

Gimnazija-Celje Center

STRES NA GIMNAZIJI CELJE - CENTER

Avtorica:

Teja ŠEŠKO, 4. letnik

Mentor:

Sergej VUČER, prof.soc

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2010

ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem, ki so mi pomagali pri izdelavi raziskovalne naloge.

Zahvaljujem se vsem, ki so sodelovali v anketi ter šolski svetovalni delavki, profesorici Heleni Maher Resinovič, za intervju.

Največja zahvala pa gre profesorju Sergeju Vučerju, ki me je vodil, usmerjal ter s svojimi dolgoletnimi izkušnjami na področju mentorstva pri izdelavi raziskovalnih nalog pripomogel h končnemu izgledu raziskovalne naloge.

POVZETEK

Stres med dijaki naše šole je povsem običajen pojav. Pojavlja se ob vsakem dogodku, ki poruši notranje ravnovesje posameznika. Z raziskovanjem sem ugotovila, da so stresu podvrženi vsi dijaki, vsi zaradi šole. Pojavlja se problematika v odnosih s profesorji in v preobsežnem učnem načrtu ter v splošni preobremenjenosti dijakov. Z intervjujem s šolsko svetovalno delavko pa sem spoznala, da smo dijaki sami v veliki meri odgovorni, zato da doživljamo stres, saj obstajajo načini da se mu lahko izognemo.

KLJUČNE BESEDE:

Stres, dijaki, družbeni odnosi, šola, mladostništvo

SUMMARY

Stress among students of our school is quite a common phenomenon. Stress is at any event which disrupt the internal balance of the individual. With research I found out that all students are subject to stress, because of the school. There is a problem in relationship with professors and the overloaded curriculum and the general congestion of students. With interview with school advisory worker, I realized that students are largely responsible for experiencing stress, because there are ways to avoid stress.

KEYWORDS:

Stress, students, social relations, school, Adolescence

KAZALO

1. UVOD	7
1.1. Opredelitev problema	7
1.2. Hipoteze	8
1.3. Izbor in predstavitev raziskovalnih metod	8
2. JEDRO	10
2.1. Stres	10
2.1.1. Definicija stresa	10
2.1.2. Raziskave o stresu skozi čas	10
2.1.3. Viri stresa	11
2.1.4. Stresna reakcija	12
2.1.4.1. Potek stresne reakcije	13
2.1.5. Vrste stresa	13
2.1.5.1. Negativni stres	14
2.1.5.2. Pozitivni stres	14
2.1.6. Simptomi stresa	14
2.1.7. Obvladajmo stres	15
2.2. Stres pri mladostnikih	16
2.2.1. Mladostništvo	16
2.2.2. Šola	17
2.3. Empirične raziskave	18
2.3.1. Analiza ankete med dijaki	18
2.3.2. Intervju s šolsko svetovalno delavko	23
3. ZAKLJUČEK	26
3.1. Analiza pridobljenih podatkov in ovrednotenje zastavljenih hipotez	26
3.2. Moja sklepna misel	27

4. VIRI IN LITERATURA	29
------------------------------------	-----------

KAZALO PRILOG IN SLIK

Priloga 1: Anketa za dijake	30
Slika 1: Simptomi stresa	15

KAZALO GRAFOV IN TABEL

Graf 1: Ali se je dijakov učni uspeh v gimnaziji v primerjavi z osnovno šolo poslabšal (odstotek odgovorov po spolu).....	21
Graf 2: Ali se dijakom stres zdi vse pogostejši pojav v šolstvu (odstotek odgovorov po spolu).....	22
Tabela 1: Stresnost življenjskih dogodkov.....	11
Tabela 2: Število in odstotek dijakov, ki so oddali anketo, po spolu.....	18
Tabela 3: Število in odstotek dijakov, ki se soočajo s stresom, po spolu.....	19
Tabela 4: Število in odstotek dijakov, ki stres doživljajo zaradi šole, po spolu	19
Tabela 5: Najpogostejši vzroki za stres pri dijakih.....	19
Tabela 6: Najpogostejši vzroki za nastanek stresa v odnosu s profesorji.....	20
Tabela 7: Najpogostejši znaki stresa pri dijakih, po spolu	21
Tabela 8: Načini soočanja s stresom pri dijakih, po spolu	22

1. UVOD

1.1. Opredelitev problema

>> Najsrečnejši dnevi življenja... toda kljub temu-ali pa mogoče zaradi tega- hudi pritiski, povezani s sodobno vzgojo. <<

(Charles Spielberger)

V današnjem svetu, ki ga zaznamujejo hiter življenjski tempo, nenehne spremembe ter življenjske ovire, s katerimi se ljudje spopadamo, prispevajo k temu, da je naše življenje stresno. S stresom se soočamo vsi, ne glede na starost, spol, rasno pripadnost in podobno, podležemo mu prav vsi.

Stres je doživetje, katerega posledica je psihična napetost, ta pa povzroča fiziološke procese, ki so za organizem nevarni. Psihatri opredeljujejo stres kot dogajanje, ki zmoti človekovo notranje ravnovesje in aktivira njegove prilagoditvene procese. Stres lahko pomeni človeku oviro, zahtevo, obremenitev ali izziv. Seveda se različni ljudje na isti dražljaj odzovejo drugače: gneča na cesti je za povprečnega voznika obremenitev, vozniški navdušenec pa jo sprejema kot izziv in se je loti športno z užitkom.

Tako meni, kot tudi moji celotni generaciji predstavlja glavni vir stresa šolsko okolje. Pojavlja se mi vprašanje ali je stres značilen za vsa formalna okolja. Ali je dejansko prehod iz neformalnega okolja oz. iz neformalne socializacije, ki jo izvaja družinsko okolje v formalno, natančno načrtovano, organizirano sekundarno socializacijo, ki se izvaja v šolah, tisto, kar povzroča stres. Zanima me ali je do bolj intenzivnega doživljanja stresa vplivala moja osebna izkušnja socializacije ali pa gre za splošno značilnost. Poskušala bom odkriti primerne načine reagiranja na stresne situacije, na soočanje s formalnim šolskim okoljem ter avtoritetami, ki jih predstavlja. Poskušala bom izpostaviti (predstavila bom) odnose, ki povzročajo stres, okoliščine, ki vplivajo na intenzivnost stresa...upam, da mi bo uspelo najti ne samo odgovore na vprašanje zakaj, čemu stres, temveč tudi koristne predloge za omilitve stresnih situacij s katerimi se soočam jaz in moji sovrstniki.

Kot dijakinja Gimnazije Celje-Center tudi sama večkrat občutim stres, ki ga največkrat povzroči spodletela ocena oz. dejstvo, da mi kljub trudu ni uspelo. Zanima me kako se soočiti s stresno situacijo. Kako preseči občutek nemoči in se znova motivirati za delo v šoli.

Prepričana sem, da nisem edina dijakinja, ki se sooča s podobnimi občutki...Poskušala bom odkriti, kako se moji sovrstniki soočajo s stresom, kakšne so njihove reakcije oz. rešitve.

