

Gimnazija Šiška
Aljaževa ulica 32

AKADEMSKI STRES DIJAKOV

PSIHOLOGIJA

RAZISKOVALNA NALOGA

JON BELIGA IN TANEJ FATUR, 4.A

Mentorica: Marjeta Kline Suzič, uni.dipl. psih.

Ljubljana, 7. 4. 2025

KAZALO VSEBINE

1. PROBLEM NALOGE	5
2. TEORETIČNI UVOD	6
2.1. STRES	6
2.1.2. STRESORJI	6
2.1.3. VRSTE STRESA.....	6
2.1.4. KAKO SE ODZOVEMO NA STRES	7
2.1.5. VRSTE STRESA GLEDE NA TRAJANJE	7
2.1.6. SPLOŠNI PRILAGODITVENI SINDROM.....	7
2.1.7. ZNAKI IN SIMPTOMI STRESNIH PREOBREMENITEV.....	8
2.2. SPOPRIJEMANJE S STRESOM	9
2.2.1. KORAKI ZA KREPITEV ODPORNOSTI PRI STRESU	9
2.3. REZULTATI DRUGIH RAZISKAV.....	10
3. CILJI IN HIPOTEZE	13
3.1. CILJI.....	13
3.2. HIPOTEZE	13
4. METODOLOGIJA	14
4.1. VZOREC.....	14
4.2. MERSKI INSTRUMENT.....	15
4.3. POSTOPEK PRIDOBIVANJA PODATKOV	15
5. REZULTATI IN INTERPRETACIJA	16
5.1. Razlike v stopnji stresa med spoloma	16
5.2. Razlike v jakosti stresa med različnimi kategorijami trditev	18
5.3. Glavni dejavnik, ki vpliva na doživljanje akademskega stresa.....	20
5.4. Pritisk staršev na doživljanje stresa.....	22
6. SKLEP	23
7. VIRI	25
8. PRILOGE	26
8.1. VPRAŠALNIK O DOŽIVLJANJU STRESA ZARADI AKADEMSKIH PRIČAKOVANJ	26

KAZALO SLIK

Slika 1: Vzorec: razmerje med moškimi in ženskami	14
Slika 2: Razlike v stopnji stresa med spoloma	16

POVZETEK

V raziskavi smo preučevali akademski stres med dijaki, zlasti vpliv različnih dejavnikov, kot so domače naloge, testi, konkurenca in pritisk staršev. Raziskava se osredotoča na razlike v doživljanju stresa med spoloma ter raziskuje, kateri dejavniki povzročajo največ stresa in kako se ta izraža skozi pritiske, zaskrbljenost glede ocen, osebna pričakovanja in občutke malodušja. Cilj raziskave je tudi ugotoviti, v kolikšni meri zaznavajo dijaki pritisk staršev kot dejavnik stresa. Z rezultati raziskave želimo prispevati k razumevanju akademskega stresa in oblikovanju strategij za njegovo zmanjšanje.

V raziskavo je bilo vključenih 78 udeležencev (46 moških in 32 žensk), dijakov Gimnazije Šiška. Uporabili smo vprašalnik Lestvica akademskega stresa za mladostnike (ESSA), ki vključuje 16 trditev za oceno stresa na različnih področjih, kot so pritisk glede učenja, šolske obremenitve in zaskrbljenost glede ocen.

Glavne ugotovitve so:

- Dekleta doživljajo več akademskega stresa kot fantje.
- Največji vir akademskega stresa so šolske obremenitve (količina snovi, roki za oddajo nalog, izpiti), ne pa ocene same po sebi.
- Starši niso tako pomemben dejavnik stresa, kot je bilo pričakovano.
- Akademski stres lahko vpliva na duševno zdravje dijakov.

Ključne besede:

Akademski stres, dijaki, spol, učni uspeh

1. PROBLEM NALOGE

Glavni problem raziskovalne naloge je preučiti, kako, kdaj in v kolikšni meri dijaki doživljajo stres v šoli, pri učenju in izpitih. Še posebej naju zanima, kako se doživljanje akademskega stresa razlikuje med dijaki in dijakinjami ter kateri dejavniki nanj najbolj vplivajo. V raziskavi bova poskušala ugotoviti, kateri dejavniki akademskega pritiska so najpomembnejši, pri čemer naju zanima, ali največ stresa povzročajo domače naloge, testi, konkurenca v razredu ali drugi vidiki šolskega okolja. Prav tako bova primerjala stopnjo akademskega stresa med spoloma ter analizirala, kako se stres izraža glede na različne kategorije, kot so pritiski, povezani z učenjem, šolskimi obremenitvami, zaskrbljenostjo glede ocen, osebnimi pričakovanji in občutkom malodušja. Poleg tega bova proučila, v kolikšni meri pritisk staršev vpliva na doživljanje akademskega stresa pri dijakih.

S to raziskavo želiva pridobiti globlji vpogled v akademski stres ter ugotoviti, kateri dejavniki ga najbolj povzročajo, kar bi lahko pripomoglo k oblikovanju strategij za zmanjšanje akademskega pritiska in izboljšanje dobrobiti dijakov.

2. TEORETIČNI UVOD

2.1. STRES

Stres je vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje (Kompore, idr., 2008.).

2.1.2. STRESORJI

Stresorji so vsi pojavi, ki jih doživljamo kot grožnjo ali izziv, in zato telesno ali duševno obremenjujejo našo osebnost (Kompore, idr., 2008).

Stresor je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in povzroči stres. Stresor začasno zamaje posameznikovo ravnovesje in stres je povsem normalno odzivanje na to dogajanje.

Stresorje lahko razdelimo v štiri glavne skupine:

Okoljski stresorji: Vključujejo ekstremne temperature, hrup, kemikalije in naravne nesreče (poplave, potresi, vojne). Ti dejavniki vplivajo na varnost in udobje ter povzročajo negotovost in tesnobo.

Stresorji na delovnem mestu ali v šoli: V šoli so to preobremenjenost, kratki roki, zahtevno delo, ocenjevanje znanja ter pritisk staršev in učiteljev. Dijaki lahko občutijo strah pred neuspehom, tekmovalnost in socialni stres.

Nenadne življenjske spremembe: Sem spadajo smrt bližnjih, ločitve, menjava šole ali službe, napredovanje, rojstvo otroka ali izjemen dosežek. Takšne spremembe zahtevajo prilagajanje, kar lahko poveča stres in čustveno napetost.

Vsakodnevni stresorji: Vključujejo hitenje, promet, slabe medosebne odnose, finančne težave, nezdrav življenjski slog (premalo gibanja, slaba prehrana, kajenje, alkohol). Ti stresorji se kopičijo in vplivajo na dolgoročno počutje.

Stresorji so lahko nenadni ali dolgotrajni, vendar vsi vplivajo na psihično in fizično zdravje. Pomembno je prepoznati in obvladovati stres s sprostitvenimi tehnikami, organizacijo časa in iskanjem podpore.

