



Gibanje MLADI RAZISKOVALCI KOROŠKE

PODROČJE: interdisciplinarno področje – psihologija in sociologija

ALI JE ODRAŠČANJE VRTINEC?

Avtorica: Nastja Pavlič

Mentorica: Nada Duler, prof. def.

Leto izdelave: 2022/2023

Šola: Druga osnovna šola Slovenj Gradec

Povzetek

Raziskovalna naloga, ki nosi naslov *Ali je odraščanje vrtimec?*, odkriva, kako na obdobje adolescence gledamo mi – najstniki iz Druge osnovne šole Slovenj Gradec, s čim se srečujemo v vsakdanjem življenju in kako to vpliva na oblikovanje naše osebnosti in dobre samopodobe. Ugotavljam probleme na naši šoli in dejavnike, ki najbolj vplivajo na naše počutje. Omenim tudi, kaj najstniki v tem času pridobimo, na čem gradimo in kako se spreminjamo. Svoje razmišljanje in izkušnje sem v raziskavi podprla tudi s pomočjo strokovne literature, virov, z anketo in s pogovorom s svetovalno delavko na šoli.

Ključne besede: adolescence, najstniki, samopodoba, čustva, odnosi, svoboda, vrtimec.

Summary

A research paper, entitled *"Is growing up a whirlwind?"* reveals how we, teenagers from Druga osnovna šola Slovenj Gradec, view the period of adolescence; what we encounter in our everyday lives and how this influences the formation of our personality and good self-image. I identify the biggest issues of our society and the factors that have the greatest impact on our well-being. On the opposite side of the negative parts of this period, I also mention what we teenagers gain, build on and change during this period. I also supported my thoughts and experiences in the research with the help of professional literature, sources, a survey and a conversation with a school counsellor.

Keywords: adolescence, teenagers, self-image, emotions, relations, freedom, whirlwind.

Zahvale

Najprej bi rada iskreno zahvalo izrekla mentorici, ge. Nadi Duler, prof. def., ki mi je s svojo pomočjo, nasveti in strpnostjo pomagala pri oblikovanju raziskovalne naloge.

Zahvalila se bi rada tudi g. Timoteju Žoharju, ki je svoj del dodal pri izvedbi ankete in mi ponudil računalniško pomoč pri pisanju naloge.

Hvala učencem Druge osnovne šole Slovenj Gradec, ki so rešili moj vprašalnik, mi podali iskrene odgovore ter si zanj vzeli čas.

Za konec pa se zahvaljujem še ge. Marti Rubin za lektoriranje ankete in raziskovalne naloge.

Kazalo

Vsebina

Povzetek	2
Summary	2
Zahvale	3
Kazalo	4
Kazalo grafov	5
1 Uvod	6
1.1 Cilji naloge	6
1.2 Metoda raziskovanja	6
1.3 Potek dela	6
2 Teoretični del	8
2.1 Adolescenca	8
2.2 Samopodoba	8
2.3 Čustva	9
2.4 Osnovne človeške potrebe	9
2.5 Odnosi	10
2.6 Potenje	10
3 EMPIRIČNI DEL	12
3.1 Oblikovanje vprašalnika in reševanje	12
3.2 Analiza in rezultati ankete	13
3.2.1 Sklop 1	14
3.2.2 Sklop 2	17
3.2.3. Sklop 3	23
4 Razprava	28
4.1 Hipoteza 1: najstniki menijo, da nimajo dobre samopodobe.	28
4.2 Hipoteza 2: menim, da smo najstniki čustveno nestabilni.	28
4.3 Hipoteza 3: najstniki menijo, da starši niso več pomembni.	28
4.4 Hipoteza 4: menim, da najstniki nismo kot svobodne ptice.	29
4.5 Hipoteza 5: menim, da je za večino najstništvo najlepše obdobje.	29
4.6 Primerjava vrtinca z odraščanjem	31
5 Zaključek	33
6 Viri in literatura	34
PRILOGA	36

Kazalo grafov

Graf 1: Koliko si star?	13
Graf 2: Katerega spola si?	14
Graf 3: Čigave besede te najbolj prizadenejo	14
Graf 4: Sprememba mnenj, občutkov in misli pod vplivom drugih	15
Graf 5: Lastno vrednotenje v primerjavi z vrstniki	15
Graf 6: Spreminjanje telesa in pogled na to	16
Graf 7: Občutki ob zlorabi zaupanja s strani brata/sestre	16
Graf 8: Pogostost joka	17
Graf 9: Jok brez razloga	18
Graf 10: Razmišljanje o vzrokih za jok	19
Graf 11: Kvaliteta spanca	19
Graf 12: Kaj jim predstavlja spanje	20
Graf 13: Stanje po spancu	20
Graf 14: Počutje ob spreminjanju skupinskih odločitev zadnji trenutek	21
Graf 15: Odzivi na jezo drugega	21
Graf 16: Zaznavanje utrujenosti	22
Graf 17: Reakcije ob utrujenosti	22
Graf 18: Odziv staršev na predlog otroka po nenadzorovanem odhodu od doma	23
Graf 19: Občutki ob zavrnitvi pomembne osebe	24
Graf 20: Starševsko sprejemanje odločitev najstnika	24
Graf 21: Spletanje novih prijateljstev	25
Graf 22: Pomembnost družbe vrstnikov	25
Graf 23: Je najstništvo najlepše obdobje?	26

1 Uvod

1.1 Cilji naloge

Namen mojega raziskovanja je bil, da raziščem, kako razmišljajo in kako se počutijo najstniki na Drugi OŠ Slovenj Gradec, kako uravnavajo svoja čustva, kako se spopadajo s stiskami, kdo jim je v tem obdobju najpomembnejši, ali se že lahko svobodno o čem odločajo in ali je zanje obdobje odraščanja najlepše. Na podlagi rezultatov ankete pa je moj cilj, predstaviti učencem svoje ugotovitve in jim s pomočjo naloge ponuditi možnost, da odkrijejo rešitve lastnih problemov in v njej najdejo morebitno pomoč.

1.2 Metoda raziskovanja

V raziskovalni nalogi sem uporabila naslednje raziskovalne metode:

1. metodo preučevanja pisnih in spletnih virov,
2. metode anketiranja,
3. metodo analiziranja podatkov,
4. metodo primerjanja podatkov in
5. metodo sinteze podatkov.

1.3 Potek dela

Kako sem se lotila raziskovalne naloge? Poiskala sem literaturo v knjižnicah in na spletu. Pripravila sem anketni vprašalnik. S pomočjo učitelja računalništva sem ga pretvorila v spletni vprašalnik. Za ta način sem se odločila zaradi lažje obdelave podatkov. Nato sem zaprosila pomočnico ravnateljice, da je organizirala pouk tako, da sem lahko izvedla anketiranje

učencev. S tem sem si zagotovila dovolj velik vzorec prejetih odgovorov. Pri reševanju sem želela biti prisotna zaradi njihovih morebitnih vprašanj.

Spletni vprašalnik mi je omogočil izpis odgovorov in grafe. Lotila sem se vsebinske obdelave in analize. Podatke sem primerjala in povzemala. Pogovorila sem se tudi s šolsko svetovalno delavko gospo Nado Duler in jo povprašala, kakšno je njeno strokovno mnenje o odnosih nas, najstnikov na šoli.

Za tak naslov raziskovalne naloge sem se odločila, ker sem predvidevala, da je obdobje najstništva podobno vrtincu. Ali je bila to ustrezna primerjava, sem ugotavljala na podlagi hipotez, ki sem jih postavila:

Hipoteza 1: najstniki menijo, da nimajo dobre samopodobe.

Hipoteza 2: menim, da smo najstniki čustveno nestabilni.

Hipoteza 3: najstniki menijo, da starši niso več pomembni.

Hipoteza 4: menim, da najstniki nismo kot svobodne ptice.

Hipoteza 5: menim, da je za večino najstništvo najlepše obdobje.

Ovrgla ali potrdila sem jih s pomočjo odgovorov učencev, strokovno literature in virov. Ves čas nastajanja raziskovalne naloge sem upala, da se bodo na koncu pojavile rešitve, ki bodo jasne in čim bolj približane našemu – najstniškemu svetu, da bi učenec/najstnik čim hitreje razumel, kako težave rešiti in kako k njim pristopiti. Moj namen je bil doseči tudi to, da se skozi preprostejšo obliko razlag učenci Druge OŠ Slovenj Gradec pričnejo zavedati problemov, ki so med nami.

2 Teoretični del

V strokovni literaturi sem pregledala, kaj strokovnjaki menijo o adolescenci, o samopodobi najstnikov, o čustvih najstnikov, osnovnih potrebah in njihovih odnosih.

2.1 Adolescenca

Adolescenca se začne s puberteto, ta se danes prične prej kot v preteklosti, v starosti 10–13 let in je časovno omejena. Lahko jo opredelimo kot skupek anatomskih in bioloških sprememb. Pri dekletih se puberteta pogosto začne prej kot pri fantih. Je obdobje odraščanja, v katerem odnosi odločilno vplivajo na razvijanje osebnosti. Identiteta vsakega posameznika se oblikuje na podlagi telesnih sprememb, mladostnik ni več otrok, ni pa še odrasla oseba. Njegova osebnost je dovzetna za vplive iz okolice, to povzroča določeno trenje, ki se lahko kaže zelo različno (<https://siol.net/trendi/adolescenca-mladostnistvo-332211>).

