

# RAZISKOVALNA NALOGA

Osnovna šola Vojnik

## STRES IN STRESORJI PRI DEVETOŠOLCIH

### **Mentorica:**

Simona ŽNIDAR, prof.

### **Lektor:**

Aleš Kolšek

### **Avtorici:**

Aleksandra ROŠER

Ula SELČAN

Vojnik, marec 2010

# KAZALO

## [KAZALA](#)

---

POVZETEK  
SUMMARY  
ZAHVALA

## 1. UVOD

---

1.1 NAMEN	<a href="#">8</a>
1.2 HIPOTEZE	<a href="#">8</a>
1.3 RAZISKOVALNE METODE	<a href="#">9</a>

## 2. TEORETIČNI DEL

---

2.1 KAJ JE STRES?	<a href="#">10</a>
2.2 STRESORJI	<a href="#">11</a>
2.2.1 VRSTE STRESORJEV	<a href="#">11</a>
2.2.2 ODZIVI NA STRESORJE	<a href="#">13</a>
2.2.3 EVSTRES	<a href="#">15</a>
2.2.4 DISTRES	<a href="#">16</a>
2.3 TELESNA ZNAMENJA ŠKODLJIVEGA STRESA	<a href="#">17</a>
2.4. PSIHIČNA ZNAMENJA ŠKODLJIVEGA STRESA	<a href="#">17</a>
2.5 KRATKOTRAJNI IN DOLGOTRAJNI STRES	<a href="#">18</a>
2.6 DOLGOTRAJNEJŠI STRES IN SPLOŠNI PRILAGODITVENI SINDROM	<a href="#">19</a>
2.7 POSLEDICE IZPOSTAVLJENOSTI STRESU	<a href="#">19</a>
2.7.1 PSIHO-SOMATSKA OBOLENJA	<a href="#">21</a>
2.7.2 DUŠEVNA KRIZA	<a href="#">21</a>
2.8 KONSTRUKTIVNO SPOPRIJEMNJE Z DUŠEVNIMI OBREMENITVAMI, STRESORJI	<a href="#">22</a>
2.9 NEKONSTRUKTIVNO SPOPRIJEMANJE Z DUŠEVNIMI OBREMENITVAMI, STRESORJI	<a href="#">24</a>
2.10 OBRAMBNI MEHANIZMI	<a href="#">24</a>
2.11 VIRI ODPORNOSTI NA STRES	<a href="#">25</a>
2.12 STRES PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI	<a href="#">26</a>

<b>3. EKSPERIMENTALNI DEL</b>	
<b>3.1 ANALIZA ANKETE</b>	<b><u>27</u></b>
<b>3.2 INTERVJU S PREDSTOJNICO ZD VOJNIK</b>	<b><u>33</u></b>
<b>3.3 INTERVJU S PREDSTOJNICO DISPANZERJA ZA PSIHOHIGIENO OTROK IN MLADINE CELJE</b>	<b><u>34</u></b>
<b>3.4 INTERVJU S SPEC. PSIHIATRIJE</b>	<b><u>35</u></b>
<b>3.5 INTERVJU Z VODJO PROGRAMOV ZA OHRANJANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA</b>	<b><u>36</u></b>
<b>4. UGOTOVITVE</b>	<b><u>40</u></b>
<b>5. ZAKLJUČEK</b>	<b><u>43</u></b>
<b>6. VIRI IN LITERATURA</b>	<b><u>44</u></b>
<b>7. PRILOGA - ANKETA</b>	<b><u>45</u></b>

## KAZALO GRAFOV

Graf 1: Spol anketiranih	stran 26
Graf 2: Ali si že bil v stresni situaciji?	stran 27
Graf 3: Kako anketirani obvladujejo stresne situacije?	stran 31

## KAZALO TABEL

Tabela 1: Stresorji anketiranih (ločeno po spolu)	stran 28
Tabela 2: Kako anketirani prepoznavajo, da so v stresu?(ločeno po spolu)	stran 30

## POVZETEK

Stres človeka spremlja na vsakem koraku. Ne moremo se mu povsem izogniti, lahko pa se naučimo živeti z njim tako, da na nas pusti čim manj posledic.

Nalogo sva naredili z namenom, da raziščeva, kaj je stres in kako ga ljudje prepoznavamo pri sebi.

Zanimalo naju je, kaj vse ga pri človeku povzroči, kako se z njim spopademo in katere so njegove posledice.

Teoretično znanje sva obogatili z anketnim vprašalnikom za devetošolce naše šole in I. OŠ Žalec.

Izvedeli sva, da je večina vprašanih že bila v stresu in da nam ga največkrat povzročijo dejavnosti, povezane s šolo, zlasti ocenjevanje znanja.

To je še bolj obremenjujoče za dekleta kot fante. Slednjim več stresa povzročajo različne družinske obveznosti (pomoč pri delu).

Dekleta so izpostavila še prepire v družini in razne nesreče, fantje pa šibko zdravje, prve zaljubljenosti in strah pred policisti.

Dekleta so v stresu največkrat živčna in napeta, fantje pa izgubijo zaupanje vase.

Največ vprašanih se s stresom spoprime tako, da se ukvarjajo s športom, gredo v naravo, se pogovorijo s starši, sorodniki in prijatelji.

V nalogi navajava še nekaj ugotovitev in priporočil strokovnjakov, ki se dnevno srečujejo z znaki stresa pri ljudeh, zlasti pri šolarjih.

## **SUMMARY**

People deal with stress all the time. We cannot completely avoid it but we can learn how to live with it so that it leaves on us as little consequences as possible. This project focuses on research what stress is and how we can recognise it. We were interested in causes of the stress, how to avoid it and what the consequences that stress leaves on us are like.

We enriched teoretical knowledge with a questionnaire that was answered by the oldest students from our school and the oldest students from primary school in Žalec.

We found out that most of those studenst have already faced themselves with stress and that it was mostly caused by school activities like writing tests. Many boys also answered that helping at home can be stressful and girls exposed family fights and all sorts of accidents. Stress can be according to some boys caused also by problems with maths, first-time falling in love and fear of policemen.

When a girl deals with stress she feels nervous or tensed but a boy mostly losts his self-confidence.

Many students answered that they solve most of their stressful problems while doing some sports, going into the nature or talking to their parents, relatives or friends.

Our project also contains some advices how to deal with stress from specialists who are daily facing stress that attacks students.

## **ZAHVALA**

Raziskovalna naloga je nastajala ob pomoči več ljudi, zato iskrena hvala:

- najinim staršem, ker so naju ves čas spodbujali in nama pomagali;

OŠ Vojnik  
Stres in stresorji pri devetošolcih

- mentorici, gospe Simoni Žnidar;
- vsem anketiranim učencem naše šole;
- anketiranim učencem I. OŠ Žalec;
- gospodu Alešu Kolšku za jezikovni pregled naloge;
- gospodu Juriju Uraniču za pomoč pri računalniški obdelavi naloge;
- gospodični Luciji Žnidar za pomoč pri pripravi angleškega povzetka;
- gospe dr. Jani Govc-Eržen, predstojnici ZD Vojnik;
- gospe mag. Marjani Velikanje, predstojnici Dispanzerja za psihohigieno otrok in mladine Celje;
- gospe dr. Nadji Hriberšek, psihiatrinji v ZD Celje;
- gospe dr. Nuši Konec Juričič, vodji programov za ohranjanje duševnega zdravja na Zavodu za zdravstveno varstvo Celje in
- vodstvu obeh osnovnih šol za podporo mladim raziskovalcem na šoli.

## 1. UVOD

Danes tudi šolska medicina vedno bolj opozarja na velik pomen zdravega načina življenja in odnosa do sebe. Ob tem je pomembno odkrivanje in poznavanje nekaterih značilnosti človekovih stanj, ki nastajajo zaradi napetosti, neprilagojenosti in neprimerne odnosa do

sebe. Eno takih stanj je tudi stres.

Človek je v stresu vsak dan, v vsakem trenutku, ko se počuti ogroženega. Čeprav je stresna situacija že iz pradavnine namenjena temu, da pomaga organizmu v nevarnosti, pa lahko dolgotrajna izpostavljenost stresu nevarno preobremeni organizem, moti njegovo presnovo in psihično ravnovesje. S tem ga seveda slabi, izčrpava in razvije razne prilagoditve, ki sicer lahko zmanjšujejo stres, a povzročajo čustvene in vedenjske težave ter različne odvisnosti.

## **1.1 Namen naloge**

Raziskave, s katerimi sva se srečali v literaturi, kažejo, da se ljudje na stres glede na spol odzovemo različno. Ker so odzivi in posledice izpostavljenosti stresa različne, sva se odločili, da v nalogi raziščeva:

- kaj je stres in kako ga anketirani prepoznavamo pri sebi;
- kaj povzroči stres (na splošno pri ljudeh in še posebej pri anketiranih);
- kako obvladujemo stres oz. kakšne so reakcije nanj (na splošno pri ljudeh in še posebej pri anketiranih);
- katere so posledice izpostavljenosti stresu.

## **1.2 Hipoteze**

Postavili sva naslednje hipoteze:

- s stresom smo se srečali že vsi anketirani;
- osebe ženskega spola so pogostejše v stresu;
- devetošolcem največ stresa povzročajo šolske obveznosti;
- devetošolci stres prepoznajo kot občutek nemoči, ki ga spremljajo strah in bolečine v trebuhu ali glavi;
- devetošolci stres obvladujejo s pomočjo prijateljev in staršev.

## **1.3 Raziskovalne metode**

Svojo raziskovalno pot sva začeli s prebiranjem literature o stresu. Tvrstne literature, časopisnih člankov in raznih virov na internetnih straneh je ogromno, zato sva najprej skupaj z mentorico naredili izbor tistih, ki so strokovno primerne za najino obravnavo.

OŠ Vojnik

Stres in stresorji pri devetošolcih



Sledilo je delo na terenu. Obiskali sva Zavod za zdravstveno varstvo Celje, oddelek za socialno medicino in promocijo zdravja in Dispanzer za psihohigieno otrok in mladine v Celju, kjer sva opravili intervjuje z gospo Nušo Konec iz oddelka za socialno medicino in promocijo zdravja, z gospo mag. Marjano Velikanje, vodjo Dispanzerja za psihohigieno otrok in mladine v Celju ter z gospo dr. Nadjo Hriberšek, psihiatrinjo.

Veliko koristnih informacij sva dobili tudi pri vodji ZD Vojnik, gospe dr. Jani Govc-Eržen.

Pripravili sva še anketo, ki sva jo izvedli med devetošolci naše šole in devetošolci I. OŠ Žalec.

Anketa je anonimna in vsebuje štiri vprašanja in opredelitev spola. Eno vprašanje ima samo eno možnost odgovora, pri treh vprašanjih pa so anketirani lahko obkrožili vse situacije, ki veljajo za njih, lahko pa so dodali še kakšen svoj odgovor. Pri pripravi anketnih vprašanj sva pri tretjem vprašanju uporabili vprašalnik, ki sva ga našli v knjigi Kako premagamo stres, na str. 16.

