



Gimnazija Celje – Center

STRES MED MLADIMI

Izvor stresa, soočanje z njim ter primerjava med spoloma in dijaki
različnih srednješolskih programov

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorici:

Larisa Lenart, 3.b
Zala Podkrižnik, 3.b

Mentorica:

mag. Helena Maher Resinovič, univ. dipl. psih.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, marec 2015

ZAHVALA

Zahvaljujeva se mentorici najine raziskovalne naloge prof. Heleni Maher Resinovič za vso pomoč, ideje in nasvete ter potrpežljivost in dostopnost vsak dan v tednu, kadarkoli sva potrebovali njeno mnenje ali nasvet. Prav tako se zahvaljujeva najinemu razredniku, prof. Miru Skalickemu za vso podporo, razumevanje in opravičene ure. Zahvaljujeva se prof. Nives Laul za intervju, ki sva ga vključili v svojo raziskovalno nalogo. Prav tako se zahvaljujeva vsem dijakom celjskih srednjih šol, ki so izpolnili ankete in nama tako pomagali pri izdelavi raziskovalne naloge.

POVZETEK

Živimo v družbi, ki se vedno bolj hiti, želi storiti čim več stvari v naenkrat, si želi preveč stvari. V današnjem času je vedno več ljudi pod vplivom stresa, pa naj bojo to mladi ali starejši. Stres ne prizanaša. Vzroki zanj so različni, vzrok je lahko služba, šola, družinske težave, finančne težave, težave z identiteto...

Mnogi pojma stres sploh ne razumejo in se ga ne zavedajo. Poslovneži zbolevaro za psihosomatskimi motnjami in za vse krivijo službene dolžnosti, ko pa so si v resnici krivi tudi sami, ker enostavno ne znajo prenehati, ko je v govoru posel. Nekateri ljudje imajo težave z denarjem. Skrbi jih kako bojo plačali zdravstveno zavarovanje ali pa kako bojo kupili najnujnejše stvari za preživetje (hrano, oblačila...).

Stres ne prizanaša niti mladim. Institucija šolanja od mladih zahteva vedno več. Tisoč in eno enačbo, poznavanje vsake človeške celice, kemijske formule... Nenapovedana spraševanja in gora testov je stresno tudi za mlade. Večina odraslih pa tega sploh ne razume. Tudi mladi imajo svoje skrbi in težave pri iskanju samega sebe in ne potrebujejo še nerazumevanja odraslih. Pri vsem tem ugotavljava, da so pod velikim stresom tudi mladi.

KLJUČNE BESEDE: stres, mladi, najstniki, stresor, stiska, problemi

Kazalo

1. UVOD	5
1.1 Hipoteze.....	5
1.2 Cilji	5
2. JEDRO	6
2.1 Teoretični del	6
2.2 Empirični del.....	11
2.3 Rezultati	11
2.4 Intervju.....	30
3. ZAKLJUČEK	31
4. PRILOGA	32
5. VIRI IN LITERATURA	34

1. UVOD

1.1 HIPOTEZE:

- Predvidevava, da sta glavna stresorja šola ter razmere doma.
- Predvidevava, da dijaki gimnazijskega programa pogosteje doživljajo stres kot dijaki strokovnih in poklicnih šol.
- Predvidevava, da mladi stres povezujejo z notranjim občutkom napetosti, nemira, negotovosti,...
- Predvidevava, da dekleta pogosteje doživljajo stres kot fantje.
- Predvidevava, da dijaki s statusom redkeje doživljajo stres.
- Predvidevava, da so dijaki pod stresom celo šolsko leto (sep-jun).
- Predvidevava, da se dekleta bolj konstruktivno soočajo s težavami, stresom, fantje pa se poslužujejo bolj nekonstruktivnih načinov.
- Predvidevava, da se pri dekletih pogosteje pojavijo psihosomatske motnje.
- Predvidevava, da se mladi poskušajo čim bolj organizirati, da se ukvarjajo s športom, se zdravo prehranjujejo, pijejo nesladkano tekočino.

1.2 CILJI

- Zanima naju, kateri so najpogostejši vzroki stresa.
- Zanima naju, kako vpliva stres na najstnike.
- Zanima naju, kako se najstniki soočajo s stresom in težavami.
- Zanima naju, kako se sprostijo.
- Zanima naju primerjava gimnazijcev/gimnazijk z dijaki poklicnih in strokovnih srednjih šol, ter primerjava deklet s fanti na obeh srednjih šolah.
- Zanima naju, ali dijaki s statusom v povprečju doživljajo manj stresa (dogovorno spraševanje, več časa za učenje, boljša organiziranost časa za učenje).
- Zanima naju, kako močan stres doživljajo najstniki.
- Zanima naju, ali stres vpliva na prehranjevalne navade.

2. JEDRO

2.1 TEORETIČNI DEL

KAJ JE STRES?

Stres je 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 kortikosteroidov in kateholaminov, vključno s kortizolom in adrenalinom. Izločanje »hormonov stresa« je naravni odziv telesa na stresorje. Po podatkih svetovne zdravstvene organizacije je stres ena večjih zdravju škodljivih nevarnosti 21. stoletja. Že vsaka tretja oseba naj bi stalno imela simptome stresa. Ocenjujejo, da so bolezni, ki so povezane s stresom, vzrok za 70-90 % vseh obiskov pri zdravniku. Stres je vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje. Dražljaje, ki povzročajo stres, imenujemo stresorji.

Stresorji so vsi pojavi, ki jih doživljamo kot grožnjo ali izziv in zato telesno ali duševno obremenjujejo našo osebnost. Ločimo zunanje (vsakodnevni dogodki ali situacije) in notranje stresorje (sprožimo jih sami, s svojimi mislimi in občutki in si povzročamo nemir).

Najpogostejši stresorji so:

- **Okolje:** razlika v temperaturi, hrup, nesreče, vojne
- **Delovno mesto ali šola:** preobremenjenost, premalo ali preveč dela, preverjanje, ocenjevanje znanja, prezahteven program, stresno delovno mesto
- **Nenadne življenjske spremembe:** smrt bližnjih, ločitve, spremembe službe, šole, stanovanja, izjemni osebni dosežki, rojstvo otroka, zadetek na loteriji
- **Vsakodnevne skrbi:** naglica, kaos, čakanje, finančna stiska, slabi medosebni odnosi, kajenje, uživanje alkohola, premalo telesne aktivnosti
- **Pomanjkanje spanca in počitka**
V prizadevanju, da bi opravili čim več dela, pogosto žrtvujemo dragocen spanec in počitek, ki sta ključnega pomena za zdravje in dobro počutje.
- **Slabe prehranjevalne navade in diete**
Zdrava in uravnotežena prehrana je temelj vsesplošnega zdravja. Izpuščanje obrokov, ekstremne diete, hitra hrana, stradanje... vse to so stresorji, ki vodijo do slabega počutja, lahko pa tudi resno škodujejo zdravju.
- **Pretirana količina aktivnosti**
Telesna aktivnost je zelo pomembna (ključna) za uravnavanje stresa in za splošno zdravje, vendar so tudi tukaj meje. Ker se danes zelo poudarja pomembnost telesne aktivnosti, lahko to nekateri razumejo kot »več je bolje«, kar pa vedno ne drži in lahko v tem primeru vodi do pretreniranosti, ki predstavlja velik stres za telo

Telesni stresorji

Pod to kategorijo spadajo prehladi, razne bolezni, vnetja in športne poškodbe, ki so velik stres za telo, sploh če se te pojavljajo kronično. Za športnika to dodatno predstavlja še psihološki stres, zaradi nezmožnosti treniranja in tekmovanja ter negativnih posledic, ki jih bolezni in poškodbe lahko prinašajo za kariero.

Izpostavljenost toksinom

Pod to kategorijo spadajo alkohol, nikotin, sladkor, aditivi, razna čistila, onesnaženo okolje, onesnažen zrak, onesnažena voda, ... Mnogi toksini nas obdajajo vsak dan in se jim težko izognemo (onesnažen zrak) in zato je še toliko bolj pomembno, da se izognemo tistih, na katere lahko vplivamo (toksini v gospodinjstvu in v prehrani).

Stres je nujen za preživetje. Če naši predniki ne bi občutili stresa ob nevarnih situacijah, nas danes ne bi bilo. Stres lahko delimo na **akutni (kratkotrajni)** in **kronični (dolgotrajni)**.

Akutni (kratkotrajni) stres je reakcija telesa na trenutne nepričakovane dogodke oziroma nevarnosti in nam lahko v mnogih nevarnih situacijah reši življenje. Na primer, če opazite, da vam nasproti drvi tovornjak, boste občutili akutni oziroma kratkotrajni stres, ki vam bo v tem primeru pomagal pravočasno reagirati. Kratkotrajni stres je normalen in lahko prispeva k uspešnosti pri zadani nalogi (stres ob izpitu, na razgovoru za delo, pred predstavitvijo...), saj nam lahko pomaga, da smo bolj zbrani in osredotočeni na dogajanje in damo vse od sebe. Na žalost, ljudje danes drvimo skozi življenje z blaznim tempom in poskušamo stlačiti čim več aktivnosti v naš že tako natrpan urnik. Dober spanec je danes že prava redkost, saj se, iz želje po čim večji produktivnosti aktivnosti mnogih zavlečejo tudi do poznih večernih ur, zjutraj pa je treba ponovno zgodaj vstati in ta začaran krog se ponavlja iz dneva v dan. Ko smo nenehno izpostavljeni mnogim vsakdanjim in ponavljajočim se stresorjem, kot so prenatrpani urniki, kronično pomanjkanje spanca, gost promet, hrup, finančne stiske, bolezni, ljubezenske težave, stresno delovno mesto, nasilje v družini in podobno, *postane stres kroničen*. Mnogi so dnevno izpostavljeni večji količini stresa, kot ga je telo sposobno tolerirati. Takšen stres, ki je del našega vsakdana in prevzame kronično obliko, je najnevarnejši za naše zdravje in lahko vodi, poleg splošnega zmanjšanja kvalitete življenja, do zelo resnih zdravstvenih težav, zato je nujno in življenjskega pomena znati in se naučiti, kako obvladati stres in zmanjšati ali celo izničiti posledice kroničnega stresa.

