

# **Stres na Gimnaziji Kranj**

**Področje: psihologija**

**Raziskovalna naloga**

**Avtorji: Kristian Bernard Irgl, Nejc Kovačič, Tadej Rajgelj**

**Mentor: Sonja Lidija Grošelj, prof. ped. in psih.**

**Gimnazija Kranj**

**Koroška cesta 13**

**Kranj 2017**

## Zahvala

Zahvaljujemo se vsem, ki so nam pomagali pri izdelavi raziskovalne naloge. Zahvaljujemo se tudi Nevenki Nikolič za slovnični pregled.

Zahvala gre vsem, ki so sodelovali v anketi. Največja zahvala pa gre profesorici Sonji Lidiji Grošelj, ki nas je usmerjala, popravljala nepravilnosti in s tem pripomogla h končnemu videzu te raziskovalne naloge.

## Kazalo

|        |                                                                   |    |
|--------|-------------------------------------------------------------------|----|
| 1      | Povzetek .....                                                    | 6  |
|        | Summary .....                                                     | 6  |
| 2      | Uvod.....                                                         | 7  |
| 2.1    | Cilji raziskovalne naloge .....                                   | 7  |
| 2.2    | Hipoteze .....                                                    | 7  |
| 3      | Teoretični del.....                                               | 8  |
| 3.1    | Stres.....                                                        | 8  |
| 3.2    | Zgodovina .....                                                   | 8  |
| 3.2.1  | Stresor .....                                                     | 9  |
| 3.2.2  | Vrste stresa.....                                                 | 9  |
| 3.2.3  | Stres pri dijakih.....                                            | 11 |
| 3.2.4  | Stresna reakcija .....                                            | 12 |
| 3.2.5  | Dolgotrajni stres in splošni prilagoditveni sindrom.....          | 12 |
| 3.2.6  | Simptomi stresa.....                                              | 13 |
| 3.2.7  | Vpliv na človeka .....                                            | 13 |
| 3.2.8  | Telesne reakcije .....                                            | 14 |
| 4      | Metodologija .....                                                | 15 |
| 4.1    | Anketa .....                                                      | 15 |
| 5      | Rezultati in interpretacija .....                                 | 17 |
| 5.1    | Analiza anketnega vprašalnika .....                               | 17 |
| 5.1.1  | Ali veš, kaj je stres?.....                                       | 17 |
| 5.1.2  | Ali se spoprijemaš s stresom? .....                               | 17 |
| 5.1.3  | Glavni vzrok za stres je šola.....                                | 17 |
| 5.1.4  | Ali se ti je uspeh v primerjavi z osnovno šolo poslabšal? .....   | 18 |
| 5.1.5  | Psihični stres mi povzročajo: .....                               | 18 |
| 5.1.6  | Stres se mi pojavlja v odnosu s profesorji, ker: .....            | 19 |
| 5.1.7  | Primerjava soočanja s stresom glede na dobivanje štipendije. .... | 19 |
| 5.1.8  | Fizični stres mi povzroča/jo: .....                               | 20 |
| 5.1.9  | Kakšne znake opažaš, ko si v stresu?.....                         | 20 |
| 5.1.10 | Ali podobne simptome opažaš tudi pri vrstnikih? .....             | 21 |
| 5.1.11 | Kako se spoprijemaš s stresom?.....                               | 21 |
| 5.1.12 | Kakšen je tvoj povprečen šolski uspeh? .....                      | 22 |

|        |                                                                                      |    |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 5.1.13 | Koliko časa na dan porabiš za šolo, ko prideš domov? .....                           | 22 |
| 5.1.14 | Povprečno koliko časa spiš med delavnikom? .....                                     | 23 |
| 5.1.15 | Koliko časa dnevno ti ostane za prostočasne aktivnosti? .....                        | 23 |
| 5.2    | Analiza .....                                                                        | 24 |
| 5.2.1  | Primerjava soočanja s stresom glede na spol.....                                     | 24 |
| 5.2.2  | Primerjava soočanja s stresom glede na status .....                                  | 24 |
| 5.2.3  | Primerjava soočanja s stresom glede na letnik .....                                  | 25 |
| 5.2.4  | Primerjava povprečnega šolskega uspeha s količino stresa, ki ga povzročajo ocene ... | 25 |
| 5.2.5  | Primerjava šolskega upeha z stresom, ki ga povzroči odziv staršev na ocene .....     | 27 |
| 5.2.6  | Primerjava načina spopadanja s stresom glede na spol.....                            | 27 |
| 5.2.7  | Primerjava letnikov s količino stresa, ki ga povzročajo ocene .....                  | 28 |
| 5.2.8  | Vpliv stresa na količino spanja med delavnikom.....                                  | 29 |
| 5.2.9  | Soočanje s stresom glede na učni uspeh.....                                          | 29 |
| 6      | Sklep.....                                                                           | 30 |
| 6.1    | Predlogi za raziskovanje v prihodnosti .....                                         | 30 |
| 6.2    | Hipoteze: .....                                                                      | 31 |
| 6.3    | Predlogi za zmanjšanje stresa .....                                                  | 31 |
| 7      | Viri.....                                                                            | 32 |
| 8      | Priloge .....                                                                        | 33 |

## Kazalo grafov

|                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Graf 2: Starost .....                                                                                | 15 |
| Graf 3: Letnik .....                                                                                 | 15 |
| Graf 1: Spol .....                                                                                   | 15 |
| Graf 4: Štipendija .....                                                                             | 16 |
| Graf 5: Status .....                                                                                 | 16 |
| Graf 6: Ali veš kaj je stres? .....                                                                  | 17 |
| Graf 7: Ali se spoprijemaš s stresom? .....                                                          | 17 |
| Graf 8: Glavni vzrok za stres je šola. ....                                                          | 17 |
| Graf 9: Ali se ti je uspeh v primerjavi z osnovno šolo kaj poslabšal? .....                          | 18 |
| Graf 10: Psihični stres mi povzroča/jo: .....                                                        | 18 |
| Graf 11: Stres se mi pojavlja v odnosu s profesorji, ker: .....                                      | 19 |
| Graf 12: Primerjava soočanja s stresom glede na dobivanje štipendije .....                           | 19 |
| Graf 13: Fizični stres me povzroča/jo: .....                                                         | 20 |
| Graf 14: Kakšne znake opažaš, ko si v stresu? .....                                                  | 20 |
| Graf 15: Ali podobne probleme opažaš tudi pri vrstnikih? .....                                       | 21 |
| Graf 16: Kako se spoprijemaš s stresom? .....                                                        | 21 |
| Graf 17: Kakšen je tvoj povprečen uspeh? .....                                                       | 22 |
| Graf 18: Koliko časa na dan porabiš za šolo, ko prideš domov? .....                                  | 22 |
| Graf 19: Povprečno koliko časa spiš med delavnikom? .....                                            | 23 |
| Graf 20: Koliko časa dnevno ti ostane za prostochasne aktivnosti? .....                              | 23 |
| Graf 21: Primerjava soočanja s stresom glede na spol .....                                           | 24 |
| Graf 22: Primerjava stresa, ki ga povzročajo ocene, glede na spol .....                              | 24 |
| Graf 23: Primerjava soočanja s stresom glede na status .....                                         | 24 |
| Graf 24: Primerjava soočanja s stresom glede na letnik .....                                         | 25 |
| Graf 25: Primerjava povprečnega šolskega uspeha s količino stresa, ki ga povzročajo ocene .....      | 25 |
| Graf 26: Primerjava stresa, ki ga povzroči premalo prostega časa, s povprečnim šolskim uspehom... .. | 26 |
| Graf 27: Primerjava stresa, ki ga povzroči nenaspanost, s povprečnim šolskim uspehom .....           | 26 |
| Graf 28: Primerjava povprečnega šolskega upeha s stresom, ki ga povzroči odziv staršev na ocene ..   | 27 |
| Graf 29: Primerjava načina spopadanja s stresom glede na spol .....                                  | 27 |
| Graf 30: Primerjava stresa, ki ga povzroča odziv staršev na ocene, glede na spol .....               | 28 |
| Graf 31: Primerjava letnikov s količino stresa, ki ga povzročajo ocene .....                         | 28 |
| Graf 32: Primerjava letnikov s količino stresa, ki ga povzroča zahteven učni načrt .....             | 28 |
| Graf 33: Vpliv stresa na količino spanja med delavnikom .....                                        | 29 |
| Graf 34: Soočanje s stresom glede na učni uspeh .....                                                | 29 |

## Kazalo slik

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Slika 1: Hans Selye .....                                                | 8  |
| Slika 2: Ravnovesje stresa (Tadej Rajgelj) .....                         | 10 |
| Slika 3: Ravnovesje stresa 2 (Tadej Rajgelj) .....                       | 10 |
| Slika 4: Ravnovesje stresa 3 (Tadej Rajgelj) .....                       | 11 |
| Slika 5: model splošnega prilagoditvenega sindroma (Tadej Rajgelj) ..... | 12 |

# 1 Povzetek

Stres je reakcija človeškega telesa na škodljive zunanje vplive – stresorje. Kot proces v človeškem telesu je bil prisoten že od nekdaj. Odgovoren je tudi za hiter odziv ob stiku z nevarnostjo npr. nevarno živaljo in hitre odločitve za boj ali beg (fight or flight effect).

Stres v pozitivni obliki zadeva vsakogar, saj je pomemben in bistven del našega življenja. Nastaja kot neizogibna posledica naših odnosov z nenehno spreminjajočim se okoljem, ki se mu moramo prilagajati. Zaradi stresa smo stalno na preži, kar nam omogoča preživetje.

Ločimo naravni ali koristni stres in umetni ali škodljivi stres. Prvega človek potrebuje za normalno življenje, saj deluje kot spodbuda, kadar doživljamo spremembo kot izziv. Škodljivi stres pa se pojavlja takrat, ko imamo občutek, da nismo kos zahtevam okolja. Dalj časa trajajoči stres oz. kronični stres pa povzroča vrsto negativnih posledic na človekovem fizičnem in mentalnem zdravju.

Stres v negativni obliki je vse pogostejši pojav v sodobnem šolstvu in vsakdanjem življenju. Kot posledica preobremenjenosti, prevelikih pričakovanj (svojih in s strani staršev), sporov in najstniških težav močno vpliva na razpoloženje učencev in dijakov ter na njihovo delovno učinkovitost v šoli, posledično pa tudi na kvaliteto življenja.

Ključne besede: stres, stresor, Gimnazija Kranj, distress

## Summary

Stress is a reaction of the human body to a hazardous external influence – a stressor. As a process in the human body, it has always been present. It is responsible for a fast response when facing a danger, for instance a dangerous animal, and for deciding, whether you should face the threat or run away (fight or flight effect).

Positive stress is something everyone is faced with, because it plays an important and fundamental role in our lives. Stress is an inevitable consequence of our constantly changing relation with the surroundings, to which we must constantly adapt. Because of stress, we are constantly in the state of preparedness, which enables our survival.

We distinct between **beneficial stress or eustress** and **harmful stress or distress**. Eustress is necessary for normal living, as it functions as an encouragement, when we experience change as a challenge. Meanwhile, distress is present, when we think that we cannot confront the demands imposed by that change. Long-term stress or **chronic stress** creates a lot of negative effects on the physical and psychical health.

Harmful stress is more and more common in modern schools and everyday life. As a consequence of work exhaustness, high expectations (from yourself or parents), disputes and teenager problems, it has an enormous influence on a student's mood and on their efficiency in school, and consequently on their quality of life.

Keywords: stress, stressor, Gimnazija Kranj, distress

## 2 Uvod

Stres je vse pogostejši pojav v sodobnem šolstvu. Kot posledica preobremenjenosti, prevelikih pričakovanj (svojih in s strani staršev), sporov in najstniških težav močno vpliva na razpoloženje učencev in dijakov ter njihovo delovno učinkovitost v šoli, posledično pa tudi na kvaliteto življenja.

Raziskav na temo stresa je bilo že nekaj v preteklosti, mi pa se bomo bolj natančno posvetili vzrokom in posledicam stresa na Gimnaziji Kranj. Upamo, da bomo s svojo raziskavo uspešno opredelili glavne vzroke za stres na gimnaziji in dali iztočnice, s pomočjo katerih bi se dalo ta stres omiliti.

Raziskovanje problema stresa bomo torej zožili le na našo gimnazijo. Raziskovali bomo med drugim tudi korelacije med pogostostjo stresa in spolom, letnikom, statusom in vrsto statusa, prejemanjem Zoisove štipendije, količino spanca, časa za prostočasne aktivnosti itd. Raziskovali bomo tudi, kaj vpliva na količino stresa in kolikšen del tega prispeva stres v šoli.

### 2.1 Cilji raziskovalne naloge

S to raziskovalno nalogo imamo namen raziskati in ugotoviti:

- najpogostejše vzroke za stres na gimnaziji,
- kakšen vpliv ima stres na dijake Gimnazije Kranj,
- v kolikšni meri dijaki doživljajo stres in katera skupina dijakov je stresu najbolj izpostavljena (spol, letnik, status ...)
- kako se dijaki soočajo s stresom.

