



**Osnovna šola Jožeta Moškriča
Jarška cesta 34, 1000 Ljubljana**

STRES UČENCEV

psihologija

RAZISKOVALNA NALOGA

Raziskovalki:

LARA STAMAČ, 9. B

PETRA ŽUNAR, 9. B

Mentorica:

SABINA MATTERS DORFER

Ljubljana, marec 2020

ZAHVALA

Raziskovalno delo sva pripravili pod mentorstvom Sabine Mattersdorfer, prof. likovne pedagogike. Mentorici se iskreno zahvaljujemo za strokovne nasvete, razumevanje in vso podporo pri nastajanju raziskovalne naloge.

Raziskavo so omogočili tudi učenci osnovne šole Jožeta Moškriča, ki so z reševanjem ankete pripomogli k izvedbi naloge.

POVZETEK

Stres je velik problem današnjega časa, posebej za mlade, ki so ves čas obkroženi s trendi in tehnologijo ter jim morajo slediti, da jih družba ne izloči. Pojav v obliki čustvenih, vedenjskih, mentalnih in telesnih simptomov ter ostalih bolezni, povezanih s stresom, je postal globalen.

Ključni cilji raziskovalne naloge so bili: (1) priprava in izvedba ankete; (2) merjenje stresa pri nadarjenih učencih; (3) ugotavljanje, pod kakšnim stresom so učenci; (3) sestava nasvetov za učence, kako obvladati stres.

Raziskovalno delo je potekalo v dveh delih. Na podlagi rezultatov ankete, ki sva jo izvedli med učenci osnovne šole Jožeta Moškriča, sva analizirali odgovore in ugotavljali, kako različni dejavniki vplivajo na stres učencev. Nato sva izbrali nekaj učencev in na njih opravili meritve.

Ugotovili sva, da šolske ocene močno vplivajo na stres učencev. Ocene so zelo povezane z delovnimi navadami. Nadarjeni učenci so, kot sva ugotovili pri analizi ankete, pod manjšim stresom kot ostali učenci. Večji stres nadarjenim učencem povzročajo šolska tekmovanja in obšolske dejavnosti. Najpogostejše posledice stresa, ki so jih učenci navedli v anketi, so: nervoza, strah in jeza.

Pregledali sva tudi literaturo o odpravljanju stresa, najina spoznanja o tem pa bova praktično predstavili učencem naše šole.

Ključne besede: stres, izgorelost, stresorji, nadarjeni učenci, čuječnost.

ABSTRACT

Stress is a big problem nowadays, especially for young people, who are constantly surrounded by trends and technology that must be followed, so they wouldn't fall out of society. The phenomenon of emotional, behavioral, mental and physical symptoms and other stress-related illnesses has become global.

The key objectives of the research assignment were: (1) planning and conducting the research; (2) measuring the difference in stress of gifted students; (3) Determining what kind of stress students are under and helping them with stress management.

The research work was conducted in two parts. Based on the results of a survey conducted among elementary students of Jože Moškrič, we found out how different factors affect students' stress. We then selected some students and measured their stress.

KAZALO VSEBINE

1. UVOD	7
1.1 Cilji raziskovalnega dela	7
1.2 Potek dela	7
1.3 Raziskovalne hipoteze	8
2. MOŽGANI IN UM	8
2.1 Zgradba možganov	9
2.1.1 Plazilski možgani	9
2.1.2 Limbični možgani	9
2.1.3 Neokorteks	9
2.2 Razmišljanje o preteklosti in prihodnosti	10
3. STRES	10
3.1 Kaj je stres	10
3.2 Vzroki za stres	11
3.3 Znaki in posledice stresa	12
3.3.1 Sladkorna bolezen tipa 2	13
3.3.2 Debelost	13
3.3.3 Rak	14
3.3.4 Srčna bolezen	14
3.3.5 Izguba spomina in starostne bolezni	14
3.3.6 Depresija in druge duševne motnje	14
3.3.7 Stres zaradi stresa	15
3.4 Stres v šoli	15
3.5 Stres pri nadarjenih učencih	15
3.5.1 Izgorelost	16
3.6 Priporočila strokovnjakov	17
3.6.1 Nasveti za preprečevanje stresa	17
3.6.2 Kaj lahko zmanjšuje ali preprečuje stres	17
3.6.1 Čuječnost	19
4. EKSPERIMENTALNI DEL	21
4.1 Metodologija raziskovalnega dela	21
4.2 Prvi del raziskave	21
4.2.1 Statistična obdelava podatkov	21
4.3 Drugi del raziskave	22
5. ANALIZA REZULTATOV ANKETE	22
5.1 Vrednotenje rezultatov ankete	22
5.1.1 Vzorec	22
5.1.2 Dejavniki, ki lahko vplivajo na stres	23
5.1.3 Posledice	25
5.1.4 Načini spopadanja s stresom	34
6. REZULTATI MERITEV	35