Za **kronični stres** je značilna stalno zvišana količina izločenega kortizola, ki je odgovoren za presnovne spremembe in bolezni (sladkorna bolezen, zvišana raven maščob, debelost), zmanjšano sposobnost imunskega odziva (imunska oslabilitev), psihične znake (napetost, razdražljivost, težave s spominom in koncentracijo, pomanjkanje volje, neorganiziranost, težave s spanjem, težave v odnosih in medsebojni komunikaciji, občutek nemoči, tesnoba, depresija...), debelost, avtoimunske bolezni, bolezni kože (ekcem), bolezni srca, prebavne težave, motnje spanca ter tudi bolečine po telesu.

Stres vpliva na možgane in povzroči pospešeno izločanje živčnih prenašalcev kot so dopamin, norepinefrin in epinefrin (adrenalin). Poveča se izločanje steroidnih hormonov, predvsem glavnega hormona stresa – kortizola, ki ob kroničnem zvišanju negativno vpliva na vse telesne sisteme. V primeru občasnih stresorjev je kortizol lahko koristen in omogoča višji nivo energije, izboljšane reflekse in višji prag bolečine. V primeru kronične oblike stresa pa nivo kortizola ostaja nenaravno visoko dlje časa kar vodi do številnih motenj in okvar, kot so: težave s ščitnico, hipoglikemija, katabolizem oziroma izguba mišic (in kosti), povišan krvni tlak, dovzetnost za bolezni oziroma okužbe, debelost (nabiranje maščobe predvsem v predelu trebuha).

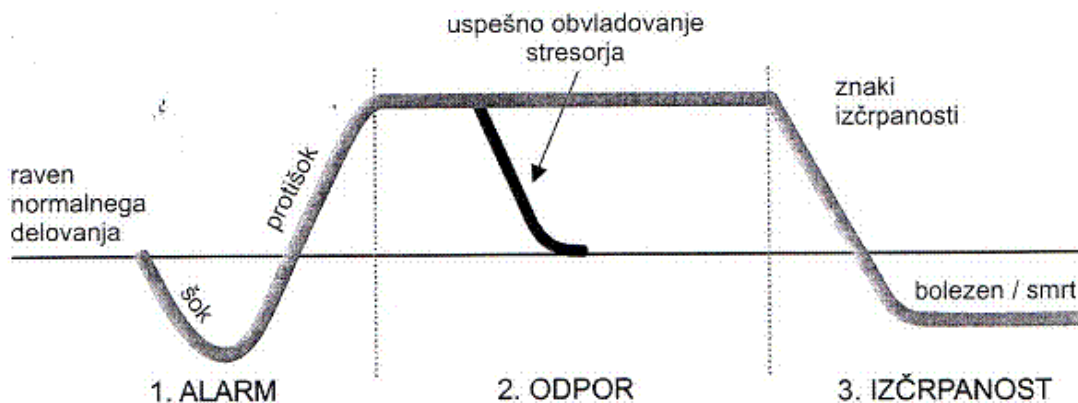
Kot smo že povedali, občasni stres je normalen in telo ga prenaša brez večjih težav. Ko se situacija umiri, stres izgine, si organizem brez večjih težav opomore. Ampak če se stresorji čez čas akumulirajo, postane telo nezmožno boriti se tudi z najmanjšimi količinami stresa. Možgani, srce, pljuča, ožilje in mišice postanejo tako kronično preobremenjeni, da lahko pride do poškodb oziroma okvar. Prav ta oblika stresa je tista, ki lahko sproži nastanek ali pa poslabša stanje bolezni srca, kapi, večja dovzetnost za okužbe, motnje spanca, spolne in reproduktivne motnje, motnje v spominu in učenju, težave s prebavo, debelost, diabetes,

bolečine po telesu in težave s kožo.

Poznamo pa tudi pozitivni stres ali **evstres**, ki nam prinaša motivacijo, izziv ter visoka pričakovanja in negativni stres ali **distres**, ki nam prinaša negativna pričakovanja, strah in posledično pritisk. Blagi stres je lahko tudi pozitiven za naše življenje in nas kratkotrajno napolni z energijo, dolgotrajni stres pa nedvomno organizmu škodi in nam povzroča številne težave.

DOLGOTRAJNEŠI STRES IN SPLOŠNI PRILAGODITVENI SINDROM

Avtor: Hans Selye: splošni prilagoditveni sindrom



- **Alarm** je prva stopnja. Ko je grožnja ali stresor prepoznan ali udejanjen je odziv organizma alarm. V tej fazi se pospešeno tvori in izloča adrenalin, da se lahko izvede napad(obramba) ali umik. Alarm se deli na **šok** in **protišok**. Prva reakcija je šok pri katerem pride do krajšega nedelovanja. V protišoku pa začne delovati simpatično živčevje, ki povzroči vrsto fizioloških in z njimi povezanih duševnih sprememb.
- **Odpor** je druga stopnja. Če stresor vztraja je nujno ukreniti nekaj da se mu upremo. Čeprav se organizem skuša prilagoditi napetosti in zahtevam okolice, tega ne more vzdržati neskončno dolgo. Rezerve se postopoma izčrpajo.
- **Izčrpanost** je tretja in končna stopnja razvoja stresa. Na tej stopnji se vsi viri, vse rezerve postopoma izčrpajo. Organizem ni več zmožen ohranjati normalnih funkcij. Pojavijo se znaki avtonomnega živčnega sistema (potenje, povišan utrip, itd...). Če se tretja stopnja podaljšuje so posledice lahko bolezenske (rana na želodcu, depresija, diabetes, težave s prebavili ali s kardiovaskularnim sistemom in nekatere duševne bolezni), lahko pa pride celo do smrti.

SOOČANJE Z DUŠEVNIMI OBREMENITVAMI

Suzanne Kobasa je primerjala dve veliki skupini ljudi. Skupno jim je bilo to, da so vsi pogosto doživljali stres, vendar so bili v eni skupini ljudje redko bolni, v drugi pa pogosto. Zanimalo pa jo je, v čem je razlika med tema dvema skupinama. Odkrila je tri pomembne sestavine, ki jih je poimenovala **osebna čvrstost**. Za osebno čvrste ljudi je značilno, da :

- spremembe vzamejo kot izziv in priložnost za razvoj ter osebno rast, ne pa kot grožnjo;
- se angažirano in predano osredotočijo na izpolnitev dejavnosti, ki pripeljejo do cilja;

- imajo občutek notranjega nadzora nad svojim življenjem, kar pomeni, da so prepričani, da lahko sami nadzorujejo svoje življenje in nadzorujejo dogodke. Za ljudi z zunanjim nadzorom nad situacijo je značilno prepričanje, da nimajo vpliva in nadzora nad tem, kar se jim dogaja v življenju.

KONSTRUKTIVNO PREMAGOVANJE OVIR

Za konstruktivno premagovanje ovir je značilno, da težavo rešimo, da dolgoročno dobimo tisto, kar potrebujemo, ne da bi pri tem ovirali druge pri zadovoljevanju njihovih potreb. V ta namen zberemo informacije, razmislimo o vzrokih in posledicah, načrtujemo, si poiščemo podporo prijateljev in z njimi delimo svoje težave ter se trudimo, da bi zadovoljili svoje potrebe.

- I. Napnemo vse sile in s povečano dejavnostjo oviro premagamo ali premostimo.
- II. Preusmerimo se k drugemu, približno enakovrednemu cilju.
- III. Zadovoljitev potrebe odložimo na kasnejši čas, metem pa delamo in razmere urejamo tako, da bomo dobili, kar si želimo.
- IV. Moralno nesprejemljive motive zadovoljimo sublimirano na družbeno sprejemljiv način.

NEKONSTRUKTIVNO PREMAGOVANJE OVIR

Nekonstruktiven odziv na probleme prinese le trenutno olajšanje, potrebe pa dolgoročno ne zadovolji, zato se ta vedno znova pojavlja. S svojim vedenjem lahko celo poslabšamo situacijo in si še bolj zapletemo življenje.

- I. Z agresivnim oz. nasilnim vedenjem oviro sicer lahko odstranimo, vendar pri tem oviramo druge ljudi pri zadovoljevanju njihovih potreb in lahko zabredemo v težave.
- II. Regresija je nazadovanje na tisto obliko vedenja, ki je značilna za nižjo razvojno stopnjo, na načni, ki je bil nekoč uspešen. Takšno je jecljanje, vpitje, kričanje, beg, jokanje.
- III. Beg pred oviro je izogibanje neprijetni situaciji.
- IV. Namesto, da bi bili vztrajni se prehitro vdamo.
- V. Utišanje neprijetnih čustev, ki nas opozarjajo na nezadovoljenost potrebe, z različnimi drogami, alkoholom ali hrano.

(Kompore, 2004)

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 nanje stresorji ne delujejo.

Izpostavljeni so vsakodnevnim obremenitvam v šoli in izvenšolskih dejavnostih, 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 družini...), zaljubljenost, itd.

Otroci so zelo občutljivi na stresne dogodke in težje ocenijo, kateri stresni dogodki jih ogrožajo in kateri ne. Prizma gledanja skozi otroške oči ni primerljiva z gledanjem odraslega. 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, matematične napake, okrnjeno domišljijo, bolečine v trebuhu, glavoboli, vrtoglavice. Tudi zloraba drog, kajenje, pitje alkohola in motnje hranjenja so tihi kazalec stresnega vrtinca otroka/mladostnika.

Prijazen, empatičen, ne obsojajoč pogovor z mladostnikom nam lahko odstre njegovo stisko in težave. Priporočljivo je obiskati a zdravnika, se pogovarjati z njim, a ne o njem. Obenem mu ponudimo možnost, da spregovori sam, brez prisotnosti staršev.

OBDOBJE MLADOSTNIŠTVA ALI ADOLESCENCA

Glavna razvojna naloga mladostnika v puberteti je iskanje lastne identitete, pri čemer pogosto pride do psihosocialne krize ali identitetne zmede. Najstnik je izpostavljen novim izzivom, socialnim zahtevam, težje nadzoruje lastno voljo, misli, da ne bo zadovoljil družbenih pričakovanj, ne bo našel svojega mesta v družbi, pravilno ravnal, izbral prave poklicne poti, vsemu temu pa se pridruži še pospešen telesni razvoj in vse to vodi najstnika v skrajnosti, konflikt z družbo in s seboj, pogosta so nihanja razpoloženja, včasih tudi psihične bolezni, če je pritisk, ki se izvaja na mladostnika prevelik/premočan.

