

EKONOMSKA ŠOLA CELJE

Kosovelova ulica 4

3000 Celje

DOŽIVLJANJE STRESA V ŠOLI GLEDE NA TEMPERAMENT
RAZISKOVALNA NALOGA

Psihologija

Avtorica:

Aleksandra DERGANČ, 1. f

Mentorica:

Mag. Marjeta ŠELIŠ, univ. dipl. biblio. in soc. kult.

Lektoriranje: Branka Vidmar Primožič, prof. slov. in soc.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, marec 2022

EKONOMSKA ŠOLA CELJE
KOSOVELOVA ULICA 4
3000 CELJE

DOŽIVLJANJE STRESA V ŠOLI GLEDE NA TEMPERAMENT
RAZISKOVALNA NALOGA

Psihologija

Avtorica:
Aleksandra DERGANČ, 1. f

Mentorica:
Mag. Marjeta ŠELIH, univ. dipl. biblio. in soc. kult.

Lektoriranje: Branka Vidmar Primožič, prof. slov. in soc.

CELJE, MAREC 2022

KAZALO VSEBINE

POVZETEK	5
ZAHVALA	5
1 UVOD	6
Namen naloge	6
Cilji raziskovanja.....	7
Hipoteze.....	7
2 TEORETIČNI DEL	8
2.1 Osebnost	8
2.1.1 Hipokrat-Galenova teorija osebnosti	8
2.1.2 Prednosti in slabosti tipološkega pojmovanja osebnosti.....	11
2.1.3 Eysenckova teorija osebnostnih dimenzij	12
2.1.4 Prednosti in slabosti dimenzionalnega pojmovanja osebnosti	13
2.2 Stres	14
2.2.1 Negativne posledice stresa.....	14
2.2.2 Spoprijemanje z duševnimi obremenitvami	15
2.2.3 Sprostitevne tehnike	16
2.2.4 Nagnjenost k stresu glede na osebnost	17
3 RAZISKOVALNI – EMPIRIČNI DEL	18
3.1 Udeleženci.....	18
3.2 Pripomočki	18
3.3 Postopek zbiranja in analize podatkov.....	18
4 REZULTATI ANKETE	19
4.1 Stres najbolj intenzivno občutijo melanholiki.	19
4.2 Flegmatiki občutijo najmanj stresa.....	20
4.3 Stresa se najmanj zavedajo koleriki.....	21
4.4 Med fanti v povprečju najbolj prevladuje tip temperamenta kolerik.....	22
4.5 Med dekleti v povprečju najbolj prevladuje tip temperamenta sangvinik.....	23
4.6 Melanholiki imajo v šoli boljši učni uspeh kot flegmatiki.....	24
5 INTERPRETACIJA REZULTATOV	25
6 ZAKLJUČEK	27
7 VIRI IN LITERATURA	28
8 PRILOGA	29

Tabela 1: Prednosti in slabosti tipološkega pojmovanja osebnosti.....	11
Tabela 2: Ekstravertnost – introvertnost	12
Tabela 3: Nevroticizem – nenevroticizem	12
Tabela 4: Psihoticizem – nepsihoticizem	12
Tabela 5: Prednosti in slabosti dimenzionalnega pojmovanja osebnosti.....	13
Slika 1: Stopnja stresa glede na temperament	19
Slika 2: Stopnja stresa glede na temperament	20
Slika 3: Zavedanje stresa glede na temperament.....	21
Slika 4: Prevladujoč tip temperamenta med fanti	22
Slika 5: Prevladujoč tip temperamenta pri dekletih	23
Slika 6: Učni uspeh glede na temperament	24

POVZETEK

V raziskovalni nalogi sem predstavila različne tipe temperamenta glede na Hipokrat-Galenovo teorijo osebnosti ter hkrati predstavila še Eysenckovo dimenzionalno teorijo osebnosti. Opredelila sem pojem stres in raziskala posledice stresa na človekovo fizično in psihično zdravje. Izpostavila sem pomen ustreznega spopadanja s stresom in predstavila različne tehnike sproščanja. V raziskovalni nalogi sem se osredotočila na dijake Ekonomske šole Celje. Izvedla sem korelacijsko raziskavo, podatke sem pridobila z anketnim vprašalnikom. Ugotavljala sem, ali stres najbolj intenzivno občutijo melanholiki, ali flegmatiki občutijo manj stresa in ali se stresa najmanj zavedajo koleriki. Zanimalo me je, ali med fanti prevladuje tip temperamenta kolerik in med dekleti sangvinik. Ugotavljala sem, ali imajo melanholiki v šoli boljši učni uspeh kot flegmatiki. Z opravljeno raziskavo sem ugotovila, da stres najbolj intenzivno občutijo melanholiki in da najmanj stresa občutijo flegmatiki. Stresa se najmanj zavedajo flegmatiki. Med fanti v povprečju prevladuje tip temperamenta kolerik, med deklicami pa sangvinik. Melanholiki imajo nekoliko boljši učni uspeh.

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorici, ki mi je pomagala ter me usmerjala pri izdelavi raziskovalne naloge. Vedno mi je bila na voljo za dodatna vprašanja. Prav tako bi se rada zahvalila lektorici in vsem anketirancem, ki so v raziskavi sodelovali.

1 UVOD

Ameriška raziskava psihološkega centra na University of Missouri-Columbia (B. S. Gershuny in K. J. Sher, 1998: 252) je ugotavljala stopnjo nagnjenosti k stresu glede na določene tipe osebnosti po dimenzionalni teoriji osebnosti H. J. Eysencka (ekstravertiranost, nevroticizem in psihotocizem). Raziskava je ugotavljala tudi korelacijo različnih tipov osebnosti in predispozicijo le-teh za razvoj depresije. V raziskavi je sodelovalo 466 oseb. Večina med njimi je obiskovala dodiplomski študijski program. Osebe, ki so v raziskavi sodelovale, so v obdobju treh let dvakrat na leto psihološko testirali in ocenili. Raziskovalci so napovedali, da bodo osebe z visoko stopnjo nevroticizma in nizko stopnjo ekstravertiranosti v obdobju treh let pokazale simptome oziroma znake anksioznosti in depresije. Opravljena raziskava je po treh letih potrdila visoko korelacijo med visoko stopnjo nevroticizma in nizko stopnjo ekstravertiranosti s predispozicijo za razvoj anksioznosti in depresije. Po Hipokrat-Galenovi tipološki teoriji osebnosti oseba z visoko stopnjo nevroticizma in nizko stopnjo ekstravertiranosti ustreza kriteriju osebnostnega tipa melanholik. Kar pomeni, da imajo melanholiki višje možnosti za razvoj motenj anksioznosti in motenj razpoloženj. Zato je ustrezno spopadanje s stresom in z naporji izjemno pomembno za vzdrževanje dobrega zdravja in kakovostnega življenja.

Namen naloge

Stres izjemno vpliva na vsakdanje življenje. Neustrezno spopadanje s stresom lahko vodi do hudih fizičnih in psihičnih zdravstvenih težav. Veliko vlogo pri soočanju s stresom ima naša edinstvena osebnost. Po definiciji je osebnost relativno trajna in edinstvena celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti, zato niti dve osebi na svetu nimata in nista imeli enake osebnosti. Kako se bomo na določeno situacijo odzvali, je v veliki meri odvisno od osebnosti posameznika. V isti situaciji različni tipi temperamenta reagirajo različno, kar vpliva na kakovost življenja. Z navedbo in opisom različnih tipov osebnosti bom ljudem pomagala pri razumevanju in spoznavanju samega sebe ter s tem delno tudi pojasnila njihovo vedenje in odzive v določenih situacijah. Razložila bom, kaj je stres in predstavila posledice stresa na človeka in njegovo delovanje. Naloga bi bralcem omogočila, da spoznajo svoj tip osebnosti in kako lahko glede na njihov tip osebnosti prilagodijo svoj način življenja, da bo njihovo življenje čim bolj kakovostno. S predstavitvijo tehnik sproščanja bi posameznikom pomagala pri spopadanju in soočanju s stresom. Posledično bi lahko zagotovili boljšo kakovost življenja posameznikov.