6.2 Rezultati	35
7. DISKUSIJA	38
7.1 Veljavnost hipotez in ugotovitve	38
7.2 Sinteza rezultatov	39
8. ZAKLJUČEK	40
9. LITERATURA	40
10. ELEKTRONSKI VIRI	40
PRILOGE	42

KAZALO GRAFOV

Tabela 1	22
Tabela 2	23
Tabela 3	23
Tabela 4	24
Tabela 5	24
Tabela 6	24
Tabela 7	25
Tabela 8	26
Tabela 9	26
Tabela 10	26
Tabela 11	27
Tabela 12	27
Tabela 13	27
Tabela 14	28
Tabela 15	28
Tabela 16	28
Tabela 17	29
Tabela 18	29
Tabela 19	30
Tabela 20	30
Tabela 21	30
Tabela 22	31
Tabela 23	31
Tabela 24	32
Tabela 25	32
Tabela 26	32
Tabela 27	33
Tabela 28	33
Tabela 29	34
Tabela 30	35
Tabela 31	36
Tabela 32	36

1. UVOD

Namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti pod kakšnim stresom so učenci in kaj vpliva na njihov stres, z rezultati pa pomagati učencem znižati nivo stresa, ki ga povzroča šola. Da bi to dosegli sva najprej raziskali, kaj stres sploh je in kaj ga povzroča.

1.1 Cilji raziskovalnega dela

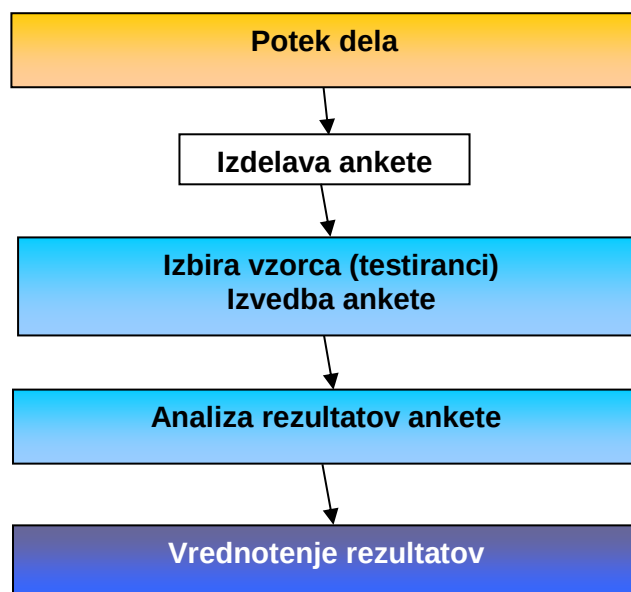
Raziskovalna naloga je namenjena predvsem učencem. Ključni cilj raziskovalnega dela je bil ugotoviti, kako bi učencem pomagali zmanjšati raven stresa.

Kot specifične cilje raziskovalnega dela sva si določili:

- Ugotoviti, kaj je stres, zakaj se pojavi in kakšni so vplivi stresa,
- sestaviti vprašalnik in izpeljati anketo o stresu med učenci OŠ Jožeta Moškriča,
- ugotoviti raven stresa pri učencih OŠ Jožeta Moškriča,
- ozaveščanje učencev o stresu in načinih za zmanjšanje stresa.

1.2 Potek dela

Raziskovalno delo je potekalo v treh delih. Najprej sva se seznanili s temo stresa v literaturi in po spletu. Nato sva sestavili vprašalnik in izvedli anketo, s pomočjo katere sva ugotavljali, kateri dejavniki vplivajo na stres učencev.



Shema 1: Potek raziskovalnega dela.

1.3 Raziskovalne hipoteze

Na začetku raziskovalnega dela sva postavili dve hipotezi, ki sva ju želeli preveriti v nadaljevanju raziskave:

1. Stres pri nadarjenih in odličnjakih je višji.
2. Posledice stresa so slabo počutje, nelagodje, strah, nervoza, izpadanje las, nespečnost, depresija, napadi panike in mozolji.