Za zaključek pa nas še zanima, kako bi lahko zmanjšali količino stresa, ki ga doživljajo dijaki gimnazije.

### 2.2 Hipoteze

1. Dijaki/dijakinje večinoma vedo, kaj je stres, vsaj od drugega letnika naprej, ko ga obravnavajo pri psihologiji.
2. Dijaki/dijakinje se pogosto soočajo s stresom. Večinoma ga doživljajo zaradi šole.

Pogostost stresa je večja pri:

3. dijakinjah (saj so ženske večinoma po naravi bolj nagnjene k zaskrbljenosti zaradi samopodobe, uspeha itd.)
4. dijakih/dijakinjah, ki nimajo statusa, saj morajo biti stalno pripravljeni pri vseh urah.
5. dijakih/dijakinjah z višjo povprečno oceno, saj vlagajo več truda in jih ohranjanje takšnega povprečja bolj skrbi.

## 3 Teoretični del

### 3.1 Stres

Stres je čustveni, duševni, telesni in vedenjski odgovor posameznika na morebitno škodljiv zunanji vpliv (stresor). Prisoten je tako pri ljudeh kot pri večini živali. Povzročajo ga dogodki, ki posameznika vržejo iz notranjega ravnotežja (homeostaze). Vendar dogodki sami ne povzročajo stresa, pomemben je človekov odziv na stresorje. Sam odziv določajo človekova osebnost, izkušnje, znanje in okoliščine. Tako dobimo različne odzive na popolnoma enake situacije, ki za nekoga lahko pomenijo stres, medtem ko za nekoga drugega to pomeni večjo motivacijo, zbranost in učinkovitost.

Stres sproži alarmno reakcijo in »mobilizira« organizem za soočanje s stresorjem. Dalj časa trajajoč stres pa vodi v izčrpanost organizma, lahko pa celo v bolezenske posledice. In ravno ta kronični stres je bolezen sodobne družbe. Hiter način življenja, nagle spremembe, preobremenjenost in pomanjkanje socialne varnosti so glavni vzrok za čedalje napornejše in stresnejše življenje.

### 3.2 Zgodovina

»Zaradi zmeraj hitrejšega ritma življenja le malokomu uspe ohraniti stalno notranje ravnovesje. Pritiski se začnejo že zgodaj, otroci preživljajo dan za dnem v boju za čim boljše ocene. Te so jim potrebne za vpis na želeno srednjo in nato visoko šolo ali univerzo. Nadaljujejo se, ko se zaposlimo in moramo dokazati, da smo vredni in sposobni učinkovito opravljati delo, za katero smo se potegovali.« (Treven, 2005)

Pojem stres je prvi uvedel endokrinolog Hans Selye leta 1930. Pravi pomen pa je dobil šele nekoliko kasneje, ko je pojem razširil in populariziral. Stres je neprimeren psihološki odziv na katerokoli zahtevo. Besedo stres je uporabljal kot stanje, stresor pa kot stimulant za povzročitev stresa. Zajema širok spekter pojavov, od blagih draženj pa do drastičnih, ki lahko povzročijo hude zdravstvene težave.



Vir 1: <https://www.stress.org/about/hans-selye-birth-of-stress/>

### 3.2.1 Stresor

Stresor je lahko kakršenkoli dejavnik, ki sproži stresni odziv. To so lahko:

- okolijski (fizični) stresorji, npr. vročina, mraz, hrup, gneča, slab zrak, premočna ali preslaba osvetljenost prostora, onesnaženost okolja ipd.
- vsakdanji stresorji, npr. izgubljeni predmeti, premalo gibanja, časovna stiska, čakanje v vrstah, v prometu ipd.
- stresorji v službi ali v šoli, npr. prevelika pričakovanja, delovna preobremenjenost, dalj časa trajajoč fizični ali psihični napor, dolg delovni čas, prekratki roki ipd.
- kemični stresorji, npr. cigarete, alkohol, droge ipd.
- socialni stresorji, npr. zahteve s strani družbe ali družine.
- življenjske spremembe, npr. ločitev, smrt v družini, sprememba šolanja ali službe ipd.

Našteti dogodki in stanja ne povzročajo stresa sama po sebi, ampak ga povzroča odziv posameznika na stresor.

Ti odzivi so odvisni od moči, trajanja in pogostosti stresorja, pa tudi od posameznikove ocene stresorja. Različni ljudje imajo na isti stresor drugačen odziv. Dodatna šolska naloga je za enega dijaka lahko le dodatna obremenitev, za drugega pa izziv, ki se ga bo z navdušenjem lotil.

Odziv posameznika pa je v glavnem odvisen od primerjave zahtev okolja z lastnimi sposobnostmi.

### 3.2.2 Vrste stresa

Stres se glede na človekov odziv deli na dobri stres oz. eustres in škodljiv stres oz. distres.

#### 3.2.2.1 Eustres

Je pozitiven stres, ki človeka spodbuja in krepi. Človek ga zaznava kot izziv oz. težavo, ki jo lahko premaga. Povzroči prijetno vznemirjenje, navdušenost, spodbudo, ustvarjalnost, uspešnost in večjo produktivnost. Je vsakdanji in neizbežen neškodljiv pojav. Značilno je, da v tem primeru ocenimo, da so naše sposobnosti večje od zahtev in da je zastavljeni cilj možno doseči.

#### 3.2.2.2 Distres

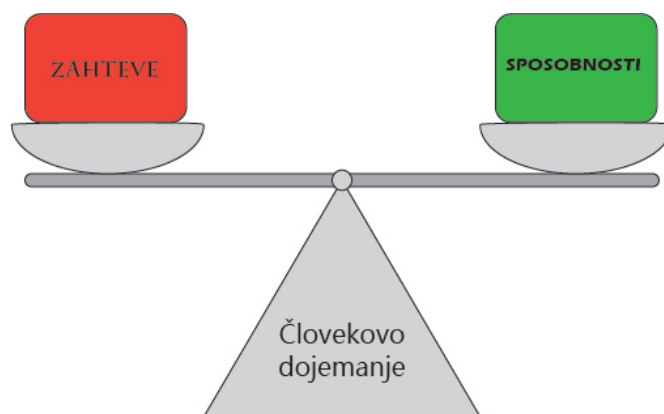
Je škodljiv stres. Doživljamo ga kot napetost, stisko ali nevarnost. Značilno je, da ocenimo, da so zahteve okolja večje od naših sposobnosti in da je uspešna rešitev problema nemogoča. Povzroča nezadovoljstvo, zaskrbljenost, napetost, neučinkovitost, manjšo produktivnost, neuspešnost in živčnost, kar se odraža tudi v slabih odnosih do drugih ljudi. Če se pojavlja večkrat ali dalj časa lahko vodi v zdravstvene težave.

Škodljivi stres se lahko (sicer redkeje) pojavlja tudi zaradi odsotnosti zahtev oz. premajhne obremenitve. Take vrste škodljivi stres doživljajo predvsem ljudje, ki menijo, da novo delovno mesto ali program šolanja ni po meri njihovim sposobnostim in so prepričani, da bi od sebe lahko dali veliko več.

V empiričnem delu raziskovalne naloge bo beseda »stres« pomenila le škodljivi stres (distres) in ne pozitivnega (eustres).

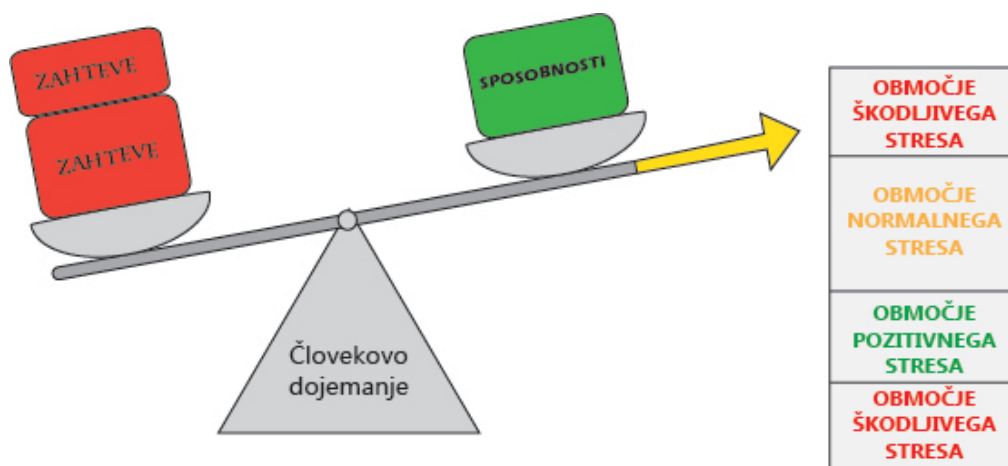
Stres je torej neskladje med dojemanjem zahtev na eni strani in sposobnosti za obvladovanje zahtev na drugi strani. Razmerje med dojemanjem zahtev in oceno sposobnosti za kljubovanje pritiskom odločilno vpliva na doživljanje stresa kot pozitivnega ali škodljivega.

To trditev ponazorimo s poenostavljenim modelom, ki mu pravimo »ravnovesje stresa«.



Slika 2: Ravnovesje stresa (Tadej Rajgelj)

V posodi na eni strani tehtnice so zahteve, ki jih zaznamo v okolju, na drugi strani pa so sposobnosti, ki jih čutimo pri spopadanju z zahtevami. Kadar verjamemo, da se s svojimi sposobnostmi lahko učinkovito zoperstavimo zahtevam, sta posodi uravnovešeni in smo v območju normalnega stresa. Pri spopadanju z vsakdanjimi težavami tehtnica stalno niha, vendar ostane v območju normalnega stresa, saj smo spopadanja z vsakdanjimi težavami navajeni.



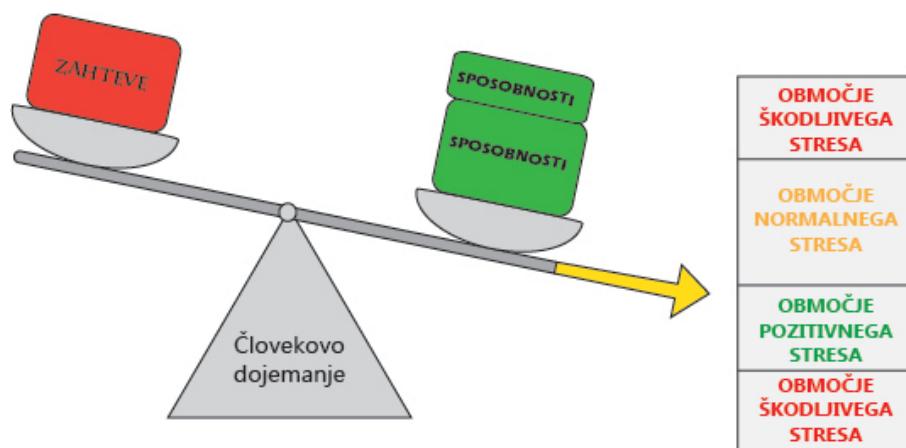
Slika 3: Ravnovesje stresa 2 (Tadej Rajgelj)

Kadar je razmerje med dojemanjem zahtev in sposobnosti preveliko, pa jeziček na tehtnici zapusti območje normalnega stresa in preide v bodisi škodljivi ali pozitivni stres. Vzrok za porušeno ravnovesje je torej:

bodisi drugačno dojetje zahtev ali pa drugačno dojetje sposobnosti za spopadanje s težavami.

### Primer:

Dijaku lahko nenapovedano spraševanje, če se na to ni pripravil, povzroča močan distress, saj ga dojema kot brezizhoden problem, ki ga ne bo mogel rešiti (zahteve > sposobnosti, glej sliko 3), kar najverjetneje vodi k še slabši oceni kot sicer z istim znanjem. Če pa se je pripravil in ima občutek, da lahko ta problem reši s svojimi sposobnostmi, bo pa spraševanje zaradi eustresa dojel kot izziv, ki ga bo premagal (glej sliko 4).



Slika 4: Ravnovesje stresa 3 (Tadej Rajgelj)

### 3.2.3 Stres pri dijakih

Med drugim so stresorjem izpostavljeni tudi dijaki. Načeloma je izpostavljenost stresu pri dijaku premo sorazmerna s težavnostjo njegovega učnega programa. Dijaka gimnazije skozi običajen delovni dan spremlja kar nekaj potencialnih stresorjev. Med najvplivnejšimi stresorji je zagotovo strah pred nepripravljenostjo na nenapovedano ustno oceno. Potem je tu strah, da z ocenami ne bo zadovoljil pričakovanj svojih staršev ali svojih pričakovanj. Strah, da z ocenami ne bo izpolnil pogojev za vpis na fakulteto ali za nadaljnjo prejemanje štipendije, lahko pa tudi strah, da mu ne bo uspelo narediti letnika. Lahko je prisotna tudi tekmovalnost z drugimi dijaki, ki je še dodaten vir stresa.