Ker je mladostnik negotov, še išče samega sebe, teži k poistovetenju z drugimi ljudmi, stvarmi in idejami, pri čemer išče nekaj, čemur bi lahko v življenju sledil. Ta smisel, ki ga mladostniki iščejo, navadno tudi najdejo. Ker je bila prejšnja kriza uspešno razrešena, se v kasnejšem otroštvu se način delovanja otrokovega ega kakovostno preoblikuje v smislu težnje po pridobivanju konkretnih in smiselnih spretnosti, znanj, ki jih družba ceni. To se izraža v pozornosti, ki jo namenja svojemu delu, vztrajnosti, marljivosti in pripravljenosti za sodelovanje. V tem obdobju se mladostnik poistoveti s posamezniki, ki so uspešni. Čuti potrebo po dobro opravljenem delu, socialnem odobravanju, individualnemu in skupinskemu uspehu, je pa zelo občutljiv na neuspeh. V primeru neuspeha se počuti manjvreden, razočaran, obupan kar pa lahko privede mladostnika do različnih odklonskih gibanj, kot so alkohol, droge, kajenje in samopoškodovanje.

Zmedenost identitete se kaže tudi v nestrpni in kruti in kruti do vseh drugačnih od sebe iz preprostega razloga. Mislijo, da jih drugačnost ogroža v njihovem prepričanju kdo so. Tako se zmedenost identitete kaže v negativni identiteti. Tak mladostnik dela ravno nasprotno, kot od njega pričakujejo vzgojitelji, starši... Želi dokazati svojo neodvisnost, pozablja pa, da je prav tako odvisen od njih. Brez njih kot nasprotja izgubi svoje identiteto. Zato je pomembno oblikovati identiteto v skladu s svojimi željami, vrednotami, temperamentom, sposobnostmi. Vse prvine svoje identitete moramo doživljati kot lastne, pristne, ne pa kot umetne, zaigrane ali tuje.

(Kompare, 2004)

2.2 EMPIRIČNI DEL

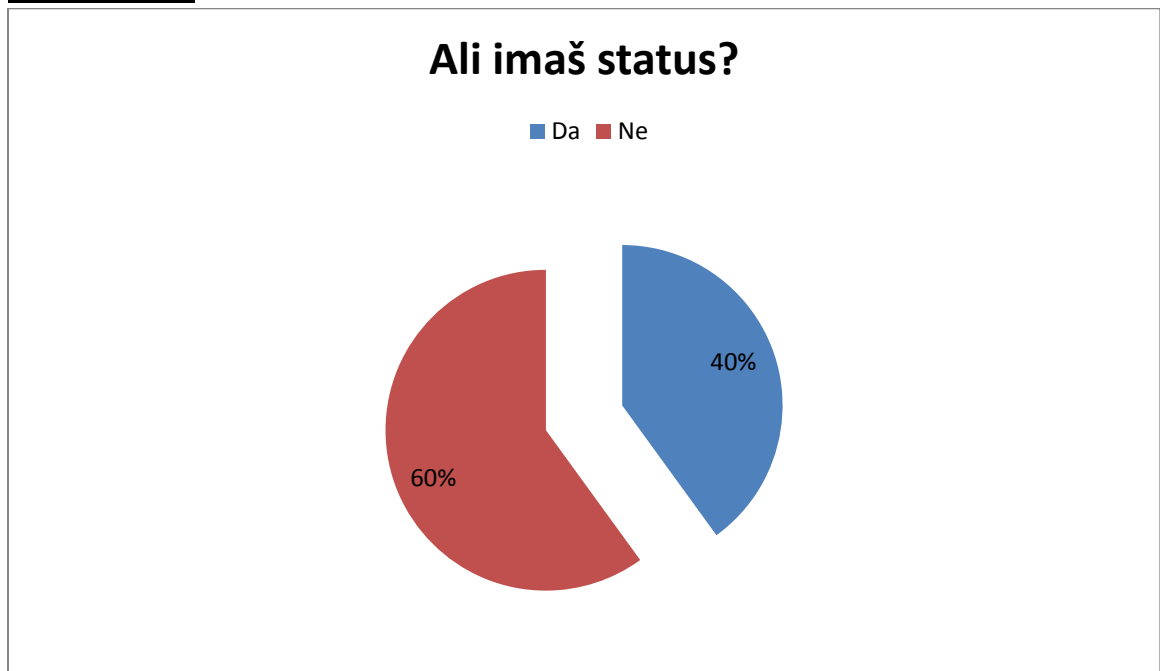
VZOREC

V anketi so sodelovali dijaki med 15. in 20. letom starosti, in sicer iz programa gimnazija (Gimnazije Celje-Center) ter dijaki srednjih poklicnih šol (3-letni program) ter srednjih strokovnih šol (4-letni program) iz Celja. Prvotno je bilo razdeljenih več anket in na pred spretne strani mojaanketa.si zbranih več rezultatov, kot sva jih uporabili. Za nalogo so bili preučeni vprašalniki 35 dijakinj gimnazije, 35 dijakinj srednje poklicne in 35 dijakinj srednje strokovne šole ter 15 do 15 dijakov vseh treh srednješolskih programov.

2.3 REZULTATI

REZULTATI-FANTJE:

a) GIMNAZIJA



1. VPRAŠANJE:



2. VPRAŠANJE : Kaj si predstavljaš pod pojmom »stres«?

Večina fantov iz gimnazij si pod pojmom stres predstavlja napetost, notranji nemir, negotovost in strah. Najbolj naju je presenetilo, da je veliko fantov izbralo odgovor "strah". Iz tega je torej razvidno, da fantje vedo kaj je stres in kakšne občutke jim stres izzove, čeprav vemo, da v praksi tega ne znajo vedno naglas izraziti in pokazati. To pripisujemo temu, da so fantje že od malih nog vzgajani drugače kot dekleta. Okolica jih bodri, češ, da morajo biti hrabri, ne smejo jokati, iz tega kasneje izhaja to, da ne znajo izkazovati čustev.

3. VPRAŠANJE: Kateri so po tvojem mnenju najpogostejši vzroki, ki pripeljejo do stresnega stanja?

Pri vprašanju, kateri so najpogostejši vzroki, ki jih pripeljejo do stresnega stanja, je večina fantov odgovorila, da so to treningi, šolske obveznosti, težave v družini in presenetljivo, osebne težave. Iz tega sklepava, da torej ne glede na to, da ti fantje obiskujejo gimnazijo, imajo vseeno osebne težave in težave v družini. Na srečo nihče ni izbral odgovora, da je pod stresom zaradi bolezni.

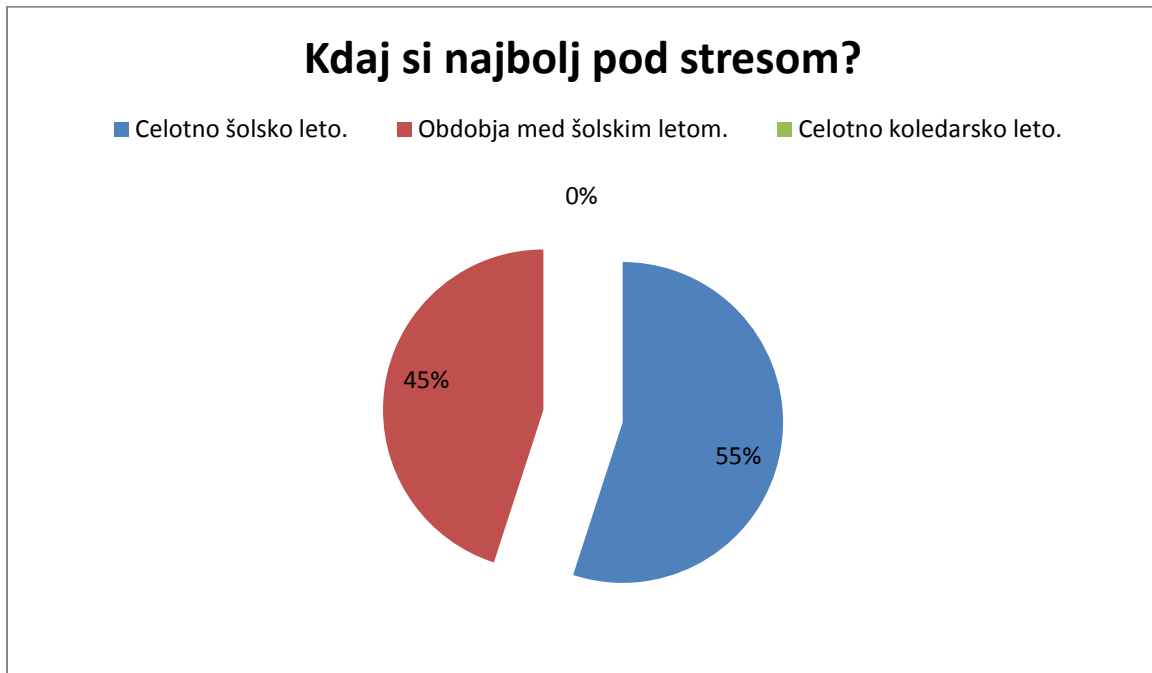
4. VPRAŠANJE: Katere posledice so pri tebi najpogostejše?

Pri vprašanju katere so najpogostejše posledice stresa, je večina fantov odgovorila, da so te posledice glavobol, težave s spanjem, razdražljivost in pomanjkanje motivacije. Vse posledice so povsem logične in se z njimi na žalost srečuje večina ljudi v današnjem času. Zaradi hitrega tempa življenja in številnih obremenitev, nam pogosto zmanjka časa za sprostitev ter spanje, od tod tudi težave s spanjem in glavobol, ki je tudi posledica nenaspanosti.

5. VPRAŠANJE: Kako ravnaš, ko se soočiš s stresom?

Pri tem vprašanju naju je zanimalo kakšne metode soočanja s stresom mladi (včasih tudi nezavedno), uporabljajo, ko se s stresom soočijo. Kar 75% je odgovorilo, da gredo za sprostitev v telovadnico oziroma fitness, kamor mladi fantje pogosto zahajajo. Na drugem mestu je bilo druženje s prijatelji, le redki pa so odgovorili, da gredo igrat računalniške igrice. Tukaj se že vidi prva razlika, dijaki srednjih poklicnih in strokovnih šol so v večini izbirali slednji odgovor.