Na koncu sva vse pridobljene podatke uredili in ugotovitve grafično prikazali, nalogo računalniško obdelali in jezikovno pregledali.

## 2. TEORETIČNI DEL NALOGE

### 2.1 Kaj je stres?

Zaradi hitrega načina življenja, je danes stres skoraj **vsakodnevni človekov**

**spremljevalec.** Kljub temu pa ga lahko, če poznamo in razumemo njegove zakonitosti nastanka in poteka, uspešno obvladujemo.

Stres je pojav, ki zmoti človekovo notranje ravnotežje. V večini primerov ga povzroča nekdo oz. nekaj, kar je zunaj človekovega organizma, posledice pa so lahko notranje.

Pri emocionalnem stresu nastopijo čustvena stanja, kot so jeza, bes, strah in anksioznost. Stres in jeza lahko povzročata agresivne reakcije, ki se lahko nadaljujejo tudi po končani stresni situaciji.

»Stresne obremenitve staršev so neredko vzrok trpinčenja lastnih otrok. (Selič, P., Psihologija..., 1999, str.).

»Stres je vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje.« ( Kompare, A. in drugi: Uvod v psihologijo, 2008, str. 113)

» Stres ni situacija, je reakcija organizma.« (Ihan, A., Do odpornosti..., 2004, str. 47)

» Stres je telesni odziv, ki ga sproži centralno živčevje zaradi prevelikega priliva opozorilnih signalov – stresorjev.« (Ihan, A. Do odpornosti ..., 2004, str. 43)

V osnovi gre za neškodljivo reakcijo organizma, ki se je v evoluciji izkazala za koristno v boju za preživetje. Sam po sebi torej ni problem, če se sproži takrat, ko smo zares ogroženi. Škodljiva obremenitev organizma pa je stres brez razloga. Le-ta zavre mnoge dejavnosti organizma (npr. socialno občutljivost, presnovo, spolne reakcije ipd.) s ciljem, da bi vso energijo usmeril v nekaj osnovnih mehanizmov, ki omogočajo preživetje: bojevanje, bežanje. Tako delovanje organizma v stresu ni optimalno.

## 2.2 Stresorji

Stresorji so za človeka **dogodki ali pogoji** (od fizičnih dražljajev do ogrožujočih situacij) , ki **predstavljajo določeno obremenitev, zahtevo, izziv**. Sami po sebi običajno niso stresni, jih pa lahko človek zazna kot škodljive. Kot stresor lahko delujejo tudi namišljene ali potencialne grožnje, ki jih človek predvideva. Stresor so lahko tudi strahovi, travmatični

spomini in asociacije.

Glavni cilj stresorjev je preusmeriti pozornost in dejavnost v soočanje s stresnimi dogodki.

Ljudje se med seboj razlikujemo prav po tem, kako zaznavamo stresorje in kako se nanje odzovemo.

### 2.2.1 Vrste stresorjev

Selye je opredelil pojem »stresor« zato, da bi opredelil razliko med vzrokom-stresor in posledico-stresor kot stanje.

V literaturi najdemo več delitev stresorjev, in sicer glede na mesto oz. izvor nastanka. Navajava le nekaj najzanimivejših.

Najpogostejše izvore stresorjev sta Sheridan in Radmacher (1992) razdelila v tri skupine:

- **kataklizmični stresorji**- to so nepredvidljivi dogodki, ki prizadenejo večje skupine ljudi hkrati in nanje močno vplivajo. »Gre za naravne in tehnološke nesreče, katastrofe, ki v prizadetih izzovejo podobna čustva in vedenje, kar povečuje občutke pripadnosti in skupnosti, ti pa potem olajšajo poravnavanje.« (Selič P., Psihologija..., 1999, str. 55) Možno pa je tudi, da se pri tem pojavi sovražnost, asocialnost in brezobzirnost.
- **osebni stresorji**- ti delujejo na posameznika. Zahtevajo veliko truda in prizadevanja za obvladovanje in niso predvidljivi. Neredko imajo težje posledice od kataklizmičnih. »Izrazite stresne obremenitve npr. slabijo spominske kapacitete ter v intelektualnih aktivnostih meglijo pozornost ali ožijo njen obseg (Safarino, 1990).« (Selič P., Psihologija..., 1999, str. 55)

Te stresorje ponavadi merimo z lestvicami življenjskih dogodkov. To so vprašalniki življenjskih dogodkov, ki vključujejo različnost in postopnost v smislu pogostosti, kronificiranosti, predvidljivosti, zaželenosti in dolžini trajanja.

- **stresorji ozadja** - so stalno prisotni problemi, ki povzročajo kronično vznemirjenje.

Med te sodijo nezadostna razsvetljava, hrup ... Če jih ne zatremo, lahko povzročijo večjo škodo kot osebni in kataklizmični stresorji.

Raziskave Cohena in številnih drugih sodelavcev so pokazale, »da razvijejo otroci, ki odraščajo v zelo hrupnih soseskah, posebno strategijo poravnavanja - na različne zvoke so vse manj pozorni in jih vedno slabše razločujejo. »Kronificirani stresni pogoji (npr. hrup) pri ljudeh navadno močno omejijo prosocialno vedenje.« (Selič P., Psihologija..., 1999, str. 59)

Girdano in Everly (1979, iz Selič P, Psihologija..., str. 59) sta opisala tri najpomembnejše vzroke stresa:

- **psihosocialne**, ki se nanašajo na človekovo potrebo po prilagoditvi v spremenljivih pogojih: občutek frustriranosti, preobremenjenost, pretirano vzburjenje, prevelike nadpovprečne zahteve, dolgočasje, osamljenost;
- **bioekološke stresorje**, ki izhajajo iz človekovega bioritma, prehrambenih navad in praga občutljivosti;
- **osebnostne stresorje**, ki govorijo o individualni dovzetnosti človeka. Le-ta je večja pri anksioznih osebah, osebah s slabo samopodobo in pri osebah z občutki nemoči.

»Stresorji so vsi pojavi, ki jih doživljamo kot grožnjo ali izziv in zato telesno ali duševno obremenjujejo našo osebnost.«

(Kompore, A. in drugi: Uvod v psihologijo, str. 113)

Naše telo se nanje odziva tudi, kadar le v mislih podoživljamo prepir z nekom ali si predstavljamo, kaj vse neprijetnega se nam lahko zgodi.

Najbližja nama je bila delitev stresorjev glede na njihov izvor, ki sva jo našli v učbeniku za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednje tehniškega oz. strokovnega izobraževanja (A. Kompore in drugi, DZS, 2008) . Tukaj sva našli delitev na:

- stresorje, ki **izvirajo iz okolja**: previsoka ali prenizka temperatura, hrup, kemikalije, naravne nesreče, vojen, teroristični napadi;

- stresorje, ki **nastajajo v povezavi z delovnim mestom ali s šolo**: preobremenjenost, prekratki roki, preverjanje in ocenjevanje znanja, premalo dela, prezahteven ali prelahek učni program;
- stresorje, ki jih **povzročijo nenadne življenjske spremembe**: smrt bližnjih, ločitev od priljubljenih oseb, sprememba službe ali šolanja, zadetek na loteriji, rojstvo otroka, službeno napredovanje, izjemni osebni dosežki;
- stresorje, ki **izvirajo iz vsakdana**: naglica, kaos, čakanje v vrstah, prevoz na delo ali šolo, finančna stiska, slabi medsebojni odnosi, kajenje, pretirano uživanje alkohola in hrane, malo telesne delavnosti.

Raziskave so pokazale, da je za človeka **zelo pomembno, da stresorje prepozna**. Tako je manj možnosti, da se bodo pojavili razni bolezenski odzivi na stres. »Povezava med srčnimi boleznimi in žalostjo v vsakdanjem govoru odseva besedna zveza strto/zlomljeno srce. Pri ovdovelih je smrtnost zaradi bolezni srca kar za 67% večja od pričakovane.« (Selič P. v Kompare, A in drugi, Uvod v ..., 2008, str. 116).

## 2.2.2 Odzivi na stresorje

Človek se na stres odziva v dušenem in socialnem smislu. Nekatere spremembe je moč opaziti in preveriti od zunaj, drugih pa ne. Med notranje spremembe sodijo tudi telesne bolezni.

Odziv na stres je odvisen od tega, kako človek na eni strani **oceni zahteve**, ki jih pred njega postavi okolje, na drugi strani pa **oceni svoje lastne sposobnosti**, da bi te zahteve obvladal. Najlepši primer za to je šolanje. Le-to samo po sebi ni stresno, ga pa doživlja vsak učenec po svoje; nekateri kot velik stres, drugi kot vsakdanji izziv. Tudi jadrnanje je za nekoga, ki je iz izkušenj prepričan, da je situacija obvladljiva, užitek, za drugega, ki pa situacije ne obvlada, pa zelo stresno.

Kadar zaznamo stres, se naše telo začne odzivati na treh nivojih:

- **vedenjski odziv**: le-ta mobilizira in usmeri človekove aktivnosti v soočanje s stresorjem. „Vedenjske prilagoditve najbolj odpravljajo vzroke za stres.“ (Ihan, A., Do odpornosti..., 2004, str. 44);
- **avtonomni odziv**: le-ta preko aktiviranja simpatikusa spremeni delovanje telesnih

tkiv in organov (npr. pospeši bitje srca);

- **endokrini odziv** - le-ta v organizmu povzroči številne presnovne spremembe.

„ Stresni odziv se pogosto začne z močnimi čustvi stiske, vznemirjenosti, nemoči, neobvladljivosti situacije, grozeče nevarnosti, ki se ji ne da izogniti; takim neprijetnim čustvom pa kmalu sledi telesni odziv, ki ga najprej opazimo kot pospešeno bitje srca, potenje, pogosto tudi tresavico, slabost, vrtoglavico, omedlevanje.“ (Ihan,A.,Do odpornosti ..., 2004, str. 44)

„ Geslo stresa je: Reši se, kdor se more in kakor se more!“

(Ihan, A., Do odpornosti..., 2004, str. 48)

Kadar doživljamo stres, je najpomembnejše preživetje, zato je logično, da se človek obnaša precej drugače in manj prijetno, kot bi se brez stresa. V stresni situaciji je naša pozornost osredotočena le na nevarnost, izjemoma se izboljša vid, pospešeno delovanje srca dovaja veliko krvi mišicam, dvigne se raven krvnega sladkorja, kar omogoči večje napore, osredotočenje živčevja na mišično delovanje poveča hitrost, moč, vzdržljivost.

Stresna reakcija se vključi samo tokrat, ko možgani zaznajo, da se je zgodilo nekaj nepričakovanega, kar nas ogroža in nam hkrati ni jasno, kako situacijo mirno in učinkovito razrešiti.

