

58. srečanje mladih raziskovalcev Slovenije

DUŠEVNO ZDRAVJE MLADIH V ŠOLSKEM OKOLJU

Raziskovalno področje: Psihologija

Raziskovalna naloga

Avtorici:

Lara Meglič in Medina Rizvanaj

Mentorica:

Lucia Vračko, mag. psih.

Šola:

Osnovna šola Slave Klavore Maribor

Maribor, april 2024

KAZALO

POVZETEK	3
ZAHVALA.....	4
1 UVOD	5
1.1 Hipoteze.....	5
2 TEORETIČNI DEL.....	6
2.1 Duševno zdravje in duševne motnje.....	6
2.2 Varovalni dejavniki in dejavniki tveganja.....	10
2.3 Raziskava o duševnem zdravju na slovenskem vzorcu	11
3 METODOLOGIJA RAZISKOVANJA.....	12
3.1 Teoretični del - metoda dela s tekstom.....	12
3.2 Anketni vprašalnik in intervju	12
3.3 Predstavitev in analiza ugotovitev	12
4 REZULTATI.....	13
4.1 Intervju z izvajalko svetovanj in profesorico Sabino Košmrl Kaučič	13
4.2 Intervju z Niko Lah, mag. psih., spec. klin. psih.	14
4.3 Rezultati iz ankete: Stresno obdobje	16
4.4 Rezultati iz ankete: Mirno obdobje	19
4.5 Primerjava rezultatov stresnega in mirnega obdobja.....	23
5 RAZPRAVA, INTERPRETACIJA REZULTATOV	25
6 DRUŽBENA ODGOVORNOST	27
7 ZAKLJUČEK.....	28
8 VIRI IN LITERATURA	29
PRILOGE	31
Priloga 1: Podrobni rezultati pri anketnem vprašanju 3 – trditvi, ki se nanašata na ozaveščenost o duševnem zdravju.....	31
Priloga 2: Prikaz rezultatov v grafih pri anketnem vprašanju 3 – vse trditve o šoli.....	33
Priloga 3: Anketni vprašalnik.....	34

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Kateri razred/letnik obiskuješ? (stresno obdobje).....	16
Graf 2: Spol (stresno obdobje)	16
Graf 3: Znaki, ki so jih pri sebi opazili v zadnjem tednu (stresno obdobje)	17
Graf 4: Ali si se že kdaj soočil/-a s psihičnimi težavami (duševno stisko)? (stresno obdobje)	18
Graf 5: Reševanje težav v primeru duševne stiske (stresno obdobje).....	19
Graf 6: Kateri razred/letnik obiskuješ? (mirno obdobje)	19
Graf 7: Spol (mirno obdobje)	20
Graf 8: Znaki, ki so jih pri sebi opazili v zadnjem tednu (mirno obdobje).....	21
Graf 9: Ali si se že kdaj soočil/-a s psihičnimi težavami (duševno stisko)? (mirno obdobje) .	22
Graf 10: Reševanje težav v primeru duševne stiske (mirno obdobje).....	22
Graf 11: Dvakrat sodelovanje v isti anketi (mirno obdobje).....	23
Graf 12: Strinjanje s trditvami o šoli (od 1 do 5) – stresno obdobje	priloga 2
Graf 13: Strinjanje s trditvami o šoli (od 1 do 5) – mirno obdobje	priloga 2

POVZETEK

V svoji raziskovalni nalogi sva se ukvarjali z duševnim zdravjem pri mladostnikih. V teoretičnem delu sva raziskali pojem duševnega zdravja kot kontinuuma, pri čemer so njegovo nasprotno duševne motnje. Raziskava na slovenskih mladostnikih je pokazala, da jih veliko doživlja duševno stisko, zato sva tudi sami preverili znake duševne stiske na najinem vzorcu osnovnošolcev in srednješolcev ter raziskali še nekaj drugih dejavnikov v povezavi z duševnim zdravjem. Anketni vprašalnik sva poslali dvakrat – v stresnem (več šolskega dela) in mirnem (božično-novoletne počitnice) obdobju, reševanje pa sva spodbudili s prostovoljno vključitvijo udeležencev v nagradno igro. Anketo je rešilo več srednješolcev in več udeleženk ženskega spola. Opravili sva tudi dva intervjuja s strokovnjakinjama s področja klinične psihologije in svetovanja mladostnikom. Potrdili sva lahko tri hipoteze v povezavi z dejavniki duševnega zdravja, hipotezo o boljši informiranosti srednješolcev sva delno potrdili, hipotezo o iskanju strokovne pomoči zaradi duševne stiske pa sva ovrgli. Iz raziskave ugotavljava, se večina mladih zaveda, kaj je duševno zdravje, ne vedo pa njegovega pomena in vpliva, zato vidiva še veliko priložnosti za ozaveščanjem o duševnem zdravju.

ZAHVALA

Zahvaljujeva se najini mentorici za podporo in pomoč pri raziskovalni nalogi.

Zahvaljujeva se tudi vsem anketirancem, da so nama pomagali pridobiti rezultate.

Zahvaljujeva se tudi klinični psihologinji Niki Lah in profesorici Sabini Košmrl Kaučič za sodelovanje pri intervjujih.

1 UVOD

Šola je prostor, kjer pridobivamo znanje, hkrati pa pletemo različne odnose. Zadnja leta opazava, da so učenci in dijaki pod vedno večjim pritiskom, tako s strani staršev kot učiteljev. Zaradi mnogih izzivov ima šola tako pozitivne kot negativne učinke na življenje in počutje mladih. To se dan danes vedno bolj opazi – recimo, ko imajo mladostniki vedno manj energije in volje za delo v šoli. Kadar govorimo o počutju in duševnem zdravju mladih, moramo omeniti tudi duševne motnje, med katere spadajo anksiozne motnje, depresija, bipolarna motnja, motnje hranjenja in še več.

Za resno raziskovanje duševnih bolezni so pristojni klinični psihologi in psihiatri, zato sva se v tej raziskovalni nalogi osredotočali na raziskovanje nekaterih simptomov med mladimi. Simptomi, kot je na primer glavobol, niso nujno pokazatelj resne duševne bolezni, a vendar lahko dobro pokažejo počutje mladih v šoli.

V raziskovalni nalogi uporabljava več različnih izrazov za populacijo, ki sva jo raziskovali – mladi, učenci, osnovnošolci, dijaki in srednješolci, odvisno od konteksta. Z vsemi izrazi se nanašava na mladostnike.

1.1 Hipoteze

1. Srednješolci so bolj informirani o duševnem zdravju kot osnovnošolci.
2. Duševno zdravje mladih je slabše zaradi šolskih dejavnikov.
3. Duševno zdravje mladih je slabše zaradi vrstniških odnosov.
4. V stresnem obdobju so mladi doživljali več znakov duševne stiske kot v mirnem obdobju.
5. Mladi so vsaj enkrat v preteklosti že poiskali strokovno pomoč zaradi duševne stiske.

1.2 Cilji

V raziskovalni nalogi sva raziskovali področje duševnega zdravja mladih v šolskem okolju, pri čemer sva sledili trem glavnim ciljem. Raziskali sva: 1. ozaveščenost mladih o duševnem zdravju, 2. povezavo šolskih dejavnikov z duševnim zdravjem mladih in 3. vire psihosocialne pomoči. V okviru šolskega okolja sva raziskali, kako je duševno zdravje mladih povezano s šolskim delom na eni strani ter odnosi (z vrstniki in učitelji) na drugi.

Posredno sva želeli z nalogo ozaveščati o pomenu duševnega zdravja in mladim pomagati, da se zamislijo o pomenu duševnega zdravja. Da bi učence in dijake spodbudili k reševanju anketnega vprašalnika, sva za vse anketirance pripravili nagradno igro.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Duševno zdravje in duševne motnje

Opredelitve duševnega zdravja se med seboj razlikujejo, saj jih nekateri strokovnjaki opisujejo kot stanje, drugi pa kot kontinuum. Če ga opišemo kot stanje, so njegovo nasprotje duševne motnje. A novejša definicija se nagibajo k razumevanju duševnega zdravja kot kontinuuma, saj se spreminja in ni ves čas enako. Na eni strani je pozitivno duševno zdravje, vmes sledijo težave z duševnim zdravjem, na drugem koncu pa so duševne motnje. (Jeriček Klanšček idr., 2018)



Slika 1: Kontinuum duševnega zdravja (Jeriček Klanšček idr., 2018)

Duševne motnje so bolezni, ki so jim skupne različne kombinacije bolezensko spremenjenega mišljenja, čustvovanja, zaznavanja, motenega vedenja, in prizadetosti spoznavanja ter spomina. Zaradi teh simptomov bolnik slabše funkcionira in manj učinkovito rešuje vsakdanje probleme. (Kaj so duševne motnje, 2023)

Duševne motnje zdravimo s psihiatričnimi zdravili in psihoterapijo, s prilagajanjem in spreminjanjem življenjskih okoliščin, urejanjem odnosov s pomembnimi osebami, s podporo bolniku in njegovim bližnjim, z informiranjem o bolezni in zdravljenju. (Duševna motnja, 2023)

Psihološki teoretiki domnevajo, da lahko psihološki konflikt, kriza, stres ali travma pri človeku privede do nastanka duševne bolezni. Sociologi pa predpostavljajo, da je lahko duševna bolezen povezana ali pa je celo direktna posledica pomembnih dogodkov in stanj v človekovem okolju. (Jeriček Klanšček idr., 2023)

Nekatere vrste duševnih motenj so depresivne motnje, psihotične motnje (npr. shizofrenija), bipolarne motnje, anksiozne motnje (npr. panična motnja, generalizirana anksiozna motnja), motnje, povezane z uživanjem psihoaktivnih snovi in odvisnostjo, motnje hranjenja in prebranjevanja. (Kaj so duševne motnje, 2023)

V nadaljevanju si bomo ogledali nekaj duševnih motenj, ki so naju pritegnile. Pri prebiranju strokovnih člankov raznih psiholoških in psihoterapevtskih svetovalnic sva bili še posebej pozorni na znake ali simptome duševnih motenj.

