

# **STRES PRI MLADIH: OVIRA ALI MOTIVACIJA**

Področje: PSIHOLOGIJA

Vrsta naloge: RAZISKOVALNA NALOGA

EMA GORENŠEK

AJDA VRTAČNIK JARNI

8. RAZRED

MENTORICA: KAJA MARINKO SMOLNIKAR

SOMENTORICA: NUŠA HAFNER

FEBRUAR 2025

OSNOVNA ŠOLA MAJDE VRHOVNIK

## **POVZETEK**

Stres je naraven, fiziološki, psihološki, duševni in vedenjski odziv posameznika na določen pojav, ki ga telo čuti kot stresnega, oziroma občutek nezmožnosti obvladovanja določenih zahtev in dogodkov. Stresorji so lahko dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in zamaje njegovo ravnovesje, posledica pa je stresna reakcija. Stres prinaša ogromno duševnih in telesnih simptomov. Poznamo tri faze stresa: faza alarma, faza upora in faza izčrpanosti. Poleg slabega stresa poznamo tudi dober stres, ta se pojavi, če stresa ni preveč. Psihološko stanje se nanaša na naše duševno in čustveno počutje v nekem trenutku. Sprostitutvene tehnike nam pomagajo pri borbi s stresom, povečujejo energijo in razpoloženje ter pozitivno vplivajo na psihično in fizično zdravje.

Z raziskovalno nalogo vam želimo predstaviti različne vidike stresa, njegov nastanek in vpliv ter tudi tehnike s katerimi si lahko pomagamo, da se mu zoperstavimo. Ob tem smo raziskali mnoga nam prej nepoznana področja. Glavni del raziskave smo namenili raziskovanju, kako mladostniki gledajo na stres in kako ga doživljajo. Raziskavo smo izvedli s pomočjo ankete med učenci 8. in 9. razreda na osnovni šoli ter z intervjujem šolske psihologinje. Z raziskovanjem smo spoznali, da ogromno mladih doživlja stres, vendar se z njim ne zna soočiti na pravilen način. Pri anketi smo spoznali tudi to, da učence v stres najpogosteje spravlja šola in javno nastopanje. Kot simptome stresa pa največkrat občutijo hitrejše bitje srca, potne dlani in nespečnost. Pri intervjuju s psihologinjo smo spoznali, da k zmanjšanju stresa pripomorejo zdrav življenjski slog, organiziranost, samozavest, iskren pogovor ter realno postavljeni cilji. Namen raziskovalne naloge je bolje spoznati stres in njegove vplive na zdravje mladih ter kako se z njim soočiti.

**Ključne besede:** mladostniki, psihično zdravje, stres, stresorji, tehnike sproščanja.

## **SEZNAM PRILOG**

- Anketni vprašalnik
- Intervju z odgovori

## KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	6
2	TEORETIČNI DEL .....	7
2.1	KAJ JE STRES? .....	7
2.2	ZAKAJ NASTANE STRES? .....	7
2.3.	KAJ SO STRESORJI? .....	7
2.3	SIMPTOMI STRESA .....	8
2.4	STOPNJE STRESA .....	9
2.5	VRSTE STRESA .....	9
2.6	ZANIMIVOSTI .....	10
2.7	DOBER / SLAB STRES.....	10
2.7.1	DOBER STRES (EUSTRES).....	10
2.7.2	SLAB STRES (DISTRES) .....	10
2.8	PSIHOLOŠKO STANJE .....	11
2.8.1	ZNAČILNOSTI PSIHOLOŠKEGA STANJA STRESA:.....	11
2.9	VPLIV STRESA NA PSIHOLOŠKO STANJE.....	12
2.10	SPROSTITVENE TEHNIKE .....	12
2.11	VPLIV STRESA NA ZDRAVJE .....	14
2.12	STRES PRI OTROCIH IN MLADIH .....	15
2.13	ŠPORT IN STRES .....	16
3	EMPIRIČNI DEL .....	18
3.1	RAZISKOVALNI PROBLEM.....	18
3.2	RAZISKOVALNA VPRAŠANJA .....	18
3.3	RAZISKOVALNE HIPOTEZE.....	18
3.4	INSTRUMENTI .....	18
3.5	VZOREC.....	19
3.6	REZULTATI Z ANALIZO .....	19
4	RAZPRAVA .....	29
5	ZAKLJUČEK .....	30
6	ZAHVALA .....	31
7	PRILOGE.....	32
8	VIRI IN LITERATURA .....	37

## **KAZALO GRAFOV**

Graf 1: Spol anketirancev .....	19
Graf 2: Razred anketirancev .....	20
Graf 3: Poznavanje stresa pri učencih.....	20
Graf 4: Simptomi stresa .....	20
Graf 5: Kako pogosto učenci občutijo stres .....	21
Graf 6: Vzroki stresa pri učencih .....	21
Graf 7: Stresorji.....	22
Graf 8: Pogostost uporabe sprostitvenih tehnik pri učencih .....	22
Graf 9: Sprostitvene tehnike .....	23
Graf 10: Nadzorovanje stresa.....	23
Graf 11: H komu se zatečeš, ko si pod stresom .....	24
Graf 12: Kaj občutiš, ko si pod stresom.....	24
Graf 13: Koliko časa vnaprej občutiš stres? .....	25
Graf 14: Trajanje stresa.....	25
Graf 15: Tvoji simptomi stresa .....	26
Graf 16: Trditev o stresu .....	26
Graf 17: Dober in slab stres .....	27
Graf 18: Stres kot motivacija .....	27

## **KAZALO SLIK**

Slika 1: Primer slabega stresa .....	11
Slika 2: Primer dobrega stresa .....	11
Slika 3: Joga in meditacija v naravi .....	14
Slika 4: Stres pri učenju .....	16
Slika 5: Ko stres premaga dobre rezultate .....	17

# 1 UVOD

Psihologija je izjemno pomembno in tudi zdaj zelo aktualno področje. Spoznavati, kako ljudje delujemo, zakaj se nam dogajajo nama prej nerazložljive stvari, je zelo zanimivo, predvsem za raziskovanje. Psihologija je veda ali znanost, ki proučuje človekovo osebnost, obnašanje in duševne pojave, zato sva se odločili, da bova iz tega področja raziskovali stres.

Stres je pojav, ki se v današnjem hitrem tempu življenja pojavlja pri marsikaterem človeku. Mnogi mislijo, da je to le odziv našega telesa na neko stresno situacijo, vendar sva s pisanjem te raziskovalne naloge spoznali, da je stres veliko več kot to. Odločili sva se za temo stresa, se vanjo poglobili in se pričeli o njej tudi zanimati veliko več, kot sva se prej. Tema se nama je zdela zelo zanimiva, saj se o stresu v šoli ne pogovarjamo veliko, midve pa sva o njem želeli izvedeti nekaj več. Stres vpliva na nas veliko bolj, kot si nekateri mislijo, saj ne vpliva samo na naše telo, vpliva tudi na naše psihično zdravje.

Stres je naraven odziv telesa na različne dražljaje ali izzive. Pri mladostnikih je stres še posebej velik del našega vsakdana, saj se v tem obdobju naša življenja soočajo z mnogimi spremembami, tako vedenjskimi kot telesnimi. Pritiski staršev, nasilništvo, ocenjevanja v šoli, sklepanja novih prijateljstev in velike spremembe so le nekateri izmed stresorjev, ki jih vsak dan doživljajo današnji mladostniki

## **2 TEORETIČNI DEL**

### **2.1 KAJ JE STRES?**

Kadar poslušamo zdravnika ali psihologa govoriti o stresu hitro ugotovimo, da ima v mislih veliko več kot zgolj odziv telesa. Stres je naraven, fiziološki, vedenjski, duševni in psihološki odziv posameznika, ki se želi čim bolje prilagoditi na trenutno zaznane grožnje, izzive iz okolja, kot tudi notranje ali zunanje dražljaje. Ni to kar se nam dogaja ampak naš odziv na dogajanje, ki ga doživljamo kot stresnega. Je tudi naraven občutek nezmožnosti obvladovanja določenih zahtev in dogodkov. Razvili smo stresni odziv „boj ali beg“, saj je naše telo je pravzaprav zasnovano tako, da doživlja stres in se nanj odziva (NIJZ, 2022). Stres je pojem iz psihologije in tudi biologije, ki ga je prvič uvedel madžarski endokrinolog Hans Selye leta 1930. Opisal ga je kot nezmožnost organizma, da se pravilno odzove na dejanske ali zamišljene čustvene ali fizične grožnje. Razvil je teorijo, ki jo je poimenoval »generalizirani adaptacijski sindrom«. (MojaLekarna, 2025)

### **2.2 ZAKAJ NASTANE STRES?**

Stres pravzaprav nastane, ko doživimo nekaj novega ali nepredvidljivega, kar nas naredi nemočne ali občutimo, da nimamo nadzora nad situacijo. Je torej vsaka situacija, ki poruši naše ravnovesje. Takrat naši možgani spodbudijo nadledvični žlezi, da pričneta proizvajati večje količine hormonov, kot so stresni hormon ali kortizol, adrenalin in noradrenalin. To povzroči nagel dvig krvnega sladkorja, porast pulza in krvnega tlaka ter pospešeno dihanje, kar da telesu moč, da hitro reagira na nevarnost. V našem telesu se sproži vrsta biokemičnih sprememb na različnih ravneh. Stres je reakcija celega telesa, zato lahko povzroči spremembe na vseh organih in celicah. Stresnost neke situacije je odvisna od posameznika in tudi od njegove starosti, osebnosti, vrednot in prepričanj (KRKA, b.d.).