Cilji raziskovanja

Cilj 1: Z raziskavo ugotoviti, ali stres najbolj intenzivno občutijo melanholiki.

Cilj 2: Z anketnim vprašalnikom ugotoviti, ali flegmatiki občutijo najmanj stresa.

Cilj 3: Ugotoviti, ali se stresa najmanj zavedajo koleriki.

Cilj 4: Z anketnim vprašalnikom ugotoviti, ali med fanti v povprečju najbolj prevladuje tip temperamenta kolerik.

Cilj 5: Ugotoviti, ali med dekleti v povprečju najbolj prevladuje tip temperamenta sangvinik.

Cilj 6: Z raziskavo ugotoviti, ali imajo melanholiki v šoli boljši učni uspeh kot flegmatiki.

Hipoteze

Hipoteza 1: Stres najbolj intenzivno občutijo melanholiki.

Hipoteza 2: Flegmatiki občutijo najmanj stresa.

Hipoteza 3: Stresa se najmanj zavedajo koleriki.

Hipoteza 4: Med fanti v povprečju najbolj prevladuje tip temperamenta kolerik.

Hipoteza 5: Med dekleti v povprečju najbolj prevladuje tip temperamenta sangvinik.

Hipoteza 6: Melanholiki imajo v šoli boljši učni uspeh kot flegmatiki.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Osebnost

Osebnost je relativno trajna in edinstvena celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti, po katerih se ljudje razlikujemo med seboj. Da je osebnost trajna, pomeni, da te spremlja vse življenje. Osebnost lahko sicer nekoliko spremenimo s pomočjo psihoterapije, prav tako pa se lahko nekoliko spremeni tudi v izjemno travmatičnih dogodkih, vendar le do določene mere. Osebnost je edinstvena, saj niti ena osebnost ni podvojena. Osebnost je lahko podobna (razni tipi osebnosti), vendar nikoli ni identična. Osebnost deluje kot celota, kar pomeni, da če nekoliko spremenimo npr. telesne značilnosti, se bodo spremenili tudi vedenjski vzorci posameznika. (Kompare A., Stržaišir M., Dogoša I., Vec T. in Curk J., 2009: 153)

Osebnostne značilnosti so razmeroma trajne značilnosti, po katerih se ljudje razlikujemo med seboj. Te značilnosti so:

- temperament: značilnosti čustvovanja in način vedenja, npr. živahnost, umirjenost, družabnost, hitre čustvene reakcije ipd., ki so pretežno podedovane lastnosti;
- značaj: odločanje in ravnanje v situacijah, ki so v dobro drugih in v skladu z normami, npr. poštenost, marljivost, redoljubnost ipd., ki so pretežno pod vplivi okolja;
- sposobnosti: lastnosti, ki vplivajo na uspešnost reševanja problemov in nalog, npr. groba in fina motorika (telesne sposobnosti), globinski vid in posluš (čutno-zaznavne sposobnosti) ter inteligentnost in ustvarjalnost (umske sposobnosti);
- telesne značilnosti: npr. telesna višina, širina ramen, barva las in oči ...

2.1.1 Hipokrat-Galenova teorija osebnosti

Hipokrat-Galenova teorija osebnosti je najbolj znana tipološka teorija temperamenta. Grški zdravnik Hipokrat je že leta 400 pr. n. št. poskušal pojasniti osebnostne razlike ljudi. Osebnost je razdelil v štiri osnovne tipe temperamenta, ki jih je poimenoval sangvinik, kolerik, flegmatik in melanholik. Temperament izhaja iz latinske besede temperamentum, ki pomeni pravo razmerje pomešanih telesnih sokov. Kri, žolč, sluz in črni žolč so bili za Hipokrata najpomembnejši telesni sokovi. Človekovo ravnanje in vedenje je najbolj uravnovešeno takrat, ko so v ravnovesju tudi telesni sokovi. Galen je v obdobju rimskega cesarstva dopolnil Hipokratovo tipološko teorijo osebnosti.

2.1.1.1 Sangvinik

Beseda sangvinik izhaja iz latinske besede sanguis, ki pomeni kri. Glavne značilnosti sangvinikov so lahkotnost, živahnost, veselje in radost. Imeli naj bi izjemen čut za podjetnost, saj se s svojo pozitivno energijo zlahka prikupijo ljudem. Sangvinike lahko prepoznamo po izstopajočih oblačilih živahnih barv z nakitom in vzorci, saj se radi oblačijo nekoliko bolj drzno. Predvsem pa sangvinike prepoznamo po ekstravertni orientiranosti, saj so družbeno izjemno aktivni. Sangviniki prav tako ne marajo pravil, rutine in dolgčasa. Imajo sposobnost zelo hitrega sklepanja novih prijateljev, vendar so ti prijateljski odnosi večinoma le površinski. Sangviniki so avanturistični, prijetni, živahni, zelo neposredni, sočutni, z optimističnim pogledom na svet. Sangvinik zna v družbeni skupini navdušiti druge osebe in jih prepričati v nove, druge aktivnosti. Obožujejo, ko so v središču pozornosti. Radi vodijo pogovor in izražajo močne kretnje neverbalne komunikacije. Zaradi nizke vzburjenosti možganske skorje ne marajo biti pri miru in iščejo nove stimulacije. Sangviniki imajo tudi veliko zamisli in idej. (Derganc A., 2021: 8)

Nekoliko bolj negativna stran sangvinikov je, da so pozabljivi in vihravi, saj pogosto pozabljajo na osebni prostor in prekinjajo govor drugega ter ne poslušajo sogovornika. Imajo težave pri časovni organizaciji dejavnosti, problem jim predstavlja tudi njihova površnost in nedoslednost. Hitro spreminjajo svoje mnenje ter navade, saj rutine ne marajo. Sangviniki imajo tudi predispozicijo za nihanje in motnje razpoloženja. Zaradi sklepanja prijateljstev na površinskih odnosih nimajo zelo veliko pravih prijateljev, obenem pa tudi pokažejo bolj malo zanimanja za potrebe drugih ljudi. Izmikajo se ustaljenemu in mirnemu življenju ter pogosto bežijo pred odgovornostjo, saj se na ta način skrivajo pred problemi. Sangvinike bi lahko označili za otroke, ki so zabavni, vendar ne odrastejo. Težave jim lahko povzroči tudi njihova impulzivnost, kar lahko vodi v težave z zasvojenostjo (npr. droge ali igre na srečo). (Derganc A., 2021: 8)

2.1.1.2 Kolerik

Latinsko hole pomeni žolč, od tod beseda kolerik. Osebe s tipom temperamenta kolerik povezujemo s simbolom moči, boja in nadzora. Koleriki so rojeni podjetniki. Prepoznamo jih po odločnosti, neodvisnosti in samozavestnosti. So zelo ambiciozni, spontani in pozitivni. Označimo jih lahko za naravne vodje, saj se ne bojijo tvegati ali poskusiti česa novega. Radi

popravljajo napake in imajo potrebo po stalnih izboljšavah. V krizi se praviloma hitro in pravilno odločajo, radi imajo izzive in tekmovanja. (Derganc A., 2021: 8)

Nekoliko slabša stran kolerikov je hitra jeza, so neposredni in manj čustveni. Mislijo, da imajo v glavnem prav, zato težko uvidijo svoje zmote in se še težje opravičijo. Brez težav na poti do cilja »teptajo« vse, kar jim pride na pot, tudi sodelavce ali družinske člane. Ko stvari ne potekajo, kot želijo, postanejo nervozni in trmast, kar pa pogosto vodi v prehitro in nepremišljeno reševanje težav. So prepirljivi in žaljivi. Drugih temperamentov ne razumejo dobro, ne znajo se opravičiti ali izreči pohvale. Koleriki so nagnjeni k nihanju razpoloženja. Govorijo glasno in odsekano, pri komunikaciji radi dominirajo in kar mimogrede odločajo še za druge, ne da bi jih ti za to prosili. So nepotrpežljivi, kritični in zamerljivi, ne spoštujejo sogovornikovega osebnega prostora. Večina kolerikov je moških. (Derganc A., 2021: 9)