Preobremenjenost se pozna v pomanjkanju časa za prostočasne aktivnosti in sprostitvev, lahko pa tudi v pomanjkanju spanca. To je še dodaten vir stresa, zaspanost pri pouku pa se pozna v slabšem sledenju in sodelovanju. Nekaterim dijakom vir stresa predstavljajo tudi nastopi pred razredom, nekaterim pa celo konflikten odnos s profesorjem ali profesorico. Pri mnogih dijakih je precej moteč tudi izpitni stres, ki ga povzročita predvsem neznanje in nezaupanje vase. Po šoli so izpostavljeni tudi drugim stresorjem kot so nezadovoljstvo s svojim telesom, družinske ali socialne razmere in ljubezenske težave.

### 3.2.4 Stresna reakcija

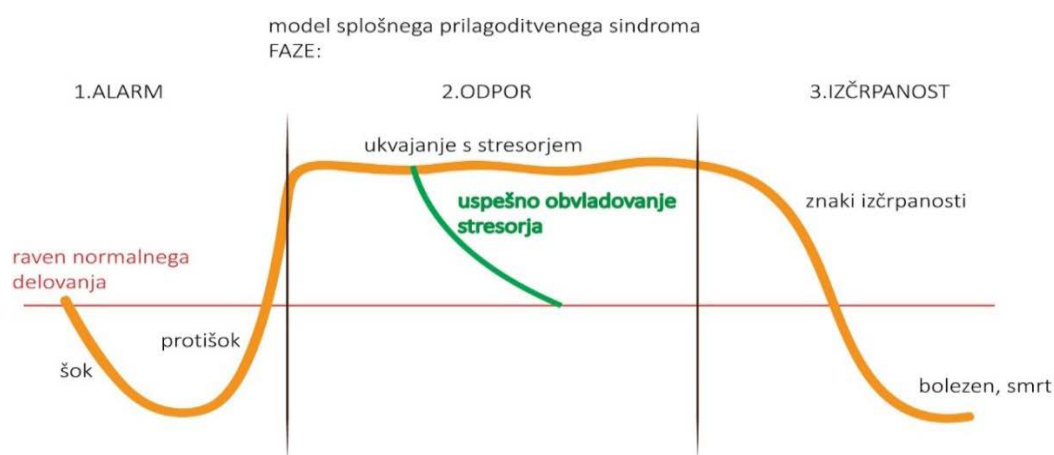
Stresna reakcija je zaporedje različnih in zapletenih telesnih odzivov na zahteve, s katerimi se soočamo. Stresna reakcija nenehno poteka v mejah normalnega območja, znotraj katerega premagujemo vsakdanje in predvidene težave. Kadar pa nastopijo nepredvidene, neznane ali pretirane zahteve, novi izzivi ali občutki ogroženosti, sproži stresna reakcija povečano pripravljenost, da se telo lahko z njimi spopade.

V položaju, kjer smo življenjsko ogroženi, telo sproži takojšen odziv, vključi stanje najvišje pripravljenosti in je v trenutku nared za delovanje. Ta odziv se imenuje alarmna reakcija oz. preplah. V delčku sekunde se sprejme odločitev o begu ali boju. Na telesni ravni to predstavlja kratkotrajni stres, ki je koristen predvsem, kadar se moramo prilagoditi s povečano telesno dejavnostjo. Seveda nam pa ni v pomoč v situacijah, kjer bi morali ostati mirni, osredotočeni in zmožni jasnega in zavestnega razmišljanja.

Preplah je tudi neprimeren odziv na zahteve in izzive, ki trajajo daljše časovno obdobje. V tem primeru je potrebno dolgotrajnejše prilagajanje. To je sestavni del odziva, ki se imenuje rezistenčna reakcija oz. odpor. Večina današnjih stresorjev je dolgotrajnejše narave in dolgotrajen odpor proti njim moteče vpliva na človekovo ugodje in ruši njegov občutek varnosti.

### 3.2.5 Dolgotrajni stres in splošni prilagoditveni sindrom

Splošni prilagoditveni sindrom je model, ki ga je predstavil Hans Seyle (1976, v Zimbardo in Gerrig, 1996). Predstavlja učinke dolgotrajnega stresa na organizem. Splošen je zato, ker opisuje enak vzorec telesnih reakcij ne glede na vzrok stresa. Odziv organizma deli na tri faze, alarm, odpor in izčrpanost.



Slika 5: model splošnega prilagoditvenega sindroma (Tadej Rajgelj)

### 3.2.5.1 Faza alarma:

Takoj po zavedanju stresorja postanemo zaskrbljeni in vznemirjeni. Značilen je krajši upad delovanja oz. šok. Takrat telo »zamrzne« oz. se slabše zavedamo okolice. Šoku sledi protišok, kjer se vključi simpatično živčevje, ki povzroči fiziološke spremembe, ki se odražajo na duševnih spremembah. Sprostijo se energetske zaloge in značilna hormona adrenalin in kortizol.

### 3.2.5.2 Faza odpora:

S povečano zmogljivostjo se spoprijemamo s stresorjem. Počutimo se na višku moči. Lahko več delamo in manj spimo ter jemo. Včasih se ne zavedamo, da so ti učinki kratkotrajni.

Če stresor premagamo oz. ga ni več, se telo s podporo parasimpatičnega živčevja vrne na normalno raven. Posledice so pogosto spodbudne, saj uspeh opogumlja za nadaljnja soočanja s podobnimi stresorji. Če stresorja ne premagamo oz. se več stresorjev vrsti drug za drugim, v tej fazi ostanemo dalj časa, dokler ne preidemo v zadnjo fazo.

### 3.2.5.3 Faza izčrpanosti:

V tej fazi je značilno porušeno ravnovesje med simpatičnim in parasimpatičnim živčevjem. Začnejo se pojavljati znaki izčrpanosti, po navadi že po šestih do osmih tednih intenzivnega stresa. Značilno je poslabšanje imunskega sistema, lahko se pojavijo spremembe v presnovi (sladkorna bolezen, zvišanje ravni maščob, debelost). Pojavijo se tudi psihični znaki (napetost, razdražljivost, težave s spominom). V tej fazi je kritično, da se znebimo stresorja in pričnemo s počitkom in obnovo organizma.

## 3.2.6 Simptomi stresa

Ko je telo izpostavljeno stresu, se običajno vključi alarmna reakcija in izločanje adrenalina. V procesu se poveča krvni tlak in mišična prekrvavitev, pospeši se delovanje srca in dihanje, povečajo se budnost, previdnost in pozornost, nezmožnost koncentriranja in glavobol. Poleg tega ljudje želijo rešiti težavo tudi na psihični ravni. Po navadi se poslužujejo nezdravega načina življenja (uživanje alkohola, drog, kajenje, prekomerno hranjenje ipd.).

## 3.2.7 Vpliv na človeka

Simptomi odziva na stres se razvijejo že v nekaj minutah po stresnem dogodku, trajajo pa lahko več ur do nekaj dni. Spodaj so po sklopih predstavljeni nekateri simptomi stresa. Značilno je, da se sklopi med seboj prepletajo in vplivajo drug na drugega, kar potisne posameznika v zaprt krog stresa. Pri prepoznavanju simptomov stresa je treba izključiti druge dejavnike, ki lahko povzročijo podobne simptome. Prekomerni stres ima številne slabe lastnosti.

### 3.2.8 Telesne reakcije

V fazi alarma pošiljajo možgani telesnim organom vrsto ukazov, ki bodo prevedli odločitev o ustreznem odzivu v delovanje. Organi prejemajo navodila v obliki šibkih električnih impulzov, ki po živcih potujejo naravnost od možganov do organov. Prenos signalov iz živčnih celic do organov poteka s pomočjo prenašalne snovi (nevrottransmitorja), ki se sprosti v celice organa in vpliva na njegovo delovanje. Poleg tega pa ukazi iz možganov potujejo do organov tudi po krvi s pomočjo posebnih kemijskih snovi, hormonov, ki nastajajo v žlezah z notranjim izločanjem. Hormoni prav tako vplivajo na delovanje organov in pripravijo telesni odziv. Ukaz za začetek stresne reakcije posreduje vrsta različnih nevrottransmitorjev in hormonov (npr. adrenalin, noradrenalin in kortizol), ki sprožijo in uravnavajo različne telesne odzive. Njihovo zaporedje in medsebojna povezava pa vplivata na izraz in stopnjo stresnega odziva, ki ju zaznamo kot preplah, odpor ali mešanico obeh. Pomembno je poudariti, da vse te reakcije povzroča avtonomni oz. vegetativni živčni sistem in da nanje nimamo neposrednega vpliva.

Stres vpliva na tri glavne sisteme v našem telesu:

#### Čustveni in duševni

- čustvena napetost in razdražljivost
- težave s koncentracijo in spominom
- počasno in togo mišljenje
- zmanjšana sposobnost organizacije dela
- težave pri sprejemanju odločitev
- zmanjšana kreativnost
- pesimistično razmišljanje

#### Telesni

- pomanjkanje energije, stalna utrujenost
- težave s spanjem
- pospešeno bitje srca, bolečine v prsih
- glavoboli
- bolečine v želodcu, žlički, hrbtu
- bolečine v mišicah, zakrčenost mišic

#### Vedenjski

- spremenjen slog komuniciranja
- pretirano kritičen pristop
- pomanjkanje volje in zanimanja
- prenajedanje, povečana uporaba poživil, pomirjeval in protibolečinskih zdravil
- nezmožnost dokončanja nalog
- površnost pri delu
- občutek nekoristnosti, nezaželenosti, izogibanje družbi in beg v samoto
- zmanjšana skrb za zdravje, prehrano in higieno

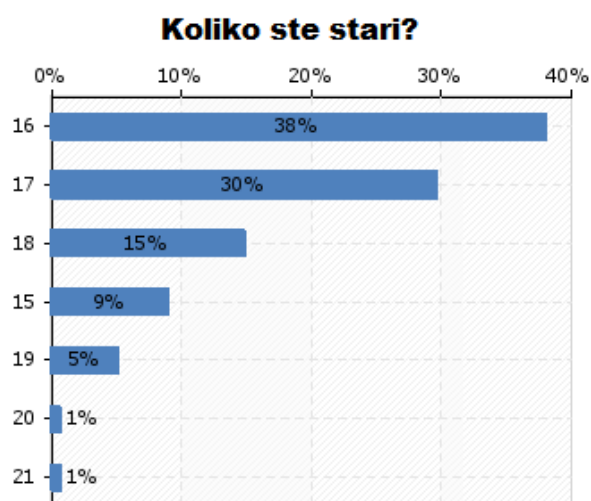
## 4 Metodologija

Izdelave naloge smo se najprej lotili z zbiranjem literature o stresu ter se o njem izobrazili. Iz pridobljenih podatkov smo sestavili anketo in jo razdelili med dijake. Anketirali smo dijake vseh štirih letnikov. Dobljene rezultate smo nato vnesli in primerjali s pomočjo spletnega programa EnKlikAnketa. Poleg vsake analize odgovorov na določeno vprašanje je podan graf.

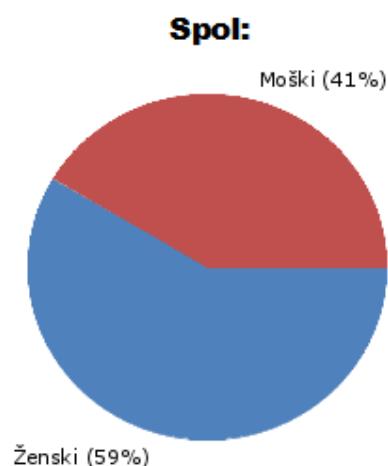
### 4.1 Anketa

Anketiranje smo izvedli na Gimnaziji Kranj v marcu. Z anketo (priloga 1) smo poskušali izvedeti, ali dijaki poznajo stres ter kako se z njim spopadajo. Anketni vprašalnik je izpolnilo 155 dijakov, od tega 59 % ženskega spola ter 41 % moškega spola (graf 2).

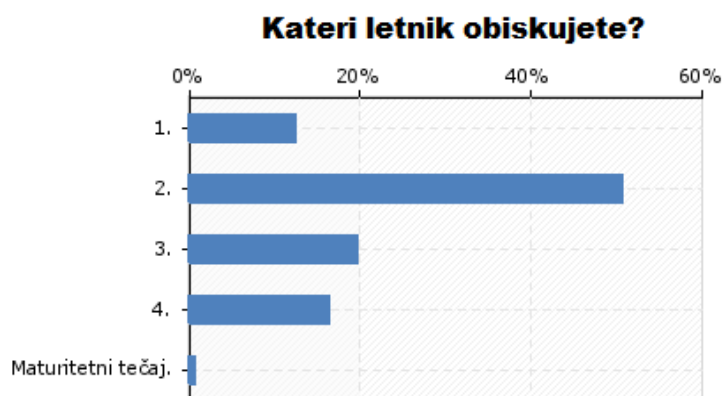
Anketiranci so bili stari od 15 pa do 21 let (graf 1). Anketirali smo dijake od prvega do četrtega letnika (graf 3). Največ je bilo dijakov drugih letnikov.