Odzivi na stres so **odvisni od izkušenj**, od spomina na podobne okoliščine in seveda od tega, ali bodo naši možgani ob ocenjevanju trenutne situacije iz svojega spomina privlekli ustrezno predstavo o rešitvi. Bolj kot je bil dogodek v preteklosti travmatičen, več je možnosti za panično reakcijo.

» Če nekdo doživi zares travmatične dogodke, potem možgani že ob najmanjši podobnosti sestavijo podobo enake nevarnosti in zaženejo panično, stresno reakcijo.« (Ihan, A., Do odpornosti..., 2004, str. 69)

Znano je, da starši, ki imajo visok stresni odziv, tega prenesejo tudi na potomce. Pri človeku, ki izgubi dolgoletnega spremljevalca, je lahko stresen vsak prostor, kjer je bil

vajen njegove navzočnosti.

»Lastnosti stresne reakcije močno vplivajo na obnašanje človeka in tudi na njegovo zdravje.« ( Ihan, A., Do odpornosti..., 2004, str. 73)

Stresna neodzivnost je **povezana z nastankom kroničnih vnetnih obolenj**, kot so avtoimunske bolezni in alergije.

» Moten stresni odziv zelo vpliva zlasti na delovanje imunskega sistema, saj stresni odziv pri normalnem imunskem odzivanju bistveno pripomore pri uravnavanju vsake imunske reakcije.« ( Ihan, A., Do odpornosti..., 2004, str. 77)

### **2.2.3 Evstres**

**Evstres** je tisti ravno pravi stres, ki človeka **spodbuja, mu je v izziv**. Je neizbežen pojav vsakdana in ni nevaren. Doživljamo ga, ko ocenimo, da so naše sposobnosti večje od zahtev.

Pripravi nas za napad, njegovo delovanje pa občutimo kot agresivnost, vzburjenost, maksimalno budnost, vznemirjenost, večjo telesno moč, energijo, telesno pripravljenost, pozornost. Učinkovitost organizma se močno poveča, v možganih se sproščajo hormoni ugodja.

Ker evstres spremlja tudi povečano izločanje spolnega hormona testosterona, je še posebej mamljiv za moške. Spolni hormon se zlasti močno izloča, če ima moški občutek nadzora nad položajem in obvladovanja izzivov. Zato torej ni čudno, da moški težijo v poklice, kjer se srečujejo z raznimi nevarnimi situacijami, ki pa jih je mogoče povsem obvladovati.

Znamenja prijaznega stresa so:

- razumevanje, pripravljenost priskočiti na pomoč, družabnost, prijaznost, občutek zadovoljstva in sreče,
- evforičnost, zanesenost, vznemirjenje, visoka motiviranost,
- umirjenost, uravnovešenost, samozavest,

- ustvarjalnost, učinkovitost, uspešnost,
- sposobnost jasnega in racionalnega mišljenja, odločnost, marljivost, živahnost, vedrost, nasmejanost.

Sodobni človek evstres in z njim povezano vznemirjanje in sproščanje hormonov ugodja celo **aktivno išče**. Uživamo, kadar se v nevarnih situacijah znajdemo na varen način (npr. adrenalinski športi).

#### 2.2.4 Distres

**Distres** je škodljiv stres, ki ga človek doživi kot **stisko, napetost, nevarnost**. Doživimo ga, ko ocenimo, da naše sposobnosti ne bodo zadovoljile zahtev okolja.

„Kadar možgani ocenijo, da je nevarnost prevelika in ji ne bomo kos, daje ukaze za izločanje hormona adrenalina, ki telo pripravi na beg. Srce začne biti hitreje, pride do suhih sluznic, potenja, neprijetnih, nemočnih občutkov, ki nas spodbudijo k begu. V socialnih odnosih takemu stanju pravimo trema.“ ( Ihan,A., Do odpornosti..., 2004, str. 50)

Ko možgani ocenijo, da se obeta težko rešljiva, dolgotrajna nevarnost, se poveča izločanje hormona **kortizola**, tj. hormona ki omogoča porabljanje energetskih rezerv. Izločanje kortizola spremljajo občutki izgube, žalosti, predaje, zbeganosti.

Pri tem stresu lahko prihaja do številnih bolezni, zlasti če traja dalj časa ali se nenehno ponavlja.

### 2.3 Telesna znamenja škodljivega stresa

Telesna znamenja škodljivega stresa so (povzeto po Ihan, A., Do odpornosti..., str 51):

– pospešeno bitje srca,



- suha usta, želodčni krči, prebavne motnje, bruhanje,
- cmok v grlu, pospešeno plitvo dihanje, zasoplost,
- driska, zapeka, vetrovi,
- splošna mišična napetost, škripanje z zobmi,
- stiskanje pesti, povešena ramena,
- bolečine in krči v mišicah,
- nemir, hiperaktivnost, grizenje nohtov, bobnanje s prsti, prestopanje, tresoče dlani,
- potenje dlani in zgornje ustnice, vročinski valovi,
- mrzle dlani in stopala,
- pogosta potreba po uriniranju,
- pretirana ješčnost, izguba teka, pretirano kajenje,
- povečano uživanje alkohola, izguba želje po spolnosti.

## **2.4 Psihična znamenja škodljivega stresa**

Psihična znamenja škodljivega stresa (povzeto po Ihan, A., Do odpornosti..., str 51):

- obupanost, zaskrbljenost, vznemirjenost, jokavost, pobitost, občutek nemoči, nerazsodnost, odsotnost, zadržanost, občutek nesposobnosti, črnogledost, tesnoba, depresija,
- nepotrpežljivost, vzkipljivost, razdraženost, jeza, agresivnost, nataktnjenost, zlovoljnost, nezadovoljstvo, zdolgočasenost, občutek nezadostnosti, krivde, odrinjenosti, pomanjkanja pozornosti in varnosti, pretirana občutljivost,
- pomanjkanje zanimanja za urejeno zunanost, zdravje, prehrano, spolnost, pomanjkanje samospoštovanja in nezanimanje za ljudi,
- lotevanje več stvari hkrati, naglica, puščanje nedokončanih nalog in hkrati lotevanje vedno novih,
- pomanjkanje sposobnosti jasnega mišljenja, raztresenost, težave s koncentracijo in sprejemanjem odločitev, pozabljanje, pomanjkanje ustvarjalnosti, iracionalnost, omahljivost, težavno lotevanje novih stvari,
- nagnjenost k spodrslijajem in nezgodam, preobremenjenosti, pretirana kritičnost, tog

način mišljenja neučinkovitost, neuspešnost .

## 2.5 Kratkotrajni in dolgotrajni stres

Glede na trajanje ločimo **kratkotrajni in dolgotrajni stres**.

Kratkotrajni stres pogosto doživimo kot reakcijo za beg ali boj, kar nam je v pomoč, kadar se moramo prilagoditi s povečano telesno dejavnostjo. Kadar pa bi bilo bolje, da ostanemo mirni, osredotočeni in zmožni zavestnega razmišljanja, pa nam ta odziv ni v pomoč.

Kratkotrajni odzivi organizmu ne povzročajo večje škode, dolgotrajni odzivi pa so škodljivi za organizem. Bolezenska sprememba, ki nastane zaradi dolgotrajnejših odzivov, je moteno delovanje imunskega sistema.

Daljšim trpečim stresom smo izpostavljeni ob večjih spremembah (selitev, sprememba šolanja, velike življenjske odločitve glede šolanja, poklica ipd.) in še posebej pri spremembah ali prekinitvah čustvenih, intimnih odnosov (smrt bližnjega, dolgotrajne ločitve od najbližjih, partnerske težave).

Stres doživimo tudi takrat, ko nam grozijo s poslabšanjem v socialni mreži odnosov, npr. finančna stiska, brezposelnost, poklicni neuspehi.

Kronični stres nastane ob pojavu občutka odtujenosti in je začetek depresije. Človek z depresijo trpi, ker je socialno izključen in brez čustvene energije, da bi storil kaj za prilagoditev.

## 2.6 Dolgotrajnejši stres in splošni prilagoditveni sindrom

Daljša izpostavljenost stresu poteka kot splošni prilagoditveni sindrom in ima tri faze:

- **alarm**

V tej fazi se zavemo stresorja. Prva reakcija nanj je šok, upad delovanja, postanemo zaskrbljeni in vznemirjeni. Kot protišok začne delovati simpatično živčevje, ki sprosti energetske zaloge, s katerimi smo pripravljeni na obvladovanje stresorjev.

- **odpor**

V tej fazi se spoprime s stresorjem. Kadar ga premagamo ali se prilagodimo novi situaciji, se delovanje organizma s pomočjo parasimpatičnega živčevja vrne v normalno stanje. V tem primeru so posledice stresa za človeka ugodne, saj ga uspeh opogumi, izboljša se samopodoba in večja je verjetnost, da bo človeku prihodnji stresor pomenil obvladljiv izziv.

Dlje časa ostanemo v fazi odpora, če stresorja ne premagamo ali se le-ti vrstijo drug za drugim. V tem primeru naše telo dlje časa deluje s povečanimi zmogljivostmi, človek npr. veliko dela, manj je, hitro se odziva in zmore več kot običajno.

- **izčrpanost**

Za to fazo je značilno porušeno ravnovesje v delovanju simpatičnega in parasimpatičnega živčevja.

Na izčrpanost nas opozorijo različni telesni (kronična utrujenost, pomanjkanje energije, glavobol, motnje spanja, padec odpornosti, prebavne težave), duševni (napetost in razdražljivost, slabša pozornost in koncentracija, težave s pomnjenjem, cinizem in nizka samopodoba) in vedenjski znaki (nenadzorovani čustveni izbruhi, slabši socialni odnosi in umikanje v socialno izolacijo, povečano uživanje raznih drog), ki se začno pojavljati po šestih do osmih tednih intenzivnega stresa. Faza izčrpanosti se lahko konča tudi smrtjo.

## **2.7 Posledice izpostavljenosti stresu**

Stres lahko zmanjša socialno občutljivost človeka, zmoti uravnavanje presnove, povzroči motnje v spolnem življenju in pripelje do resnih motenj v delovanju organizma. Posledice se poznajo tudi na organih, na katerih so posledice stresa najbolj vidne: koža, prebavila (zlasti želodec), imunski sistem ...

Ker bomo lažje ustrezno ukrepali in preprečili resne duševne težave (npr. depresija) in psihosomatska obolenja, je dobro, da **znamo prepoznavati znake izčrpanosti**. Pogosto človek brez znanja o stresu njegove znake težko prepozna in vzroke za težave išče v zunanjih krivcih, npr. v partnerju, neposlušnih otrocih ipd.