Pojem adolescent oz. mladostnik ni dovolj natančen: pomeni lahko tako desetletnika kot osemnajstletnika, zato je bolje, če mladostnike obravnavamo glede na eno izmed treh stopenj adolescence, ki jo preživljajo – zgodnja, srednja ali pozna. Najočitnejši znak, da je otrok postal mladostnik, je, da nam pred očmi začne rasti. Otrok je lahko telesno že močno razvit, a to še ne pomeni, da je po svojem vedenju bolj odrasel. Vedeti moramo, da telesni in čustveni razvoj ne potekata vedno vzporedno (Fenwick, Smith, 1997, str. 15).

2.2 Samopodoba

Samopodoba se razvija od zgodnjega otroštva do pozne adolescence, ko se dokončno oblikuje in stabilizira. Po mnenju mnogih raziskovalcev je razvoj stabilne samopodobe celo najpomembnejša razvojna naloga v mladostništvu. Razreševanje te razvojne naloge sovпада z zorenjem možganskih struktur, ki so odgovorne za procesiranje informacij o samem sebi (https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/tsj_prirocnik_e_objava_koncna_27_6_2019.pdf).

Samopodoba predstavlja eno temeljnih področij osebnosti. Je organizirana celota lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin, za katere je značilno, da:

- jih posameznik v različnih situacijah pripisuje samemu sebi,
- tvorijo okvir, s katerim posameznik uravnava in usmerja svoje ravnanje,
- so v tesni povezavi z obstoječimi vrednotami posameznika ter vrednotami družinskega in širšega družbenega okolja,
- so pod nenehnim vplivom delovanja obrambnih mehanizmov, med nezavednim in zavestnim, ki prepuščajo le tiste vsebine, ki so za posameznikov jaz sprejemljive (https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/tsj_prirocnik_e_objava_koncna_27_6_2019.pdf).

2.3 Čustva

Naučiti bi se morali razumeti in ustrezno izražati pozitivna in negativna čustva, saj so močna sila v našem življenju. Popolno zdravje ni samo fizično, temveč tudi psihično in čustveno dobro počutje. Vsakdo je sposoben cele vrste občutkov. Ljubezen in sovraštvo sta verjetno dve najmočnejši čustvi, ki ju lahko občutimo. Občutki so del tega, kar daje življenju pestrost in zanimivost. Če ne bi bili zmožni čustvenega odziva, bi bili kot roboti. V življenju ne doživimo le različnih vrst občutkov, ampak tudi različno močna čustva. Prepoznavanje in razvozlanje čustev ni vedno preprosto. Še posebej težavno je prepoznavanje čustev in občutkov v obdobju odrasčanja. Pravega značaja čustev še vedno ne razumemo povsem. Znanstveniki vedo, da se ob doživljanju občutkov v telesu pojavijo fizične spremembe. Hormoni in kemikalije, ki nadzorujejo naše telo, igrajo pri tem pomembno vlogo. Kadar si nervozen ali prestrašen, lahko trepetiš ali imaš potne dlani, če ti je nerodno, zardevaš, ker kri udari na površino kože. Včasih pa se sprememb, ki se pojavijo, ne zavedamo. Pomembno je, da se naučimo, kako moramo ravnati s svojimi čustvi. Pravilno ravnanje pomeni, da razumemo, zakaj doživljamo določene občutke in kako ter kdaj jih ustrezno izrazimo (Sanders, Myers, 1999, str. 4).

2.4 Osnovne človeške potrebe

Iz literature dr. Williama Glasserja Nesrečni najstniki (2002) sem razbrala podatke o naših osnovnih potrebah. Najprej govori o preživetju, hranjenju in razmnoževanju, nato pa opisuje

štiri psihološke potrebe. To so: potreba po moči (želimo biti uspešni in koristni ...), po zabavi (želimo se sprostiti, imamo hobije ...), po pripadnosti in ljubezni (družina, prijatelji, fant/dekle ...) in po svobodi (ko se odločamo sami, nas nihče ne omejuje).

V obdobju odraščanja imamo pomanjkljivo izpolnjene psihološke potrebe, saj smo odvisni od drugih dejavnikov. Vendar menim, da največ težav nastane pri svobodnem odločanju glede videza, glede najstniške sobe, časa, preživetega pred televizijo ali na telefonu, izbire prijateljev, odhoda od doma in časa prihoda domov, pri prepovedih, ker se starši ne želijo pogajati, saj avtoriteto odraslih razumejo drugače, kot jo razumemo mi. Ker najstniki želimo več svobode kot je po mnenju staršev lahko obvladamo. Starši mladostnika se morajo tako kot njihov otrok ukvarjati sami s seboj: soočiti se morajo z razočaranjem, ker ideale, ki so si jih ustvarili v obdobju otrokovega odraščanja, pokoplje nova resničnost (Glasser, 2002, str. 24,25).

2.5 Odnosi

Spremembe, ki pretresajo mladostnika, se naposled pokažejo tudi v odnosih z družino in družbo. Mladostnik se želi oddaljiti od staršev in potrebuje razdaljo – fizično in simbolično. Razdalja je lahko tudi psihična, to lahko opazimo po tem, da mladostnik začne zavračati vzore in ideale, zadovoljstva in užitke, ki so mu jih priskrbeli starši v otroštvu, ko je na svet gledal skozi njihove oči. Mladostnik mora na novo opredeliti tudi svoj odnos do okolice, še posebej do staršev in vrstnikov. Družina, ki je bila središče njegovega čustvenega življenja, ko je bil otrok, je zdaj šele na drugem mestu. Zdaj ga v čustvenem pogledu bolj zaposlujejo občutki in čustva, ki mu jih vzbujajo vrstniki, prijatelji, znanci njegovih let in tudi drugi odrasli. Pri mladostnikih se potreba po razdalji kaže še drugače: ko jim starši želijo pomagati in vliti poguma, njihove poskuse pogosto zavračajo, vedno težje pa sprejmejo tudi njihove izraze ljubezni (Bracoinner, 2001, str. 35).

2.6 Potenje

Potenje je normalna telesna funkcija, s katero uravnavamo telesno temperaturo in izločamo iz telesa nekoristne in zdravju škodljive snovi. S potenjem telo oddaja odvečno toploto in se tako hladi. Znojne žleze so razporejene po vsem telesu in podnevi v povprečju izločijo 7 dcl znoja.

Največ jih je na dlaneh in podplatih, pod pazduhami, okrog prsnih bradavic, v lasnih foliklih, na čelu in nosu. Aktivirajo se šele v puberteti zaradi vpliva spolnih hormonov. Od 10. do 13. leta mladostnice razvijejo žleze z zunanjim izločanjem, zato se okrepi znojenje pod pazduho in telesni vonj, pri mladostnikih pa od 13. do 15. leta (Fenwick, Smith, 1997, str. 19). Prekomerno potenje se pri večini ljudi normalno pojavi zaradi visoke zunanje temperature predvsem v toplejših mesecih, pri športnih aktivnostih ter fizičnem delu in ob povišani telesni temperaturi zaradi bolezni. Na povečano potenje vplivajo tudi: povečana telesna teža, psihični stres, hormonske spremembe v adolescenci, nosečnosti in menopavzi ter ob nekaterih boleznih, pri katerih je moteno delovanje žlez znojnic (<https://www.gorenjske-lekarne.si/svetovanje-clanek/prekomerno-potenje>).

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 Oblikovanje vprašalnika in reševanje

Vprašalnik je bil anonimen. V uvodnem nagovoru sem učence obvestila o temah, ki jih čakajo med reševanjem ankete, o tem, da so navodila in vprašanja zapisana v moški slovnični obliki, a nevtralna za moški in ženski spol. Prosila sem jih, da naj mi podajajo iskrene odgovore iz lastnih izkušenj. Na začetku sem jih vprašala tudi po spolu in starosti.

Pri oblikovanju ankete sem bila ves čas previdna pri izbiri vprašanj. Zavedala sem se, da lahko z vprašanjem anketirance tudi vzpodbudim k negativnem razmišljanju ali celo k dejanju (npr. samopoškodovanje, samomor ...).

Anketa je bila razdeljena na tri sklope.

V sklopu 1 so učence čakala vprašanja glede njihove samopodobe – kako se vidijo v obdobju najstništva ter kako sprejemajo telesne spremembe.

V sklopu 2 sem se dotaknila hormonskih sprememb, reakcij in počutja.

V sklopu 3 je vprašalnik zahteval odgovore glede odnosov v družini, med vrstniki ter do samega sebe.

Anketa ima 27 vprašanj, od tega 4 odprtega, 7 polodprtega in 16 zaprtega tipa. Pri 23 vprašanjih so lahko izbrali le en odgovor, pri ostalih 4 pa so jih imeli možnost podati več.

Reševanje ankete sem ves čas spremljala, si zapisala čas reševanja in morebitna vprašanja.