2. MOŽGANI IN UM

Ljudje smo dosegli veliko, vendar nas naš čustveni razvoj ne dohiteva. Del naših možganov še vedno igra po pravilih izpred 500 milijonov let in to je težava. »Čeprav mislimo, da smo zelo razviti, smo še vedno jamski ljudje, z možgani iz kamene dobe, samo, da se moramo zdaj ubadati s kompleksnostjo 21. stoletja.« (WAX, Ruby 2016, 21). Upoštevati moramo vpliv svojega izvora v prazgodovinski preteklosti. To je razlog, da potrebujemo toliko psihiatrov in toliko zdravil. Za napredek kot vrsta v prihodnosti, bomo morali biti sposobni psihološko dohiteti našo tehnologijo.

Čeprav se pretvarjamo, da se ne, se pod našim površjem še vedno skriva nekaj primitivnega. Naši možgani tako kot vsem sesalcem omogočajo preživetje. S preostalimi sesalci si delimo, da smo vedno na preži. Seveda vsi poskušamo najti srečo, vendar smo po naravi pravzaprav rojeni pesimisti, ker vedno pričakujemo najslabše, saj tako vrsti omogočamo preživetje. Tako smo vedno pripravljeni na nevarnost in prej opazimo negativno (WAX, Ruby 2016).

“Raziskovalci (Murray in Lopez, 1996) pričakujejo, da bodo duševne bolezni do leta 2020 na drugem mestu na lestvici najpogostejših bolezni, takoj za boleznimi srca in ožilja. Zato ne preseneča vse večji raziskovalni in politični interes za dobro duševno zdravje ljudi” (KAMIN, Tanja 2009, 12).

“Kadar nastopijo duševne težave, ni prizadet zgolj posameznik, temveč tudi njegova ožja in širša družbena skupnost.” (KAMIN, Tanja 2009, 11).

2.1 Zgradba možganov

Ljudje imamo možgane razdeljene na tri dele, ki so med sabo povezani. Izoblikovala jih je evolucija, da bi se lažje prilagodili in bili bolj sposobni. Ti trodelni možgani pa si včasih nasprotujejo, saj vsak del opravlja drugo funkcijo, ker so se razvili v različnih obdobjih evolucije. Ko se je razvil nov del je star ostal, in zato imamo zdaj tri dele, ki so si zelo različni.

2.1.1 Plazilski možgani

Najstarejši del možganov, ki ga imenujemo tudi plazilski možgani ali arhipalij, se je razvil pred približno 500 milijoni let. Sestavlja ga možgansko deblo ter plasti okoli njega in nad njim. To starodavno območje je odgovorno za osnovne stvari: dihanje, srčni utrip, spanje, spolne odnose in močna čustva (WAX, Ruby 2016).

2.1.2 Limbični možgani

Potem so se pred približno 300 milijoni let razvili paleopalium ali limbični možgani. Premaknili so se na vrh plazilskih možganov in okoli njih začeli delovati. Limbični možgani so odgovorni, da čustveno najgloblje impulze in signale iz starejših možganov prevajajo v čustvene reakcije. Limbični možgani so odgovorni za to, da se spomnimo občutkov, kdo jih je povzročil in tega, kje smo bili, ko smo jih čutili. Nadzoruje tudi gibanje, telesno temperaturo, delovanje notranjih organov in posreduje informacije čutil do možganske skorje. Ko so se pojavili ti novi možgani, smo začeli skrbeti za svoj podmladek (WAX, Ruby 2016).

2.1.3 Neokorteks

Pred približno tremi milijoni in pol se je pri naši vrsti zgodil sunek rasti in sicer večinoma v možganskih poloblah. Nastal je neokorteks ali neosolarnski možgani, ki predstavljajo 90% vseh možganskih celic. To je zgornji del možganov, kupolaste oblike, ki ovija vrh in strani limbičnega sistema. Skrbi za bolj kompleksne miselne procese, kot so sklepanje, govor, odločanje, namerno vedenje, reševanje težav, samoregulacijo, poglobljeno razumevanje, obvladovanje impulzov, pozornost, empatijo, presenečenje, sposobnost za razmišljanje o razmišljanju... (WAX, Ruby 2016).