Depresija je motnja v delovanju možganov. Nastane zaradi spremenjene možganske aktivnosti. Po navadi je sprožilno dejanje za nastanek depresije večji stres ali izguba v življenju. Pri lažji depresiji je dovolj že pogovor s psihiatrom ali osebo, ki ji zelo zaupaš, pri zmerni in hudi depresiji, pa je potrebno jemati zdravila. Znaki depresije so žalost, tesnoba, občutek praznine, obup, zmanjšano zanimanje za prijetne aktivnosti, hobije in stvari, pri katerih je dotlej oseba uživala, pomanjkanje energije in drugi. (Depresija, 2023)



Slika 2: Depresija (Dostopno na: <https://tinyurl.com/38nmdb8h>)

Shizofrenija je duševna motnja, ki vpliva na način razmišljanja, vedenja, čustvenih in socialnih težav. Je dedna bolezen. Spada v skupino duševnih motenj, imenovano psihoze. Shizofrenijo pogosto spremljajo anksiozne motnje in depresija. Nekateri znaki shizofrenije so blodnje, halucinacije, neorganizirano razmišljanje, okrnjeno čustvovanje in asocialnost. (Shizofrenija, 2023)



Slika 3: Shizofrenija (Dostopna na: <https://tinyurl.com/347dhkeh>)

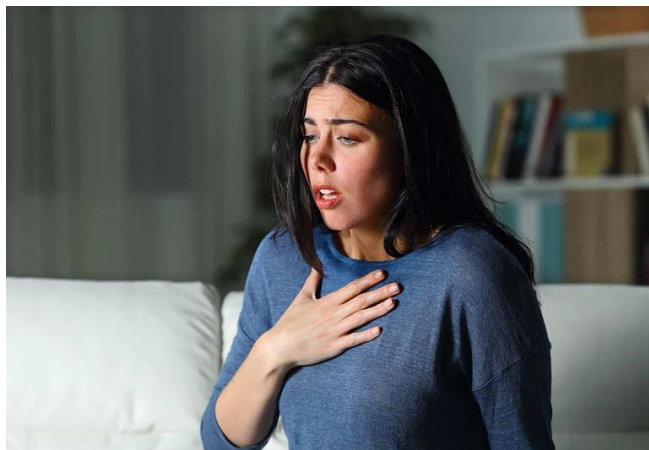
Bipolarna motnja je motnja v delovanju možganov, ki povzroči nepredvidljiva in izrazita nihanja v razpoloženju. Včasih so jo imenovali tudi manična depresija. Znaki so razdražljivost, premalo ali nič spanca, pospešeno govorjenje, težave s koncentracijo in nervoza. (Bipolarna motnja a, 2023; Bipolarna motnja b, 2023, 2)



Slika 4: Bipolarna motnja (dostopno na: <https://tinyurl.com/2mkbcj7a>)

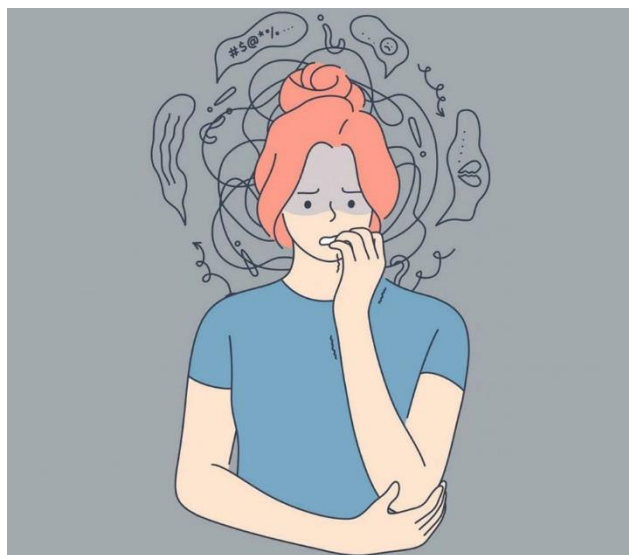
Panična motnja sodi k anksioznim motnjam. Panični napad pomeni nenadno doživetje hude tesnobe, strahu in neugodja, ki se pojavi hitro (v roku 10 minut) in brez zunanjega povoda. Ob njegovem pojavu lahko občutimo pospešeno bitje srca, potenje, tresenje, zadihanost oz. občutek pomanjkanja zraka, bolečino v prsnem košu, vrtoglavico, omedlevico. Dobimo lahko tudi občutek, da se nam bo zmešalo ali bomo izgubili nadzor nad našim telesom. Panična motnja je diagnosticirana, kadar oseba doživi vsaj dva panična napada. Nekateri drugi znaki so še intenziven strah pred naslednjim paničnim napadom, intenziven strah bližajoče se pogube in strahu (npr. da bomo umrli), telesna in duševna napetost, nezaupanje sebi.

(Panična motnja a, 2023; Panična motnja b, 2023; Panična motnja c, 2023; Panična motnja d, 2023)



Slika 5: Panična motnja (dostopno na: <https://tinyurl.com/539fnfvx>)

Anksiozne motnje so skupina duševnih motenj, med katere spada tudi generalna anksiozna motnja. Pri slednji ima posameznik ves čas občutek anksioznosti in nemira, brez specifičnega razloga. Drugi znaki so še hiter občutek zaspanosti, težave s koncentracijo, občutek dušenja, močno razbijanje srca, slabost, vrtoglavica in omotica, potenje in izogibanje določenim situacijam. (Anksiozna motnja, 2023; Generalizirana anksiozna motnja, 2023; Anksioznost, 2023)



slika 6: Anksiozna motnja (dostopno na: <https://tinyurl.com/yhj493z5>)

Pri **motnjah hranjenja** gre za spremenjen odnos do hrane. Posameznik, ki trpi za to motnjo, lahko zauživa premalo ali preveč hrane. Motenj hranjenja je več vrst: anoreksija, bulimija in prisilno prenažedanje, ortoreksija ter bigoreksija. Nekateri znaki so prenažedanje, strah pred

pridobitvijo teže, utrujenost in pomanjkanje energije, namerno stradanje, skrbi in nelagodje ob krajih, ki so povezani s hrano, razpoloženska nihanja, samozavest je odvisna od videza.

(Motnje hranjenja a, 2023; Motnje hranjenja b, 2023)



Slika 7: Motnja hranjenja (dostopno na: <https://tinyurl.com/bdd9ewzm>)

2.2 Varovalni dejavniki in dejavniki tveganja

Na duševno zdravje vplivajo različni dejavniki. Tako imenovani **varovalni dejavniki** zmanjšujejo verjetnost, da se bodo pojavile težave in pozitivno vplivajo na duševno zdravje. Varovalni dejavniki so individualni (npr. skrb zase, notranja kontrola), povezani z družino (npr. varno družinsko okolje, dobra komunikacija članov), povezani s šolo (npr. pozitivno ozračje v šoli, dobri dosežki), družbeni (npr. dostop do podpornih storitev, močna kulturna identiteta). (Jeriček Klanšček idr., 2018)

Dejavniki tveganja pa povečujejo verjetnost, da se bodo razvile duševne težave in motnje. Tudi te delimo na individualne (npr. poškodbe ob rojstvu, nizka samopodoba), povezane z družino (nerazumevanje med staršema, slab nadzor s strani staršev), povezane s šolo (npr. slab odnos do šole, nezadostno obvladovanje neugodnih vedenjskih vzorcev) ter družbene (npr. nasilje in kriminal v soseski, naravne katastrofe). (Jeriček Klanšček idr., 2018)

Včasih je težko ugotoviti, kateri dejavniki vplivajo na kaj, ker se med seboj povezujejo. Raziskovalci so navedli primer – vpliv šolskega neuspeha na duševno zdravje je lahko neposreden (povečanje števila psihosomatskih simptomov) kot tudi posreden (povečanje števila konfliktov v družini). (Jeriček Klanšček idr., 2018)

2.3 Raziskava o duševnem zdravju na slovenskem vzorcu

Simptomi, ki nakazujejo na duševno stisko, so pri ljudeh različni. V zdravstvu jih ne moremo dokazati s kakšnimi posebnimi testi, kot je to lahko pri drugih boleznih (npr. laboratorijski pregled krvi). Največkrat o njih poročajo posamezniki sami (npr. povedo, da jih pogosto boli glava). Simptome sva našli v raziskavi Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju v letu 2022. Raziskava je bila narejena na slovenskih mladostnikih v okviru večje mednarodne raziskave. (Jeriček Klanšček idr., 2023)