## **Težave in bolezni, ki so povezane s stresom**

- angina in srčni infarkt,
- zvišan krvni tlak,
- možganska kap,
- migrena,
- prebavne motnje,
- slabost in bruhanje,
- zgaga,
- čir na želodcu in dvanajsterniku,
- ulcerozni kolitis,
- sindrom razdraženega črevesja, diareja,
- zaprtje,
- napenjanje, vetrovi,
- glavoboli,
- žilni krči,
- mišični krči,
- bolečine v vratu in hrbtu,
- sladkorna bolezen,
- rak,
- revmatoidni artritis,
- alergije,
- astma,
- prehladi in gripe,
- spolne bolezni,
- kožne bolezni,
- težave s spanjem,
- pretirana ješčost-debelost,
- izguba teka-anoreksija,
- povečano kajenje,
- povečano uživanje kofeina,
- povečano uživanje alkohola,
- jemanje mamil,
- anksioznost, strah, fobije, obsesije,

–depresija.

Znano je, da ljudje, ki so stresno obremenjeni, pogosto obolevajo. Tudi infekcijske bolezni so pogostejše takrat, ko so ljudje bolj stresno obremenjeni, ker se takrat močno zmanjša učinkovitost imunskega sistema..

### **2.7.1 Psihosomatska obolenja**

Psihosomatska obolenja so telesne motnje, ki jih **povzročajo tudi duševni dejavniki**. Ali se bodo pri človeku razvili v telesno motnjo in v katero, je odvisno od genetske zasnove. Med psihosomatska obolenja uvrščamo: nekatere oblike sladkorne bolezni, srčni infarkt, motnje krvnega pritiska, rana na želodcu in dvanajsterniku, obolenja žolčnika, astmo in alergije, kronično zaprtje in diarejo, motnje prehranjevanja in kronične glavobole.

### **2.7.2 Duševna kriza**

» Duševna kriza je duševno stanje, ko je duševno ravnovesje porušeno dalj časa zaradi razmeroma hude duševne ali osebnostne obremenitve oz. stiske.« (Komare, A. in drugi, Uvod..., 2008, str. 117)

V tem stanju je človek zelo ranljiv in negotov. Doživlja številna neprijetna čustva.

Duševno krizo lahko povzročajo dogodki, ki preprečujejo ali ovirajo izpolnjevanje pomembnih življenjskih ciljev (nepričakovane velike družinske spremembe).

Duševne krize lahko povzročajo tudi razvojne krize, ki pa so prehodne in jih običajno premagamo.

Duševna kriza lahko traja več let. Nekateri ljudje se ne zavedajo, da je minljiva in da na koncu z njeno razrešitvijo lahko marsikaj pridobimo. Ko kriza mine, imajo ljudje čisto drugačen pogled na življenje, lahko so tudi bolj rahločutni in bolj empatični za stiske drugih.

## **2.8 Konstruktivno spoprijemanje z duševnimi obremenitvami, stresorji**

Suzanne Kobasa (1979, v Atkinsonu idr., 2000) je primerjala dve veliki skupini ljudi, ki jim je bilo skupno to, da so pogosto doživljali stres, vendar so bili v eni skupni redko bolni, v drugi pa pogosto. Med skupinama je odkrila razlike, ki jih je združila v tri skupine (**izzvanost, angažiranost, nadzor**) in poimenovala s skupnim imenom **osebna čvrstost**. To je lastnost, od katere je odvisno, koliko stresa lahko oseba prenese brez negativnih posledic.

Za ljudi z visoko osebno čvrstostjo je značilno, da:

- (izzivanost) spremembe sprejmejo kot normalno sestavino življenja kot izziv in priložnost za razvoj ter osebno rast;
- (angažiranost) zavzeto, navdušeno delajo in se osredotočijo na dejavnosti, ki pripeljejo do cilja;
- (nadzor) imajo občutek notranjega nadzora nad svojim življenjem. Sami lahko usmerjajo svoje življenje, nadzorujejo dogodke. Vzroke za to, kar se jim dogaja, pripisujejo sami sebi.

Osebno čvrsti ljudje dobro in z malo negativnimi posledicami prenašajo pogoste strese, imajo višjo frustracijsko toleranco, optimistično ocenijo položaje, v katerih se znajdejo.

**Frustracijska toleranca** je osebna lastnost odpornosti človeka na neuspeh. Stresne situacije lažje prenašajo osebe z višjo frustracijsko toleranco, ki ostanejo v teh situacijah mirne in preudarne.

Na uspešnost odziva na stresorje vplivajo še druge osebne značilnosti: **čustvena stabilnost, empatija, odprtost, zaupanje, sposobnosti, znanje, veščine, spretnosti v medosebnih odnosih, naučeni stili spoprijemanja s stresom**.

Ljudje, ki nastalo situacijo vzamejo kot izziv, jo doživijo z optimizmom, lahko se osredotočijo na problem in imajo več možnosti, da bodo problem konstruktivno rešili in stresorje uspešno obvladali.

Ljudje, ki pa problem doživijo kot grožnjo, so preplavljeni z negativnimi čustvi, ki pogosto zamegljijo realnost in onemogočijo konstruktivno reševanje situacije.

Za konstruktivno spoprijemanje je značilno, da težavo rešimo tako, da dolgoročno dobimo

tisto, kar potrebujemo, ne da bi pri tem ovirali druge pri zadovoljevanju njihovih potreb. »V ta namen zberemo informacije, razmišljamo o vzrokih in posledicah, načrtujemo, si poiščemo podporo prijateljev in z njimi delimo svoje težave ter se trudimo, da bi zadovoljili svoje potrebe.« (Kompore, A., Uvod..., 2008, str.118)

Konstruktivni načini spoprijemanja z duševnimi obremenitvami so, da:

- a) oviro premagamo ali premostimo;
- b) se preusmerimo k drugemu, približno enakemu cilju;
- c) odložimo zadovoljitev potrebe na kasneje;
- č) sublimiramo.

Kot uspešni načini obvladovanja vsakdanjega stresa so se (Selič, 1999) izkazali tudi:

- spretnost organiziranja svojega časa (določimo prednostne naloge, izdelamo urnike),
- telesna dejavnost (znižuje dovzetnost za stres, povišan krvni pritisk in tesnoba),
- vnaprejšnja priprava na stresni dogodek ( npr. na ocenjevanje).

V težkih situacijah lahko naredimo še naslednje:

- na situacijo **pogledamo še iz drugega zornega kota** (gre za spremenjeno zaznavanje stresorja);
- s pomočjo tehnik sproščanja, meditacije in avtogenega treninga **spremenimo telesne reakcije na stresorje**;
- s kompenzacijskimi tehnikami (konjički, telesna dejavnost) **skušamo zmanjšati neugoden vpliv stresorjev**;
- **poiščemo socialno pomoč**, podporo, ki nam jo dajejo prijatelji, znanci, sorodniki. Le-ti nam lahko pomagajo z nasveti, spodbudami in oporo. Pomembno je, da je ta pomoč pravočasna in ne pripelje do odvisnosti.

## **2.9 Nekonstruktivno spoprijemanje z duševnimi obremenitvami, stresorji**

Nekonstruktivni načini mogoče prinesejo trenutno razbremenitev napetosti, dolgoročno pa

težave ne rešijo. To so:

- agresivnost, nasilno vedenje,
- regresija na obliko vedenja, ki je značilna za nižjo starostno skupino,
- beg pred oviro ali izogibanje,
- prehitra vdaja ali čakanje (Bo, kar bo.),
- uživanje drog.

Če postanejo nekonstruktivni načini prevladujoč način reševanja situacij, lahko zabredemo v hude duševne težave ali pa v psihosomatske bolezni.

## 2.10 Obrambni mehanizmi

Se sprožijo v situacijah, ko je iz različnih razlogov ogroženo naše psihično ravnovesje in ko bi lahko bila prizadeta naša samopodoba. Te rešitve niso trajne in učinkovite, saj pomenijo zatiskanje oči pred resničnimi problemi. So nezavedni, njihovo pretirano uporabljanje pa lahko povzroči težave in duševne motnje.

Nekaj obrambnih mehanizmov:

a) **POTLAČITEV** ali **REPRESIJA** - so dogodki in odločitve, ki so preveč neprijetne in jih stežka sprejmemo (zelo boleči spomini, hudi notranji konflikti, prepovedane želje ... );

b) **ZANIKANJE** ali **NEGACIJA** - o tem govorimo takrat, ko se obnašamo, kot da problem ali konflikt sploh ne obstaja;

c) **PROJEKCIJA** - o njej govorimo takrat, ko se želimo znebiti lastnih napak in slabosti tako, da jih pripišemo drugim;

č) **RACIONALIZACIJA** - z njo namesto, da bi navedli pravi razlog za lastne neuspehe, poiščemo takega, ki je videti sprejemljivejši oziroma razumljivejši;

d) **IDENTIFIKACIJA** - ker čutimo notranjo praznino, tesnobo, skušamo izboljšati samopodobo tako, da si prilastimo dobre lastnosti drugih ljudi;

e) **PREMEŠČANJE** - o premeščanju govorimo takrat, ko čustva ne izrazimo do tistega, ki so mu namenjena, temveč do nekoga drugega (npr. jezo, ki je ne moremo izraziti, ker je oseba močnejša od nas, prenesemo na neko drugo, nedolžno osebo);

f) **KOMPENZACIJA** - ker se na nekem področju čutimo šibke, poskušamo primanjkljaj nadomestiti tako, da se izkažemo na kakšnem drugem področju;

g) **NADKOMPENZACIJA** - če se na nekem področju počutimo manjvredne, lahko



ohranimo samospoštovanje tudi tako, da z voljo in vztrajnostjo odpravimo ta primanjkljaj in se razvijamo in uveljavimo prav na tem področju.

Obrambne mehanizme uporabljamo vsi in nimajo samo negativnih učinkov. Pomagajo nam ohranjati samopodobo, samospoštovanje in spoštovanje drugih.

Obrambni mehanizmi onemogočajo, da bi v zavest prodrle tiste vsebine, ki jih še nismo sposobni sprejeti. Tako nas varujejo pred negativnimi čustvi do sebe (samozaničevanje, podcenjevanje, depresivnost) in omogočajo, da ohranjamo čustveno stabilnost in doslednost.

Težave pa se lahko pojavijo, če se določeni obrambni mehanizmi tako razširijo, da postanejo prevladujoči in trajni način spoprijemanja z obremenitvami.

## **2.11 Viri odpornosti na stres**

Vire odpornosti najpogosteje lahko razdelimo v naslednje skupine:

### **1. Materialni viri**

To so denar in druge dobrine, s katerimi je moč izpolniti oz. zadovoljiti zahteve okolja in družbe.

### **2. Fizični viri**

To so fizični atributi osebe (npr. privlačnost), ki lahko olajšajo spoprijemanje s stresom.

### **3. Intrapersonalni viri**

To so notranje moči posameznika (npr. samopodoba, samovrednotenje).

### **4. Informacijski in izobrazbeni viri**

Stres pomaga obvladovati splošno znanje in specifične informacije (npr. o dejavnikih tveganja, posledicah dolgotrajne izpostavljenosti stresorjem ipd.).