2.1.3. VRSTE STRESA

Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko (ali lahko) rešljivi. Določajo jih posameznikova osebnost, njegove izkušnje, koliko energije ima, okoliščine, v katerih se pojavijo, ter širše in ožje okolje, v katerem živi. Pomembna je tudi življenjska naravnost posameznika in njegova trdnost ter kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo. Določen dogodek bo zato za nekoga predstavljal stresor, za drugega pa dobrodošlo spodbudo v življenju. Razmerje med našimi lastnimi zahtevami in zahtevami okolja ter sposobnostjo reševanja je tisto, kar nam pove, ali bo stres škodljiv in uničevalen (negativen stres) ali pa ga bomo obvladali in nas bo celo spodbudil k dejanjem (pozitiven stres). Za normalno življenje je nekaj stresa nujno potrebnega. Težava pa nastane tam in takrat, ko je stresnih situacij preveč, so preveč zgoščene, premočne ali predolgo trajajo (Dernovšek, idr., 2006).

Glede na vrsto ločimo **eustres** imenovan tudi dobri stres in **distres** imenovan tudi škodljiv stres. Eustres je pozitiven učinek dogajanja, je ravno pravi stres, ki človeka spodbuja, krepi, vzdržuje njegovo vitalnost in obnavlja sile. Distres pa doživljamo kot napetost, stisko,

gorje in nevarnost, kadar ocenimo, da so zahteve okolja večje kot naše sposobnosti (Kompore, idr., 2008).

2.1.4. KAKO SE ODZOVEMO NA STRES

Odziv na stres je takšen, da nas naše telo želi zaščititi. Pomaga nam, da ostanemo osredotočeni, energični in pozorni. Če smo v nevarni ali izredni situaciji, nam lahko reši življenje, saj nam da dodatno moč, da se branimo ali poženemo v beg. Pomaga nam tudi, da smo kos vsem izzivom, ki nas čakajo na delovnem mestu. Če pa gre stres čez določeno mejo, preneha biti koristen in nam lahko povzroči veliko škode na našem zdravju, razpoloženju, produktivnosti, odnosih in kakovosti življenja.

Ljudje nismo narejeni za prenašanje kroničnega, stalnega stresa. Naše telo je narejeno tako, da se zna odzvati na kratek in močan stres. Danes pa je stres postal stalen, naše delo in okolica od nas zahtevajo vedno več, stalno pripravljenost, le-to pa lahko traja tudi leta.

Dogodki in razmere niso stresni sami po sebi, ampak je od človeka odvisno kako jih bo doživljal. Med seboj se razlikuje glede na to, kako zaznavamo stresorje in kako se nanje odzovemo. Naš odziv je odvisen od tega, kako ocenimo zahteve okolja in lastne sposobnosti, da bi te razmere obvladali (Kompore, idr., 2006).

2.1.5. VRSTE STRESA GLEDE NA TRAJANJE

Glede na trajanje razlikujemo kratkotrajni in dolgotrajni stres. Kratkotrajni stres na telesni ravni doživljamo kot reakcijo beg ali boj. Takšen odziv ima prilagoditveno vlogo in nam pomaga pri obvladovanju stresorja, kadar se moramo prilagoditi s povečano telesno dejavnostjo. Enak telesni odziv pa nam ni v pomoč v številnih situacijah, ki nas močno vznemirijo, pa bi bilo bolje, da bi ostali mirni, osredotočeni na poslušanje in zmožni jasnega zavestnega razmišljanja.

Učinke dolgotrajnejšega ali ponavljajočega se stresa pa je dobro predstavil Hans Selye z modelom splošnega prilagoditvenega sindroma. Ne glede na vzrok stresa se odzovemo z enakim vzorcem telesnih reakcij. Daljša izpostavljenost stresorju povzroči tri faze: alarm, odpor in izčrpanost (Kompore, idr., 2008).

2.1.6. SPLOŠNI PRILAGODITVENI SINDROM

Daljša izpostavljenost stresorju povzroči tri faze (Kompore, idr., 2008):

1. V fazi **alarma** se zavemo stresorja. Postanemo zaskrbljeni in vznemirjeni. Prva reakcija sta šok in krajši upad delovanja. V protišoku pa začne delovati simpatično živčevje, kar povzroči vrsto fizioloških in z njimi povezanih duševnih sprememb. Sprostijo se energetske zaloge, tako da smo kar najbolje pripravljeni na akcijo s katero bi obvladali učinke stresorjev.

2. V fazi **odpora** se s povečano zmogljivostjo spoprijemamo s stresorjem. Kadar stresor premagamo ali se prilagodimo novi situaciji, se delovanje organizma s podporo parasimpatičnega živčevja vrne na normalno raven. V tem primeru posledice stresa za človeka niso usodne, ampak celo spodbudne; uspeh ga opogumlja, razvija svoje sposobnosti, samopodoba se izboljša, postavlja si zahtevnejše cilje, zato tudi večja verjetnost, da bo naslednji stresor ocenil kot izziv, ki je obvladljiv.

Če stresorja ne premagamo ali pa se stresorji kar vrstijo drug za drugim, ostanemo dalj časa v tej fazi. To pomeni, da organizem dalj časa deluje s povečanimi zmogljivostmi, Takrat se človek počuti na višku moči, saj ga je telo opremilo z dodatnimi viri energije: veliko lahko dela, malo spi, manj je, zelo hitro se odziva in zmore več kot običajno. V tej fazi človek npr. osredotočeno študira in dela.

3. Sledi faza **izčrpanosti**, za katero je značilno porušeno ravnovesje v delovanju simpatičnega in parasimpatičnega živčevja. Sprva nas na izčrpanost opozorijo različni znaki, ki se začnejo pojavljati po šestih do osmih tednih intenzivnega stresa:

- telesni: kronična utrujenost, pomanjkanje energije, glavoboli, bolečine v križu, krči v mišicah, motnje spanja, povišana temperatura in padec odpornosti, prebavne težave;
 - duševni: napetost, razdražljivost, dolgočasje, slaba koncentracija, težave s pomnjenjem, pomanjkanje samospoštovanja, cinizem;
 - vedenjski: prenagljene reakcije, nenadzorovani čustveni odzivi, povečano uživanje različnih drog (od kave do tablet in trdih drog), slabši odnosi doma in v službi, ki vodijo v socialno izolacijo, saj se neprijetnemu človeku raje izognemo.
- Dobro je, če znake izčrpanosti poznamo, tako jih bomo prepoznali tudi pri sebi in ustrezno ukrepali, sicer se lahko pojavijo resne duševne težave (npr. duševne motnje, kot je depresija) ali se razvijejo psihosomatska obolenja (Kompore, idr., 2008).

2.1.7. ZNAKI IN SIMPTOMI STRESNIH PREOBREMENITEV

Simptomi reakcije na stres se razvijejo v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni. Opazimo začetno stanje osuplosti oziroma zbeganosti. Pozornost je zmanjšana, posameznik je lahko nekoliko zmeden, ima občutek, kot da ne bi bil povsem pri zavesti in kot da ne more povsem dojemati, kaj se dogaja okoli njega. Gre za splošno vzdraženost živčnega sistema, ki pripravlja telo na "boj ali beg". Sledi umikanje iz stresnih okoliščin ali huda vznemirjenost – ta lahko posameznika za krajši čas ohromi (Dernovšek, idr., 2006).