V raziskavi so ugotovili, da je vsak šesti mladostnik izkusil občutek osamljenosti. Tretjina mladostnikov je poročala o rednem doživljanju simptomov, kjer izstopala predvsem dva, in sicer visoka anksioznost in depresija. (Jeriček Klanšček idr., 2023)

Primerjali so obdobje pred pandemijo in obdobje po. Raziskava je pokazala, da se je zvišal odstotek mladostnikov s povečano verjetnostjo depresije. Mladostniki so poročali o rednem doživljanju depresije, ter da so vedno manj zadovoljni s življenjem. Znižal se je odstotek mladostnikov, ki svoje zdravje ocenjuje kot odlično. (Jeriček Klanšček idr., 2023)

Psihosomatske simptome najpogosteje doživljajo 17-letniki in dekleta. Najpogostejši psihosomatski simptomi, ki jih doživljajo mladostniki so: nervoza, nespečnost in razdražljivost. Odstotek mladostnikov s težjo anksioznostjo s starostjo narašča in je višji med 15- in 17-letniki kot med mlajšimi mladostniki. Med dekleti je visoka stopnja anksioznosti prisotna v večji meri kot med fanti. Nekaj več kot petina mladostnikov je na lestvici dosegla rezultat, ki kaže na povečano verjetnost depresije. Dekleta in mladostniki v starosti 15- in 17-let so v večji meri ranljivi za povečano verjetnost depresije, kot so fantje in mlajši mladostniki. (Jeriček Klanšček idr., 2023)

3 METODOLOGIJA RAZISKOVANJA

Metode dela sva razdelili na:

3.1 Teoretični del - metoda dela s tekstom

V tem delu sva iskali podatke v literaturi, po spletu in v različnih strokovnih člankih. Glede na podatke, ki sva jih dobili iz teoretičnega dela, sva oblikovali anketni vprašalnik in si pripravili intervjuja ter podatke smiselno povezali z najino raziskovalno nalogo.

3.2 Anketni vprašalnik in intervju

Anketni vprašalnik sva s pomočjo šolskih svetovalnih služb posredovali po e-pošti učencem zadnje triade treh mariborskih osnovnih šol ter dijakom dveh srednjih šol. Anketni vprašalnik so udeleženci prejeli v dveh obdobjih:

1. **Stresno obdobje:** Anketni vprašalnik smo posredovali na njihove šolske e-naslove v drugi polovici novembra, tako da so ga lahko reševali v obdobju med 22. novembrom in 6. decembrom 2023. To obdobje smatramo kot stresno zaradi povečanega števila pisnih in ustnih ocenjevanj.
2. **Mirno obdobje:** Na enak način sva učence in dijake prosili za sodelovanje tik pred božično-novoletnimi počitnicami, tako da so lahko anketo reševali med 21. decembrom 2023 in 9. januarjem 2024. To obdobje smatramo kot mirno zaradi oddiha od šolskega dela, počitka in prazničnega razpoloženja.

Po anketi sva naredili še dva intervjuja:

1. intervju s profesorico filozofije in biologije Sabino Košmrl Kaučič, ki izvaja svetovanja za mladostnike, in je tudi avtorica knjige Srčni učitelj ter izvajalka tečajev za učitelje in starše;
2. intervju z magistrirano psihologinjo Niko Lah, spec. klin. psih., ki je zaposlena v Službi za otroško in mladostniško psihiatrijo v Zdravstvenem domu dr. Adolfa Drolca Maribor.

3.3 Predstavitev in analiza ugotovitev

V tem delu naloge sva predstavili rezultate anket ter naredili primerjavo in odgovore na vprašanja iz intervjujev, analizirali dobljene rezultate in jih primerjali z danimi hipotezami na začetku.

4 REZULTATI

4.1 Intervju z izvajalko svetovanj in profesorico Sabino Košmrl Kaučič

1. S čim se ukvarjate?

Preko ministrstva vodim tečaje za učitelje, sodelujem s centrom za socialno delo, rejniškimi družinami, tečaji za posameznike in individualnimi urami za mlade.

2. Kaj vas je pritegnilo k delu, ki ga opravljate?

Želja od malega, zaradi lastne stiske v mladosti.

3. Ali ste že obravnavali primere mladih, ki so že imeli probleme z duševnim zdravjem?

Da.

4. Kako pridejo v stik z vami?

Starši jih napotijo.

5. Kako ste jim pomagali?

Predava orodja, tehnik in metod, s katerimi si lahko pomagajo.

6. Kako so oni ugotovili, da imajo probleme?

Opazili so povečan stres v življenju, odpor do dela, slabši spanec, nerazpoloženost, slabši družinski in prijateljski odnosi.

7. Katere težave (znake/simptome) pri mladih se najpogosteje opažali?

Tesnoba, nevešča komunikacija in nesposobnost učinkovitega soočanja z stresom.

8. kateri so največji vzroki za težave?

Premalo opolnomočeni odrasli, starši in učitelji, ki se sami ne znajo soočati s svojimi težavami, stanje v družbi (poniževanje, problemi), vpliv svobodne družbe, ki se sooča z različnimi diagnozami.

9. Menite, da ima tudi šola vpliv na duševno zdravje mladih?

Zagotovo. Šola vas spravlja v stres.

10. Ali se vam zdi, da je v šolah in javnosti dovolj ozaveščanja o duševnem zdravju?

Ni še dovolj, čeprav je več kot včasih. Ljudje imajo še vedno predsodke o tem.

11. Ali v službi opazite spremembo obnašanja učencev?

Ne, edino manj strahospoštovanja. Učenci se več ne bojijo tako učiteljev.

4.2 Intervju z Niko Lah, mag. psih., spec. klin. psih.

1. Kaj vas je pritegnilo k delu, ki ga opravljate?

Od zmeraj me je zanimalo delo z ljudmi, saj je dinamično. Študij psihologije mi je pomagal lažje razumeti posameznike, ki imajo težave pri razmišljanju, čustvovanju in vedenju ter mi predstavil raznolikost naših osebnosti in medosebnih odnosov, ki jih sklepamo. Za delo z otroki in mladostniki, ki ga trenutno opravljam, pa sem se najbolj navdušila v času opravljanja študentske prakse v otroški in mladostniški ambulanti. Še dodatno so me k temu spodbudile poletne kolonije, ki sem se jih sprva udeleževala kot vzgojiteljica otrokom s posebnimi potrebami, kasneje tudi kot terapevtka.

2. Katere so najpogostejše težave, s katerimi se soočajo mladostniki?

Težave s katerimi se soočajo otroci, mladostniki in njihovi starši, ki poiščejo pomoč v naši službi, so zelo različne. Pri mlajših otrocih so težave navadno bolj vezane na njihov razvoj, kot so npr. težave s spanjem, izločanjem, itd. Pri mladostnikih so v ospredju v večji meri čustvene težave, kot so anksiozne in depresivne motnje, samomorilnost in samopoškodovanje, vedenjske težave, motnje hranjenja, učne težave, itd. Ne glede na starost se v veliki meri srečujemo še z npr. motnjo aktivnosti in pozornosti, motnjo avtističnega spektra. Občasno duševne stiske otroci in mladostniki izrazijo v obliki glavobolov, bolečin v trebuhu, ipd. in so po različnih telesnih preiskavah, ki ne potrjujejo bolezni, napoteni k nam. Zelo pogosto se različne motnje pojavijo naenkrat, več težav skupaj, kar še dodatno veča stisko posameznika.

3. Kako vi, kot psihologinja, vidite vpliv šole na duševno zdravje?

Šola sama po sebi sicer ne povzroča duševnih bolezni, vendar vse kar je povezano s šolo, pomembno vpliva na duševno zdravje otrok in mladostnikov. Mladostniki danes, ne glede na njihovo vzgojo, socialno-ekonomski status ali njihove učne sposobnosti, čutijo pritisk, da so učno uspešni, gredo na gimnazije in kasneje študirati ter so uspešni pri obšolskih dejavnostih. Številna šolska ocenjevanja, domače naloge, projekti, obšolske dejavnosti, težave pri usklajevanju dejavnosti in šole, pritisk staršev in učiteljev, pritisk glede vpisa na srednje šole in fakultete, strah pred neuspehom, stresni odnosi z vrstniki, konflikti z učitelji ali vrstniki, itd. lahko vodijo v pomanjkanje spanja ali slab apetit ter večajo verjetnost, da se pojavi anksiozna ali depresivna simptomatika in druge duševne stiske.

4. Koliko so približno stari mladostniki, ki vas obiskujejo?

V okviru naše službe so vključeni otroci od 3. leta, ki pri nas opravijo sistemačni pregled 3-letnih otrok, ter mladostniki do 22. leta.

5. Ali se tudi mladostniki zavedajo, kako šola vpliva na njih?

Seveda, v veliki meri otroci in mladostniki med počitnicami poročajo o izboljšanju razpoloženja, manj težavah, bolj so sproščeni in imajo več časa za prijetne aktivnosti.