Med reševanjem so postavili naslednja vprašanja:

- Kaj naj odgovorim, če nimam brata ali sestre?
- Kaj naj obkrožim, če je zame možnih več odgovorov?
- Katero starost naj obkrožim, če imam čez en teden rojstni dan?
- Ali lahko napišem več vzrokov za jok?

Pri dveh vprašanjih niso našli odgovora, ki bi jim ustrezal. S tem so mi sporočili, da so pri nekaterih vprašanjih pogrešali možnost drugačnega odgovora, kot sem ga navedla (npr. če nima brata ali sestre, kakšen je njihov spanec itd.). V teh primerih so imeli možnost, da so odgovor

napisali na koncu vprašalnika. Ko je za njih držalo več trditev, sem jim svetovala, da izberejo tisto, ki zanje najbolj drži. Glede starosti sem jim odgovorila, da naj upoštevajo, koliko so stari na dan reševanja vprašalnika. Pri naštevanju vzrokov za jok so imeli možnost, da jih navedejo več.

Povprečen čas reševanja vprašalnika je bil 12 minut in 38 sekund. Učenec, ki je na vprašanja odgovoril prvi, je bil devetošolec in je potreboval 6 minut. Največ časa je potreboval sedmošolec, njegovo reševanje je trajalo 33 minut.

Ugotovila sem, da so sedmošolci v povprečju porabili več časa za odgovarjanje kot osmo- in devetošolci.

Menim, da so vzroki:

- pri branju besedila/navodil in vprašanj so še počasnejši,
- potrebovali so več časa za premislek, ker se še niso znašli v takih situacijah,
- opisano se jim je redko že zgodilo, vendar ne tako pogosto, da bi se odgovora takoj spomnili.

3.2 Analiza in rezultati ankete

Na vprašanja je v treh dneh odgovorilo 138 učencev iz 9 oddelkov od 7. do 9. razreda. Nihče ni bil star 11 let, 22 (16 %) jih je bilo starih 12 let, 59 (43 %) 13 let, 40 (29 %) 14 let in 17 (12 %) 15 let. 77 (56 %) jih je bilo moškega spola, 61 (44 %) pa ženskega.

● 11	0
● 12	22
● 13	59
● 14	40
● 15	17



Graf 1: Koliko si star?

Ženski	61
Moški	77

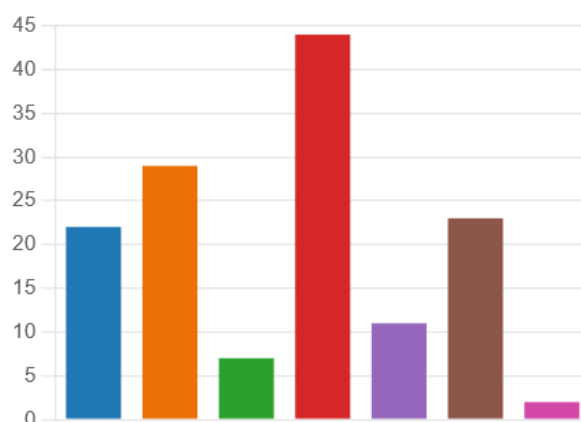


Graf 2: Katerega spola si?

3.2.1 Sklop 1

3.2.1.1 Čigave besede te najbolj prizadenejo?

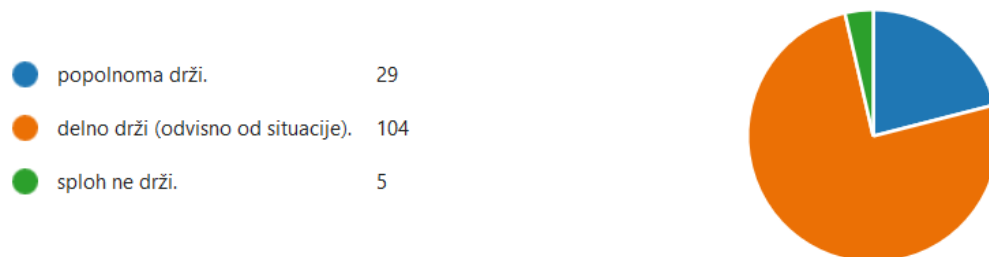
Sošolčeve.	22
Prijateljeve.	29
Bratove/sestrine.	7
Staršev.	44
Učiteljeve.	11
Nikogaršnje.	23
Drugo	2



Graf 3: Čigave besede te najbolj prizadenejo

Pri tem vprašanju je razvidno, da jih najbolj prizadenejo besede staršev 44 (32 %), sledile so besede prijateljev 29 (21 %), 23 (17 %) jih je označilo, da nikogaršnje, 22 (16 %) sošolčeve, 11 (8 %) jih prizadenejo besede učiteljev ter 7 (5 %) bratove/sestrine. Dva (1 %) učenca sta odgovorila pod “Drugo”. Eden je napisal, da ga prizadenejo besede vseh, drugi pa, da ga trenerjeve.

3.2.1.2 Tudi, ko ljudje okoli mene razmišljajo drugače, obdržim svoje mnenje, občutke in misli. To zame ...



Graf 4: Sprememba mnenj, občutkov in misli pod vplivom drugih

Pri tem vprašanju so se 104 (75 %) učenci odločili, da zanje delno drži (odvisno od situacije), da obdržijo svoje mnenje tudi, ko ljudje okoli njih razmišljajo drugače. 29 (21 %) jih je označilo, da to zanje popolnoma drži, le za 5 (4 %) učencev pa to sploh ne drži.

3.2.1.3 V družbi svojih prijateljev se prepoznam kot ...



Graf 5: Lastno vrednotenje v primerjavi z vrstniki

112 (81 %) učencev se je v družbi svojih prijateljev prepoznalo kot enakovredne – so jim enaki, 22 (16 %) kot manjvredne – niso jim niti do kolen ter 4 (3 %) kot večvredne – imajo nekaj več od njih.

3.2.1.4 Moje otroško telo se spreminja ter razvija v odraslega (poraščenost, menstruacija, izoblikovanje telesa, mozolji, mastni lasje itd.).



Graf 6: Spreminjanje telesa in pogled na to

79 (57 %) učencev se zaveda in ceni svoje spremembe telesa, nad tem so tudi navdušeni, 47 (34 %) je spremembe sprejelo le do določene mere, kljub temu jim nekatere stvari na sebi niso všeč. 12 (9 %) učencev pa se sploh ne sprejema takšnih, kot so, težko se pogledajo v ogledalo.

3.2.1.5 Svojemu bratu/sestri zaupaš svojo veliko skrivnost in ga prosiš, da to ostane samo med vama. Izrabil je tvoje zaupanje in povedal staršem ... V tistem trenutku, ko sem to izvedel sem ...



Graf 7: Občutki ob zlorabi zaupanja s strani brata/sestre

Pri zadnjem vprašanju 1. sklopa se je 93 (67 %) učencev prepoznalo v tem, da bi v primeru, ko bi brat/sestra izrabil(a) njihovo zaupanje ter skrivnost povedal(a) staršem, postali jezni, ker je izdal(a) skrivnost, a se bi hitro usmerili k reševanju težave. 26 (19 %) bi jih postalo prepričanih, da je s tem šla po gobe njihova svoboda in najraje sorojenca nikoli več ne bi videli. 19 (14 %) pa jih je svoj odgovor zapisalo pod "drugo". Najpogosteje so navajali:

- Nikoli več mu ne zaupam.
- Brat ne bi izdal skrivnosti, želi mi samo najboljše.

- Nekaj časa sploh ne bi govoril z njim.
- Imam samo občutek jeze.
- Udaril bi ga.
- Nimam brata ali sestre.
- Ostal bi miren, saj zaupam tako bratu kot staršem.

3.2.2 Sklop 2

3.2.2.1 Kako pogosto se zjokaš?

● Nikoli.	33
● Večkrat dnevno.	7
● Parkrat tedensko.	27
● Nekajkrat na mesec.	46
● Drugo	25



Graf 8: Pogostost joka

Na to vprašanje je 46 (33 %) učencev odgovorilo, da nekajkrat na mesec, 33 (24 %), da nikoli, 27 (20 %), da parkrat tedensko, 7 (5 %) se jih zjoka večkrat dnevno, 25 (18 %) pa jih je odgovorilo v okence drugo.

Ti so najpogostejše odgovorili:

- enkrat na 3 mesece,
- enkrat na dan,
- enkrat na mesec,
- enkrat–dvakrat letno,
- odvisno, kaj se je zgodilo.

Število odgovorov je bilo skoraj enakomerno porazdeljeno med vse možnosti, a največ jih je odgovorilo, da se z jokajo nekajkrat na mesec.

3.2.2.2 Kateri so tvoji najpogostejši razlogi za jok?

Za najpogostejše razloge za jok so navedli:

- starši – jeza z njihove strani, ločitev, problemi doma,
- ljubezen, prepiri s prijatelji, odnosi v šoli,
- šola, razporeditev ocen ter slabe ocene,
- padec, poškodba, zlom,
- slaba mnenja drugih, žalitve, norčevanje s strani simpatije,
- stres, strah, pritisk, ko jim nekaj ne gre, napake, razočaranje nad sabo, reševanje problemov,
- telesna podoba, kdo sem/kako izgledam, življenje, kazni, osamljenost ...
- jeza na nekoga drugega ali ko je nekdo drug jezen nanje,
- smrt.