### **5. Kulturni viri**

Tradicija, običaji, rituali ipd. dajejo občutek povezanosti in zavest o smiselnosti življenja, kar pozitivno vpliva na obvladovanje vsakdanjih napetosti in obremenitev.

## **2.12 Stres pri otrocih in mladostnikih**

Za otroke in mladostnike so najpogostejši stresorji:

- šolske zahteve in obremenitve,

- negativne misli o sebi in slaba samopodoba,
- telesne spremembe vezane na proces odraščanja,
- težave v navezovanju socialnih stikov,
- težave v komuniciranju z vrstniki,
- nezdravo življenjsko okolje,
- ločitev staršev,
- kronične bolezni,
- resne težave v družini,
- smrt bližnjih,
- selitve in menjava šole,
- preobremenjenost z izvenšolskimi dejavnostmi,
- previsoka pričakovanja staršev,
- finančne težave staršev,
- prve zaljubljenosti,
- nesoglasja z učitelji.

Otroci in mladostniki se pri soočanju s stresorji srečujejo z dvema težavama. Prva težava je dejstvo, da je **občutljivost na stres odvisna od zrelosti, starosti in izkušenj**. Zato so otroci in **mladostniki slabše sposobni oceniti, kateri dejavniki so ogrožujoči in kateri ne**.

Druga težava pa nastane zaradi delovanja stresorjev, pri katerih se pojavijo razni telesni znaki, motnje vedenja, izogibanje in izolacija, učne težave ipd., kar lahko zamegli vzroke stresa.

V obdobju odraščanja mladi pogosto odreagirajo na stresorje tako, da posežejo po drogah ali se zatekajo v prekomerno hranjenje ali hujšanje.

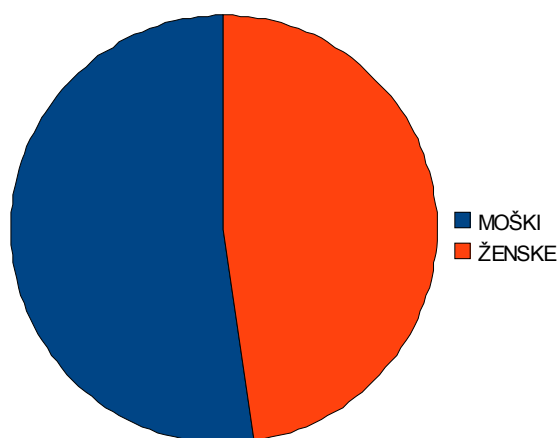
### **3. EKSPERIMENTALNI DEL NALOGE**

#### **3.1 Analiza ankete**

V raziskavo je bilo vključenih 111 veljavnih anket, ki jih je izpolnilo 74 devetošolcev OŠ Vojnik in 37 devetošolcev I. OŠ Žalec. Med odgovori na anketna vprašanja ni bilo razlik med zajetimi devetošolci, zato sva anketo analizirali brez upoštevanja šole, iz katere prihaja anketirani.

## 1. vprašanje

Spol anketiranega



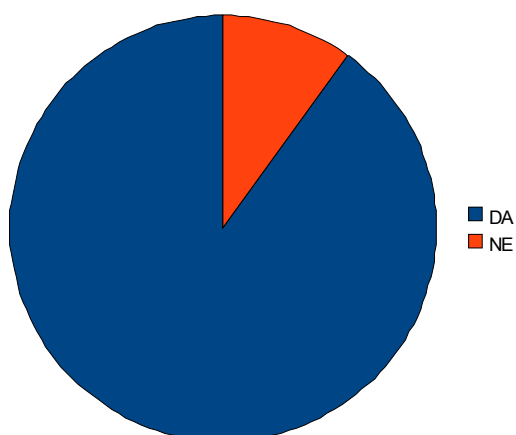
Graf 1: Spol anketiranih

Anketirani so na vprašanje odgovorili tako, da so obkrožili ustrezen odgovor.

Od vseh anketiranih jih je bilo 58 (52,3 %) moškega spola in 53 (47,7%) ženskega spola.

## 2. vprašanje

Ali si že bil v stresni situaciji?



Graf 2: Ali si že bil v stresni situaciji?

Anketirani so na vprašanje odgovorili tako, da so obkrožili ustrezen odgovor.

V stresni situaciji je že bilo 100 ( 90,1%) anketiranih, od tega 47 fantov in 53 deklet.

11 fantov (9,9 % od vseh anketiranih) v stresni situaciji še ni bilo.

### 3.Vprašanje

Katere situacije ti sprožijo stres?

Vprašanje je imelo več možnih odgovorov. Anketirani so nanj odgovorili tako, da so lahko obkrožili vse situacije, ki jim predstavljajo stres, lahko pa so dodali še svoje odgovore.

Ker so se pri nekaterih odgovorih pokazale razlike med fanti in dekleti, jih predstavlja v tabeli, v kateri so te razlike vidne.

Za izračun odstotka sva upoštevali število vprašanih, ki so že bili v stresi situaciji.

SITUACIJA	DEKLET	FANTJ	Število vseh	
	A	E	in odstotek	
a) čas pred konferencami	18	7	25	(25 %)
b) učenje, domače naloge	20	9	29	(29%)
c) ocenjevanje znanja	45	45	<b>90</b>	<b>(90%)</b>
d) pritiski sošolcev	10	8	18	(18%)
e) domače delo (obveznosti v družini)	1	5	6	(6%)
f) prepiri v družini (nesoglasja, ločitve)	27	16	<b>43</b>	<b>(43%)</b>
g) nezadovoljstvo z osebnim izgledom	8	7	15	(15%)
h) strah pred odraščanjem	0	0	0	0
i) bolezni, smrt v družini	30	27	<b>57</b>	<b>(57%)</b>
j) tvoje šibko zdravje	4	7	11	(11%)
k) razne nesreče	18	14	32	(32%)
l) dolgočasenje (v prostem času)	6	3	9	(9%)
m) prve zaljubljenosti	7	9	16	(16%)
n) hujšanje	6	3	9	(9%)
o) drugi odgovori				
- kazni	0	2	2	(2%)
- tekmovanja	11	2	13	(13%)
- strah pred policisti	0	7	7	(7%)

Tabela 1: Stresorji anketiranih (ločeno po spolu)

Iz tabele je razvidno, da so fantje in dekleta kot najmočnejši stresor izbrali ocenjevanje znanja, na drugem mestu so bolezni in smrt v družini, na tretjem pa prepiri in nesoglasja v družini.

Prav tako je razvidno, da so stresorji povezani s šolo (čas pred konferencami, učenje, domače naloge, ocenjevanje, pritiski sošolcev, razna tekmovanja) bolj obremenjujoči za

dekleta kot fante.

Fantje so pogosteje od deklet kot stresor izpostavili domače delo (obveznosti v družini), lastno šibko zdravje, prve zaljubljenosti in strah pred policisti.

Dekleta pa so večkrat kot fantje kot stresor poleg šole izpostavile še prepire v družini, razne nesreče in hujšanje.

#### 4.Vprašanje

Kako prepoznaš stres?

Vprašanje je imelo več možnih odgovorov. Anketirani so nanj odgovorili tako, da so lahko obkrožili vse znake, ki jih opazijo pri sebi, ko so v stresu, lahko pa so dodali še svoje odgovore.

Za izračun odstotka sva upoštevali število vprašanih, ki so že bili v stresi situaciji.

Tudi pri tem vprašanju so se v nekaterih odgovorih pokazale razlike med fanti in dekleti, zato jih predstavljava v tabeli.

PREPOZNANI ZNAKI	DEKLET A	FANTJ E	Število vseh in odstotek
------------------	-------------	------------	-----------------------------

a) nenadoma me preplavijo občutki panike in strahu	27	22	49	(49%)
b) živčen in napet sem	47	40	<b>87</b>	<b>(87%)</b>
c) težko spim (ostajam buden ali se zgodaj zbudim)	22	19	41	(41%)
d) skrbi me, da se bo zgodilo nekaj strašnega	22	14	36	(36%)
e) razdražljiv sem in slabe volje	24	26	<b>50</b>	<b>(50%)</b>
f) neredno se prehranjujem – jem preveč/premalo	13	10	23	(23%)
g) kadim, pijem, uživam pomirjevala, droge	4	3	7	(7%)
h) trpim zaradi želodčnih težav, driske, zaprtosti	3	4	7	(7%)
i) težave imam s koncentracijo, spominom	12	16	28	(28%)
j) počutim se izčrpanega in utrujenega	21	26	47	(47%)
k) bojim se, da bom izgubil nadzor nad sabo, se zlomil, zbolel	6	7	13	(13%)
l) počutim se apatično-nič se mi ne zdi zanimivo	3	4	7	(7%)
m) celo kadar počivam, mi primanjkuje zraka	12	8	20	(20%)
n) čutim napetost v prsih, vratu, glavi	4	7	11	(11%)
o) izogibam se težkim situacijam	23	30	<b>53</b>	<b>(53%)</b>
p) ne morem izključiti negativnih misli	5	6	11	(11%)
q) trpim zaradi slabosti in ščemenja v želodcu ali prsih	38	48	<b>86</b>	<b>(86%)</b>
r) nimam zaupanja vase	21	25	46	(46%)
s) skrbi me ali bom kos dolžnostim, zahtevam	20	18	38	(38%)
t) mučijo me glavoboli ali migrene	12	10	22	(22%)
u) zdi se mi, da ni vredno živeti	2	5	7	(7%)
v) glede prihodnosti sem pesimističen	24	27	<b>51</b>	<b>(51%)</b>
w) počutim se pod pritiskom	1	2	3	(3%)
x) obseden sem z boleznimi, čistočo ali prehrano	12	4	16	(16%)
y) vsaka bolečina me skrbi	27	11	38	(38%)
z) zelo sem čustven in se zlahka zjočem	14	26	40	(40%)
aa) počutim se telesno izčrpanega	8	9	17	(17%)
bb) imam občutke vrtoglavice, šibkosti, neresničnosti	5	2	7	(7%)
cc) izogibam se prijateljem, nimam hobijev				

Tabela 2: Kako anketirani prepoznajo, da so v stresu? (ločeno po spolu)

Anketirani pri sebi najpogosteje opazijo naslednje znake stresa: živčnost in napetost (nekoliko pogostejša pri dekletih kot pri fantih), nimajo zaupanja vase (pogosteje pri fantih kot pri dekletih), ne morejo izključiti negativnih misli (pogosteje pri fantih kot pri dekletih), počutijo se pod pritiskom (malce pogosteje pri fantih kot pri dekletih), so razdražljivi in slabe volje (malce bolj fantje kot dekleta).