Graf 1: Starost

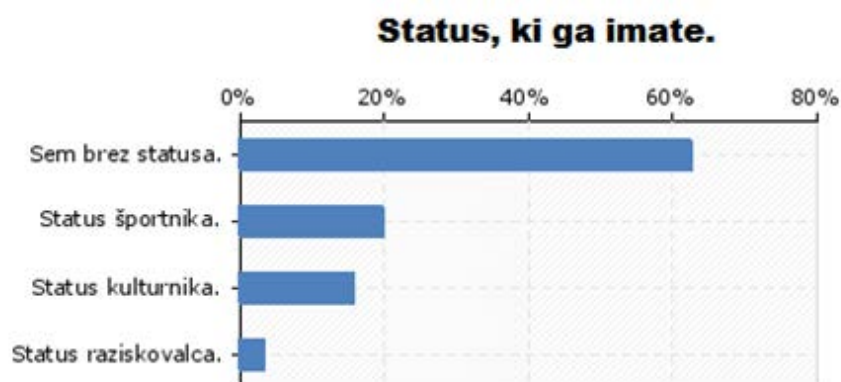


Graf 3: Spol

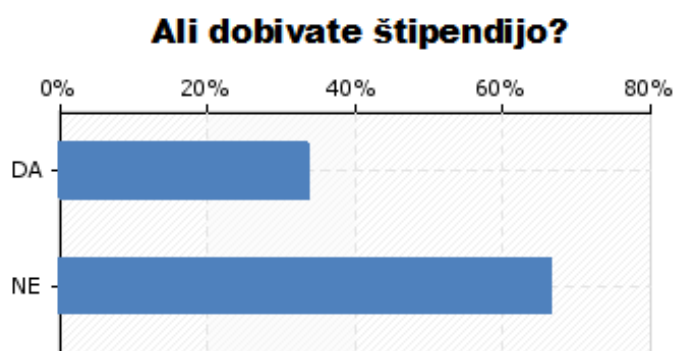


Graf 2: Letnik

Od vseh anketiranih dijakov jih je 63 % brez statusa (graf 5), ostali pa imajo status športnika (20 %), kulturnika (16 %) in raziskovalca (3 %). Prav tako pa 34 % dijakov prejema štipendijo (graf 4). Predpostavljamo, da dijaki s statusom doživljajo manj stresa, saj si zaradi napovedanega spraševanja lahko organizirajo učni čas. Seveda pa to ni nujno, saj imajo dijaki s statusom običajno tudi več obšolskih dejavnosti. Predpostavljamo tudi, da so dijaki, ki dobivajo štipendijo, bolj izpostavljeni stresu, saj jih skrbi povprečje, ki ga potrebujejo za nadaljnje prejemanje štipendije.



Graf 5: Status



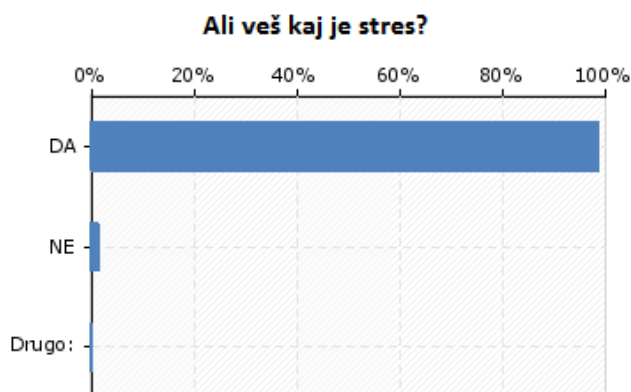
Graf 4: Štipendija

## 5 Rezultati in interpretacija

### 5.1 Analiza anketnega vprašalnika

#### 5.1.1 Ali veš, kaj je stres?

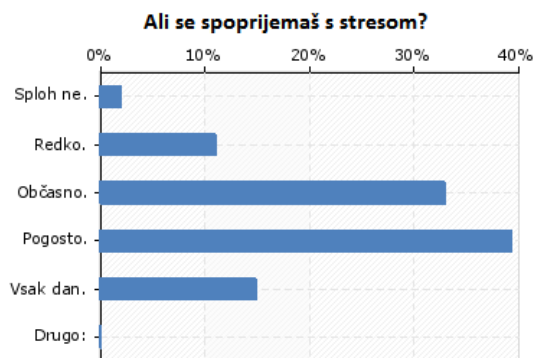
Pri prvem vprašanju je 99 % anketiranih dijakov odgovorilo, da poznajo stres. Le dva dijaka od 155 dijakov sta odgovorila, da ne poznata pojma stres. Tu ni nič presenetljivega, saj se o stresu učijo pri predmetu psihologije, poleg tega so pa vsak dan izpostavljeni oglasom, ki promovirajo izdelke proti stresu.



Graf 6: Ali veš kaj je stres?

#### 5.1.2 Ali se spoprijemaš s stresom?

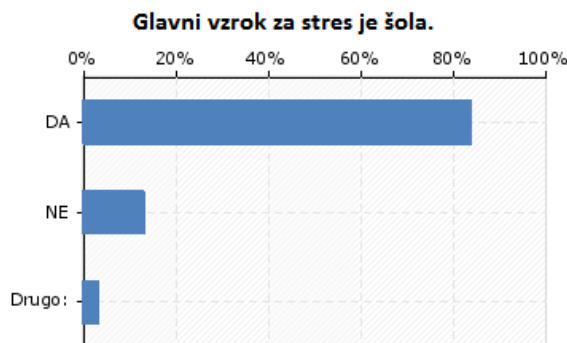
Večina dijakov (39 %) je odgovorila, da se pogosto sooča s stresom, medtem ko se 33 % dijakov z njim spoprijema občasno, 15 % vsak dan, 11 % redko, 2 % pa sploh ne.



Graf 7: Ali se spoprijemaš s stresom?

#### 5.1.3 Glavni vzrok za stres je šola.

Večina dijakov (83 %) je na to trditev odgovorila pritrdilno, kar ni nenavadno, saj je v tem času pomen izobrazbe večji kot kadarkoli prej. Na gimnazijski ravni, ki je težja od ostalih programov, pa so soočeni z več nalogami in doživljajo posledično tudi več stresa. 3 % dijakov se s to trditvijo delno strinjajo, šola jim namreč predstavlja le del stresa, ki ga doživljajo.

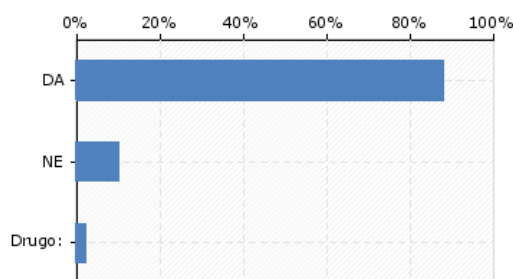


Graf 8: Glavni vzrok za stres je šola.

#### 5.1.4 Ali se ti je uspeh v primerjavi z osnovno šolo poslabšal?

Večini dijakom (88 %) se je uspeh poslabšal, kar ni nič nenavadnega glede na povečane zahteve v gimnaziji in težji učni načrt, kar dijakom lahko povzroči stres. 10 % dijakov trdi, da se jim uspeh ni poslabšal. Pod rubriko »Drugo« (2 %) so dijaki, ki trdijo, da je to odvisno od predmeta. Od dijakov, ki se jim učni uspeh v primerjavi z OŠ ni poslabšal, jih je 73 % ohranilo odličen učni uspeh, 20 % prav dober in 7 % dober.

**Ali se ti je uspeh v primerjavi s osnovno šolo poslabšal?**



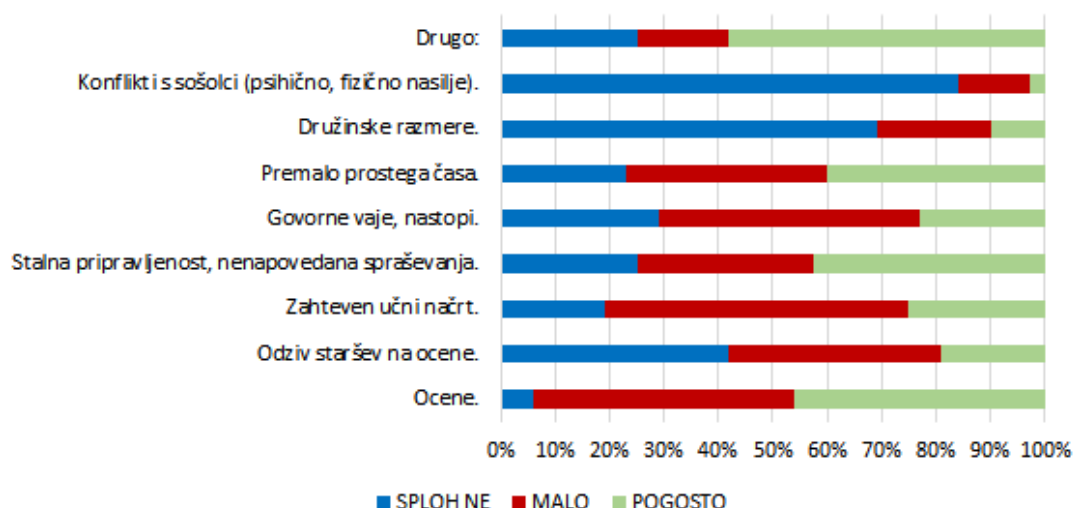
Graf 9: Ali se ti je uspeh v primerjavi z osnovno šolo kaj poslabšal?

#### 5.1.5 Psihični stres mi povzročajo:

Iz grafa 10 je razvidno, da dijakom največ stresa povzročajo ocene (46 %), sledi stalna pripravljenost na spraševanja (42 %) ter premalo prostega časa (40 %). Govorne vaje in zahtevni učni načrt za dijake predstavlja malo stresa, medtem ko je večina (58 %) odgovorila, da jim družinske razmere sploh ne povzročajo stresa. Dijaki menijo, da je vzrok za stres tudi diskriminacija med dijaki, oz. večja priljubljenost nekaterih dijakov pred drugimi.

Dijakom pa stres povzročajo tudi tekmovanja, profesorji, posamezni profesorji, mednarodna matura, športna vzgoja (profesorica), neodločenost o prihodnjem šolanju ter hobiji.

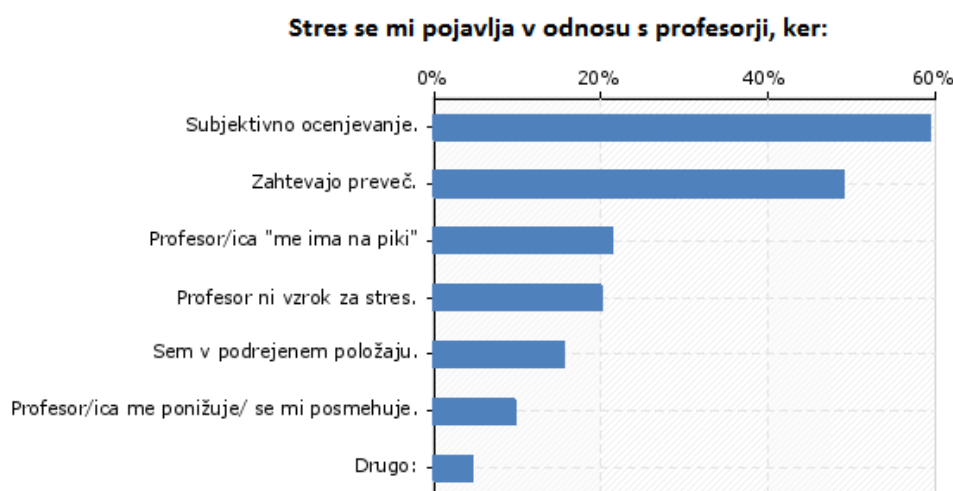
**Psihični stres mi povzroča/jo:**



Graf 10: Psihični stres mi povzroča/jo:

### 5.1.6 Stres se mi pojavlja v odnosu s profesorji, ker:

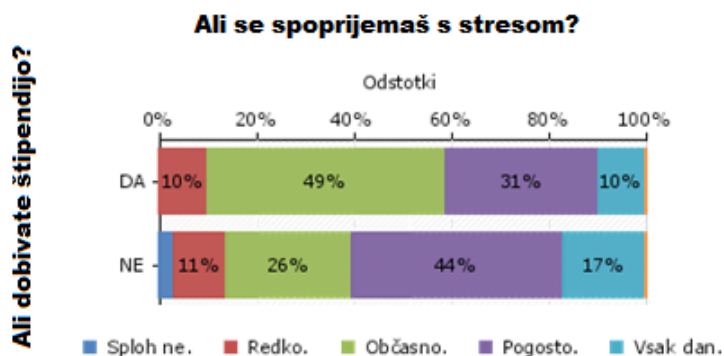
Iz grafa 11 je razvidno, da se največ dijakom pojavlja stres v odnosu s profesorji, ker verjamejo, da subjektivno ocenjujejo (59 %) ter da zahtevajo preveč (49 %). Nekateri dijaki menijo, da se jim stres pojavlja, ker jih imajo nekateri profesorji »na piki« (21 %), ker so v podrejenem položaju (15 %) in ker se jim nekateri profesorji posmehujejo in jih ponižujejo (10 %). Nekateri dijaki menijo, da se jim v odnosu s profesorji pojavlja stres, ker jih nič ne naučijo, mislijo, da je njihov predmet edini in najpomembnejši, snovi ne razložijo na primeren način ter ker ne vedo, kaj profesor zahteva. Zanimivo je, da le 20 % dijakov meni, da profesor ni vzrok za stres, kar pomeni, da večina dijakov s profesorji nima sproščenega in prijetnega odnosa, ki bi lahko resnično pripomogel k večjemu uspehu dijaka.