3.2.2.3 Ali se kdaj zjokaš čisto brez razloga?

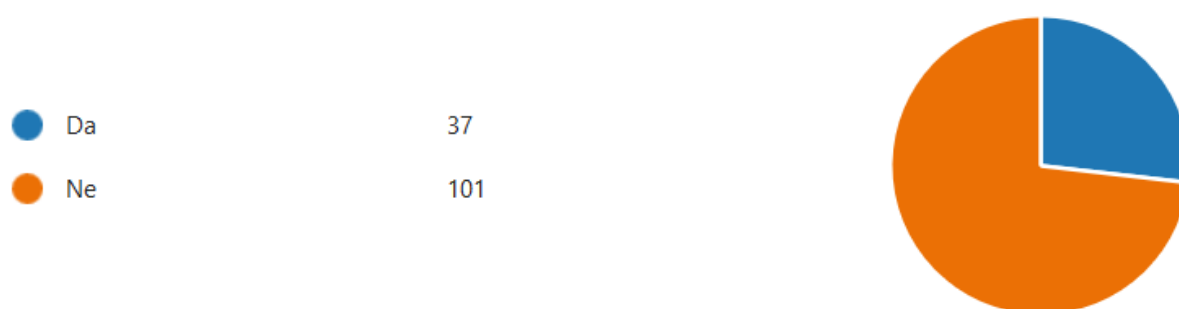
● Da	50
● Ne	88



Graf 9: Jok brez razloga

50 (36 %) učencev je na vprašanje odgovorilo z da, 88 (64%) pa z ne.

3.2.2.3 Ali kdaj razmišljaš o vzroku tega joka?



Graf 10: Razmišljanje o vzrokih za jok

O vzroku joka brez razloga razmišlja 37 (27 %) učencev, 101 (73 %) pa se s tem ne ukvarja ali pa pri njih ta jok ne obstaja.

3.2.2.4 Če si pri prejšnjem vprašanju obkrožil DA, kateri vzroki so to?

Tisti, ki so pri prejšnjem vprašanju odgovorili z DA, so mi zapisali razloge tega joka:

- smrt, pretekli dogodki,
- šola, besede učiteljev,
- odnosi med prijatelji in v družbi, starši, osamljenost,
- poglobljeno razmišljanje o življenju, napačna reakcija v preteklosti,
- samomor, prekomerna teža, “vse je brez veze”.

3.2.2.5 Kakšen je tvoj spanec?



Graf 11: Kvaliteta spanca

Glede spanca sem ugotovila, da 48 (35 %) učencev zaspi brez težav in spijo celo noč, a se zbudijo utrujeni. 42 (30 %) učencev ima težave zaspati, a ko jim to uspe, spijo celo noč. Brez težav zaspi 36 (26 %), spijo celo noč in se zbudijo naspani. 12 (9 %) učencev pa lahko takoj zaspi, vendar se čez noč zbudijo. Če povzamem, ima samo 26 % vprašanih najstnikov kvaliteten spanec, kar 74 % pa nekvalitetnega.

3.2.2.6 Spanje mi predstavlja ...

- ... varnost, ker vem, da sem sam ... 32
- ... nekaj s čimer nabere energijo... 55
- ... spanje mi predstavlja odmik ... 44
- ... najbolj dolgočasno stvar na s... 7



Graf 12: Kaj jim predstavlja spanje

55 (40 %) učencem spanje predstavlja nekaj, s čimer si naberejo dovolj energije za naslednji dan, 44-im (32 %) predstavlja odmik od samega sebe, 32-im (23 %) pomeni spanje varnost in sprostitev, ker vedo, da ni nikogar, ki bi jih spravil v slabo voljo, 7 (5 %) učencem pa spanje predstavlja najbolj dolgočasno stvar, ker bi radi takrat počeli vse drugo.

Ugotavljam, da sta si drugi in tretji odgovor podobna v tem, da jim spanec predstavlja odmik od lastnih skrbi. Tako dobimo več kot polovico (55 %) učencev, ki imajo s tem težave.

3.2.2.7 Iz spanca se zbudim ...

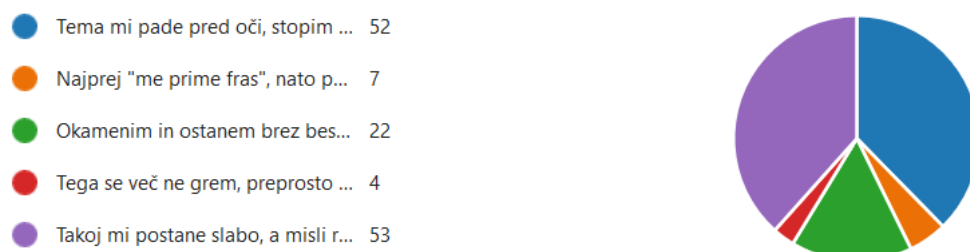
- ...moker kot cucek (čisto prepot... 3
- ...kot na pol mokra miš (rahlo pr... 30
- ...suh kot poper (nisem prepoten). 105



Graf 13: Stanje po spancu

Velika večina, 105 učencev (76 %), s potenjem med spanjem nima nobenih težav. 30 (22 %) učencev se zbudi rahlo prepotenih, le 3 (2 %) so označili, da se prebudijo čisto prepoteni.

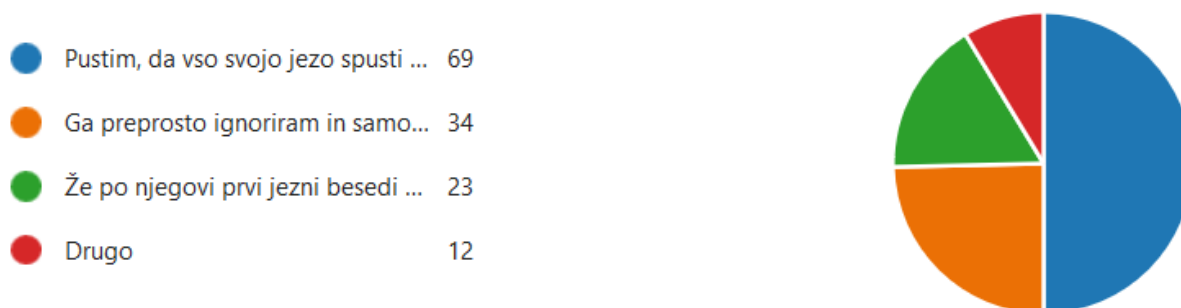
3.2.2.8 Si član skupine, ki se je pripravljala na neki dogodek. Uskladili ste vsa mnenja in dokončali načrte. V zadnjem trenutku pride do tebe nekdo, ki hoče na silo nekaj spremeniti.



Graf 14: Počutje ob spreminjanju skupinskih odločitev zadnji trenutek

To vprašanje se je nanašalo na sposobnost prilagoditve najstnikov na nepredvideno situacijo. 53 (38 %) učencem bi takoj postalo slabo, a bi se raje usmerili k rešitvi. 52 (38 %) učencev bi bilo jeznih in pripravljenih na boj, 22 (16 %) bi jih ostalo brez besed, 7 (5 %) učencev bi začelo kričati in zmerjati, 4 (3 %) učenci pa bi preprosto odšli in se zjokali.

3.2.2.9 Odgovori/napiši, kako sam sprejmeš oz. odreagiraš na jezo s strani drugega.



Graf 15: Odzivi na jezo drugega

Ko sem vprašala, kako sprejemajo oz. kako se odzovejo na jezo drugega, so odgovorili tako: 69 (50 %) anketiranih bi najprej počakalo, da se sogovornik neha jeziti, nato pa ga bi spodbudili

k mirnemu reševanju situacije, 34 (24 %) učencev jeznega sogovornika ignorira in odide, 23 (17 %) učencev se odzove z istim vedenjem (jezo), 12 (9 %) učencev pa je podalo svoje odgovore, ki pa so bili podobni zgoraj navedenim.

Prva dva odgovora lahko združim, saj v obeh primerih reagiramo mirno in nas ob tem ne spremljata jeza in bes. S tem ugotovim, da kar 74 % učencev zna obvladati svoje vedenje ob jezi drugega.

3.2.2.10 Utrujenost je del življenja vsakega od nas. V kolikšni meri jo opaziš sam pri sebi?

- Zame utrujenost skoraj nikoli ne... 38
- Zbudim se poln energije, utruje... 33
- Spremlja me čez cel dan, vendar... 40
- Grozno utrujenost opazim že, ko... 27

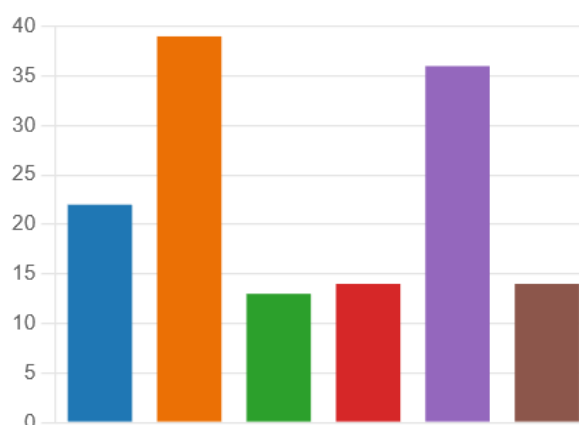


Graf 16: Zaznavanje utrujenosti

Iz odgovorov je razvidno, da je utrujenost pri vseh 138 učencih prisotna. Grozno utrujenih je 27 (20 %) učencev. Utrujenost pri ostalih – 111 (80 %) – se pojavi le v določenih delih dneva.