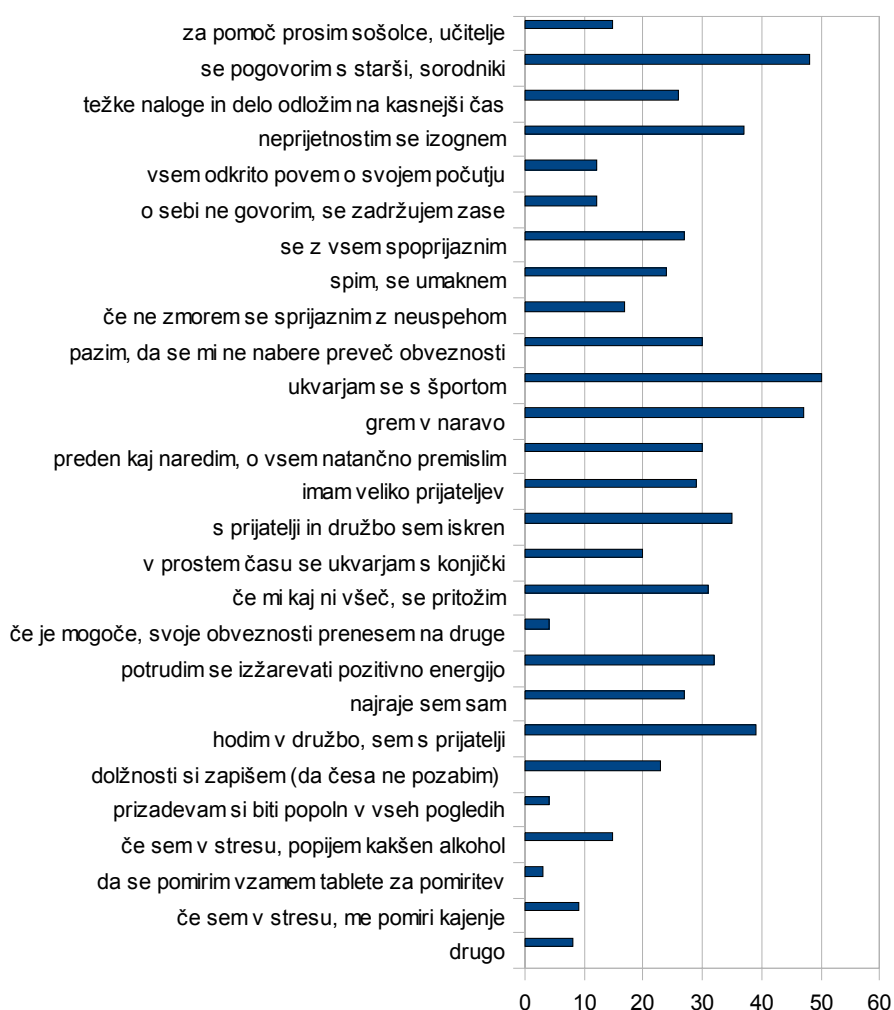
Več kot polovica deklet pri sebi opazi naslednje znake stresa (od največ izbir navzdol): živčnost in napetost, nimajo zaupanja vase, so čustvene in zlahka jočejo, nenadoma jih preplavijo občutki panike in strahu.

Več kot polovica fantov pri sebi opazi naslednje znake stresa (od največ izbir navzdol): nimajo zaupanja vase, živčni so in napeti, ne morejo izključiti negativnih misli.

## 5.Vprašanje

Kako obvladuješ stresne situacije?

Tudi pri tem vprašanju so lahko anketirani izbrali več odgovorov, ki ustrezajo njihovi reakciji v stresni situaciji. Med odgovori fantov in deklet ni bilo razlik, zato jih ne ločujemo.



Graf 3: Kako anketirani obvladujejo stresne situacije?

Anketirani so povedali, da se s stresom najpogosteje spopadejo tako, da se ukvarjajo s športom (50 izbir), gredo v naravo (47 izbir), se pogovorijo s starši ali sorodniki (40 izbir), gredo v družbo, so s prijatelji (39 izbir), se izognejo neprijetnostim (37 izbir).

OŠ Vojnik

Stres in stresorji pri devetošolcih



## **3.2 Intervju s predstojnico ZD Vojnik, prim. asist. Jano Govc Eržen, dr.med., specialistko splošne medicine**

### **1. Ali se zdravniki pri svojem delu srečujete z znaki stresa pri učencih?**

Pogosto.

### **2. Kateri so najpogostejši znaki, ki lahko pomenijo, da je oseba v stresu?**

Poznamo telesne in duševne znake stresa pri mladih.

Med telesnimi znaki stresa so najpogosteje glavobol, nespečnost, utrujenost, spremembe prebave, bolečine v vratu ali hrbtu in mišicah, izguba teka ali čezmerno uživanje hrane, grizenje nohtov. Duševne znake pa prepoznamo s ponavljajočo tesnobo, napetostjo, jezo, umikanjem družbi, povečano razdražljivostjo ter poslabšanjem zbranosti in zmogljivosti.

### **3. Kaj svetujete osebam, pri katerih ste opazili znake stresa?**

Svetujem jim, da spremenijo način življenja, da so čim večkrat telesno dejavni, da gredo v naravo in vsaj pol ure na dan preživijo v naravi. Ker otroci večino svojega prostega časa preživijo pred televizorji in računalniki, ji svetujem, da je veliko bolje, če kdaj preberejo tudi kakšno dobro knjigo, se družijo z vrstniki, gredo v kino ali gledališče, na športno prireditev ali koncert, družabna in družinska srečanja. Svetujem jim, da naj poskrbijo za zdravo prehrano, naj uživajo več sadja in zelenjave. Vsekakor je nujno, da imajo otroci v družini svojo vlogo in svoje naloge, udeleženi morajo biti pri opravljanju določenih del, ki jih zahteva družina in nikakor ne smejo biti izvzeti samo zato, ker so otroci. Lahko kuhajo, čistijo, likajo, čistijo čevlje, skrbijo za domače živali – odvisno od starosti. Pri tem nosijo veliko odgovornost starši in vzgojitelji, ki morajo otroku nuditi takšno okolje, da bo postal samostojen, odgovoren in vztrajen.

### **4. Kaj svetujete šolarjem, da se lahko čim bolj učinkovito spoprimemo s stresorji?**

Zelo pomembno je, da stresor prepoznate, ker ga potem tudi lažje obvladujete. Vsekakor je zelo pomembno, da znate razporediti svoj čas in se ustrezno pripravite na šolske obveznosti, s tem se izognete najbolj pogostemu stresu, s katerim se srečujete v šoli. O svojih težavah in stiskah ter strahovih morate odkrito govoriti z osebo, ki ji najbolj zaupate. Kadar je zelo hudo in čutite tesnobo v prsah, trikrat globoko vdihnite, pomislite na nekaj lepega, sprostite mišice in si recite: »Jaz to zmorem!«, poslušajte glasbo, zaplešite.

### **3.3 Intervju z mag. Marjano Velikanje, predstojnico Dispanzerja za psihohigieno otrok in mladine v Celju**

#### **1. Koliko smo po vašem mnenju osnovnošolci izpostavljeni stresu?**

Iz izkušenj našega dela lahko rečemo, da so otroci veliko izpostavljeni stresu.

#### **2. Kateri so najpogostejši stresorji osnovnošolcev?**

Izhajajoč iz objektivnih okoliščin:

- družinske neugodne situacije in širše domače okolje (konfliktne situacije, kronično pomanjkanje pogovora v interakciji družinskih članov, odvisnosti staršev od škodljivih substanc, napetosti, finančne, službene, stanovanjske krize, velike zahteve staršev do otrok in njihova previsoka pričakovanja),
- šolski sistem: obširni programi, velike zahteve učiteljev do učencev, premalo posluha za razumevanje učencev v nastajajočih težavah, prehitro negativno iskanje vzrokov in obtožb, premalo iskanja močnih področij pri učencih in vzpodbude le-teh, slabe ocene, preobremenjenost.

Otroci morajo obvezno obiskovati program osnovne šole. Šolsko delo se ne konča z zadnjo šolsko uro. Nadaljuje se v popoldanski čas, včasih tudi v večerne ure, vikende, praznike, počitnice. Vzroki so v storilnostno naravnani družbi in tekmovalnosti, ki se kaže

velikokrat v starših, ki od svojih otrok pričakujejo in zahtevajo številne udeležbe na različnih področjih z dobrimi rezultati, ker sicer sledijo žaljivke, obsojanja, grožnje itd.

### **3. Kako se osnovnošolci najpogosteje odzovejo na stres? Ali so razlike med spoloma?**

Različno se odzovejo: pri dečkih je opaziti več vedenjskih težav in razdražljivosti, pri deklicah pa več psihosomatike in depresivnih stanj.

Zaradi stresnih situacij pade odpornost, poveča se splošna obolevnost. Največji problem vidimo v dolgotrajni izpostavljenosti stresnim situacijam.

### **4. Kje naj osnovnošolec išče pomoč?**

Pomoč in podporo lahko poišče:

- v domačem okolju – pogovor s starši, sorodniki, prijatelji,
- na šoli: razredniki, svetovalni delavci, oseba na šoli, ki je učencu blizu, sošolec,
- odgovorni odrasli, ki mu zaupa: trenerji različnih dejavnosti, ki jih obiskuje, znanci
- osebni zdravniki in medicinske sestre,
- mentalni dispanzerji,
- svetovalni centri,
- internet -spletne strani TSJaz,
- različni forumi.

## **3.4 Intervju z dr. med. Nadjo Hriberšek, spec. psihiatrije**

### **1. Ali se pri svojem delu srečujete s šolarji, ki kažejo znake stresa?**

Kot otroška psihiatrinja se največ ukvarjam z bolezenskimi stanji – t.i. psihičnimi motnjami. Stres sam po sebi ni psihična motnja, zato se s tem problemom srečujem večinoma posredno – prevelika količina stresa namreč lahko povzroči motnje, kot so povečana tesnoba ali pretirana utrujenost.

## **2. Kateri so najpogostejši znaki, po katerih lahko sklepamo, da je učenec v stresu?**

Kadar je obremenitev okolja preveč, se to pri šolajoči se mladini kaže kot povečana tesnoba, izogibanje šoli (absentizem), motnje spanja, padec uspeha v šoli, čustvene težave.

## **3. Kako se učenci odzovemo na stres? Ali so kakšne razlike med spoloma?**

Glede na izkušnje menim, da ni posebnih razlik med spoloma glede odzivanja na stres. Bolje opremljeni za soočanje s stresom so otroci in mladostniki, ki so v dobri telesni kondiciji, imajo področja, na katerih se vidijo kot uspešni, tisti, ki vedo, katera dejavnost jim prinaša sprostitev in – nenazadnje, ki živijo v urejenih razmerah.

## **4. Kako naj se učenci učinkoviteje spoprimejo s stresom?**

Preventiva pretiranega stresnega odzivanja je skrb za dobro telesno pripravljenost, primerna teža in s tem povezana redna in zdrava prehrana. Važno je, da si vzamejo tudi čas za počitek in sprostitev.