1.2. Hipoteze

1. Starši od dijakov pričakujejo najboljše rezultate, ker pa jih vsi dijaki ne zadovoljijo, večkrat podležejo stresu.
2. Na gimnazijo se vpišejo osnovnošolci, ki so v osnovni šoli posegali po najvišjih ocenah, ker pa je gimnazija veliko bolj zahtevna, mnogi dijaki kljub trudu ne dosegajo visokih ocen. Poleg tega pa se v Sloveniji v gimnazije vpisuje prevelik odstotek osnovnošolcev, kar krepko čez 40%, leta 1995 jih je bilo le 25%, kar pomeni da smo priča temu, da večina nadpovprečnih osnovnošolcev zasede mesta na gimnazijah, kjer pa niso konkurenčni tistim, ki so po gimnazijskih merilih povprečni.
3. Vzrok za stres se nahaja tudi v neprimernem odnosu med dijakom in profesorjem, krivda pa je dijakova kot tudi profesorjeva. Konflikt izhaja iz učnega načrta, ki se dijakom zdi prenatrpan, krivdo pa valijo na profesorja, čeprav na učni načrt profesorji nimajo vpliva.
4. Dijaki pa se soočajo s stresom tudi v domačem okolju, zaradi neurejenih socialnih razmer, kot so: alkohol v družini, finančne težave, ločitev staršev in podobno.
5. Šolski urniki so prenatrpani, saj v šoli preživimo večino svojega časa, prav tako pa gimnazija zahteva veliko domačega dela, zaradi tega pa nam ostaja premalo časa zase in za osebno sfero oz. za druženje v neformalnih okoljih.

1.3. Izbor in predstavitev raziskovalnih metod

Raziskovalno nalogo sem napisala v programu Microsoft Word 2007, s pisavo Times New Roman v velikosti 12 in z 1.5-kratnim razmikom med vrsticami.

Pri izdelovanju raziskovalne naloge sem si pomagala s sekundarnimi viri; s knjigami ter s spletom, kjer sem našla razlage stresa. Empirični del raziskovalne naloge sem opravila z

anketo, ki sem jo razdelila med dijaki naše šole ter z intervjujem, ki sem ga opravila s šolsko svetovalno delavko.

1. Sekundarni viri – S sekundarnimi viri sem pridobila predvsem teoretične razlage stresa, z vidika psihologije. Tukaj se je pojavil problem, saj ni literature, ki bi obravnavala stres prav na področju šolstva.

2. Empirični viri (anketa in intervju) - Za preučevalno populacijo sem izbrala dijake vseh letnikov Gimnazije Celje-Center, ker je bilo v obdelavi le 140 anket vzorec ni povsem reprezentativen. Z anketo, ki sem jo razdelila dijakom, sem želela ugotoviti, zakaj in kako se dijaki soočajo s stresom ter kako se borijo proti njemu. Poleg ankete sem izvedla še intervju s šolsko svetovalno delavko in profesorico psihologije, Heleno Maher Resinovič. Z intervjujem sem želela ugotoviti v kolikšni meri je šolska svetovalna služba seznanjena s stresom ter kaj svetuje, da bi se čim lažje izognili temu pojavu. Intervju mi je bil še v posebno pomoč, saj sem vprašanja sestavila tako, da je šolska svetovalna delavka odgovarjala na vprašanja, ki so povezana z rezultati ankete.

2. JEDRO

2.1. Stres

2.1.1. Definicija stresa

Definicij stresa je veliko, a je vsem skupno, da stres pomeni porušenje notranjega ravnovesja. Stres je torej fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se skuša prilagoditi tako notranjim kot zunanjim dražljajem, imenovanim stresor. Seveda pa je treba izpostaviti tudi to, da je od posameznikove ¹kognitivne ocene odvisno, ali bo določen dražljaj za posameznika predstavljal stresor.

2.1.2. Raziskave o stresu skozi čas

Beseda stres izvira iz latinščine, a je bila prvič uporabljena v angleščini, v 17. Stoletju, in je opisovala nadlogo, pritisk, muke in težave. Pomen besede se je kasneje, v 18. in 19. stoletju spremenil, od takrat je pomenil silo, pritisk ali močan vpliv, ki deluje na predmet ali osebo. V 19. Stoletju so začeli razmišljati o vplivih stresa na telesne in duševne bolezni. Britanski zdravnik Sir William Osler je v prvih letih 20. stoletja izenačil stres in napetost s težaškim delom in vznemirjenjem ter začel dokazovati, da to vodi v razvoj srčnih bolezni. Svoja predvidevanja je pojasnjeval na primeru skupine dvajsetih zdravnikov, ki so zboleli za ²angino pectoris. Bil je prepričan, da so zboleli zaradi zaposlitve z nenehno enoličnostjo medicinske prakse in skrbi.

Eden izmed najpomembnejših raziskovalcev stresa je zagotovo Hans Selye, ki je leta 1936 prvi natančno opisal stres. Selye je v svojem raziskovalnem delu iskal novi spolni hormon, pri tem pa je čisto po naključju odkril, da na tkivu nastanejo poškodbe, ki so posledica stika s škodljivim dražljajem. Ta pojav je najprej imenoval splošni prilagoditveni sindrom (angl. General adaptation syndrom- GAS), približno desetletje kasneje pa je vpeljal pojem stres. Stres je opredelil kot vsoto vseh nespecifičnih dejavnikov, ki vplivajo na telo. Te dejavnike pa je poimenoval stresorji. Zanj je stres program telesnega prilagajanja novim okoliščinam, stereotipni in nespecifični odgovor na dražljaje, ki motijo osebno ravnotežje.

¹ Kognitivna ocena – presoja oziroma razlaga posameznika za določen dražljaj, ta pa je odvisna od posameznikove osebnosti, njegove izkušnje, okoliščin in okolja v katerem živi

² Angina pectoris – srčno obolenje, ki povzroča hude bolečine v prsih

2.1.3. Viri stresa

Stresorji so tisti dogodki, ki v posamezniku sprožijo stresno reakcijo. Stresna reakcija je odvisna od trajanja stresorja, moči in pogostosti stresa. Seveda se različni ljudje na isti dražljaj odzovejo drugače: gneča na cesti je za povprečnega voznika obremenitev, vozniški navdušenec pa jo sprejema kot izziv in se je loti športno z užitkom.

V grobem stresorje delimo na:

- Notranje: žalost, strah, občutek nemoči/nesposobnosti
- Zunanje: preizkusi znanja, gneča v prometu, premalo spanja

Nekateri strokovnjaki pa stres delijo drugače in sicer:

- *STRESORJI OZADJA:*

To so navidezno neopazne, zanemarljive in nepomembne okoliščine, ki dolgoročno povzročajo stresne reakcije. Hrup na delovnem mestu, vsiljen ritem dela, vsakodnevno hitenje na poti v službo ali šolo, pomanjkanje materialnih dobrin, ki s časoma povzročijo zmanjšanje telesnih sposobnosti in resne zdravstvene posledice.

- *OSEBNI STRESORJI:*

Osebni stresorji so dogodki in okoliščine v posameznikovem življenju, ki sprožijo hude notranje napetosti in jim posameznik ne more uiti z begom ali bojem. Hud bolnik v družini, strah pred izgubo delovnega mesta, prizadevanje za doseg želenega statusa, konfliktna situacije na delovnem mestu in v zasebnem življenju so dejavniki ogroženosti, ki jih čuti posameznik. Zdi se, da je telesno ogroženost pračloveka zamenjala psihična ogroženost.

Tabela 1: Stresnost življenjskih dogodkov

DOGODEK	ENOTE ŽIVLJENSKIH SPREMEMB
Smrt partnerja	100
Razveza	73
Privedba v zapor	63
Smrt v ožji družini	63
Poroka	50

Odpust iz delavnega razmerja	47
Upokojitev	45
Nosečnost	40
Smrt dobrega prijatelja	37
Otrok zapusti dom	29
Težave z nadrejenim	23
Sprememba bivališča	20
Spremembe delovnih razmer	20
Dopust	13
Božič	12

Thomas H. Holmes je s svojimi sodelavci na washingtonski medicinski fakulteti sestavil lestvico, ki ugotavlja stresnost sprememb v življenju Američanov. Lestvica imenovana Pregled nedavnih izkušenj je sestavljena iz 43-ih različnih sprememb in je ovrednotena z enotami življenjskih sprememb, glede na stopnjo prilagajanja, ki jo zahtevajo. Ugotovljeno je bilo, da Američani, ki zberejo več kot 300 točk, lahko podležejo resnim posledicam v prihodnjih dveh letih.