Graf 11: Stres se mi pojavlja v odnosu s profesorji, ker:

### 5.1.7 Primerjava soočanja s stresom glede na dobivanje štipendije.

Iz grafa je razvidno, da so dijaki, ki ne dobivajo štipendije, bolj izpostavljeni stresu kot dijaki, ki dobivajo štipendijo. Razlike so dovolj velike, da ovržejo našo domnevo, da so dijaki, ki dobivajo štipendijo, stresu bolj izpostavljeni zaradi skrbi, da bodo štipendijo zaradi slabšega uspeha izgubili.



Graf 12: Primerjava soočanja s stresom glede na dobivanje štipendije

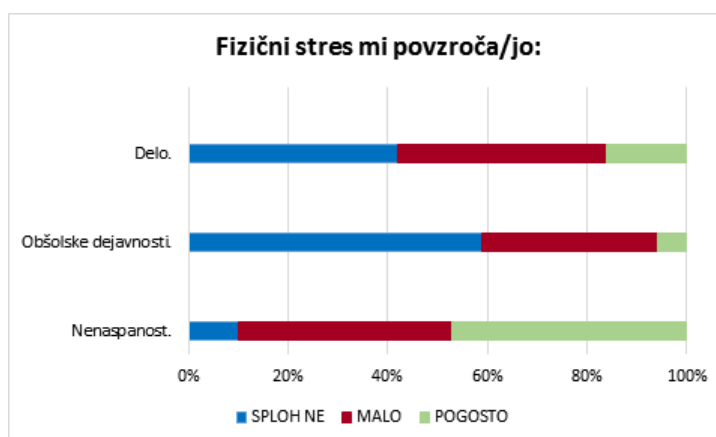
### 5.1.8 Fizični stres mi povzroča/jo:

Delo ni vzrok za stres 42 % dijakom, za 42 % malo, le za 16 % pogosto.

Obšolske dejavnosti večini dijakom (59 %) ne predstavljajo vzroka za stres, 35 % malo, le 6 % pogosto.

Nenaspanost je eden glavnih vzrokov za stres, saj kar 47 % dijakom predstavlja pogost vzrok za stres, 43 % malo, le 10 % dijakom pa to ni vzrok za stres.

Razvidno je, da večini dijakov nenaspanost povzroča stres. Menimo, da je eden od glavnih vzrokov za to pomanjkanje spanca, ki ga nadomeščajo z učenjem. Problem je, da je spanec ključen za naš spomin, koncentracijo in za uspešno učenje in osvajanje novega znanja na splošno. Ko krajšajo nujno pomemben čas spanja, si dejansko delajo škodo. Cal Newport se v svoji knjigi *How to Be a High School Superstar* pogovarja z dijaki, ki jim je kljub vsem šolskim in obšolskim obveznostim uspelo uravnovesiti svoje potrebe in potrebe šole z boljšim organiziranjem časa ter z osredotočanjem na eno ključno zanimanje po šoli.



Graf 13: Fizični stres me povzroča/jo:

### 5.1.9 Kakšne znake opažaš, ko si v stresu?

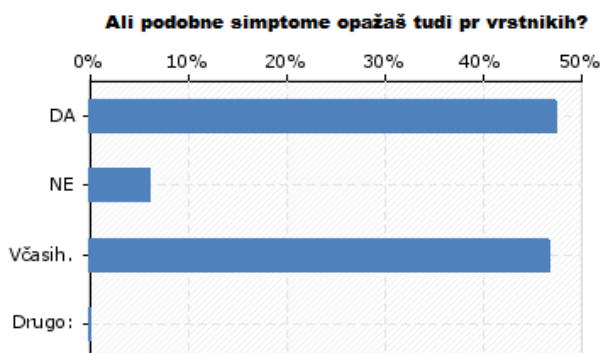
Večina dijakov opaža, da postanejo bolj živčni in občutljivi (86 %), ko so pod stresom. Veliko dijakov ob napadu stresa izgubi motivacijo (67 %) ter ima težave s koncentracijo in spominom (64 %). Prav tako pa je pogosta nespečnost (59 %) ter izguba motivacije (52 %). Med manj pogostimi simptomi so mrzle ali potne dlani (41 %), glavobol (28 %), tiščanje v prsih (22 %) in prebavne težave (18 %). Potrdili so se vsi simptomi, ki smo jih navedli v prvem delu, pod možnostjo »Drugo« pa ni bilo podanih odgovorov.



Graf 14: Kakšne znake opažaš, ko si v stresu?

### 5.1.10 Ali podobne simptome opažaš tudi pri vrstnikih?

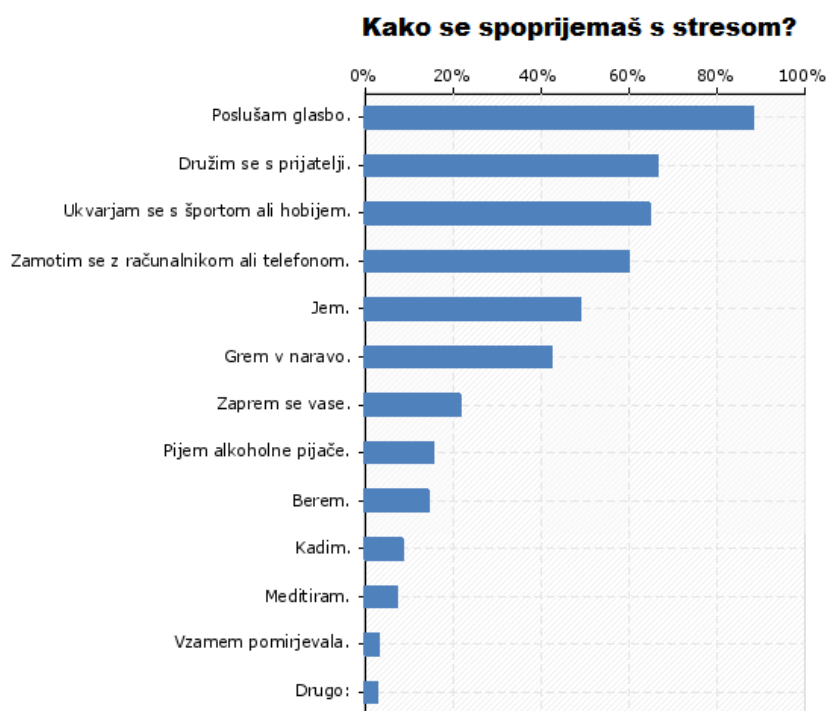
Z grafa 14 je razvidno, da 94 % odstotkov dijakov opaža te simptome tudi pri vrstnikih. Od teh jih polovica (47 %) to opaža le včasih, polovica pa pogosto. Le 6 % dijakov podobnih simptomov pri vrstnikih ne opaža.



Graf 15: Ali podobne probleme opažaš tudi pri vrstnikih?

### 5.1.11 Kako se spoprijemaš s stresom?

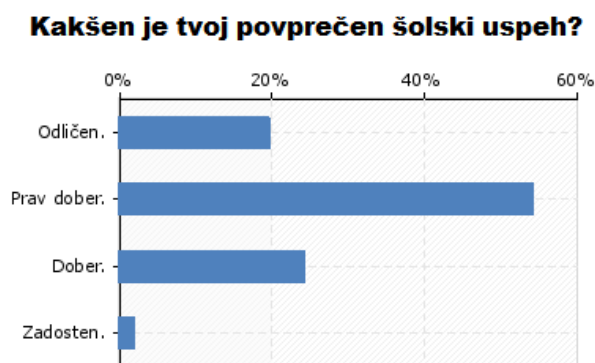
Iz grafa 15 je razvidno, da večina (88 %) stres premaguje s poslušanjem glasbe, dijakom pomaga tudi druženje s prijatelji (68 %), razni športi in hobiji (65 %) ter elektronske naprave (računalnik in telefon - 60 %). Zaradi stresa je 49 % dijakov, v naravo jih gre 42 %. Vase se jih zapre 22 %. Presenetljivo veliko (17 %) dijakov zaradi stresa posega po alkoholnih pijačah. Bere jih razmeroma malo (14 %), kadi jih 8 %, 7 % jih meditira, 3 % pa vzamejo pomirjevala. Pod možnostjo »Drugo« smo prejeli štiri odgovore; to so: gledanje filmov, spanje, pitje kave in presenetljivo, jemanje drog.



Graf 16: Kako se spoprijemaš s stresom?

### 5.1.12 Kakšen je tvoj povprečen šolski uspeh?

Ugotavljamo, da imamo od vseh anketiranih na Gimnaziji Kranj kar 20 % dijakov z odličnim uspehom, 54 % s prav dobrim in 24 % z dobrim. Zadostnih dijakov je bilo med anketiranci razmeroma malo (3 dijaki, kar predstavlja 2 % anketiranih).



Graf 17: Kakšen je tvoj povprečen uspeh?

### 5.1.13 Koliko časa na dan porabiš za šolo, ko prideš domov?

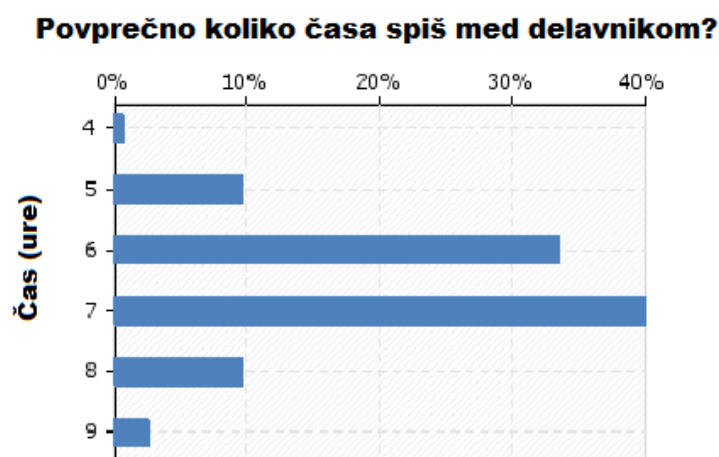
V povprečju dijaki za šolo porabijo 2 uri in pol ( $\bar{x} = 2,6$ ). 1 % dijakov porabi 7 ur, 2 % 6 ur, 8 % 5 ur, 14 % 4 ure, 20 % 3 ure, 24 % 2 uri, 28 % 1 uro, 1 % pa 0 ur.



Graf 18: Koliko časa na dan porabiš za šolo, ko prideš domov?

### 5.1.14 Povprečno koliko časa spiš med delavnikom?

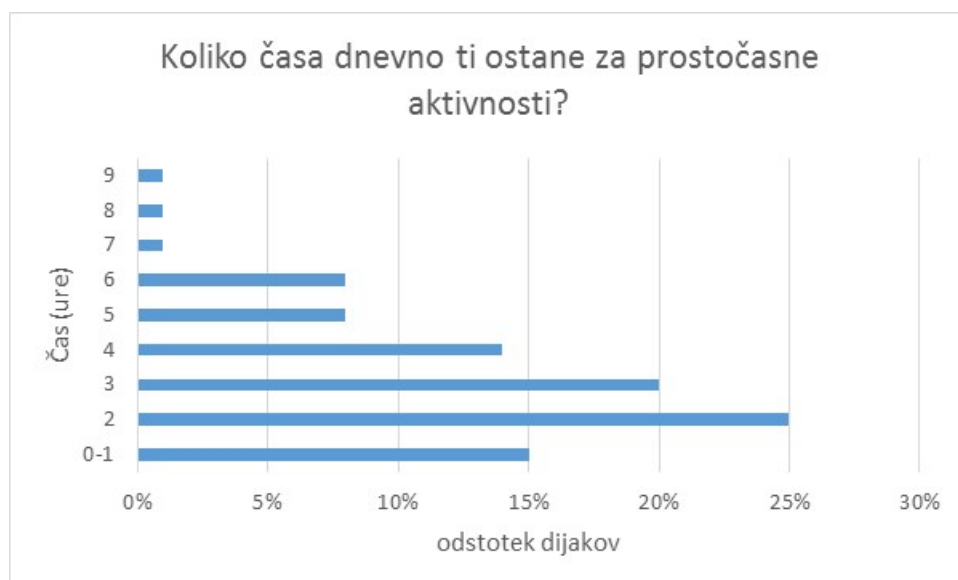
V povprečju dijaki spijo 6 ur in pol ( $\bar{x} = 6,6$ ), kar je precej pod minimalno priporočeno količino spanca za najstnike, ki znaša 8 ur. 3 % dijakov spi po 9 ur, 10 % po 8 ur, največ (40 %) po 7 ur, 34 % po 6 ur, 10 % po 5 ur, 1 % (en dijak) pa po 4 ure.