Kot pravi McPartlin (2024) je najnevarnejše pri stresu, kako enostavno postane del nas. Nanj se navadimo. Postane nam znan, celo normalen. Ne opazimo več, kako zelo močno vpliva na nas. Pomembno je, da se zavedamo, kateri so tisti opozorilni znaki in simptomi, ko je stresa preveč in nam škoduje.

Simptomi stresa na kognitivnem področju

- težave s spominom
- težave s koncentracijo
- negativno razmišljanje
- težave s presojanjem
- tesnobne misli
- preokupacija s skrbmi

Simptomi stresa na čustvenem področju

- depresija in splošno negativna občutja
- anksioznost in vznemirjenost
- razdražljivost in jeza
- občutki preobremenjenosti
- občutki osamljenosti in izolacije

Simptomi stresa na fizičnem nivoju

- telesne bolečine
- driska ali zaprtje
- omotičnost
- bolečine v prsih, hiter srčni utrip
- izguba spolnega nagona
- pogosti prehladi in gripe

Simptomi stresa in spremembe v vedenju

- povečan ali zmanjšan apetit
- nespečnost ali povečana količina spanja
- umikanje od bližnjih
- odlašanje ali zanemarjanje odgovornosti
- zloraba alkohola, cigaret ali droge
- grizenje nohtov, premikanje telesa v ritmu

2.2. SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Ko se posameznik spoprijema z negativnim stresom, nanj prežita dve pasti (Dernovšek, idr., 2006):

1. Posameznika lahko zbegajo in prestrašijo telesni simptomi in znaki stresa.

Posameznik lahko ob simptomih stresa pomisli, da je z njim nekaj narobe in da je bolan. Treba si je zapomniti, da je to normalen in pričakovan odziv na stres, ki se kaže z določenimi mislimi, čustvi, telesnimi odzivanji in vedenjem.

2. Posameznik mora ločiti, na katere vzroke stresa lahko vpliva in na katere ne.

Past je v tem, da posameznik izgublja svoj čas in energijo za tiste vzroke stresa, na katere ne more vplivati (npr. pojav bolezni, premestitev na drugo delovno mesto, smrt družinskega člana, nerazumevanje v družini, otrokova odvisnost od psihoaktivnih substanc itd.). Bolj smiselno je, da se posvetimo sebi, družini, prijateljem (npr. svojo pozornost usmerimo v čim boljše lastno počutje) in da razmislimo, kaj res lahko storimo in spremenimo..

2.2.1. KORAKI ZA KREPITEV ODPORNOSTI PRI STRESU

McPartlin s sodelavci (2024) navaja različne korake za krepitev odpornosti pri stresu.

Fizična aktivnost

Redna telesna vadba izboljša naše počutje in pomaga pri lajšanju stresa. Pomaga nam, da izstopimo iz cikla negativnih misli, ki se hranijo s stresom.

Druženje

Pogovor z ljudmi, ki so nam blizu in jih imamo radi, sproži hormone, ki lajšajo stres, kadar se počutimo vznemirjeno in negotovo. Pogovori umirjajo in pomirjajo naš živčni sistem. Ne smemo dopustiti, da delo in različne odgovornosti na nas vplivajo v tolikšni meri, da nam preprečujejo družabno življenje.

Vključitev čutov

Ključno je, da najdemo senzorični vhod, ki najbolj pozitivno deluje na nas. Ali nas pomiri glasba, ali vonj po kavi, morda božanje psa... Ljudje se na senzorične dražljaje odzivamo različno, zato je pomembno, da najdemo način, ki ustreza nam.

Sprostitev

Stresa iz svojega življenja ne moremo popolnoma odpraviti, lahko pa nadziramo, kako močno vpliva na nas. Sprostivne tehnike, kot so joga, meditacija in globoko dihanje, aktivirajo sprostitveni odziv telesa, stanje počitka, ki je polarno nasprotje odziva na stres. Če redno vadimo, lahko te dejavnosti zmanjšajo naš vsakdanji nivo stresa in povečajo občutke veselja in vedrine. Povečajo tudi našo sposobnost, da ostanemo mirni in zbrani pod pritiski.

Zdravo prehranjevanje

Hrana, ki jo jemo, lahko izboljša ali poslabša naše razpoloženje in vpliva na našo sposobnost obvladovanje stresa. Prehrana, ki je bogata s svežim sadjem in zelenjavo, visokokakovostnimi beljakovinami in maščobnimi kislinami omega-3, pomaga pri boljšem obvladovanju življenjskih vzponov in padcev.

Počitek

Občutek utrujenosti lahko poveča stres, saj povzroči, da razmišljamo neracionalno. Hkrati lahko kronični stres moti naš spanec. Ne glede na to, ali imamo težave s spanjem ali z nočnimi prebujanji, obstaja veliko načinov, kako izboljšati spanec, da se bomo počutili manj obremenjeni, bolj produktivni in čustveno uravnoteženi.

2.3. REZULTATI DRUGIH RAZISKAV

2.3.1. Prisotnost stresa in izgorelosti med študenti (Erjavec, 2020)

Erjavec (2020) je raziskovala stres in izgorelost pri študentih, ki poleg študija opravljajo še študentsko delo, in z rezultati pomagati njim, delodajalcem in širši strokovni javnosti pri reševanju težav, povezanih s stresom in izgorelostjo. V raziskavi je uporabila vprašalnik, v vzorcu je bilo vključenih 161 študentov in študentk. Od tega je bilo 52 moških in 109 žensk.

Raziskava ni pokazala statistično pomembne razlike v doživljanju stresa med študenti in študentkami, vendar je izgorelost pogostejša pri dekletih, kar je pripisano njihovi večji čustveni vključenosti v delo in vplivu materinstva. Avtonomija na delovnem mestu, kot so prosti dnevi in vključenost v odločanje, zmanjšuje stres in izgorelost ne glede na spol. Organizacije, ki omogočajo večjo avtonomijo, imajo bolj zadovoljne zaposlene z manj bolniškimi odsotnostmi. Glavni izziv ostaja preventiva stresa in izgorelosti, z osredotočanjem na rešitve že v začetnih fazah.

2.3.2. Akademski stres in duševno počutje pri študentih: korelacije, prizadete skupine in COVID-19 (Barbayannis, idr., 2022)

Barbayannis s sodelavci (2022) so raziskovali vpliv akademskega stresa na različne skupine študentov in posledično njihovo duševno zdravje. Uporabili so kratko lestvico duševnega dobrega počutja, ki je vsebovala 7 vprašanj in merila pozitivno duševno zdravje ter dobro počutje. Poleg tega pa so uporabili tudi lestvico zaznavanja akademskega stresa, ki je imela vključenih 18 vprašanj in meri različne vire akademskega stresa, kot so akademska pričakovanja, delovna obremenitev, izpiti in akademska samozavest študentov. Poleg teh lestvic so v raziskavo vključili tudi demografska vprašanja (starost, spol, etnična pripadnost) ter vprašanja o vplivu pandemije COVID-19. Udeleženi je bilo 843 študentov, starih med 18 in 30 let, ki so prebivali v Združenih državah Amerike, tekoče govorili angleško in imeli dostop do interneta.