6. Kako iščejo rešitve za težave?

Mladostniki se svojimi stiskami spoprijemajo včasih na ustrezne, socialno sprejemljive načine, včasih ne. V veliki meri je to odvisno od njihovih osebnostnih značilnosti, starosti, strategij za soočanje s stresom in težav, ki jih izkazujejo. Nekateri iščejo razbremenitve v prijetnih obšolskih dejavnostih, športu, druženju in pogovoru s prijatelji, nekateri se obrnejo na šolske svetovalne službe, priljubljene učitelje ali se zaupajo staršem. Včasih se mladostniki v stiski obrnejo na pediatre ali kar direktno na našo službo. Lahko pa so mladostniki tudi samouničujoči, ter svoje stiske rešujejo s samopoškodovanim vedenjem, zlorabo alkohola in drog, vandalizmom, itd., kar ni ustrezno in sporoča, da potrebujejo pomoč.

7. Ali sami opazijo duševno stisko?

Ni nujno, ponovno je precej odvisno od tega, o kakšne vrste težavah oz. motnjah govorimo. Občasno se pri nas v obravnavi znajdejo otroci in mladostniki, ki ne prepoznavajo svojih težav in so vključeni na pobudo staršev, šole, pediatra, itd. Nekateri mladostniki pa pri sebi prepoznavajo določene težave, vendar zaradi sramu, pomanjkanje znanja o težavah v duševnem zdravju ali zaupanja v strokovnjake ne poiščejo strokovne pomoči. Mladostnikom je lahko neprijetno, nerodno razkriti svoje težave in jih skrbti, kaj si bodo o njih mislili drugi. Hkrati v adolescenci pomembno vpliva na zavračanje pomoči tudi naraščajoča potreba po samostojnosti in neodvisnosti.

8. Kakšne so rešitve za duševne stiske, povezane s šolo?

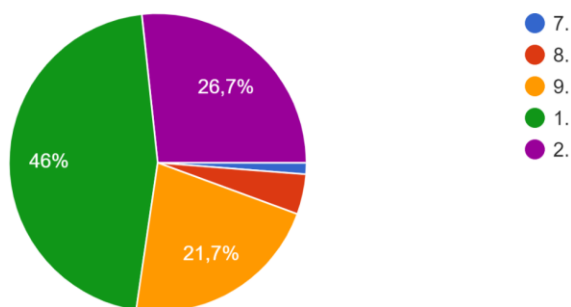
K razreševanju duševnih stisk psihologi zmeraj pristopamo zelo individualno, kot sem že omenila, zelo odvisno od starosti, aktualnih težav, od tega kaj je težave sprožilo in jih vzdržuje, intelektualnih sposobnosti, temperamentnih značilnosti, strategij spoprijemanja s stresom, podpore družine in socialne mreže, itd. Zagotovo ni pristopa, ki bi ustrezal vsem. Kot neke vrste preventiva pri zmanjševanju stresa in preprečevanju poglobljanja psiholoških težav je dobro, da si mladostniki vzamejo odmori od šole in čas zase. Pozitivne učinke ima redna telesna vadba, kreativno ustvarjanje in meditacija oz. sprostitvene tehnike. Svetujemo tudi kar se da sprotno delo za šolo in sprotno pridobivanje ocen, ki preprečuje kopičenje obveznosti ter potencialne stiske, ki nastanejo ob tem. Pomaga tudi načrtovanje obveznosti, postavljanje realnih, a prilagodljivih rokov za opravljanje obveznosti, odkrito pogovarjanje o skrbih (z vrstniki, starši, učitelji, itd.) in spoznanje, da je vsem nam dovoljeno, celo dobrodošlo, prositi za pomoč, ko jo potrebujemo!

Za konec bi želela vsem odraščajočim mladostnikom sporočiti, da lahko v primeru stiske, ko jim v šoli ne gre, se skregajo s prijatelji ali s starši, itd., najdejo pomoč na spodaj priloženih

uporabnih spletnih stranh, brezplačni telefonski številki Tom telefon (116 111), v šolski svetovalni službi ali v drugih strokovnih službah.

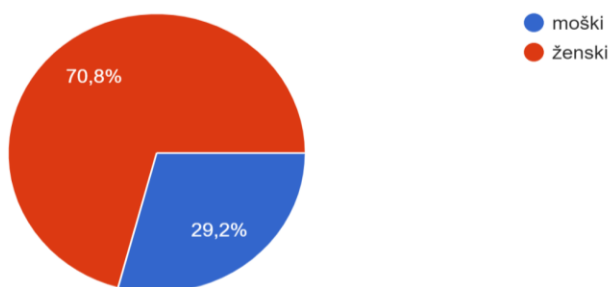
4.3 Rezultati iz ankete: Stresno obdobje

Graf 1: Kateri razred/letnik obiskuješ? (stresno obdobje)



Približno polovica anketirancev (46%) obiskuje 1. letnik, približno tretjina (26,7%) jih obiskuje 2. letnik, približno tretjina (21,7%) jih obiskuje 9. razred preostali (5,5%) pa obiskujejo 7. in 8. razred.

Graf 2: Spol (stresno obdobje)



Približno ena tretjina (29,2%) je moškega spola, ostalih (70,8%) je ženskega spola.

Graf za trditve o šoli v stresnem obdobju je zaradi velikosti priložen v prilogi (graf 12). Rezultate so pokazali, da 57 anketirancev ne hodi rado v šolo. 69 anketirancev se niso mogli odločiti, ali radi hodijo v šolo ali ne. 45 anketirancev je odgovorilo, da radi hodijo v šolo.

31 anketirancev meni, da vedo veliko o duševnem zdravju, 60 anketirancev niso sigurni o svojem znanju, 77 anketirancev meni, da ve veliko o duševnem zdravju.

60 anketirancev meni, da njihovi prijatelji ne vedo veliko o duševnem zdravju, 73 anketirancev ni sigurnih o znanju svojih prijateljev, 37 anketirancev meni, da njihovi prijatelji ne vedo veliko o duševnem zdravju.

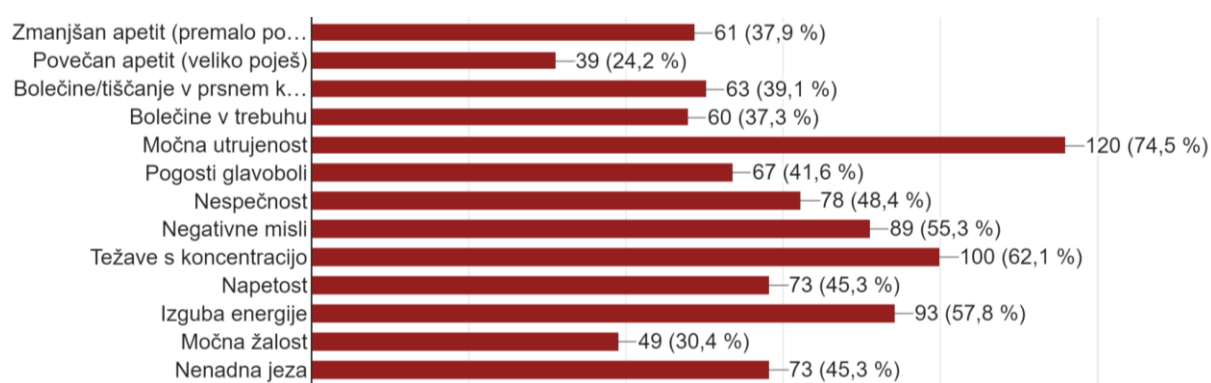
8 anketirancev se ne strinja, da delo za šolo vpliva na duševno zdravje, 26 anketirancev ni sigurnih, če delo za šolo vpliva na duševno zdravje, 137 anketirancev se strinja da delo za šolo vpliva na duševno zdravje.

10 anketirancev meni, da odnosi v šoli ne vplivajo na duševno zdravje, 21 anketirancev niso sigurni, če odnosi v šoli vplivajo na duševno zdravje, 136 anketirancev meni da dnosi v šoli vplivajo na duševno zdravje.

29 anketirancev si ne želi, da bi se več govorilo o duševnem zdravju, 52 anketirancev ni sigurnih, da bi se več govorilo o duševnem zdravju, 84 anketirancev si želi, da bi se več govorilo o duševnem zdravju.

30 anketirancev ne ve kje poiskati pomoč v stiski, 38 anketirancev ni sigurnih, da ve kje poiskati pomoč, 98 anketirancev ve kje poiskati pomoč v stiski.

Graf 3: Znaki, ki so jih pri sebi opazili v zadnjem tednu (stresno obdobje)



53 anketirancev je v zadnjem tednu imelo občutek cmoka v grlu.

61 anketirancev je v zadnjem tednu imelo v zadnjem tednu zmanjšan apetit.

39 anketirancev je v zadnjem tednu imele povečan apetit.

63 anketirancev je v zadnjem tednu imelo bolečine/tiščanje v prsnem košu.

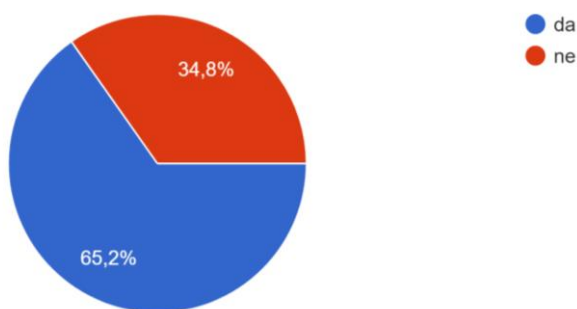
60 anketirancev je v zadnjem tednu imelo bolečine v trebuhu.
 120 anketirancev je v zadnjem tednu imelo močno utrujenost,
 67 anketirancev je v zadnjem tednu imelo pogoste glavobole.
 78 anketirancev so v zadnjem tednu bili nespečni.
 89 anketirancev je v zadnjem tednu imelo negativne misli.
 100 anketirancev je v zadnjem tednu imelo težave s koncentracijo.
 73 anketirancev so v zadnjem tednu bili napeti.
 93 anketirancev je v zadnjem tednu imelo izgubo energije.
 49 anketirancev so v zadnjem tednu bili močno žalostni.
 73 anketirancev so v zadnjem tednu bili nenadno jezni.