2.2 Razmišljanje o preteklosti in prihodnosti

Ljudje smo razvili tudi sposobnost, da se spominjamo preteklosti in predvidevamo prihodnost. To je sposobnost za potovanje v času, ki nam je omogočala preživetje. Številne živali to delajo, vendar se zaradi tega ne vznemirjajo. Na to lastnost se radi zanašamo, vendar pa nam naš spomin ne daje točnih informacij. Vsakič, ko se dogodka spomnimo, postaja podoba vse bolj meglena. Razmišljanje o preteklosti in prihodnosti nam krade dragoceni čas in energijo, od tega pa ne dobimo prav veliko. Radi si izmišljamo nove katastrofe, ki nimajo več nič opraviti s preživetjem (WAX, Ruby 2016).

3. STRES

»Stres je sodobna kuga, ki ji le malokdo uspe uiti. Gre za težavo s katero se moramo večinoma vsi spopadati, saj nas zasleduje vsak dan... Lahko ima veliko oblik in vzrokov.« (MIDDLETON, Kate 2016, 8). »Stres je postal vsesplošna skrb, obenem pa se nam vsem zdi, da smo mu prepuščeni na milost in nemilost.« (MIDDLETON, Kate 2016, 11). Učitelji danes pogosto ugotavljajo, da poleg običajnega učnega načrta potrebujejo tudi posebne programe. O stresu se pogovarjamo v šolah, da bi učenci lažje obvladovali stres. Otroci so lahko žrtve stresa že v vrtcu, zato v nekaterih že uvajajo jogo in urice sproščanja za malčke. (MIDDLETON, Kate 2016)

3.1 Kaj je stres

“Stres je normalen fiziološki odziv organizma na dražljaje iz okolja, ki motijo osebno ravnotežje. Gre za prirojen program telesnega prilagajanja novim okoliščinam in spremembam, ki jih doživimo kot ogrožajoče.” <https://www.burnout.si/izgorelost-sai/stres-sai/kaj-je-stres> (2020-4-3)

“V Slovarju slovenskega knjižnega jezika je stres opredeljen kot odziv organizma na škodljive vplive.”

https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=*stres (2020-4-3)

Beseda je bila prvič uvedena leta 1930. <https://sl.wikipedia.org/wiki/Stres> (2020-4-3)

Človeku prirojen sistem, katerega imenujemo stresni odziv, je namenjen zaščiti našega organizma. Namenjen je temu, da se človek reši iz situacije v kateri se počuti

ogroženega. Naši možgani stresno reakcijo sprožijo takrat, kadar iz prejšnjih izkušenj in zbranih informacij precenijo, da smo ogroženi. Stres je torej v pravi situaciji lahko zelo koristen.

Dandanes je stres obravnavan kot nekaj vsakdanjega in normalnega, navkljub temu pa moramo paziti, da ga ni preveč.

“Kadar imamo občutek, da določene situacije ne moremo obvladati, doživljamo negativni stres, ki sproži telesno reakcijo boja ali bega, medtem ko takrat, ko imamo občutek nadzora nad situacijo, doživljamo pozitivni stres, ki ni škodljiv, ampak je lahko celo koristen.”

file:///C:/Documents%20and%20Settings/Aleksander/My%20Documents/Downloads/odpravljanje_stresa_Mergedus_Jernej_2017.pdf (2020-5-3)

3.2 Vzroki za stres

Vzroki stresa so znani tudi pod imenom stresorji.

<https://www.burnout.si/izgorelost-sai/stres-sai/kaj-je-stres> (2020-4-3).

“Aktualni stresor vpliva na organizem kratkoročno, kronični pa dolgoročno.”

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Stres> (2020-4-3).

Na začetku obstoja človeštva je bilo življenje težko, vendar stres ni bil smrtno nevaren. Stresa še niso poznali. Koncept stresa se je pojavil šele takrat, ko smo izumili jezik, da smo se lahko pritoževali nad njim. Pred okoli 100.000 leti smo kar na lepem imeli možgane približno trikrat večje in želeli smo si jih s čim napolniti. Z novo zavestjo smo si oteževali življenje. Začeli smo misliti z besedami in lahko smo komentirali svoja dejanja. Navadno nismo bili zadovoljni. Potem pa smo se domislili, da lahko komentiramo tudi druge in se z njimi primerjamo. Primerjanje nas peha v norost. V današnjih časih pa ne tekmuje samo s sosedom, zahvaljujoč internetu, lahko tekmuje z ljudmi po vsem svetu. Želeli smo si zapomniti vse več in ker nismo več bežali pred plenilci smo se začeli učiti in izumljati nove iznajdbe. Mišljenje je povzročilo veliko dobrega in je bilo ključni del za človeški razvoj. Z novo zavestjo pa smo si nakopali stres. Sestavljati smo si začeli neskončne seznane nujnih stvari, ki nam vsak dan povzročajo stres. Ker lahko mislimo, se lahko tudi odločamo. Težko pa se je odločiti, če imamo toliko izbire. In izbiranje nam krade dragocen čas. »Upam si reči, da nam 99 odstotkov življenja pokrade odločanje.« (WAX, Ruby 2016, 30) Po zaslugi človeških mutacij je lastnosti človeških možganov ta,