2.1.1.3 Flegmatik

Beseda flegmatik pride iz grščine phlegma, kar pomeni sluz. Flegmatiki so najbolj nevtralen temperament, prepoznamo jih po umirjenosti in sproščenosti, v družbenih situacijah so pogosto tihi. Imajo nizko stopnjo ekstravertiranosti, torej so introvertirano usmerjeni. Ker flegmatikom zunanji izgled ni pomemben, izgledajo neurejeno. So skrbni, zvesti in ljubeči. Prav tako so odlični poslušalci, vendar neradi govorijo. So zelo potrpežljivi in strpni, malo stvari jih spravi iz »tira«. V ospredje postavljajo potrebe drugih. Delujejo pasivno, hkrati pa v okolje prinašajo ravnovesje. So razumni, mirni, počasni in samozavestni. Flegmatiki so lahko srečni kjerkoli in se znajo prilagoditi vsaki situaciji. Dobri so v reševanju sporov. (Derganc A., 2021: 9)

Nekoliko slabša stran flegmatikov je, da ne morejo reči ne. Pod stresom so čustveno eksplozivni in nepredvidljivi. Težko se soočajo s spremembami in presenečenji. Večinoma sledijo drugim osebam, zato je flegmatike težko motivirati. V življenju si ne postavljajo nekih ciljev ter imajo nizka pričakovanja do sebe in drugih. Flegmatiki so pogosto cinični in arogantni. So tudi zelo leni in brez motivacije. Imajo veliko nedokončanih projektov, ravno zaradi pomanjkanja zainteresiranosti. Roki jih ne motijo, saj se jih načeloma ne držijo. (Derganc A., 2021: 10)

2.1.1.4 Melanholik

Melaine hole v grščini pomeni črni žolč. Melanholike prepoznamo po lepem vedenju, diskretnih gestah in zelo urejenem videzu. V omari melanholikov najdemo predvsem temnejše oziroma hladnejše barve. Melanholiki so introvertirano usmerjeni. Načeloma so redkobesedni, besede pa izbirajo zelo premišljeno. So resni, radi imajo podatke, tabele in na splošno radi analizirajo. So temeljiti, natančni in samozadostni, zelo radi pa delajo sami. Imajo sposobnost organiziranja in načrtovanja, na stvari pa gledajo dolgoročno. Melanholikom ni pomembno, kako hitro bodo stvar naredili, ampak kako dobro. V ospredje postavljajo kvaliteto. Melanholiki cenijo tišino, so točni, analitični, vztrajni in si postavljajo visoka merila. Melanholik je dober zaupnik, prijatelj ali terapevt, saj z enako pozornostjo kot vrta po sebi, prisluhne tudi drugim. Melanholike lahko označimo za mislece. Svojo ustvarjalnost izražajo s pisanjem, glasbo ali likovno umetnostjo. So perfekcionisti, kar lahko opazimo v vsakem delu njihovega življenja in tudi zelo samokritični do sebe in drugih, zato raje delo opravijo sami, kot da ga zaupajo drugim. Imajo izjemno visoka merila. Za enostavne stvari porabijo preveč časa, prav tako tudi za razmislek in »popolno« izvedbo. (Derganc A., 2021: 10)

Nekoliko slabša stran melanholikov je, da pod stresom hitro začnejo prezirati druge, jih poniževati in zastrahovati. So zelo zamerljive narave. Zaradi visokih ciljev in perfekcionizma imajo pogosto nizko samopodobo ter so nagnjeni k depresiji in anksioznosti. (Derganc A., 2021: 10)

2.1.2 Prednosti in slabosti tipološkega pojmovanja osebnosti

Prednosti in slabosti tipološkega pojmovanja osebnosti prikazuje spodnja tabela. (Kompere A., 2015: 153)

Prednosti	Slabosti
Razvrščanje v tipe je preprosto, hitro in enostavno.	Le redko najdemo čiste tipe.
Lažja primerjava med tipi, opisani bolj črno-belo.	Tipi prikazani preveč črno-belo.
Tipe si lažje predstavljamo.	Pretirano posploševanje.

Tabela 1: Prednosti in slabosti tipološkega pojmovanja osebnosti

2.1.3 Eysenckova teorija osebnostnih dimenzij

H. J. Eysenck je oblikoval dimenzionalno teorijo osebnosti. Izpostavil je tri dimenzije, in sicer ekstravertnost, nevroticizem in psihoticizem. Vsak omenjeni pol osebnosti ima tudi svoj nasproten pol. Lastnosti oseb s posameznim polom so razložene v spodnji tabeli. (Kompore A., 2015: 160)

Ekstravertnost	Družabna in živahna oseba, aktivna, samogotova, išče stimulacije, večje število prijateljev.
Introvertiranost	Previdna, tiha, zadržana in razmišljujoča oseba, z manjšim številom prijateljev.

Tabela 2: Ekstravertnost – introvertiranost

Nevroticizem ali čustvena labilnost	Zaskrbljena, tesnobna in napeta oseba, nesproščena, preobčutljiva, z močnimi občutki krivde, šibka odpornost zoper stres, nizko samospoštovanje, nesrečna, labilno čustvovanje.
Nenevroticizem	Umirjena in brezskrbna oseba, dobro razpoložena, dobro samozaupanje, z nadzorom nad čustvi.

Tabela 3: Nevroticizem – nenevroticizem

Psihoticizem	Neprilagodljiva in neempatična oseba, neprijazna, dominantna in drzna.
Nepsihoticizem	Prilagodljiva in prijetna oseba, prijazna, zmožna empatije, skrbna.

Tabela 4: Psihoticizem – nepsihoticizem

2.1.3.1 Biološka osnova treh dimenzij

Biološka osnova Eysenckove dimenzionalne teorije osebnosti:

- ekstravertnost – introvertnost: raven vzburjenosti možganske skorje – višja pri introvertih in nižja pri ekstravertih;
- nevroticizem – nenevroticizem: delovanje avtonomnega živčnega sistema – pri nevroticistih se vzburi prej in to vzburjenje traja dalj časa;
- psihoticizem – nepsihoticizem: količina hormona testosterona – pri psihoticistih ga je prisotno več. (Kompore A., 2015: 157)

2.1.4 Prednosti in slabosti dimenzionalnega pojmovanja osebnosti

Prednosti in slabosti dimenzionalnega pojmovanja osebnosti prikazuje spodnja tabela.

<i>Prednosti</i>	<i>Slabosti</i>
Določimo lahko stopnjo izraženosti.	Dimenzije si težko predstavljamo.
Omogoča primerjavo med ljudmi.	Pretirano poudarjanje trajnosti.
Kvantitativno ocenjevanje lastnosti.	Izguba predstave o celoti duševnosti.