## **3.5 Intervju z Nušo Konec Juričič, dr. med., specialistko socialne medicine, vodjo programov za ohranjanje duševnega zdravja**

### **1. Kaj menite, koliko smo osnovnošolci (še posebej devetošolci) izpostavljeni stresu?**

Tako kot vsi, so tudi osnovnošolci izpostavljeni stresu, saj je stres nekaj, kar nas spremlja vsakodnevno, čemur se ne moremo izogniti in je tudi nekaj, kar nam pomaga preživeti. Pozitiven stres nas žene naprej in nas ne obremenjuje. Kadar stres traja dlje časa, ali je pa je kratkotrajen in zelo močan in se zaradi njega počutimo slabo, govorimo o negativnem stresu.

Učenci se v stresu znajdejo pogosto in zaradi različnih razlogov. Bodisi so izpostavljeni

realno pretiranim obremenitvam (šola, obšolske aktivnosti, delo, težave v družini in v prijateljstvih) bodisi stvari napačno dojemajo in doživljajo strahove (strah pred šolo, učitelji, spraševanjem..). Lahko, da se s stresnimi dogodki ne znajo soočiti – si ne znajo razporejati časa, odlašajo z obveznostmi, se ne odzivajo aktivno na nastale probleme, temveč jih pometajo pod preprogo, se zapirajo vase, namesto da bi si poiskali sogovornika, se ne znajo sprostiti. Med razlogi za stres med učenci so tudi prevelika pričakovanja do samega sebe pa tudi prevelika pričakovanja staršev in drugih pomembnih odraslih do otrok. Menim, da med razlogi za negativen stres med učenci prevladuje bolj pomanjkanje veščin za obvladovanje stresa in prevelika pričakovanja do otrok, kot pa dejanske prevelike obremenitve.

## **2. Kako se mladi najpogosteje odzovemo na stres?**

Na stres se odzovemo različno. Lahko napnemo vse sile, da situacijo, ki je stres povzročila, rešimo ali obvladamo (npr. naredimo nalogo, se gremo učiti, popravljamo slabe ocene, se pogovorimo o nesoglasjih, povemo, kaj mislimo, izrazimo čustva in podobno). Lahko pa stres trenutno omilimo (sproščanje, sprehod, športna aktivnost, branje, pogovor, ogled filma, oddaje...) ali pa ga rešujemo na neustrezen način (ne naredimo nič, presedimo ure in ure pred računalnikom ali TV, smo jezni, posežemo po cigaretah, alkoholu ali drugih drogah, se zapremo vase, se prepiramo ali agresijo obrnemo vase s samopoškodovanjem).

Na to, kako se bomo na stres odzvali, vplivajo tudi naša osebnost, pretekle izkušnje in odzivi nanje ter dejstvo, kako okolje vrednoti in sprejema različne odzive na stres.

## **3. Ali so kakšne razlike med reakcijami deklet in fantov na stres?**

Večina fantov in deklet stres ustrezno rešuje, med neustreznimi rešitvami stresa pa je med fante opaziti nekoliko več agresije navzven, rabe alkohola in drugih drog, med dekleti

pa večkrat zapiranje vase in samopoškodovanje.

Stres pa se seveda lahko odrazi tudi na telesnem zdravju: prebavne težave, bolečine v trebuhu, slabost, driska, zaprtje, glavobol, bolečine v telesu, nespečnost, težave z dihanjem in na duševnem zdravju s težavami, kot so na primer težave s koncentracijo, razdražljivost, nervoza, strahovi, potrtost in drugo. O večini naštetih težav pogosteje poročajo dekleta kot fantje.

#### **4. Ali je med osnovnošolci zaključnega razreda zaznati več psihosomatike, ki bi lahko bila posledica izpostavljenosti stresu?**

V raziskavi HBSC Slovenija 2006 - Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju ugotavljamo, da pogostost psihosomatskih znakov raste s starostjo osnovnošolcev. Med 15-letniki se tako v primerjavi s 13 in 11-letniki pogosteje pojavljajo psihosomatski znaki, kot so omotičnost, težave s spanjem, razdražljivost, bolečine v križu in druge. Težave so lahko posledica izpostavljenosti stresu pa tudi samega starostnega obdobja, v katerem prihaja do pomembnih telesnih in psihičnih sprememb, s katerimi se sooča otrok oziroma mladostnik.

#### **5. Kateri so programi Zavoda za zdravstveno varstvo Celje, ki delajo na ohranjanju duševnega zdravja, krepitvi samopodobe, uspešnih tehnikah obvladovanja stresa za mlade?**

Prvi program, ki je usmerjen v krepitev pozitivne samopodobe mladih, je program **To sem jaz**. V okviru tega programa imajo mladi na voljo spletno stran [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), na kateri so jim na voljo številne informacije o odraščanju, ljubezni, spolnosti, samopodobi in telesnem zdravju in pa forum, na katerem mladi lahko zastavljajo vprašanja strokovnjakom.

Med strokovnjaki je 33 strokovnjakov – zdravnikov, psihologov, farmacevtka, socialni delavci, športni pedagog in drugi – ki že deveto leto z veseljem odgovarjajo na vsa vprašanja, dileme in stiske mladih. V okviru tega programa pa potekajo tudi delavnice za

krepitev samopodobe, ki jih na šolah z učenci izvajajo usposobljeni učitelji. Na teh delavnicah se učenci seznanjajo s pomenom samopodobe, v praktičnih delavnicah pa se učijo veščin, ki jim lahko pomagajo pri vsakodnevnih situacijah in problemih.

Drugi program je program **Sijem od zdravja**, ki ga izvajamo na šolah v obliki naravoslovnega dneva, ko se v štiriurnih delavnicah z učenci pogovarjamo o spolnosti, o drogah, o preživljanju prostega časa in o zdravi prehrani. Delavnice vodijo usposobljeni študenti zaključnih letnikov družboslovnih študijev.

## **6. Kakšni so vaši predlogi za mlade - kako se učinkovito odzvati na stres?**

- Z dobro voljo in pozitivnim pogledom na svet in na situacijo. 😊
- S prepričanjem, da je večino težav v življenju mogoče razrešiti.
- Poiskati in izvajati aktivnosti, ki te zares veselijo in v njih vztrajati.
- Z zdravo prehrano in veliko gibanja na svežem zraku, z zadostno količino spanja.
- Vsaj okvirno načrtovanje dneva – učenje, prosti čas.
- Sproti reševati probleme in ne odlašati.
- Jasno izražati svoja občutja, pričakovanja, vprašati, kadar ne razumemo.
- Izvajati aktivnosti, ki sproščajo – šport, sprehod, pogovor, glasba, branje in jih vključiti v vsakdan.
- Kadar je stiska neobvladljiva ali se nam vsaj zdi, da je tako, poiščimo pomoč in nasvet - pri sošolcu, učitelju, staršu, zdravniku, lahko se obrnete tudi na spletno svetovalnico [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net).

**Ves čas se zavedajte, da ste edinstveni in pomembni drug drugemu kot otroci, bratje ali sestre, sinovi ali hčere, prijatelji in učenci.**

## **4. UGOTOVITVE**

Pri prebiranju literature sva izvedeli veliko zanimivosti o stresu, vzrokih zanj, človekovem

odzivu nanj in njegovih posledicah. Navajava najpomembnejše ugotovitve.

- Stres je del življenja.
- Stres je telesna reakcija, ki se sproži ob človekovem občutku ogroženosti, nevarnosti.
- Depresija je neuspešna prilagoditev pri reševanju stresnih situacij.
- Enaka situacija lahko nekomu pomeni hud stres, drugemu pa ne.
- Stres lahko povzroči že subjektivna ocena, da smo ogroženi.
- Stresorji so lahko resnično ogrožujoče situacije ali pa zgolj potencialne, namišljene grožnje.
- Nekaj minut po stresu začne v telesu naraščati koncentracija kortizola, ki ima velik vpliv na imunski odziv. Njegovi učinki se na telesu polno izrazijo v nekaj urah.
- Odzivi na stres trajajo lahko od nekaj ur, do nekaj dni ali tednov.
- Tisti, ki so se naučili navidez neobvladljivo situacijo razdelati na posamezne, obvladljive postopke, manj zapadajo v stresne situacije.
- V različne stresne odzive nas vodi ocena stresne situacije.
- Ločimo neškodljiv stres (evstres) in škodljiv stres (distres).
- O negativnem stresu govorimo, kadar nek dogodek oz. okoliščine pri posamezniku sprožijo zelo intenzivne občutke žalosti, jeze, strahu, zbeganosti.
- V času, ko je človek v stresu, se poslabšajo njegovi psihosocialni odnosi.
- Od časa trajanja stresa je odvisno, ali se bodo kot posledica nanj razvili kakšni bolezenski znaki in kateri.
- Organizem je v času stresa bolj občutljiv za razne okužbe.
- Dolgotrajni stres vodi v depresijo.
- Če je človek doživel nekaj zelo stresnega, si okoliščine dogodka zelo dobro zapomni in hitro priključ v spomin.
- Starši, ki imajo visok stresni odziv, ga lahko prenesejo na svoje otroke.

Po opravljenem raziskovalnem delu ugotavlja:

- 90% anketiranih je že bilo v stresni situaciji, zato lahko **potrdiva hipotezo, da je večina že doživela stres.**



- Glede na to, da so vsa dekleta odgovorila, da so se s stresom že srečala, 11 fantov ali 19% od vseh fantov pa, da še v stresu niso bili, lahko **potrdiva tudi drugo hipotezo, ki se je glasila, da so osebe ženskega spola pogosteje v stresu.**
- Z odgovori na tretje vprašanje lahko **potrdiva tudi hipotezo, da vprašanim največ stresa povzročajo dejavnosti, povezane s šolo** (ocenjevanje, čas pred konferencami, učenje, domače naloge, tekmovanja). Vse to še bolj velja za dekleta kot fante.
- Anketiranim fantom so stresne tudi obremenitve z domačim delom, težave z zdravjem, ozadja in težave pri prvih ljubeznih in strah pred policisti.
- Dekleta kot močan stresor izpostavijo tudi prepire v družini, nesreče in težave s težo.
- Večina vprašanih, ki so že doživeli stres, ga občutijo kot stanje živčnosti, napetosti, so brez zaupanja vase, ne morejo izključiti negativnih misli, čutijo, da so pod pritiskom, so razdražljivi in slabe volje.
- Dekleta v stresu več jočejo in so preplavljena z občutki panike in strahu.
- Fantje v stresu pogosto ne morejo izključiti negativnih misli.
- Vprašani se s stresom spoprimejo tako, da se ukvarjajo s športom, se pogovorijo z najbližjimi in prijatelji. Včasih se neprijetnostim izognejo.
  