da smo sposobni veliko dejanj strniti v eno samo dejavnost. Nadzorni sistem nam omogoča, da nekaj delamo, ne da bi morali za to uporabljati zavestno mišljenje in tako nam opravila vzamejo manj časa. Seveda pa ni dobro, da na koncu ne opazimo več ničesar okoli sebe, ker smo pač bitja navade. Na to, da lahko opravljamo več opravil hkrati smo ponosni in hvalimo se koliko dejavnosti lahko opravimo v čim krajšem času. Ne zavedamo pa se, da nam prav to zagotavlja, da bomo pregoreli.

Stres se lahko kopiči že zaradi majhnih vsakodnevnih napetosti, ki se lahko pojavijo na delovnem mestu, doma, v šoli ali v skupnosti ter imajo lahko dolgotrajne telesne in duševne posledice. Na višji stres pa vpliva tudi:

- preveč kalorične hrane,
- kajenja,
- uživanja alkohola...
- karkoli, kar vpliva na raven kortizola.

3.3 Znaki in posledice stresa

Dokazov o posledicah stresa je veliko. Raziskave so pokazale, da vsak dan tretjina odraslih čuti stres. Mlajši odrasli, v zgodnjih dvajsetih letih starosti, so najbolj obremenjeni s stresom. Približno polovica pravi, da se večino dni nahaja v stresu. (MIDDLETON, Kate 2016)

Nevrobiologi izraz "izmozgan" uporabljajo za ljudi, ki jim stres preobremenjuje živčevje in ga preplavlja z kortizolom in adrenalinom. Osredotočajo se na tisto, kar jih skrbi, ne pa na rešitev, posledica tega pa je izgorelost ali izmozganost (WAX, Ruby 2016).

Kratkotrajni stres lahko koristi imunskemu sistemu in pospeši njegove odzive (na primer celjenje ran), stres je tudi nujno prisoten pri učenju, vendar pa so zaradi kroničnega stresa nalezljive bolezni hujše in smo bolj dovzetni za številne kronične bolezni in druge zdravstvene težave, kot so:

- problemi s kožo, kot so ekcemi,
- težave s spanjem
- prebavne motnje,
- virusne infekcije,
- tesnoba in depresija (45% primerov je povezanih s stresom na delovnem mestu),

-
- debelost,
 - demenca,
 - sladkorna bolezen,
 - arterioskleroza,
 - srčna bolezen,
 - neplodnost,
 - zmanjšan libido,
 - izguba spomina,
 - duševne motnje,
 - prezgodnje staranje,
 - različne vrste raka...

Ocenjuje se, da kar 90 odstotkov ljudi išče zdravstveno pomoč zaradi zdravstvenih težav, ki se pojavijo zaradi stresa in so povezane s skrajnimi čustvi, ne pa zaradi dejanskih bolezni. Pri tem pa kar 40 milijonov delavcev v EU trpi zaradi težav, povezanih s stresom na delovnem mestu in je vrednost izgubljenih delovnih dni v Evropi zaradi posledic stresa ocenjena na več kot 20 milijard evrov (WAX, Ruby 2016). Z visoko stopnjo stresa se tveganje za duševne motnje podvoji (MIDDLETON, Kate 2016).

3.3.1 Sladkorna bolezen tipa 2

Kadar smo pod stresom, se nam v krvi zviša raven glukoze, da bi dobili več energije. To izhaja iz preteklosti, ko smo v kriznih situacijah bežali ali pa se borili. S kratkotrajnim stresom ni nič narobe, ko pa to traja dalj časa, telo ne more več absorbirati glukoze, posledica tega pa je sladkorna bolezen. Tako stvar, ki nam pomaga v trenutku, lahko postane škodljiva (WAX, Ruby 2016).

3.3.2 Debelost

V času stresa prebavila, da bi prihranili energijo, nehajo delovati. Raven sladkorja se sčasoma zviša, insulin pa postane tako kot pri sladkorni bolezni odporen na glukozo in te telo ne more absorbirati (WAX, Ruby 2016).

