

OSNOVNA ŠOLA II MURSKA SOBOTA

VPLIV DRUŽBE IN OKOLJA (ŠOLE,
DOMA) NA NAJSTNIKE

Raziskovalna naloga

Raziskovalno področje: interdisciplinarne vede: psihologija in pedagogika

Mentorica: Hedviga Kovač

Avtorica: Staša Müller

Murska Sobota, januar 2024

ZAHVALA

Zahvaljujem se učiteljici in mentorici Hedvigi Kovač, ki mi je pomagala doseči zastavljen cilj, me usmerjala in spodbuja pri raziskovanju. Zahvala gre tudi staršem, ki so verjeli v mene in so me spodbujali. Prav tako se zahvaljujem učiteljici Poloni Bohar za lektoriranje raziskovalne naloge in učiteljici Simoni Šooš za prevod povzetka v angleški jezik.

POVZETEK

Na mentalno zdravje najstnikov imata velik vpliv družba in okolje, v katerem odrasčajo in se razvijajo. To se kaže predvsem v njihovi odzivnosti na izzive časa, empatiji in odnosih do sošolcev in sošolk, prijateljev, družine in učiteljev. Iz pisnega vira, priročnika, sem se seznanila z veščinami za vsak dan ter viri opore v stiski. Iz pisnih in internetnih virov sem pridobila dodatno znanje o krepitevi duševnega zdravja mladine v šolskem in domačem prostoru ter o spodbudnem in varnem učnem okolju. Po pregledu že navedenih vsebin sem najprej sestavila prvo, kasneje pa še drugo anketo, ki sta bili razdeljeni med učenci zadnje triade Osnovne šole II Murska Sobota, zaradi delne zaznave vpliva družbe in okolja na njih. Po analizi obeh anket sem prišla do ugotovitve in zaključka, da je vpliv družbe in okolja v Osnovni šoli II Murska Sobota ter doma v večini primerov dober in ima dober vpliv na počutje in mentalno zdravje.

Spodbujamo pozitivno samopodobo vseh (učencev, zaposlenih) s tem, da bomo pokazali, da lahko prav vsak prispeva k zdravemu načinu življenja.

Ključni pojmi: mentalno zdravje najstnikov, vpliv družbe in okolja, kazalci spodbudnega okolja

SUMMARY

The mental health of teenagers is greatly influenced by the society and environment in which they grow and develop. This is particularly evident in their responsiveness to the challenges of the time, empathy, and relationships with classmates, friends, family and teachers. From a written source, a manual, I familiarized myself with everyday skills and sources of support in times of distress. Through written and online sources, I gained additional knowledge about promoting the mental health of youth in both the school and home environment, as well as in a supportive and safe learning environment. After reviewing the aforementioned content, I first drafted a preliminary survey, and later a second one, which were distributed among the final three grades of students at Primary School II Murska Sobota, to assess the partial perception of the influence of society and the environment on them. After analyzing both surveys, I came to the conclusion that the influence of society and the environment at Primary School II Murska Sobota and at home is generally positive and has a beneficial impact on well-being and mental health.

We encourage positive self-esteem for everyone (students, staff), thereby demonstrating that each individual can contribute to a healthy lifestyle.

Key words: mental health of teenagers, influence of society and environment, indicators of a supportive environment.

Kazalo

POVZETEK.....	3
.....	4
SUMMARY	4
Kazalo Tabel	5
Kazalo Slik	6
UVOD	Napaka! Zaznamek ni definiran.
TEORETIČNI DEL	8
REZULTATI 1.ANKETE.....	14
7. r.....	14
8.r.....	20
9.r.....	29
REZULTATI 2. ANKETE.....	35
ZAKLJUČEK.....	49
LITERATURA	51
PRILOGE.....	52
1.Anketni vprašalnik	52
2.Anketni vprašalnik	53

Kazalo Tabel

Tabela 1:1 Vprašanje: Opiši spodbudno okolje doma - Odgovori 7. razredov	14
Tabela 1:2 Vprašanje: Opiši spodbudno okolje v šoli - Odgovori 7. razredov	15
Tabela 1:3 Vprašanje: Kako se odzivam na neprijeten dogodek doma - Odgovori 7. razredov.....	16
Tabela 1:4 Vprašanje: Kako se odzivam na neprijeten dogodek v šoli - Odgovori 7. razredov.....	17
Tabela 1:5 Vprašanje: Opiši, kakšen dan doma si želiš - Odgovori 7. razredov	18
Tabela 1:6 Vprašanje: Opiši, kakšen dan si želiš v šoli - Odgovori 7. razredov	19
Tabela 1:7 Vprašanje: Kako name vpliva družba - Odgovori 7. razredov	20
Tabela 2:1 Vprašanje: Opiši spodbudno okolje doma - Odgovori 8. razredov	21
Tabela 2:2 Vprašanje: Opiši spodbudno okolje v šoli - Odgovori 8. razredov	22
Tabela 2:3 Vprašanje: Kako se odzivam na neprijeten dogodek doma - Odgovori 8. razredov.....	24
Tabela 2:4 Vprašanje: Kako se odzivam na neprijeten dogodek v šoli - Odgovori 8. razredov.....	25
Tabela 2:5 Vprašanje: Opiši, kakšen dan doma si želiš - Odgovori 8. razredov	26
Tabela 2:6 Vprašanje: Opiši, kakšen dan si želiš v šoli - Odgovori 8. razredov	27
Tabela 2:7 Vprašanje: Kako name vpliva družba - Odgovori 8. razredov	28
Tabela 3:1 Vprašanje: Opiši spodbudno okolje doma - Odgovori 9. razredov	29

Tabela 3:2 Vprašanje: Opiši spodbudno okolje v šoli - Odgovori 9. razredov	30
Tabela 3:3 Vprašanje: Kako se odzivam na neprijeten dogodek doma - Odgovori 9. razredov.....	31
Tabela 3:4 Vprašanje: Kako se odzivam na neprijeten dogodek v šoli - Odgovori 9. razredov.....	32
Tabela 3:5 Vprašanje: Opiši kakšen dan doma si želiš - Odgovori 9. razredov	33
Tabela 3:6 Vprašanje: Opiši kakšen dan si želiš v šoli - Odgovori 9. razredov	34
Tabela 3:7 Vprašanje: Kako name vpliva družba- Odgovori 9. razredov	35
Tabela 1 Vprašanje: Kako na tebe vpliva družba	36
Tabela 1:2 Vprašanje: Kako na tebe vpliva družba - Drugo	36
Tabela 2 Vprašanje: Kako na tvoje počutje vpliva okolje v šoli	37
Tabela 3 Vprašanje: Kaj bi spremenil/-a, da bi bilo tvoje počutje v šoli boljše.....	38
Tabela 4 Vprašanje: Kakšna čustva in občutke doživljaš, ko si v šoli	39
Tabela 5 Vprašanje: Kakšna čustva in občutke doživljaš, ko si v družbi	39
Tabela 6 Vprašanje: Ali imaš občutek, da ti prijatelji iz družbe zaupajo	40
Tabela 7 Vprašanje: Ali ti zaupaš prijateljem iz družbe.....	40
Tabela 8 Vprašanje: Pri kom poiščeš šoli pomoč ob težavah	41
Tabela 9 Vprašanje: Ko ima kdo v družbi težave, ali se lahko obrne na te za pomoč.....	42
Tabela 10 Vprašanje: Kako boš poskusil/-a pomagati osebi s težavo	42
Tabela 11 Vprašanje: Kdo ima največji vpliv na tvoje počutje/mentalno zdravje	43
Tabela 11:2 Vprašanje: Kdo ima največji vpliv na tvoje počutje/mentalno zdravje - Drugo.....	43
Tabela 12 Vprašanje: Kdo je tvoja največja podpora	44
Tabela 12:2 Vprašanje: Kdo je tvoja največja podpora - Drugo	44
Tabela 13 Vprašanje: Kako na tebe vplivajo konflikti v družbi.....	45
Tabela 14 Vprašanje: Ali imaš prijatelje v šoli	46
Tabela 15 Vprašanje: Zakaj ne	46
Tabela 16 Vprašanje: Ali tvoja družba vpliva na tvoje odločitve	47
Tabela 17 Vprašanje: Koliko ti pomeni mnenje družbe	47
Tabela 18 Vprašanje: Zakaj ti mnenje družbe pomeni veliko	47
Tabela 19 Vprašanje: Ali si odvisen/-a od mnenja družbe	48
Tabela 20 Vprašanje: Vpiši predloge za izvajanje vaj in pogovorov o mentalnem zdravju v šoli.....	48

Kazalo Slik

Slika 1 Pozitivna sporočila (Osebni vir: Hedviga Kovač).....	7
Slika 2 Vrednote (Osebni vir: Hedviga Kovač).....	8
Slika 3 Lepa beseda (Osebni vir: Hedviga Kovač).....	8
Slika 4 Pozitivna sporočila narejena na tehničnem dnevu (Osebni vir: Hedviga Kovač)	9

UVOD

Aktualna tema v šolah in po celem svetu je mentalno zdravje najstnikov. Nekateri ljudje menijo, da so za slabo mentalno zdravje in stanje najstnikov krivi telefoni, računalniki, televizija in družbena omrežja. Drugi menijo, da je kriva šola in preveliki pritiski na najstnike, da morajo biti popolni, imeti najvišje možne ocene in imeti največje možno število dosežkov. Spet tretji pa mislijo, da najstniki preveč sanjarijo in da se morajo prizemljiti in si nehati izmišljevati, da so v slabem mentalnem stanju, ter da se morajo sprijazniti, da je to resnično življenje in slabo mentalno stanje ne obstaja.

Da je tema aktualna pa pričajo tudi vsakodnevne novice ter članki, ki jih lahko najdemo in preberemo na spletu.

Namen te raziskovalne naloge je dokazati, da se morajo ljudje začeti zavedati, da čeprav smo najstniki mladi, imamo oziroma smo lahko v slabem mentalnem stanju in da ni za vsako osebo enaka stvar razlog za slabo mentalno stanje in da stvar, ki je nekomu razlog za slabo mentalno zdravje, je lahko za drugo osebo razlog, da so še živi in niso obupali nad življenjem.