Graf 19: Povprečno koliko časa spiš med delavnikom?

### 5.1.15 Koliko časa dnevno ti ostane za prostočasne aktivnosti?

V povprečju dijakom za prostočasne aktivnosti dnevno ostanejo 3 ure ( $\bar{x} = 3,1$ ). 1 % dijakom ostane 9 ur, 1 % 8 ur, 1 % 7 ur, 8 % 6 ur, 8 % 5 ur, 14 % 4 ure, 20 % 3 ure, 25 % 2 uri, 15 % pa 1 ura ali manj.



Graf 20: Koliko časa dnevno ti ostane za prostočasne aktivnosti?

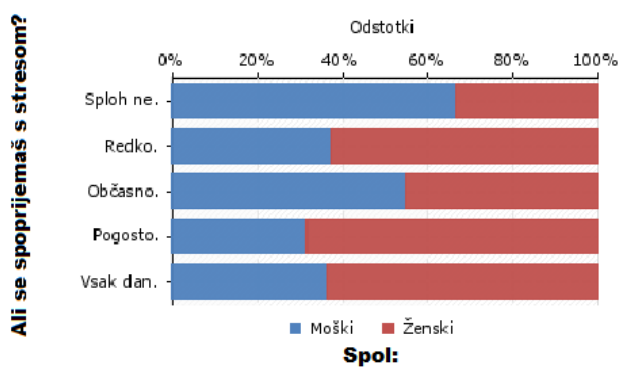
## 5.2 Analiza

### 5.2.1 Primerjava soočanja s stresom glede na spol

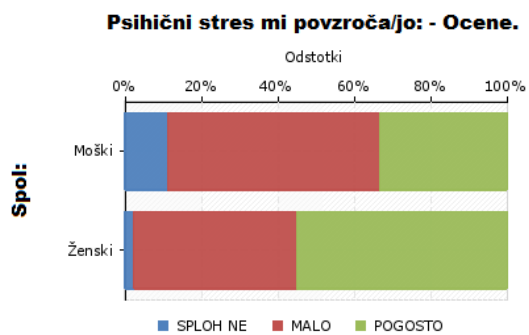
Na grafu 20 vidimo, da je največ dijakov moškega spola (44 %) odgovorilo, da se s stresom spoprijemajo občasno, 30 % pogosto, 10 % vsak dan, 3 % pa sploh ne.

Dijakinje pa so stresu bolj izpostavljene. Največ (46 %) se jih s stresom sooča pogosto, 26 % občasno, 16 % vsak dan, 11 % redko, 1 % pa sploh ne.

To potrjuje tudi graf 21, ki prikazuje da dijakinje (55 %) bolj pogosto skrbijo ocene, kot pa dijake (36 %).



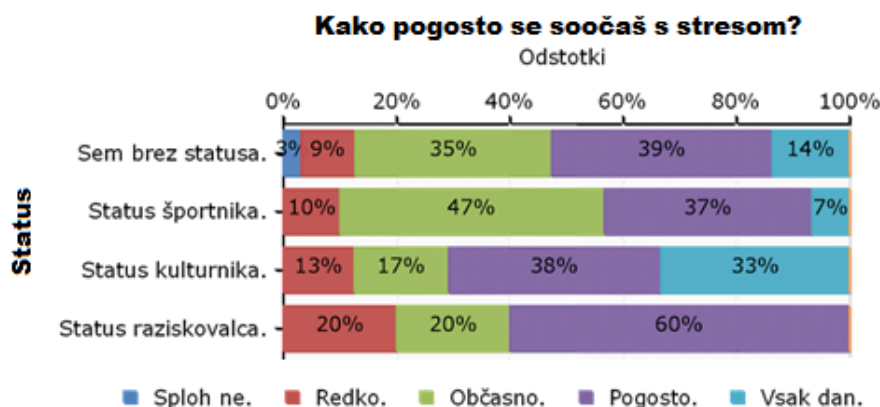
Graf 21: Primerjava soočanja s stresom glede na spol



Graf 22: Primerjava stresa, ki ga povzročajo ocene, glede na spol

### 5.2.2 Primerjava soočanja s stresom glede na status

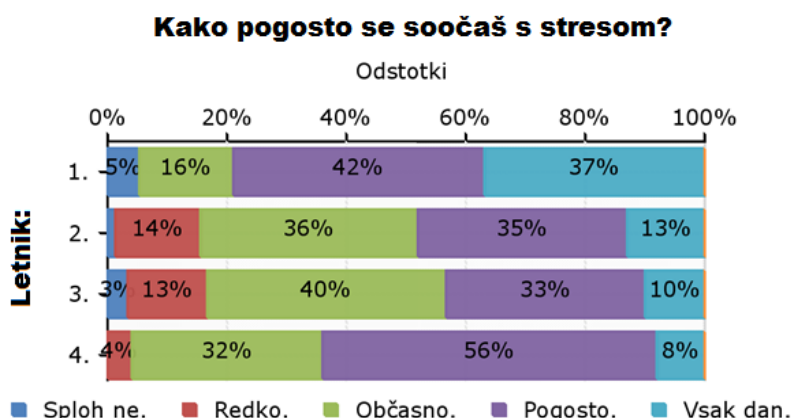
Največ se s stresom soočajo dijaki s statusom kulturnika, sledijo dijaki brez statusa, nato dijaki s statusom športnika. Rezultati kažejo, da se dijaki s statusom raziskovalca najmanj soočajo s stresom, ampak tega ne moremo trditi zagotovo, saj smo jih anketirali razmeroma malo (n = 5).



Graf 23: Primerjava soočanja s stresom glede na status

### 5.2.3 Primerjava soočanja s stresom glede na letnik

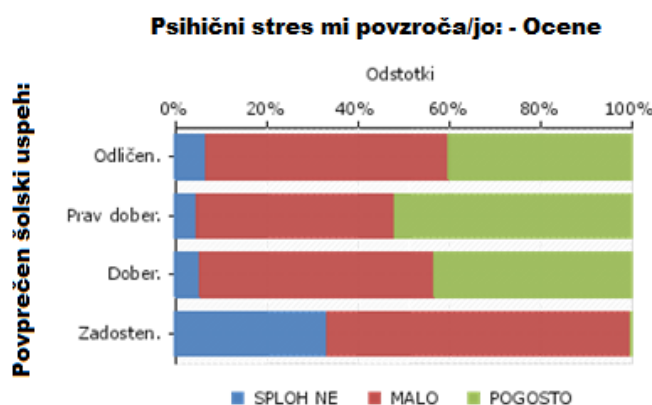
Z največ stresa se soočajo prvi letniki, sledijo četrtni, podobne rezultate pa imata drugi in tretji letniki. Menimo, da je prvim letnikom bolj stresno, ker se prilagajajo na novo okolje ter so izpostavljeni večjemu številu stresnih situacij, kot so novi sošolci, profesorji ipd. Četrtni letniki pa so po drugi strani pod večjim stresom zaradi pomembnosti letnika za nadaljnji študij ter zaradi mature.



Graf 24: Primerjava soočanja s stresom glede na letnik

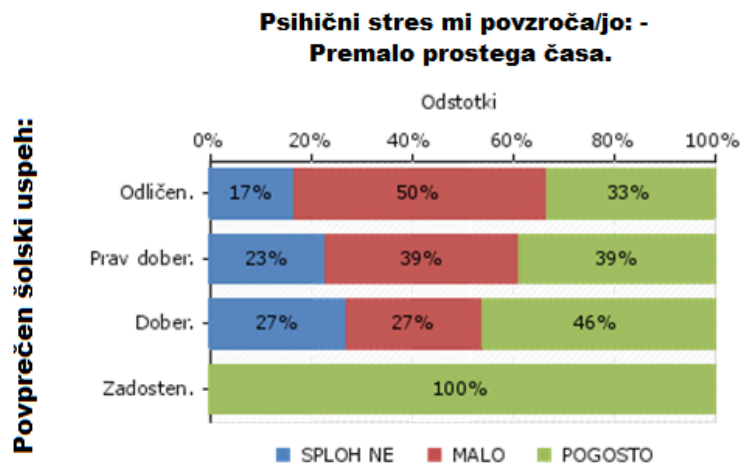
### 5.2.4 Primerjava povprečnega šolskega uspeha s količino stresa, ki ga povzročajo ocene

V primerjavi šolskega uspeha s stresom, ki ga dijaki doživljajo zaradi ocen, lahko opazimo, da največji stres doživljajo dijaki s prav dobrim ali dobrim uspehom. Menimo, da imajo dobri in prav dobri dijaki večji razpon ocen, torej doživljajo veliko več stresa, s tem ko poskušajo ohranjati oziroma izboljšati svoj uspeh. Presenetljivo je, da so dijaki z odličnim uspehom šele na tretjem mestu. Menimo, da ti dijaki doživljajo manj stresa, ker so že ugotovili sistem učenja, ki njim najbolj ustreza. Tako se lahko v krajšem času naučijo več, pri tem pa jim ostane več prostega časa. To prikazuje tudi graf (primerjava uspeha s prostim časom).



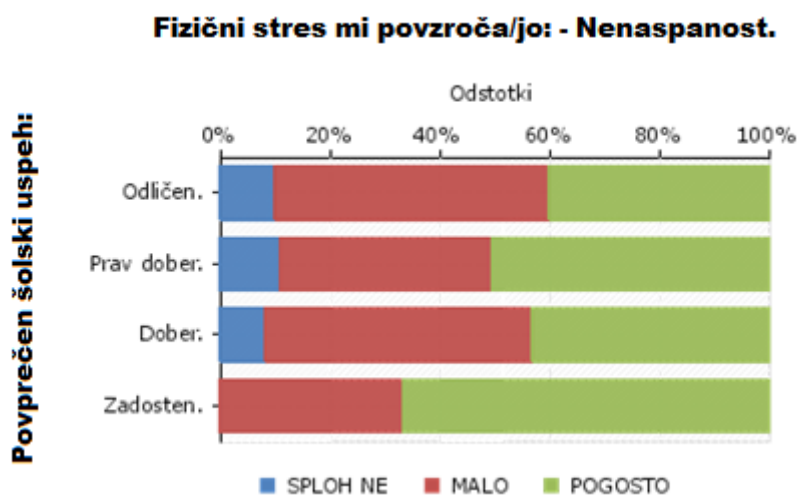
Graf 25: Primerjava povprečnega šolskega uspeha s količino stresa, ki ga povzročajo ocene

Razvidno je, da dijaki z odličnim uspehom doživljajo manj pogostega stresa v zvezi s prostim časom, vendar veliko manj odličnih dijakov ne doživlja stresa zaradi ocen. Zanimivo je, da obratno sorazmerno z uspehom narašča tako število dijakov, ki so pogosto pod stresom, kot tudi število dijakov, ki sploh niso pod stresom.



Graf 26: Primerjava stresa, ki ga povzroči premalo prostega časa, s povprečnim šolskim uspehom

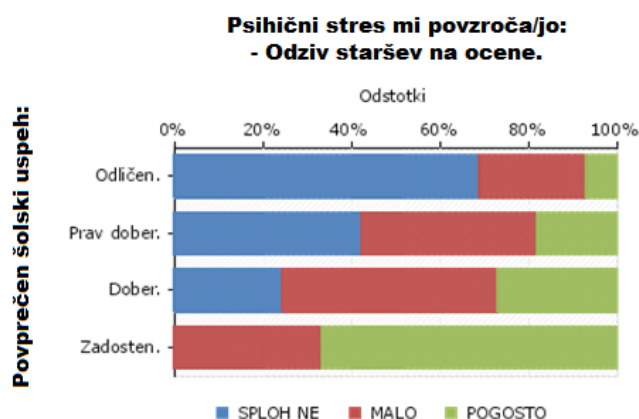
Iz naslednjega grafa je razvidno tudi, da nenaspanost odličnim dijakom v povprečju povzroča najmanj stresa. Menimo, da je to tako zato, ker odlični dijaki, kakor je razvidno iz prejšnjih grafov, nimajo težav s pomanjkanjem prostega časa ter da jim zaradi dobro razporejenega učenja večinoma ni treba nadomeščati spanca z učenjem. Zavedajo se tudi, kako pomembno spanec vpliva na koncentracijo, spomin, kritično razmišljanje ipd., kar neposredno vpliva na učno povprečje.