### **2.3. KAJ SO STRESORJI?**

Stresor je lahko dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in zamaje njegovo ravnovesje, posledica pa je stresna reakcija. Stresorji so pravzaprav dejavniki, zaradi katerih smo pod stresom. Hans Seyle je besedo stres uporabljal kot stanje, stresor pa kot stimulant za povzročitev stresa. Najpogostejši stresorji pri mladih so: obveznosti v šoli, pričakovanja staršev, javno nastopanje, spremembe v družini, spremembe v okolici, selitev... Pri odraslih pa: finančne težave, težave v službi, težave v družini, imeti preveč dela... (MojaLekarna, 2025).

Stresorje delimo na:

- **notranje:** žalost, strah, skrbi, anksioznost, občutek nemoči, pomanjkanje kisika...

in

- **zunanje:** spraševanje, preizkus znanja, gost promet, zgodnje vstajanje, zamujanje, preobremenjenost, nastopanje, tekmovanje... (MojaLekarna, 2025).

## 2.3 SIMPTOMI STRESA

Kadar je govora o simptomih ki jih prinaša stres je teh zelo veliko. Delimo jih na dve skupini:

### 1. Duševni simptomi:

- tesnoba,
- čustvena napetost in razdražljivost,
- občutek manjvrednosti in preobremenjenosti,
- zmanjšana kreativnost,
- pesimistično razmišljanje,
- anksioznost,
- panični napadi,
- razdražljivost,
- težave pri sprejemanju odločitev,
- zmanjšana sposobnost organizacije dela,
- težave s koncentracijo, spominom in povečana pozabljenost,
- jeza,
- izogibanje družbi,
- pesimizem,
- slabo voljnost,
- poslabšanje zbranosti in zmogljivosti,
- depresija...

### 2. Telesni simptomi:

- pomanjkanje energije,
- glavobol,
- utrujenost,
- povečano znojenje,
- bolečine v želodcu in hrbtu,
- slabotnost/ omotičnost,
- težave s spanjem,
- bolečine v mišicah,
- hitro bitje srca,
- napetost mišic,
- težave z dihanjem,
- razširitev zenic,

- zmanjša se delovanje prebavnega sistema,
- visok krvni pritisk,
- vidno polje se zoži...

Naš živčni sistem ima vgrajen odziv na stres, ki se pomaga telesu soočiti s stresnimi situacijami (Podlipnik, b.d.).

## 2.4 STOPNJE STRESA

Teorija, ki jo je uveljavil Selye nakazuje na to, da se stres pojavlja v treh različnih stopnjah:

Prva stopnja je faza alarma, ki se pojavi, ko nekaj človeka fizično, psihično ali čustveno razdraži. Po telesu se sproži val adrenalina, saj se sproži spontana reakcija proti povzročitelju stresa. Če stres traja kratek čas, telo okreva že v parih urah in stres ne pusti nobenih posledic. Znaki, da smo v fazi alarma, so povišan srčni utrip, potenje, hladna koža in napete mišice (MojaLekarna, 2025).

Kasneje nastopi druga stopnja ali faza upora. Tukaj, čeprav je posameznik že dlje časa izpostavljen stresu (stres traja več tednov mesecev) na videz izgleda, da se je telo navadilo. V fazi upora si telo prizadeva priti v ravnovesje, ta proces se imenuje homeostaza. Simptomi faze alarma se počasi umirijo, vendar le navidezno. Faza upora pa privede do utrujenosti, anksioznost, težav s spanjem in koncentracijo...

Tretja pa tudi zadnja stopnja je faza izčrpanosti. Ta pa nastopi, ko se telo že več mesecev, tudi let bori s stresom. Pod vplivom kroničnega stresa začne telo podlegati virusnim in bakterijskim infekcijam. Telo je popolnoma izčrpano, raven telesnih hormonov pa narašča. Dolgo trajajoči stres pusti posledice tudi na mentalnem zdravju, kar privede do duševnih motenj. Znaki faze izčrpanosti so predvsem anksioznost in depresija, lahko pa tudi kronične bolezni, visok pritisk in diabetes, v skrajnem primeru pa vodi celo do rakavih obolenj (MojPsihoterapevt.si, 2025).

## 2.5 VRSTE STRESA

Stres lahko delimo po trajanju in sicer na akutni (kratkotrajni) in kronični (dolgotrajni).

Akutni stres je posledica pritiskov iz vsakdanjega življenja. To vrsto stresa se običajno da obvladati, saj jo povzročajo različne začasne oziroma naključne neprijetnosti, ki jih je treba rešiti. Neintenzivni kratkotrajni stres lahko na človeka vpliva celo spodbudno. Spodbuja tvorbo novega spomina, kreativno razmišljanje, dinamičnost, motiviranost za delo...

Medtem ko je akutni stres začasen, je kronični dolgotrajen ali ponavljajoč. Je dolgoročni fiziološki odziv, ki ima lahko resne zdravstvene težave, če se ne zdravi pravočasno in ustrezno. Kronični stres je odziv možganov na neprijetne dogodke, ki se ponavljajo daljši čas, na katere pa posameznik ne vpliva oziroma nima nadzora nad njimi. Vzroki za kronični stres so dolgotrajni in neizogibni stresorji ter povečana nagnjenost k stresnem odzivu. Vpliv dolgotrajnega stresa lahko vključuje tako fizično kot duševno zdravstveno stanje, navadno pa

zajema oboje. Dolgotrajne zdravstvene težave, težki odnosi, finančne težave in travmatski stresorji so le eni izmed dejavnikov, ki povzročajo kronični stres (NIJZ, 2022).

## **2.6 ZANIMIVOSTI**

70 do 80 odstotkov vseh obiskov pri bolnikih je zaradi bolezni, povezanih s stresom.

15 članic EU ugotavlja, da stres na delovnem mestu vsako leto prizadene vsaj 40 milijonov zaposlenih in povzroči vsaj za 20 milijard evrov škode v ekonomiji zdravstvu in okolju.

45 odstotkov dijakov pravi, da doživljajo stres v šoli skoraj vsak dan (LEK, 2024).

## **2.7 DOBER / SLAB STRES**

Velikokrat smo že slišali, da je stres slab za naše zdravje in ga moramo čim bolj obvladovati. Vendar stres ni vedno slaba stvar. Na koncu ugotovimo, da je stres le odziv telesa na boj ali beg, zamišljen kot zaščitni mehanizem, ki ni vedno škodljiv. Odziv beg ali boj postane škodljiv, ko je takšnega odziva preveč ali pa se pojavi v nepotrebnih situacijah.

### **2.7.1 DOBER STRES (EUSTRES)**

Dober stres je tisti, ki nas motivira, krepi dejavnost in kreativnost ter nas ščiti pred nevarnostjo. Druga beseda zanj je tudi eustres, ko se naše telo pozitivno odzove na stres, ki ga občutimo. Stres lahko nastane zaradi dela, ki je zahtevno, a hkrati lahko tudi prijetno. Nizki stresorji spodbujajo proizvodnjo možganskih kemikalij imenovani nevrotrufini, ki krepijo povezave med nevroni v možganih.

Primeri dobrega stresa so:

- odhod v pokoj,
- ustvarjanje družine,
- porod,
- poroka,
- razgovor za sanjsko službo,
- prvi zmenek,
- prvi poljub...

Dober stres nam pomaga ohranjati energijo, koncentracijo in produktivnost (Saeka.si, 2018).

### **2.7.2 SLAB STRES (DISTRES)**

Slab stres ali distres je pa tisti, ki nas izčrpava, vodi v občutke preobremenjenosti in negativno vpliva na naše telesno in duševno zdravje. Ta vrsta stresa se pojavi, ko smo pod prevelikim pritiskom ali ko ne zmoremo učinkovito obvladovati zahtev, ki so pred nami. Primeri slabega stresa so:

- dolgotrajna preobremenitev z delom,
- osebne težave ali travme,
- pomanjkanje nadzora nad situacijami...

Slab stres lahko tudi vodi v telesne bolezni, duševne težave in zmanjšanje kakovosti življenja. Dober stres je kratkoročen, nas motivira in povečuje našo sposobnost soočanja z izzivi. Slab stres pa je dolgotrajen, nas izčrpa in lahko vodi v resne zdravstvene težave.

Pomembno je, da se naučimo prepoznati, obvladovati stres, da lahko izkoristimo njegove pozitivne učinke in zmanjšamo slabe/negativne učinke (Saeka.si, 2018).

Slika 1: Primer slabega stresa. Doktor24.(2020). *Ko stres terja svoj davek.*



Slika 2: Primer dobrega stresa. PTA.(2020). *PTA support speech: We need you*



## 2.8 PSIHOLOŠKO STANJE

Psihološko stanje se nanaša na naše duševno in čustveno počutje v določenem trenutku. Nastane kot odgovor na zunanje in notranje motnje, ki jih doživljamo kot preobremenjujoče ali zahtevne.

### 2.8.1 ZNAČILNOSTI PSIHOLOŠKEGA STANJA STRESA:

**a. Misli in zaznavanja:** Stres povzroči občutek preobremenjenosti s skrbmi in negativnimi mislimi. Pogosto doživimo občutke, da nimamo nadzora nad situacijami, kar lahko vodi v občutek nemoči in obupa. Ljudje, ki so pod stresom pogosto razmišljajo o skrajnih mislih ali

situacijah npr. »Nikoli ne bom uspel/a« ali » To je preveč za mene«, ter o raznih nesrečah, najskrajnejša med njimi je smrt.