3.3.3 Rak

Stres lahko tudi poveča tveganje za nastanek raka, saj zavira imunski sistem, ki navadno zazna zgodnje tumorje in jih izloči (WAX, Ruby 2016).

3.3.4 Srčna bolezen

Ko smo pod stresom, da bi dobili energijo, se krvni tlak zviša, srce nam hitreje bije in proizvajamo več glukoze. Na tak način pa se poveča tveganje za nastanek srčnih bolezni in tudi kapi (WAX, Ruby 2016).

3.3.5 Izguba spomina in starostne bolezni

S staranjem se tanjša prefrontalni korteks.

Preventiva: "Tanjšanje je počasnejše zaradi rasti sive možganovine, saj ta povečuje dolgoživost in ustvarja prožnejši, prodornejši in bolj energičen način mišljenja v primerjavi z načinom mišljenja nekoga, ki ima sive možganovine samo za vzorec." (WAX, Ruby 2016, 90).

3.3.6 Depresija in druge duševne motnje

Strokovnjaki ne vedo zagotovo, kaj vpliva na nastanek psiholoških bolezni. Nastanek je lahko posledica genskega zapisa in okolja. Tudi če imate gen za depresijo, se ta morda ne bo nikoli vključil. Na dušene bolezni pa vplivata med drugim tudi okolje in vzgoja. Znane so tudi kemične snovi, ki morda pripomorejo k depresiji, vendar pa v resnici ne moremo ničesar predvideti. Najbolj znani so glukokortikoidni hormoni, ki energijo izčrpavajo, zaradi njih se počutimo depresivno. Zavirajo pa tudi proizvodnjo dopamina in s tem motivacijo in užitek. Stres zavira serotonin in s tem lahko povzroči pomanjkanje želje do življenja.

Pri stresu, ki ga povzroča premlevanje, toksične snovi uidejo izpod nadzora in s tem je tveganje za duševne bolezni večje. To lahko privede do anksioznosti, napadov panike in depresije.

3.3.7 Stres zaradi stresa

Stres lahko še dodatno poslabša bolezni, ki jih že imate ali pa zaradi njega dobite popolnoma novo bolezen. Vaše stanje se lahko poslabša le zaradi skrbi, ki vam jih bolezni ali poškodba povzroča. Na koncu je lahko skrb bolj nevarna od same bolezni.

3.4 Stres v šoli

Nečemu lahko namenimo pozornost v povprečju samo približno 1, 2 sekunde, potem pa se misli, ki jih k temu spodbudi um, preusmerijo na nekaj drugega. V šoli pa morajo učenci poslušati in biti osredotočeni 45 minut. Naš um ni ustvarjen za posedanje v šolskih klopih in poslušanje dejstev, ki nas ne zanimajo. Živali neprestano preverjajo okolico za morebitne nevarnosti, drugače bi že zdavnaj izumrle. V šoli nam vsi govorijo, naj bomo pozorni, vendar pa nam nihče ne pove kako naj to naredimo. Da bomo srečnejši in bolj zdravi se moramo naučiti preusmerjati pozornost po svoji želji, saj to pomeni, da prevzamemo nadzor nad svojim telesom in mu ne pustimo, da nas izmozga. Pozornost ni nekaj samoumevnega, če je ne uporabljate, jo izgubite. Dobro izurjena pozornost nam pomaga, da sprejemamo prave odločitve ne glede na vse dražljaje in čustvene pretese v življenju. In kako naj učenci ohranjamo pozornost v šoli, ko pa nas vse te neovirane digitalne informacije pritegnejo in s tem se pozornost slabša.

Če se lahko zberemo in osredotočimo, je naš um jasnejši in mirnejši. Takrat razmišljamo bolj produktivno in ustvarjalno, saj pozabimo na skrbi in tesnobo, ne skrbi nas več kako bi si zagotovili varnost in tako tudi lažje razmišljamo.

Stres ima lahko pri otrocih, ki ga niso sposobni obvladati, dolgoročne posledice.

3.5 Stres pri nadarjenih učencih

Nadarjeni otroci/učenci, so otroci, ki imajo potencial izkazovanja nadpovprečnih uspehov, na celi vrsti področij dejavnosti.

Talentirani otroci pa so otroci/učenci, s potencialom izkazovanja nadpovprečnih uspehov na enem področju dejavnosti

<https://dk.um.si/Dokument.php?id=113620> (2020-4-3).