- *KATALIZMIČNI STRESORJI:*

So povzročitelji nepredvidljivih katastrof, ki hkrati prizadenejo večje skupine ljudi (npr. poplave, tornado, letalske nesreče, večji požari ipd.). Skupna čustva in vedenje pri večji skupini ljudi ustvarijo občutek pripadnosti. Tisti, ki po službeni dolžnosti pomagajo prizadetim, pogosto sami podležejo potravmatskemu stresu. Zato je poglobljeno znanje o stresu potrebno ne le laikom, temveč tudi zdravstvenim delavcem.

2.1.4. Stresna reakcija

Ko se posameznik znajde v grozečem položaju se njegovo telo pripravi na takojšen odziv. Zaradi hitrosti in nujnosti pride do alarmne reakcije oziroma preplaha, ki v izjemno kratkem času odloči o ustreznem odzivu, begu ali boju. Če je posameznik že dalj časa pod stresom, pa pride do rezistenčne reakcije ali odpora.

Stresna reakcija je odvisna od posameznika, od njegove ocene, ali bo položaju kos, ali je v dvomih, ali pa je prepričan v neuspeh. Če je prepričan vase stresno reakcijo pomakne v

območje pozitivnega stresa, in tako ga ob izzivih prevzame veselje in občutno spodbudno delovanje stresa. V primeru, da je v dvomih ali celo prepričan v neuspeh, takrat poteka stresna reakcija zunaj normalnega območja in povzroča različne stopnje negativnega stresa, ki ga spremljajo bodisi boj, beg ali odpor.

2.1.4.1. Potek stresne reakcije

Čutila pošljejo podatke o naravi zahteve možganom, ti jih zberejo, predelajo in odločijo, kateri odziv je najprimernejši. Ukaz pošljejo v hipotalamus, ta pa požene kemične prenašalce sporočil na pot proti organom, ki bodo sodelovali pri telesnem odzivu. Ta proces se odvija v naslednjem vrstnem redu:

NA MESTA – Možgani zberejo podatke, jih natančno obdelajo, ocenijo položaj in določijo ustrezen odziv.

PRIPRAVLJENI – Hipotalamus sproži stresno reakcijo, ki ustreza dojetju in pomembnosti zahteve.

Če se možgani odločijo za boj, hipotalamus pošlje po simpatičnem živčnem sistemu navodila za sproščanje noradrenalina, ki pretežno uravnava pripravo organov na boj. Pojavi se agresivnost, jeza in sovražnost, mobilizira se cela vrsta nakopičenih zalog energije, ki jo terja maksimalna telesna pripravljenost, saj bo obveljal zakon močnejšega.

V primeru bega pa hipotalamus pošlje ukaze za povečano izločanje adrenalina, ki s pospeševanjem srčnega utripa in povečanjem energije za mišično delovanje, pripravi telo na takojšen umik.

ZDAJ – Vrsta dejanja je naposled odvisna tudi od ocene položaja in čustvenega odzivanja.

2.1.5. Vrste stresov

Ljudje se nenehno spopadamo z različnimi življenjskimi dogodki, nekateri imajo na nas pozitiven vpliv, drugi negativen. Pri pozitivnih dogodkih nas prevzemata občutka veselja in pričakovanja, pri negativnih pa ravno nasprotni občutki, občutki jeze, strahu, tesnobe in žalosti. Tako tudi stres delimo na pozitivni in negativni.

2.1.5.1. Negativni stres

O negativnem stresu (distresu) lahko govorimo takrat, ko se posameznik na stres odzove z intenzivnimi občutki žalosti, nemoči, tesnobe, jeze in strahu. Takšni čustveni odzivi pri nekaterih ljudeh trajajo nekaj ur, dni ali tednov. Nekateri omenjeni čustveni procesi pripravijo, da se bolje soočijo z nastalimi težavami. Drugi pa so zaradi stresa povsem nemočni, čustveni odziv je zelo močan in jih za nekaj časa povsem ohromi. Večina v teh tednih najde ravnovesje in se sooči s težavami. Pri nekaterih ljudeh pa čustveni odziv ob zelo stresnem življenjskem dogodku presega prej omenjeno raven, traja dlje, vključuje velike občutke nemoči in moti dnevno delovanje. Prisotni so nespečnost, občutki žalosti, povečane tesnobe in utrujenosti. V takem primeru govorimo o prilagoditveni motnji. To je predhodna reakcija, ki ne traja več kot šest mesecev. Nastop prilagoditvene motnje lahko nakazuje, da je posameznik začel sprejemati stresen dogodek ali položaj. Pri 30 do 35 odstotkih ljudi, ki so nagnjeni k depresiji ali bolezenski tesnobi, se razpoloženje sčasoma prevesi v depresijo ali anksiozne motnje, po navadi najhitreje že v prvem ali drugem mesecu po nastopu stresa. To seveda ne pomeni, da bo občutljiv posameznik že po prvem stresu obvezno razvil depresijo ali anksiozne motnje. Pri nekaterih ljudeh se težave nabirajo počasi in je na koncu dovolj le še en majhen stresor, da se razvijejo motnje. Pri drugih ljudeh pa gre za hud stres, na katerega so posebej občutljivi, zato se posledično razvije depresija ali anksiozne motnje.

2.1.5.2. Pozitivni stres

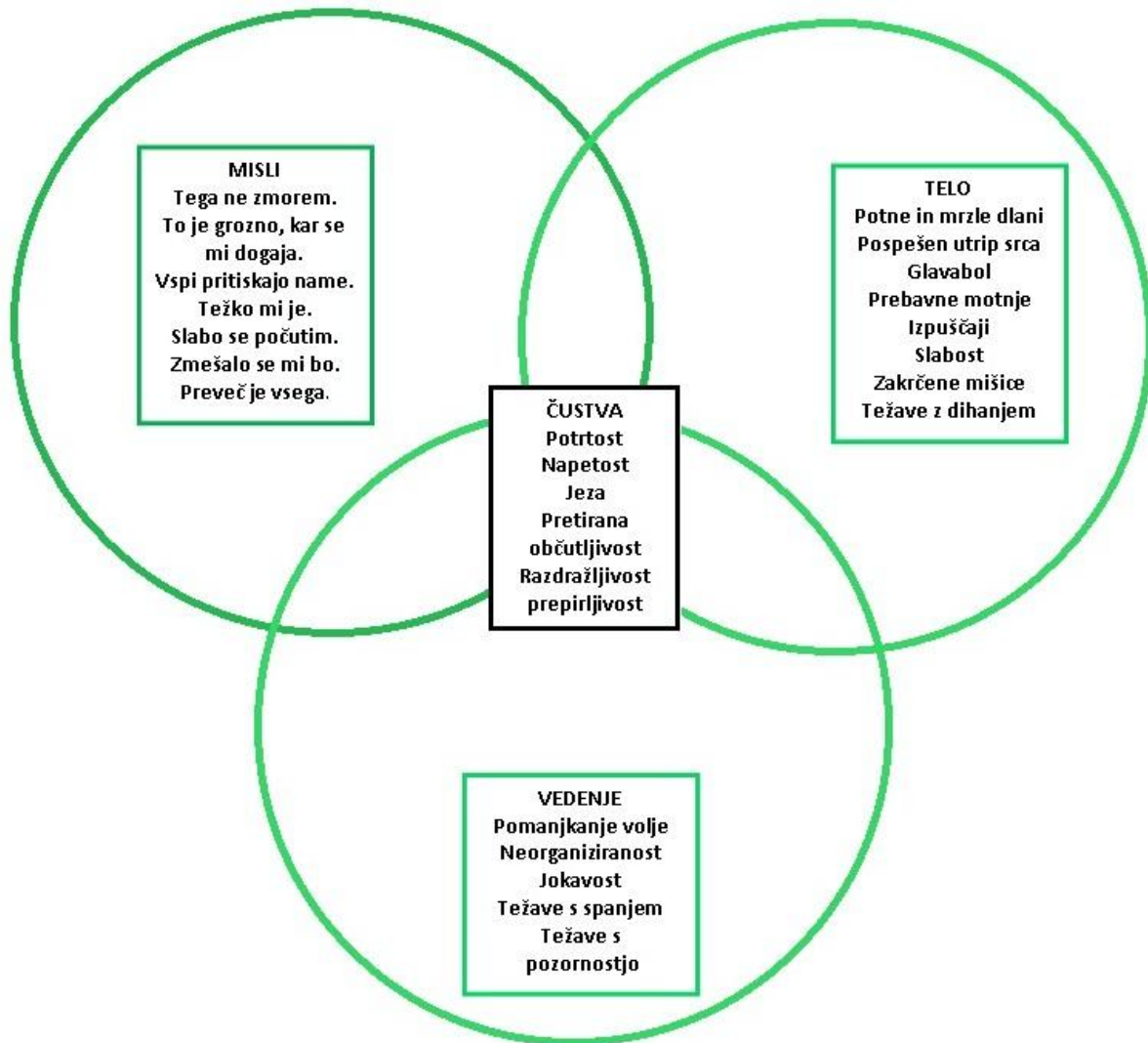
Kadar možgani ocenijo, da lahko nevarnost obvladamo, pošlje hipotalamus simpatičnemu živčevju ukaz za izločanje noradrenalina. Ta nas pravzaprav pripravi za napad in na njegovo delovanje občutimo kot agresivnost, vzburjenost, maksimalno budnost, (prijetno) vznemirjenost, večjo telesno moč, energijo, telesno pripravljenost, pozornost; učinkovitost organizma se močno poveča, v možganih se sproščajo tudi hormoni ugodja. Ta stres imenujemo prijetni stres (evstres) in ni povezan z zdravstvenimi težavami. Številni ljudje ga celo iščejo v svojem poklicnem delu in športnih dejavnostih; v socialnih odnosih pa ga navadno opisujemo kot energičnost in podjetnost.