**b. Čustva:** Stres pogosto povzroča čustveno nelagodje, kot so:

- Tesnoba: strah pred prihodnostjo, občutek negotovosti, skrbi.
- Jeza in frustracija: občutka, ko ne moremo nadzorovati situacije ali ko nas nekaj ovira.
- Depresivnost: dolgotrajen stres vodi v občutke brezupa, žalosti in pomankanja motivacije.

**c. Fizični simptomi:** Telo se odzove na stres s številnimi telesnimi simptomi, kot so:

- pospešen srčni utrip,
- povečano znojenje,
- zategovanje mišic, glavoboli,
- težave s spanjem,
- slabša prebava (npr. bolečine v trebuhu).

**d. vedenje:** Stres vpliva tudi na naše vedenje:

- Izogibanje: Ljudje, ki so pod stresom, se pogosto izogibajo nalogam, ki jim povzročajo stres.
- Povečana potreba po kontroli: Mnogi začnejo analizirati situacije, saj želijo obvladovati vse vidike svojega življenja.
- Povečana čustvena občutljivost: V stresnih obdobjih se lahko hitro odzovemo z jezo in jokom.

(Psihosoma, 2015).

## 2.9 VPLIV STRESA NA PSIHOLOŠKO STANJE

- Zmanjšana koncentracija in pozornost: Stres lahko zmanjša sposobnost osredotočenja, kar oteži opravljanje nalog.
- Težave pri odločanju: Zaradi stresa lahko postanemo preobremenjeni, kar oteži sprejemanje odločitev.
- Negativna samopodoba: Dolgotrajni stres vpliva na naše samospoštovanje in poveča občutek nezadostnosti in nesposobnosti.
- Občutek nemoči: Stres nas lahko privede do občutka, da ne moremo obvladati svojih težav, kar povečuje občutke brezupa.

Psihološko stanje stresa je normalen odziv telesa na stresne situacije. Pomembno je, da se naučimo prepoznati stresne vzorce in najdemo načine za njegovo obvladovanje, da preprečimo negativne učinke na naše zdravje (Nacionalni program duševnega zdravja, 2020).

## 2.10 SPROSTITIVNE TEHNIKE

Vsak izmed nas ima svoje tehnike s katerimi si pomaga pri soočanju s stresom. Večina ljudi si pod besedo sprostitve predstavlja sprehod na svežem zraku ali pogovore s prijatelji po težkem dnevu. Že res, da te stvari pozitivno vplivajo na naše razpoloženje, a ne pomagajo pri

zmanjševanju škodljivega stresa. Za učinkovito obvladovanje le tega moramo aktivirati sprostitveni odziv našega telesa, kar lahko dosežemo z različnimi sprostitvenimi tehnikami.

Poznamo veliko različnih sprostitvenih tehnik, a vsak izmed nas mora najti tisto, ki mu najbolj ustreza. Te tehnike nam pomagajo obvladovanju stresa, povečujejo energijo in razpoloženje ter pozitivno vplivajo na psihično in fizično zdravje.

Najbolj pogoste sprostitvene tehnike pri premagovanju stresa so :

#### **a) DIHALNE TEHNIKE**

Dihalne tehnike so najbolj preproste in najbolj osnovne tehnike sprostitve, ki jih lahko izvajamo kjerkoli in kadarkoli.

Ko dihamo polno in s prepono, se umirimo, bolje počutimo ter imamo večji občutek nadzora.

Z osredotočanjem na dihanje, preusmerimo svojo pozornost stran od pretiranega razmišljanja in begajočih misli.

#### **b) JOGA**

Joga je ena izmed najbolj priljubljenih telesnih aktivnosti. Glavni pomen joge je, da sta naše telo in um eno.

Z dolgoročnim izvajanjem joge pospešimo krvni obtok in umirimo srčni utrip. Živčni sistem, ki se vzbudi ob stresnih situacijah, pa se aktivira počasneje. Tako smo ob stresnih situacijah dlje časa sproščeni in umirjeni.

#### **c) MIŠIČNA RELAKSACIJA**

Posledica pomankanja kisika v našem telesu je največkrat mišična napetost. To največkrat opazimo v obliki bolečin v hrbtu in vratu.

Za sproščanje mišične napetosti največkrat uporabljamo tehniki progresivna in pasivna mišična relaksacija.

Obe tehniki pa nam pomagata tudi pri blaženju napetosti, ki so posledica stresa ali anksioznosti.

Ko izvajamo pasivne relaksacije, si v mislih predstavljamo, kako sproščamo posamezno mišico v svojem telesu.

Predstavljamo si, kako napetost odplava ven iz telesa, pri tem pa pazimo, da globoko in sproščeno dihamo.

Progresivno mišično relaksacijo pa največkrat uporabimo takrat, ko nismo zmožni doživeti sprostitvenega odziva zgolj s pasivnim načinom relaksacije.

Obe vrsti mišične sprostitve sta priporočljivi za vse, ki se soočajo z anksioznostjo, izgorelostjo in pretiranim vplivom stresa.

#### **d) VIZUALIZACIJA**

Vizualizacija je sprostitvena tehnika, ki sprosti telo umiri misli in zmanjša napetost v telesu.

Pri izvajanju vizualizacije so vsi naši čuti usmerjeni v predstavljanje, potrebujemo pa tudi našo domišljijo.

Vizualizacija je lahko usmerjena k različnim ciljem, vključno s sproščanjem in umirjanjem v stresnih situacijah, k zmanjševanju anksioznosti, povečanju samozavesti ter pripravi na kvalitetni spanec.

Vodena vizualizacija je tehnika, pri kateri poslušamo glas nekoga drugega, ki nas vodi proti sprostitvi, krepitvi samozavesti, pomiritvi in doseganju ciljev.

Lahko jo pa izvajamo tudi sami, tako da gremo z mislimi po telesu, ga sproščamo in si jasno predstavljamo pot ali cilj.

#### **e) MEDITACIJA**

Meditacija je tehnika, s katero pridemo v stik sami s seboj. Gre za tehniko, s katero spoznamo, da nismo svoj um, temveč da se od njega ločimo, kar nam omogoča opazovati okolico brez občutka vpletenosti in nas postavi v vlogo opazovalca.

#### **f) AROMATERAPIJA**

Aromaterapija uporablja vonjave, kot so eterična olja, za pomirjanje telesa in uma (Kovač, 2017).

#### **g) TELESNA AKTIVNOST**

Redna telesna aktivnost, kot so hoja, tek in kolesarjenje, sproščajo endorfine, ki pomagajo pri sprostitvi in izboljšanju razpoloženja.

#### **h) SMEH**

Smeh je naraven način sprostitve, saj sprošča napetost.

Sprostitutvene vaje so učinkovite, a preproste tehnike za zmanjševanje stresa v vsakdanjem življenju.

(Psihiatrična bolnišnica Vojnik, 2025).

Slika 3: Joga in meditacija v naravi. ApolonGym.(2024). Sprostitutvene tehnike v praksi



## **2.11 VPLIV STRESA NA ZDRAVJE**

Stres ima lahko velike in daljnosežne posledice tako na telesno kot na duševno zdravje. Kronični stres vpliva na praktično vse organske sisteme. Znano je tudi, da povečuje tveganje za razvoj anksioznih motenj kot sta depresija in izgorelost. Kronični stres močno vpliva tudi

na možgane, saj so raziskave pokazale, da dolga izpostavljenost stresu, lahko vodi celo do atrofije možganov. Vpliva pa tudi na naš spomin in kognitivne funkcije. Prav tako stres vpliva na naš srčno žilni sistem, kjer povzroča porast pulza in krvnega tlaka, vpliva na strjevanje krvi in poslabša razmere maščobe v krvi. Stres pa je tudi lahko dejavnik tveganja za nastanek srčnega infarkta. Tudi prebavni sistem je pod vplivom stresa, saj vpliva na prepustnost črevesne stene in prepustnost hranil, poveča izločanje želodčne kisline, zaradi njega lahko pride tudi do sindroma razdražljivega črevesja, prav tako pa lahko stres močno vpliva na ostale žleze z notranjim izločanjem. Stres negativno učinkuje tudi na imunski sistem, saj zavira tvorbo novih imunskih celic, zaradi česar hitreje zbolimo, prav zaradi tega pa lahko pride tudi do rakavih obolenj. Stresni hormon kortizol spodbuja tudi kopičenje maščob, zlasti okoli trebuha in povečuje željo po sladki in nezdravi hrani, kar vodi k povečevanju telesne teže. Zaradi stresa tudi težje nadzorujemo svoja čustva, saj ljudje pod stresom hitreje doživijo izbruh jeze ali naredijo kakšno nepremišljeno stvar. Petletna raziskava je na 17000 Švedih je pokazala, da ima lahko blag, a dolgotrajen stres tudi dolgoročne učinke. Pri večini so bili to visok krvni pritisk, angina in kap, skoraj dve tretjini vseh ljudi pod kroničnim stresom, pa se je spopadalo tudi z duševno motnjo, zato moramo skrbeti za svoje zdravje in biti čim manj pod stresom (Vizita.si, 2024).

## **2.12 STRES PRI OTROCIH IN MLADIH**

Obdobje otroštva in odraščanja je zaradi telesnih in duševni sprememb že tako ali tako zelo stresno. Poleg tega pa se mladi soočajo s stalnimi zahtevami, pričakovanji in obveznostmi v njihovem okolju. Spremembe in prelomnice v življenju so lahko za marsikaterega otroka vznemirljive, vendar lahko vodijo tudi do pretiranega stresa, ki lahko vpliva na njihovo zdravje. V hitrem tempu življenja otroci in mladi pogosto niso imuni na stres. Ne glede na to, kaj jih spravlja v stres, lahko ta vpliva na otroke vseh starosti. Ključno pa je, da starši in druge otrokom pomembne odrasle osebe, otroke razumejo in jim pomagajo upravljati s stresom (ArsPharmae, b.d.).