Raziskava je odkrila statistično pomembno povezavo med zaznanim akademskim stresom študentov in njihovim duševnim blagostanjem (tj. višji kot je stres, nižje je duševno blagostanje). Ta odnos je bil najbolj očiten med spolom in stopnjami razreda. Natančneje so imeli spolno nevtralni študenti in študenti drugega letnika večjo akademsko obremenitev in nižje psihološko blagostanje. Poleg tega je stres, povezan s pandemijo COVID-19, nesorazmerno močno prizadel ženske, spolno nevtralne študente in študente višje stopnje.

2.3.3 Akademski stres in psihološko dobro počutje med študenti (Baiju in Rajalakshmi, 2021)

Baiju in Rajalakshmi (2021) sta preučevali akademski stres in psihološko blagostanje med študenti. V raziskavi je sodelovalo 80 študentov (40 žensk in 40 moških) iz različnih delov Kerale v Indiji. Udeleženci so izpolnili Lestvico zaznavanja akademskega stresa (Perception of Academic Stress Scale) in PGI Lestvico splošnega blagostanja (PGI General Well-being Scale), ki merita akademski stres in psihološko blagostanje. Rezultati so pokazali pomembno razliko v akademskem stresu med spoloma, pri čemer so ženske doživljale večji stres kot moški. Vendar ni bilo zaznani pomembnih razlik v psihološkem blagostanju med spoloma. Poleg tega je bila ugotovljena pomembna negativna povezava med akademskim stresom in psihološkim blagostanjem, kar pomeni, da višji akademski stres sovпада z nižjim psihološkim blagostanjem.

2.3.4 Akademski stres pri študentih: vloga telesne vadbe in prehrane (Monserrat-Hernández idr., 2023)

Monserrat-Hernández in sodelavci (2023) so raziskovali povezavo med telesno aktivnostjo, prehranskimi navadami in akademskim stresom med študenti. Raziskava je vključevala 742 študentov, starih povprečno 21,24 let, od tega 79,4 % žensk in 20,6% moških. Za merjenje akademskega stresa so uporabili podlestvico iz vprašalnika Student Stress Inventory. Raziskava je pokazala, da imajo študenti, ki redno telovadijo in skrbijo za prehrano, manj akademskega stresa, kar izboljša njihovo duševno in telesno počutje.

2.3.5. Akademski stres in njegovi viri med univerzitetnimi študenti (Jayasankara Reddy idr., 2023)

Jayasankara Reddy in sodelavci (2023) so v študiji "Academic Stress and its Sources Among University Students" raziskovali akademski stres in njegove vire med študenti. Raziskava temelji na podatkih 336 študentov, ki so bili naključno izbrani iz različnih akademskih smeri. Za merjenje akademskega stresa so uporabili Academic Stress Scale (Rajendran & Kaliappan, 1991), ki ocenjuje stres na podlagi štirih dimenzij: osebna neustreznost, strah pred neuspehom, odnos med učiteljem in učencem ter nezadostni učni pogoji. Študija potrjuje, da akademski stres negativno vpliva na duševno zdravje študentov, kar lahko vodi v anksioznost, depresijo in druge vedenjske težave. Rezultati poudarjajo potrebo po ustreznih intervencijah, kot so biofeedback, joga, trening življenjskih veščin in čuječnost, ki lahko pripomorejo k boljšemu soočanju s stresom in izboljšanju splošnega počutja študentov.

3. CILJI IN HIPOTEZE

3.1. CILJI

1. Primerjati akademski stres glede na spol.
2. Ugotoviti, ali se izraženost stresa med posameznimi kategorijami trditev (pritisk glede učenja, šolske obremenitve, zaskrbljenost glede ocen, osebna pričakovanja/samopričakovanja, malodušje) razlikuje.
3. Ugotoviti glavni dejavnik, ki vpliva na doživljanje akademskega pritiska (npr. preveč domačih nalog, testi, konkurenca v razredu).
4. Proučiti, v kolikšni meri so starši dejavnik stresa.

3.2. HIPOTEZE

1. Ženske doživljajo več akademskega stresa.
2. Med posameznimi kategorijami trditev bodo razlike v izraženosti stresa.
3. Glavni dejavnik, ki povzroča največ stresa med dijaki so testi.
4. Starši so pomemben dejavnik stresa.