- Hipotezo, da **devetošolci stres prepoznajo kot občutek nemoči, ki ga spremljata strah in bolečine v trebuhu, ne moreva povsem potrditi**, saj so več izbir prejeli znaki, kot so: živčnost, napetost, nezaupanje vase.
- Hipotezo, da **devetošolci stres obvladujejo s pomočjo prijateljev in staršev, lahko potrdiva delno**, saj je ta način prejel drugo največje število izbir. Največkrat pa vprašani stres učinkovito premagujejo oz. obvladujejo s pomočjo športa.

Preko intervjujev pa sva izvedeli:

1. Zdravniki se pri svojem delu pogosto srečujejo z znaki stresa.
2. Učenca največkrat bremenijo stresorji, ki izhajajo iz neugodnih družinskih situacij in obremenitev šolskega sistema.
3. Bolj obremenjujoče za učenca kot šolske obveznosti je, če ne obvlada veččin za

obvladovanje stresa in če sam do sebe in njegova okolico do njega goji previsoka pričakovanja.

4. Pri spopadanju s stresom imajo boljše možnosti učenci in mladostniki, ki so v dobri telesni pripravljenosti, imajo podporo družine in dobro samopodobo.
5. Fantje večkrat kot dekleta dejstvo, da so v stresu, pokažejo z vedenjsko simptomatiko, dekleta pa s psihosomatskimi težavami.
6. Za učence je dobro, da si znamo porazdeliti čas in organizirati šolske obveznosti.
7. Za uspešno obvladovanje stresa je pomembno poznati tehnike sproščanja in si privoščiti dovolj spanja in počitka.
8. Ugotovitev raziskave HBSC, ki je bila v Sloveniji narejena v letu 2006, so ugotovili, da se pri 15 letnikih pogosteje kot pri mlajših pojavijo psihosomatski znaki, ki so lahko posledica izpostavljenosti stresu ali pa samega starostnega obdobja, v katerem prihaja do pomembnih telesnih in psihičnih sprememb.
9. V okviru Zavoda za zdravstveno varstvo Celje delujeta dva programa, ki sta namenjena ohranjanju duševnega zdravja mladih. V okviru programa To sem jaz je mladim na voljo tudi spletna stran [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), kjer lahko mladi zastavljajo vprašanja različnim strokovnjakom. Program Sijem od zdravja se izvaja na šolah v oblikah naravoslovnih dni.
10. Za življenje mladega človeka je pomembno, da gleda v svet z optimizmom in kadar potrebuje pomoč, le-to poišče pri ljudeh, ki so mu blizu.

Upava, da sva z nalogo pokazali, kako pomembno se je naučiti živeti s stresom in kako ga s posameznimi tehnikami zmanjšati.

## 5. ZAKLJUČEK

Vsakdanje življenje je za večino ljudi, tudi šolarjev, stresno, iz tega pa sledi, da stres ni redek dogodek, ampak sestavni del življenja.

Izvori stresa, stresorji, so različni (fizični, psihološki, socialni, kulturni), včasih je izvor v osebi sami.

Načini obvladovanja stresa so odvisni od bioloških in psiholoških dejavnikov, ki vplivajo na prag občutljivosti in intenzivnost. Na zmožnost obvladovanja stresa vplivajo različne značilnosti okolja in osebnosti.

Številni avtorji vzroke v razlikah v odzivih na stres vidijo v pomenu osebnega vrednotenja situacije in predelavi informacij. Po njihovem mnenju so za ljudi, ki se vrednotijo kot manjvredne, značilni večji brezup in številne duševne in psihosomatske težave. Ljudje z dobro samopodobo se konstruktivneje odzivajo na stres.

Najnovejše raziskave so pokazale, da imajo ljudje, ki učinkovito obvladujejo stres, tri ključne lastnosti:

- nadzor in občutek, da ima življenje smisel in namen,
- predanost družini, delu, hobijem, družabnemu življenju,
- prilagodljivost v smislu pozitivnega odnosa do sprememb.

Ker lahko v teoriji zasledimo tesno povezavo med suicidalnimi mislimi in samozaupanjem, se velika pozornost pri obvladovanju stresa posveča različnim sprostitevni tehniki in učenju konkretnih strategij obvladovanja stresa. Po mnenju številnih avtorjev je brezup kot posledica težav pri obvladovanju stresa eden od glavnih napovedovalcev suicidalnih namer in dejanj. Ni pa brezup rezultat zgolj delovanja stresorjev, ampak tudi lastne ocene zmožnosti spopadanja s stresom.

Psihosomatske motnje se pojavijo v fazi odpora ali izčrpanosti, zato je za človeka velikega pomena prepoznavanje znakov stresa in odkrivanje alternativnih rešitev, s katerimi bi premagali distress.

## 6. LITERATURA

1. Dernovšek, M.Z. in drugi: Ko te stresa stres, Inštitut za varovanje zdravja RS,

OŠ Vojnik

Stres in stresorji pri devetošolcih

- Ljubljana, 2006.
2. Fartek, A.: Stres v OŠ, diplomsko delo, FOV, Kranj, 2006.
  3. Glasser, W.: Kontrolna teorija, Ljubljana, Taxus, 1994.
  4. Ihan, A.: Do odpornosti z glavo, Čustva, stres, imunost, Ljubljana, Mladinska založba, 2004.
  5. Jan, S.: diplomsko delo: Povezava med osebnostjo in doživljanjem stresa pri delu, 2006.
  6. Kompare, A. in drugi: Uvod v psihologijo, Učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednje tehniškega oz. strokovnega izobraževanja, DZS, Ljubljana, 2008.
  7. Powell, T.: Kako premagamo stres, Ljubljana, Mladinska knjiga, 1999.
  8. Selič, P.: Psihologija bolezni našega časa, Ljubljana, Znanstveno in publicistično središče, 1999.

## PRILOGA

### ANKETA

Sva devetošolki OŠ Vojnik, ki se v letošnji raziskovalni nalogi ukvarjava s stresom.

OŠ Vojnik  
Stres in stresorji pri devetošolcih

Stres je močno čustveno stanje, ki se običajno sproži, ko imamo občutke ogroženosti. V tem smislu je to reakcija in ni nič slabega, če se stresna situacija sproži že ob predvidevani možnosti, nevarnosti. Če pa smo stresu izpostavljeni dlje časa, lahko ima negativne posledice na telo in psihično stanje človeka.

Zastavljava ti nekaj vprašanj. Anketa je anonimna, zato si zelo želiva, da na vprašanja odgovoriš skrbno in resnično tako, kot čutiš in misliš.

Za sodelovanje se ti zahvaljujeva.

Aleksandra in Ula

**Spol** (obkroži)      M              Ž

**1. Ali si že bil/a v stresni situaciji?**

- a) da
- b) ne

**2. Katere situacije ti sprožijo stres?** (Obkroži vse situacije, ki zate veljajo. Na koncu lahko še sam dodaš kakšen svoj odgovor.)

- a) čas pred konferencami
  - b) učenje, domače naloge
  - c) ocenjevanje znanja (testi, spraševanje, govorni nastopi)
  - d) pritiski sošolcev
  - e) domače delo (obveznosti v družini)
  - f) prepiri v družini (nesoglasja, ločitve)
  - g) nezadovoljstvo z osebnim izgledom
  - h) strah pred odraščanjem
  - i) bolezni, smrt v družini
  - j) tvoje šibko zdravje
  - k) razne nesreče
  - l) dolgočasenje (v prostem času)
  - m) prve zaljubljenosti
  - n) hujšanje
  - o) moj odgovor ali odgovori:
- 

**3. Kako prepoznaš stres?** (Obkroži vse kar velja zate. Na koncu lahko še sam dodaš kakšen odgovor.)

- a) nenadoma me preplavijo občutki panike in strahu
- b) živčen in napet sem

- c) težko spim, ostanem buden ali se zgodaj zbudim
  - d) skrbi me, da se bo zgodilo nekaj strašnega
  - e) razdražljiv sem in slabe volje
  - f) neredno se prehranjujem- jem preveč ali pa premalo
  - g) preveč kadim, pijem, oziroma jemljem pomirjevala ali uživam droge
  - h) trpim zaradi želodčnih težav, driske ali zaprtosti
  - i) težave imam s koncentracijo, spominom ali sprejemanjem odločitev
  - j) počutim se izčrpanega in utrujenega
  - k) bojim se, da bom izgubil nadzor nad samim seboj, se zlomil ali zbolel
  - l) počutim se antipatičnega- nobena stvar se mi ne zdi pomembna
  - m) celo kadar počivam, mi primanjkuje zraka
  - n) čutim napetost v prsih, vratu in glavi
  - o) izogibam se težkim situacijam
  - p) ne morem »izključiti« negativnih misli
  - q) trpim zaradi slabosti in ščemenja v želodcu ali prsih
  - r) nimam zaupanja vase
  - s) skrbi me, ali bom kos dolžnostim ali zahtevam
  - t) mučijo me glavoboli ali migrene
  - u) zdi se mi, da ni vredno živeti
  - v) glede prihodnosti sem pesimističen
  - w) počutim se pod pritiskom
  - x) obseden sem z boleznimi, čistočo ali prehrano
  - y) vsaka bolečina me skrbi
  - z) zelo sem čustven in se zlahka zjočem
  - aa) počutim se telesno izčrpanega
  - bb) imam občutke vrtoglavice, šibkosti in neresničnosti
  - cc) izogibam se prijateljem, nobena stvar me ne zanima in nimam hobijev
  - dd) Moji odgovori:
- 

**4. Kako obvladuješ stresne situacije?** (Obkroži vse, kar velja zate. Na koncu lahko dodaš še kakšen svoj odgovor.)

- a) za pomoč prosim sošolce, učitelje
- b) se pogovorim s starši, sorodniki
- c) težke naloge in delo odložim na kasnejši čas
- d) neprijetnostim se izognem
- e) vsem odkrito povem o svojem počutju
- f) sebi ne govorim, se zadržujem zase
- g) se z vsem sprijaznim
- h) spim, se umaknem
- i) če ne zmorem, se sprijaznim z neuspehom
- j) pazim, da se mi ne nabere preveč obveznosti
- k) ukvarjam se s športom
- l) grem v naravo
- m) preden kaj naredim, o vsem natančno premislim
- n) imam veliko prijateljev
- o) s prijatelji in družbo sem iskren
- p) v prostem času se ukvarjam s konjički

- q) če mi kaj ni všeč, se pritožim
  - r) če je mogoče, svoje obveznosti prenesem na druge
  - s) potrudim se izžarevati pozitivno energijo
  - t) najraje sem sam
  - u) hodim v družbo, sem s prijatelji
  - v) dolžnosti si zapišem (da česa ne pozabim)
  - w) prizadevam si biti popoln v vseh pogledih
  - x) če sem v stresu, pijem kakšen alkohol
  - y) da se pomirim vzamem tablete za pomiritev
  - z) če sem v stresu, me pomiri kajenje
  - aa) moj odgovor:
-