Vzrokov za stres je pri otrocih in mladih ogromno, z njim pa se zelo težko spopadajo. Eden izmed najbolj pogostih dejavnikov za stres pri mladih je akademski pritisk. To se zgodi, kadar otroci napredujejo v izobraževalnem sistemu, zahteve učiteljev pa se povečujejo. Ocenjevanja, izpiti, tekmovanja in podobne situacije na otroka vplivajo kot močni stresorji, ki lahko vodijo v tesnobo ali strah pred neuspehom. Mladi se pogosto srečujejo s socialnimi izzivi v družbi, kot so ustrahovanje ali pritisk vrstnikov. Take izkušnje močno vplivajo na otrokovo samozavest in njegova čustva. Težave v družini, kot so ločitev ali izguba ljubljene osebe, so lahko za otroka izjemno stresni. Večinoma težko obvladujejo in razumevajo svoja čustva, s katerimi se v takih situacijah soočajo. Če je otrok vpisan v preveč izvenšolskih dejavnosti, lahko to zanj pomeni velik stres, kar čuti kot preobremenjenost in izčrpanost. Kot pravi Lynn Lyons, psihoterapevtka, ki se ukvarja s premagovanjem stresa pri otrocih je eden izmed največjih stresorjev za otroke prenatrpan urnik. Kar pa otrokom, predvsem pa mladim, škoduje, sta tehnologija in prekomeren čas pred zasloni. To prispeva k občutku neustreznosti, nezdravega primerjana z drugimi ter doživljanje spletnega ustrahovanja (Jeriček, 2007).

Pogosto pa starši, sorodniki ali učitelji ne opazijo, da je otrok pod stresom. Eden izmed najbolj očitnih znakov, da je otrok pod stresom, je sprememba vedenja. Pri otroku se lahko poveča razdražljivost, ima pogosta nihanja razpoloženja, se umakne iz družbenih dejavnosti ter spremeni v vzorce prehranjevanja in spanja. Stres se kaže tudi v telesnih simptomih kot so glavoboli, bolečine v trebuhu in utrujenost. Ne smemo prezreti pogostih pritožb glede fizičnega nelagodja. Akademske težave kot akademski neuspeh ali nepripravljenost obiskovanja šole lahko kaže na stres povezan s šolskim uspehom. Odrasli morajo biti pozorni tudi na čustvene znake, kot so znaki tesnobe, depresije in čustvene nestabilnosti kot so jeza, jok ali pretirana zaskrbljenost.

Starši ali druge odrasle osebe morajo otroke spodbujati in jim pomagati pri premagovanju stresa. Najlažje je z odprto komunikacijo, torej spodbujanjem otroka, da govori o svojih čustvih in se lahko izraža. Dnevne rutine lahko zmanjšajo otrokovo tesnobo in zagotovijo predvidljivost ter stabilnost. Pomembno je, da otroci stres znajo obvladovati tudi sami, zato je dobro, da jih starši naučijo sprostitev ali tehnik za obvladovanje stresa, kot so globoko dihanje, pozornost ali progresivna mišična sprostitvev. Dobro pa je poskrbeti tudi za to, da ima otrok dovolj prostega časa, ki ga lahko preživi po svoje, zato se mora izogibati preobremenjenemu urniku. Spodbujati zdrave navade, kot je uravnotežena prehrana, redna telovadba in predvsem zadosten spanec, ki je bistvenega pomena za zmanjševanje stresa, saj podpre otrokovo telesno in duševno zdravje.

Pomembno pa je vedeti, da vsi otroci potrebujejo prosti čas zase, podporo, razumevanje, pozornost in ljubezen staršev ter, da se naučijo razumevati svoje telo in fiziologijo stresa (Jeriček, 2007).

Slika 4: Stres pri učenju. Ingredia USA.(2021). School Stress



## 2.13 ŠPORT IN STRES

Ali lahko šport zmanjšuje raven stresa in nam pomaga sprostiti energijo? Stres je postal del našega vsakdana, zato se mu je zelo pomembno zoperstaviti. Vsak ima svoj način, vendar je dokazano, da nanj pozitivno vpliva šport. Mnogi poklicni športniki od sebe in svojega telesa

zahtevajo ogromno in so zaradi tega tudi veliko pod stresom. Vendar pa kljub vsemu večina ljubiteljskih športnikov svoje telovadbe ne čuti kot breme, veliko bolj jo vidijo kot možnost za sproščanje in zmanjševanje stresa. Športne dejavnosti lahko sprožijo tako pozitivni kot negativni stres. Redna telesna aktivnost je odličen način za sprostitev napetosti in zmanjšanje stresa. Med vadbo telo sprosti endorfine tako imenovane hormone sreče, ki lahko zmanjšajo občutek tesnobe. Prav tako se med vadbo osredotočamo na gibanje in pozabimo vsakdanje skrbi ki nas pestijo in začnemo razmišljati o sebi. Šport je kot nekakšna tehnika preusmerjanja pozornosti. Zaradi športa razmišljamo bolj pozitivno in bolje spimo, kar močno vpliva na kontroliranje stresa. Aktivnost in športen način življenja vplivata na racionalno razmišljanje,, kar je izjemno pomembno kadar smo pod stresom (Kališnik, 2018).

Slika 5: Ko stres premaga dobre rezultate. Verhovc, D.(b.d.). Psihološka podpora športnika.



### **3 EMPIRIČNI DEL**

#### **3.1 RAZISKOVALNI PROBLEM**

Mladostniki se vedno bolj pogosto srečujejo s stresom, a se z njim ne znajo soočati, kar vpliva na njihovo delo v šoli.

#### **3.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA**

RV1: Ali se učenci v OŠ srečujejo s stresom?

RV2: Ali učenci prepoznajo simptome stresa?

RV3: Ali učenci uporabljajo tehnike sproščanja?

RV4: Ali učenci menijo, da jih šola spravlja v stres?

RV5: Ali učenci mislijo, da lahko stres nadzorujejo?

RV6: Ali učenci jemljejo stres kot oviro ali motivacijo?

#### **3.3 RAZISKOVALNE HIPOTEZE**

H1: Učenci v OŠ občutijo stres.

H2: Učenci znajo prepoznati simptome stresa.

H3: Učenci pogosto uporabljajo tehnike sproščanja.

H4: Učenci menijo, da jih šola spravlja v stres.

H5: Učenci mislijo, da stres lahko nadzorujejo.

H6: Učenci stres jemljejo kot motivacijo.

#### **3.4 INSTRUMENTI**

Podatki za raziskovalno nalogo so bili zbirani s pomočjo anketnega vprašalnika. Anketa se je imenovala Stres pri mladostnikih in je bila ustvarjena v programu 1KA. Bila je anonimna in vsebovala 18 vprašanj zaprtega tipa. Anketa je bila aktivna od 3. 2. 2025 do 3. 5. 2025. Povprečno trajanje reševanja ankete je bilo 3min 25s, predvideno trajanje pa 2min 49s.

Našo raziskavo je sestavljal tudi intervju, ki smo ga opravili s šolsko psihologinjo. Iz njene strani smo prejeli strokovne odgovore na naša vprašanja.

VPRAŠANJA:

Ali vsi doživljamo stres enako?

Ali veliko mladih doživlja stres?

Ali mladi pogosto prihajajo k vam po nasvete, kako premagovati stres in kako jim pomagata?

Kako se je najbolje soočati s stresom?

Ali stres lahko nadzorujemo?

### 3.5 VZOREC

Na anketo je odgovorilo 93 učencev 8. in 9. razreda. Od teh jih je 74 odgovorilo ustrezno, in 19 anketo neustrezno. Od tega so trije pustili anketo v celoti prazno, devet jih je kliknilo na anketo, sedem pa jih je kliknilo na nagovor. 77 učencev (torej 83%) jo je začelo reševati. Anketo je rešilo 38% moških ter 62% žensk. Rešilo jo je 49% osmošolcev ter 51% devetošolcev. Na intervju nam je odgovore posredovala šolska psihologinja, ki nam je na vprašanja odgovorila iz strokovnega vidika.

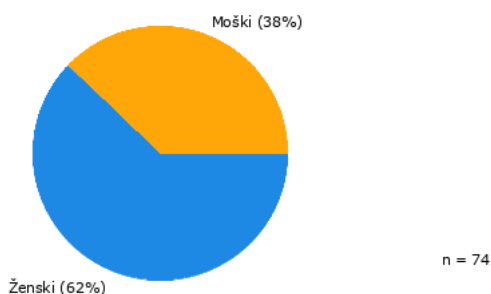
### 3.6 REZULTATI Z ANALIZO

V praktičnem delu so s pomočjo grafov predstavljeni rezultati ankete, ki so jo reševali učenci 8. in 9. razredov.

#### VPRAŠANJE 1: spol

**Spol** (n = 74)

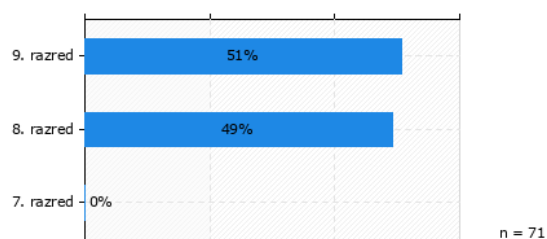
Graf 1: Spol anketirancev.