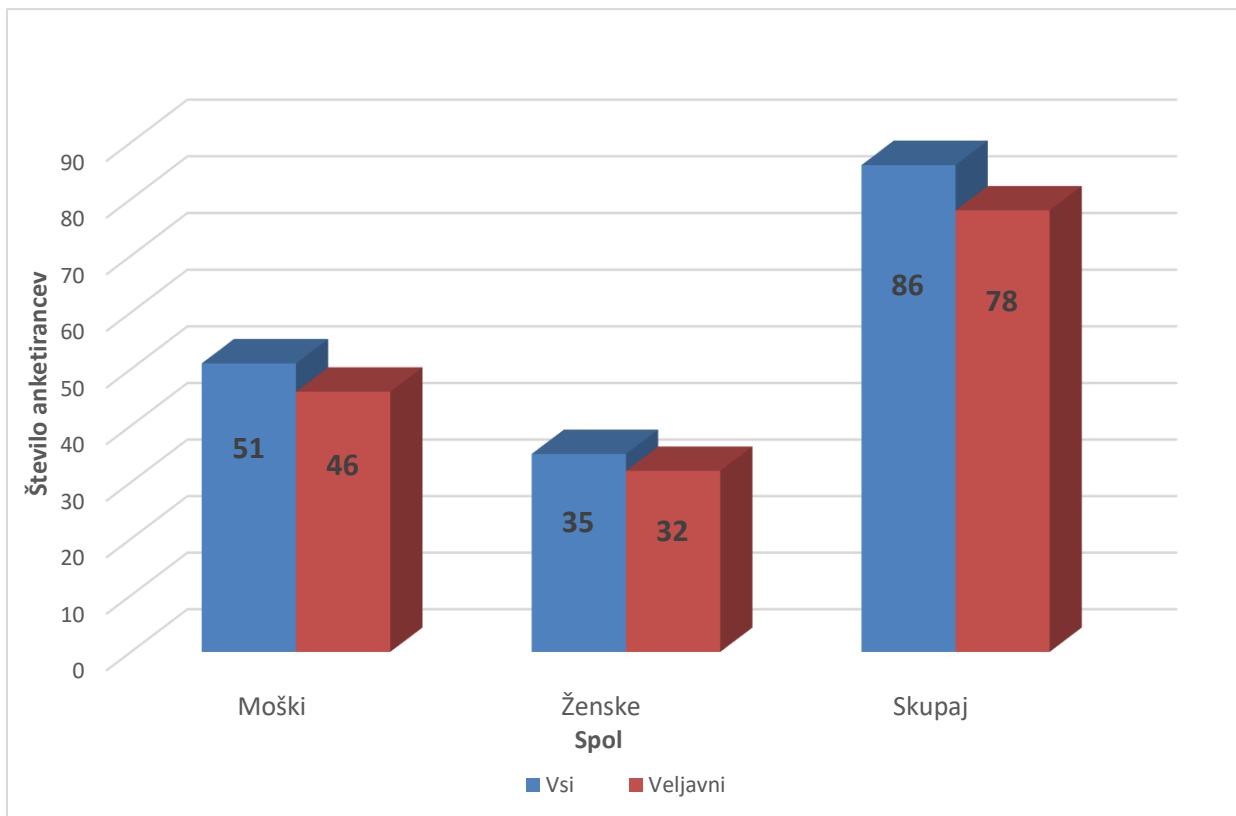
4. METODOLOGIJA

4.1. VZOREC

V raziskavo je bilo vključenih 86 dijakov in dijakinj, ki so delno oziroma v celoti odgovorili na anketo, objavljeno na spletnem portalu 1ka. Osem oseb je odgovorilo le na prvi dve vprašanji, zato sva jih izključila iz nadaljnje analize, tako da je v nadaljevanju vzorec 78 udeležencev (46 moških in 32 žensk).

Tabela 1: Vzorec anketirancev

Spol	Frekvenca	Odstotek	Veljavni odstotek
Moški	46	53,5	59
Ženski	32	37,2	41
Neveljavni	8	9,3	/
Skupaj	86	90,7	100



Slika 1: Vzorec: razmerje med moškimi in ženskami

4.2. MERSKI INSTRUMENT

Za merski instrument sva izbrala vprašalnik Lestvica akademskega stresa za mladostnike (ESSA), ki sva ga ustrezno prevedla. Lestvica je orodje, razvito za merjenje akademskega stresa pri mladostnikih. Validacija instrumenta je bila izvedena s pomočjo več kot 2.000 kitajskih dijakov, kar je pokazalo dobre psihometrične lastnosti (Jiandong, idr., 2011).

Lestvica obsega 16 trditvev, na katera so možni odgovori s številkami od 1 do 5, pri katerih pomeni: 1 = nikoli, 2 = redko, 3 = včasih, 4 = pogosto, 5 = skoraj vedno .

Skupni rezultat lahko obsega od 16 do 80 točk. Višje število točk kaže na višjo raven stresa Pokhrel (2024) je upoštevala naslednje kategorije: nizek izobraževalni stres (od 16 do 37 točk), srednji izobraževalni stres (od 37 do 58 točk) ter visok izobraževalni stres (58 točk in več).

Posamezne trditve so razvrščene v naslednje kategorije:

- pritisk glede učenja: trditve št. 4, 5, 6, 11
- šolske obremenitve: trditve št. 2, 3, 7
- zaskrbljenost glede ocen: trditve št. 8, 9, 10, 16
- osebna pričakovanja/samopričakovanje: trditve št. 12, 15
- malodušje: trditve št. 1, 13, 14

4.3. POSTOPEK PRIDOBIVANJA PODATKOV

Podatki so bili zbrani s pomočjo spletne ankete, ki je bila objavljena od 9. do 20. februarja 2025. Anketa je bila oblikovana v spletni platformi 1KA in je vsebovala tri strani ter 18 spremenljivk (spol, obiskovani letnik in lestvica s šestnajstimi vprašanji). Namenjena je bila dijakom od 1. do 4. letnika Gimnazije šiška in drugih slovenskih srednjih šol (starost: 15-18 let).

Povezava do ankete je bila razširjena prek različnih kanalov, vključno z e-pošto, družbenimi omrežji (Snapchat, Instagram, Viber), iskalniki in neposrednimi povezavami, pri čemer je bilo največ dostopov opravljenih neposredno (216 od skupno 232 klikov). V obdobju zbiranja podatkov je na anketo kliknilo 232 dijakov, od katerih jo je 86 delno ali v celoti izpolnilo. Povprečen čas reševanja je znašal približno dve minuti, pri čemer je bila mediana ena minuta in 40 sekund.

Kljub temu, da je 93 dijakov začelo izpolnjevati anketo, jih je končno verzijo oddalo 78, kar predstavlja 34 % vseh, ki so dostopali do nje. Med postopkom izpolnjevanja je prišlo do 146 prekinitev, kar pomeni, da so številni dijaki anketo zapustili pred zaključkom.

5. REZULTATI IN INTERPRETACIJA

5.1. Razlike v stopnji stresa med spoloma



Slika 2: Razlike v stopnji stresa med spoloma

Rezultati (slika 2) kažejo, da obstaja opazna razlika v doživljanju akademskega stresa med spoloma. Moški imajo v povprečju 46,5 točk, ženske pa 54,4 točk na lestvici stresa, kar pomeni srednje izražen stres za oba spola. Podobne rezultate so dobili v raziskavi Jiandong s sodelavci (2011), kjer je bilo po povprečje kitajskih študentov 54,14 točk. Ženske v povprečju doživljajo višjo raven akademskega stresa kot moški, saj dosegajo približno 10 % višjo vrednost, kar kaže na pomembno razliko v doživljanju akademskih pritiskov.

S temi rezultati (slika 2) je hipoteza 1 (*Ženske doživljajo več akademskega stresa*) **sprejeta**.

Ti rezultati so skladni z ugotovitvami predhodnih raziskav. Baiju in Rajalakshmi (2021) sta prav tako ugotovili, da ženske doživljajo znatno višji akademski stres v primerjavi z moškimi. Prav tako je raziskava Barbayannisa in sodelavcev (2022) pokazala, da so ženske v obdobju pandemije COVID-19 občutile večji akademski stres kot moški. Erjavec (2020) sicer ni našla statistično pomembnih razlik v doživljanju stresa med spoloma, vendar je zaznala večjo stopnjo izgorelosti pri ženskah, kar lahko posredno kaže na intenzivnejšo čustveno vpletenost v akademske in poklicne obveznosti.

Razlogi za to razliko so lahko večplastni. Dekleta pogosto doživljajo večji pritisk glede akademske uspešnosti, poleg tega pa so lahko bolj dovzetna za notranje in zunanje dejavnike stresa, kot so visoka pričakovanja, strah pred neuspehom in večja stopnja samokritičnosti. Raziskava Monserrat-Hernández in sodelavcev (2023) pa je pokazala, da

lahko telesna aktivnost in zdrava prehrana pripomoreta k zmanjšanju akademskega stresa. To pomeni, da bi lahko različni vedenjski in življenjski dejavniki vplivali na razliko v stopnji stresa med spoloma.