Tabela 5: Prednosti in slabosti dimenzionalnega pojmovanja osebnosti

2.2 Stres

Stres je vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje. Stresor je dražljaj, ki povzroča stres. Vse pojave doživljamo kot grožnjo ali izziv in zato obremenjujejo naše telo. Na stresorje se odzovemo glede na našo oceno (osebnostna čvrstost), odvisno pa je tudi od posameznika. Eustres (pozitivni stres) nas spodbuja, da dosežemo cilj. Doživljamo ga, kadar ocenimo, da so naše sposobnosti višje od zahtev. Distres (škodljivi stres) doživljamo, kadar menimo, da so zahteve okolja večje od naših sposobnosti, zato doživljamo stiske, tesnobo ipd. Kratkotrajni stres sproži reakcijo boja ali bega. Ima prilagoditveno vlogo, poveča se telesna dejavnost. Dolgotrajni stres uničuje organizem ter povzroča psihosomatska obolenja. (Kompore A., 2009: 113)

- Faza alarma: zavemo se stresorja, smo zaskrbljeni. Šok: krajši upad delovanja. Protišok: delovati začne simpatično živčevje.
- Faza odpora: s povečano zmogljivostjo se spoprijemamo s stresorjem. Premagamo stresor: telo se vrne v normalno raven. Stresorja ne premagamo: organizem dalje deluje s povečano zmogljivostjo.
- Faza izčrpanosti: porušeno ravnovesje v delovanju simpatičnega in parasimpatičnega živčevja. Znaki izčrpanosti: telesni (utrujenost, ni energije, glavobol, bolečine v križu), duševni (napetost, razdražljivost, težave s pomnjenjem) in vedenjski (prenagle reakcije, nenadzorovani čustveni izbruhi, slabši odnosi). (Kompore A., 2009: 115)

2.2.1 Negativne posledice stresa

Stres ima izjemen vpliv na naše razpoloženje, dobro počutje, vedenje in zdravje. Poznamo pozitivni stres, t. i. eustres, in negativni distres. Slednji povzroča dolgoročne negativne posledice na naše zdravje – nastanek kroničnih bolezni. Dolgotrajni stres povzroča glavobole, visok krvni pritisk, težave s srcem in ožiljem, sladkorno bolezen, težave s kožo, astmo, depresijo in anksioznost. (Schneiderman N., Ironson G. In Siegel D. S., 2005: stran 607)

V nadaljevanju bo izraz stres pomenil le distres.

2.2.2 Spoprijemanje z duševnimi obremenitvami

Osebnostna čvrstost je, koliko stresa lahko posameznik prenese brez negativnih posledic. Oseba z visoko osebnostno čvrstostjo meni, da so spremembe del življenja, angažirano se posveti cilju ter notranjemu nadzoru nad življenjem (sami usmerjamo vedenje). Na osebnostno čvrstost vplivajo: osebnostne značilnosti (stabilnost, empatija, odprtost, zaupanje) in stopnja osebnostne čvrstosti (odvisno od dednosti – temperamenta, občutljivosti in agresivnosti ter od okolja – vzgoje, izkušenj in modelnega učenja). Telesne posledice duševnih obremenitev so psihosomatska obolenja, posledice dolgoročnega stresa pa rana na želodcu, astma, sladkorna bolezen in zmanjšana odpornost. Stres in njegove posledice lahko ublažimo z organizacijo, počitkom, meditacijo in socializacijo. (Kompore A., 2009: 117)

Konstruktivno spoprijemanje z duševnimi obremenitvami: preusmeritev ovire s povečano aktivnostjo (npr. dijak dobi negativno oceno in se dogovori za popravni rok), preusmeritev na drug, približno enakovreden cilj (npr. želimo na Himalajo. Zaradi neugodnega vremena si izberemo drugo goro), odložitev potrebe (npr. zaradi pomanjkanja denarja nakup vozila prestavimo za eno leto), sublimacija (npr. agresivnost sprostimo v športu), kognitivno prestrukturiranje (npr. izgubo službe dojamemo kot možnost za osebnostno rast) in iskanje podpore. (Kompore A., 2009: 118)

Nekonstruktivno spoprijemanje z duševnimi obremenitvami: agresivni izbruhi (začasno sprostimo nakopičeno napetost), regresija, beg pred oviro in vdaja ter pasivnost (vržemo puško v koruzo). (Kompore A., 2009: 120)

2.2.3 Sprostitutvene tehnike

2.2.3.1 Joga

Jogo opisujemo kot znanost o pravilnem življenju. Joga namreč pomembno vpliva na vse vidike posameznika: na fizični, duševni, čustveni, družbeni in duhovni ravni. Joga je sredstvo za uravnoteženje in usklajevanje telesa, uma in čustev. S pomočjo izvajanja joge lahko lažje premagujemo vsakodnevne ovire. Joga krepi avtoimunski sistem ter poveča energijo posameznika. Redno izvajanje joge izboljša koncentracijo in pozornost. (Bhavanani, 2009: 1)

2.2.3.2 Meditacija

Meditacija pojmuje globoko mišljenje o nečem. Gre za tehniko sproščanja, ki posamezniku pomaga pri soočanju s stresom, anksioznostjo, depresijo in bolečino. Je telesna in umska sprostitiv, s katero lahko pridemo v stik s samim seboj. Pri meditaciji uporabljamo tudi tehniko čuječnosti (ang. mindfulness). S tem razvijamo zaznavanje in pozornost, dosegamo čustveno mirnost in stabilno stanje. (Olendzki, 2009: 43)

2.2.3.3 Dihalne tehnike

Z dihalnimi tehnikami lahko dosežemo optimalno raven kisika. Dihalne tehnike vplivajo na vnos kisika in pospešen krvni obtok, posledično vplivajo tudi na samozavest. Dihalne tehnike se izvajajo zavestno s t. i. trebušnim dihanjem. (Stamejčič, 2009; po Tušak, 2003: 25)

2.2.4 Nagnjenost k stresu glede na osebnost

Ameriška raziskava psihološkega centra na University of Missouri-Columbia (B. S. Gershuny in K. J. Sher, 1998: 252) je ugotavljala stopnjo nagnjenosti k stresu glede na določene tipe osebnosti po dimenzionalni teoriji osebnosti H. J. Eysencka (ekstravertiranost, nevroticizem in psihoticizem). Raziskava je ugotavljala tudi korelacijo različnih tipov osebnosti in predispozicijo le-teh za razvoj depresije. V raziskavi je sodelovalo 466 oseb. Večina med njimi je obiskovala dodiplomski študijski program. Osebe, ki so v raziskavi sodelovale, so v obdobju treh let dvakrat na leto psihološko testirali in ocenili. Raziskovalci so napovedali, da bodo osebe z visoko stopnjo nevroticizma in nizko stopnjo ekstravertiranosti v obdobju treh let pokazale simptome oz. znake anksioznosti in depresije. Opravljena raziskava je po treh letih potrdila visoko korelacijo med visoko stopnjo nevroticizma in nizko stopnjo ekstravertiranosti s predispozicijo za razvoj anksioznosti in depresije. Po Hipokrat-Galenovi tipološki teoriji osebnosti oseba z visoko stopnjo nevroticizma in nizko stopnjo ekstravertiranosti ustreza kriteriju osebnostnega tipa melanholik. Kar pomeni, da imajo melanholiki višje možnosti za razvoj motenj anksioznosti in motenj razpoloženj.

3 RAZISKOVALNI – EMPIRIČNI DEL

3.1 Udeleženci

Raziskava je zajela vzorec 54 ljudi, 16 moških in 38 žensk. Od tega je bilo 37 anketirancev starih med 14 in 16 let, 17 anketirancev pa je bilo starih med 16 in 20 let.

3.2 Pripomočki

Anketni vprašalnik je sestavljen iz enega dela. Na začetku vprašalnika sem zbirala podatke o starosti in spolu anketiranca ter o uspehu v šoli. Na 7-stopenjski lestvici (Big Five Inventory – Short form BFI-S; po Lang, F. R. et al., 2011: 548) sem merila intenzivnost ekstravertiranosti in nevroticizme, nato pa sem postavila še vprašanje, za kateri tip osebnosti bi se anketiranec označil. Izbiral je lahko med štirimi tipi osebnosti (sangvinik, kolerik, flegmatik ali melanholik), zraven posameznega tipa pa sem dopisala najbolj prepoznavne značilnosti posameznega tipa temperamenta. Nato sem anketirancem na štiristopenjski ocenjevalni lestvici merila stopnjo stresa (Perceived Stress Scale – PSS, 1983: 2). Zadnje vprašanje v anketi pa se je nanašalo na to, ali se anketiranec zaveda svojega stresa.

3.3 Postopek zbiranja in analize podatkov

Povezavo na sestavljeno anketo v spletnem okolju www.1ka.si sem poslala na razredne elektronske naslove Ekonomske šole Celje.