V tej raziskovalni nalogi pa hočem tudi poudariti, kako zelo pomembno je varno in prijetno okolje za najstnike s slabim mentalnim stanjem in tudi tistim, ki so v dobrem mentalnem zdravju. To okolje je za večino dom oziroma bolj specifično njihova oziroma najstnikova soba. Šola je prostor, kjer bi tako okolje moralo biti konstantno in kjer bi se vsi počutili varno, a na žalost se velika večina najstnikov tako ne počuti in ne doživlja takšnega okolja v šoli.



Slika 1 Pozitivna sporočila (Osebn vir: Hedviga Kovač)

TEORETIČNI DEL

Informacije, ki sem jih pridobila v literaturi, sem želela tudi sama preveriti. S tem namenom sem naredila dve anketi, eno fizično, ki je bila izpolnjena na papirju, drugo anketo pa sem naredila preko 1KA.ankete in je bila izpolnjena preko spleta. Obe anketi so izpolnili učenci sedmega, osmega in devetega razreda Osnovne šole II Murska Sobota. Obe anketi sta bili tudi anonimni in v skladu s temo vpliv družbe in okolja na najstnike.

V obdelani literaturi sem zasledila veliko zapisanega o spodbudnem in varnem učnem okolju, ki je zelo pomemben za najstnike, saj preživimo zelo veliko časa v šoli, zaradi tega sem nekaj vprašanj v obeh anketah namenila učnemu oz. šolskemu okolju.

V anketah so učenci 7., 8., in 9. razredov OŠ II MS zapisali in izbrali ter razložili svoje počutje v šoli in v njihovi družbi.

Cilji raziskovalne naloge:

- ozaveščanje ljudi o pomembnosti varnega in mentalno ozaveščenega okolja za najstnike in njihovo odraščanje
- ozaveščanje ljudi o pomembnosti varne in mentalno ozaveščene družbe za najstnike in njihovo odraščanje
- ugotoviti, kako se hočejo najstniki pogovarjati o mentalnem zdravju v šoli
- ugotoviti, kakšne vaje želijo najstniki izvajati v šoli, da se ozavešijo o mentalnem zdravju
- kakšen vpliv ima družba na najstnike
- kakšen vpliv ima mnenje družbe na najstnike
- kdo ima največji vpliv na najstnikovo mentalno zdravje.



Slika 2: Lepa beseda (Osebni vir: Hedviga Kovač)



Slika 3: Vrednote (Osebni vir: Hedviga Kovač)

HIPOTEZE:

H1: Varno okolje je pomembno za najstnike oziroma njihov razvoj.

H2: Različna odzivnost na neprijetne dogodke.

H3: Pri ovirah oziroma izzivih različno reagiramo in iščemo pomoč.

S pomočjo obeh anket sem želela ugotoviti, kako bi moji vrstniki opisali spodbudno okolje doma in v šoli, kakšna čustva in občutke čutijo, ko so v šoli in družbi, koliko jim pomeni družba in mnenje družbe, kdo je njihova največja podpora in kdo ima največji vpliv na njihovo počutje in mentalno zdravje ...



Slika 4: Pozitivna sporočila narejena na tehničnem dnevu (Osebni vir: Hedviga Kovač)

Vsak se boji nečesa. Nekateri psov, drugi javnega nastopanja, tretji bacilov in virusov ali tega, da se bodo izgubili - seznam je lahko neskončno dolg. Občutiti strah, malo strahu, je dobro. Zaradi strahu ne skočimo pred avto in se ne poženemo z visoke stavbe. Dobesedno nas ohranja pri življenju. Težave nastanejo takrat, kadar zaradi strahu ne delamo stvari, ki so pomembne za nas. Ko strah udari na polno, s seboj prinaša neželene posledice, s katerimi vpliva na naše odnose, akademske uspehe ali načrtovanje prihodnosti. (...)

(vir : GALANTI, R. 2020. Obvladovanje tesnobe za najstnike. Ljubljana : Vita založba. str.1)

Tesnoba je pogostejša, kot bi si mislili. Doživlja jo kar eden od treh najstnikov, kar pomeni, da se velik del vaših sošolcev spopada s podobnimi težavami kot vi. Raziskovalci pravijo, da na to, kako, kdaj in zakaj se kaže tesnoba, vpliva kombinacija učinkov narave (podedovani geni) in vzgoje (spodbude iz okolja). Tesnoba se pogosto pojavlja v družinah, je dedna, torej ena točka prednosti za genetiko. Pa vendar, tudi stresni dogodki, kot na primer selitev, ločitev staršev ali razhod, igrajo zelo pomembno vlogo. (...)

(vir : GALANTI, R. 2020. Obvladovanje tesnobe za najstnike. Ljubljana : Vita založba. str.6)

Nekateri uporabljajo izraza stres in tesnoba kot sopomenki, čeprav v bistvu pomenita dve različni stvari. Stres čutite, ko se soočate z zunanjimi pritiski, ki jih ne morete nadzorovati in so normalen del življenja. Življenjski stresorji so na primer prepir med starši, udeležba v finalu športnega turnirja ali pa prijateljev rojstni dan. Tesnoba, na drugi strani, pa je čustvo, ki ga lahko občutite kot odziv na stres. (...)

(vir : GALANTI, R. 2020. Obvladovanje tesnobe za najstnike. Ljubljana : Vita založba. str.32)

Čuječnost pomeni, da ste v celoti pozorni na izkušnjo trenutka, v katerem se nahajate. Ko ste čuječi, preprosto opazujete, kaj se dogaja in sprejmete doživetje tako kot je in niste obsedeni z željami o tem, kaj bi lahko bilo. (...)

(vir : GALANTI, R. 2020. Obvladovanje tesnobe za najstnike. Ljubljana : Vita založba. str.38)

Neprijetna, težka čustva je težko ločevati eno od drugega. Ko se počutite slabo, ne veste ali ste nejevoljni, jezni, žalostni ali zaskrbljeni. To je popolnoma normalno – težko je razločevati zahtevna čustva, ker pogosto eno čustvo vpliva na drugo, poleg tega pa se tudi prepletajo med seboj. (...)

(vir : GALANTI, R. 2020. Obvladovanje tesnobe za najstnike. Ljubljana : Vita založba. str.65)

Jeza je čustveni odziv na to, da se ne počutite varne ali da vaše potrebe niso izpolnjene. To še posebej velja v bližnjih odnosih, na primer med prijatelji ali v družini, kjer pričakujete, da bi morali vedeti, kaj lahko počnejo ali rečejo. (...)

(vir : GALANTI, R. 2020. Obvladovanje tesnobe za najstnike. Ljubljana : Vita založba. str.68)

Veste, zakaj je tako težko ne odzvati se, ko začutite močno čustvo, četudi logično veste, da to vedenje sploh ne bo najboljša izbira? Čustva nas prepričujejo, da s tem, ko se nanje ne odzovemo takoj zdaj, nikoli ne bodo izginila. Toda to ni res. Čeprav se nam zdi, da so močnejša kot tornado, so čustva bolj kot valovi, ki se dvignejo in spuščajo. Ko se pojavijo, so siloviti, vendar se počasi sami umaknejo, če jim le dovolimo. (...)

(vir : GALANTI, R. 2020. Obvladovanje tesnobe za najstnike. Ljubljana : Vita založba. str.72)

Tesnoba vas pogosto spodbudi, da pobegnete ali se izognete težki situaciji. Tako preprosto je to. Če vam gori hiša, boste želeli čim hitreje pobegniti. Ko boste imeli govorni nastop, boste prav tako želeli stran. Gre za enak avtomatski odziv, toda beg pred požarom pomaga preživeti, medtem ko umik iz učilnice v resnici ne pomaga. (...)

(vir : GALANTI, R. 2020. Obvladovanje tesnobe za najstnike. Ljubljana : Vita založba. str.112)

Čustva delujejo podobno kot steklenica s penečo pijačo. Če jo močno stresate in takoj odprete, bo počilo. Sčasoma vsa čustva začnejo vreti in tudi če jih na vso silo zapirate, navsezadnje, na nepredstavljen način, eksplodirajo. Do eksplozije ne pride, kadar steklenico odpirate počasi in mehurčke sproščate postopoma. Če nadaljujemo primerjavo s čustvi, to pomeni, da jih občutite sproti, takoj, ko se pojavijo. Tako spoznate, da jih lahko obvladate, tudi če so neprijetna. (...)

(vir : GALANTI, R. 2020. Obvladovanje tesnobe za najstnike. Ljubljana : Vita založba. str.138)

Stres je filozofski, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem). Stresor pa je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in povzroči stres. (...)

(vir: DERNOVŠEK, M.Z., GORENC, M., JERIČEK, H. 2006. [Ko te strese stres \(nijz.si\)](#) str.8)

Na kakršen koli stresen življenjski dogodek (izguba službe, smrt prijatelja, prometna nesreča, nakup stanovanja, poroka, rojstvo otroka, razveza itd.) se ljudje odzovemo z burnimi čustvi. Pri negativnem dogodku so to žalost, nemoč, tesnoba, jeza in strah. Če pa je dogodek pozitiven, prevladata veselje in pričakovanje. (...)

(vir: DERNOVŠEK, M.Z., GORENC, M., JERIČEK, H. 2006. [Ko te strese stres \(nijz.si\)](#) str.11)

Za otroke in mladostnike so najpogostejši stresorji: šolske zahteve in obremenitve, negativne misli in občutki o sebi, telesne spremembe med odraščanjem, težave s prijatelji ali vrstniki v šoli, nezdravo življenjsko okolje ali nevarna soseska, ločitev staršev, kronične bolezni ali resne težave v družini, smrt bližnjega, selitev ali menjava šole, sodelovanje pri številnih dejavnostih in previsoka pričakovanja, finančne težave v družini, ne sprejemanje vrstnikov, prva zaljubljenost in nesoglasja z učitelji.