Na podlagi vseh teh podatkov lahko sklenemo, da ženske občutijo znatno višjo stopnjo akademskega stresa kot moški, kar se sklada s številnimi mednarodnimi raziskavami. To nakazuje potrebo po dodatni podpori pri soočanju z akademskim stresom, še posebej pri dijakinjah, ki so lahko bolj obremenjene zaradi višjih pričakovanj in večje čustvene vpletenosti v šolske obveznosti.

5.2. Razlike v jakosti stresa med različnimi kategorijami trditev

Tabela 2: Razlike v jakosti stresa med različnimi kategorijami trditev

Kategorije trditev	Povprečje izraženosti
zaskrbljenost glede ocen: (trditve 8, 9, 10, 16)	2,72
pritisk glede učenja (trditve 4, 5, 6, 11)	2,81
osebna pričakovanja/samopričakovanje: (trditve 12, 15)	3,3
malodušje: (trditve 1, 13, 14)	3,39
šolske obremenitve (trditve 2, 3, 7)	3,6

Za ugotavljanje razlik med posameznimi kategorijami, sva uporabila razdelitev trditev avtorjev Jiandong s sodelavci (2011). Za vsako kategorijo sva najprej izračunala vsoto pridobljenih točk za vsa vprašanja pri vsakem posamezniku, nato pa sva iz pridobljenih podatkov izračunala povprečno vrednost. Pri tem je bil najnižji možen odgovor 1 in najvišji 5, 1 pomeni nikoli, 5 pa skoraj vedno.

Rezultati raziskave kažejo, da obstaja opazna razlika v doživljanju akademskega stresa med posameznimi kategorijami. Povprečni odgovor na vprašanje iz kategorije zaskrbljenost glede ocen najnižji s 2,72, primer za to kategorijo je npr. trditev 9: *»Čutim, da sem razočaral starše, ko so moji rezultati na testih/izpitih slabi«*.

Sledila je kategorija pritisk glede učenja s 2,81, primer za to kategorijo je npr. trditev 4: *»Prihajajoče izobraževanje in zaposlitev mi povzročata veliko akademskega pritiska«*. Višja povprečna vrednost je pri kategoriji *»osebno pričakovanje«* 3,30, primer za to kategorijo je npr. trditev 12: *»Vedno mi primanjkuje samozavesti glede mojih akademskih rezultatov«*.

Malo višje je kategorija *»malodušje«* s povprečnim odgovorom 3,39, primer za to kategorijo je npr. trditev 13: *»Zelo težko se koncentriram med poukom.«*

Najvišji povprečni odgovor pa je bil v kategoriji šolske obremenitve s 3,60, primer za to kategorijo je npr. trditev 3: *»Menim, da je domačih nalog preveč«*.

To pomeni, da dijaki najmanj stresa doživljajo zaradi zaskrbljenosti glede ocen, največ pa zaradi šolskih obremenitev. Med tema tudi pride do 16% odstopanja, kar kaže na večjo razliko v doživljanju stresa glede na kategorijo.

S temi rezultati (tabela 2) je hipoteza 2 (*Med posameznimi kategorijami trditev bodo razlike v izraženosti stresa*) **sprejeta**.

Rezultati so podobni kot v raziskavi Jayasankara Reddy (2023) kjer so ugotovili, da so našete kategorije pomembni dejavniki pri doživljanju stresa in da med njimi obstajajo razlike.

Razlike med šolskimi obremenitvami in zaskrbljenostjo glede ocen izhajajo iz več dejavnikov. Šolske obremenitve vključujejo številne naloge, roke in pričakovanja, kar lahko povzroča večji občutek pritiska v primerjavi z zaskrbljenostjo glede ocen, ki je bolj specifična in omejena na določene trenutke, kot so testi in izpiti. Dijaki imajo različne osebne standarde in pričakovanja ter lahko razvijejo strategije za spopadanje z določenimi vrstami stresorjev. Na primer, zaskrbljenost glede ocen je lahko manj intenzivna, če so dijaki že našli učinkovite

načine učenja in se nanjo psihološko prilagodili. Nasprotno pa je splošni pritisk zaradi šolskih obveznosti stalna prisotnost, ki jo je težje zmanjšati. Ocene so do neke mere predvidljive in obvladljive, saj lahko dijaki vplivajo nanje z učenjem in pripravo. Po drugi strani pa je obseg šolskih obremenitev pogosto določen od zunaj, kar zmanjšuje občutek nadzora in povečuje stres.

Na podlagi teh razlik (tabela 2) lahko sklepamo, da šolske obremenitve predstavljajo največji vir akademskega stresa, ker so stalne, intenzivne in pogosto izven neposrednega nadzora dijakov. Hkrati se zdi, da je zaskrbljenost glede ocen manj stresna, kar nakazuje, da dijaki to vrsto pritiska dojemajo kot bolj obvladljivo. Ti podatki lahko pomagajo pri oblikovanju strategij za zmanjšanje akademskega stresa, na primer z bolj uravnoveženim urnikom, učinkovitejšimi metodami učenja in večjo podporo pri obvladovanju šolskih obveznosti.

Čeprav v podanih virih ni neposrednih raziskav, ki bi primerjale šolske obremenitve in zaskrbljenost glede ocen, se številni viri osredotočajo na akademski stres in njegove vplive na dobro počutje študentov. Na primer, študija Monserrat-Hernández in sodelavcev (2023) preučuje vlogo telesne vadbe in prehrane pri akademskem stresu univerzitetnih študentov. Poleg tega raziskava Baiju in Rajalakshmi (2021) analizira povezavo med akademskim stresom in psihološkim blagostanjem med študenti. Čeprav te študije ne razlikujejo med vrstami akademskega stresa, poudarjajo pomen razumevanja različnih virov stresa in njihovega vpliva na študente.

5.3. Glavni dejavnik, ki vpliva na doživljanje akademskega stresa

Tabela 3: Povprečna ocena izraženosti trditev

Dejavniki	Povprečje izraženosti
Preveč testov in izpitov (trditev 7).	3,97
Stres zaradi lastnih pričakovanj (trditev 14).	3,94
Preobremenjenost s šolskim delom (trditev 2).	3,90
Pritisk zaradi prihodnjega izobraževanja in zaposlitve (trditev 4).	3,63
Občutek neuspeha, če ne izpolni lastnih pričakovanj (trditev 15).	3,60
Pomembnost akademskih ocen za prihodnost (trditev 8).	3,32
Težave s koncentracijo pri pouku (trditev 13).	3,27
Občutek pritiska med učenjem (trditev 6).	3,21
Nizka samozavest glede akademskih rezultatov (trditev 12).	3,00
Nezadovoljstvo z ocenami (trditev 1).	2,96
Težave s spanjem zaradi skrbi o akademskem uspehu (trditev 16).	2,95
Preobremenjenost z domačimi nalogami (trditev 3).	2,92
Strah pred razočaranjem staršev (trditev 9).	2,58
Pritisk s strani staršev glede akademskih rezultatov (trditev 5).	2,51
Strah pred razočaranjem učiteljev (trditev 10).	2,04
Konkurenca med sošolci (trditev 11).	1,91

Rezultati (tabela 3) kažejo, da študenti največ stresa doživljajo zaradi prevelikega števila testov in izpitov, saj je ta dejavnik dosegel najvišje povprečje izraženosti (3,97). Drugi najizrazitejši dejavnik je stres zaradi lastnih pričakovanj, s povprečno oceno (3,94). Na drugi strani pa najmanj stresa povzročata konkurenca med sošolci (1,91) in strah pred razočaranjem učiteljev (2,04). Prav tako je iz tabele razvidno, da se stopnje izraženosti med posameznimi dejavniki precej razlikujejo, kar poudarja raznolikost virov akademskega stresa.