“Nadarjeni otroci/učenci so v šoli navadno izrazito uspešni pri enem ali pri več predmetih.” <https://dk.um.si/Dokument.php?id=113620> (2020-4-3-)

Učenci so lahko nadarjeni na intelektualnem, ustvarjalnem, specifično akademskem, vodstvenem ali umetniškem področju.

https://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/CRSN/Posvet2013/Nika_Cerar.pdf (2020-4-3).

Različni avtorji so pri svojih raziskavah ugotovili, da učenci, ki so bili spoznani za nadarjene, zaznavajo izrazno več stresa kot njihovi vrstniki. Naraščajoča šolska pričakovanja lahko pri nadarjenih učencih povzročajo stres, ki je povezan s šolo. Omenjen stres pa lahko med drugim vodi tudi do socialno-emocionalnih težav, ki zajemajo izključitev s strani vrstnikov, izolacijo, anksioznost, depresijo in destruktivni perfekcionizem. Učenci so k nerealističnemu perfekcionizmu in brezupnemu delu lahko nagnjeni tudi zato, ker želijo zaščititi svojo identiteto nadarjenega učenca.

<https://dk.um.si/Dokument.php?id=113620> (2020-5-3)

3.5.1 Izgorelost

“Izgorelost je stanje skrajne telesne in duševne izčrpanosti.”

https://fran.si/iskanje?View=1&Query=*izgorelost (2020-4-3)

Izgorelost nastopi v treh stopnjah:

1. stopnja izgorevanja – **izčrpanost**,
2. stopnja izgorevanja – **ujetost**,
3. stopnja izgorevanja – **sindrom adrenalne izgorelosti (SAI)**.

<https://www.burnout.si/izgorelost-sai/sindrom-adrenalne-izgorelosti/stopnje-izgorelosti-simptomi> (2020-4-3)

Izgorelost pri nadarjenih učencih, se kaže v obliki fizične, duševne in čustvene izčrpanosti, prevelikih obveznosti, odgovornosti in obljub, negativen in ciničen odnos do šole, učiteljev, učenja, staršev in drugih ljudi, nezadovoljstvo s sabo, dolgčas, depresija in brezup, izguba kontrole nad svojim življenjem, nizka samopodoba itd.

<https://dk.um.si/Dokument.php?id=113620> (2020-5-3)

“Treba pa je poudariti, da je izgorelost neprimerna strategija spoprijemanja s prevelikim pritiskom, ki se pojavlja pri nadarjenih učencih.”(Kaplan, L. S., Geoffroy, K. E. 1993)

3.6 Priporočila strokovnjakov

Obvladanje stresa je za normalno življenje nujen pogoj. Le tako lahko preprečimo posledice kot so počasnost, absentizem, izgorevanje itd., ter spodbujamo dvig produktivnosti, ustvarjalnosti, družabnosti itd.

<http://drustvo-portret.si/moduli/uravnavanje-stresa/> (2020-4-3)

3.6.1 Nasveti za preprečevanje stresa

- Pokažite svoja čustva in ne potlačite svojih občutkov.
- Vzemite si čas za družabno življenje.
- Ne odlašajte. Naloge, ki jih morate opraviti, opravite takoj.
- Prerazporedite dolžnosti. Ne mislite, da morate vse opraviti takoj.
- Naučite se reči NE. Ni potrebno, da prevzamete vsako nalogo, ki vam je ponujena.
- Privoščite si redne odmore.
- Prosite za pomoč. Če imate probleme, jih zaupajte odraslim (staršem, učiteljem) ali strokovnjakom (šolska svetovalna služba, terapiji izven šole)

<http://drustvo-portret.si/moduli/uravnavanje-stresa/> (2020-4-3)

Stresa se ne moremo znebiti kar v trenutku, a z veliko vztrajnosti lahko le ta izgubi svojo moč. Z obvladovanjem svojih čustev lahko pripomoremo k preprečevanju avtomatičnih reakcij, skrajšamo trajanje stresa in njegovo intenzivnost.

Stresni dejavniki so v današnjem svetu skoraj neizogibni, zato je zelo pomembno, da se stres naučimo obvladovati, za omogočanje doseganja zdravja na telesnem in psihološkem nivoju. Zelo pomembno je tudi, da za svoje soočanje s stresom ne izberemo metod kot so kajenje, pitje alkohola in nezdravo prehranjevanje. Takšne metode bodo zaradi vpliva na naše zdravje pripeljale do še večjega nezadovoljstva.