Otroci in mladostniki se na stres odzivajo drugače kot odrasli. Pri prepoznavanju stresa pri otrocih in mladostnikih se srečamo z dvema težavama:

- 1. Občutljivost za stres je odvisna od otrokove zrelosti, starosti in izkušenj.** Otroci najpogosteje nimajo izkušenj s stresnimi dogodki, s katerimi se soočajo, in to povečuje njihovo občutljivost nanje. Po drugi strani pa so otrokovi odzivi na stresen dogodek pogojeni z njegovo sposobnostjo razumevanja stresnega dogodka. Otroci so manj kot odrasli sposobni oceniti, kateri dogodki jih ogrožajo in kateri ne, in zaradi tega nekaterih dogodkov, ki so objektivno ogrožajoči, ne zaznavajo kot stresne. In obratno: nekatere dogodke doživljajo kot izrazito stresne, čeprav objektivno niso, če jih gledamo skozi oči odraslega.
- 2. Pojavijo se lahko tudi drugačni simptomi od prej naštetih.** Pri otrocih lahko reakcije na stres vključujejo tudi naslednje znake: motnje vedenja, izogibanje stresnemu dogodku, regresivno vedenje (npr. zvijanje las, zibanje, sesanje prstov), povečana odvisnost od odraslih, razdražljivost, slaba samopodoba, učne težave (zmanjšana koncentracija, pozabljivost, neracionalnost, slabo presojanje, matematične napake, težave pri razmišljanju, okrnjena domišljija) in telesni znaki, za katere ne morejo najti jasnega vzroka (bolečina v trebuhu, vročina, glavoboli, vrtoglavica, driska).

(vir: DERNOVŠEK, M.Z., GORENC, M., JERIČEK, H. 2006. [Ko te strese stres \(nijz.si\)](#) str.14,15)

Tesnoba ali anksioznost je neprijetno čustvo, ki ga po navadi spremljajo telesne in vedenjske spremembe, podobne tistim, ki spremljajo običajen odziv na stres. Lahko se pojavlja postopoma ali pa se začne nenadno. Traja lahko nekaj minut in je komaj zaznavna ali pa se kaže v obliki paničnih napadov. (...)

(vir: DERNOVŠEK, M.Z., GORENC, M., JERIČEK, H. 2006. [Ko te strese stres \(nijz.si\)](#) str.36)

Pri otrocih in mladostnikih so najpogostejše naslednje oblike anksioznost: separacijska anksioznost (pretirana tesnoba zaradi odhoda od doma ali ločitve od staršev), skrbi zaradi šolskega uspeha, strah glede navezovanja prijateljstev, strah pred učitelji ali pretepaškimi otroki, pred hranjenjem v skupni jedilnici, uporabo šolskih stranišč, spraševanjem pred razredom, preoblačenjem pri športni vzgoji, pred interakcijami z drugimi otroki ali učitelji in strah pred zbadanjem vrstnikov ali starejših otrok.

(vir: DERNOVŠEK, M.Z., GORENC, M., JERIČEK, H. 2006. [Ko te strese stres \(nijz.si\)](#) str.41)

Anksiozen otrok zelo malo govori; sledi navodilom; vendar se nanje verbalno ne odziva; ko ga nagovorimo; gleda stran; gleda vrstnike pri zabavnih dejavnostih, vendar se jim ne pridruži; noče biti v središču pozornosti; govori tiho; nikoli se prostovoljno ne javi za kakšno dejavnost ali pa se javi zadnji; noče sodelovati pri skupinskih dejavnostih, kot so debate, glasno branje, nastopanje, odgovarjanje na vprašanja z dvigovanjem rok; večino časa preživlja sam.

(vir: DERNOVŠEK, M.Z., GORENC, M., JERIČEK, H. 2006. [Ko te strese stres \(nijz.si\)](#) str.41)

Depresija je ena izmed najbolj pogostih duševnih motenj in zajema precej več kot le občutek žalosti. Depresija je bolezen, tako kot npr. prehlad ali sladkorna bolezen. (...)

(vir: DERNOVŠEK, M.Z., GORENC, M., JERIČEK, H. 2006. [Ko te strese stres \(nijz.si\)](#) str.54)

Depresija lahko prizadene vsakogar: mlade, starejše, moške ali ženske. (...)

(vir: DERNOVŠEK, M.Z., GORENC, M., JERIČEK, H. 2006. [Ko te strese stres \(nijz.si\)](#) str.54)

Dejavniki tveganja za razvoj depresije pri otrocih ali mladostnikih so: zgodovina depresije v otroštvu, spol (pri deklicah se depresija pojavlja pogostejše), zgodnja puberteta pri deklicah, prisotnost anksioznih motenj, prekinitev romantičnega odnosa, izguba ljubljene osebe – še posebej starejša, druge travme, vključno z naravnimi katastrofami, zloraba drog, vključno s kajenjem, močen stres, učne in razvojne motnje (pozornost, sluh), hiperaktivnost, ločitev staršev (težave v družini), zanemarjanje, zloraba, kronične telesne bolezni (npr. sladkorna bolezen), pretekle poškodbe glave in depresija v družini.

(vir: DERNOVŠEK, M.Z., GORENC, M., JERIČEK, H. 2006. [Ko te strese stres \(nijz.si\)](#) str.60)

REZULTATI 1. ANKETE

7. r

1. Vprašanje: Opiši spodbudno okolje doma?

Q1	Opiši spodbudno okolje doma:	Število ponovitev	Odstotki
	Ni ga	1	3%
	Varno	2	5%
	Moja soba	10	26%
	Zunaj	8	21%
	Srečni in spodbudni starši	4	11%
	Prijetni, lepo	2	5%
	Dnevna soba	2	5%
	Družinski člani me spodbujajo	4	11%
	Lahko govorim z bližnjimi	2	5%
	Umirjeno	2	5%
	Vredu	1	3%

Tabela 1:1 Vprašanje: Opiši spodbudno okolje doma - Odgovori 7. razredov

Kot je vidno iz tabele, je največkrat ponovljen odgovor moja soba. Drugi največkrat ponovljen odgovor je zunaj. Tretji največkrat ponovljen odgovor je bil srečni in ponosni starši in/ali odgovor družinski člani me spodbujajo, ker imata enako število ponovitev.

Iz tabele je vidno, da najdejo učenci 7. razredov največ spodbudnega okolja doma v svojih sobah oziroma v prostoru, kjer so lahko svobodni, ampak jim starši še vedno postavljajo meje, ki jih morajo spoštovati in ko so njihovi starši srečni ter ko so spodbudni in ponosni na njih.

2. Vprašanje: Opiši spodbudno okolje v šoli?

Q2	Opiši spodbudno okolje v šoli:	Število ponovitev	Odstorki
	Vredu	1	3%
	Vsi me spodbujajo	3	7%
	Cool učilnica	1	3%
	Varno	1	2%
	Zunaj	15	36%
	Umirjeno	1	2%
	/	2	5%
	Ko te učitelji spodbujajo in so prijazni	6	14%
	Družbeno	2	5%
	Deževno	1	2%
	Nimam	2	5%
	Jedilnica	3	7%
	Sošolci obnašajo prijazno	1	2%
	Knjižnica	3	7%

Tabela 1:2 Vprašanje: Opiši spodbudno okolje v šoli -Odgovori 7. razredov

Iz tabele je vidno, da je največkrat ponovljen odgovor zunaj. Drugi največkrat ponovljen odgovor je ko te učitelji spodbujajo in so prijazni. Tretji največkrat ponovljen odgovor je knjižnica, jedilnica in/ali vsi me spodbujajo, ker imajo vsi trije odgovori enako število ponovitev.

Kot je vidno iz tabele, najdejo učenci 7. razredov največ spodbude v šoli zunaj v naravi, kjer se lahko družijo s svojimi prijatelji iz starejših in mlajših razredov ter kjer se lahko tudi družijo s svojimi sošolci in kjer se lahko igrajo s svojimi sošolci in prijatelji in lahko igrajo na primer nogomet, košarko, odbojko in so na svežem zraku.

3.Vprašanje: Kako se odzivam na neprijeten dogodek doma?

Q3	Kako se odzivam na neprijeten dogodek doma?	Število ponovitev	Odstotki
	Pogovor s starši	6	12%
	Umaknem se v svojo sobo	13	26%
	Se pomirim	4	8%
	Odzovem primerno	2	4%
	Jezen sem	2	4%
	Dobro	2	4%
	Nimam	1	2%
	Ne odzivam	3	6%
	Poskusim rešiti težavo	2	4%
	Grem ven	4	8%
	Neprijetno, slabo	6	12%
	Poslušam pogovor ali glasbo	5	10%

Tabela 1:3 Vprašanje: Kako se odzivam na neprijeten dogodek doma - Odgovori 7. razredov

Kot je vidno iz tabele, je največkrat ponovljen odgovor umaknem se v svojo sobo. Drugi največkrat ponovljen odgovor, dva odgovora sta ponovljena 6-krat, pogovor s starši in/ali neprijetno, slabo. Tretji največkrat ponovljen odgovor je poslušam pogovor ali glasbo.

Iz tabele je vidno, da se največji odstotek učencev iz 7. razredov odzove na neprijeten dogodek doma tako, da odidejo ali se zaprejo v svojo sobo, kjer imajo mir, lahko razmislijo o tem, kaj se dogaja ali se je zgodilo, preden se odzovejo in se lahko odstranijo od neprijetnega dogodka, za katerega si želijo, da se ne bi dogajal ali da se ne bi zgodil.