6.VPRAŠANJE:



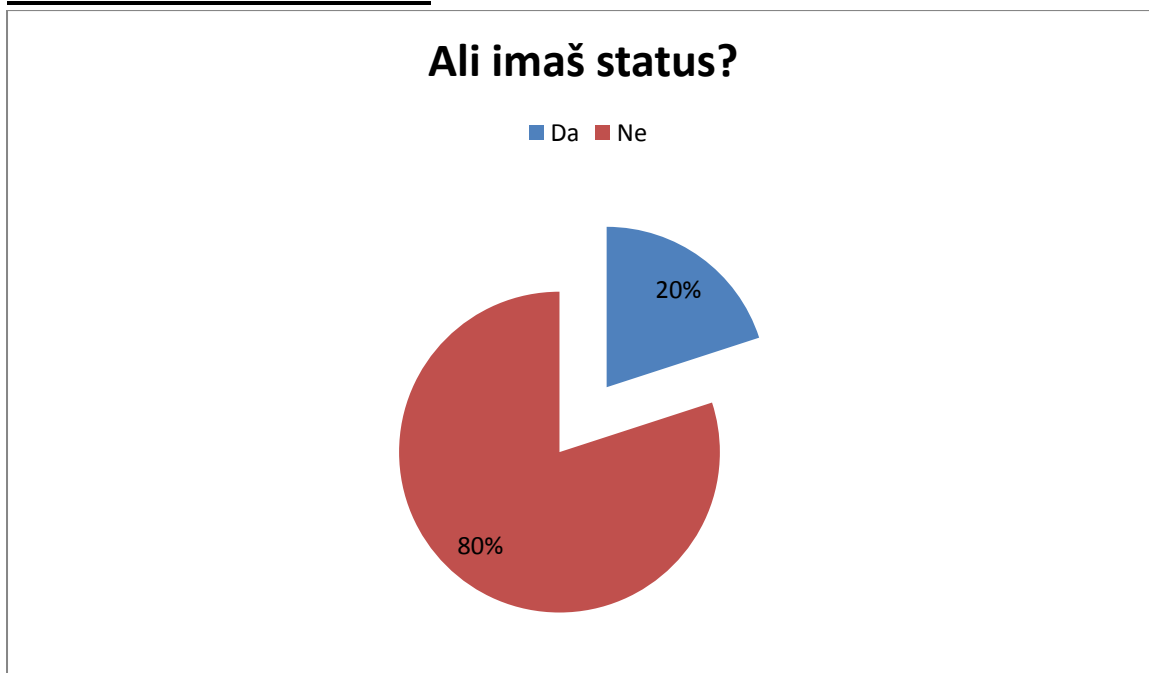
7. VPRAŠANJE:



8. VPRAŠANJE: *Kako stres vpliva na tvoje prehranjevalne navade?*

S tem vprašanjem sva hoteli ugotoviti, kako stres vpliva na prehranjevalne navade. Odgovori, ki so bili pri tem vprašanju precej izenačeni, so bili, da premalo je, preveč je ali je je bolj nezdravo. Ti odgovori naju niso kaj posebno presenetili.

b) SREDNJA POKLICNA ŠOLA



1. VPRAŠANJE:



2. VPRAŠANJE: *Kaj si predstavljaš pod pojmom »stres«?*

Pri vprašanju kaj si predstavljajo pod pojmom stres, je 26,5% anketiranih dijakov iz srednjih poklicnih šol odgovorilo, da si predstavlja napetost, 21% pa notranji nemir, ostali so bili enakomerno porazdeljeni med preostalimi odgovori.

3. VPRAŠANJE: *Kateri so po tvojem mnenju najpogostejši vzroki, ki pripeljejo do stresnega stanja?*

Najpogostejši vzroki, ki pripeljejo do stresnega stanja fantov s srednjih poklicnih šol, so šolske obveznosti, kar je odgovorilo 36% anketirancev. Veliko jih je odgovorilo tudi, da je vzrok delo (22%) iz česar sklepava, da veliko dijakov teh programov ob šoli dela, saj se izobražujejo za praktične poklice (avtomehanic, avtokaroserist,..)

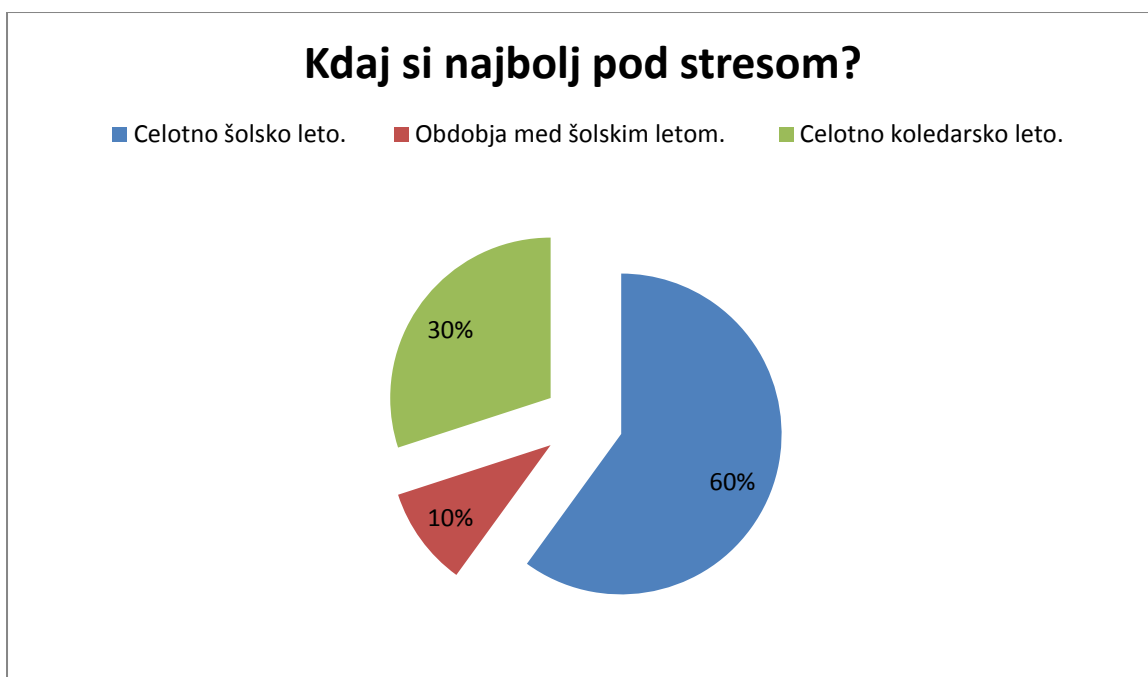
4. VPRAŠANJE : *Katere posledice so pri tebi najpogostejše?*

Med najpogostejšimi odgovori sta bila glavobol in pomanjkanje motivacije za šolsko delo, kjer ugotavljava podobno kot pri dijakih strokovnih šol, pomanjkanje samodiscipline in zadostnih ambicij, želja po šolskem uspehu.

5. VPRAŠANJE: *Kako ravnaš, ko se soočiš s stresom?*

Pri vprašanju o soočanju s stresom so dijaki 3-letnih programov kot najpogostejše metode soočanja s stresom izbrali druženje s prijatelji in nočne zabave, sami pa so dodali ogromno odgovorov. Najpogosteje so se ponavljali vožnja z motorjem, izlet v naravo, druženje s prijatelji na igrišču ter raznorazne zabave. Iz teh odgovorov je razvidno tudi, da imajo več prostega časa, saj imajo manj šolskega dela.

6. VPRAŠANJE:



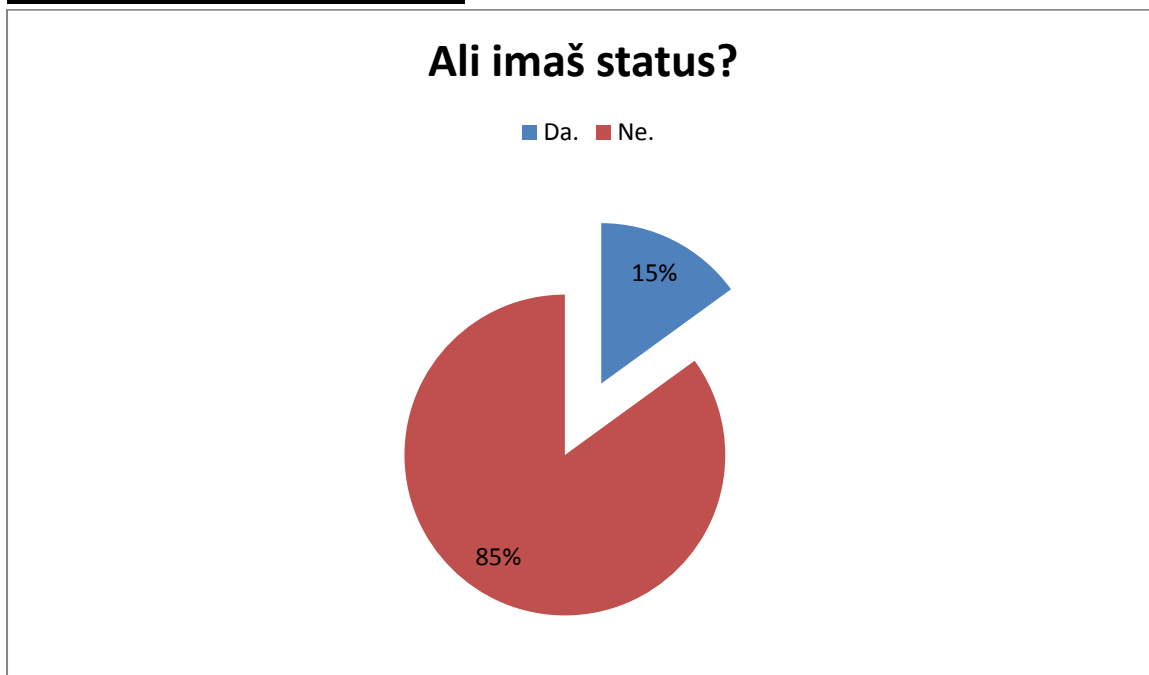
7. VPRAŠANJE:



8. VPRAŠANJE: *Kako stres vpliva na tvoje prehranjevalne navade?*

Pri tem vprašanju sva ugotovili, da stres na dijake slabo vpliva kar se tiče prehrane, saj je več kot polovica odgovorila, da jedo preveč in nezdravo. Morda so tudi manj osveščeni glede zdrave prehrane in se hitreje poslužujejo hitre prehrane, ni pa nujno.

c) **SREDNJA STROKOVNA ŠOLA**



1. VPRAŠANJE:



2. VPRAŠANJE: *Kaj si predstavljaš pod pojmom »stres«?*

Večina dijakov iz srednjih strokovnih šol si pod pojmom stres predstavlja napetost, strah in notranji nemir, kar so zelo podobni odgovori, kot pri gimnazijcih. Iz tega sklepava, da fantje

ne glede na to katero srednjo šolo obiskujejo, vidijo stres oziroma si ga predstavljajo precej podobno.