7 anketirancev je podalo tudi svoje odgovore pod »Drugo«:
 4 anketiranci v zadnjem tednu niso opazili nobenih znakov
 1 anketiranec je bil v zadnjem tednu »verbalno posiljen«.
 1 anketiranec v zadnjem tednu čuti odpor v šoli zaradi tega, ker je veliko ocen.
 1 anketiranec je v zadnjem tednu imel tresenje rok.

Pri vprašanju, kjer so morali na kratko opisati, **kaj je duševno zdravje**, sva prejeli naslednje odgovore:

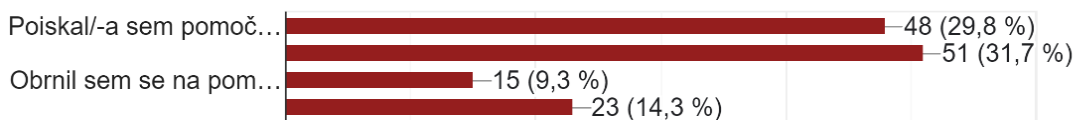
11 anketirancev je odgovorilo, da je duševno zdravje za njih vrednota v življenju.
 8 anketirancev je odgovorilo, da je duševno zdravje za njih težava.
 31 anketirancev je odgovorilo, da je duševno zdravje vrsta zdravja.
 63 anketirancev je odgovorilo, da je duševno zdravje počutje.
 19 anketirancev je odgovorilo z kompleksnejšimi definicijami kaj je duševno zdravje.
 22 anketirancev ni vedelo kaj je duševno zdravje.

Graf 4: Ali si se že kdaj soočil/-a s psihičnimi težavami (duševno stisko)? (stresno obdobje)



Približno ena tretjina (34,8%) anketirancev se še ni soočala z duševno stisko. Ostali dve tretjini (65,2%) sta se že soočali s stisko.

Graf 5: Reševanje težav v primeru duševne stiske (stresno obdobje)



48 anketirancev je poiskalo pomoč pri prijatelju.

51 anketirancev je poiskalo pomoč v družini.

15 anketirancev je poiskalo pomoč v šoli.

23 anketirancev je poiskalo pomoč pri strokovnjaku.

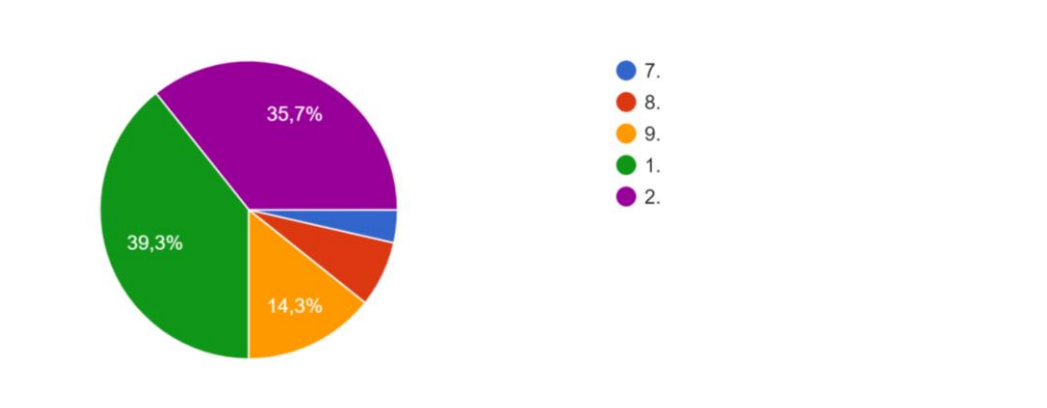
2 anketiranca je rešil probleme z mamili.

1 anketiranec je reševal probleme s spolnimi odnosi.

22 anketirancev niso imeli težav ali pa jih niso rešili.

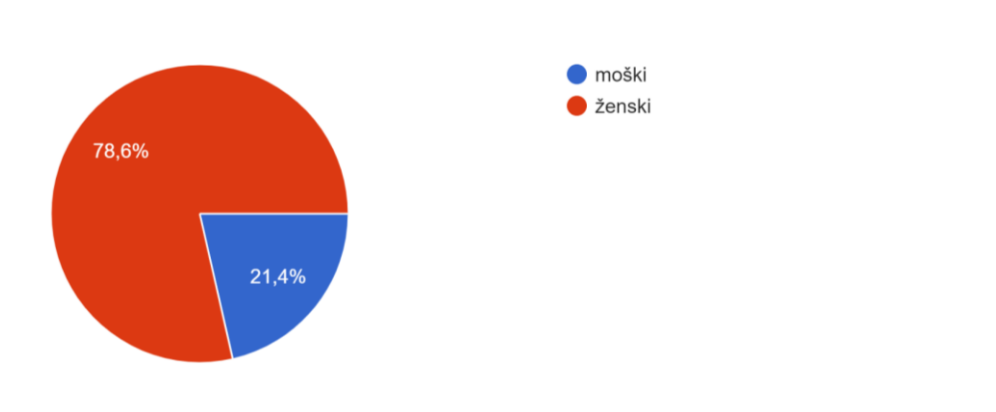
4.4 Rezultati iz ankete: Mirno obdobje

Graf 6: Kateri razred/letnik obiskuješ? (mirno obdobje)



Približno tretjina (39,3%) anketirancev je iz 1. letnika, skoraj enak odstotek (35,7%) je 2. letnikov. Ostala četrtina, pa je mešanica 7., 8. in 9. razreda.

Graf 7: Spol (mirno obdobje)



Večinoma anketirancev so bile ženske (78,6%). Ostalih 21,4% je bilo moških.

Graf za trditve o šoli v stresnem obdobju je zaradi velikosti priložen v prilogi (graf 13). 33 anketirancev se ne strinja, da radi hodijo v šolo, 28 anketirancev niti ne radi hodijo v šolo, niti radi hodijo v šolo, 31 anketirancev se strinja s tem, da radi hodijo v šolo.

39 anketirancev meni, da vedo veliko o duševnem zdravju, 35 anketirancev niso sigurni o svojem znanju, 17 anketirancev meni, da ne vedo veliko o duševnem zdravju.

39 anketirancev ne menijo, da njihovi prijatelji vedo veliko o duševnem zdravju, 34 anketirancev niso sigurni o znanju svojih prijateljev, 16 anketirancev meni, da njegovi prijatelji vedo veliko o duševnem zdravju.

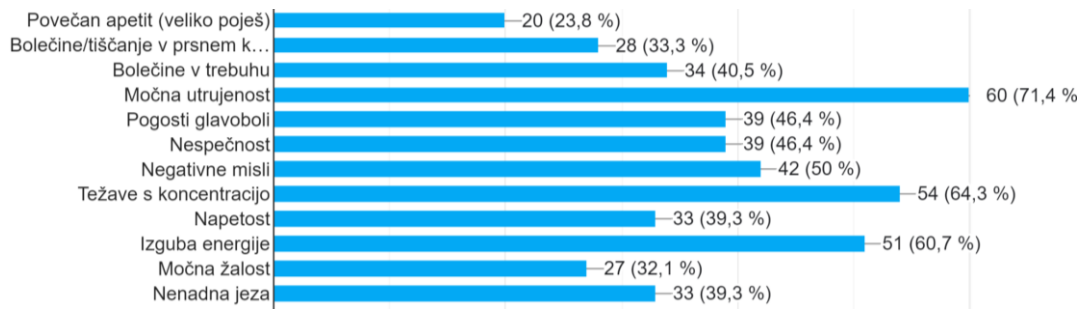
4 anketiranci se ne strinjajo, da delo za šolo vpliva na njihovo duševno zdravje, 9 anketirancev niso sigurni, če delo za šolo vpliva na njihovo duševno zdravje, 75 anketirancev se strinja, da delo v šoli vpliva na njihovo duševno zdravje.

5 anketirancev se ne strinja, da odnosi v šoli vplivajo na duševno zdravje, 9 anketirancev niso sigurni če odnosi v šoli vplivajo na duševno zdravje, 78 anketirancev se strinja, da odnosi v šoli vplivajo na duševno zdravje.

21 anketirancev si ne želi, da bi več govorili o duševnem zdravju. 27 anketirancev ne vedo, če si želijo, da bi več govorili o duševnem zdravju, 43 anketirancev si želi, da bi se več govorilo o duševnem zdravju.

20 anketirancev ne ve, kje lahko v stiski poiščejo pomoč, 19 anketirancev ni sigurnih, kje lahko najdejo pomoč v stiski, 52 anketirancev ve, kje lahko najdejo pomoč v stiski.

Graf 8: Znaki, ki so jih pri sebi opazili v zadnjem tednu (mirno obdobje)



V zadnjem tednu je 24 anketirancev imelo občutek cmoka v grlu.

26 anketirancev je imelo zmanjšan apetit.