Na podlagi zgoraj prikazanega grafa je razvidno, da je na vprašanja ankete odgovorilo 62% žensk in 38% moških, torej jo je rešilo 24% več žensk.

## VPRAŠANJE 2: razred

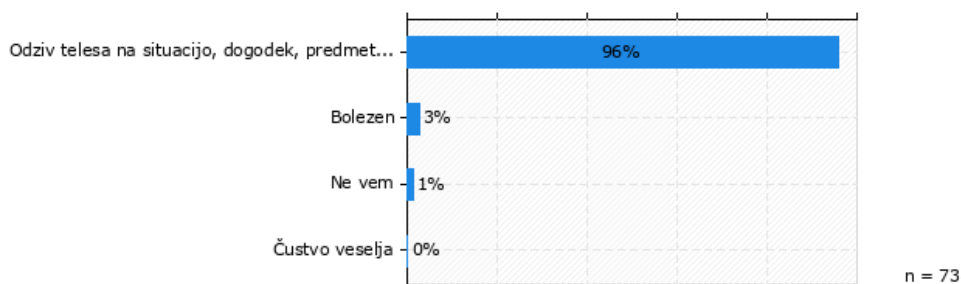
Graf 2: Razred anketirancev.



Iz zgoraj prikazanega grafa je razvidno, da so anketo reševali učenci 8. in 9. razredov osnovne šole.

## VPRAŠANJE 3: Ali veš kaj je stres? (n = 73)

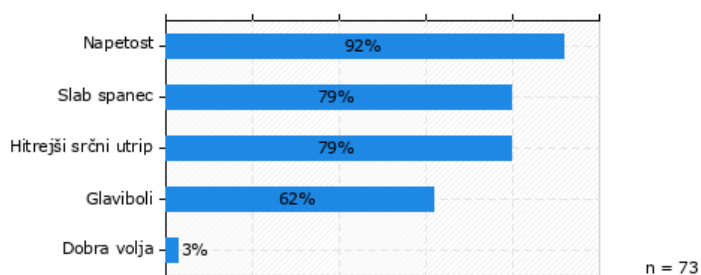
Graf 3: Poznavanje stresa pri učencih.



Iz zgornjega grafa je razvidno, da večina učencev (96%) ve kaj je stres.

## VPRAŠANJE 4: Ali veš, kakšni so simptomi stresa? (n = 73)

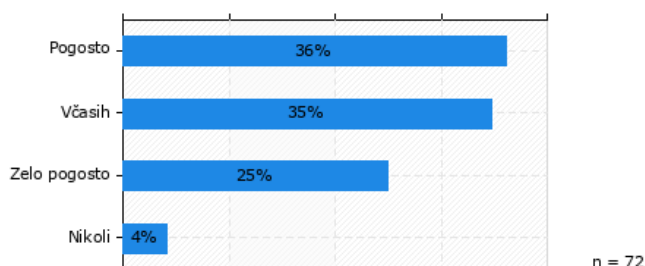
Graf 4: Simptomi stresa.



Zgoraj prikazan graf nam prikazuje, da največ anketiranih učencev kot simptom stresa prepozna napetost (to meni kar 92% učencev), slab spanec in hitrejši srčni utrip (79%). Graf tako potrди najino drugo hipotezo, saj učenci znajo prepoznati simptome stresa.

#### VPRAŠANJE 5: Ali pogosto občutiš stres? (n = 72)

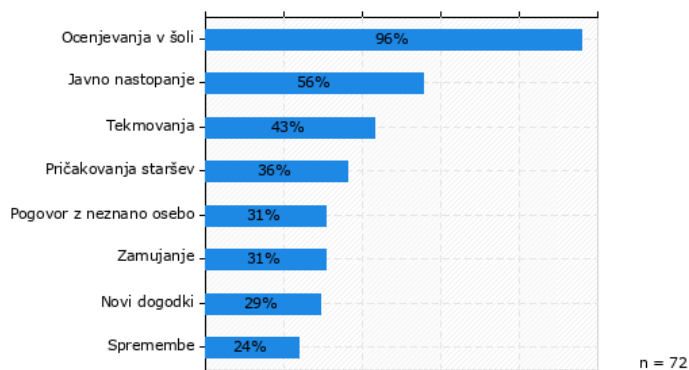
Graf 5: Kako pogosto učenci občutijo stres?



Iz zgornjega grafa je razvidno, da večina učencev (36%) pogosto oziroma včasih (35%) občuti stres. S tem grafom lahko potrdimo najino prvo hipotezo, ki trdi, da učenci v OŠ občutijo stres. Graf nam prikazuje, da osnovnošolci stres res doživljajo in sicer pogosto.

#### VPRAŠANJE 6: Zakaj si največkrat pod stresom? (n = 72)

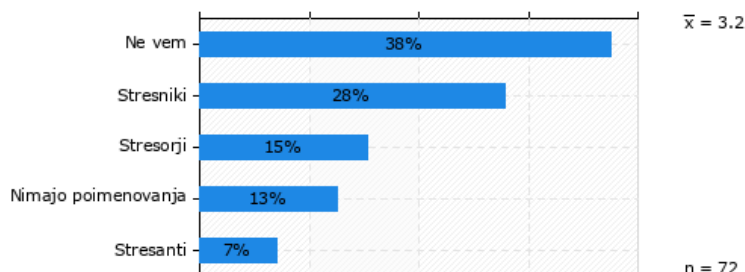
Graf 6: Vzroki stresa pri učencih.



Zgoraj prikazani graf nam prikazuje, da večino učencev v stres spravlja prav šola in ocenjevanja (96%). V stres jih spravlja tudi javno nastopanje (56%) ter tekmovanja (43%). S tem grafom lahko tudi potrdimo najino četrto hipotezo, da učence v stres najbolj spravlja šola.

## VPRAŠANJE 7: Kako imenujemo dejavnike, ki pri nas povzročajo stres? (n = 72)

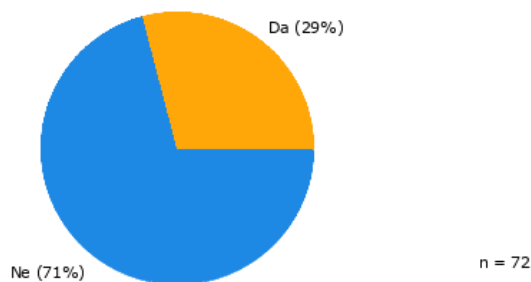
Graf 7: Stresorji.



Iz zgornjega grafa je razvidno, da večina učencev ne pozna ustrezne terminologije v zvezi s stresom. Največ učencev je odgovorilo z ne vem (38%), 28% pa je odgovorilo s stresniki, ki je napačen odgovor. Le 15% učencev je poznalo ustrezen izraz za dejavnik, ki povzroča stres.

## VPRAŠANJE 8: Ali uporabljaš sprostitvene vaje? (n = 72)

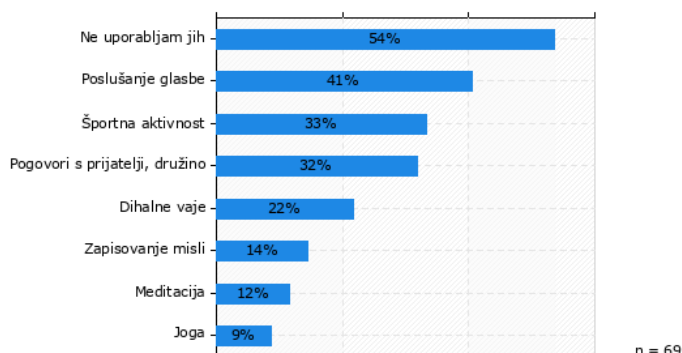
Graf 8: Pogostost uporabe sprostitvenih tehnik pri učencih.



Iz grafa lahko razberemo da večina učencev (71%) ne uporablja sprostitvenih vaj. Zaradi tega lahko ovrževa najino tretjo hipotezo, ki pravi, da učenci uporabljajo sprostitvene vaje, vendar nam graf prikazuje, da učenci za umirjanje stresa ne uporabljajo sprostitvenih vaj.

## VPRAŠANJE 9: Katere sprostitutvene vaje uporabljaš? (n = 69)

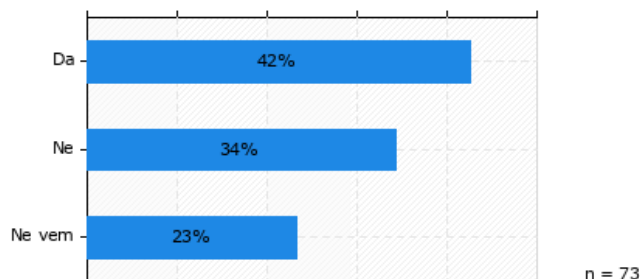
Graf 9: Sprostitutvene tehnike.



Na podlagi zgornjega grafa lahko ugotovimo, da večina anketiranih učencev ne uporablja sprostitutvenih vaj (54%). Tisti, ki jih uporabljajo, za pomirjanje uporabljajo predvsem poslušanje glasbe (41%), športno aktivnost (33%) ter pogovor s prijatelji, družino (32%)... Ne smemo pa pozabiti na ostale sprostitutvene vaje, ki jih učenci uporabljajo, kot so dihalne vaje (22%), zapisovanje misli (14%), meditacija (12%) ter joga (9%).