3. VPRAŠANJE: *Kateri so po tvojem mnenju najpogostejši vzroki, ki pripeljejo do stresnega stanja?*

Pri vprašanju kateri so po njihovem mnenju najpogostejši vzroki, k jih pripeljejo do stresnega stanja, je več kot 60% dijakov izbralo kombinacijo odgovorov šolske obveznosti, težave v družini in osebne težave.

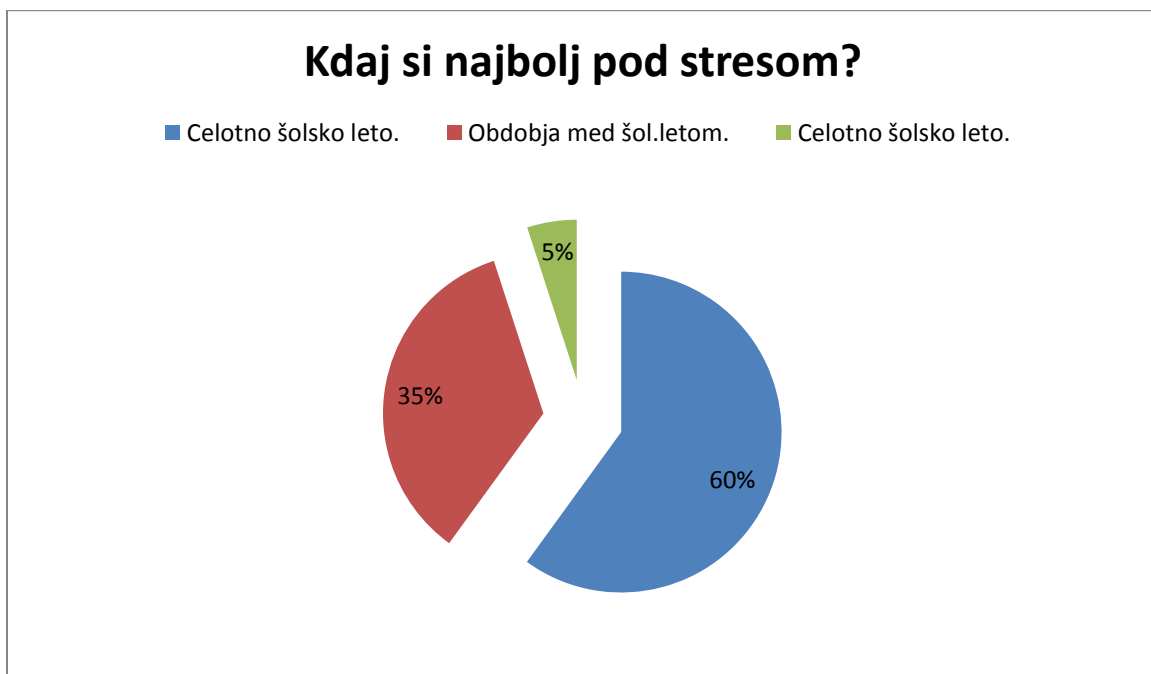
4. VPRAŠANJE: *Katere posledice so pri tebi najpogostejše?*

Pri vprašanju o posledicah, ki jih na dijaku pusti stres, je presenetljivo veliko dijakov izbralo odgovor "Nimam motivacije in energije za učenje, delo, izvenšolske dejavnosti..". Iz tega sklepava, da dijaki srednjih strokovnih šol očitno mnogo hitreje obupajo nad stvarmi, predvsem v zvezi s šolskim delom, saj jim v primerjavi z gimnazijci, zelo hitro zmanjka motivacije za učenje, čemur pripisujeva manjšo samodisciplino kot jo imajo gimnazijci.

5. VPRAŠANJE: *Kako ravnaš, ko se soočiš s stresom?*

Pri soočanju s stresom, se dijaki srednjih strokovnih šol poslužujejo bolj nezdravih metod kot gimnazijci. Prevladovali so namreč odgovori, da za sprostitev sedejo pred računalnik ali televizijo, se udeležujejo nočnih zabav, kar nekaj pa jih je dopisalo, da si zaradi stresa večkrat prižgejo cigareto. Tu se že vidijo razlike, da se dijaki srednjih strokovnih šol reševanja stresa lotevajo z bolj nekonstruktivnimi in nezdravimi metodami.

6. VPRAŠANJE:



7.VPRAŠANJE:



8. VPRAŠANJE: *Kako stres vpliva na tvoje prehranjevalne navade?*

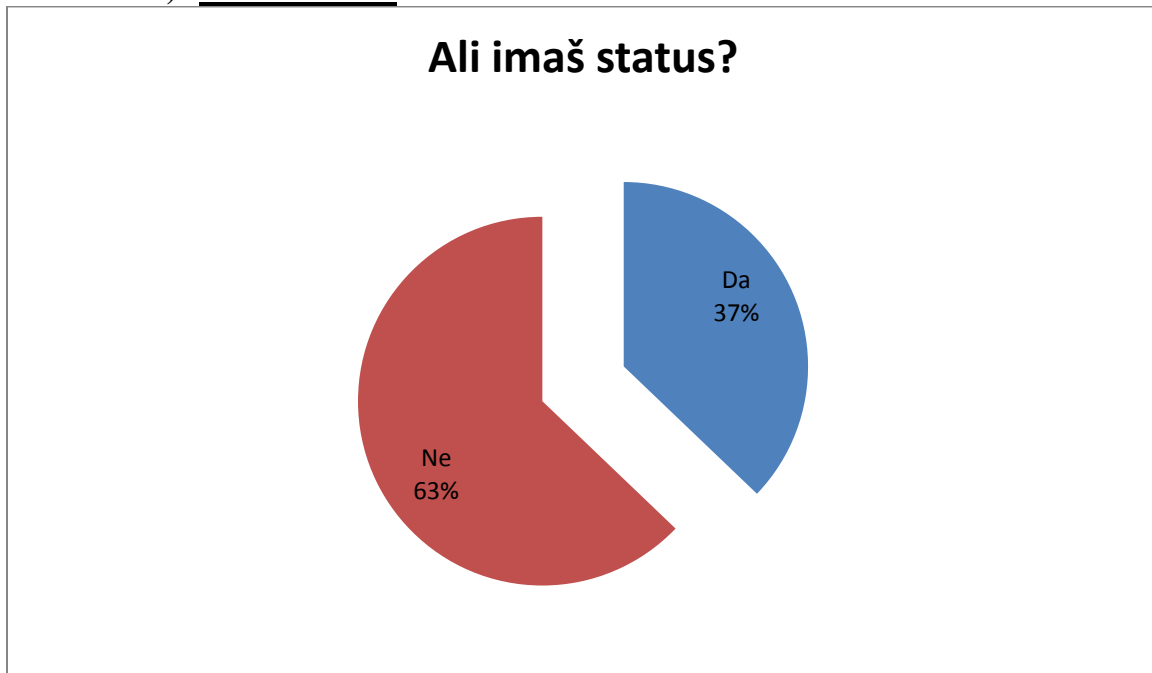
Prehranjevalne navade pa se pod vplivom stresa seveda spremenijo. Odgovori so bili skoraj identični odgovorom gimnazijcev. Torej, da premalo je, preveč je ali je bolj nezdravo.

NAJBOLJ ZANIMIVE IN NAJVEČJE RAZLIKE

Največja razlika se je kazala med gimnazijci in dijaki srednjih ter strokovnih šol. Prvi se s stresom poskušajo soočiti na bolj konstruktiven in zdrav način (šport, fitness), dijaki strokovnih šol pa nezdrav (televizija, kajenje, zabave, posledično alkohol). Gimnazijci so zelo obremenjeni s šolskimi obveznostmi, prav tako trdijo tudi dijaki poklicnih šol, ki so v večini občutno lažje. To si razlagava kot posledico tega, da so dijaki poklicnih šol manj sposobni in morajo zato vseeno vložiti veliko truda, da v šoli dosegajo zadovoljive rezultate ali pa imajo občutek, da so obremenjeni, ker ne vedo kako je drugod.

REZULTATI DEKLETA:

a) GIMNAZIJA:



1. VPRAŠANJE:



2. VPRAŠANJE : *Kaj si predstavljaš pod pojmom »stres«?*

Velika večina deklet s programa gimnazija si pod pojmom stres predstavljaj napetost, notranji nemir, strah, paniko in psihosomatske motenje. Iz tega lahko sklepava, da dekleta vedo, kdaj so pod stresom, oziroma, da prepoznajo posledice stresa. Verjetno je to prepoznavanje

povezano z obveznim poukom psihologije ali pa imajo le večji interes za področje čustvovanja, doživljanja stresa, soočanja z različnimi težavami.

3.VPRAŠANJE: *Kateri so po tvojem mnenju najpogostejši vzroki, ki pripeljejo do stresnega stanja?*

V tem vprašanju naju je zanimalo, kateri so vzroki, ki jih pripeljejo do stresnega stanja. Tudi pri tem vprašanju so do izraza prišli, dokaj enakomerno, vsi predvideni odgovori (tako šolske obveznosti kot osebne oz. družinske težave). Kljub temu, da so to dekleta, ki obiskujejo gimnazijski program, imajo težave v družini, osebne težave, kar je za mladostnike povsem običajno. Presenetil pa naju je odgovor enega dekleta, ki je pod rubriko drugo napisalo, da jo do stresa privedejo tudi obšolske dejavnosti, ki si jih je izbrala sama. Iz tega sklepava, da stres pri mladostnikih ne izhaja le iz šolskih obveznosti. Večina mladih torej doživlja stres, vendar so razlogi zanj zelo raznoliki.