3.2.2.11 Na utrujenost odreagiram tako.

- Kolikor hitro je mogoče, se odpr... 22
- Temu ne posvečam velike pozornosti... 39
- V meni zbudi alarm za energijsk... 13
- Preplavijo me negativne misli (n... 14
- Skušam se zamotiti z aktivnostjo... 36
- Drugo 14

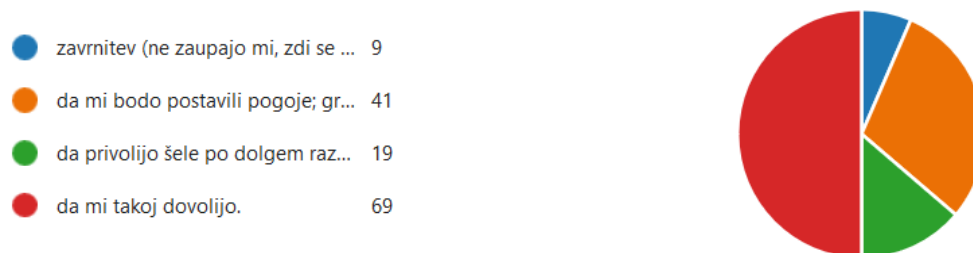


Graf 17: Reakcije ob utrujenosti

Največ anketirancev – 39 (28 %) na utrujenost odreagira tako, da temu ne posvečajo veliko pozornosti, 36 (26 %) učencev se poskuša zamotiti z aktivnostmi, ki jim dajo voljo in energijo, 22 (16 %) se jih, kolikor hitro je mogoče, odpravi spat, 14 (10 %) učencev preplavijo negativne misli, v 13-ih (9 %) učencih se zbudi alarm za energijsko pijačo, 14 (10 %) pa mi je svojo reakcijo na utrujenost zapisalo pod drugo, zapisi pa so bili podobni trditvam zgoraj.

3.2.3. Sklop 3

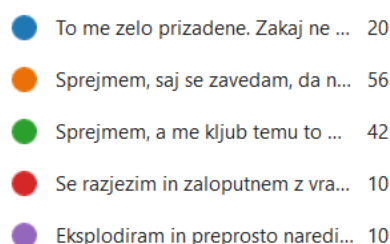
3.2.3.1 Prišel je konec tedna, šola se je zaključila za cela dva dni. Za uro ali dve si želiš pobegniti na zrak, s prijatelji, s punco ali fantom ... S strani staršev pričakuješ...



Graf 18: Odziv staršev na predlog otroka po nenadzorovanem odhodu od doma

V podobnih situacijah ne bi imelo težav 69 (50 %) učencev, saj bi jim starši takoj dovolili. 41-im (30 %) bi postavili pogoje, šli bi lahko šele, ko bi jih izpolnili. Starši 19-ih (13 %) bi privolili šele po dolgem razmisleku, le 9 (7 %) učencev pa bi moralo ostati doma. 41 (30 %) učencem starši postavljajo pogoje in šele ko jih izpolnijo, lahko gredo ven. 9 (7 %) učencem pa sploh ne dovolijo izhoda od doma.

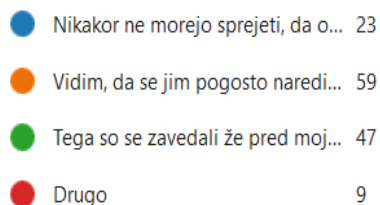
3.2.3.2 Rad bi naredil nekaj, kar te zelo veseli in zato potrebuješ potrditev s strani staršev/osebe, ki ti veliko pomeni. Namesto potrditve/dovoljenja prejmeš besedo NE. Kako se počutiš oz. kako odreagiraš?



Graf 19: Občutki ob zavrnitvi pomembne osebe

Ko bi najstniki od staršev ali pa njim pomembne osebe prejeli besedo NE, bi jih kar 56 (42 %) to sprejelo, saj se zavedajo, da ne more vedno biti po njihovo. Pri 2. in 3. trditvi je 62 (44 %) učencev odgovorilo da sprejmejo NE, a jih kljub temu to potre. Imajo občutek, da staršem njihova sreča ni pomembna. Pri 20 (14 %) učencih, ki so izbrali zadnji dve možnosti, je prisotna jeza.

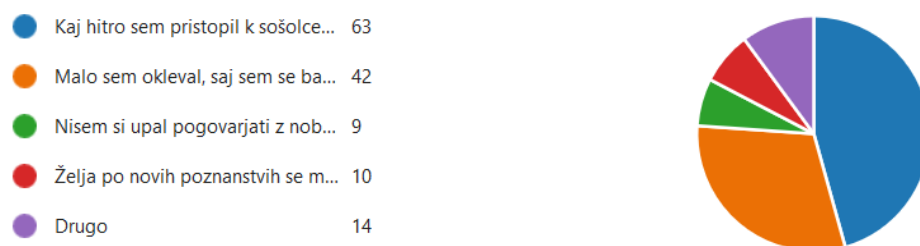
3.2.3.3 Vedno več odločitev želiš sprejeti sam, najprej dobro premisliš, nato pa se obrneš na starše/skrbnike. Kako oni to sprejmejo?



Graf 20: Starševsko sprejemanje odločitev najstnika

Staršem 59-ih (43 %) učencev se naredi cmok v grlu, a se zavedajo, da odraščamo. 47 (33 %) učencev v teh situacijah nima težav, saj so se njihovi starši že pred tem obdobjem zavedali, da bomo imeli najstniki vedno bolj svoje mnenje, njim nasprotujoče. Starši 23-ih (17 %) učencev nikakor ne morejo sprejeti, da njihov najstnik ne bo za vedno otrok. 9 (7 %) učencev je podalo svoj odgovor pod "drugo", vendar se odgovori niso bistveno razlikovali od zgoraj naštetih.

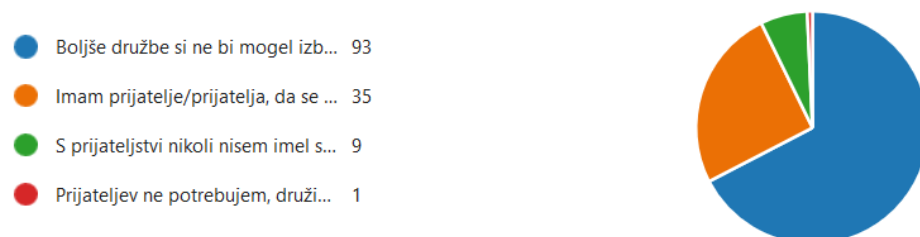
3.2.3.4 V 7. razredu si dobil nove sošolce. Napočil je čas spletanja novih prijateljstev. Kaj si naredil v zvezi s tem?



Graf 21: Spletanje novih prijateljstev

Učenci dobijo v sedmem razredu dve tretjini novih sošolcev. Takrat nastopi priložnost za spletanje novih prijateljstev. 63 (46 %) vprašanih je hitro pristopilo k sošolcem in pričelo pogovor, 42 (30 %) jih je malo oklevalo, pa so se po tehtnem premisleku opogumili, 14 (10 %) učencev je pod "drugo" navedlo različne izkušnje ob navezovanju stikov z novimi sošolci. Največkrat so navajali, da so si slej kot prej stopili naproti. Pri 10-ih (7 %) učencih se želja po novih poznanstvih ni pojavila, počutijo se dobro tudi brez družbe. 9 (7 %) učencev pa se ni upalo pogovarjati, a so drugi pristopili do njih.

3.2.3.5 Zavedamo se, da so družba, vrstniki in prijatelji v tem obdobju za nas velikega pomena. Kako je s tem pri tebi?



Graf 22: Pomembnost družbe vrstnikov

93 (67%) anketiranih učencev ne bi moglo imeti boljše družbe, daje jim občutek sprejetosti, zaupanja ter sproščenosti. 35 (25 %) jih ima prijatelje, da se ne počutijo osamljene, vendar jim ne morejo čisto zaupati. 9 (7 %) učencev s prijateljstvi nikoli ni imelo sreče, pravega prijatelja si želijo, a ne znajo primerno pristopiti. Le eden (1 %) pa prijateljev ne potrebuje, družina mu je vse.

3.2.3.6 Ali zate drži trditev, da je najstništvo najlepše obdobje?

● Da	86
● Ne	52



Graf 23: Je najstništvo najlepše obdobje?

Za 86 (62 %) vprašanih drži trditev, da je najstništvo najlepše obdobje. Za 52 (38 %) učencev trditev ne drži. Svoje razloge so utemeljili pri naslednjem vprašanju.