## VPRAŠANJE 10: Ali misliš, da lahko stres nadzoruješ? (n = 73)

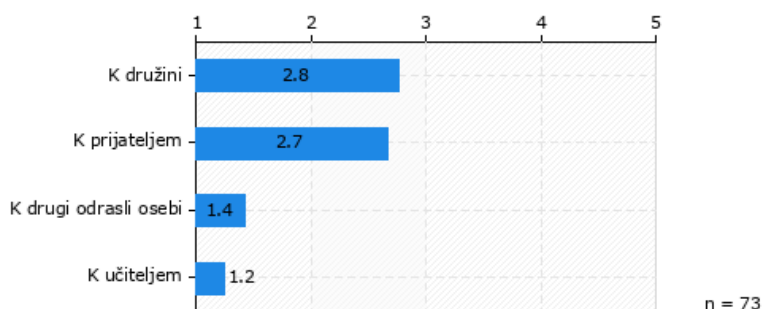
Graf 10: Nadzorovanje stresa.



Iz grafa lahko razberemo, da večina učencev meni, da lahko stres nadzoruje (42%). Ne smemo pa pozabiti na 34% učencev, ki meni, da stresa ne moremo nadzorovati ter na 23% ki ni prepričano o tem ali lahko stres nadzorujemo ali ne. Rezultati tega grafa torej potrjujejo najino peto hipotezo, ki trdi, da učenci mislijo, da stres lahko nadzorujejo.

### VPRAŠANJE 11: H komu se zatečeš, ko si pod stresom? (n = 73)

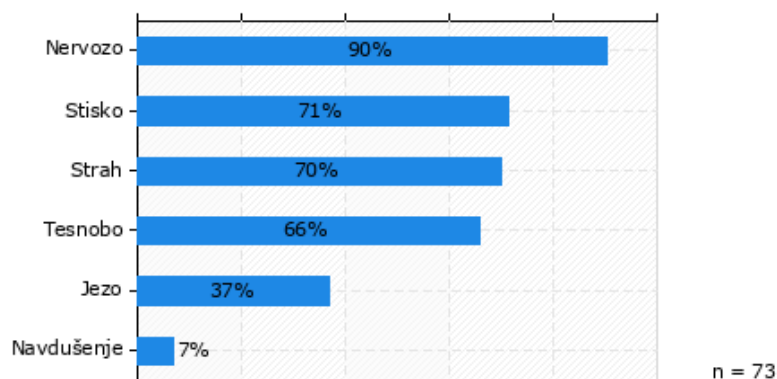
Graf 11: H komu se zatečeš, ko si pod stresom?



Zgornji graf nam prikazuje, da se največ anketirancev ob doživljanju stresa zateče k staršem (56%) ali prijateljem (54%). Malo manj se jih pa zateka k drugi odrasli osebi ali učiteljem.

### VPRAŠANJE 12: Kaj občutiš, ko si pod stresom? (n = 73)

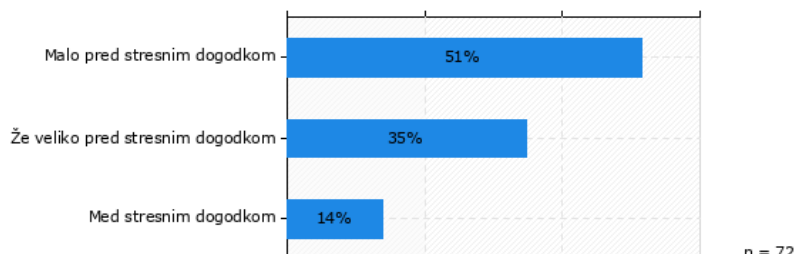
Graf 12: Kaj občutiš, ko si pod stresom?



Na podlagi zgornjega grafa lahko opazimo, da največ anketiranih učencev, ko so pod stresom občuti nervozo (90%), veliko jih med stresom občuti tudi stisko (71%) in strah (70%). Majhen delež učencev pa med stresom občuti navdušenje (7%).

### VPRAŠANJE 13: Koliko časa v naprej občutiš stres? (n = 73)

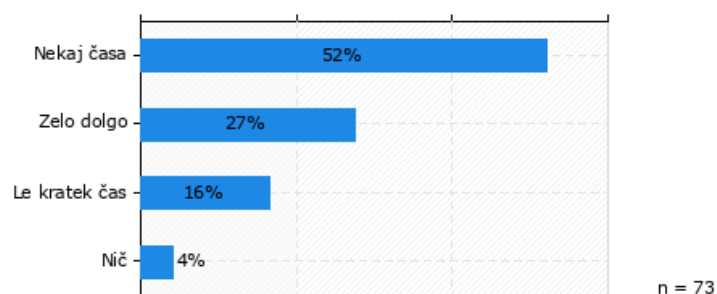
Graf 13: Koliko časa vnaprej občutiš stres?



Iz zgornjega grafa je razvidno, da večina učencev stres občuti malo pred stresnim dogodkom (51%), nekaj manj (35%) jih občuti stres že veliko pred stresnim dogodkom. In ostalih 14% stres doživlja šele med stresnim dogodkom.

### VPRAŠANJE 14: Koliko časa traja stres pri tebi? (n = 73)

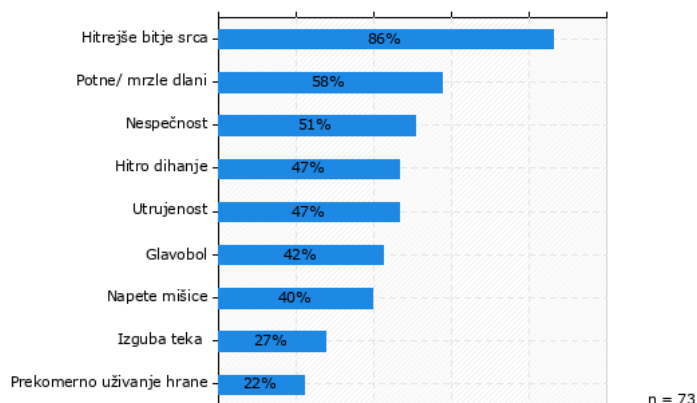
Graf 14: Trajanje stresa.



Iz zgornjega grafa je razvidno, da največ učencev opaža, da stres pri njih traja nekaj časa (52%). 27% jih meni, da stres pri njih traja zelo dolgo, 16% je povedalo, da stres občuti le za kratek čas, zelo malo (4%) pa je povedalo, da stresa sploh ne občuti.

## VPRAŠANJE 15: Kakšni so simptomi stresa pri tebi? (n = 73)

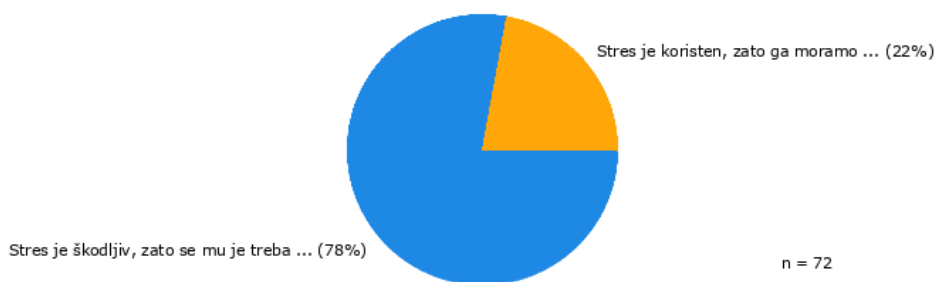
Graf 15: Tvoji simptomi stresa.



Iz grafa lahko razberemo, da največ anketirancev (86%) pri sebi kot simptom stresa opazi hitrejše bitje srca ter potne oz. mrzle dlani (58%). Pri sebi pa opazijo tudi nespečnost (51%), hitro dihanje (47%), utrujenost (47%), glavobol (42%) in tudi napete mišice (40%). Nekaj manj jih med stresom doživlja izgubo teka (27%) ali prekomerno uživanje hrane (22%).

## VPRAŠANJE 16: Če bi morali povzeti svoje občutke glede stresa, katera trditev bi najboljše držala za vas? (n = 72)

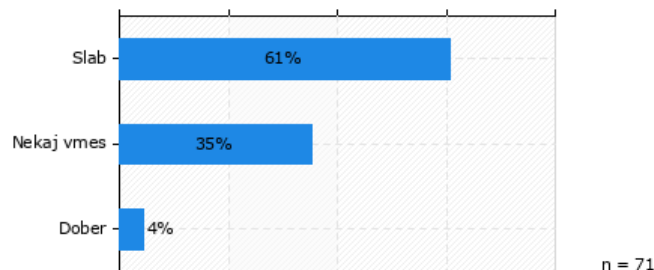
Graf 16: Trditev o stresu.



Iz grafa rezultatov 16. vprašanja je razvidno, da 78% anketirancev meni, da je stres škodljiv in se ga moramo zato izogibati, ga zmanjševati in obvladati. Le 22% anketiranih meni, da je stres koristen, in ga moramo zato dopustiti, izkoristiti ter sprejeti.

### VPRAŠANJE 17: Ali misliš da je stres dober ali slab? (n = 71)

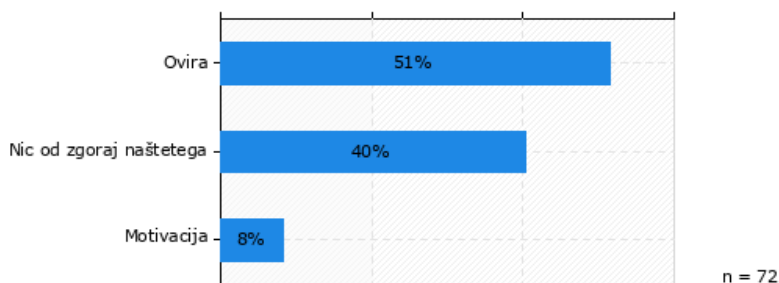
Graf 17: Dober in slab stres.