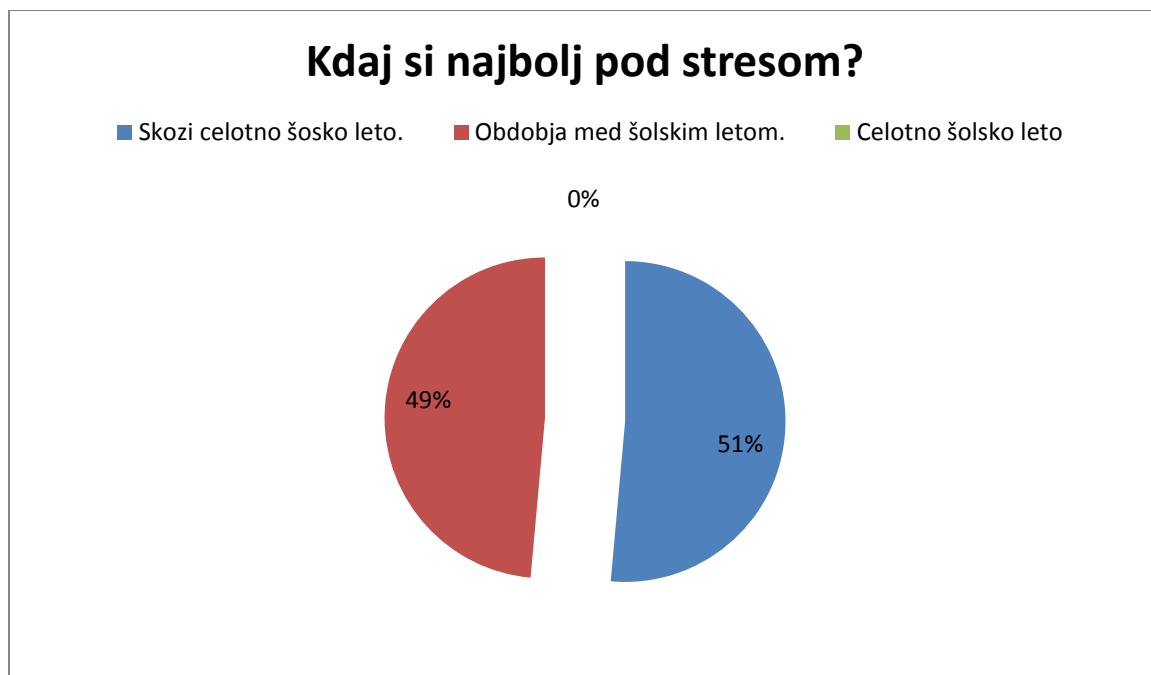
4.VPRAŠANJE: *Katere posledice so pri tebi najpogostejše?*

Pri odgovorih na to vprašanje je bilo razvidno, da so posledice stresa pri večini enake. Vsa dekleta se soočajo z različnimi glavoboli, nespečnostjo, nihanjem razpoloženja, kar so tudi najbolj tipične posledice stresa, in pomanjkanjem motivacije. Nekaj, 25,7%, jih je obkrožilo tudi možnost, da imajo težave s prehranjevanjem, ampak teh odgovorov je bilo presenetljivo malo. Sprašujeva se ali o težavah s hrano govorijo manj ali pa je posledica res manj pogosta.

5.VPRAŠANJE: *Kako ravnaš, ko se soočiš s stresom?*

Najpogostejše soočanje s stresom je šport v naravi, branje, druženje s prijatelji. Veliko deklet je pod razdelek drugo napisalo tudi nočne zabave, kar naju je malce presenetilo. Sprašujeva se, ali so večerni izhodi pri večini povezani tudi z uživanjem alkoholnih pijač, kar je nekonstruktivno soočanje s tem dosežejo zgolj trenutno olajšanje, težave pa ne rešijo. Sama sprostitvev na zabavi sicer ni nekonstruktivna alkohol in druge substance pa že sodijo v ta sklop.

6. VPRAŠANJE:



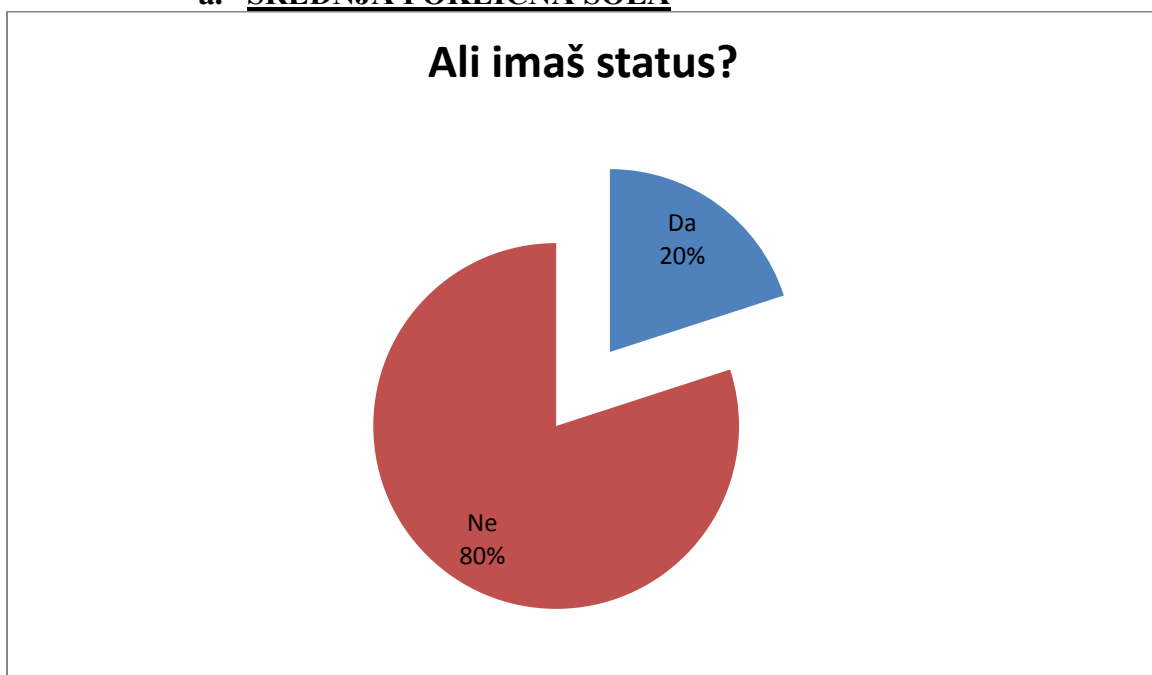
7.VPRAŠANJE:



8.VPRAŠANJE: *Kako stres vpliva na tvoje prehranjevalne navade?*

S tem vprašanjem sva hoteli ugotoviti, kako stres vpliva na prehranjevalne navade. Tudi tukaj je prišlo do nekakšnega ravnovesja vseh odgovorov (premalo jem, preveč jem, prehranjujem se bolj zdravo/nezdravo). Najbolj pa sta prevladala odgovora, da jem premalo in da se prehranjujem bolj nezdravo. Kar naju ni preveč presenetilo. 14,29% gimnazijk pa je odgovorilo, da se njihove prehranjevalne navade ne spremenijo.

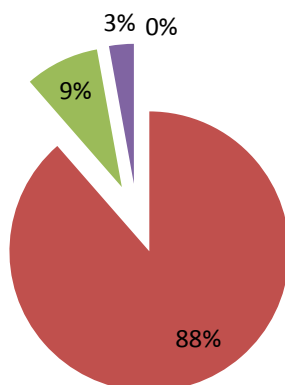
a. SREDNJA POKLICNA ŠOLA



1. VPRAŠANJE:

Se ti zdi, da v vsakodnevnem življenju doživljaš stres?

■ Da, ves čas. ■ Da, občasno. ■ Redko. ■ Nikoli.



2. VPRAŠANJE: Kaj si predstavljaš pod pojmom »stres«?

Večina deklet s srednjih poklicnih šol si stres razlaga kot napetost, notranji nemir in paniko. Tukaj se je odgovor psihosomatskih motenj pojavil samo pri 8,57%, kar naju je presenetilo. Po tem lahko sklepava dve stvari. Prva je, da mogoče niso dovolj seznanjene s pojmom stres ali pa ga preprosto doživljajo drugače, ali pa ne prepoznajo in ne znajo opisati svojih čustvenih sprememb, kar pa pomeni, da jih področje čustvovanja ne zanima kaj preveč, zato se v to ne poglobljajo.

3. VPRAŠANJE: Kateri so po tvojem mnenju najpogostejši vzroki, ki pripeljejo do stresnega stanja?

Vzroki stresa pri dekletih, ki obiskujejo srednjo poklicno šolo, so naju pošteno presenetili. Čisto vse so pod eno izmed možnosti obkrožile šolske obveznosti, nato pa jih je kar 51,43% odgovorilo, da so vzrok stresa osebne težave. Iz tega lahko razbereva, da imajo težave z iskanjem samih sebe, kar je razumljivo. Iz izkušenj nama je poznano, da veliko dijakov, ki obiskuje 3 letne programe načeloma prihajajo iz malo bolj neurejenih družin, ta pa ima velik vpliv na razvoj osebnosti posameznika; postavljanje ciljev, motivacijo, vrednote...

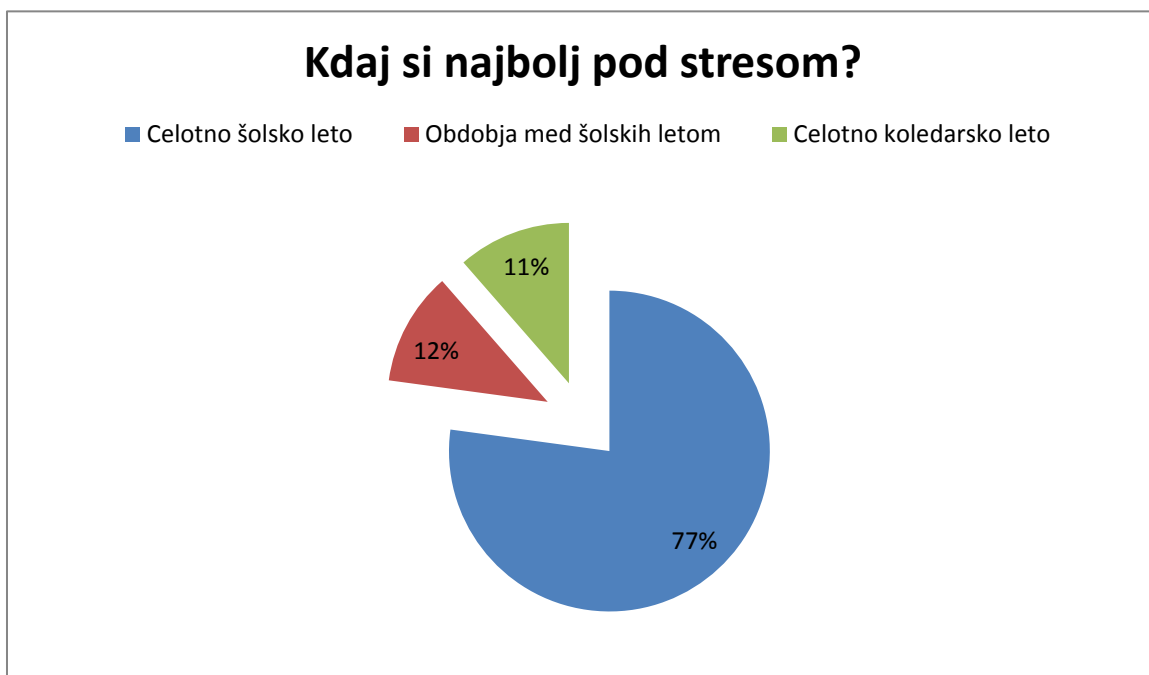
4. VPRAŠANJE: Katere posledice so pri tebi najpogostejše?