3.2.3.7 Razloži svojo odločitev pri prejšnjem vprašanju.

Razlogi za trditev, da najstništvo JE najlepše obdobje:

- spreminjanje telesa v odraslo osebo,
- učiš se, in to je edina obveznost,
- smo polni energije, se lahko največ družimo s prijatelji,
- ker odraščamo,
- ker se razvije razumevanje do sebe in drugih,
- ni potrebno skrbeti za veliko stvari, ni obveznosti, ni službe,
- ker se začnemo zavedati, kako se odvijajo stvari okoli nas,
- vedno več odločitev sprejemamo sami (samostojnost),
- starši mi bolj zaupajo, nimajo me več za majhnega otroka,
- nič te še ne boli,
- ker se največ dogaja,
- se zaljubiš,
- začnemo se spoznavati, izoblikuje se nam osebnost,
- ta čas je najboljši za uresničitev sanj,
- zaključek osnovne šole, nove priložnosti v prihodnosti,
- spoznamo, kdo so pravi prijatelji,
- družba, zabava, družina ...

Razlogi za trditev, da najstništvo NI najlepše obdobje:

- bolje bo, ko bom odrasel, saj bom lahko počel tisto, kar si želim,
- najboljše je bilo v otroštvu,
- potrebujem več svobode, komaj čakam, da odrastem,
- je v redu, a ne najboljše,
- veliko sprememb, ki jih težko sprejemem,
- pred mano je še celo življenje,
- ko si mlajši ali starejši, se iz tebe ne norčujejo toliko kot v najstništvu,
- več skrbi, stresa, napetosti,
- starši s svojimi pričakovanji bolj pritiskajo name,
- zaradi telesnih sprememb se počutim že odgovorno,
- je zelo čustveno, se hitreje razjezim,
- napor v šoli,
- nesrečni dogodki,
- občutek neslišanost s strani odraslih,
- ponavljajoč vsakdan.
-

3.2.3.8 Tu mi lahko napišeš, če mi želiš na teme iz vprašalnika še kaj sporočiti, zaupati ali predlagati.

Pri zadnjem vprašanju so imeli učenci možnost napisati, če mi želijo še kaj sporočiti, predlagati ali zaupati o temah iz vprašalnika. Odzvalo se je 55 (40 %) učencev. Nekateri so mi napisali, da jim je bila moja anketa všeč, drugi so sporočili odgovor, na katerega izmed vprašanj. Trije učenci pa so mi zaupali svoje psihološke težave.

4 Razprava

4.1 Hipoteza 1: najstniki menijo, da nimajo dobre samopodobe.

V prvem sklopu, ki se je nanašal na samopodobo, je večina učencev podala pozitivne odgovore. Navdušenost nad svojim spremenjenim telesom je presegla moja pričakovanja. Zelo sem vesela, da je toliko učencev zadovoljnih z izgledom samega sebe in se znajo ceniti. Učenci se v veliki meri sprejemajo takšne, kot so, in nimajo velikih težav z novo podobo in se ne sramujejo.

To hipotezo lahko ovržem, saj je bilo število učencev, ki imajo zdrav odnos do sebe, veliko večje od tistih, ki nakazujejo slabo samopodobo.

4.2 Hipoteza 2: menim, da smo najstniki čustveno nestabilni.

Kot sem pričakovala, se večina vprašanih zjoka nekajkrat na mesec z razlogom ali brez. Prav tako sem predvidevala, da smo eksplozivni, se hitro razjezimo, smo pogosto utrujeni, da imamo težave s spanjem. Rezultati ankete so to potrdili pri več vprašanjih.

Iz tega sklepam, da smo najstniki v tem obdobju čustveno nestabilni, zato hipotezo 2 potrjujem.

4.3 Hipoteza 3: najstniki menijo, da starši niso več pomembni.

To **hipotezo lahko ovržem** že na podlagi odgovorov prvega vprašanja, ker največ učencev prizadenejo besede staršev. Če bi jim starši bili popolnoma nepomembni, jih tudi njihove besede ne bi potrle. V strokovni literaturi sem prebrala, da se mladostnik zaveda pomembnosti staršev, po eni strani pa se počuti negotovega, ker se mu izmika to, kar mu je do zdaj pomenilo varnost in ljubezen ter mu narekovalo čutenje in mišljenje. Rezultati me niso čisto nič presenetili.

4.4 Hipoteza 4: menim, da najstniki nismo kot svobodne ptice.

Sem mnenja, da vsekakor nismo kot svobodne ptice, saj so še vedno starši tisti, ki so za nas odgovorni do polnoletnosti. Pomembna so njihova mnenja in dovoljenja. To ugotovim tudi s pomočjo velikega števila zbranih odgovorov iz ankete, ki vključujejo dovoljenja staršev pod določenimi pogoji.

S tem hipotezo 4 potrjujem.

4.5 Hipoteza 5: menim, da je za večino najstništvo najlepše obdobje.

Hipotezo 5 delno potrjujem, ker me rezultati ankete razdvajajo.

Sicer je 62 % anketiranih pri vprašanju *Ali jim je najstništvo najlepše obdobje?* pritrdilo, a ni zanemarljivo, da za 38 % najstništvo ni najlepše obdobje. Do podobnih spoznanj sem prišla tudi pri vprašanjih, ki so se nanašala na sprejemanje sprememb na telesu in na odnose.

Poleg odgovorov, ki so mi pomagali potrditi ali ovreči hipoteze, je bilo tudi mnogo takšnih, ki so mi pokazali, kako razumeti širše področje odraščanja mojih vrstnikov. Iz teh je razvidno tudi, da so najstniki naše šole v veliki večini pozitivno naravnani, so optimistični. Na življenje znajo gledati s pozitivnega zornega kota. Kljub temu ne smem zanemariti tudi visokega števila učencev, ki jim najstništvo ni najlepše obdobje. Najpogostejši so bili naslednji odgovori: ponavljajoč vsak dan, pritisk staršev, občutek neslišnosti s strani odraslih, primanjkovanje svobode. Slednja potreba je ena izmed osnovnih psiholoških potreb. Povezana je z željo po novih lastnih izkušnjah, po iskanju načina življenja, ki mu ustreza in postopnim oddaljevanjem od staršev, da si bodo lahko zgradili svojo osebnost (Glasser, 2002, str. 24).

Pozitivni in negativni odgovori nakazujejo, da so med najstniki optimisti in pesimisti. Svet potrebuje oboje – optimiste, da nam dajejo pogum, in pesimiste, da nas spodbujajo k previdnosti (Kincher, 2002, str. 6).

Ugotovila sem, da so za oblikovanje naših načinov razmišljanja, vedenja in zaznav izjemnega pomena odnosi v družini, v šoli in med vrstniki. V anketi so mi trije učenci zaupali svoje psihološke težave. V literaturi najdem podatek, da jih lahko povežemo s tremi skupinami dejavnikov: s čustvenimi, intelektualnimi in družinskimi. Njihov izvor je lahko iz otroštva ali pa se pojavijo v adolescenci (Braconnier, 2001, str. 184).

Še posebej pa se me je dotaknilo sporočilo dveh učencev, ki sta že pomislila na samomor.

Na podlagi teh dveh zaupnih informacij in svoje zaskrbljenosti za človeško življenje sem se odločila, da bom to informacijo posredovala šolski svetovalni službi. Kljub temu da je bilo reševanje ankete anonimno, sta ta dva učenca v odgovorih razkrila svojo identiteto. Strokovna delavka se je takoj povezala z mladostnikoma, s starši in z drugimi strokovnjaki.

Po tej izkušnji sem želela svoje znanje na področju samomora nadgraditi z branjem strokovne literature. V knjigi *Kako razumeti mladostnika* (Braconnier, 2001) sem izvedela, da je samomorilsko dejanje brez dvoma izraz nasilja, obrnjenega proti samemu sebi, a tudi proti svoji okolici. Mladostnik napade v puberteti svoje telo, ki postaja vir življenja. Prek svojega telesa pa napade tudi družbo in bližnje, v očeh katerih postaja odraslo bitje. S tem dejanjem se najstnik želi rešiti skrbi, temu bi lahko rekli "duševni beg". To je beg pred stanjem napetosti, ki odraščajočega obremenjuje in mu ni videti konca.

Največ stisk med nami izvira iz odnosov; poleg družine še iz odnosov v šoli in med prijatelji. S pomočjo tega sem ugotovila, da največ težav izvira iz okolij, v katerih preživimo največ časa.

Šola je prostor, kjer se učimo za življenje. Poleg pouka se tu dogaja še marsikaj. Iz pozitivnih in negativnih situacij se učimo, kakšno ravnanje je pravilno, kako poskrbimo zase in si najdemo svoj prostor med vrstniki. Kot sem že omenila, so za nas v tem obdobju izjemnega pomena prijatelji, saj se z njimi smejemo, jokamo, zabavamo, uživamo, si zaupamo in delimo svoje težave. Ob njih smo lahko to, kar smo.

Čeprav so nam njihova mnenja pomembna, pa moramo znati presoditi, kdaj poiskati pomoč odrasle osebe zaradi sporov in nestrinjanj, ki nas težijo.