Pri tem grafu lahko vidimo, da veliko anketiranih učencev (61%) meni, da je stres slab. 35% jih meni, da je nekaj vmes (ni ne dober ne slab). Le peščica učencev (4%) misli, da je stres dober.

### VPRAŠANJE 18: Ali misliš, da je stres ovira ali motivacija? (n = 72)

Graf 18: Stres kot motivacija.



Iz tega zadnjega grafa je razvidno, da kar 51% učencev misli, da je stres prej ovira kot motivacija v vsakdanjem življenju. 40% učencev misli, da ni ne ovira ne motivacija. Graf nam prav tako pove, da 8% otrok misli, da je stres motivacija. Zaradi tega lahko ovržemo najino šesto hipotezo, ki trdi, da učenci jemljejo stres kot motivacijo ne oviro.

## **ANALIZA INTERVJUJA**

Naša šolska psihologinja nam je podala veliko uporabnih nasvetov, kako obvladovati in zmanjševati stres. Ugotovili smo, da stres ne vpliva enako na vse, saj je odvisen od posameznika in njegovega odziva. Poleg tega je razkrila, da mladostniki ne marajo hoditi k psihologu, da bi se z njim pogovorili o svojih težavah s stresom. Če ji že zaupajo, največkrat govorijo o ocenah in težavah v družini.

Povedala nam je tudi, kako se najbolje spopasti s stresom. Med najbolj učinkovitimi pristopi je priporočila zdrav življenjski slog, preživljanje časa v naravi namesto gledanja v ekrane, dobro pripravo na teste in organizacijo časa. Veliko mladostnikov si sicer želi nadzorovati stres, a ga lahko obvladamo le do določene mere, s postavljanjem realnih ciljev, gradnjo samozavesti in pogovorom z nekom, ki mu zaupamo in pri katerem lahko poiščemo pomoč.

## 4 RAZPRAVA

Ko sva zaključili z raziskovanjem in preverili vsa raziskovalna vprašanja in hipoteze, ki sva si jih zastavili na začetku, sva ugotovili, da sva z raziskovanjem lahko zadovoljni. Večino hipotez sva potrdili, nekaj pa sva jih morali zavrniti. S tem ni nič narobe, saj namen raziskovalne naloge ni, da bi vse hipoteze potrdili. To samo potrди, da je raziskovanje pomembno, da spoznamo ali celo odkrijemo nekaj novega, kar nas privede do tega, da moramo naše zamisli in predvidevanja včasih tudi spremeniti ali zavreči. Rezultati nekaterih odgovorov na anketo in tudi odgovori psihologinje, so naju zelo presenetili. Mislili sva, da veliko učencev uporablja sprostivne vaje, pa se je izkazalo, da jih velika večina učencev ne uporablja (8. vprašanje). Enako nisva pričakovali, da veliko učencev stres jemlje kot nekaj zelo slabega oziroma kot oviro in ne motivacijo (vprašanje 18). Prav tako naju je presenetilo dejstvo, da učenci ne vedo za stresorje, čeprav se z njimi srečujejo vsak dan in so stresorji tisti dejavniki, ki pri nas povzročijo stres (graf vprašanja 7). Začudeni sva bili, da učenci na naši šoli ne obiskujejo psihologinje prav pogosto pri iskanju pomoči za premagovanje stresa (odgovor psihologinje na 3. vprašanje)... Stres je normalen fiziološki odziv organizma na dražljaje iz okolja, ki motijo osebno ravnotežje. S pomočjo ankete sva ugotovili, da se večina učencev z nama strinja. Učenci poznajo definicijo stresa (to nam je pokazal graf 3. vprašanja), a se z njim ne znajo soočiti, čeprav ga zelo pogosto občutijo (graf 5. vprašanja nam pokaže, da učenci pogosto občutijo stres). To, da učenci pogosto občutijo stres, nam je potrdila tudi psihologinja, ki je povedala, da so mladi zelo pogosto pod stresom, v stres pa jih najpogosteje spravljata šola in težavne razmere v družini. Izjemno zanimivo se nama je zdelo, da velika večina učencev med doživljanjem stresa občuti nervozo. Nervozna je pravzaprav pogost občutek, ki ga povzroči odziv našega telesa na stres. Res je, da stres doživljamo na zelo različne načine, imamo pa tudi različne simptome, kar nama je povedala šolska psihologinja. Spoznali sva tudi, da učenci v veliki večini menijo, da je stres slab in škodljiv, ter da predstavlja oviro v našem življenju (to so pokazali odgovori na 16., 17. in 18. vprašanje). Motivacija je notranji proces, ki spodbuja ljudi k aktivnosti, da dosežejo cilje oziroma zadovoljijo potrebe, kar po eni strani stres tudi je. Ali je stres dober ali slab, je zelo odvisno od načina doživljanja stresa in od tega, kako dolgo traja. Torej, če gre za kronični stres, gre res za oviro, medtem ko je akutni stres lahko celo pozitiven. Spoznali sva tudi, da več učencev (42%) meni, da lahko stres nadzoruje, 34% meni, da ga ne more, ostalih 23% pa ne ve, če ga lahko nadzoruje (to je razvidno iz grafa 10. vprašanja). Kot nam je povedala šolska psihologinja, lahko stres nadzorujemo do določene mere in sicer z zdravim življenjskim slogom ter iskrenim pogovorom z zaupno osebo, ki nam lahko pomaga poiskati pomoč. Lahko si pomagamo tudi s sprostivnimi tehnikami, kar je psihologinja prav tako omenila v intervjuju. Te poleg ugodnih fizioloških odzivov in sprostitve, povečujejo raven energije, pripomorejo k boljšemu imunskemu odzivu, odpravljajo bolečine, povečujejo osredotočenost... Napaka večine anketiranih učencev je, da kljub temu, da doživljajo stres, ne uporabljajo sprostivnih tehnik, čeprav bi jim zelo koristile za obvladovanje stresa (to lahko ugotovimo iz grafa 8. vprašanja). Zanimivo se nama zdi, da so učenci pri grafu 4. vprašanja, kot splošni simptom stresa opisali napetost ter slab spanec. Pri 15. vprašanju so na vprašanje, kakšni so simptomi stresa, v največjem številu odgovorili, da so to hitrejše bitje srca ter potne in mrzle dlani.

## 5 ZAKLJUČEK

V zaključku raziskovalne naloge lahko ugotovimo, da stres predstavlja pomemben dejavnik, ki močno vpliva na duševno in telesno zdravje mladostnikov. Zdi se nama, da bi bilo dobro, če bi tudi v šoli več govorili o vplivih stresa na naše zdravje. Ugotovili sva, da stres ni le slab za nas, ampak nas lahko tudi motivira in je lahko v majhnih količinah celo dober za nas. Če ga je preveč, pa lahko vodi v hujše zdravstvene težave. Resnično je pomembno, da že zelo zgodaj začnemo prepoznavati znake stresa in si tako pravočasno poiščemo pomoč. Izkazalo se je, da na splošno mladostniki vedo, kaj je stres, vendar nimajo znanja o tem, kako bi se z njim soočali. Zelo pomembno se nama tudi zdi, da bi se v šolah izvajale delavnice, ki bi učence učile premagovati stres in vse njegove ovire.

Pisanje raziskovalne naloge ter raziskovanje, ki sodi zraven, je potekalo dokaj brez zapletov. Čeprav bi lahko marsikaj izboljšali in čeprav je bilo z raziskovalno nalogo veliko dela, sva s končnim izdelkom zelo zadovoljni, saj sva vanj vložili ogromno truda. Meniva, da bi naloga lahko pomagala mladim, ki se s stresom soočajo ter njihovim bližnjim, ki bi jim lahko tako tudi pomagali. Prav tako bi lahko pomagala spodbuditi učitelje, da bi o tej precej nepoznani temi poučili učence v osnovnih šolah.

Za konec je pomembno povedati, da je obvladovanje stresa pri mladostnikih ključno za njihovo zdravje in dobro počutje. S preventivnimi ukrepi, podporo staršev, učiteljev, strokovnih sodelavcev in prijateljev lahko zmanjšamo negativne posledice in mladostnikom omogočamo, da se razvijejo v duševno zdrave in stabilne posameznike, ki bodo sposobni premagovati izzive v odraslem življenju.

## 6 ZAHVALA

Radi bi se zahvalili najini učiteljici biologije ter tudi najini mentorici Kaji Marinko Smolnikar, ki nama je pomagala pri pisanju raziskovalne naloge, naju naučila, kako se tega sploh lotiti ter nama bila v podporo. Zahvalili bi se tudi najini somentorici Nuši Hafner, ki je najino celotno raziskovalno nalogo lektorirala. Zahvala gre tudi najinim staršem, ki so naju čez ves potek nastajanja raziskovalne naloge podpirali ter nama svetovali, tako da je najina raziskovalna naloga še boljša. Zahvalili pa bi se tudi vsem anketirancem, torej učencem 8. in 9. razredov najine osnovne šole, ki so podali svoje odgovore in s tem omogočili, da sva lahko izvedli najino raziskavo. Prav tako pa tudi naši šolski psihologinji, ki je najino raziskavo naredila še obsežnejšo z odgovori na najina vprašanja.

## 7 PRILOGE

### ANKETA

#### 1. VPRAŠANJE: Spol

1. moški

2. žensk

#### 2. VPRAŠANJE: Kateri razred obiskuješ?

1. 7. razred

2. 8. razred

3. 9. razred

#### 3. VPRAŠANJE: Ali veš kaj je stres?

1. bolezen

2. odziv telesa na situacijo, dogodek, predmet...