4. Vprašanje: Kako se odzivam na neprijeten dogodek v šoli?

Q4	Kako se odzivam na neprijeten dogodek v šoli?	Število ponovitev	Odstotki
	Pogovorim s prijatelji	2	5%
	Nikakor oziroma ignoriram	5	18%
	Umaknem	8	9%
	Umirjeno	4	9%
	Premislim in poskusim rešiti problem	4	11%
	Ne vem/ Mi je vseeno	5	5%
	Jezen sem	2	5%
	Povem učiteljici	2	5%
	Žalostno	2	7%
	Neprimerno	3	5%
	Sem tiho	2	5%
	Poslušam in govorim nazaj	2	5%
	Počakam konec	2	5%

Tabela 1:4 Vprašanje: Kako se odzivam na neprijeten dogodek v šoli - Odgovori 7. razredov

Iz tabele je vidno, da je največkrat ponovljen odgovor umaknem. Druga največkrat ponovljena odgovora sta ne vem/mi je vseeno ali/in nikakor oziroma ignoriram. Tretja največkrat ponovljena odgovora sta umirjeno ali/in premislim in poskusim rešiti problem.

Kot je vidno iz tabele, je največji odstotek učencev iz 7. razredov odgovoril, da se na neprijeten dogodek, ki se zgodi v šoli, odzovejo tako, da se umaknejo od neprijetnega dogodka, za katera si najverjetneje želijo, da se ne bi dogajal ali jih moti in uničuje njihovo dobro razpoloženje in jih razžalosti in/ali razjezi.

5. Vprašanje: Opiši, kakšen dan doma si želiš?

Q5	Opiši kakšen dan doma si želiš:	Število ponovitev	Odstotki
	Počitniški	2	5%
	Prijeten	8	19%
	Miren	6	14%
	Druženje	4	9%
	Gremo ven	3	7%
	Ne	1	2%
	Igram družabne igra	4	9%
	Brez šole in učenja	3	7%
	Ne vem	1	2%
	Zabaven in zanimiv	3	7%
	Da nikamor ne grem	1	2%
	Navaden oziroma normalen	2	5%
	Brez kreganja	2	5%
	Prosti čas	3	7%

Tabela 1:5 Vprašanje: Opiši, kakšen dan doma si želiš - Odgovori 7. razredov

Kot je vidno iz tabele, je največkrat ponovljen odgovor prijeten. Drugi največkrat ponovljen odgovor je miren. Tretji največkrat ponovljen odgovor je druženje ali/in igram družabne igre, zaradi enakega števila ponovitev obeh odgovorov.

Iz tabele je vidno, da je največji odstotek učencev 7. razredov odgovoril, da si želijo prijeten dan doma, ki v njih vzbuja občutek ugodja in ki jim prinaša veselje in zadovoljstvo.

6. Vprašanje: Opiši, kakšen dan si želiš v šoli.

Q6	Opiši kakšen dan si želiš v šoli:	Število ponovitev	Odstotki
	Dober/Prijeten	5	11%
	Druženje	1	25
	Miren	2	4%
	Zanimiv	3	6%
	Športni dan	3	6%
	Zabaven	4	9%
	Vesel	3	6%
	Gremo ven	9	19%
	Poučen	2	4%
	Brez ocenjevanj in učenja	10	21%
	Prosti dan	4	8%
	Normalen	2	4%

Tabela 1:6 Vprašanje: Opiši, kakšen dan si želiš v šoli - Odgovori 7. razredov

Iz tabele je vidno, da je največkrat ponovljen odgovor brez ocenjevanj in učenja. Drugi največkrat ponovljen odgovor je gremo ven. Tretji največkrat ponovljen odgovor je dober in prijeten.

Kot je vidno iz tabele, je največji odstotek učencev 7. razredov odgovoril, da si želijo dan v šoli, brez ocenjevanj in učenja in avtomatično s tem mislijo tudi dan brez stresa oziroma z manj stresa, saj povzročajo ocenjevanja najstnikom veliko stresa.

7. Vprašanje: Kako name vpliva družba?

Q7	Kako name vpliva družba?	Število ponovitev	Odstotki
	OK/Vredu	4	9%
	Dobro	21	49%
	Pozitivno	5	12%
	Nikakor	2	5%
	Slabo	1	2%
	Ne vem	2	5%
	Spodbuja me	1	2%
	Odvisno od družbe	5	12%
	V šoli nimam družbe, se pa razumem z tistimi s spleta	1	2%
	Sem bolj vesel	1	2%

Tabela 1:7 Vprašanje: Kako name vpliva družba - Odgovori 7. razredov

Kot je vidno iz tabele, je največkrat ponovljen odgovor dobro. Druga največkrat ponovljena odgovora sta odvisno od družbe ali/in pozitivno. Tretji največkrat ponovljen odgovor je OK/vredu.

Iz tabele je vidno, da je največji odstotek učencev 7. razredov odgovoril, da na njih vpliva družba dobro, nekaj jih je odgovorilo, da je odvisno od družbe, manjšina pa jih je odgovorila, da družba vpliva slabo, ne vpliva in nekateri od manjšine niso vedeli če na njih vpliva družba.

8.r

1. Vprašanje: Opiši spodbudno okolje doma.

Q1	Opiši spodbudno okolje doma:	Število ponovitev	Odstotki
	? ali / oziroma ni ga	7	11%
	Pogovor	3	5%
	Spodbujanje	11	17%
	Se imamo radi	2	3%
	Druženje in družba	3	5%
	Kavč	1	2%
	Doma je najlepše	3	5%
	Dobro	2	3%
	Moja postelja	2	3%
	Glasba, TV	4	6%
	Ko nikogar ni doma	1	2%
	Ne vem	2	3%
	Dnevna soba	4	6%
	Moja soba	7	11%
	Prijazni in spoštljivi starši	2	3%
	Zunaj	4	6%
	Mirno	7	11%

Tabela 2:1 Vprašanje: Opiši spodbudno okolje doma - Odgovori 8. razredov

Iz tabele je vidno, da je največkrat ponovljen odgovor spodbujanje. Drugi največkrat ponovljeni odgovori so mirno, moja soba in/ali ?ali/ oziroma ni ga. Tretji največkrat ponovljen odgovor je zunaj, dnevna soba ali/in glasba, TV, ker imajo vsi trije odgovori enako število ponovitev.

Kot je vidno iz tabele, je največji odstotek učencev 8. razredov odgovoril, da je njihovo spodbudno okolje doma sama spodbuda, ki jo najverjetneje pridobivajo od staršev, drugih družinskih članov, sorodnikov in prijateljev.

2. Vprašanje: Opiši spodbudno okolje v šoli.

Q2	Opiši spodbudno okolje v šoli:	Število ponovitev	Odstotki
	? Ali / oziroma Ni ga	8	14%
	Dobro	1	2%
	Si pomagamo	8	14%
	Sošolci spodbujajo	2	35
	Pridobitev motivacijskih papirjev	1	2%
	Prijazno in vljudno	3	5%
	Pogovor	2	3%
	Prijazni učitelji	4	7%
	Odnosi s prijatelji so dobri	6	10%
	Telovadba in telovadnica	2	3%
	Zabavno in zanimivo	2	3%
	Ne vem	2	3%
	Učilnica	4	7%
	Spodbuda	4	7%
	Mir	3	5%
	Jedilnica	1	2%
	Zunaj	2	3%
	Nemščina	2	3%
	Knjižnica	1	2%
	Manj ocenjevanj	1	2%

Tabela 2:2 Vprašanje: Opiši spodbudno okolje v šoli-Odgovori 8.razredov

Kot je vidno iz tabele, je največkrat ponovljen odgovor si pomagamo in/ali ? ali / oziroma ni ga, saj imata enako število ponovitev. Drugi največkrat ponovljen odgovor je odnosi s prijatelji so dobri. Tretji največkrat ponovljen odgovor je lahko spodbuda, učilnica in/ali prijazni učitelji, zaradi enakega števila ponovitev teh treh odgovorov.

Iz tabele je vidno, da je največji odstotek učencev 8. razredov odgovoril, da je njihovo spodbudno okolje v šoli medsebojno pomaganje, ki variira od njihovih sovrstnikov do učiteljev in drugih delavcev v šoli ter od pomaganja reševanja problemov in

neprijetnih dogodkov do pomaganja pri reševanju domačih nalog, razlaganju snovi ter pri učenju.

3. Vprašanje: Kako se odzivam na neprijeten dogodek doma?

Q3	Kako se odzivam na neprijeten dogodek doma?	Število ponovitev	Odstotki
	Grem v svojo sobo in se umaknem	10	16%
	Pogovorim	14	22%
	Vmešam	1	2%
	Ne želim odgovoriti oziroma /	8	13%
	Nikakor oziroma Ne odzivam	5	8%
	Grem ven	2	3%
	Jezno	1	2%
	Poskusim popraviti	5	8%
	Jokam	1	2%
	Slabo	6	10%
	Odvisno od počutja	1	2%
	Mirno	2	3%
	Povem starejši osebi	2	3%
	Ni neprijetnih dogodkov doma	2	3%
	Poslušam glasbo	1	2%
	Se zderem	2	3%

Tabela 2:3 Vprašanje: Kako se odzivam na neprijeten dogodek doma-Odgovori 8.razredov

Iz tabele je vidno, da je največkrat ponovljen odgovor pogovorim. Drugi največkrat ponovljen odgovor je grem v svojo sobo in se umaknem. Tretji največkrat ponovljen odgovor ne želim odgovoriti oziroma / .

Kot je vidno iz tabele, je največji odstotek učencev 8. razredov odgovoril, da se odzivajo na neprijeten dogodek doma s pogovorom, ki ga imajo najverjetneje s starši, sorodniki, družinskimi člani ali z ljudmi, s katerimi so v sporu ali nesporazumu in s pogovorom tudi poskusijo rešiti ali rešijo neprijeten dogodek.

4. Vprašanje: Kako se odzivam na neprijeten dogodek v šoli?

Q4	Kako se odzivam na neprijeten dogodek v šoli?	Število ponovitev	Odstotki
	Ne želim odgovoriti oziroma /	7	13%
	Odmaknem se	6	11%
	Ne govorim	2	4%
	Premislim in poskusim rešiti	9	16%
	Pogovorim	12	22%
	Kulturno	1	2%
	Zadržim jezo	2	4%
	Povem odrasli osebi	4	7%
	Burno	2	4%
	Grem po pomoč	1	2%
	Normalno	2	4%
	Slabo	2	4%
	Jokam in sem žalostna	3	5%
	Nikakor	1	2%

Tabela 2:4 Vprašanje: Kako se odzivam na neprijeten dogodek v šoli - Odgovori 8. razredov

Kot je vidno iz tabele, je največkrat ponovljen pogovor pogovorim. Drugi največkrat ponovljen odgovor je premislim in poskusim rešiti. Tretji največkrat ponovljen odgovor je ne želim odgovoriti oziroma /.