V težkih situacijah nikoli nismo sami. Vedno obstaja odrasla oseba, ki ji lahko zaupamo in se ob njej počutimo varno, le poiskati jo moramo. Kadar težav ne moremo zaupati nekomu v družini, se lahko obrnemo na:

- zaupno odraslo osebo,
- učitelja,
- razrednika,
- svetovalno delavko.

Vedeti moramo, da odgovorna oseba, ki se ji zaupamo, naših osebnih težav ne bo razlagala drugim.

4.6 Primerjava vrtnca z odraščanjem

Značilnosti vrtnca – vrtnčastega vetra

- Lahko povzroči veliko škode, najbolj uničujoča neurja na Zemlji.
- Najmočnejši vremenski pojav.
- Zvrtnčen zrak povzroči nastanek lijaka, ki vse posrka vase.
- Nastanejo v silovitih nevihtah in se razvijejo iz nevihtnih oblakov.
- Trajanje samo nekaj minut (Graham, 2000, str. 12).

Utemeljitev

Obdobje odraščanja je v meni takoj naslikalo vrtinec. Ko sem se v temo še bolj poglobila, sem zares opazila veliko podobnih asociacij. Že pri prvi trditvi menim, da tako kot vrtinec tudi najstništvo *lahko* povzroči veliko škode. Storzena škoda v najstništvu bi lahko bila: na osebnostni rasti, negativni samopodobi, slabih odnosih v družini, nesprejemanju s strani družbe, osamljenost ... Tako kot je vrtnčast veter najbolj uničujoče neurje na Zemlji, je lahko najstništvo najbolj uničujoče obdobje v življenju posameznikov.

Najmočnejši vremenski pojav me spomni na to, kako je najstništvo »najmočnejše« oz. najvplivnejše obdobje na premici življenja. Takrat se nam postavijo določeni temelji za prihodnost, kot na primer: izobrazba, odnosi, na katerih gradimo vse življenje...

Da zvrtnčen zrak povzroči nastanek lijaka, povezujem s tem, da imamo pogosto občutek, da naš vsakdan poteka v ponavljajočem se krogu (kroženje vrtnčastega zraku). Ne doživimo kaj novega – posebnega in se nam zdi že zelo dolgočasno. Včasih je vse, kar v delamo življenju, da se zbudimo, gremo v šolo, jemo, imamo kakšen trening, smo malo na telefonu in gremo spat. Ta problem so nekateri učenci izpostavili tudi v vprašalniku, kar je zaskrbljujoče. Vrtinčast zrak lahko predstavlja tudi našo čustveno nestabilnost, eksplozivnost. Ponazarja lahko nenehno dogajanje in pozitivne spremembe odraščanja.

Ko najstniki zaključimo otroštvo in “prilezemo” iz otroškega telesa, nas že silovito hitro čakajo nepredvidljive situacije, s katerimi prej nismo bili seznanjeni in zato posledično nismo bili pripravljeni. Tako je tudi z vrtincem, ki se razvije iz silovitih neviht in nevihtnih oblakov – ne moramo pričakovati, kdaj se bo zgodilo neurje.

Pri naslednji trditvi sem se z asociacijo le delno strinjala. Lahko, da trajanje »samo nekaj minut« opisuje naše eksplozivne reakcije, ki hitro po izbruhu minejo. Trajanje obdobja pa trditve »trajanje le nekaj minut« ne opisuje, saj smo v tem položaju več let in se nam včasih zdi cela večnost.

Zato menim, da sem izbrala ustrezen naslov svoje raziskovalne naloge, saj je vrtimec ustrezna prispodoba odraščanja.

5 Zaključek

Raziskovalno nalogo sem končala in predvsem ugotovila, da smo najstniki v tem obdobju zelo obremenjeni. Sploh glede pritiskov s strani staršev, šole – ocen, visokih pričakovanj do sebe, slabih mnenj ... Kljub temu pa se znajo učenci naše šole, Druge OŠ Slovenj Gradec, s tem dobro spopasti, znajo se razbremeniti in zabavati. Vesela sem, da sem se odločila za to temo. Odprli so se mi določeni novi pogledi na sovrstnike, na naše odnose in s čim vse se iz dneva v dan ukvarjajo vrstniki mojih let. Moje mnenje je, da bi starši in učitelji morali biti o vseh naših skrbih in težavah bolj obveščeni in se za naša življenja začeti bolj zanimati.

Zaradi izkušnje najstnikov, ki razmišljata o samomoru, sem prišla tudi do zaključka, da bi večkrat v šolskem letu morali izvesti podobne raziskave (ankete, vprašalnike), saj bi tako prišli do tistih najstnikov, ki svojih skrbi ne zmorejo povedati in si poiskati strokovne pomoči.

Predvsem sem s svojo raziskovalno nalogo odkrila, kako gledajo na svoje obdobje odraščanja najstniki Druge osnovne šole Slovenj Gradec, s katerimi težavami se srečujejo in kaj storiti, da bi jih bilo čim manj – kako bi se s pomočjo učiteljev in šolske svetovalne službe lotili reševanja le-teh, da bi bilo počutje vsakega posameznika in skupnosti na šoli boljše.

To obdobje moramo imeti poleg vseh skrbi za nekaj pozitivnega. Veliko se naučimo in pridobimo, da nam je v toku življenja kasneje lažje.

6 Viri in literatura

1. Braconnier, Alain. 2001. *Kako razumeti mladostnika: priročnik za starše otrok, starih od 10 do 25 let*. Tržič: Učila. ISBN - 961-233-367-X
2. Copak, Matjaž. *Adolescenca, mladostništvo*. [online]. [Sio1NET], [citirano 5. 4. 2023]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://siol.net/trendi/adolescenca-mladostnistvo-332211>
3. Fenwick, Elizabeth, in Smith, Anthony. 1997. *Adolescenca : priročnik preživetja za starše in mladostnike*. Ljubljana: Kres. ISBN - 86-7823-117-3
4. Glasser, William. 2002: *Nesrečni najstniki: kako naj starši in učitelji poiščejo stik z njimi*. Radovljica: Mca. ISBN - 961-90809-5-5
5. Graham, Ian. 2000. *Energija vetra*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije. ISBN 86-365-0328-0
6. *Kako si lahko pomagamo pri prekomernem potenju?* 2022. [online]. [Vizita.si], [citirano 15. 3. 2023]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://vizita.si/zdravje/prekomerno-potenje.html>
7. Kincher, Jonni. 2002. *Psihologija za najstnike*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti. ISBN - 961-6406-04-3
8. Kopietz, Gerit, in Sommer, Jörg. 2005. *SOS - za mularijo!: mega kul leksikon od A do* Radovljica: Didakta. ISBN - 961-6363-86-7
9. Lekić, Ksenija, Tratnjek, Petra, Tacol, Alenka, Konec Juričič, Nuša. 2010. *To sem jaz. Verjamem vase: priročnik za fante in punce: 10 korakov do boljše samopodobe*. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo. ISBN - 978-961-92278-3-1

10. *Prekomerno potenje*. 2014. [online]. [Gorenjske lekarne], [citirano 15. 3. 2023]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.gorenjske-lekarne.si/svetovanje-clanek/prekomerno-potenje>
11. Sanders, Pete, in Myers, Steve. 1999. *Ljubezen, sovraštvo in druga čustva*. Ljubljana: DZS. ISBN - 86-341-2149-6
12. Tacol, Alenka, Lekić, Ksenija, Konec Juričič, Nuša, Sedlar Kobe, Nataša, Roškar, Saška. *Priročnik za preventivno delo z mladostniki. Zorenje skozi To sem jaz. Razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe*. [online]. [NIJZ], [citirano 15. 3. 2023]. Dostopno na spletnem naslovu: https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/tsj_prirocnik_e_objava_koncna_27_6_2019.pdf ISBN 978-961-7002-81-2 (pdf)
13. Wilks, Frances. 2007. *Inteligentna čustva*. Kranj: Ganeš. ISBN - 978-961-200-027-1

PRILOGA

ANKETA

Ali je odraščanje vrtinec?

Dragi učenec, draga učenka pred tabo je vprašalnik o obdobju najstništva (samopodobi, hormonih, odnosih v domačem in šolskem okolju itd.). Naj bodo tvoji odgovori iskreni in vzeti iz lastnih izkušenj. S tem mi boš pomagal/a pri moji raziskovalni nalogi "Ali je odraščanje vrtinec?". Vprašanja in navodila v anketi so v moški slovnični obliki in so uporabljeni kot nevtralni za moško in žensko slovnično obliko. Hvala.

Nastja Pavlič, 9. a

Najprej nekaj malega o tebi - samo starost in spol, ostalo je anonimno.

1. Koliko si star?

- 11
- 12
- 13
- 14
- 15

2. Katerega spola si?

- ženski
- moški

SKLOP 1

V tem delu te čakajo vprašanja na temo, kako vidiš sebe v obdobju najstništva.

3. Čigave besede te najbolj prizadenejo?

- Sošolčeve.
- Prijateljeve.
- Bratove/sestrine.
- Staršev.
- Učiteljeve.
- Nikogaršnje.
- Drugo: _____

4. Tudi, ko ljudje okoli mene razmišljajo na drugačen način, obdržim svoje mnenje, občutke in misli. To zame ...

- popolnoma drži.
- delno drži (odvisno od situacije).
- sploh ne drži.