Graf 27: Primerjava stresa, ki ga povzroči nenaspanost, s povprečnim šolskim uspehom

## 5.2.5 Primerjava šolskega upeha z stresom, ki ga povzroči odziv staršev na ocene

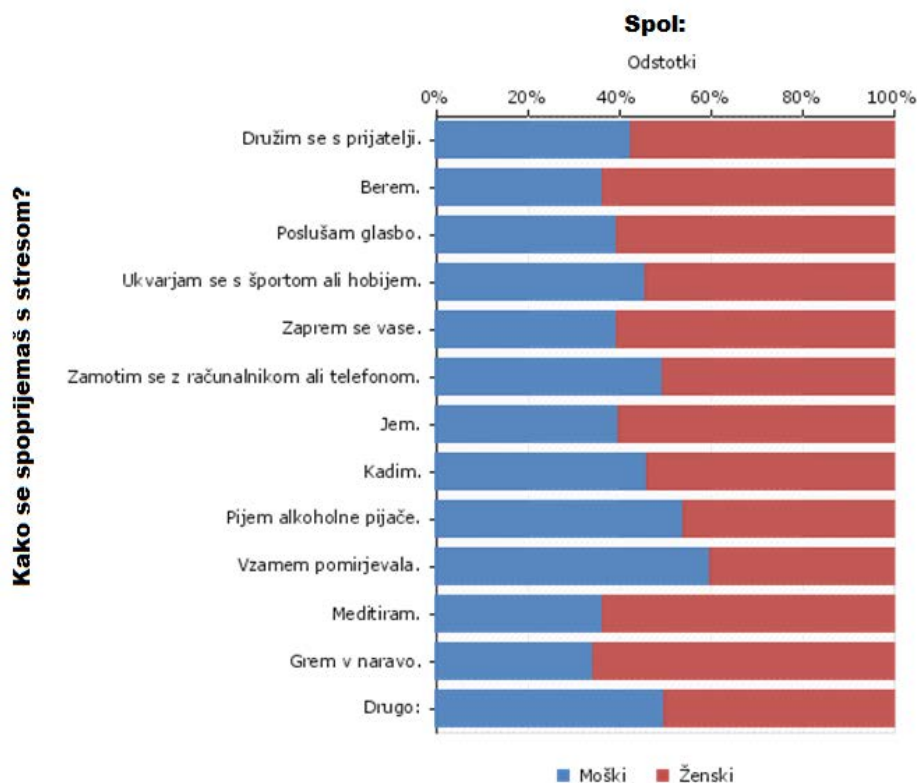
Čeprav je iz grafa razvidno, da odziv staršev na ocene največ stresa povzroči zadostnim dijakom, se zavedamo, da so bili anketirani le trije zadostni dijaki. Stres, ki ga povzročajo starši, se obratno sorazmerno večja z nižjim šolskim povprečjem.



Graf 28: Primerjava povprečnega šolskega upeha s stresom, ki ga povzroči odziv staršev na ocene

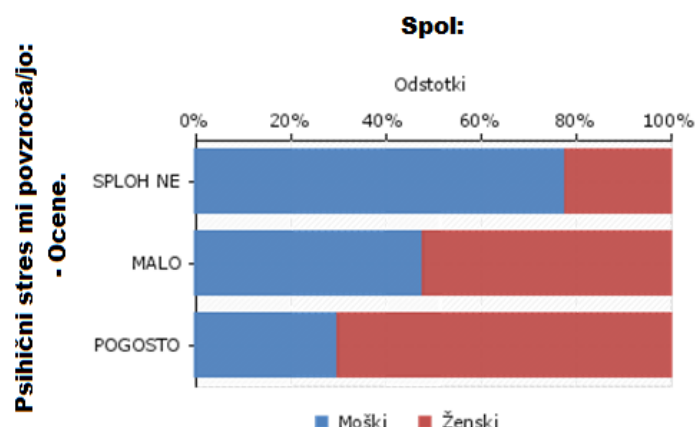
## 5.2.6 Primerjava načina spopadanja s stresom glede na spol

Iz grafa je razvidno, da se dijaki in dijakinje najpogosteje spopadajo s stresom na približno enake načine z nekaj vidnimi odstopanji. Dijaki se bolj pogosto spopadajo s stresom s pitjem alkoholnih pijač in jemanjem pomirjeval. Po drugi strani pa dijakinje izstopajo po tem, da jih več premaguje stres s kajenjem in uživanjem hrane. Predvsem pa izstopajo z branjem, meditiranjem ter po tem, da se s stresom spopadajo s hojo v naravi.



Graf 29: Primerjava načina spopadanja s stresom glede na spol

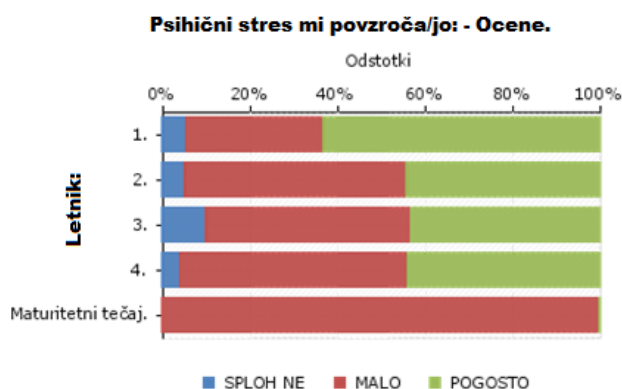
Iz grafa 30 je razvidno tudi, da dijakinje v povprečju zaradi ocen doživijo več stresa kot dijaki.



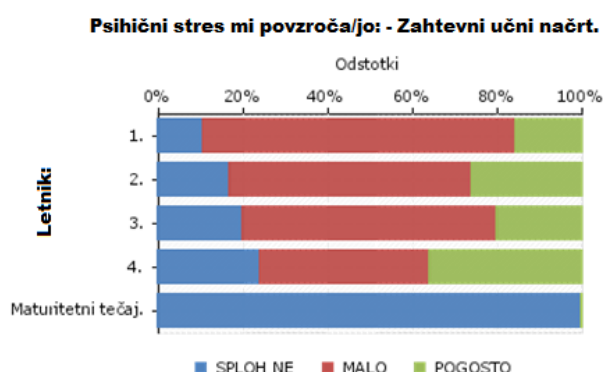
Graf 30: Primerjava stresa, ki ga povzroča odziv staršev na ocene, glede na spol

### 5.2.7 Primerjava letnikov s količino stresa, ki ga povzročajo ocene

Iz grafa je razvidno, da dijakom v prvem letniku ocene povzročajo precej več stresa kot v preostalih letnikih. Menimo, da je vzrok za to predpostavka, da večina dijakov iz osnovne šole pride z odličnim ali prav dobrim povprečjem, nato pa vstopijo v gimnazijo, kjer so merila znanja višja in posledično začnejo dobivati slabše ocene, česar niso vajeni.



Graf 31: Primerjava letnikov s količino stresa, ki ga povzročajo ocene

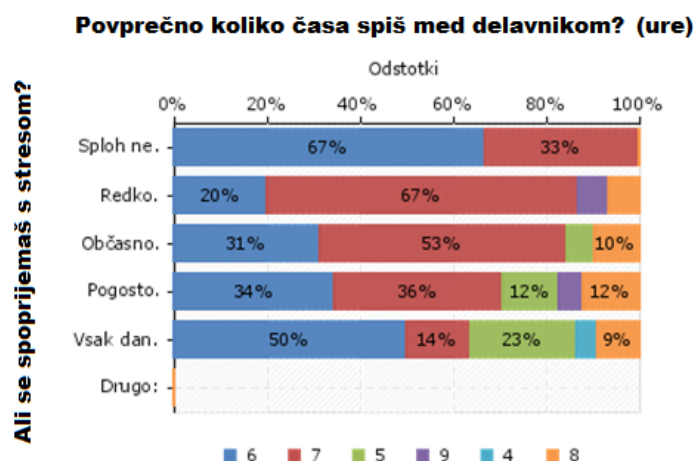


Graf 32: Primerjava letnikov s količino stresa, ki ga povzroča zahteven učni načrt

Iz grafa 31 je razvidno, da četrtemu letniku zahtevnost učnega načrta povzroča več stresa kot nižjim letnikom. Menimo, da je razlog za to povečanje zahtevnosti učnega načrta v tem letniku zaradi priprav na maturo.

### 5.2.8 Vpliv stresa na količino spanja med delavnikom

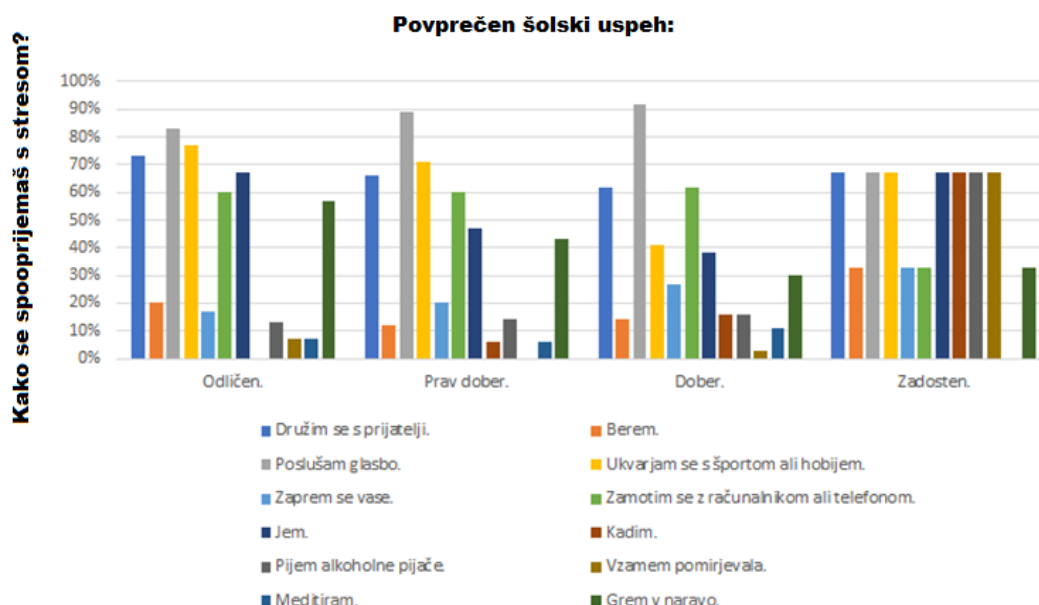
Iz grafa je razvidno, da polovica dijakov, ki stres doživlja vsak dan, spi po 6 ur. Razvidno je tudi, da je količina stresa obratno sorazmerna s količino ur spanja med delavnikom. Pri dijakih, ki stres doživljajo občasno ali redko, prevladuje količina spanja 7 ur na noč. Dijaki, ki stresa sploh ne doživljajo, so bili v anketi premalo številčni, da bi lahko za to skupino podali zanesljiv rezultat.



Graf 33: Vpliv stresa na količino spanja med delavnikom

### 5.2.9 Soočanje s stresom glede na učni uspeh

Iz grafa je razvidno, da se vsi dijaki spoprijemajo s stresom s podobnimi dejavnostmi. Nekaj je sicer odstopanj. Dijaki z odličnim in prav dobrim uspehom se več ukvarjajo s hobiji in športom kot dijaki z dobrim uspehom. Zapiranje vase je obratno sorazmerno z učenim uspehom, uspešnejši dijaki se manj zapirajo vase. Razvidno je tudi, da dijaki z boljšim učenim uspehom za premagovanje stresa raje gredo v naravo, raje pa tudi jejo. Zadostnih dijakov je premalo za natančnejše rezultate. Med odličnimi dijaki ni kadilcev, je pa v tej skupini največ dijakov, ki zaradi stresa vzamejo pomirjevala.



Graf 34: Soočanje s stresom glede na učni uspeh

## 6 Sklep

Stres je vzorec čustvenih, fizioloških, spoznavnih in vedenjskih odgovorov na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnovesje. Dejavniki, ki sprožijo stresni odziv, se imenujejo stresorji. To so vsi pojavi, ki jih doživljamo kot izziv ali kot grožnjo, ne glede na to, ali nas dejansko ogrožajo. Odziv na stresorje je odvisen od tega, kako ocenimo zahteve okolja in lastne sposobnosti za obvladovanje razmer. Glede na odziv stres torej delimo na dobri stres oz. eustres ali škodljiv stres ali distres. Glede na trajanje pa delimo stres na kratkotrajni stres (reakcija »beg ali boj«) in dolgotrajni stres, ki lahko vodi v izčrpanost. Tak stres je v zadnjem času precej pogost in vodi v precej negativnih psihičnih, vedenjskih in fizioloških posledic.