2.1.6. Simptomi stresa

Le v nekaj minutah po stresnem dogodku se pojavijo simptomi stresa, ki lahko trajajo od nekaj ur do nekaj dni, odvisno od posameznika. Najprej se pojavi stanje osuplosti oziroma zbeganosti, posameznik deluje zbegano, ne zaznava kaj se dogaja okrog njega. To imenujemo

splošna vzdraženost živčnega sistema, ki posameznika pripravlja na boj ali beg. Simptomi stresa se pojavijo na štirih ravneh, ki so med seboj povezane in tako je posameznik ujet v krogu simptomov.

Slika 1: Simptomi stresa



2.1.7. Obvladajmo stres

Stres lahko premagamo v treh korakih:

1. Spreminjanje zahtev
 - a) Zastavimo si nižje cilje, jih sproti višamo, tako da se zavarujemo pred obremenitvijo.
 - b) Čas si razporejamo tako, da namenimo več časa prijateljem in družini.
 - c) Oblikujemo si raspored zadolžitvev in si porazdelimo odgovornosti

2. Sproščanje – Vzemimo si čas za jogo, meditacijo, sprostitiv in masažo.
3. Sprememba življenjskega sloga
 - a) Prehranjujemo se uravnoteženo, izogibajmo se maščobam, poskrbimo za velik vnos vlaknin in vitaminov, poleg tega pa ne smemo pozabiti na najbolj pomemben obrok – zajtrk.
 - b) Zmanjšajmo uživanje kofeina, saj kofein povzroča visoko vznemirjenost, ta pa le še pospeši stresno reakcijo.
 - c) Zmanjšajmo uživanje alkohola, saj alkohol predstavlja le začasen beg pred težavami, poleg tega pa povzroča fizične in vedenjske motnje.
 - d) Opustimo kajenje, saj kajenje le pospešuje nastanek bolezni srca in ožilja, ki pa so prav tako posledice stresa.
 - e) Vsak dan namenimo vsaj pol ure kakšni športni aktivnosti.
 - f) Poskrbimo, da smo vedno naspani in spočiti, saj se le tako lahko soočamo z vsakodnevnimi napori.

2.2. Stres pri mladostnikih

2.2.1 Mladostništvo

Mladostništvo ali adolescenca je definirano kot razvojno obdobje pri človeku med otroštvom in odraslostjo. Začne se z nastopom pubertete in konča z vstopom v odraslost, torej približno med 11. in 30. letom starosti. V tem času mladostnik spolno dozori, si oblikuje osebno identiteto...

Obdobje mladostništva je lahko doba nezadržne radosti in navidez neutolažljive žalosti in izgube, družabnosti in osamljenosti, nesebičnosti in egocentričnosti, nanastitne radovednosti in dolgočasja, zaupanja vase in dvoma o sebi.

Ko mladostnik prehaja v adolescenco se spremeni njegov odnos do odraslih avtoritet, od katerih postaja vse manj odvisen, poveča pa se tudi število dogodkov, ki od mladostnika zahtevajo spoprijemanje.

Gre za obdobje hitrega spreminjanja zahtev, ki jih družba postavlja mladostnikom, ravno zaradi tega spreminjanja pa so mladostniki podvrženi stresu.

2.2.2 Šola

Šolo definiramo kot družbeno institucijo, v kateri potekata načrtno in sistematično izobraževanje in sistematična vzgoja ali edukacija. Družba preko šolanja posreduje vnaprej določene in izbrane vzorce vedenja, znanja, delavne veščine, vrednote in norme mlajšim generacijam.

Odnosi med učiteljem, ki ima vlogo prenašalca in učencem, ki je primoran to kar učitelj posreduje ponotranjiti, so formalizirani.

Nekateri sociologi (funkcionalisti) so mnenja, da ima šola funkcijo razporejanja posameznikov na različne položaje v družbi. Šola učence ocenjuje in jih na podlagi tega razvršča na položaje, tako je družbeni položaj posameznika odvisen od njegovih sposobnosti. Šola naj bi z izenačenjem kriterijev za napredovanje in množičnim, brezplačnim šolanjem vsem omogočila enake možnosti za poseganje po najvišjih družbenih položajih. Tej teoriji mnogi sociologi nasprotujejo, saj so prepričani, da se v šoli reproducirajo podobni odnosi, ki veljajo v širši družbi, prav tako pa je šolski uspeh odvisen od številnih dejavnikov.

Številne raziskave kažejo, da je šolski uspeh pogojen s slojem, raso, etnično pripadnostjo in spolom. Sodeč po raziskavah so pri testih za merjenje inteligence najbolj uspešni pripadniki zahodnoevropskega srednjega sloja. Sociolog Pierre Bourdieu pravi, da imajo otroci višjih slojev v šolah prednost, saj obvladajo jezik, način izražanja, kulturo, vse to pridobijo že doma v primarni socializaciji, to pomeni da že imajo določen kapital, ki ga Bourdieu imenuje kulturni kapital.

Šolski uspeh je odvisen tudi od posameznika samega, od njegovih osebnih lastnosti, zavzetosti in odnosov, ki jih vzpostavlja v šoli, saj do odnos med učencem in učiteljem, ključni odnos, ki vpliva na šolsko oceno.

Šola danes izgublja monopol nad podajanjem informacij, saj vse močnejšo vlogo v podajanju informacij dobivajo množični mediji, ta pojav Ivan Illich imenuje razšolanje šole. Množični mediji zagotavljajo večjo dostopnost do informacij. Posameznik lahko zato pride do širšega kroga informacij preko množičnih medijev, kot preko šole.