20 anketirancev je imelo povečan apetit.

28 anketirancev bolečine/tiščanje v prsnem košu.

34 anketirancev je imelo bolečine v trebuhu.

60 anketirancev je bilo močno utrujenih.

39 anketirancev je imelo pogosti glavobol, prav tako je enako število anketirancev bilo nespečih.

51 anketirancev je imelo izgubo energij

27 anketirancev je imelo močno žalost.

33 anketirancev imelo nenadno jezo.

8 anketirancev ni imelo nobenih od teh znakov.

En anketiranec je bil srečen.

En anketiranec je imel občutek izključenosti ampak ne dobesedno.

Enega anketiranca šola spravlja v depresijo.

Pri vprašanju, kjer so morali na kratko opisati, **kaj je duševno zdravje**, sva prejeli naslednje odgovore:

19 anketirancev ne zna opisati, kaj je duševno zdravje.

15 anketirancev opisuje duševno zdravje kot zdravje.

12 anketirancev opisuje duševno zdravje kot naše stanje.

23 anketirancev opisuje duševno zdravje kot nekakšne občutke in počutje.

Eden anketiranec pravi, da je duševno zdravje, ko je nekdo popolnoma prizemljen in zna ločiti realnost od nerealnosti in da živi v popolnem ravnovesju.

Eden anketiranec pravi duševno zdravje je nekaj, kar vpliva na tvojo psiho.

Dva anketiranece pravita, da je duševno zdravje nekakšen stres.

Eden anketiranec pravi, da so to lastni občutki kot posledica nekih zunanjih dogodkov.

Eden anketiranecev pravi, da je to, da te nekdo nadleguje.

Eden anketiranecev pravi, da je to nasprotje fizičnega zdravja, ki se nanaša na delovanje možganov človeka in kako se to vidi v obnašanju oziroma občutkih.

Eden anketiranec pravi, da je to harmonija duha, dobro mentalno počutje.

Eden anketiranec pravi, da je to zmožnost soočanja z življenjem.

Eden anketiranec pravi, da duševno zdravje omogoča, da živimo izpopolnjeno, razvijamo svoj potencial in prispevamo skupnosti.

Eden anketiranec pravi, da je duševno zdravje bistveno in neločljivo povezano z našim celotnim zdravjem.

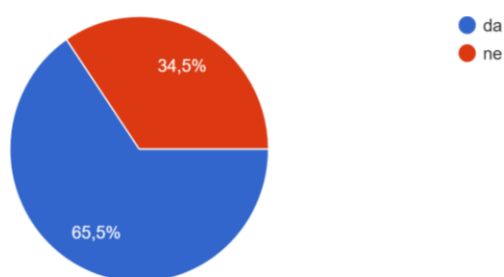
Eden anketiranec pravi, da je zdravje v nekem določenem času in dogodku, ki potrebuje veliko časa in dela, da se zaceli.

Eden anketiranec pravi, da so to življenjske stiske in tesnobe.

Eden anketiranec pravi, da je to nekaj, na kar moramo zelo paziti.

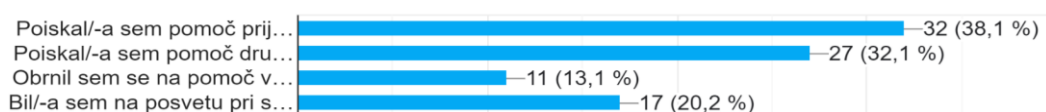
Eden anketiranec pravi, da je to skrb za dušo in mir.

Graf 9: Ali si se že kdaj soočil/-a s psihičnimi težavami (duševno stisko)? (mirno obdobje)



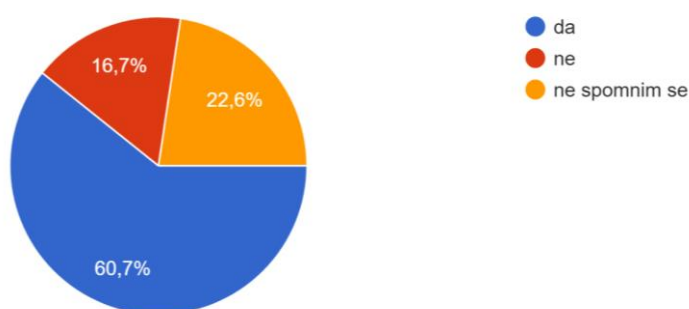
Približno dve tretjini (65,5%) anketirancev se je že soočilo z psihičnimi težavami, ostala tretjina (34,5%) pa ne.

Graf 10: Reševanje težav v primeru duševne stiske (mirno obdobje)



32 anketirancev, ki so odgovorili na prejšnje vprašanje z da, je poiskalo pomoč prijatelja, 28 anketirancev je poiskalo pomoč družine, 11 anketirancev se je obrnilo na pomoč v šoli (učitelji, svetovalna služba), 17 anketirancev se je obrnilo na strokovnjaka (zdravnik, psiholog, svetovalec izven šole...), štirje anketiranci so rešili probleme pri sebi, eden je želel narediti samomor in s tem rešiti težave, eden anketiranec je počakal, da problemi sami minejo, štirje anketiranci niso iskali pomoči.

Graf 11: Dvakrat sodelovanje v isti anketi (mirno obdobje)



Približno dve tretjini (60%) anketirancev je pred kratkim sodelovalo v podobni anketi, 16,7% ni pred kratkim sodelovalo v podobni anketi, ostalih 22,6% se ne spomni, če so sodelovali v podobni anketi.

4.5 Primerjava rezultatov stresnega in mirnega obdobja

Tabela 1: Primerjava med OŠ in SŠ v ozaveščenosti o duševnem zdravju

	Stresno obdobje		Mirno obdobje	
	OŠ	SŠ	OŠ	SŠ
Strinjam se (4)	63,5 %	59,9 %	28,5 %	61,9 %
Močno se strinjam (5)	15,1 %	17,1 %	4,8 %	6,4 %
Skupaj	78,6 %	77 %	33,3 %	68,3 %

Rezultati kažejo, da je prišlo do opazne razlike v ozaveščenosti o duševnem zdravju med osnovnošolci in srednješolci v mirnem obdobju. V tabeli so sešteti odgovori trditev »Menim, da veliko vem o duševnem zdravju« in »Menim, da moji prijatelji veliko vedo o duševnem zdravju« - glede na obdobje in osnovnošolce/srednješolce. Razlike v stresnem obdobju ni oz.

je minimalna v prid osnovnošolcem. Podrobni rezultati, ločeni po obeh trditvah, so prikazani v prilogi 1 (tabeli 3 in 4).

Tabela 2: Primerjava med opaženimi znaki med stresnim in mirnim obdobjem

Znaki, ki so jih opazili v zadnjem tednu	Stresno obdobje (skupaj anketirancev: 161)	Mirno obdobje (skupaj anketirancev: 84)
Občutek cmoka v grlu	53 (32,9 %)	24 (28,6 %)
Zmanjšan apetit (premalo poješ)	61 (37,9 %)	26 (31 %)
Povečan apetit (veliko poješ)	39 (24,2 %)	20 (23,8 %)
Bolečine/tiščanje v prsnem košu	63 (39,1 %)	28 (33,3 %)
Bolečine v trebuhu	60 (37,3 %)	34 (40,5 %)
Močna utrujenost	120 (74,5 %)	60 (71,4 %)
Pogosti glavoboli	67 (41,6 %)	39 (46,4 %)
Nespečnost	78 (48,4 %)	39 (46,4 %)
Negativne misli	89 (55,3 %)	42 (50 %)
Težave s koncentracijo	100 (62,1 %)	54 (64,3 %)
Napetost	73 (45,3 %)	33 (39,3 %)
Izguba energije	93 (57,8 %)	51 (60,7 %)
Močna žalost	49 (30,4 %)	27 (32,1 %)
Nenadna jeza	73 (45,3 %)	33 (39,3 %)
Niso opazili znakov (navedli sami pod Drugo)	4 (2,5%)	8 (9,5%)

Ugotovili sva, da se večina znakov izraža v stresnem obdobju (višji rezultati so v tabeli poudarjeni), pa tudi večji delež anketirancev ni opazilo znakov v mirnem obdobju.

5 RAZPRAVA, INTERPRETACIJA REZULTATOV

Odgovori iz ankete so naju presenetili, saj jo je reševalo več srednješolcev in oseb ženskega spola. Razlog za velik odziv so bile ponujene nagrade, ki sva jih dobili pri treh podjetjih (Turistična kmetiji Pri Kovačniku, Europark in Mikro+Polo). Večji odziv je bil v stresnem obdobju, kar je tudi razumljivo glede na čas, ki so ga učenci preživeli na zaslону in na šolskem e-mailu zaradi šolskega dela. V mirnem obdobju niso toliko na šolskem e-mailu. Iz druge ankete sva ugotovili, da je dve tretjini anketirancev rešilo obe anketi, tako da lahko sklepava o spremljanju večine istih oseb čez stresno in mirno obdobje.

Hipoteza 1: Srednješolci so bolj informirani o duševnem zdravju kot osnovnošolci.