3. čustvo veselja

4. ne vem

#### 4. VPRAŠANJE: Ali veš, kakšni so simptomi stresa? (Možnih je več odgovorov)

1. dobra volja

2. glavoboli

3. slab spanec

4. hitrejši srčni utrip

5. napetost

#### 5. VPRAŠANJE: Ali pogosto občutiš stres?

1. zelo pogosto

2. pogosto

3. včasih

4. nikoli

6.VPRAŠANJE: Zakaj si največkrat pod stresom? (Možnih je več odgovorov)

1. ocenjevanja v šoli

2. tekmovanja

3. spremembe

4. pričakovanja staršev

5. novi dogodki

6. javno nastopanje

7. pogovor z neznano osebo

8. zamujanje

7.VPRAŠANJE: Kako imenujemo dejavnike, ki pri nas povzročajo stres?

1. stresniki

2. stresorji

3. stresanti

4. nimajo poimenovanja

5. ne vem

8.VPRAŠANJE: Ali uporabljaš sprostitvene vaje?

1. da

2. ne

9.VPRAŠANJE: Katere sprostitvene vaje uporabljaš? (Možnih je več odgovorov)

1. dihalne vaje

2. joga

3. meditacija

4. športna aktivnost
5. poslušanje glasbe
6. pogovori s prijatelji, družino
7. zapisovanje misli
8. ne uporabljam jih
10. VPRAŠANJE: Ali misliš, da lahko stres nadzoruješ?

1. da
2. ne
3. ne vem

11.VPRAŠANJE: H komu se zatečeš, ko si pod stresom?

1. k prijateljem
2. k družini
3. k učiteljem
4. k drugi odrasli osebi

12.VPRAŠANJE: Kaj občutiš, ko si pod stresom? (Možnih je več odgovorov)

1. strah
2. nervozo
3. navdušenje
4. tesnobo
5. stisko
6. jezo

13.VPRAŠANJE: Koliko časa v naprej občutiš stres?

1. med stresnim dogodkom
2. malo pred stresnim dogodkom
3. že veliko pred stresnim dogodkom

14.VPRAŠANJE: Koliko časa traja stres pri tebi?

1. nič
2. le kratek čas
3. nekaj časa
4. zelo dolgo

15.VPRAŠANJE: Kakšni so simptomi stresa pri tebi? (Možnih je več odgovorov)

1. hitrejša bitja srca
2. glavobol
3. potne/mrzle dlani
4. hitro dihanje
5. napete mišice
6. utrujenost
7. nespečnost
8. izguba teka
9. prekomerno uživanje hrane

16.VPRAŠANJE: Če bi morali povzeti svoje občutke glede stresa, katera trditev bi najbolje držala za vas?

1. Stres je škodljiv, zato se mu je treba izogibati, ga zmanjševati in ga obvladati
2. Stres je koristen, zato ga moramo dopustiti, izkoristiti in sprejeti

17.VPRAŠANJE: Ali misliš da je stres dober ali slab?

1. slab
2. dober
3. nekaj vmes

18.VPRAŠANJE: Ali misliš, da je stres ovira ali motivacija?

1. ovira
2. motivacija
3. nič od zgoraj naštetega

## INTERVJU

### **Ali vsi doživljamo stres enako?**

Telesni pokazatelji stresa so lahko blagi, od nemira, potnih rok, suhih ust, do hudih, kot so prebavne težave, glavoboli, hude čustvene stiske. Stres doživljamo različno, odvisno od posameznega človeka ter od stopnje, koliko časa traja in kako močan je stres.

### **Ali veliko mladih doživlja stres?**

Da, za mlade sta najpogostejša vira stresa šola in domače družinske razmere.

### **Ali mladi pogosto prihajajo k vam po nasvete, kako premagovati stres in kako jim pomagati?**

Mladi v šoli se zelo redko izrazijo, da se počutijo pod stresom. Velikokrat pa povedo, da jih skrbijo ocene. V takih primerih jim lahko ponudim konkretne nasvete od tega, kako se bolje pripraviti na ocenjevanje do tega, kako z različnimi tehnikami umiriti samega sebe, kako se soočiti s težavami ali konflikti ali kako si organizirati dan, da bodo bolje obvladovali stres.

### **Kako se je najbolje soočati s stresom?**

Šolarjem bi najprej priporočila zdrav življenjski slog, ki poveča odpornost proti stresu: zdrava prehrana, čim več gibanja, dovolj spanja, redno vzdrževanje stikov s prijatelji oziroma prijeto in ustvarjalno preživljanje prostega časa brez ekranov. Učencem, ki so bolj obremenjeni (imajo veliko dodatnih dejavnosti), pa bi priporočila tudi redno izvajanje kakšnih dihalnih vaj ali drugih tehnik umirjanja, na primer čuječnost ali avtogeni trening.

### **Ali stres lahko nadzorujemo?**

Do neke mere ga lahko nadzorujemo z zdravim življenjskim slogom. Pomembno je tudi, da si postavimo realne cilje, ki jih lahko sproti dosežemo. Občutek zadovoljstva vpliva na porast samozavesti, s tem se veča tudi naša odpornost na stres. Včasih pa nas v življenju doletijo okoliščine ali dogodki, ki jih ne moremo preprečiti, na primer za otroke je to lahko ločitev staršev, ali naravne in druge nesreče. V takih primerih postane življenje bolj stresno. Mladim bi svetovala, da si poiščejo pomoč s pogovorom z zaupno osebo, prijateljem, starši. Tudi če zaupna oseba v prvem trenutku ne more ponuditi pomoči, lahko pomaga poiskati pravo pomoč.

## 8 VIRI IN LITERATURA

ArsPharmae. (b.d.). *Kako pomagati otroku obvladati stres?* <https://www.arspharmae.com/blog/kako-pomagati-otroku-obvladati-stres/>

Jeriček, H. (2007). *Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj*. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Kališnik, P. (2018). *Ali šport zmanjšuje stres?* <https://www.delo.si/polet/ali-sport-zmanjsuje-stres>

Krka. (b.d.). *Na pomoč: Je to stres ali že tesnoba?* <https://www.krka.si/v-skrbi-za-zdravje/clanki/na-pomoc-je-to-stres-ali-ze-tesnoba/>

Kovač, M. (2017). *Aromaterapija*. <https://europadonna.si/kakovostno-zivljenje/komplementarna-in-alternativna-medicina/aromaterapija/>

LEK. (2024). *Stres*. <https://www.lek.si/skrb-za-zdravje/stres/>

MojaLekarna. (2025). *Kaj je stres? Vzroki, simptomi in načini obvladovanja stresa*. <https://www.moja-lekarna.com/clanki/kaj-je-stres-vzroki-simptomi-in-nacini-obvladovanja#:~:text=Simptomi%20stresa,-Ko%20je%20govora&text=Med%20telesnimi%20simptomi%20so%20glavobol,teka%20ali%20%C4%8Dzmerzno%20u%C5%BEivanje%20hrane>

Moj psihoterapevt.si. (2025). *Stopnje stresa*. <https://www.mojpsihoterapevt.si/clanek/Stopnje-stresa/id/155>

Nacionalni program duševnega zdravja. (2020). *Akutna stresna reakcija*. <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/pogoste-dusevne-tezave-in-motnje/akutna-stresna-reakcija/>

NIJZ. (2022). *Kako stresa stres?* <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/kako-strese-stres/>

Podlipnik, A. (b.d.). *Stress – why does it happen to us and how can we get rid of it?* [https://www-motivacijainsvetovanje-si.translate.google/psihologija/2-stres-zakaj-se-nam-zgodi-in-kako-se-ga-lahko-resimo/?\\_x\\_tr\\_sl=sl&\\_x\\_tr\\_tl=en&\\_x\\_tr\\_hl=en&\\_x\\_tr\\_pto=sc](https://www-motivacijainsvetovanje-si.translate.google/psihologija/2-stres-zakaj-se-nam-zgodi-in-kako-se-ga-lahko-resimo/?_x_tr_sl=sl&_x_tr_tl=en&_x_tr_hl=en&_x_tr_pto=sc)

Psihiatrična bolnišnica Vojnik. (2025). *Tehnike sproščanja*. <https://www.pb-vojniki.si/aktualno/zdrav-nacin-zivljenja/tehnike-sproscanja/>

Psihosoma. (2015). *Stres*. <https://www.psihosoma.si/stres/>

Saeka.si. (2018). *Eustres in distres*. <https://www.saeka.si/eustres-in-distres/>

Vizita.si. (2024). *Tako stres vpliva na telo*. <https://vizita.si/dusevnost/tako-stres-vpliva-na-telo.html>

## **VIRI SLIK**

Slika 1: Doktor24.(2020).*Ko stres terja svoj davek.* <https://www.doktor24.si/ko-stres-terja-svoj-davek/>

Slika 2: PTA.(2020).*PTA support speech: We need you.* <https://www.pta.co.uk/running-a-pta/community-engagement/pta-support-speech-we-need-you/>

Slika 3: ApolonGym.(2024). Sprostivne tehnike v praksi: Številni preprosti načini za sprostitev v vašem vsakdanu. <https://apolon-gym.si/sprostivne-tehnike/>

Slika 4: Ingredia USA.(2021). School Stress: The Effects of Stress on Student Health and Wellness.<https://www.ingredia-usa.com/school-stress-the-effects-of-stress-on-student-health-and-wellness/>

Slika 5: Verhovc, D.(b.d.). *Psihološka podpora športnika.* <https://www.centerterapij.si/sl/node/123>