James S. Coleman opaža, da v šolah prihaja do generacijske segregacije, ta pa ustvarja generacijski konflikt. S tem ko šola ločuje posameznike na skupine po letih, kot organizacija

potencira generacijski konflikt, zaradi česar prihaja do neformalnih obredov iniciacije, kot je krst fazanov, brucovanje, predaja ključa ipd.

2.2.3 Stres pri mladostnikih

Najpogostejši viri stresa pri mladostnikih so: šolske zahteve in obremenitve, negativne misli in občutki o sebi, telesne spremembe med odraščanjem, težave s prijatelji ali vrstniki v šoli, nezdravo življenjsko okolje ali nevarna soteska, kronične bolezni, težave v družini, smrt bližnjega, selitev ali menjava šole, previsoka pričakovanja, izločenost med vrstniki, prva zaljubljenost in nesoglasja s starši.

Pri mladostnikih pa je stres tudi težje prepoznati, saj je odziv na stres odvisen od mladostnikove starosti, zrelosti, izkušenj. Poleg tega pa so simptomi drugačni kot pri odraslih, stres se opazi pri motnjah vedenja, izogibanju stresnega dogodka, povečani odvisnosti od staršev, slabi samopodobi, pri telesnih znakih, ki nastanejo brez vzroka.

Mladostniki se s stresom spopadajo drugače kot odrasli, pogosto posežejo po drogah ali podležejo prehranjevalnim motnjam.

2.3. Empirične raziskave

2.3.1. Analiza ankete med dijaki

9.3.2010 sem anketo razdelila 150-im dijakom Gimnazije Celje-Center. Skušala sem zajeti čim več mnenj, zato sem jo razdelila med vsemi 4-imi letniki gimnazije, prav tako pa sem skušala najti ravnovesje po spolu. Od 150-ih razdeljenih anket sem jih dobila nazaj 144, od tega so bile 3 neresno izpolnjene, 1 pa pomanjkljivo izpolnjena. V statistično obdelavo sem vključila 140, ki sem jih obdelala s programom Microsoft Office Excel 2007.

1. Tabela 2: Število in odstotek dijakov, ki so oddali anketo, po spolu

Moški		Ženske		Vsi	
Št.	%	Št.	%	Št.	%
62	44,3	78	55,7	140	100

2. Tabela 3: Število in odstotek dijakov, ki se soočajo s stresom, po spolu

	Moški		Ženske		Vsi	
	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	62	100	78	100	140	100
Ne	/	/	/	/	/	/
Skupaj	62	100	78	100	140	100

Prav vsi anketiranci se soočajo s stresom, kar pomeni, da je stres vse bolj pogost pojav tudi na šolah.

3. Tabela 4: Število in odstotek dijakov, ki stres doživljajo zaradi šole, po spolu

	Moški		Ženske		Vsi	
	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	62	100	62	100	140	100
Ne	/	/	/	/	/	/
Skupaj	62	100	78	100	140	100

Prav tako so tudi vsi anketiranci skupnega mnenja, da jim stres povzroča šola.

4. Tabela 5: Najpogostejši vzroki za stres pri dijakih

	Moški		Ženske		Vsi	
	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Ocene, s katerimi nisem zadovoljen/na	10	16,1	22	28,2	32	22,9
Reakcije staršev, ko ne zadovoljiš njihovih pričakovanj	8	12,9	6	7,7	14	10
Prenatrpan urnik in šolski učni načrt	16	25,8	28	35,9	44	31,4
Premalo prostega časa	12	19,4	10	12,9	22	15,7
Razmere doma	0	0	4	5,1	4	2,9
Konfliktni odnosi s profesorji	12	19,4	4	5,1	16	11,4

Drugo	4	6,4	4	5,1	8	5,7
Skupaj	62	100	78	100	140	100

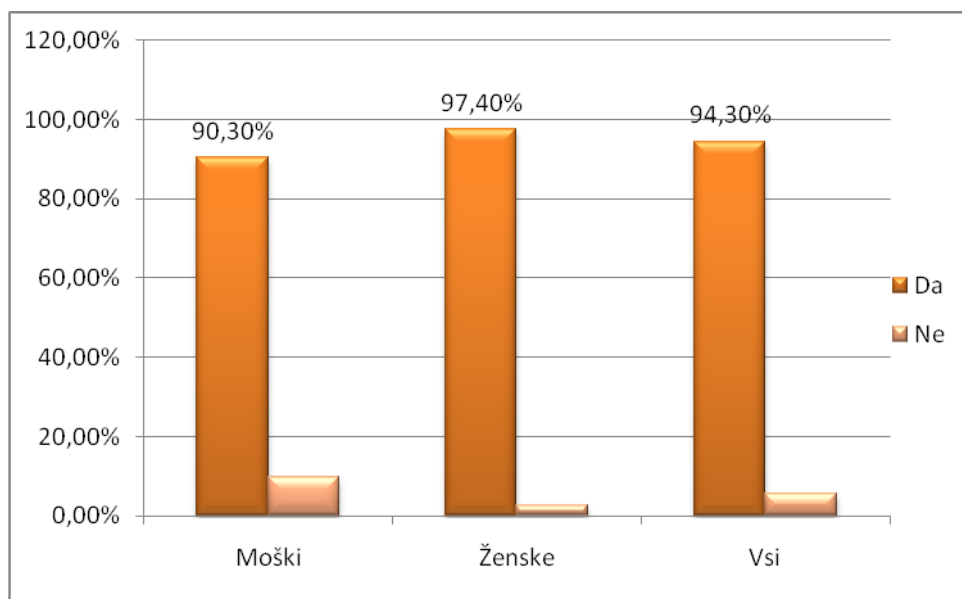
Največ anketirancev, 31,4 % , je mnenja, da je glavni vir stresa prenatrpan urnik in šolski učni načrt. Kot drugi glavni vir stresa je kar 22,9 % anketirancev navedlo nezadovoljstvo z ocenami. Kar 19,4% dijakov je kot glavni vir stresa navedlo konfliktno odnose s profesorji, pri dekletih pa le 5,1%, v skupnem pa to predstavlja 11,4% dijakov. 8 dijakov, kar predstavlja 5,7%, je navedlo druge vire stresa, 5 anketirancev - 3,6%, je navedlo teste kot vir stresa, 3 dijakinje – 2,1% , pa so kot vir stresa navedle prezgodnje vstajanje zaradi šole. Razmere doma povzročajo stres le 4 dijakinjam, kar je 2,9% vzorčne populacije.

5. Tabela 6: Najpogostejši vzroki za nastanek stresa v odnosu s profesorji

	Moški		Ženske		Vsi	
	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Si prepričan/na, da ocenjujejo subjektivno	16	25,8	40	51,3	56	40
Profesorji po tvojem mnenju zahtevajo preveč	16	25,8	26	33,3	42	30
Si v formalnem odnosu do profesorja v podrejenem položaju	18	29	12	15,4	30	21,4
Drugo	12	19,4	0	0	12	8,6
Skupaj	62	100	78	100	140	100

56 dijakov, to je 40%, je prepričanih, da vzrok za stres v odnosih s profesorji tiči v subjektivnem ocenjevanju. Vendar so opazne razlike po spolu, saj to trdi le 25,8% fantov in kar 51,3% deklet. Kar 29% fantom predstavlja vir stresa podrejenost v formalnem odnosu s profesorji, pri dekletih pa le 15,4 % . 12 fantov, kar v skupnem predstavlja 8,6%, je kot vir stresa navedlo drugo, kar 7 dijakov, 5%, je pripisalo, da se stres v odnosu s profesorji sploh ne pojavlja, 5 dijakov, 3,6%, je napisalo, da so v konfliktu s profesorji, ker jih profesorji sodijo na podlagi napačnega vtisa.