S temi rezultati (tabela 3) je hipoteza 3 (*Glavni dejavnik, ki povzroča največ stresa med dijaki so testi*) **sprejeta**.

Raziskava Jayasankara Reddyja (2023) poudarja, da akademski stres izhaja iz različnih virov, med katerimi so ocenjevanje, šolske obveznosti in pritisk zaradi pričakovanj. Ugotovitve kažejo, da imajo posamezni dejavniki različen vpliv na doživljanje stresa, kar potrjuje tudi naša analiza.

Raziskava Baiju in Rajalakshmi (2021) se osredotoča na povezavo med akademskim stresom in psihološkim blagostanjem študentov ter ugotavlja, da visoka akademska pričakovanja in obremenitve lahko vodijo v povečano tesnobo in znižano samozavest.

Podobno tudi Monserrat-Hernández in sodelavci (2023) preučujejo dejavnike, ki lahko ublažijo akademski stres, kot sta telesna vadba in prehrana, kar kaže na potrebo po celostnih strategijah za obvladovanje šolskih pritiskov.

Čeprav v navedenih virih ni neposrednih raziskav, ki bi primerjale različne vidike akademskega stresa, več študij poudarja, da so testi in izpiti ključni dejavniki stresa pri dijakih. Na primer, v raziskavi Jayasankara (2023) je akademski stres med univerzitetnimi študenti pogosto povezan z obremenitvijo nalog, izpitov in pričakovanji glede ocen. Študija izpostavi, da so poleg akademskih zahtev ključni dejavniki stresa tudi pomanjkanje socialne podpore in osebni dejavniki, kot so nerealna pričakovanja glede uspeha. To pomeni, da bi morale strategije za zmanjšanje akademskega pritiska vključevati bolj uravnotežen sistem ocenjevanja, izboljšanje učnih metod in zagotavljanje večje podpore pri soočanju s stresom v izpitnem obdobju.

5.4. Pritisk staršev na doživljanje stresa

Tabela 4: Pritisk staršev na doživljanje stresa

Trditev	Odgovori					Skupaj	Povprečje
	1	2	3	4	5		
9. Čutim, da sem razočaral starše, ko so moji rezultati na testih/izpitih slabi.	19 (24%)	24 (31%)	13 (17%)	15 (19%)	7 (9%)	78 (100%)	2,58

Rezultati (tabela 4) kažejo, da pritisk staršev na doživljanje stresa ni tako pomemben faktor, saj iz rezultatov lahko razberemo, da je več kot polovica dijakov trditev označila z 1 in 2, in sicer 19 dijakov z 1, 24, kar je največ jih je izbralo 2, 13 jih je odgovorilo s 3, 15 dijakov s 4 in le 7 dijakov s 5 (*Pri tem je bil najnižji možen odgovor 1 in najvišji 5, 1 pomeni nikoli, 5 pa skoraj vedno*). Samo majhen delež dijakov je odgovoril z višjimi ocenami, kar kaže, da vpliv staršev ni stalna prisotnost v njihovem doživljanju stresa.

S temi rezultati (tabela 4) je hipoteza 4 (*Starši so pomemben dejavnik stresa*) **ovržena**.

Raziskava Baiju in Rajalakshmi (2021) kaže, da študenti pogosto razvijejo strategije za obvladovanje stresa, ki niso neposredno povezane z vplivom staršev, temveč bolj z njihovimi vsakodnevnimi nalogami in interakcijami v šolskem okolju.

Pritisk staršev na doživljanje stresa pri študentih je pogosto povezan z njihovimi pričakovanji glede akademskega uspeha. Nekateri študenti doživljajo povečano tesnobo in stres zaradi želje, da bi izpolnili starševske zahteve, kar lahko vodi do občutka nezadostnosti, če ne dosežejo pričakovanih rezultatov. Raziskave kažejo, da lahko pretiran pritisk s strani staršev zmanjša psihološko dobrobit študentov, saj se počutijo pod stalnim nadzorom in izgubljajo občutek avtonomije pri odločanju o svojem izobraževanju. Pomembno je, da starši podpirajo, namesto da nalagajo pretiran pritisk. Na primer, v raziskavi Baiju in Rajalakshmi (2021), izpostavljajo, da visoka akademska pričakovanja in pritiski lahko vodijo v povečano tesnobo ter zmanjšajo samozavest študentov. To je pogosto povezano z vplivom staršev, ki lahko, če nalagajo pretiran pritisk, zmanjšajo psihološko dobrobit študentov. Monserrat-Hernández (2023) dodaja, da lahko študenti, ki doživljajo prekomeren stres zaradi pričakovanj, lahko razvijejo občutek, da izgubljajo nadzor nad lastnim izobraževanjem, kar še dodatno povečuje njihov stres. Pomembno je, da starši podpirajo študente in jim omogočijo večjo avtonomijo pri odločanju o svoji prihodnosti.

6. SKLEP

Raziskava je osredotočena na preučevanje akademskega stresa med dijaki ter njegove glavne vzroke in dejavnike, ki nanj vplivajo. Cilj je bil ugotoviti, kateri stresor je pri dijakih najpogostejši, kako se stopnja stresa razlikuje med spoloma ter ali so starši pomemben dejavnik stresa.

Na podlagi analize podatkov, zbranih z anketiranjem dijakov srednjih šol, sva ugotovila, da dijaki doživljajo akademski stres in da obstajajo razlike v njegovi intenzivnosti glede na spol in vrsto stresorja.

Rezultati so pokazali, da dekleta v povprečju poročajo o višjem akademskem stresu kot fantje. To je lahko posledica večje dovzetnosti za zunanje pritiske, višjih osebnih pričakovanj ali večje samokritičnosti pri dekletih. Ta ugotovitev je skladna tudi s prejšnjimi raziskavami (Erjavec, 2020), (Barbayannis, idr., 2022), (Baiju in Rajalakshmi, 2021), (Montserrat-Hernández, idr., 2023), (Jayasankara Reddy, idr., 2023), ki so pokazale, da dekleta pogosteje doživljajo stres zaradi akademskih pričakovanj in so bolj čustveno vpletena v šolske obveznosti.

Rezultati so pokazali, da dijaki doživljajo najvišjo stopnjo stresa zaradi šolskih obremenitev, kot so količina snovi, roki za oddajo nalog in izpitni pritiski. To pomeni, da največji vir stresa niso nujno ocene same po sebi, temveč celoten sistem in način ocenjevanja, ki dijakom povzroča občutek preobremenjenosti. Najnižjo stopnjo stresa pa so dijaki poročali pri zaskrbljenosti glede ocen, kar nakazuje, da so se že naučili sprejemati ocene kot del izobraževalnega procesa in jih ne doživljajo kot največjo grožnjo.