5. V družbi svojih prijateljev se prepoznam kot...

- večvrednega – sem in imam nekaj več od njih.
- enakovrednega – sem njim enak.
- manjvrednega – nisem jim niti do kolen.

6. Moje otroško telo se spreminja ter razvija v odraslega (poraščenost, menstruacija, izoblikovanje telesa, mozolji, mastni lasje itd.)

- Tega se zavedam, to cenim in s tem nimam nobenega problema. Vse to skupaj me prav navdušuje.
- Spremembe sem sprejel do določene mere, kljub temu pa imam z določenimi stvarmi probleme.
- Sploh ne sprejemam sprememb na svojem telesu, težko se pogledam v ogledalo, v družbi se bi najraje pogreznil v zemljo.

7. Svojemu bratu/sestri zaupaš svojo veliko skrivnost in ga prosiš, da to ostane samo med vama. Izrabil je tvoje zaupanje in povedal staršem ... V tistem trenutku, ko sem to izvedel, sem...

- postal prepričana, da je s tem šla po gobe moja svoboda, starši mi ne bodo več zaupali, vse je brez veze, brat zame ne obstaja več.
- postal jezena na brata, ker je izdal mojo skrivnost, a sem se kaj hitro usmeril proti reševanju težave.
- Drugo: _____

SKLOP 2

V tem delu se vprašanja dotaknejo tvojih hormonskih sprememb, reakcij in počutja.

8. Kako pogosto se zjokaš?

- Nikoli
- večkrat dnevno
- parkrat tedensko
- nekajkrat na mesec
- Drugo _____

9. Kateri so tvoji najpogostejši razlogi za jok?

10. Ali se kdaj zjokaš čisto brez razloga?

- Da
- Ne

11. Ali kdaj razmišljaš o vzroku tega joka?

- Da
- Ne

12. Če si pri prejšnjem vprašanju obkrožil DA, kateri vzroki so to?

13. Kakšen je tvoj spanec?

- Nimam težav zaspati, spim celo noč in se zbudim naspan.
- Težave imam zaspati, vendar ko mi to uspe, lahko spim celo noč.
- Lahko takoj zaspim, vendar se zbudim nekje sredi noči.
- Zaspim brez težave, spim celo noč, a se kljub temu zjutraj zbudim zaspan in utrujen.

14. Spanje mi predstavlja...

- ... varnost, ker vem da sem sam in ni nikogar, ki bi me spravil v slabo voljo oz. me žalil. Končno se lahko zares sprostim.
- ... nekaj s čimer naberem energijo za naslednji dan, da ga lahko izpeljem brez utrujenosti.
- ... odmik od samega sebe. Ko spim, moje skrbi in negativne misli splavajo stran.
- ... najbolj dolgočasno stvar na svetu, raje bi bil s prijatelji, z družino, na treningu ali po svoje izkoristil svoj čas.

15. Iz spanca se zbudim ...

- ... moker kot cucek (čisto prepoten).
- ... kot na pol mokra miš (rahlo prepoten).
- ... suh kot poper (nisem prepoten).

16. Si član skupine, kjer ste se pripravljali na neki dogodek. Uskladili ste vsa mnenja in dokončali načrte. V zadnjem trenutku pride do tebe nekdo, ki hoče na silo nekaj spremeniti.

- Tema mi pade na oči, stopim bližje k njemu in se počutim pripravljenega za boj.
- Najprej »me prime frás«, nato pa začnem noro kričati in zmerjati.
- Okamenim in ostanem brez besed.
- Tega se več ne grem, preprosto odidem in se kmalu zatem zjočem
- Takoj mi postane slabo, a misli raje usmerim k rešitvi.

17. Odgovori/napiši, kako sam sprejmeš oz. odreagiraš na jezo s strani drugega,

- Pustim, da vso svojo jezo spusti na dan, nato pa ga skušam umiriti in ga spodbuditi k temu, da mirno rešiva situacijo.
- Ga preprosto ignoriram in samo odidem, s tem se nimam časa ukvarjati.
- Že po njegovi prvi jezni besedi me spreleti nervoza po celem telesu, nanj začnem kričati: »Kdo sploh si ti, da se imaš pravico tako znašati nad mano?«
- Drugo:_____

18. Utrujenost je del življenja vsakega od nas, v kolikšni meri jo opaziš sam pri sebi?

- Zame utrujenost skoraj nikoli ne obstaja, opazim jo samo v poznih večernih urah.
- Zbudim se poln energije, utrujenost se me loti šele v popoldanskem času.
- Spremlja me čez cel dan, vendar lahko kljub temu opravim stvari, ki jih imam v načrtu.
- Grozno utrujenost opazim že, ko se zbudim, da o preostanku dneva sploh ne govorim.

19. Na utrujenost odreagiram tako.

- Kolikor hitro je mogoče se odpravim spat.
- Temu ne posvečam velike pozornosti, bo že minilo.
- V meni zbudi alarm za energijsko pijačo.
- Preplavijo me negativne misli (nisem dovolj produktiven, začnem dvomiti vase, obveznosti nisem zmožen dokončati).
- Skušam se zamotiti z aktivnostjo, ki v meni vzbudi voljo in energijo (šport, glasba, umetnost).
- Drugo: _____

SKLOP 3

V zadnjem delu se vprašanja nanašajo na temo odnosov v družini, med vrstniki ter do samega sebe.

20. Prišel je konec tedna, šola se je zaključila za cela dva dni. Za uro ali dve si želiš pobegniti ven na zrak, s prijatelji, s punco ali fantom ... S strani staršev pričakujem

- zavrnitev (ne zaupajo mi, zdi se jim brez veze ...).
- da mi bodo postavili pogoje, grem lahko šele, ko jih izpolnim (hišna in šolska opravila...).
- da privolijo šele po dolgem razmisleku in prepričevanju.
- da mi takoj mi dovolijo.

21. Rad bi naredil nekaj, kar te zelo veseli in zato potrebuješ potrditev s strani staršev/osebe, ki ti veliko pomeni. Namesto potrditve/dovoljenja prejmeš besedo NE. Kako se počutiš oz. kako odreagiraš?

- To me zelo prizadene. Zakaj ne more biti po moje?
- Sprejemem, saj se zavedam, da ni vedno JA, se bo že pojavila nova priložnost.
- Sprejemem, a me kljub temu to malo potre. Občutek imam, da ne želijo upoštevati mojih želja. Moja sreča jim ni pomembna.
- Se razjezim in zaloputnem z vrati, naslednjih nekaj dni se ne pogovarjam s to osebo.
- Eksplodiram in preprosto naredim, kar mi ne dovolijo.

22. Vedno več odločitev želiš sprejeti sam, najprej dobro premisliš, nato pa se obrneš na starše/skrbnike. Kako oni to sprejmejo?

- Nikakor ne morejo sprejeti, da odraščam in se postavljam na svoje noge, da ne bom za vedno njihov dojenček. Pogosto zaradi neusklajevanja mnenj pride do sporov.
- Vidim, da se jim pogosto naredi cmok v grlu, a se trudijo in se zavedajo, da ne bom za vedno ostal otrok.
- Tega so se zavedali že pred mojim obdobjem najstništva, zato sedaj nimamo težav.
- Drugo:_____

23. V 7. razredu si dobil nove sošolce. Napočil je čas spletnja novih prijateljstev. Kaj si naredil v zvezi s tem?

- Kaj hitro sem pristopil k sošolcem in pričel pogovor, ob tem sem se počutil vznemirjeno a veselo.
- Malo sem okleval, saj sem se bal zavrnitve, upal sem, da bo kdo pristopil prvi. Po tehtnem premisleku pa sem se opogumil in do njih pristopil jaz.
- Nisem si upal pogovarjati z nobenim, a so drugi pristopili do mene.
- Želja po novih poznanstvih se mi ni pojavila, počutim se dobro tudi brez družbe.
- Drugo:_____

24. Zavedamo se, da so družba, vrstniki in prijatelji v tem obdobju za nas velikega pomena. Kako je s tem pri tebi?

- Boljše družbe si ne bi mogel izbrati, vedno je tu zame. Daje mi občutek sprejetosti, zaupanja in sproščenosti. Res je pravi prijatelj/so pravi prijatelji.
- Imam prijatelja/prijatelje, da se ne počutim osamljeno. Ne morem mu/jim zaupati, vendar mu/jim kljub temu uspe pričarati nasmeh na moj obraz.
- S prijateljstvi nikoli nisem imel sreče, kot da mi to ni namenjeno. Želim si pravega prijatelja, a k stvari ne znam primerno pristopiti (občutek nezaželenosti).
- Prijatelj ne potrebujem, družina je zame vse.

25. Ali zate drži trditev, da je najstništvo najlepše obdobje?

- Da.
- Ne.

26. Razloži svojo odločitev pri prejšnjem vprašanju.

27. Tu mi lahko napišeš, če mi želiš na teme iz vprašalnika še kaj sporočiti, zaupati ali predlagati ...

Hvala, da si odgovoril na vprašanja.