Na začetku anketnega vprašalnika sem zbirala podatke o starosti in spolu anketiranca ter o učnem uspehu. Podatke sem zbrala in jih vnesla v poglavje Udeleženci.

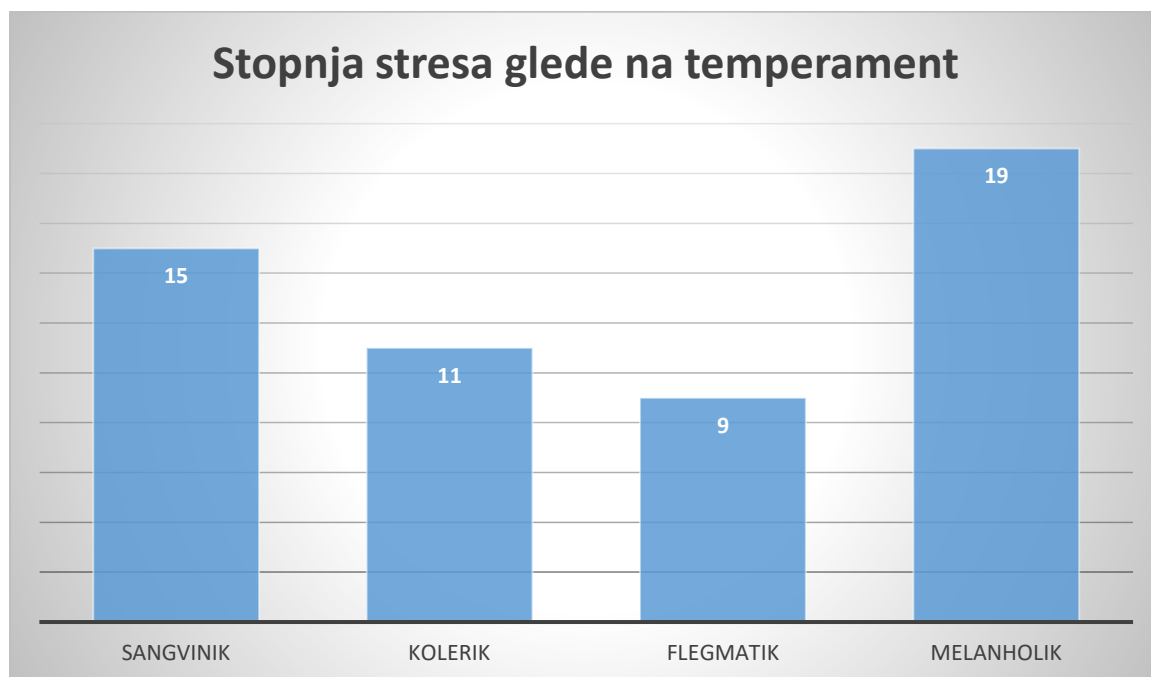
Nato sem pridobivala informacije o stopnji izraženosti ekstravertnosti in nevroticizma, pa tudi anketiranec je še sam označil, v kateri tip temperamenta bi se uvrstil.

Zatem sem ugotavljala stopnjo stresa na 4-stopenjski ocenjevalni lestvici. Odgovore anketirancev sem analizirala s pomočjo ključa za merjenje stopnje stresa.

Zanimalo me je, ali se anketiranci zavedajo svojega stresa.

4 REZULTATI ANKETE

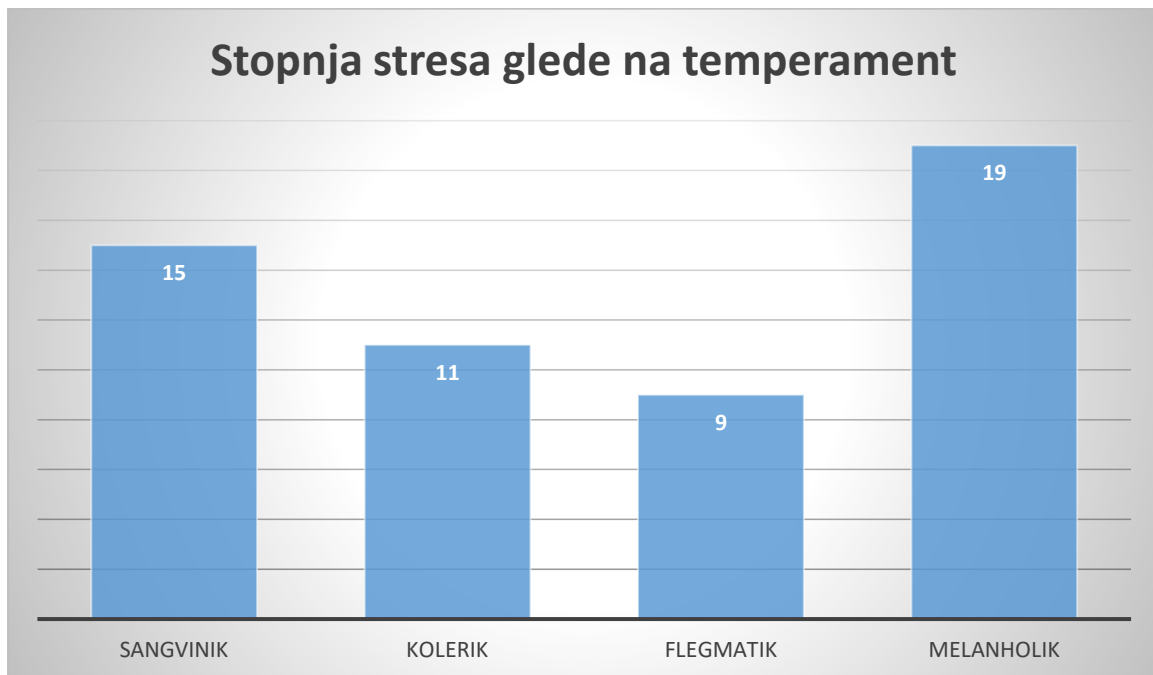
4.1 Stres najbolj intenzivno občutijo melanholiki.



Slika 1: Stopnja stresa glede na temperament

Iz grafa lahko razberemo, da občutijo najvišjo stopnjo stresa melanholiki. Flegmatiki in koleriki imajo nizko stopnjo stresa (0–13), sangviniki in melanholiki pa doživljajo srednjo stopnjo stresa (14–26), vendar je stopnja izraženosti stresa pri melanholikih vseeno višja za kar 4 točke. Hipotezo, da stres najbolj intenzivno občutijo melanholiki, lahko potrdim, saj je stopnja stresa po točkah najvišja.