Glede na rezultate iz tabele 1 lahko hipotezo le delno potrdiva. Rezultati kažejo, da je prišlo do opazne razlike v ozaveščenosti o duševnem zdravju med osnovnošolci in srednješolci le v mirnem obdobju, medtem ko razlik med njimi v stresnem obdobju ni. Hipoteza se nanaša tudi na odprto vprašanje, kjer so morali na kratko opisati, kaj je duševno zdravje. Tam nisva analizirali razlik med osnovnošolci in srednješolci, sva pa ugotovili, da se večji del odgovorov navezuje na definicije, ki so povezane s počutjem, občutki, stanjem in duševnim zdravjem kot vrsto zdravja. Meniva, da odgovori kažejo na to, da mladostniki poznajo izraz duševno zdravje, a še niso v celoti informirani, kaj to pomeni. Sami bi poudarili to, da gre za kontinuum in da lahko imamo več simptomov duševne stiske, pa še to ne pomeni, da imamo duševno motnjo.

Hipoteza 2: Duševno zdravje mladih je slabše zaradi šolskih dejavnikov.

To hipotezo lahko, glede na rezultate anket potrdiva (graf 12 in 13 v prilogi 2). Večina anketiranci se zaveda, da delo v šoli in šolsko okolje slabo vpliva na njihovo duševno zdravje. Tudi s strani obeh intervjujev lahko potrdiva hipotezo. Prav tako to hipotezo potrjujejo tudi rezultati v tabeli 2, kjer je opazno, da je več znakov duševne stiske v stresnem obdobju, ko so imeli anketiranci več šolskega dela.

Hipoteza 3: Duševno zdravje mladih je slabše zaradi vrstniških odnosov.

Hipotezo lahko s strani ankete potrdiva (graf 12 in 13 v prilogi 2), saj se večina anketirancev zaveda, da medvrstniški odnosi vplivajo na njihovo duševno zdravje. Pri poslani anketi med stresnim obdobjem so se vsi anketiranci strinjali s tem, da odnosi v šoli vplivajo na duševno zdravje, medtem ko pa se nekateri s tem v mirnejšem obdobju niso strinjali.

Hipoteza 4: V stresnem obdobju so mladi doživljali več znakov duševne stiske kot v mirnem obdobju.

Ugotovili sva, da se skladno s hipotezo večina znakov izraža v stresnem obdobju, pa tudi večji delež anketirancev ni opazilo znakov v mirnem obdobju. Rezultati so prikazani v tabeli 2.

Nekaj izjem se je pokazalo v mirnem obdobju, kar pa lahko povežemo z drugimi razlogi. Na primer bolečina v trebuhu ni samo znak duševne stiske, saj sva jo poslali med prazničnim časom, ko je na mizi veliko praznične hrane, ki lahko povzroča bolečine v trebuhu in prebavne težave. Tudi glavobol je lahko znak ponočevanja in praznovanja, ne zgolj duševne stiske. Sklepava, da se močna žalost v tem obdobju povezuje s slabimi odnosi v družini – v prazničnem času pa smo več časa z družino. Za močno izgubo energije izhajava iz sebe, saj veva, da smo mladostniki velikokrat predolgo pokonci in zato zjutraj težje vstanemo, vendar to vseeno storimo zaradi naših staršev. Med božično-novoletnimi počitnicami je več možnosti za pozen odhod v posteljo.

Hipoteza 5: Mladi so vsaj enkrat v preteklosti že poiskali strokovno pomoč zaradi duševne stiske.

Glede na anketo morava to hipotezo ovreči in sicer glede na grafa 5 in 10, saj je zelo malo anketirancev poiskalo strokovno pomoč zaradi duševne stiske. Tu vidiva priložnost v ozaveščanju na šolah, predvsem v obliki delavnic. Dober način ozaveščanja o možnostih bi bil tudi preko spleta (npr. oglasi, naj mladi poiščejo pomoč, ko so v stiski), saj tam mladostniki preživimo veliko svojega časa.

6 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Iz različne literature je razvidno, da so duševne stiske pri mladih vedno bolj pogoste. Vidimo lahko, da se večina mladostnikov ne zna spopasti z njimi, saj kljub stiskam ne poiščejo strokovne pomoči. Veliko se jih ne zaveda, kako pomembno je duševno zdravje in ga tudi zanemarjajo.

Opažava, da se mladostniki ob stiskah ne obračajo na svoje bližnje, da bi jim zaupali težave, zato to zadržijo v sebi, kar povzroča še večjo duševno stisko. Sklepava, da je zaradi predsodkov večini mladostnikov nerodno poiskati strokovno pomoč, prav tako se bojijo se odziva bližnjih, če bi jim povedali, da obiskujejo psihologa.

Iz ankete je razvidno, da mladostniki pri sebi opazajo, da imajo znake duševne stiske. Gleda na oba intervjuja je razvidno tudi, da imajo odrasli veliko vlogo pri tem, saj v večini primerov pride do stiske takrat, kadar se oni (npr. starši in učitelji) ne znajo soočiti s svojimi težavami in duševnimi stiskami in potem to sproščajo na mladostnike.

V nadaljevanju želiva na šoli izpeljati delavnice, a se ne bi ustavili pri tem. Misliva, da je zelo pomembno, da bi predstavili različne simptome duševne stiske in s tem ozaveščale učence naše šole. Ustvarili bi različne plakate na to temo, na šoli priredili razstavo in s tem spodbudili mlade, da bi poglobljali svoje znanje o duševnem zdravju in več govorili o njem. Upava, da bova s tem komu pomagali, da bo lažje poiskal pomoč, ko bo v duševni stiski.

7 ZAKLJUČEK

V zaključku bova predstavili, do katerih ugotovitev sva prišli, ko sva pregledovali teorijo, analizirali anketo in intervjuja:

- iz ankete lahko ugotovimo, da se jih večina zaveda, kaj je duševno zdravje, ne vedo pa njegovega pomena in vpliva;
- o duševnem zdravju se govori več kot včasih, vendar še vedno ne dovolj;
- mladostniki se zavedajo vpliva šole na njihovo duševno zdravje;
- ugotovili sva, da obstaja veliko različnih znakov duševne stiske;
- mladi pri sebi zaznajo znake duševne stiske, vendar to še ne pomeni, da imajo duševno motnjo;
- mladi pridejo do pomoči s pomočjo staršev, saj so po navadi oni tisti, ki pri njih prvi opazijo spremembe;
- v izobraževalnih ustanovah se opazi, da ni več toliko strahospoštovanja do učiteljev;
- vedno več mladostnikov se znajde v duševnih stiskah.

8 VIRI IN LITERATURA

Anksioznost (Elektronski vir). Dostopno na: <https://www.mojpsihoterapevt.si/anksioznost> (3. 10. 2023)

Bipolarna motnja a (Elektronski vir). Dostopno na: <https://www.mojpsihoterapevt.si/bipolarna-motnja> (9. 10. 2023)

Bipolarna motnja b (Elektronski vir). Dostopno na: <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/pt/dusevne-motnje/motnje-razpolozenja/bipolarna-motnja> (9. 10. 2023)

Generalizirana anksiozna motnja (Elektronski vir). Dostopno na: <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/anksiozne-motnje/generalizirana-anksiozna-motnja> (3. 10. 2023)

Jeriček Klanšček, H., Furman, L., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T., Korošec, A. *Z Dravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2022.* (Elektronski vir). 2023. Dostopno na: <https://nijz.si/publikacije/z-zdravjem-povezana-vedenja-v-solskem-obdobju-med-mladostniki-v-sloveniji-izsledki-mednarodne-raziskave-hbhc-2022/> (29. 10. 2023)

Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevlar-Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., Hafner, A., Medved, T., Bračič, M. F., Poldrugovac, M., Maučec Zakotnik, J., Eržen, I. *Duševo zdravlje otrok in mladostnikov v Sloveniji.* (Elektronski vir). 2018. Ljubljana. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na: <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-11EUTZTK> (4. 11. 2023)

Kaj so duševne motnje? (Elektronski vir). Dostopno na: <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/kaj-so-dusevne-motnje> (1. 10. 2023)

Motnje hranjenja a (Elektronski vir). Dostopno na: <https://nisiokajpovejnaprej.si/dusevno-zdravlje/najpogostejse-dusevne-motnje/motnje-hranjenja/#vrsteMotnjeHranjenja> (17. 10. 2023)

Motnje hranjenja b (Elektronski vir). Dostopno na: <https://prehrana.si/clanek/396-motnje-hranjenja> (17. 10. 2023)

Panična motnja a (Elektronski vir). Dostopno na: <https://www.zadusevnozdravlje.si/dusevno-zdravlje/pogoste-dusevne-tezave-in-motnje/panicna-motnja/>

Panična motnja b (Elektronski vir). Dostopno na: <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/anksiozne-motnje/panicna-motnja>

Panična motnja c (Elektronski vir). Dostopno na: <https://www.gorenjske-lekarne.si/svetovanje-clanek/panicna-motnja> (1. 10. 2023)

Panična motnja d (Elektronski vir). Dostopno na: <https://www.vlastakuster.si/panicna-motnja-kaj-je-kaksni-so-njeni-simptomi-in-kako-se-je-lahko-znebite-tudi-za-vedno/> (1. 10. 2023)

Shizofrenija (Elektronski vir). Dostopno na: <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/psihoti%C4%8Dna-motnja/shizofrenija> (9. 10. 2023)

Depresija (Elektronski vir). Dostopno na: <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/motnje-razpolozenja/depresija> (11. 10. 2023)