Iz tabele je vidno, da je največji odstotek učencev 8. razredov odgovoril, da se na neprijeten dogodek v šoli odzovejo s pogovorom, ki ga imajo s osebo, s katero so v sporu ali nesporazumu ali so s to osebo imeli neprijeten dogodek ali pa imajo pogovor s svojim zaupnikom, ki jim poskusi pomagati pri reševanju neprijetnega dogodka.

5. Vprašanje: Opiši, kakšen dan doma si želiš.

Q5	Opiši kakšen dan doma si želiš:	Število ponovitev	Odstotki
	Miren	13	23%
	Prijeten	7	12%
	Brez skrbi in teženja	5	9%
	Normalen	5	9%
	/	6	11%
	Lep in zanimiv	7	12%
	Vesel in zabaven	7	12%
	Brez učenja	2	3%
	Dober	2	3%
	Prost dan	1	2%
	Ni nikogar doma	1	2%
	Si ne želim	1	2%

Tabela 2:5 Vprašanje :Opiši kakšen dan doma si želiš-Odgovori 8.razredov

Iz tabele je vidno, da je največkrat ponovljen odgovor miren. Drugi največkrat ponovljen odgovor je lahko prijeten ali/in lep in zanimiv, saj imata oba odgovora enako število ponovitev. Tretji največkrat ponovljen odgovor je /.

Kot je vidno iz tabele, je največji odstotek učencev 8. razredov odgovoril, da si želijo sproščen in miren dan doma, ko se lahko spočijejo in oddahnejo od šole in izven šolskih dejavnosti in obveznosti in dan v katerem ne čutijo notranje napetosti, vznemirjenja in razburjenja.

6. Vprašanje: Opiši, kakšen dan si želiš v šoli.

Q6	Opiši kakšen dan v šoli si želiš:	Število ponovitev	Odstotki
	Brez ocenjevanj	8	13%
	Zabaven in zanimiv	7	12%
	Miren	6	10%
	Brez stresa in učenja	6	10%
	Prijeten	3	5%
	/	4	7%
	Dober	7	12%
	Vesel	3	5%
	Učitelji bi bili bolj razumljivi	1	2%
	Normalen	1	2%
	Športen dan	6	10%
	Dobre ocene	2	3%
	Prosti dan	3	5%
	Si ne želim dan v šoli	1	2%
	Sobota	1	2%
	Spoštljiv	1	2%

Tabela 2:6 Vprašanje: Opiši, kakšen dan si želiš v šoli - Odgovori 8. razredov

Kot je vidno iz tabele, je največkrat ponovljen odgovor brez ocenjevanj. Drugi največkrat ponovljen odgovor je dober in/ali zabaven in zanimiv, saj imata enako število ponovitev. Tretji največkrat ponovljeni odgovori so lahko športen dan, brez stresa in učenja ter miren, zaradi enakega števila ponovitev.

Iz tabele je vidno, da je največji odstotek učencev 8. razredov odgovoril, da si želijo v šoli dan brez ocenjevanj, ko si lahko oddahnejo od ocenjevanj in pritiskov ki pridejo z ocenjevanji, kot so na primer pritisk, da dobimo največje možne ocene, kljub temu, da nekdo porabi vso svojo energijo in čas na pridobivanju zadostne ocene.

7. Vprašanje: Kako name vpliva družba?

Q7	Kako name vpliva družba?	Število ponovitev	Odstotki
	Spodbujanje	1	2%
	Dobro	18	32%
	Odlično	2	3%
	Ne vpliva	4	7%
	Vpliva zelo in pomeni veliko	6	10%
	Odvisno od družbe	11	19%
	Pozitivno	6	11%
	/	3	5%
	Slabo	2	3%
	Različno	1	2%
	50/50	1	2%
	Odvisno od posameznika	1	2%

Tabela 2:7 Vprašanje: Kako name vpliva družba - Odgovori 8. razredov

Iz tabele je vidno, da je največkrat ponovljen odgovor dobro. Drugi največkrat ponovljen odgovor je odvisno od družbe. Tretji največkrat ponovljen odgovor je lahko pozitivno ali/in vpliva zelo in pomeni veliko, saj imata oba odgovora enako število ponovitev.

Kot je vidno iz tabele, je največji odstotek učencev 8. razredov odgovoril, da je vpliv družbe dober in, da na njih vpliva dobro in pozitivno.

9.r**1. Vprašanje: Opiši spodbudno okolje doma.**

Q1	Opiši spodbudno okolje doma:	Število ponovitev	Odstotki
	Moja postelja	2	7%
	Kopalnica	1	3%
	Kavč	2	7%
	Moja soba	7	23%
	Poslušanje glasbe	2	7%
	Mirno	3	10%
	Spodbujanje	4	14%
	Hiša	1	3%
	Ko sem sama doma	3	10%
	Se imamo vsi radi	1	3%
	Moja starša	2	7%
	Moramo ga varovati	1	3%
	Kolo	1	3%

Tabela 3:1 Vprašanje: Opiši spodbudno okolje doma - Odgovori 9. razredov

Kot je vidno iz tabele, je največkrat ponovljen odgovor moja soba. Drugi največkrat ponovljen odgovor je spodbujanje. Tretji največkrat ponovljen odgovor je ko sem sama doma ali/in mirno, ker imata oba odgovora enako število ponovitev.

Iz tabele je vidno, da je največji odstotek učencev 9. razredov odgovoril, da je njihova soba njihovo spodbudno okolje doma, kjer so lahko svobodni in se ne rabijo pretvarjati, da so nekaj, kaj niso in so lahko sami ter delajo kaj hočejo, brez da bi jih kdo obsojal, ampak še vedno spoštujejo pravila, ki so jim jih podali njihovi starši.

2. Vprašanje: Opiši spodbudno okolje v šoli.

Q2	Opiši spodbudno okolje v šoli:	Število ponovitev	Odstotki
	Zunaj	3	10%
	NE oziroma /	4	13%
	Spodbuda	3	10%
	Zanimivo	2	6%
	Učilnica in razred	3	9%
	Sošolci	2	6%
	Da verjamem vase	1	3%
	Ko določenih ljudi ni v šoli	2	6%
	Prijatelji	2	6%
	Mirno	2	6%
	Jedilnica	7	22%
	Cool učilnica	1	3%

Tabela 3:2 Vprašanje :Opiši spodbudno okolje v šoli - Odgovori 9. razredov

Iz tabele je vidno, da je največkrat ponovljen odgovor jedilnica. Drugi največkrat ponovljen odgovor je NE oziroma /. Tretji največkrat ponovljeno odgovori so zunaj, spodbuda in/ali učilnica in razred, zaradi enakega števila ponovitev.

Kot je vidno iz tabele je največji odstotek učencev 9. razredov odgovoril, da je njihovo spodbudno okolje v šoli jedilnica, kjer nimajo samo malice in kosila, ampak se tam tudi družijo, rešujejo domače naloge, se skupaj učijo in si pomagajo pri razumevanju snovi, ki se je v tistem času učijo ali imajo težavo pri razumevanju te snovi.

3. Vprašanje: *Kako se odzivam na neprijeten dogodek doma?*

Q3	Kako se odzivam na neprijeten dogodek doma?	Število ponovitev	Odstotki
	Umaknem v svojo sobo	7	23%
	Jokam	3	10%
	Pogovor s starši	2	7%
	Poskusim pozabiti	1	3%
	Ignoriram ali Nikakor	4	13%
	Pozitivno	1	3%
	Mirno	1	3%
	Ne moti me	1	3%
	Odvisno	1	3%
	Poslušam glasbo	2	7%
	Igram inštrument	2	6%
	Pogovor	4	13%
	Slaba volja	1	3%
	Grem v telovadnico	1	3%

Tabela 3:3 Vprašanje: *Kako se odzivam na neprijeten dogodek doma*-Odgovori 9 .razredov

Kot je vidno iz tabele, je največkrat ponovljen odgovor umaknem v svojo sobo. Drugi največkrat ponovljen odgovor je ignoriram ali nikakor ali/in pogovor, ker imata enako število ponovitev. Tretji največkrat ponovljen odgovor je jokam.

Iz tabele je vidno, da je največji odstotek učencev 9. razredov odgovoril, da se ob neprijetnem dogodku doma umaknejo v svojo sobo in se s tem odstranijo od tega neprijetnega dogodka, za katerega si želijo, da se nebi dogajal ali, da se nebi zgodil in lahko razmislijo kaj se je zgodilo.

4. Vprašanje: Kako se odzivam na neprijeten dogodek v šoli?

Q4	Kako se odzivam na neprijeten dogodek v šoli?	Število ponovitev	Odstotki
	Nič ali Nikakor oziroma Ignoriram	8	26%
	Jokam	2	7%
	Poskusim pozabiti	2	7%
	Pogovorim s učitelji ali prijatelji	6	19%
	Dobro	1	3%
	Mirno	1	3%
	Ne moti me	1	3%
	Odmaknem	4	13%
	Se razjezim	2	7%
	Grem k učitelju	1	3%
	Slaba volja	1	3%
	Igram inštrument	2	6%

Tabela 3:4 Vprašanje: Kako se odzivam na neprijeten dogodek v šoli - Odgovori 9. razredov

Iz tabele je vidno, da je največkrat ponovljen odgovor nič ali nikakor oziroma ignoriram. Drugi največkrat ponovljen odgovor je pogovorim s učitelji ali prijatelji. Tretji največkrat ponovljen odgovor je odmaknem.