6. Graf 1: Odstotek dijakov, ki se jim je uspeh na gimnaziji poslabšal (v primerjavi z osnovno šolo)



Uspeh se je v gimnaziji poslabšal kar 132 anketirancem, kar je 94,3%. Od tega se ni poslabšal 6 dijakom, kar predstavlja 9,7% moške vzorčne populacije in 2 dijakinjama, kar predstavlja 2,6% ženske vzorčne populacije.

7. Tabela 7: Najpogostejši znaki stresa pri dijakih

	Moški		Ženske		Vsi	
	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Glavoboli	0	0	18	23,1	18	12,9
Neješčost	4	6,4	6	7,7	10	7,1
Občutki obupa, nesposobnosti	12	19,4	16	20,5	28	20
Težave pri koncentraciji	14	22,6	10	12,8	24	17,1
Živčnost	18	29	24	30,8	42	30
Drugo	14	22,6	4	5,1	18	12,9
Skupaj	62	100	78	100	140	100

42 dijakov, 30%, opaža znake stresa v obliki živčnosti. Zanimivo je, da se glavoboli ne pojavljajo pri nobenem od fantov, a kar pri 18ih dekletih, kar je 12,9 % vzorčne populacije. 18 dijakov, 12,9%, je navedlo druge znake, od katerih jih je kar 16 dijakov, 11,46%, navedlo

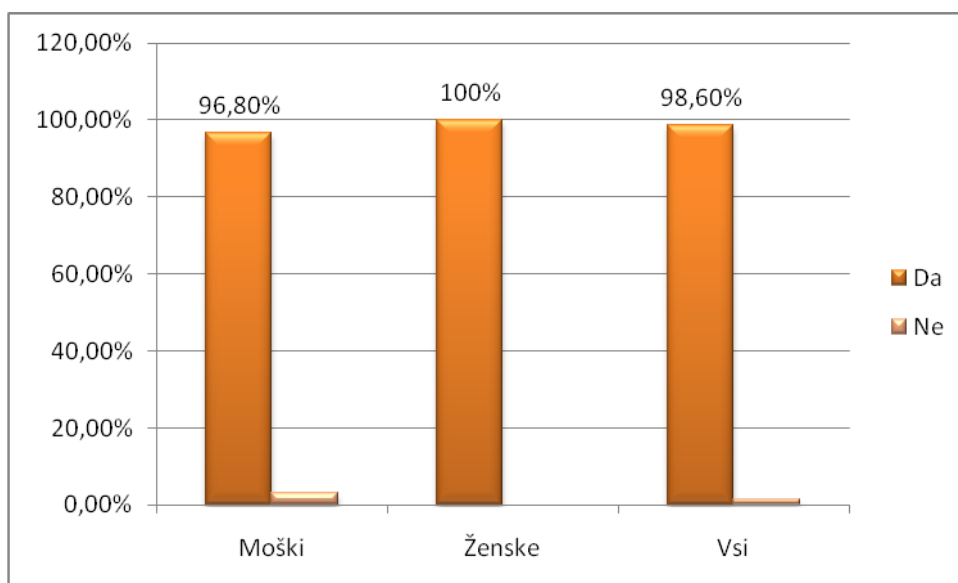
nizko stopnjo motivacije, oziroma lenobo in podobno, le 2 dijaka, 1,43%, pa je navedlo utrujenost.

8. Tabela 8: Načini soočanja s stresom pri dijakih

	Moški		Ženske		Vsi	
	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Zaprejo se vase	2	3,2	16	20,5	18	12,9
Izogibajo se spopadu s težavami	4	6,5	12	15,4	16	11,4
Posežejo po pomirjevalih	0	0	6	7,7	6	4,3
Posežejo po prepovedanih substancah	8	12,9	4	5,1	12	8,6
Skušajo najti način, da se sprostijo	48	77,4	40	51,3	88	62,8
Skupaj	62	100	78	100	140	100

88 dijakov, 62,8%, se s stresom sooča tako, da skuša najti način, da se sprostijo. Takšnega mnenja je 48 dijakov, kar je 77,4% moške vzorčne populacije in 40 dijakinj, kar je 52,3% ženske vzorčne populacije. Nihče od fantov ne poseže po pomirjevalih, med dekleti pa je kar 6 takih, kar predstavlja 4,3% vzorčne populacije. 12 dijakov, 8 fantov in 4 dekleta, kar predstavlja 8,6 % vzorčne populacije, poseže po prepovedanih substancah.

9. Graf 2: Odstotek dijakov, ki se jim zdi stres vse pogostejši pojav v šolstvu



138 dijakov, kar predstavlja 98,6% vzorčne populacije, je obkrožilo trditev, da je stres vse pogostejši pojav v šolstvu, le 2 dijaka sta tej trditvi nasprotovala.

2.3.2. Intervju s šolsko svetovalno delavko

Raziskovalka: *Z anketo, ki sem jo razdelila med dijake naše šole, sem ugotovila, da se vsi anketiranci soočajo s stresom zaradi šole. Ali ste kot šolska svetovalna delavka seznanjeni s tem?*

Šolska svetovalna delavka: Prav gotovo. Dijaki pogosto doživljajo stres in se tudi obračajo na svetovalno službo, vendar najpogosteje ne samoiniciativno ampak na pobudo razrednikov ali staršev.

Raziskovalka: *Kolikšen je delež dijakov, dijakinj, ki se obračajo na Vas oz. iščejo pomoč zaradi stresa?*

Šolska svetovalna delavka: Težko bi govorila v odstotkih ali o konkretnem številu, rekla bi, da kljub temu da se trudiva da imava vedno odprta vrata, naju obiščeta v povprečju dva dijaka na razred.

Raziskovalka: *Največ dijakom povzroča stres prenatrpan urnik in šolski učni načrt. To je dejavnik na katerega dijaki nimamo vpliva, kako naj se spopadamo s tem, katere tehnike obvladovanja stresa predlagate?*

Šolska svetovalna delavka: Zagotovo na to dijaki nimate vpliva, vpliv so imeli dijaki na to preden so se vpisali na najzahtevnejši srednješolski program. Na šolski učni načrt tudi profesorji neposrednega vpliva nimamo. Učni načrti se zaenkrat ne bodo spremenili, zato je trenutno nesmiselno razmišljati o tem, treba je razmišljati o tem kaj lahko dijaki naredijo, da se bodo v tem sistemu čim lažje znajdejo. Mnogo dijakov je pod nepotrebnim stresom, ker učenje prelagajo, se učijo kampanjsko in jim zato zmanjka časa. Eden od ključnih načinov kako obvladovati stres je dobra organizacija časa, natančno predviden način dela doma, redna telesna aktivnost, veliko pogovorov s profesorji, o tem kako se učiti doma, kako se pripravljati na njihov predmet, skratka iskati čim več informacij kjerkoli so dostopne.

Raziskovalka: *Kakšne so vedenjske oblike, ki jih stres proizvaja?*

Šolska svetovalna delavka: Stres se kaže v obliki psihopatskih težav, se pravi, da dijaki dejansko telesno zbolijo, ker jim pade odpornost zaradi psihičnih pritiskov. Lahko se začne z nedolžnimi simptomi: bolečine v trebuhu, prebavne težave in glavoboli. Kasneje se lahko razvije prava viroza ali kronično obolenje. Na primer nespečnost, rane na želodcu, povišan krvni tlak, težave s kožo, razdražljivost, cinizem, zelo različno je. Pri drugih pa različne oblike nekonstruktivnega spopadanja s stresom, da začnejo bežati od šole, se izmikati, ostanejo doma, v bistvu pa se problemi le kopičijo.