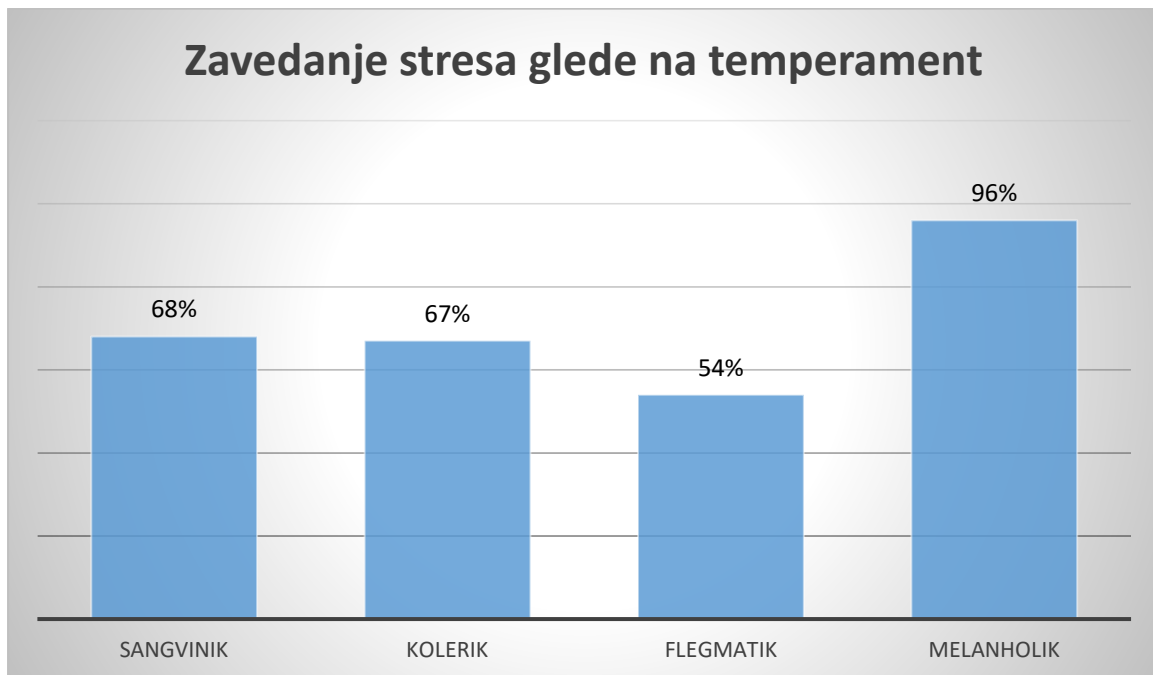
4.2 Flegmatiki občutijo najmanj stresa.



Slika 2: Stopnja stresa glede na temperament

Graf prikazuje, da občutijo najnižjo stopnjo stresa flegmatiki. Sangviniki in melanholiki imajo srednjo stopnjo stresa (14–26), flegmatiki in koleriki pa imajo nizko stopnjo stresa (0–13), vendar je stopnja izraženosti stresa pri flegmatikih vseeno nižja za kar 2 točki. Hipotezo, da flegmatiki občutijo najmanj stresa, lahko potrdim, saj je stopnja stresa po točkah najnižja.

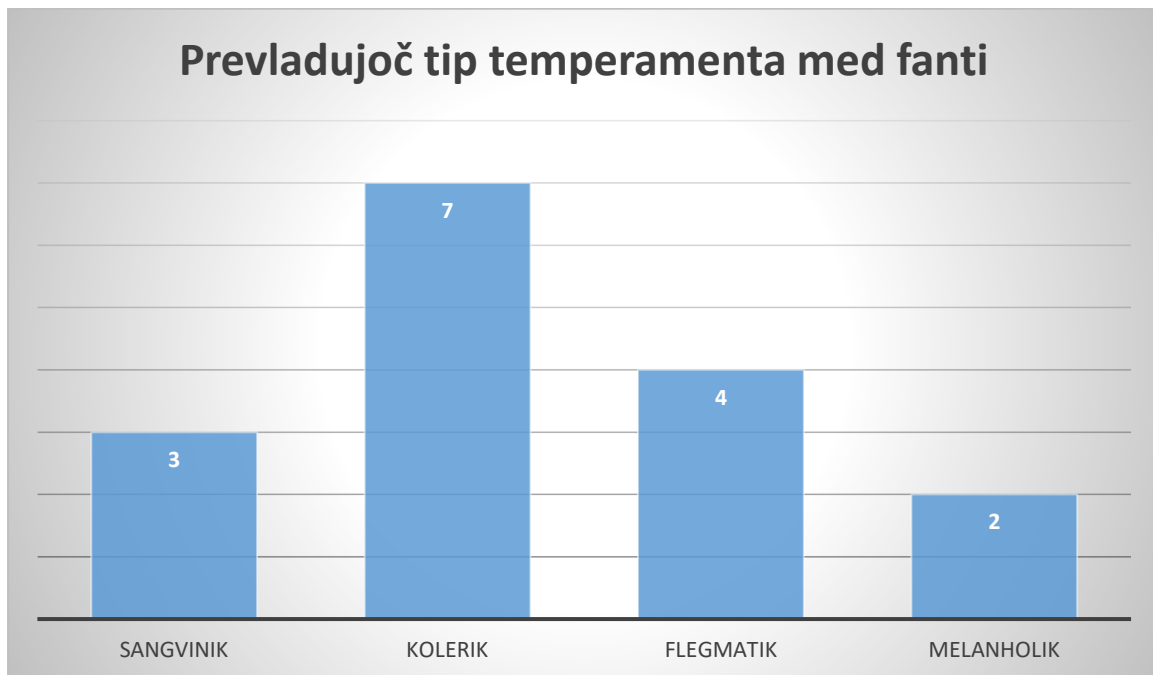
4.3 Stresa se najmanj zavedajo koleriki.



Slika 3: Zavedanje stresa glede na temperament

Graf prikazuje, koliko posameznih tipov temperamenta se zaveda svojega stresa. Stresa se najmanj zavedajo flegmatiki (54 %), nato sledijo koleriki (67 %), potem sangviniki (68 %) in nato melanholidi (96 %). Hipotezo, da se stresa najmanj zavedajo koleriki, lahko ovržem, saj se stresa najmanj zavedajo flegmatiki.

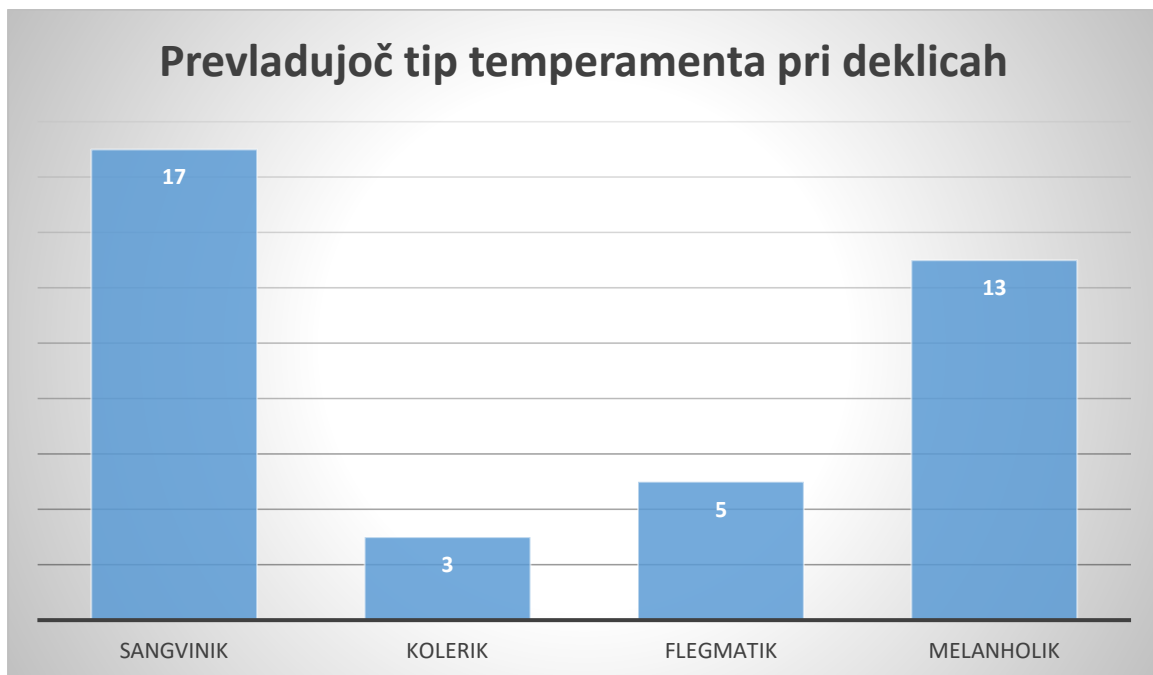
4.4 Med fanti v povprečju najbolj prevladuje tip temperamenta kolerik.



Slika 4: Prevladujoč tip temperamenta med fanti

Iz grafa lahko razberemo, da je med fanti prevladujoč tip temperamenta kolerik (7), nato sledi flegmatik (4), potem sangvinik (3) in nato melanholik (2). Hipotezo, da med fanti v povprečju najbolj prevladuje tip temperamenta kolerik, lahko potrdim, saj je največ oseb moškega spola kolerikov.