Kot je vidno iz tabele, je največji odstotek učencev 9. razredov odgovoril, da se na neprijeten dogodek v šoli nikakor ne odzovejo oziroma ignorirajo neprijeten dogodek, ki se dogaja, saj se rajši ne vmešajo v neprijeten dogodek in/ali si želijo, da se v bistvu neprijeten dogodek nebi sploh dogajal.

5. Vprašanje: Opiši, kakšen dan doma si želiš.

Q5	Opiši kakšen dan doma si želiš:	Število ponovitev	Odstotki
	Sam doma	3	11%
	Dan s veliko spanja	3	11%
	Dober	4	15%
	Prijeten	2	7%
	Miren	4	15%
	Sončno	1	3%
	Lep	4	15%
	Vesel in pozitiven	3	11%
	Dolg	1	4%
	Fortnističen	1	4%
	/	1	4%

Tabela 3:5 Vprašanje: Opiši, kakšen dan doma si želiš - Odgovori 9. razredov

Kot je vidno iz tabele, je največkrat ponovljen odgovor lahko lep, dober in/ali miren, ker imajo vsi trije odgovori enako število ponovitev. Pri drugem največkrat ponovljenem odgovoru se zgodi enako kot se je zgodilo pri prvem in to je, da imajo vsi odgovori enako število ponovitev, ti odgovori pa so lahko sam doma, dan s veliko spanja ali/in vesel in pozitiven. Tretji največkrat ponovljen odgovor je prijeten.

Iz tabele je vidno, da je največji odstotek učencev 9. razredov odgovoril, da si želijo lep, dober in miren dan doma, v katerem se lahko sproščajo in se imajo in se počutijo dobro ter sproščeno.

6. Vprašanje: Opiši, kakšen dan si želiš v šoli.

Q6	Opiši kakšen dan v šoli si želiš:	Število ponovitev	Odstotki
	Kratek	4	15%
	Lep	2	7%
	Zabaven	2	7%
	Brez stresa in ocenjevanj	4	14%
	Normalen	2	7%
	/	1	4%
	Športen	2	7%
	Miren	4	14%
	Zunaj	2	7%
	Brez neumnih ljudi	2	7%
	Vseeno mi je	1	4%
	Dober	2	7%

Tabela 3:6 Vprašanje: Opiši, kakšen dan si želiš v šoli - Odgovori 9 .razredov

Iz tabele je vidno, da je največkrat ponovljen odgovor miren, brez stresa in ocenjevanj in/ali kratek, zaradi enakega števila ponovitev. Dvakrat ponovljeni odgovori so dober, brez neumnih ljudi, zunaj, športen, normalen, zabaven in lep. Enkrat ponovljena odgovora sta vseeno mi je ali/in /

Kot je vidno iz tabele, je največji odstotek učencev 9. razredov odgovoril, da si želijo kratek in miren dan v šoli, ki je brez stresa in ocenjevanj v katerem se lahko odpočijejo od stresa in so lahko umirjeni in niso nervozni zaradi ocenjevanj.

7. Vprašanje: Kako name vpliva družba?

Q7	Kako name vpliva družba?	Število ponovitev	Odstotki
	Dobro,Vredu	14	47%
	Odvisno	4	14%
	Zelo	2	7%
	Pozitivno	1	3%
	Slabo	1	3%
	Super	2	7%
	/	2	7%
	Ne vem	1	3%
	Zmerno	1	3%
	Lepo	1	3%
	Spodbudno	1	3%

Tabela 3:7 Vprašanje: Kako name vpliva družba -Odgovori 9. razredov

Kot je vidno iz tabele, je največkrat ponovljen odgovor dobro, vredu. Drugi največkrat ponovljen odgovor je odvisno. Tretji največkrat ponovljeni odgovori so super, / in zelo, ker imajo vsi odgovori enako število ponovitev.

Iz tabele je vidno, da je največji odstotek učencev 9. razredov odgovoril, da na njih družba vpliva dobro, manjšina pa je odgovorila, da ne vedo, če družba vpliva na njih, da vpliva slabo ali, da na njih vpliva zmerno.

REZULTATI 2. ANKETE

1. Vprašanje: Kako na tebe vpliva družba?

Q1	Kako na tebe vpliva družba?	Število ponovitev	Odstotek
	1 (Dobro)	61	71 %
	2 (Slabo)	2	2 %
	3 (Ne vpliva)	17	20 %
	4 (Drugo:)	6	7 %

Tabela 1 Vprašanje: Kako na tebe vpliva družba

Q1_4_text	Q1 (Drugo:)	Število ponovitev	Stolpec1
	zelo malo vpliva name	1	1 %
	srednje	2	2 %
	različno	1	1 %
	ne dobro, celo sošolke se ven mečejo	1	1 %
	oboje	1	1 %

Tabela 1:2 Vprašanje: Kako na tebe vpliva družba - Drugo

Največji odstotek anketirancev (tretja triada Osnovne šole II Murska Sobota) je odgovoril, da družba na njih vpliva dobro.

2. Vprašanje: Kako na tvoje počutje vpliva okolje v šoli?

Q2	Kako na tvoje počutje vpliva okolje v šoli?	Število ponovitev	Odstotek
	Dobro, spodbudno	28	38%
	Odvisno	4	6%
	Skoraj nič	1	1%
	Vredu	11	15%
	Slabo	11	15%
	Veselo	4	5%
	Sošolke niso good	1	1%
	Ne vem	2	3%
	Stresno	2	3%
	čipičipičapačapa	1	1%
	Malo	1	1%
	Ne vpliva	2	3%
	Odlično	1	1%
	Srednje	5	7%

Tabela 2 Vprašanje :Kako na tvoje počutje vpliva okolje v šoli.

Največji odstotek anketirancev (tretja triada Osnovne šole II Murska Sobota) je odgovoril, da na njihovo občutje vpliva okolje v šoli dobro, spodbudno.

3. Vprašanje: Kaj bi spremenil/a, da bi bilo tvoje počutje v šoli boljše?

Q3	Kaj bi spremenil/a, da bi bilo tvoje počutje v šoli boljše?	Število ponovitev	Odstotek
	Več prijaznih ljudi	4	10%
	Nič	10	26%
	Manj/odstranitev ocenjevanj	9	23%
	Drugačen pristop učiteljev	1	2%
	Več dobrih odnosov	2	5%
	Več športnih dogodkov	4	10%
	Ne vem	3	8%
	Da bi imeli več razrednih ur, pri katerih bi več komunicirali s sošolci in učitelji	1	2%
	Da bi se o tem pogovarjali	1	2%
	Sprotno tutorstvo	1	3%
	Pouk bi potekal bolj sproščeno	1	3%
	Imeli bi psa v šoli	1	3%
	Več pripravljanja pred testi ter posvečanje časa posameznim težavam	1	3%

Tabela 3 Vprašanje: Kaj bi spremenil/a, da bi bilo tvoje počutje v šoli boljše.

Največji odstotek anketirancev (tretja triada osnovne šole II Murska Sobota) je odgovoril, da ne bi nič spremenili, da bi bilo v šoli njihovo počutje boljše.

4. Vprašanje: Kakšna čustva in občutke doživljaš, ko si v šoli?

Q4	Kakšna čustva in občutke doživljaš, ko si v šoli?	Število ponovitev	Odstotek
Q4a	Anksioznost	16	8 %
Q4b	Veselje	60	30 %
Q4c	Žalost	18	9 %
Q4d	Nezadostnost	10	5 %
Q4e	Stres	51	26 %
Q4f	Osamljenost	9	5 %
Q4g	Zaupanje	22	11 %
Q4h	Frustracijo	13	7 %

Tabela 4 Vprašanje: Kakšna čustva in občutke doživljaš ko si v šoli.

Največji odstotek anketirancev (tretja triada Osnovne šole II Murska Sobota) je odgovoril, da v šoli doživljajo čustva in občutke veselje in stres.

5. Vprašanje: Kakšna čustva in občutke doživljaš, ko si v družbi?

Q5	Kakšna čustva in občutke doživljaš, ko si v družbi?	Število ponovitev	Odstotek
Q5a	Veselje	78	36 %
Q5b	Živahnost	46	21 %
Q5c	Anksioznost	3	1 %
Q5d	Žalost	3	1 %
Q5e	Frustracijo	2	1 %
Q5f	Žalost	2	1 %
Q5g	Zaupanje	42	19 %
Q5h	Prijaznost	41	19 %

Tabela 5 Vprašanje: Kakšna čustva in občutke doživljaš, ko si v družbi.

Največji odstotek anketirancev (tretja triada Osnovne šole II Murska Sobota) je odgovorila, da v družbi doživljajo čustva in občutke veselje in živahnost.

6. Vprašanje: Ali imaš občutek, da ti prijatelji iz družbe zaupajo?

Q6	Ali imaš občutek, da ti prijatelji iz družbe zaupajo?	Število ponovitev	Odstotek
	1 (Da)	56	65 %
	2 (Ne)	4	5 %
	3 (Ne vem)	26	30 %

Tabela 6 Vprašanje :Ali imaš občutek, da ti prijatelji iz družbe zaupajo.

Največji odstotek anketirancev (tretja triada Osnovne šole II Murska Sobota) je odgovoril, da imajo občutek, da jim prijatelji iz družbe zaupajo.

7.Vprašanje: Ali ti zaupaš prijateljem iz družbe?

Q7	Ali ti zaupaš prijateljem iz družbe?	Število ponovitev	Odstotek
	1 (Da)	65	76 %
	2 (Ne)	14	16 %
	3 (Ne vem)	7	8 %

Tabela 7 Vprašanje: Ali ti zaupaš prijateljem iz družbe.

Največji odstotek anketirancev (tretja triada Osnovne šole II Murska Sobota) je odgovoril, da zaupajo prijateljem iz družbe.

8. Vprašanje: Komu se v šoli obrneš na pomoč s težavami?

Q8	Komu se v šoli obrneš na pomoč s težavami?	Število ponovitev	Odstotek
	nikomur	9	17%
	razredničarki	3	6%
	socialni delavki	1	2%
	moji najboljši prijatelji	1	2%
	prijateljem in učiteljem	5	10%
	prijateljem	19	36%
	učitelju	6	11%
	tiktok	1	2%
	sošolcem	4	8%
	družbi	1	2%
	sam rešujem probleme, ostali jih rešujejo pri meni	2	4%

Tabela 8 vprašanje: Komu se v šoli obrneš na pomoč s težavami.