Raziskovalka: *Dijakom stres povzročajo tudi ocene s katerimi sami niso zadovoljni in ocene s katerimi niso zadovoljni njihovi starši. Ali so naša pričakovanja previsoka, se na gimnazijo vpiše preveč dijakov, ki ne dosegajo gimnazijskih meril? Kje je po Vašem mnenju razlog?*

Šolska svetovalna delavka: To da se danes na gimnazijo vpisuje kar 40% osnovnošolske populacije, pred dvajsetimi leti se je pa vpisovalo 20%, ima določene posledice na učnem uspehu. Mislim, da večina učencev, ki vstopa na gimnazijo pričakuje, da jim bo uspeh vsaj malo padel, najtežje pa je seveda za tiste, ki ne dosegajo niti minimalnih standardov, še zlasti če se trudijo. Z dijaki prvih letnikov, ki niso uspešni, se v svetovalni službi z vsakim

individualno pogovorimo. Razlog največkrat tiči v pomanjkanju delovnih navad, saj mnogim nadarjenim učencem s osnovnih šolah ni potrebno vlagati nobenega dela v doseganje odličnih ocen, kar pa v gimnaziji ni mogoče. Mislim, da nihče ni tako pameten, da bi bil v gimnaziji uspešen brez dela, ker je preprosto prevelik obseg snovi in naši možgani si preprosto niso sposobni zapomniti toliko faktografskih podatkov brez ponavljanja. Mislim da je program prezahteven za skoraj polovico devetošolcev, saj se je ta program pred leti delal na 20% celotne populacije.

Raziskovalka: *Stres se pojavlja tudi v odnosu s profesorji, zaradi občutka naše podrejenosti ter suma na subjektivno ocenjevanje. Vam je znano, da pogosto prihaja do napetosti v tem odnosu? Ali se razlog skriva morda kje drugje?*

Šolska svetovalna delavka: Težava v subjektivnem ocenjevanju je vedno bila in vedno bo. Moram pa reči, da so stvari tukaj vseeno šle v smer, ki je dijakom prijaznejša. Pred leti na testih ni bilo točkovnika, ni bilo kriterija ocenjevanja, profesorji niso utemeljevali svojih ocen, skratka stvari so bile manj jasno postavljene. Danes je temu popolnoma drugače. Skratka, če pogledamo z distance bi moralo tega stresa biti manj, še vedno pa ostaja odnos, ki ne more biti partnerski. Odnos med profesorjem in dijakom mora biti vsaj do neke mere formalen zaradi tega da lahko teče vzgojo-izobraževalni proces, vendar to še ne pomeni ni da ni vzajemnega spoštovanja in zaupanja, to se mi pa zdi zelo pomembno. V nekaterih situacijah se dogaja, da se dijaki čutijo v podrejenem položaju ali celo ponižane, jaz mislim, da je tukaj najbolj pomembna osebnost profesorji in dijaka. So pa ta formalna pravila, ki so sedaj postavljena zadeve v veliki meri izboljšale, če pomislim na svoja gimnazijska leta, lahko rečem da je na tem področju narejen velik napredek.

Raziskovalka: *Kaj storiti, da bo napetosti v tem odnosu manj? Katere vedenjske prakse bi bilo potrebno opustiti in katere promovirati?*

Šolska svetovalna delavka: Mislim, da je zelo pomembno da se na začetku leta postavijo kriteriji, kaj se ocenjuje, kdaj se ocenjuje, kako se ocenjuje, da profesor svojo oceno zna utemeljiti, da dovoli dijakom in da z njimi vodi odprt dialog, da ne postavi meje na avtoritaren način. Seveda pa se morajo biti dijaki tudi kritični do sebe, saj pogosto iščejo krivdo zunaj sebe, v pretežkem testu in slabi razlagi in premalo sami v sebi, v tem kaj lahko sami storijo, da bodo uspešnejši.

2.4. Analiza pridobljenih podatkov in ovrednotenje zastavljenih hipotez

Z raziskovanjem, se je moja prva hipoteza, da dijakom povzročajo stres reakcije staršev, ko ne dosegajo njihovih pričakovanj, potrdila, vendar ne v veliki meri, saj je takšnega mnenja zgolj 10% anketiranih. Do stresa lahko pride, če ta reakcija staršev preraste v konflikt z njihovimi otroki, saj v teoriji konfliktni odnosi v družini povzročajo stres.

Druga hipoteza, ki pravi, da lastno nezadovoljstvo prinaša stres se je potrdila s strani ankete, saj ima s tem izkušnje 22,9% dijakov poleg tega pa stres povzroča želja po uspehu in

padci pri doseganju ciljev. Tudi psihologinja je dejala, da je delež osnovnošolcev, ki se vpisujejo na gimnazije prevelik, saj je gimnazijski program sestavljen na nivoju, ki ga je pred leti dosegalo le 20% osnovnošolske populacije, ker pa se je ta odstotek osnovnošolcev, ki se vpiše na gimnazijo močno povečal, je tega nezadovoljstva vse več, saj mnogo dijakov ni sposobnih dosegati niti minimalnih standardov.

Dijakom (11,4%) stres povzročajo konfliktni odnosi s profesorji, kar se potrди tudi v teoriji. Odnosi v šoli so formalni, kar dijake spravlja v neugoden položaj, poleg tega se čutijo subjektivno ocenjevanem podrejene in vse to vodi v konfliktno odnose, vendar so nekateri dijaki izrecno dodali, da do konfliktov s profesorji ne prihaja. Glede konfliktnih odnosov je šolska svetovalna delavka še posebej opozorila na to, da dijaki prepogosto iščemo krivdo zunaj sebe in si nikoli ne priznamo lastne. Tretja hipoteza se je torej izkazala za zgolj delno pravilno.

Četrta hipoteza se sicer potrди v teoriji, ker stres povzročajo osebni stresorji, kot so smrt v družini, bolezen, finančne težave, a v praksi se ni potrdila, saj stres zaradi domačih razmer doživlja zgolj 2,9% dijakov.

Peta hipoteza, torej da je krivec za stres prenatrpan šolski učni načrt in urnik, se je izkazala za pravilno, saj se s tem strinja 31,4% dijakov poleg tega so krivci za stres hiter življenjski tempo, vsiljen ritem dela ter prizadevanja za čim boljši uspeh. Poleg tega šola spodbuja odnose tekmovanja, kar dijake še bolj obremenjuje tekom šolanja.

3. ZAKLJUČEK

3.1. Analiza pridobljenih podatkov in ovrednotenje zastavljenih hipotez

Z raziskovanjem, se je moja prva hipoteza, da dijakom povzročajo stres reakcije staršev, ko ne dosegajo njihovih pričakovanj, potrdila, vendar ne v veliki meri, saj je takšnega mnenja zgolj 10% anketiranih. Do stresa lahko pride, če ta reakcija staršev preraste v konflikt z njihovimi otroki, gre torej za disjunktivni družbeni odnos, ki še zlasti pridobi na teži saj starši predstavljajo pomembne druge po Mead-u. V primeru, da konflikt prevladuje nad ostalimi odnosi je vprašljivo tudi ali to ne vodi v ustvarjanje odklonske osebnosti oz. napak v primarni socializaciji, ki so po mnenju psihoanalitikov osnova za razvoj odklonske osebnosti.

Druga hipoteza, ki pravi, da lastno nezadovoljstvo prinaša stres se je potrdila s strani ankete, saj ima s tem izkušnje 22,9% dijakov poleg tega pa stres povzroča želja po uspehu in padci pri doseganju ciljev. Tudi psihologinja je dejala, da je delež osnovnošolcev, ki se vpisujejo na gimnazije prevelik, saj je gimnazijski program sestavljen na nivoju, ki ga je pred leti dosegalo le 20% osnovnošolske populacije, ker pa se je odstotek osnovnošolcev, ki se vpiše na gimnazijo močno povečal, je tega nezadovoljstva vse več, saj mnogo dijakov ni sposobnih dosegati niti minimalnih standardov. Skratka opazen je problem previsokih pričakovanj, ki so najverjetneje posledica kombinacije neustreznih družinskih normativov, kot tudi nižjih ocenjevalnih kriterijev na določenih O.Š. Raziskovanje omenjenega problema bi bilo priporočljivo, saj do tega ne bi prihajalo, če bi bili kriteriji ocenjevanja na vseh O.Š. enaki, tako bi bodoči dijaki imeli enak izhodiščni položaj.