Najpogostejše posledice stresa pa so: težave s spanjem, glavoboli in razdražljivost. Ti odgovori so se pojavili enakomerno. 37,14% deklet pa je obkrožilo tudi odgovor, da nimajo motivacije in energije za učenje, delo, izvenšolske dejavnosti. Verjetno je pomanjkanje motivacije posledica tega, da so mnenja da bodo šolo naredile z levo roko. Seveda pa je razlog tudi v tem, da so večinoma osebno in čustveno bolj nestabilne.

5. VPRAŠANJE: *Kako ravnaš, ko se soočiš s stresom?*

Dekleta se večinoma soočajo s stresom z gledanjem televizije, uporabe računalnika in nočnimi zabavami. Odgovor z uporabo računalnika naju ni presenetil. Obe pozna eno dekle, ki je večino svojega prostega časa dosegljiva na socialnem omrežju facebook in prosi ljudi za pogovor z njo. Vsakemu »prijatelju« zaupa vse svoje težave. Nočne zabave pa niso prav nobena posebnost. Veliko deklet že po končanem pouku ali pa kar med poukom zahajajo v lokale, kjer se sprostijo tako ali drugače. Eden izmed navedenih odgovorov je bil sproščanje s fantom.

6. VPRAŠANJE:



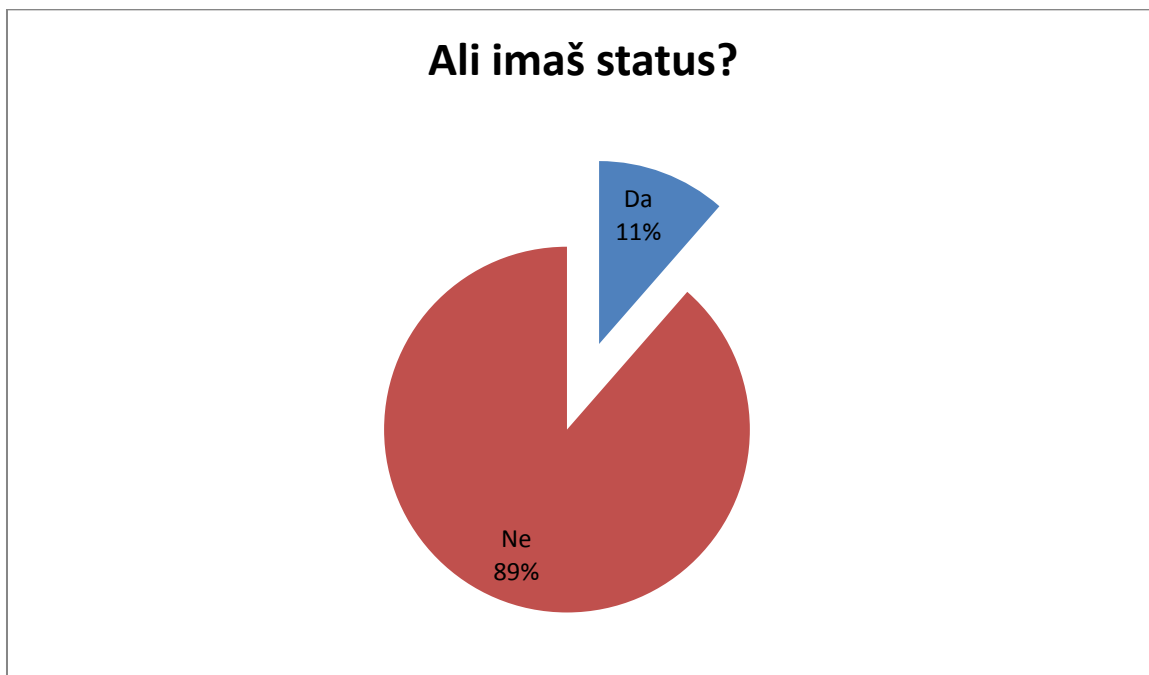
7. VPRAŠANJE:



8. VPRAŠANJE: *Kako stres vpliva na tvoje prehranjevalne navade?*

Prehranjevalne navade pa se pod vplivom stresa spremenijo. Velika večina deklet kar 71,43% je obkrožilo odgovora, da jedo premalo ali pa skoraj nič. Med razmišljanjem, zakaj bi bilo temu tako, kar nisva mogli priti zadevi do dna. Mogoče tukaj ni vzrok stres, pač pa njihova samopodoba. Mogoče jim res veliko pomeni njihova zunanost, da pač ne jedo in stradajo saj želi ustreči družbi, fantu ali pa prijateljicam.

b. SREDNJA STROKOVNA ŠOLA



1. VPRAŠANJE:



2. VPRAŠANJE: *Kaj si predstavljaš pod pojmom »stres«?*

Večina deklet s programa srednja strokovna šola si pod pojmom stres predstavljajo napetost, notranji nemir, strah in psihosomatske motnje. Ker sva si za anketirance izbrali program predšolska vzgoja, so razlogi za prepoznavanje stresa nekako utemeljeni. V tem programu je veliko psihologije in dekleta so že od vsega začetka seznanjena s to temo. Seveda pa je tudi tukaj pomembno čustvena plat, ki jo imajo razvito glede nato, da želijo delati z otroki.

3. VPRAŠANJE: *Kateri so po tvojem mnenju najpogostejši vzroki, ki pripeljejo do stresnega stanja?*

Najpogostejši vzroki, ki pripeljejo do stresnega stanja dekleta s strokovne šole so šolske obveznosti, ta odgovor je bil obkrožen v kar 82,82%. Predvidevava, da je za te dijakinje učni uspeh zelo pomemben, zaradi visokih omejitev na študijskih program predšolske vzgoje. Navedeni so bili tudi odgovori: osebne težave in težave v družini, a teh odgovorov je bilo bistveno manj približno $\frac{1}{2}$. Osebne težave se pojavijo pri vsakemu dekletu. Smo v letih, ko se iščemo in ugotavljamo kdo smo, zakaj smo in kaj bomo počeli, ko odrastemo. Iskanje identitete je v obdobju mladostništva najpomembnejša razvojna naloga.

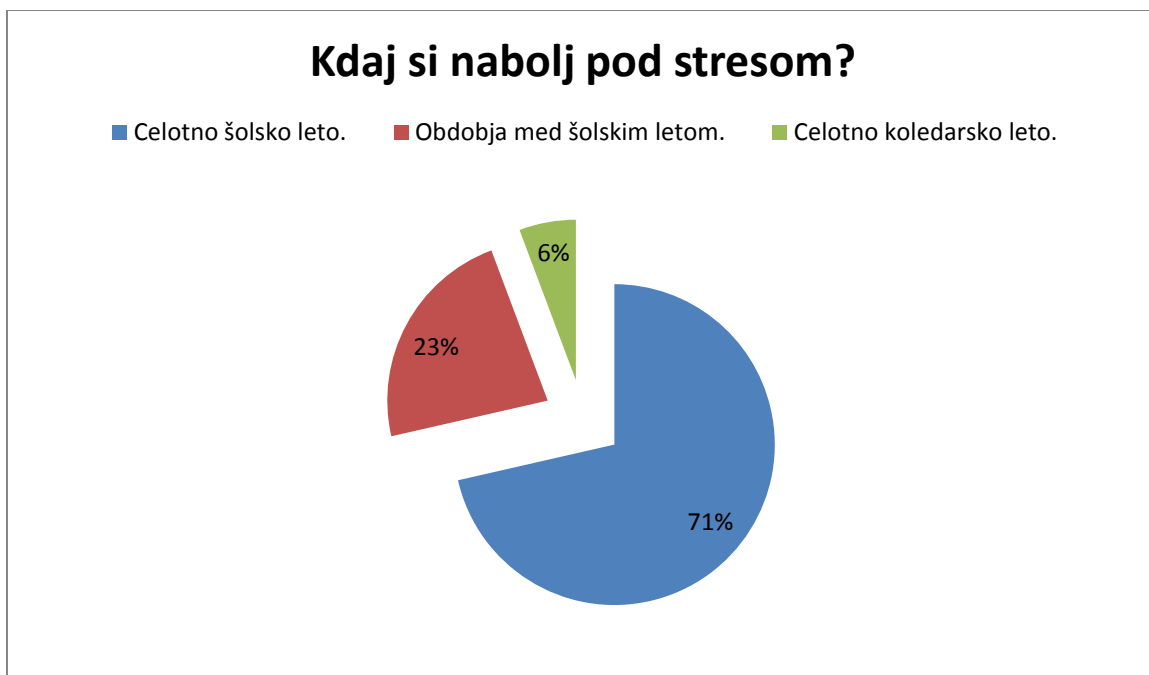
4. VPRAŠANJE : *Katere posledice so pri tebi najpogostejše?*

Posledice stresa, ki so najpogostejše, pa so kar vsi predvideni odgovori. Izpostavili bi težave s spanjem, ki je bil naveden v kar 54,29%. Kot drugi najpogostejši odgovor pa je bil razdražljivost, ki je naveden v kar 42,82%. Napetost, skrbi, strah pred neuspehom gotovo vplivajo na spanje. Razdražljivost je povezana s čustveno nestabilnostjo in občutljivostjo mladostnikov, lahko pa je tudi posledica utrujenosti, pomanjkanja spanja...

