vzrok ali pa se poskušajo zamotiti s čim drugim. Največkrat se poslužijo poslušanja glasbe, veliko premaguje stres s telesno aktivnostjo, pogovorijo se s prijatelji ali pa se zamotijo z gledanjem televizije ali branjem knjig. Nekaj učencev izvaja dihalne vaje, ali pa se sproščajo z meditacijo. Le 2% vseh vprašanih se po pomoč zateče k odrasli osebi, en anketiranec se zateka k alkoholu oz. kajenju.

Kar 19% vprašanih je odgovorilo, da se ne zna spopadati s stresom, kljub temu, pa se ne zatečejo po pomoč k odrasli osebi. Namesto spopadanja z njim, se zamotijo s čim drugim.

5. ZAKLJUČEK

Moderno življenje je stresno in tudi mladostniki stres pogosto občutijo. Izvori stresa (stresorji) so različni, zunanji ali notranji. Na zmožnost obvladovanja stresa vplivajo različne značilnosti okolja in različne osebnosti. Vsaka situacija ni enako stresna za vsakega posameznika. Prav tako vsi ne občutijo enakih posledic in težav, ki jih stres povzroča.

Ob koncu najine raziskave pa vseeno lahko zapiševa nekaj skupnih ugotovitev. Večina učencev, ki so bili zajeti v najino anketo je že občutilo stres, oz. se znašlo v stresni situaciji. Velika večina se znajde v stresu zaradi šole ali dejavnosti, ki so povezane s šolo. Najpogostejši stresor med osnovnošolci je ocenjevanje znanja.

Zaskrbljujoče se nama zdi, da je 75 % vseh anketiranih vsaj občasno pod stresom. Ker stres slabo vpliva na fizično in psihično počutje in tudi na učenje, bi bilo potrebno nekaj storiti tudi na tem področju. V raziskovalni nalogi sva predstavila nekaj načinov in tehnik, ki bi jih bilo mogoče uporabiti v šoli, med poukom. Stresnim situacijam v šoli in tudi kasneje v življenju se ni mogoče izogniti. Tisti, ki bodo bolje usposobljeni za premagovanje stresa, bodo v prihodnje bolj uspešni in tudi bolj zdravi.

Ugotovila sva, da mladi kadar se znajdejo v stresni situaciji ne iščejo pomoči odraslih, zato bi bilo zelo priporočljivo, da bi učence naučili in usposobili, da bi se znali s stresom spopasti. Tako bi poskrbeli za boljše zdravstveno stanje mladih in hkrati tudi za bolj kvalitetno znanje.

6. VIRI IN LITERATURA

- Božič, Mija. Stres pri delu. Ljubljana: GV izobraževanje, 2003.
- Dernovšek, M.Z in drugi. Ko te strese stres. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2006.
- Dernovšek, M. Gorenc, M. Helena, J. Tavčar, R. Stres, tesnoba in depresija pri bolnikih z rakom. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2007.
- Dr. Jeriček, H. Ko učenca strese stres. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2007.
- Kompare, A. in drugi. Uvod v psihologijo, učbenik za 4. letnik gimnazije. Ljubljana: Državna založba Slovenije, 2014.
- Middleton, K. Stres- kako se ga znebimo. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2009.
- Tacol, A. To sem jaz. Verjamem vase. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo Celje, 2011.
- Tušak, M. Stres in zdravje. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2008.
- Dr. Vernon, C. Stres in vaš želodec. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1987.
- Dr. Žlebnič, L. Psihologija otroka in mladostnika. Ljubljana: Državna založba Slovenije, 1969.
- Ti., V. Kako premagati stres v vsakdanjem življenju. Žurnal24, 1. januar 2016. Dostop: <http://www.zurnal24.si/kako-premagati-stres-v-vsakdanjem-zivljenju-clanek-19216> (11.2.2016)
- A., J. Stres ni vedno to, kar mislite, da je. Delo, 5. april 2014. Dostop: <http://www.delo.si/druzba/zdravje/polet-stres-ni-vedno-to-kar-mislite-da-je.html> (15.12.2015)

Viri slik:

- <http://www.lifestylenatural.com/5052/Proti-stresu-pomaga-dihanje> (4.3.2016)
- <http://www.delo.si/druzba/zdravje/polet-stres-ni-vedno-to-kar-mislite-da-je.html>(4.3.2016)
- <http://www.slovenskenovice.si/lifestyle/zdravje/trajne-posledice-stresa> (4.3.2016)
- <http://www.rtvbn.com/360045/Joga-pomaze-osobama-sa-artritisom> (4.3.2016)
- <http://www.avtogeni-trening.si/stres/kaj-je> (4.3.2016)
- <http://apartmajiskokmozirje.blog.si/ol.net/2013/09/02/s-plesom-nad-stres> (4.3.2016)

7. PRILOGE

Stres pri mladostnikih (anketni vprašalnik)

Lep pozdrav. Sva devetošolca in delava raziskovalno nalogo na temo stres pri mladostnikih. Prosiva za vaše sodelovanje.

Prosiva, da odgovorite na spodnja vprašanja.

Spol M
Starost Ž

1. Na kaj pomisliš ob besedi STRES?

(Možnih je več odgovorov).

- na šolo
- na javno nastopanje
- na težave v družini
- na nesoglasja med prijatelji
- na tekmovanja
- drugo

2. Ali bi svoje življenje ocenil/a kot stresno?

- Da
- Občasno občutim stres.
- Pogosto sem v stresu.
- Ne

3. Kako pogosto občutiš stres?

- Vsak dan.
- Enkrat na teden.
- Enkrat na mesec.
- Zelo redko (nekajkrat na leto).
- Nikoli.

4. Kaj ti povzroča največ stresa (več možnih odgovorov)?

- Ocenjevanja znanja.
- Tekmovanja iz znanja.
- Športna tekmovanja.

- Javni nastopi.
- Težave doma.
- Težave s prijatelji/sošolci.
- Drugo

5. Ali občutiš katerega od naslednjih znakov pred ocenjevanjem znanja, tekmovanjem, ali javnim nastopom (več možnih odgovorov)?

- potenje
- pospešeno bitje srca
- bolečine v trebuhu oz. slabost
- driska
- tresenje rok in nog
- glavobol
- težave pri izražanju
- zbujanje ponoči
- tiščanje v prsih

6. Ali si pod stresom tudi takrat, ko si se učil/a in posledično znaš?

- Da, ne glede na to, če se učim ali ne.
- Ne, ker verjamem v svoje znanje in pripravljenost na ocenjevanje.

7. Kako se spopadaš s stresom?

- Se ne znam.
- Skušam odpraviti vzroke stresa.
- Se zamotim s čim drugim.
- S tehnikami spoprijemanja s stresom.
- Drugo .

8. Obstaja veliko tehnik za premagovanje stresa. Kako ti premaguješ stres (več možnih odgovorov) ?

- s telesno aktivnostjo
- z meditacijo, sproščanjem
- z avtogenim treningom
- z dihalnimi vajami
- s pogovorom s prijatelji
- po pomoč se zatečem k odrasli osebi (starši, učitelji...)

- s kajenjem, pitjem alkohola
- s sprehodom v naravo
- s poslušanjem glasbe
- se zamotim (televizija, knjiga)
- Drugo

Hvala za vaše sodelovanje!