Dijakom (11,4%) stres povzročajo nasprotni in konfliktni odnosi s profesorji, kar se potrdi tudi v teoriji. Odnosi v šoli so formalni, kar dijake spravlja v neugoden položaj oz. se jih reducira na statistične podatke in tako v določeni meri razčloveči, poleg tega se čutijo subjektivno ocenjevane in podrejene kar vodi v zgoraj omenjene razdruževalne odnose, vendar so nekateri dijaki izrecno dodali, da do konfliktov, nasprotovanj s profesorji ne prihaja. Glede konfliktnih odnosov je šolska svetovalna delavka še posebej opozorila na to, da dijaki prepogosto iščemo krivdo zunaj sebe in si nikoli ne priznamo lastne. Tretja hipoteza se je torej izkazala za zgolj delno pravilno.

Četrta hipoteza se sicer potrdi v teoriji, ker stres povzročajo osebni stresorji, kot so smrt v družini, bolezen, finančne težave, a v praksi se ni potrdila, saj stres zaradi domačih razmer doživlja zgolj 2,9% dijakov. Pričakovala sem, da se več dijakom spopada s socialnimi

težavami, mogoče je rezultat takšen ker je vzorčna populacija majhna ali pa ker drži trditev, da se na šole kot je gimnazija vpisujejo učenci s stabilnim socialnim okoljem. Več o socialni problematiki dijakov bi izvedela, če bi raziskovala prav to področje.

Peta hipoteza, torej da je krivec za stres prenatrpan šolski učni načrt in urnik, se je izkazala za pravilno, saj se s tem strinja 31,4% dijakov poleg tega so krivci za stres hiter življenjski tempo, vsiljen ritem dela ter prizadevanja za čim boljši uspeh. Šola kot institucija, kjer se izvaja načrtna vzgoja in izobraževanje spodbuja odnose tekmovanja, odnose s katerimi dijake deli na boljše ter na slabše, torej na tiste, ki bodo posegli po najvišjih družbenih položajih ter ne tiste, ki jim to ne bo uspelo. Po Durkheimu naj bi šola predstavljala model družbenega sistema, v šoli naj bi se posameznik naučil kako funkcionirati v družbi, kako spoštovati pravila vendar to na podlagi moje raziskave ne drži, saj šola posameznika bolj frustrira kot družba.

3.2. Moja sklepna misel

Stres je vse pogostejši pojav v sodobnem svetu, pojavlja se povsod in skoraj pri vsakomur. Tudi v šolstvu je stresa vse več. V raziskovalni nalogi sem skušala raziskat kako je s stresom na moji šoli, Gimnaziji Celje-Center. Predvsem sem skušala poiskati vzroke stresa pri dijakih in načine soočanja z njim.

Med prebiranje literature o stresu sem ugotovila, da do stresa lahko pride zelo hitro, saj je stres vse, kar ruši notranje ravnovesje posameznika. Spoznala sem, da je od posameznika odvisno kako deluje stres nanj in da poznamo več vrst stresov, najbolj me je presenetilo predvsem to, da lahko stres deluje tudi vzpodbujevalno. Ključnega pomena za stres med dijaki sta tudi mladostništvo in šola, saj v obdobju mladostništva posameznik dozoreva, se sooča s spremembami in je zato bolj dovzeten za stres. Šola pa stres povzroča s svojimi zahtevami, s tekmovanjem za ocene ter s samim šolskim sistemom, ki na dijake deluje zelo obremenjujoče.

Z anketo sem ugotovila, da je na naši šoli stres povsem običajen pojav, saj se vsi anketiranci soočajo s stresom zaradi šole. Ta podatek zanika rek, da so srednješolska leta najlepša leta življenja, saj so danes ta leta polna skrbi.

Z vsemi novimi spoznanji sem ugotovila, da je stresu težko ubežati, vendar se mu je mogoče zoperstaviti. Poleg tega mislim, da so rezultati lahko v razmislek vsem, tako dijakom kot profesorjem, saj skupaj tvorimo šolsko okolje in le skupaj, se lahko zoperstavimo stresu, ki ga to okolje povzroča. Postavlja se mi vprašanje zakaj se prenove v šolstvu ne izvajajo na

podlagi pridobljenih izkušenj v praksi. Številne novotarije oz. spremembe kvečjemu prinašajo nove stresne situacije namesto, da bi odpravljale stare. S tem mislim predvsem na uvedbo NMS-jev, ki ni prav nič izboljšala položaja dijakov ter na urnik mature, ki za maturante predstavlja zelo stresno obdobje, saj se v manj kot v mesecu dni zvrsti pet pisnih preizkusov in trije ustni.

4. VIRI IN LITERATURA

Dernovšek, Gorenc, Jeriček, H. 2006. *Ko te strese stres*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

Spielberger, C. 1985. *Stres in tesnoba*. Ljubljana: Pomurska založba MS.

Traven, Sonja. 2005. *Premagovanje stresa*. Ljubljana: GV založba. d.o.o.

Gregson, O., Looker, T., 1993. *Obvladajmo stres*. Ljubljana: Cankarjeva založba

Conger, John. 1985. *Mladostniki*. Ljubljana: Pomurska založba MS.

Barle-Lakota A., Počkar M., Novak-Fajfar B., Popit T., Pluško A., Rener T., Antić M. G., Ratkai- Ilič M.. 2006. *Sociologija*. Učbenik za 280- urni predmet sociologije v 4. Letniku gimnazijskega izobraževanja. Ljubljana: DZS

<http://www.lek.si/slo/skrb-za-zdravje/stres/>

Priloga 1: Anketa za dijake

ANKETA

Lep pozdrav!

Sem Teja Šeško, dijakinja 4.f razreda in delam raziskovalno nalogo pri sociologiji na temo Stres na Gimnaziji Celje-Center. Ker delam raziskovalno nalogo, moram v nalogo vključiti tudi anketo, pri čemer računam na tvojo pomoč. Lepo prosim izpolni anketo!

Obkroži le en odgovor! (Tisti, ki se ti zdi najbolj očiten)

1. Obkroži spol M Ž

2. Ali se soočaš s stresom? DA NE

3. Stres doživljam zaradi šole. DA NE

4. Stres povzroča/jo:
 - a) Ocene s katerimi nisem zadovoljen/na
 - b) Reakcije staršev, ko ne zadovoljiš njihovih pričakovanj
 - c) Prenatrpan urnik in šolski učni načrt
 - d) Premalo prostega časa
 - e) Razmere doma (alkohol v družini, finančne težave...)
 - f) Konfliktni odnosi s profesorji
 - g) Drugo:

5. Stres se pojavlja v odnosu s profesorji, ker
 - a) Si prepričan/na, da ocenjujejo subjektivno

b) Profesorji po tvojem mnenju zahtevajo preveč

c) Si v formalnem odnosu do učitelja v podrejenem položaju

d) Drugo: _____

6. Ali se je tvoj uspeh v primerjavi z osnovno šolo na gimnaziji poslabšal?

DA NE

7. Kakšne znake opažaš na sebi ko si v stresu?

a) Glavobole

b) Neješčost

c) Občutke obupa, nesposobnosti

d) Težko se skoncentriram

e) Živčnost

f) Drugo: _____

8. Kako se soočaš s stresom?

a) Zaprem se vase

b) Izogibam se spopadu s težavami

c) Posežem po pomirjevalih

d) Posežem po prepovedanih substancah

e) Skušam najti način, da se sprostim

9. Misliš, da je stres vse pogostejši pojav v šolstvu?

DA NE

Hvala za sodelovanje! ☺