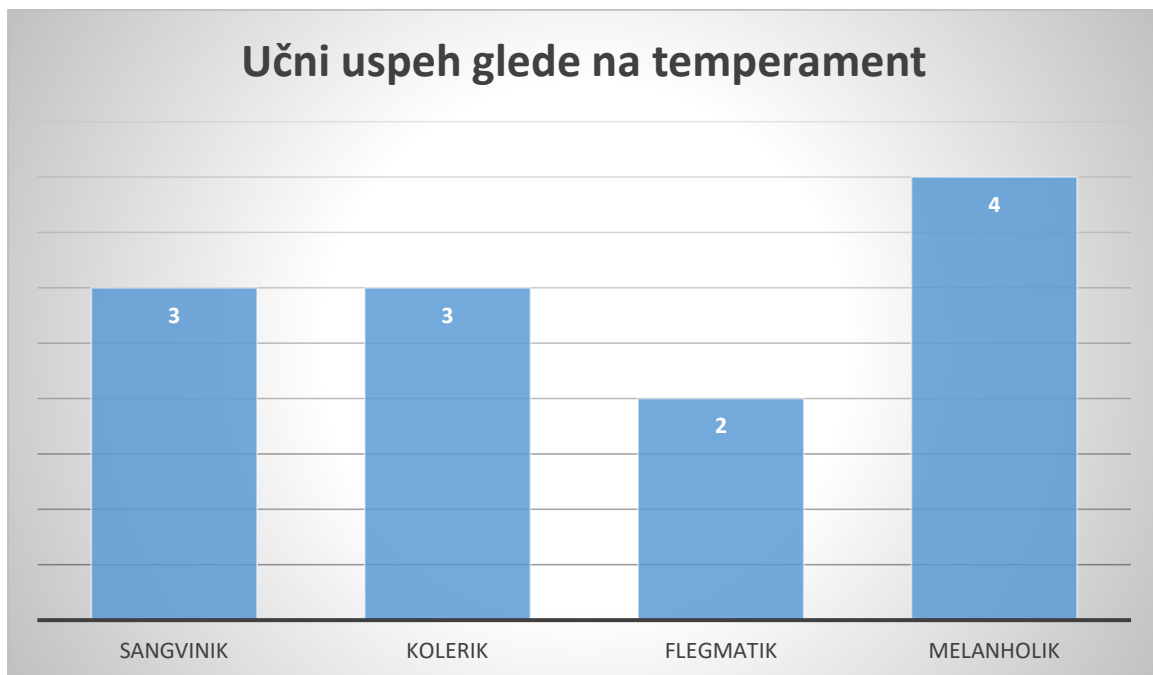
4.5 Med dekleti v povprečju najbolj prevladuje tip temperamenta sangvinik.



Slika 5: Prevladujoč tip temperamenta pri dekletih

Graf prikazuje prevladujoč tip temperamenta pri dekletih. Iz grafa lahko razberemo, da je med dekleti prevladujoč tip temperamenta sangvinik (17), sledi melanholik (13), potem flegmatik (5) in nato kolerik (3). Hipotezo, da med deklicami v povprečju najbolj prevladuje tip temperamenta sangvinik, lahko potrdim, saj je največ oseb ženskega spola sangvinikov.

4.6 Melanholiki imajo v šoli boljši učni uspeh kot flegmatiki.



Slika 6: Učni uspeh glede na temperament

Iz grafa lahko razberemo učni uspeh glede na posamezen tip temperamenta. Najslabši učni uspeh imajo flegmatiki (2 – zadostno), nato sledijo sangviniki in koleriki (3 – dobro) in potem melanholiki (4 – prav dobro). Hipotezo, da imajo v šoli melanholiki boljši učni uspeh kot flegmatiki, lahko potrdim, saj je razlika v učnem uspehu med flegmatiki in melanholiki očitna.

5 INTERPRETACIJA REZULTATOV

Prvo hipotezo, da stres najbolj intenzivno občutijo melanholiki, sem potrdila, saj je stopnja stresa glede na točke pri melanholikih najvišja. Flegmatiki in koleriki imajo nizko stopnjo stresa (0–13), sangviniki in melanholiki pa imajo srednjo stopnjo stresa (14–26), vendar je stopnja izraženosti stresa pri melanholikih vseeno višja za kar 4 točke. Podatke prikazuje slika 1. Da imajo melanholiki višjo stopnjo stresa, povezujem z Eysenckovo dimenzionalno teorijo osebnosti, in sicer dimenzijo nevroticist – nenevroticist. Oseba z visoko stopnjo nevroticistične izraženosti je pretežno zaskrbljena, tesnobna in napeta, nesproščena, preobčutljiva, z močnimi občutki krivde, ima šibko odpornost zoper stres, nizko samospoštovanje, je nesrečna in čustvuje labilno. Na nevroticistične osebe močno vpliva delovanje avtonomnega živčnega sistema, saj se pri nevroticistih avtonomni živčni sistem vzburi prej in to vzburjenje traja tudi dalj časa.

Tudi drugo hipotezo, da flegmatiki občutijo najmanj stresa, sem potrdila, saj je stopnja stresa glede na točke pri flegmatikih najnižja. Sangviniki in melanholiki imajo srednjo stopnjo stresa (14–26), flegmatiki in koleriki pa imajo nizko stopnjo stresa (0–13), vendar je stopnja izraženosti stresa pri flegmatikih vseeno nižja za kar 2 točki. Podatke prikazuje slika 2. Da imajo flegmatiki najnižjo stopnjo stresa, povezujem z Eysenckovo dimenzionalno teorijo osebnosti, in sicer dimenzijo nevroticist – nenevroticist. Oseba z nizko stopnjo nevroticistične izraženosti (dimenzija nenevroticizem) je pretežno umirjena in brezskrbna, dobro razpoložena z nadzorom nad čustvi. Pri nenevroticističnih osebah se avtonomni živčni sistem vzburi kasneje in to vzburjenje traja manj časa.

Tretjo hipotezo, da se najmanj stresa zavedajo koleriki, sem ovrgla. Glede na opravljeno raziskavo se stresa najmanj zavedajo flegmatiki (54 %), nato sledijo koleriki (67 %), potem sangviniki (68 %) in nato melanholiki (96 %). Podatke prikazuje slika 3. Da se stresa najmanj zavedajo flegmatiki in ne koleriki, lahko ponovno pojasnim z Eysenckovo dimenzionalno teorijo osebnosti, in sicer dimenzijo nevroticist – nenevroticist. Oseba z nizko stopnjo nevroticistične izraženosti (dimenzija nenevroticizem) je pretežno umirjena in brezskrbna, dobro razpoložena z nadzorom nad čustvi. Pri nenevroticističnih osebah se avtonomni živčni sistem vzburi kasneje in to vzburjenje traja manj časa.

Četrto hipotezo, da med fanti v povprečju najbolj prevladuje tip temperamenta kolerik, sem potrdila. Iz grafa (slika 4) lahko razberemo, da je med fanti prevladujoč tip temperamenta kolerik (7), nato sledi flegmatik (4), potem sangvinik (3) in nato melanholik (2). Literatura navaja, da med osebami moškega spola res najbolj prevladuje tip temperamenta kolerik. To lahko pojasnim z biološko razlago Eysenckove dimenzionalne teorije osebnosti (dimenzija psihotocizem – nepsihotocizem). Oseba z visoko stopnjo izraženosti dimenzije psihotocizem je neprilagodljiva in neempatična, neprijazna, dominantna in drzna. Prevladujoče osebe z dimenzijo psihotocizem so večinoma osebe moškega spola, zaradi količine hormona testosterona, saj ga je pri moških in posledično tudi pri psihotocistih prisotno več.