Največji odstotek anketirancev (tretja triada Osnovne šole II Murska Sobota) je odgovoril, da se v šoli obrnejo na pomoč s težavami na prijatelje.

9 .Vprašanje: Ko ima kdo v družbi težave, ali se lahko obrne na te za pomoč?

Q9	Ko ima kdo v družbi težave, ali se lahko obrne na te za pomoč?	Število ponovitev	Odstotek
	1 (Da)	75	87 %
	2 (Ne)	11	13 %

Tabela 9 Vprašanje: Ko ima kdo v družbi težave, ali se lahko obrne na te za pomoč.

Največji odstotek anketirancev (tretja triada Osnovne šole II Murska Sobota) je odgovoril, da če ima kdo v družbi težave, se lahko obrne na njih za pomoč.

10. Vprašanje: Kako boš poskusil/a pomagati osebi s težavo?

Q10	Kako boš poskusil/a pomagati osebi s težavo?	Število ponovitev	Odstotek
	Se pogovorim	15	52%
	Poskusila pomagati z nasvetom	3	10%
	Poslušala	2	7%
	Pomirila ter poskušala najti rešitev	2	7%
	Odvisno od situacije	1	4%
	Ne vem	1	4%
	Na najboljši način	1	4%
	Poskusila najti skupno rešitev	1	3%
	Spodbujam	1	3%
	Objamem	1	3%
	Če lahko, pomagam, če ne, se obrnem na starejšo osebo	1	3%

Tabela 10 Vprašanje: Kako boš poskusil/a pomagati osebi s težavo.

Največji odstotek anketirancev (tretja triada Osnovne šole II Murska Sobota) je odgovoril, da če ima kdo težavo, se bodo poskušali pogovoriti s tisto osebo, ki ima težavo.

11. Vprašanje: Kdo ima največji vpliv na tvoje počutje/mentalno zdravje?

Q11	Kdo ima največji vpliv na tvoje počutje/mentalno zdravje?	Število ponovitev	Odstotek
	1 (Prijatelji/družba)	32	37 %
	2 (Starši)	27	31 %
	3 (Učitelji)	7	8 %
	4 (Influencerji)	2	2 %
	5 (Socialna omrežja)	7	8 %
	6 (Drugo:)	11	13 %

Tabela 11 Vprašanje :Kdo ima največji vpliv na tvoje počutje/mentalno zdravje.

Q11_6_text	Q11 (Drugo:)	Število ponovitev	Odstotek
	starši in prijatelji	1	1%
	ne vem	3	3%
	vsi	2	2%
	odvisno	1	1%
	hamza, david laid	1	1%
	šola in njeni pritiski	2	2%

Tabela 11:2 Vprašanje :Kdo ima največji vpliv na tvoje počutje/mentalno zdravje-Drugo.

Največji odstotek anketirancev (tretja triada Osnovne šole II Murska Sobota) je odgovoril, da imajo njihovi prijatelji/družba največji vpliv na njihovo počutje/mentalno zdravje.

12. Vprašanje: Kdo je tvoja največja podpora?

Q12	Kdo je tvoja največja podpora?	Število ponovitev	Odstotek
	1 (Prijatelji/družba)	22	26 %
	2 (Starši)	50	58 %
	3 (Učitelji)	2	2 %
	4 (Influencerji)	0	0 %
	5 (Socialna omrežja)	2	2 %
	6 (Drugo:)	10	12 %

Tabela 12 Vprašanje: Kdo je tvoja največja podpora.

Q12_6_text	Q12 (Drugo:)	Število ponovitev	Odstotek
	jaz	1	1 %
	brat	1	1 %
	družina, največ moja sestra	1	1 %
	sam sebi sem podpora, sam sebe najbolj motiviram, če bi poslušal druge, starše, sošolce, učitelje ne bi bil tu, kje sem zdaj in vedno grem samo višje	1	1 %
	sam	1	1 %
	starši in prijatelji	1	1 %
	sestra	1	1 %
	po pravici povedano, nisem prepričan, včasih se mi zdi, da se moram znajti sam, saj nikogar nimam, včasih pa ravno obratno.	1	1 %
	moj ljubljeneček	1	1 %

Tabela 12:2 Vprašanje: Kdo je tvoja največja podpora-Drugo.

Največji odstotek anketirancev (tretja triada Osnovne šole II Murska Sobota) je odgovoril, da so njihovi starši največja podpora.

13. Vprašanje: Kako na tebe vplivajo konflikti v družbi?

Q13	Kako na tebe vplivajo konflikti v družbi?	Število ponovitev	Odstotki
	Slabo/Negativno	26	39%
	Ne vplivajo	6	9%
	Ni jih	2	3%
	Pogovorim	1	1%
	Dobro	4	6%
	Razjezijo	1	1%
	Ne vem	6	9%
	Vseeno mi je	2	3%
	Počutim žalostno in ne sprejeto	1	1%
	Normalno	1	2%
	Vmaknem	3	5%
	Odvisno od situacije in osebe	3	5%
	Ne odzivam	2	3%
	Poskusim biti nevtralen	7	11%
	Daje občutek tesnobe	1	2%

Tabela 13 Vprašanje :Kako na tebe vplivajo konflikti v družbi.

Največji odstotek anketirancev (tretja triada Osnovne šole II Murska Sobota) je odgovoril, da na njih konflikti v družbi vplivajo slabo oziroma negativno.

14. Vprašanje: Ali imaš prijatelje v šoli?

Q14	Ali imaš prijatelje v šoli?	Število ponovitev	Odstotek
	1 (Da)	78	91 %
	2 (Ne)	2	2 %

Tabela 14 Vprašanje: Ali imaš prijatelje v šoli.

15. Vprašanje oziroma podvprašanje, če izbran odgovor ne: Zakaj ne?

Q15	Zakaj ne?	Število ponovitev	Odstotek
	imam "prijatelje", ampak se ti večinoma držijo zase, imajo druge interese, so jim druge stvari všeč in nismo iste narodnosti, ampak me ne moti, imam sestro, ki me ima rada	1	1 %
	nimamo dosti skupnih interesov	1	1 %

Tabela 15 Vprašanje: Zakaj ne.

Največji odstotek anketirancev (tretja triada Osnovne šole II Murska Sobota) je odgovoril, da imajo prijatelje v šoli.

16. Vprašanje: Ali tvoja družba vpliva na tvoje odločitve?

Q16	Ali tvoja družba vpliva na tvoje odločitve?	Število ponovitev	Odstotek
	1 (Da)	42	49 %
	2 (Ne)	38	44 %

Tabela 16 Vprašanje: Ali tvoja družba vpliva na tvoje odločitve.

Največji odstotek anketirancev (tretja triada Osnovne šole II Murska Sobota) je odgovoril, da družba vpliva na njihove odločitve.

17. Vprašanje: Koliko ti pomeni mnenje družbe?

Q17	Koliko ti pomeni mnenje družbe?	Število ponovitev	Odstotek
	1 (Veliko)	18	21 %
	2 (Srednje)	54	63 %
	3 (Nič)	8	9 %

Tabela 17 Vprašanje: Koliko ti pomeni mnenje družbe.

18. Vprašanje oziroma podvprašanje, če je izbran odgovor veliko: Zakaj ti mnenje družbe pomeni veliko?

Q18	Zakaj ti mnenje družbe pomeni veliko?	Število ponovitev	Odstotek
	ker vem, da mi bodo rekli iskreno	1	1 %
	ker se drugače počutim izločeno	1	1 %
	ker me zanima, kaj si drugi mislijo	4	4 %
	da imam druga mnenja	1	1 %
	ker vpliva na odločitve	2	2 %
	prijateljstvo	1	1 %
	ker mi niso samo prijatelji, ker so mi velika družina in jih imam rada in mi dajo veliko lepih nasvetov	1	1 %
	ker vem, da se tudi oni strinjajo z mano	1	1 %
	ker je družba pomembna za dobro počutje	1	1 %
	ja	1	1 %

Tabela 18 Vprašanje: Zakaj ti mnenje družbe pomeni veliko.

Največji odstotek anketirancev (tretja triada Osnovne šole II Murska Sobota) je odgovoril, da jim je mnenje družbe srednje pomembno

19. Vprašanje: Ali si odvisen/odvisna od mnenja družbe?

Q19	Ali si odvisen/odvisna od mnenja družbe?	Število ponovitev	Odstotek
	1 (Da)	20	23 %
	2 (Ne)	60	70 %

Tabela 19 Vprašanje: Ali si odvisen/odvisna od mnenja družbe.

Največji odstotek anketirancev (tretja triada Osnovne šole II Murska Sobota) je odgovoril, da niso odvisni od mnenje družbe.

20. Vprašanje: Vpiši predloge za izvajanje vaj in pogovorov o mentalnem zdravju v šoli.

Q20	Vpiši predloge za izvajanje vaj in pogovorov o mentalnem zdravju v šoli.	Število ponovitev	Odstotki
	Pogovor s psihologi	1	2%
	Ne vem	7	16%
	Ne želim odgovoriti	9	20%
	Bolj realni primeri	1	2%
	Dihalnice	1	2%
	Nič	4	9%
	Pogovor s sošolci in/ali prijatelji	3	7%
	Zaupanje v samega sebe	1	2%
	Morali bi biti individualni pogovori o težavah	4	9%
	Stres, anksioznost, fizično nasilje	1	2%
	Da	1	2%
	Manj ocenjevanj	2	5%
	Da ti prisluhnejo	2	4%
	Delavnice in naravoslovni dnevi ter predstavitve	7	16%
	Več takin anket	1	2%

Tabela 20 Vprašanje: Vpiši predloge za izvajanje vaj in pogovorov o mentalnem zdravju v šoli.