Poleg šolskih obremenitev in razlik med spoloma sva ugotovila tudi, da na doživljanje stresa pomembno vplivajo osebna pričakovanja. Prav tako je raziskava pokazala, da starši niso tako pomemben vir stresa, kot sva pričakovala.

Na podlagi ugotovitev zaključiva, da akademski stres lahko vpliva na duševno zdravje dijakov in vodi v dolgoročne posledice, če se z njim ne spoprijemajo ustrezno. Na podlagi rezultatov in virov bi lahko v šolah preverili že uporabljene rešitve za obvladovanje stresa, kot so boljša organizacija časa, učinkovitejše metode učenja, več poudarka na duševnem zdravju ter spodbujanje telesne aktivnosti in zdravega življenjskega sloga. Poleg tega bi bilo koristno ozaveščati starše o vplivu njihovega pritiska na dijake ter jih spodbujati k podpori, ki temelji na spodbujanju in ne na pritisku po dosežkih.

Kljub temu da je raziskava ponudila dragocene vpoglede v problematiko akademskega stresa, obstajajo določene omejitve. Vzorec anketirancev je bil razmeroma majhen in ni zajemal vseh demografskih skupin, zato bi bilo za bolj reprezentativne ugotovitve smiselno izvesti raziskavo na večjem številu dijakov iz različnih srednjih šol po Sloveniji. Prav tako bi bilo koristno podrobneje preučiti, kako posamezne strategije obvladovanja stresa vplivajo na dijake in ali obstajajo razlike glede na vrsto šole ali izobraževalni program.

Raziskave drugih avtorjev potrjujejo pomembno povezavo med akademskim stresom, duševnim blagostanjem in telesno aktivnostjo, kar bi prav tako lahko uporabili za nadaljnje raziskave. Npr. Baiju in Rajalakshmi (2021) sta ugotovila negativno korelacijo med

akademskim stresom in psihološkim blagostanjem, kar pomeni, da višji akademski stres sovpada z nižjim duševnim blagostanjem študentov. Poleg tega je raziskava Monserrat-Hernández in sodelavcev (2023) pokazala, da imajo študenti, ki redno telovadijo in skrbijo za prehrano, manj akademskega stresa, kar izboljšuje njihovo splošno telesno in duševno Npr. kot so spodbujanje telesne aktivnosti in zdravega življenjskega sloga v okviru izobraževalnega sistema.

Kljub omejitvam najina raziskava potrjuje, da dijaki doživljajo akademski stres in da bi temu lahko namenili več pozornosti. Spoprijemanje s stresom je ključnega pomena za dolgoročno dobro počutje dijakov, zato je treba razvijati metode in programe, ki bodo mladim pomagali obvladovati akademski pritisk na zdrav in uravnotežen način. Upava, da bodo izsledki te raziskave prispevali k boljšemu razumevanju akademskega stresa in spodbudili razpravo o možnostih njegovega zmanjšanja v šolskem sistemu.

7. VIRI

- Baiju, M., Rajalakshmi, V.R., idr. (2021). *Academic Stress and Psychological Well-Being among College Students*. Dostopno na: <https://ijip.in/articles/academic-stress-and-psychological-well-being-among-college-students/>.
- Barbayannis, G., idr. (2022). *Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19*. Dostopno na: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.886344/full>.
- Dernovšek, M. Z., idr. (2006). *Ko te strese stres*. Dostopno na: https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/ko_te_strese_stres.pdf.
- Erjavec, D. (2020). *Prisotnost stresa in izgorelosti med študenti*. Dostopno na: <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=126186&lang=slv>.
- Godec, J., idr. (2025). *Zanimivosti o stresu*. Dostopno na: <https://www.omra.si/omotnjah/stres/>.
- Jayasankara Reddy, K., idr. (2023). *Academic Stress and its Sources Among University Students*. Dostopno na: <https://biomedpharmajournal.org/vol11no1/academic-stress-and-its-sources-among-university-students/>.
- Jiandong, S., idr. (2011). *Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students*. Dostopno na: https://www.researchgate.net/publication/236118351_Educational_Stress_Scale_for_Adolescents_Development_Validity_and_Reliability_With_Chinese_Students.
- Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T., Curk, J. (2006). *Psihologija: Spoznanja in dileme*. Ljubljana: DZS.
- Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T., Curk, J. (2008). *Uvod v psihologijo*. Ljubljana: DZS.
- McPartlin, P., idr. (2024). *Stres*. Dostopno na: <https://www.mojpsihoterapevt.si/stres>.
- Monserrat-Hernández, M., idr. (2023). *Academic Stress in University Students: The Role of Physical Exercise and Nutrition*. Dostopno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37685435/>.
- Pokhrel, R. (2024). *Educational Stress among the Adolescents in selected Schools of Kathmandu District, Nepal*. Dostopno na: <https://internationaljournalofcaringsciences.org/docs/13.rachana.pdf>.

8. PRILOGE

8.1. VPRAŠALNIK O DOŽIVLJANJU STRESA ZARADI AKADEMSKIH PRIČAKOVANJ

Navodila:

Preberite spodnje trditve in označite, kako pogosto veljajo za vas. Uporabite naslednjo lestvico:

1 = nikoli, 2 = redko, 3 = včasih, 4 = pogosto, 5 = skoraj vedno

1.Zelo sem nezadovoljen s svojimi akademskimi ocenami.
2.Menim, da je šolsko delo preobsežno.
3.Menim, da je domačih nalog preveč.
4.Prihajajoče izobraževanje in zaposlitev mi povzročata veliko akademskega pritiska.
5.Moji starši se preveč obremenjujejo z mojimi akademskimi ocenami, kar mi povzroča veliko pritiska.
6.Pri vsakdanjem učenju čutim velik pritisk.
7.Zdi se mi, da je v šoli preveč testov/izpitov.
8.Akademska ocena je zelo pomembna za mojo prihodnost in lahko celo določi moje celo življenje.
9.Čutim, da sem razočaral starše, ko so moji rezultati na testih/izpitih slabi.
10.Čutim, da sem razočaral učitelja, ko moji rezultati na testih/izpitih niso idealni.
11.Med sošolci je preveč konkurence, kar mi povzroča veliko akademskega pritiska.
12.Vedno mi primanjkuje samozavesti glede mojih akademskih rezultatov.
13.Zelo težko se koncentriram med poukom.
14.Čutim stres, ko ne izpolnim svojih lastnih standardov.
15.Ko ne izpolnim svojih lastnih pričakovanj, se počutim, da nisem dovolj dober.
16.Ponavadi ne morem spati zaradi skrbi, ko ne uspem doseči ciljev, ki sem si jih zastavil.

Skupna ocena: Od 16 do 80 točk. Višje ocene kažejo na višjo raven stresa zaradi akademskih pričakovanj.