Prav tako sem potrdila tudi peto hipotezo, da med dekleti v povprečju najbolj prevladuje tip temperamenta sangvinik. Graf (slika 5) prikazuje prevladujoč tip temperamenta pri deklicah. Iz grafa lahko razberemo, da je med deklicami prevladujoč tip temperamenta sangvinik (17), nato sledi melanholik (13), potem flegmatik (5) in nato kolerik (3). Tudi to lahko pojasnim z biološko razlago Eysenckove dimenzionalne teorije osebnosti (dimenzija psihotocizem – nepsihotocizem). Oseba z nizko stopnjo izraženosti dimenzije psihotocizem (torej dimenzija nepsihotocizem) je prilagodljiva in prijetna, prijazna, zmožna empatije in skrbna. Prevladujoče osebe z dimenzijo nepsihotocizem so večinoma osebe ženskega spola zaradi količine hormona testosterona, saj ga je pri ženskah prisotno manj.

Potrdila sem tudi zadnjo, šesto hipotezo, da imajo melanholiki boljši učni uspeh kot flegmatiki. Iz grafa (slika 6) lahko razberemo učni uspeh glede na posamezen tip temperamenta. Najslabši učni uspeh imajo flegmatiki (2 – zadostno), nato sledijo sangviniki in koleriki (3 – dobro), potem melanholiki (4 – prav dobro). Oseba z visoko stopnjo nevroticistične izraženosti je pretežno zaskrbljena, tesnobna in napeta. Ker melanholiki niso tako brezskrbni kot flegmatiki, se za svoje delo tudi bolj potrudijo. Melanholiki svoja dela dokončajo, medtem ko flegmatikom velik problem predstavljajo nedokončana dela zaradi pomanjkanja motivacije.

6 ZAKLJUČEK

Med pisanjem raziskovalne naloge sem ugotovila, da ima pri doživljanju stresa temperament izjemno vlogo. Melanholiki stres doživljajo pogosteje in bolj intenzivno. Prav tako imajo osebe z visoko stopnjo nevroticizma in nizko stopnjo ekstravertiranosti predispozicijo za razvoj motenj anksioznosti in razpoloženjskih motenj. Z opravljeno raziskavo sem ugotovila, da stres najbolj intenzivno občutijo melanholiki in da najmanj stresa občutijo flegmatiki. Ti se stresa tudi najmanj zavedajo. Med fanti v povprečju prevladuje tip temperamenta kolerik, med dekleti pa sangvinik. Melanholiki imajo nekoliko boljši učni uspeh. Pet hipotez sem potrdila in eno ovrgla.

Raziskovalna naloga mi je odprla še veliko vprašanj. Lahko bi ugotavljala, ali je tip temperamenta povezan z izbiro izobraževalnega programa. Torej, ali npr. v izobraževalnem programu tehnik varovanja prevladuje osebnostni tip kolerik in ali npr. v izobraževalnem programu predšolska vzgoja prevladuje osebnostni tip sangvinik? Ali imajo dijaki z boljšim učnim uspehom višjo stopnjo stresa? Prav tako bi lahko ugotavljala stopnjo agresije posameznega tipa osebnosti. Pri nadaljnjem raziskovanju bi seveda tudi razširila vzorec vprašanih.

7 VIRI IN LITERATURA

- Gershuny, B. S. in K. J. Sher (1998). The relation between personality and anxiety: findings from a 3-year prospective study. Dostopno na spletnem naslovu: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9604554/>. Dostop 4. 3. 2022.
- Bhavanani, B. A. (2009). Principles and Methods of Yoga Practices. Dostopno na spletnem naslovu: https://www.researchgate.net/publication/241276629_PRINCIPLES_AND_METHODS_OF_YOGA_PRACTICES_Compilation. Dostop 4. 3. 2022.
- Derganc, A. (2021). Vpliv temperamenta na zaznavo razredne klime in medsebojno komunikacijo. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4202105703.pdf>. Dostop 4. 3. 2022.
- Kompare, A. et al. (2015). Psihologija: spoznanja in dileme. Učbenik za psihologijo v četrtem letniku gimnazije. Ljubljana, DZS.
- Kompare, A., Stržašir, M., Dogoša, I., Vec, T. in Curk, J. (2009). Uvod v psihologijo. Učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednje tehniškega oz. strokovnega izobraževanja. Ljubljana, DZS.
- Olendzki, A. (2009). Mindfulness and Meditation. Dostopno na spletnem naslovu: https://www.researchgate.net/publication/226037185_Mindfulness_and_Meditation. Dostop 4. 3. 2022.
- Schneiderman, N., Ironson, G. in Siegel, D. S. (2005). Stress and Health: Psychological, Behavioral and Biological Determinants. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2568977/>. Dostop 4. 3. 2022.
- Stamejčič, P. (2009). Psihološka priprava v odbojki. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22053090StamejcicPetra.pdf>. Dostop 4. 3. 2022.
- Tušak, M. (2003). Predtekmovalna stanja, stres in anksioznost ter psihična priprava na tekmo. V M. Tušak, R. Misja in A. Vičič., Psihologija ekipnih športov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

8 PRILOGA

Anketni vprašalnik:

1. Starost:

- a) Med 14 in 16 let.
- b) Med 16 in 20 let.

2. Spol:

- a) Moški.
- b) Ženski.

3. Uspeh preteklega šolskega leta:

- 5 – odličen
- 4 – prav dober
- 3 – dober
- 2 – zadosten
- 1 – nezadosten

4. Vidim se kot nekoga, ki

	1 – močno se NE strinjam.	2	3	4 – niti/niti	5	6	7 – močno SE strinjam.
ga konstantno nekaj skrbi.							
postane hitro živčen in napet.							
v stresnih situacijah ne ostane miren.							
se zelo rad pogovarja z drugimi.							
je zelo socialen.							
ni zadržan v družbenih situacijah.							

5. Označil/a bi se za

- a) SANGVINIKA – ekstravertiran, živahen, lahkoten, avanturističen, optimističen, podjeten, spremenljiv, redko dokončam začeto, vihrav.
- b) KOLERIKA – ekstravertiran, ambiciozen, neposreden, silovit, naravni vodja, aktiven, praktičen, hitre jeze, nepotrpežljiv, kritičen, prepirljiv.

c) FLEGMATIKA – introvertiran, potrpežljiv, miren, sproščen, prilagodljiv, hladnokrven, počasen, pomanjkanje motivacije, pod stresom zelo vzkipljiv in nepredvidljiv.

č) MELANHOLIKA – introvertiran, umirjen, analitičen, urejen, čustven, vztrajen, pesimističen, perfekcionista, samokritičen.

6. Meritev stopnje stresa (vprašanja se nanašajo na obdobje preteklega meseca)

	0 – nikoli	1 – skoraj nikoli	2 – včasih	3 – pogosto	4 – zelo pogosto
Kako pogosto si bil/a vznemirjena zaradi nečesa, kar se je zgodilo nepričakovano?					
Kako pogosto si se počutil/a, da ne moreš nadzorovati pomembnih stvari v svojem življenju?					
Kako pogosto si se počutil/a tesnobno?					
Kako pogosto si imel/a občutke nesamozavesti in nesamozaupanja?					
Kako pogosto si mislil/a, da ti stvari ne gredo po načrtu?					
Kako pogosto si se počutil/a, da se ne moreš spopadati s stvarmi, ki bi jih moral/a narediti?					
Kako pogosto se nisi mogel/mogla zadržati razdražljivosti?					
Kako pogosto imaš občutke, da nisi dovolj dober/dobra?					
Kako pogosto si bil/a jezen/jezna na stvari, na katere nisi mogel/mogla vplivati?					

Kako pogosto si imel/a občutke, da so stvari pretežke in da jih ne moreš obvladati?					
---	--	--	--	--	--

7. Ali se zavedaš svojega stresa oz. misliš, da si pod stresom?

- a) DA, stresa se zelo zavedam. Menim, da name zelo vpliva.
- b) NE, stresa se ne zavedam. Menim, da name ne vpliva.