Največji odstotek anketirancev (tretja triada Osnovne šole II Murska Sobota) je odgovoril, da ne želijo odgovoriti na vprašanje oziroma, da ne želijo vpisati predloga za izvajanje vaj in pogovorov o mentalnem zdravju v šoli.

ZAKLJUČEK

Vpliv družbe in šolskega ter domačega okolja na najstnike je zelo pomemben za njihovo odraščanje in razvijanje ter razumevanje oziroma dožemanje sveta in vsega okoli nas. Glede na to, da smo najstniki izpostavljeni vplivu družbe in okolja vsak dan, se mi je tema zdela zelo aktualna ter zanimiva. Predvsem me je zanimalo, če družba in okolje vplivata na najstnike s svojim mnenjem pozitivno ali negativno in če vplivata na najstnike v mejah normale, če vplivata zelo ali če imajo najstniki občutek, da družba in okolje nimata nobenega vpliva na njih in na njihove odločitve.

Glede na rezultate prve ankete sem ugotovila, da se moji vrstniki (anketiranci tretje triade Osnovne šole II Murska Sobota) zavedajo, da ima družba na njih vpliv. Moji vrstniki iz sedmih in devetih razredov se strinjajo, da ima družba na njih dober vpliv. Moji vrstniki iz osmih razredov pa se strinjajo, da je vpliv družbe odvisen od družbe. Zavedajo se tudi, da se je najboljši pri neprijetnem dogodku odstraniti oziroma umakniti, razmisliti in po razmisleku pogovoriti z osebo, s katero so imeli neprijeten dogodek. Iz tega je vidno, da večina mojih vrstnikov rada predela težave sama in da se obrnejo na pomoč še le takrat, ko je za to že skrajni čas in se potem pogovorijo z njihovim zaupnikom oziroma z osebo, ki ji zaupajo.

Glede na rezultate druge ankete sem ugotovila, da se moji vrstniki (anketiranci tretje triade Osnovne šole II Murska Sobota) zavedajo, kako na njihovo počutje vpliva okolje v šoli, kaj bi spremenili, da bi bilo njihovo počutje v šoli boljše in kakšna čustva in občutke doživljajo, ko so v šoli in kakšna, ko so v družbi. Vedo, h komu se bi v šoli obrnili na pomoč s težavami, ko ne bi vedeli, kako bi lahko to težavo rešili sami, za kar je bila večina odgovorov, da bi se na pomoč obrnili k učiteljem in prijateljem. Zavedajo se tudi, da družba v večini primerov vpliva na njihove odločitve, vendar mnenje družbe ni odločilno pri njihovih odločitvah.

II1: Učenci čutijo spodbudo v šolskem in učnem okolju, je potrjena. Na vprašanje Opiši spodbudno okolje doma, je zapisalo 19 učencev odgovor Spodbujanje, ta odgovor je bil tudi največkrat ponovljen odgovor. Na vprašanje Opiši spodbudno okolje v šoli je, je 12 učencev zapisalo odgovor Spodbuda, ta odgovor je bil tudi četrti največkrat ponovljen odgovor.

II2: Različna odzivnost na neprijetne dogodke, je potrjena. Na vprašanje Kako se odzivam na neprijeten dogodek doma, je bilo zapisanih 24 različni odgovorov. Na vprašanje Kako se odzivam na neprijeten dogodek v šoli, je bilo zapisanih 24 različnih odgovor.

II3: Pri ovirah oziroma izzivih različno reagiramo in iščemo pomoč, je potrjena. Na vprašanje Komu se v šoli obrneš na pomoč s težavami, je bilo zapisanih 11 različnih odgovorov. Na vprašanje Ko ima kdo v družbi težave ali se lahko obrne nate za pomoč, je večina anketirancev izbrala odgovor, da. 75 anketirancev, ki so izbrali odgovor da na prejšnje vprašanje Ko ima kdo v družbi težave ali se lahko obrne nate

za pomoč, so dobili podvprašanje Kako boš poskusil/a pomagati osebi s težavo, je bilo zapisanih 16 različnih odgovorov.

Raziskala bi lahko tudi, če družba vpliva na samopodobo najstnikov in če bi bila večina odgovorov da, bi lahko tudi postavila vprašanje, kako vpliva mnenje družbe na samopodobo najstnikov. Prav tako bi lahko postavila vprašanja, kot so na primer: kako je na njih vplival čas v koroni zaradi zaprtja šol in javnega življenja, kako je na njihovo mentalno zdravje vplivalo takratno nenadno zaprtje šol in izoliranost od sošolcev, ali vam manjka psihološka pomoč psihologa na šoli. Lahko bi tudi dodala še vprašanje, ali je že kdo zaradi pritiska družbe, družine in šole razmišljal o samopoškodovanju.

Vsa moja vprašanja iz obeh anket pa ostajajo odprta, ker vedno obstaja možnost, da so odgovori lahko nerealni kljub temu, da sta bili anketi narejeni anonimno, saj je možno, da so anketiranci bili vseeno zaskrbljeni za anonimnost njihovih odgovorov in je niso jemali z vso resnostjo.

V šoli se preko delavnic, dnevov dejavnosti in razrednih ur naučimo biti prilagodljivi, poslušni, prijazni, spoštljivi, sočutni, podati pozitivno povratno informacijo ...

LITERATURA

Kaj lahko naredim, da mi bo lažje - Priročnik za mladostnice in mladostnike
Kaj lahko naredim, da mi bo lažje? - Veščine za vsakdan in viri opore v stiski

<https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2022/06/Priroc%CC%8Cnik-Kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-laz%CC%8Cje-za-mladostnike.pdf>

GALANTI, R. 2020. Obvladovanje tesnobe za najstnike. Ljubljana : Vita založba.

Priročnik – Ko te strese stres – Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje

[Ko te strese stres \(niz.si\)](https://niz.si/) Pridobljeno na 2.4.2024

Internetni viri:

https://niz.si/wp-content/uploads/2019/08/tsj_prirocnik_e_objava_koncna_27_6_2019.pdf

Pridobljeno na 30.9.2023

<https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2021/03/2019-05-10-kako-do-spodbudnega-in-varnega-ucnega-okolja.pdf> Pridobljeno na 10.10.2023

PRILOGE

1. Anketni vprašalnik

Opiši spodbudno okolje doma?

Opiši spodbudno okolje v šoli?

Kako se odzivam na neprijeten dogodek doma?

Kako se odzivam na neprijeten dogodek v šoli?

Opiši, kakšen dan doma si želiš?

Opiši, kakšen dan si želiš v šoli?

Kako name vpliva družba?

2. Anketni vprašalnik

Spoštovani,

sem Staša Müller, učenka 9. razreda OŠ II Murska Sobota in pod mentorstvom Hedvige Kovač pripravljam raziskovalno nalogo na temo naloga Vpliv družbe in okolja (šole, doma) na najstnike. Še posebej me zanima, kako se mladostnik odziva na trenutno stanje v družbi. Pripravila sem vprašalnik in vas vljudno prosim, da si vzamete čas in izpolnite anketo, saj mi bodo pridobljeni podatki pomagali pri raziskavi. Za pomoč se vam že vnaprej zahvaljujem.

Q1 - Kako na tebe vpliva družba?

- ☐ Dobro
- ☐ Slabo
- ☐ Ne vpliva
- ☐ Drugo:

Q2 - Kako na tvoje počutje vpliva okolje v šoli?

Q3 - Kaj bi spremenil/a, da bi bilo tvoje počutje v šoli boljše?

Q4 - Kakšna čustva in občutke doživljaš, ko si v šoli?

Možnih je 5 odgovorov

- ☐ Anksioznost
- ☐ Veselje
- ☐ Žalost
- ☐ Nezaustojljivost
- ☐ Stres
- ☐ Osamljenost
- ☐ Zaupanje
- ☐ Frustracijo

Q5 - Kakšna čustva in občutke doživljaš, ko si v družbi?

Možnih je 5 odgovorov

- ☐ Veselje
- ☐ Živahnost
- ☐ Anksioznost
- ☐ Žalost
- ☐ Frustracijo
- ☐ Žalost
- ☐ Zaupanje
- ☐ Prijaznost

Q6 - Ali imaš občutek, da ti prijatelji iz družbe zaupajo?

- ☐ Da
- ☐ Ne
- ☐ Ne vem

Q7 - Ali ti zaupaš prijateljem iz družbe?

- ☐ Da
- ☐ Ne
- ☐ Ne vem

Q8 - Komu se v šoli obrneš na pomoč s težavami?

Q9 - Ko ima kdo v družbi težave, ali se lahko obrne nate za pomoč?

- ☐ Da
- ☐ Ne

IF (1) Q9 = [1]

Q10 - Kako boš poskusil/a pomagati osebi s težavo?

Q11 - Kdo ima največji vpliv na tvoje počutje/mentalno zdravje?

- ☐ Prijatelji/družba
- ☐ Starši
- ☐ Učitelji
- ☐ Influencerji
- ☐ Socialna omrežja
- ☐ Drugo:

Q12 - Kdo je tvoja največja podpora?

- ☐ Prijatelji/družba
- ☐ Starši
- ☐ Učitelji
- ☐ Influencerji
- ☐ Socialna omrežja
- ☐ Drugo:

Q13 - Kako na tebe vplivajo konflikti v družbi?

Q14 - Ali imaš prijatelje v šoli?

- ☐ Da
- ☐ Ne

IF (2) Q14 = [2]

Q15 - Zakaj ne?

Q16 - Ali tvoja družba vpliva na tvoje odločitve?

- ☐ Da
- ☐ Ne

Q17 - Koliko ti pomeni mnenje družbe?

- ☐ Veliko
- ☐ Srednje
- ☐ Nič

IF (3) Q17 = [1]

Q18 - Zakaj ti mnenje družbe pomeni veliko?

Q19 - Ali si odvisen/odvisna od mnenja družbe?

- ☐ Da
- ☐ Ne

Q20 - Vpiši predloge za izvajane vaj in pogovorov o mentalnem zdravju v šoli.