5. VPRAŠANJE: *Kako ravnaš, ko se soočiš s stresom?*

Najpogostejše soočanje s stresom pa je šport v naravi, gledanje televizije in preživljanje časa z družino. Zadnji navedeni odgovor naju je kar presenetil, a ko sva malo pomislili na program v katerem sva izvajali anketiranje, je postalo jasnih kar veliko stvari. Sklepava, da so ta dekleta bolj čustveno navezana na starše in sorojence. Izbrale so si tudi program, kjer jih bo velika večina nadaljevala z delom z otroki. Ta odgovor je bil naveden namreč v kar 57,12%.

6. VPRAŠANJE:



7. VPRAŠANJE:



8. VPRAŠANJE: *Kako stres vpliva na tvoje prehranjevalne navade?*

Stres na prehranjevalne navad deklet ne vpliva kaj dosti. $\frac{3}{4}$ deklet je obkrožilo možnost, da se njihove prehranjevalne navade ne spremenijo. Kar pomeni, da stres ne vpliva na njihovo prehrano, kar je dobro. Te odgovore bi radi malce povezali z odgovori o vzrokih stresa. Med navedenimi možnostmi je bila tudi možnost bolezni, od petintridesetih deklet je to možnost obkrožilo le 5 deklet, kar je verjetno povezano tudi s prehranjevalnimi navadami.

NAJBOLJ ZANIMIVE IN NAJVEČJE RAZLIKE

Največje razlike so se pojavile pri tem kako si dekleta gimnazijskega programa in srednje strokovne šole stres predstavljajo drugače kot dekleta srednje poklicne šole. Prav tako pri posledicah stresa. Vsaka skupina se zelo razlikuje. Dekleta s srednjih strokovnih šol imajo težave s spanjem, gimnazijke se soočajo z nihanjem razpoloženja in glavoboli. Dekleta s srednjih poklicnih šol pa nimajo motivacije za delo in šolske obveznosti, kar ve verjetno posledica tega, da prihajajo iz malo bolj neurejenih družin, te pa jim ne dajejo vso podporo, ki jim je potrebna, verjetno se starši ne pogovarjajo dovolj z njimi in jim ne kažejo čustvene podpore.

Ena izmed največjih razlik je tudi kako se soočajo s stresom. Gimnazijke se zatekajo k branju in športu v naravo. Dekleta srednjih strokovnih šol se zatekajo k družini, dekleta s srednjih poklicnih šol pa se zatekajo k zabavam in socialnim omrežjem.

Pojavila se je tudi zanimivost kako se spreminjajo prehranjevalne navade. Gimnazijke in dekleta s srednjih poklicnih šol vzdržujejo svoje prehranjevalne navade, medtem ko dekleta s srednjih poklicnih šol pod vplivom stresa ne jedo kaj veliko. Verjetno je to posledica družbe in medijev, ki na njih vplivajo močneje kot na ostala dekleta.

2.4. INTERVJU

Poleg razdeljenih anket sva želeli slišati o vzrokih stresa, spoprijemanjem z njim in drugih mladostniških težavah še iz druge plati. Odločili sva se, da opraviva kratek intervju s šolsko svetovalko in psihologinjo Gimnazije Celje-Center, prof. Nives Laul.

Larisa in Zala: Pozdravljeni, ali se vam zdi stres pogost pojav med mladimi?

Nives Laul: Pozdravljeni, dekleti. Da, sploh če sklepam po številu dijakov, ki se k meni zatekajo po nasvete. V mojo pisarno pride populacija, ki doživlja veliko več stresa od svojih vrstnikov. Glede na stanje v mojih mladih letih je sedaj bistveno več stresa pri izbiro študija in zaposlitvi, ki skrbi vse.

Larisa in Zala: Kateri stresorji so po vašem mnenju najpogostejši povzročitelji stresa?

Nives Laul: Če sklepam po tem kar slišim od dijakov, so najpogostejši povzročitelji šola, starši in njihove zahteve ter zahteve vrstnikov oziroma težave pri vključevanju v družbo.

Larisa in Zala: Katere so po vašem mnenju najpogostejše metode soočanja s stresom?

Nives Laul: Veliko uporabljajo obrambni mehanizem, da stvari zanikajo in iščejo razloge v drugih, je pa nekaj takšnih, ki so nepopustljivi sami do sebe in vse stvari prevzamejo nase. Je nekaj takšnih, ki se zatekajo h gledanju televizije, računalniškim igram, socialnim omrežjem..

Larisa in Zala: Pri analizi rezultatov opažava, da so punce v povprečju bolj pod stresom kot fantje. Kako bi to razložili?

Nives Laul: Navzven res to tako deluje. Dekleta več razmišljajo o stvareh in spregovorijo o tem. Fantje pa o tem težje spregovorijo, ker to ni v moški naravi. To ni nekaj kar bi bilo socialno sprejemljivo. Fante že od malega vzgajajo, da fantje ne jočejo. Pri njih traja precej dlje, da spregovorijo o težavah, ki jih pestijo. Pod stresom so, ampak ne spregovorijo o tem. Stres spravljajo iz sebe predvsem s fizičnimi aktivnostmi.

Larisa in Zala: Zaradi katerih težav dijaki najpogosteje prihajajo k vam in vas prosijo za nasvete?

Nives Laul: Najpogosteje k meni prihajajo dijaki, ki imajo težave v šoli, družinske težave in osebne težave. Skupaj se usedeva in pogovoriva, da ugotoviva kje je težava ter najdeva skupno rešitev.

Larisa in Zala: Najlepša hvala za vaš čas in odgovore!

Nives Laul: Malenkost.

3. ZAKLJUČEK

Ugotovili sva, da so tudi mladi pod stresom prav tako kot odrasli. Mnogo se jih sploh ne zaveda, da so čeprav njihovi simptomi nakazujejo nanj. Primerjava med spoloma in programi nama je dala misliti. Čeprav se programi med seboj razlikujejo po težavnosti, so vsi dijaki pod stresom. Mislili sva, da so gimnazijci pod stresom bolj kot ostala dva programa, ampak se je izkazalo drugače. Vzrok za stres ni nujno šolske obveznosti, ampak tudi odraščanje prinaša stres. Iskanje samega sebe je težje, kot bi si kdo mislil. Starši so pozabili kako je ko odraščal. Stres je v zadnjem desetletju res postal udeleženec med vsemi. Ne da se mu izogniti, lahko pa se mu upremo.

4. PRILOGA

Primer anketnega vprašalnika
STRES MED MLADIMI

Izvori stresa, soočanje z njim ter primerjava med spoloma in dijaki različnih srednješolskih programov

Pozdravljen/-a, sva Larisa Lenart in Zala Podkrižnik, dijakinji 3. letnika Gimnazije Celje – Center, programa splošna gimnazija. V šolskem letu 2014/2015 pripravljava raziskovalno nalogo, v kateri se ukvarjava s problematiko stresa med mladimi. Vljudno te prosiva, da pozorno prebereš vprašanja, ter nanje iskreno odgovoriš. Anketa je anonimna, rezultati ankete pa bodo služili samo v raziskovalne namene.

Najlepša hvala!

Spol (obkroži): M / Ž

Starost (obkroži): 14 15 16 17 18 19 20

Srednješolski program, ki ga obiskuješ (obkroži):

- a) Gimnazija.
- b) Srednja poklicna šola (3-letni program).
- c) Srednja strokovna šola (4-letni program).

Ali imaš v šoli status? DA NE

Če si obkrožil/-a DA, kateri status imaš?

- a) Športnika.
- b) Kulturnika.
- c) Drugo: _____.

1) Se ti zdi, da v vsakodnevnem življenju doživljaš stres?

- a) Da, ves čas.
- b) Da, občasno.
- c) Redko.
- d) Nikoli.

2) Kaj si predstavljaš pod pojmom "stres"? (možni so največ trije odgovori)

- a) Napetost.
- b) Notranji nemir.
- c) Negotovost.
- d) Strah.
- e) Panika.
- f) Psihosomatske motnje (npr. glavoboli, slabost, nespečnost...).
- g) Drugo: _____.

3) Kateri so po tvojem mnenju najpogostejši vzroki, ki te pripeljejo do stresnega stanja? (možni so največ trije odgovori)

- a) Šolske obveznosti.
 b) Treningi.
 c) Težave v družini.
 d) Osebne težave.
 e) Bolezen.
 f) Drugo: _____.
- 4) Katere posledice stresa so pri tebi najpogostejše? (možni so največ trije odgovori)
- a) Glavoboli.
 b) Prebavne motnje.
 c) Težave s spanjem.
 d) Razdražljivost.
 e) Nimam apetita.
 f) Imam prevelik apetit.
 g) Nimam motivacije in energije za učenje, delo, izvenšolske dejavnosti...
 h) Nimam interesa in volje za druženje s prijatelji.
- 5) Kako ravnaš, ko se soočiš s stresom?
- a) Šport v telovadnici.
 b) Šport v naravi.
 c) Branje.
 d) Gledanje televizije.
 e) Računalnik (igre, socialna omrežja).
 f) Druženje s prijatelji.
 g) Preživljanja časa z družino.
 h) Nočne zabave.
 i) Drugo: _____.
- 6) Kdaj si najbolj pod stresom?
- a) Skozi celotno šolsko leto.
 b) Obdobja med šol. letom (meseci: _____).
 c) Celotno koledarsko leto (tudi poletne počitnice).
- 7) Na spodnji lestvici označi, kako močan stres v povprečju doživljaš tekom šolskega leta (1-nisem pod stresom, 2 - skoraj neopazen stres, 3 - opazen stres, 4 - močan stres, 5 - zelo močan stres).
- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|
- 8) Kako stres vpliva na tvoje prehranjevalne navade? (možna sta največ dva odgovora)
- a) Preveč jem.
 b) Premalo jem.
 c) Skoraj nič ne jem.
 d) Prehranjujem se bolj zdravo.
 e) Prehranjujem se bolj nezdravo.
 f) Prehranjevalne navade se ne spremenijo.
 g) Drugo: _____.

Najlepša hvala za sodelovanje!

5. VIRI IN LITERATURA

<http://www.druzina.si/ICD/spletnastran.nsf/clanek/57-21-MladiVal-3>

<http://www.zurnal24.si/pod-stresom-ze-ob-spocetju-clanek-239258>

<https://www.dnevnik.si/slovenija/273946>

Uvod v psihologijo, učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednje tehniškega oz. strokovnega izobraževanja, J. Curk, I. Dogša; DZS, 2012

Spoznanja in dileme, učbenik za psihologijo v 4. letniku gimnazijskega izobraževanja, A. Kompare, M. Stražišar; DZS, 2012