PRILOGE

Priloga 1: Podrobni rezultati pri anketnem vprašanju 3 – trditvi, ki se nanašata na ozaveščenost o duševnem zdravju

Tabela 3 : Ozaveščenost o duševnem zdravju – Primerjava med osnovnošolci in srednješolci v stresnem obdobju

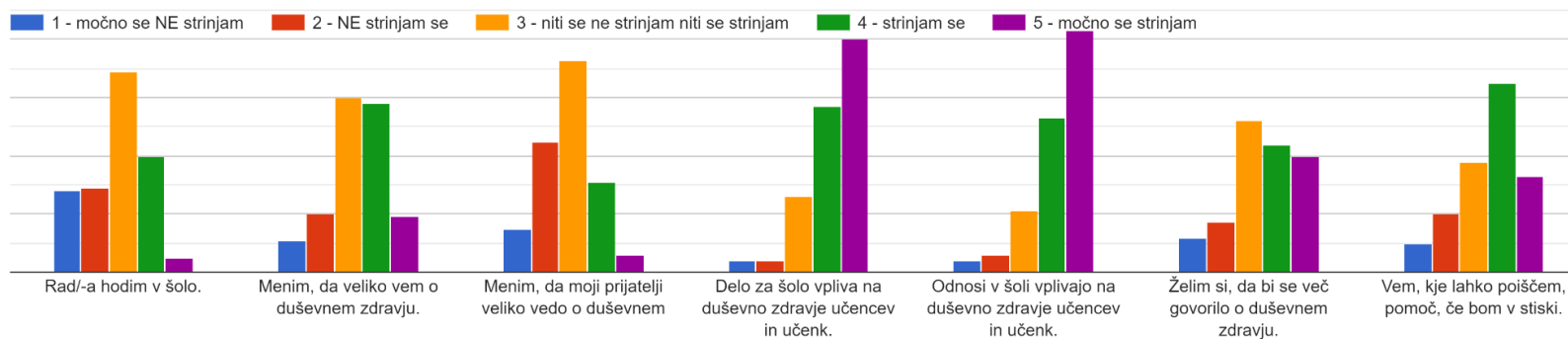
Obdobje	OŠ – stresno obdobje (skupaj anketirancev: 44)		SŠ – stresno obdobje (skupaj anketirancev: 117)	
Trditev	Menim, da veliko vem o duševnem zdravju.	Menim, da moji prijatelji veliko vedo o duševnem zdravju.	Menim, da veliko vem o duševnem zdravju.	Menim, da moji prijatelji veliko vedo o duševnem zdravju.
1 – močno se NE strinjam	5 (11,4%)	6 (5,1 %)	6 (5,1 %)	8 (6,8%)
2 – NE strinjam se	4 (9,1%)	15 (12,8%)	15 (12,8%)	30 (25,6%)
3 – niti se ne strinjam niti se strinjam	23 (52,3)	36 (30,8%)	36 (30,8%)	49 (41,9%)
4 – strinjam se	11 (25%)	45 (38,5%)	45 (38,5%)	25 (21,4%)
5 – močno se strinjam	1 (2,3%)	15 (12,8%)	15 (12,8%)	5 (4,3%)

Tabela 4: Ozaveščenost o duševnem zdravju – Primerjava med osnovnošolci in srednješolci v mirnem obdobju

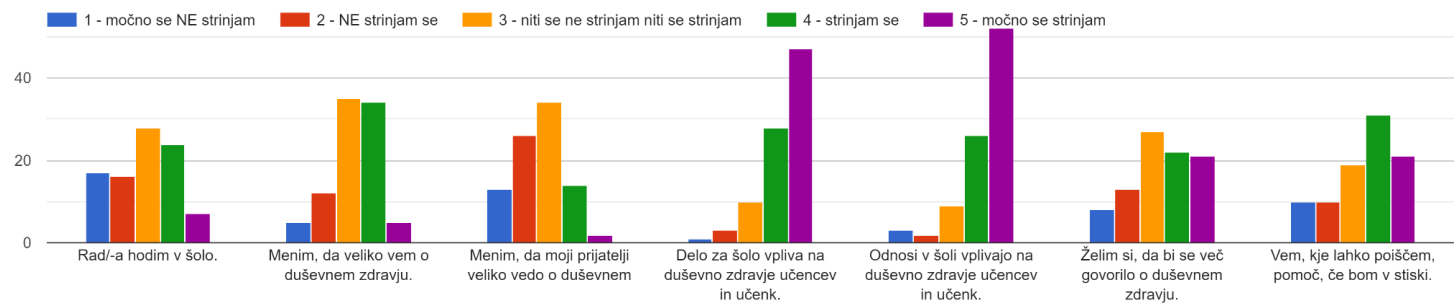
Obdobje	OŠ – mirno obdobje (skupaj anketirancev: 21)		SŠ – mirno obdobje (skupaj anketirancev: 63)	
	Menim, da veliko vem o duševnem zdravju.	Menim, da moji prijatelji veliko vedo o duševnem zdravju.	Menim, da veliko vem o duševnem zdravju.	Menim, da moji prijatelji veliko vedo o duševnem zdravju.
1 – močno se NE strinjam	2 (9,5%)	4 (19%)	3 (4,8%)	9 (14,3%)
2 – NE strinjam se	4 (19%)	7 (33,3%)	6 (9,5%)	18 (28,6%)
3 – niti se ne strinjam niti se strinjam	10 (47,6%)	8 (38,1%)	23 (36,5%)	24 (38,1%)
4 – strinjam se	4 (19%)	2 (9,5%)	28 (44,4%)	11 (17,5%)
5 – močno se strinjam	1 (4,8%)	0 (0%)	3 (4,8%)	1 (1,6%)

Priloga 2: Prikaz rezultatov v grafih pri anketnem vprašanju 3 – vse trditve o šoli

Graf 12: Strinjanje s trditvami o šoli (od 1 do 5) – stresno obdobje



Slika 13: Strinjanje s trditvami o šoli (od 1 do 5) – mirno obdobje



Priloga 3: Anketni vprašalnik

Prilagava anketni vprašalnik, ki je bil poslan na e-naslove učencev in dijakov v stresnem in mirnem obdobju.

Duševno zdravje mladih v šoli

Pozdravljeni! Sva učenki 9. razreda. Prosiva vas, da nama pomagate pri zbiranju podatkov. Prosiva, da odgovarjate čim bolj iskreno, odgovori so anonimni. Za sodelovanje ste lahko tudi nagrajeni (več informacij boste prejeli ob koncu ankete). Hvala že vnaprej.

1. Kateri razred/letnik obiskuješ?

- 7.
- 8.
- 9.
- 1.
- 2.

2. Spol

- Moški
- Ženski

3. Pri vsaki trditvi označi, kako močno se strinjaš z njo (od 1 do 5):

- 1 – močno se NE strinjam
- 2 – NE strinjam se
- 3 – niti se ne strinjam niti se strinjam
- 4 – strinjam se
- 5 – močno se strinjam

1. Rad/-a hodim v šolo.
2. Menim, da veliko vem o duševnem zdravju.
3. Menim, da moji prijatelji veliko vedo o duševnem zdravju.
4. Delo za šolo vpliva na duševno zdravje učencev in učenk.
5. Odnosi v šoli vplivajo na duševno zdravje učencev in učenk.
6. Želim si, da bi se več govorilo o duševnem zdravju.
7. Vem, kje lahko poiščem, pomoč, če bom v stiski.

4. Označi, katere od spodnjih znakov si pri sebi opazil **v zadnjem tednu**?

- Občutek cmoka v grlu
- Zmanjšan apetit (premalo poješ)
- Povečan apetit (veliko poješ)
- Bolečine/tiščanje v prsnem košu

- Bolečine v trebuhu
- Močna utrujenost
- Pogosti glavoboli
- Nespečnost
- Negativne misli
- Težave s koncentracijo
- Napetost
- Izguba energije
- Močna žalost
- Nenadna jeza
- Drugo: _____

5. Na kratko opiši, kaj je **duševno zdravje**.

6. Ali si se že kdaj soočil/-a s psihičnimi težavami (duševno stisko)?

- Da
- Ne

7. Če si odgovoril z **da**, kako si jih rešil?

- Poiskal/-a sem pomoč prijatelja.
- Poiskal/-a sem pomoč družine.
- Obrnil sem se na pomoč v šoli (učitelj, svetovalna služba).
- Bil/-a sem na posvetu pri strokovnjaku (zdravniku, psihologu, svetovalcu izven šole ipd.).
- Drugo: _____

8. Si pred kratkim že sodeloval v anketi s podobnimi vprašanji? (Samo pri anketnem vprašalniku v mirnem obdobju.)

- Da
- Ne
- Ne spomnim se

9. Sodelovanje v nagradni igri

V zameno za sodelovanje pri izpolnjevanju vprašalnika, ti nudimo možnost sodelovanja v nagradni igri, kjer bo podeljena **1 glavna nagrada in 15 manjših**. Potrebovali bomo tvoj e-naslov, ki ga lahko pušiš na spodnji povezavi. E-naslova ne moremo povezati s tvojimi odgovori v tej anketi, uporabljen bo samo z namenom žrebanja nagrad in obveščanja v zvezi s tem, po zaključku raziskave pa bo **trajno izbrisan**.

V nagradi igri lahko sodeluješ na tej povezavi: <https://forms.office.com/e/2wpTLUeBLd>