Z raziskovalno nalogo smo ugotovili, da je količina stresa na Gimnaziji Kranj zelo velika. Zaskrbljujoč je podatek, da se s stresom 39 % vseh dijakov sooča pogosto, 15 % pa kar vsak dan. V večini se strinjajo, da je glavni vzrok za stres šola. V največji meri jim stres povzročajo ocene ter pomanjkanje prostega časa. Za dijake je zaradi občutnega znižanja ocen zelo šokanten tudi prestop iz osnovne šole v prvi letnik. Tako vidimo, da je v prvem letniku dijakov, ki stres doživljajo vsak dan, skoraj za 30 % več kot v drugem letniku. Dijaki za stres krivijo tudi profesorje, ki po njihovem mnenju ocenjujejo subjektivno.

Pojem stres je dandanes zelo razširjen pojem, kar so dokazali tudi anketni vprašalniki, saj kar 99 % dijakov pozna pojem stres. 94 % dijakov stres opaža tudi pri vrstnikih, polovica le teh to opaža ves čas, medtem ko druga polovica to opaža le včasih. Večina dijakov se s stresom spopada s poslušanjem glasbe. Šokantno je, da že 16 % dijakov stres premaguje z alkoholnimi pijačami, 8 % pa jih tudi že kadi.

Ugotovili smo tudi, da je količina stresa v šoli odvisna od spola, statusa, manj pa od letnika, kjer izstopa le prvi letnik. Količina stresa ni odvisna od prejemanja štipendije. Pomembna je tudi ugotovitev, da je pomemben dejavnik, ki vpliva na količino stresa, število ur, ki jih dijak med delovnikom posveča spancu. Nenaspanost je skoraj polovica dijakov definirala kot pogost stresor, večina ostalih dijakov pa kot manj pogost stresor.

### 6.1 Predlogi za raziskovanje v prihodnosti

Zavedamo se, da zaradi premajhnega števila zadostnih dijakov (3) in dijakov s statusom raziskovalca (5) določeni rezultati niso povsem natančni. Prav tako je bilo anketiranih precej več dijakov drugega letnika, kot dijakov ostalih letnikov. Za kakršnokoli prihodnje raziskovanje na tem področju svetujemo, da se za anketiranje zbere širši in bolj reprezentativen vzorec.

## 6.2 Hipoteze:

1. Dijaki/dijakinje večinoma vedo, kaj je stres, vsaj od drugega letnika naprej, ko ga obravnavajo pri psihologiji.
  - Hipoteza je v celoti potrjena, le 2 % vseh anketiranih nista poznala pojma stres.
2. Dijaki/dijakinje se pogosto soočajo s stresom. Večinoma ga doživljajo zaradi šole.
  - Hipoteza je v celoti potrjena, saj se kar 83 % vseh anketirancev s to trditvijo strinja. Dodatni 3 % se delno strinjajo s to trditvijo.

Pogostost stresa je večja pri:

3. dijakinjah (saj so ženske večinoma po naravi bolj nagnjene k zaskrbljenosti zaradi samopodobe, uspeha itd.)
  - Hipoteza je v celoti potrjena. Kar 62 % vseh dijakinj se namreč s stresom spopada vsak dan ali pogosto, medtem ko se le 43 % vseh dijakov spopada s stresom vsak dan ali pogosto.
4. dijakih/dijakinjah, ki nimajo statusa, saj morajo biti stalno pripravljeni pri vseh urah.
  - Hipoteza je v celoti potrjena. Od dijakov, ki so odgovorili, da se vsak dan spoprijemajo s stresom, jih je namreč 57 % brez statusa. Prav tako je od dijakov, ki so odgovorili, da se pogosto soočajo s stresom, 61 % brez statusa.
5. dijakih/dijakinjah z višjo povprečno oceno, saj vlagajo več truda in jih ohranjanje takšnega povprečja bolj skrbi.
  - Hipoteza je ovržena. Ugotovili smo namreč, da je od dijakov, ki se vsak dan soočajo s stresom, 55 % s prav dobrim povprečjem, 32 % z dobrim povprečjem ter le 14 % z odličnim povprečjem. Od dijakov, ki so odgovorili, da se pogosto soočajo s stresom, pa je 52 % prav dobrih, 25 % dobrih in le 21 % odličnih.

## 6.3 Predlogi za zmanjšanje stresa

Distres se načeloma lahko zmanjša na dva načina. Lahko se zmanjša število zahtev ali krepi sposobnost za obvladovanje teh zahtev. Najprej se posvetimo temu, katere zahteve (oz. dojemanja zahtev) lahko zmanjšamo brez poslabšanja učnega uspeha. Najprej bi se lahko pogodili s profesorji, kako zmanjšati subjektivnost ocenjevanja in dijakom sporočiti, da določenih ne ocenjujejo prioritarno boljše od ostalih. Prav tako bi lahko povečali transparentnost pridobivanja ustnih ocen pri določenih profesorjih.

Eden izmed predlogov, ki smo ga zasledili pri večjem številu dijakov, je ukinitvev nenapovedanega spraševanja. Kot protiargument je pogosto navedeno, da bi napovedano ustno ocenjevanje povzročilo več kampanjskega in manj sprotnega učenja. Ampak pri gimnazijskemu izobraževanju se podaja velika količina snovi in dijaki, ki se ne morejo naučiti vsega sproti, raje na dan spraševanja manjkajo, zaradi česar morajo to snov nadoknaditi, kar je še dodatna zahteva. Naš predlog je, da se pilotno uvede napovedano spraševanje pri vseh predmetih na gimnaziji. Učni uspeh na koncu bo pokazal, ali bi se tak način izplačal. Po drugi strani pa bi se bilo treba posvetiti tudi dijakom oz. krepitvi njihovih sposobnosti za obvladovanje stresa – morda z organizacijo predavanja o prepoznavanju stresa, tehnikah sproščanja, samozavesti in dejavnikih, ki vplivajo na stres.

## 7 Viri

KOMPARE, Alenka, idr. 2009. Uvod v psihologijo. Prva prenovljena izdaja. Ljubljana: DZS, ISBN 978-961-02-0108-3

LOOKER, Terry, in GREGSON, Olga. 1993, Obvladajmo stres : Kaj lahko z razumom storimo proti stresu. Ljubljana: Cankarjeva založba. ISBN 86-361-0785-7

RAKOVEC-FELSER, Zlatka. 1991, Človek v stiski : Stres in tesnoba. Maribor: Založba Obzorja. ISBN 86-377-0575-8

NEWPORT, Cal, 2010. How to Be a High School Superstar: A Revolutionary Plan to Get into College by Standing Out (Without Burning Out). New York City: Three Rivers Press. ISBN 0767932587

DERNOVŠEK, Mojca Zvezdana; GORENC, Mateja, in JERIČEK, Helena. 2012, Ko te strese stres : Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS. ISBN 978-961-6202-85-5

TREVEN, Sonja, 2005, Premagovanje stresa. Ljubljana: GV Založba, d.o.o. ISBN 96-7061-403-0

Stres [online]. 2017. Lek.si [Citirano 12. mar. 2017]

Dostopno na spletnem naslovu <<http://www.lek.si/sl/skrb-za-zdravje/stres/>>

Stres [online]. 2017. Wikipedia, the free encyclopedia. [Citirano 12. mar. 2017].

Dostopno na spletnem naslovu: <<https://sl.wikipedia.org/wiki/Stres>>.

SEŠKO, Teja. 2010. Stres na gimnaziji Celje - center : raziskovalna naloga. Celje: Gimnazija Center.

Dostopno na spletnem naslovu: <<http://www.ce.sik.si/raziskovalne/4201003926.pdf>>

Drugi internetni viri:

<http://www.epsihologija.si/simptom/stres>

<http://www.avtogeni-trening.si/stres/kaj-je>

<http://www.avtogeni-trening.si/stres/simptomi>

## 8 Priloge

### Anketa - Stres na gimnaziji

Pozdravljeni! Smo Nejc Kovačič, Tadej Rajgelj in Kristian Irgl, dijaki 2. a letnika in delamo raziskovalno nalogo s področja psihologije. Tema, ki jo želimo podrobneje proučiti je stres na gimnaziji. Predviden čas izpolnjevanja je cca. 10 minut. Vesela bova tvojih odgovorov. Ključne ugotovitve nama bodo služile pri oblikovanju predlogov za zmanjšanje stresa na Gimnaziji Kranj. Hvala za tvoje sodelovanje. (Anketa je namenjena vsem srednješolcem in gimnazijcem.)

#### 1. Ali veš kaj je stres?

DA

NE

Drugo: \_\_\_\_\_

Stres je čustveni, duševni, telesni in vedenjski odgovor posameznika na morebitno škodljiv zunanji vpliv (stresor).

#### Ali se spoprijemaš s stresom?

Sploh ne.

Redko.

Občasno.

Pogosto.

Vsak dan.

Drugo: \_\_\_\_\_

#### Glavni vzrok za stres je šola.

DA

NE

Drugo: \_\_\_\_\_

#### Fizični stres mi povzroča/jo:

|                      | SPLOH NE | MALO | POGOSTO |
|----------------------|----------|------|---------|
| Nenaspanost.         |          |      |         |
| Obšolske dejavnosti. |          |      |         |
| Delo.                |          |      |         |
| Drugo:               |          |      |         |

**Psihični stres mi povzroča/jo:**

|                                                  | SPLOH NE | MALO | POGOSTO |
|--------------------------------------------------|----------|------|---------|
| Ocene.                                           |          |      |         |
| Odziv staršev na ocene.                          |          |      |         |
| Zahteven učni načrt.                             |          |      |         |
| Stalna pripravljenost, nenapovedana spraševanja. |          |      |         |
| Govorne vaje, nastopi.                           |          |      |         |
| Premalo prostega časa.                           |          |      |         |
| Družinske razmere.                               |          |      |         |
| Konflikti s sošolci (psihično, fizično nasilje). |          |      |         |
| Drugo:                                           |          |      |         |
| Drugo:                                           |          |      |         |

**Stres se mi pojavlja v odnosu s profesorji, ker:**

Možnih je več odgovorov.

|                                           |  |
|-------------------------------------------|--|
| Profesor ni vzrok za stres.               |  |
| Subjektivno ocenjevanje.                  |  |
| Zahtevajo preveč.                         |  |
| Sem v podrejenem položaju.                |  |
| Profesor/ica »me ima na piki«.            |  |
| Profesor/ica me ponižuje/se mi posmehuje. |  |
| Drugo:                                    |  |

**Ali se ti je uspeh v primerjavi s osnovno šolo poslabšal?**

DA

NE

Drugo: \_\_\_\_\_

**8 - Kakšne znake opažaš, ko si v stresu?**

Možnih je več odgovorov.

|                                           |  |
|-------------------------------------------|--|
| Izguba motivacije.                        |  |
| Živčnost, razdražljivost in občutljivost. |  |
| Težave s koncentracijo, pozabljanje.      |  |
| Občutki obupa, nesposobnosti.             |  |
| Glavobol.                                 |  |
| Tiščanje v prsih.                         |  |
| Nespečnost ali zaspanost.                 |  |
| Prebavne težave.                          |  |
| Mrzle ali potne dlani.                    |  |
| Drugo:                                    |  |

**Ali podobne simptome opažaš tudi pri vrstnikih?**

DA

NE

Včasih.

Drugo: \_\_\_\_\_

**Kakšen je tvoj povprečen šolski uspeh?**

Odličen.

Prav dober.

Dober.

Zadosten.

**Kako se spoprijemaš s stresom?**

Možnih je več odgovorov.

|                                          |  |
|------------------------------------------|--|
| Družim se s prijatelji.                  |  |
| Berem.                                   |  |
| Poslušam glasbo.                         |  |
| Ukvarjam se s športom ali hobijem.       |  |
| Zaprem se vase.                          |  |
| Zamotim se z računalnikom ali telefonom. |  |
| Jem.                                     |  |
| Kadim.                                   |  |
| Pijem alkoholne pijače.                  |  |
| Vzamem pomirjevala.                      |  |
| Meditiram.                               |  |
| Grem v naravo.                           |  |
| Drugo:                                   |  |

**Koliko časa na dan porabiš za šolo, ko prideš domov?**

Odgovor napiši v urah.

**Povprečno koliko časa spiš med delavnikom?**

Odgovor napiši v urah.

**Koliko časa dnevno ti ostane za prostočasne aktivnosti?**

Odgovor napiši v urah.

**Spol:**

Moški

Ženski

**Koliko ste stari?**

**Kateri letnik obiskujete?**

1.

2.

3.

4.

**Status, ki ga imate.**

Možnih je več odgovorov.

Sem brez statusa.

Status športnika.

Status kulturnika.

Status raziskovalca.

Drugo: \_\_\_\_\_

**Ali dobivate štipendijo?**

DA

NE

Drugo: \_\_\_\_\_

**Hvala za vaše odgovore!**