3.6.2 Kaj lahko zmanjšuje ali preprečuje stres

3.6.2.1 Dobre prehranjevalne navade

Ko smo pod stresom, radi posegamo po nezdravi hrani, ki našo raven stresa le zvišuje in ne zadovolji naših potreb po snoveh, ki nam omogočajo boljše delovanje in stres zmanjšujejo. Prehrana pa ima tudi močan vpliv na zmanjševanje tveganja za nastanek

kroničnih bolezni. V borbi s stresom si lahko pomagamo z uživanjem hranil, kot so vitamin C, ki vpliva na delovanje nadledvične žleze in cink, ki ugodno vpliva na delovanje imunskega sistema oslabljenega zaradi stresa. Pri premagovanju depresije pa so najbolj učinkovita beljakovinska živila.

3.6.2.2 Telesna aktivnost

Gibanje ne znižuje le raven stresa, temveč tudi krepi samozavest in zdravje. Varuje nas pred boleznimi srca in ožilja. Ker maščobne celice v telo in možgane izločajo citokine, pa je gibanje še posebej pomembno za ljudi s prekomerno težo.

3.6.2.3 Pozitivno razmišljanje

Strah nas duševno oslabi, vpliva na naše duševno in telesno zdravje. Ko nas je strah ali smo zaskrbljeni, postanemo sključeni, težje dihamo in smo nezadovoljni. Ob pozitivnih mislih pa je naša drža pokončna in z lahkoto opravljamo vsakodnevne obveznosti. Zaradi naše sposobnosti nadzora nad našimi mislimi in čustvi, pa je negativne misli pomembno nadomestiti s pozitivnimi. Tok negativnih misli je potrebno prekiniti in oceniti njihovo relevantnost.

3.6.2.4 Delo in počitek

Sprostitev ima številne pozitivne učinke na naše življenje. Vsakdanjim izzivom bomo lažje kos, če bomo sproščeni, zato je potrebno poiskati ravnovesje med delom in počitkom. Sprostitev tudi zmanjša napetost in bolečino.

3.6.2.5 Tehnike dihanja

“S počasnim in globokim dihanjem spodbudimo delovanje parasimpatičnega živčevja in umirimo simpatičnega, za katerega je značilno, da je njegova primarna funkcija stresni odziv.”

file:///C:/Documents%20and%20Settings/Aleksander/My%20Documents/Downloads/odpravljanje_stresa_Mergedus_Jernej_2017.pdf (2020-5-3)

“Najučinkovitejše je trebušno dihanje oziroma dihanje s trebušno prepono.”

file:///C:/Documents%20and%20Settings/Aleksander/My%20Documents/Downloads/odpravljanje_stresa_Mergedus_Jernej_2017.pdf (2020-5-3)

Ob počasnem trebušnem dihanju se upočasni utrip srca.

3.6.2.6 Postopno mišično sproščanje

Ta tehnika se uporablja med stanjem napetosti za sproščanje telesnih mišic. Zajema sproščeno dihanje s trebušno prepono in zavestnega opazovanja popuščanja napetih mišic.

3.6.2.7 Vizualizacija

Vizualizacija je metoda, ki je lahko vodena, lahko pa jo izvajamo sami. Z njo si zamislimo nek prostor, ki v nas vzbudi občutke miru in sproščenosti.

3.6.2.8 Meditacija

Obstaja več tehnik meditacije, zato je pomembno, da si izberemo tisto, ki nam najbolj ustreza.

3.6.2.9 Joga

Joga stimulira parasimpatično živčevje in izločanje hormonov dobrega počutja. S pravilnim dihanjem in izvedbo telesnih položajev krepimo um in imunski sistem.

3.6.2.10 Psihoterapija

Za spoznanje naših globljih vzrokov stresa, kot so prepričanja in izkušnje iz otroštva, je pomoč potrebno poiskati pri psihoterapevtu.

3.6.2.11 Avtogeni trening

Avtogeni trening je metoda, pri kateri posameznik s pomočjo avtosugestije preide v stanje podobno hipnozi.

file:///C:/Documents%20and%20Settings/Aleksander/My%20Documents/Downloads/od pravljanje_stresa_Mergedus_Jernej_2017.pdf (2020-5-3)

3.6.1 Čuječnost

“Čuječnost je način, s katerim urimo sposobnost za usmerjanje pozornosti.”(WAX, Ruby 2016, 44)

Če na nekaj preusmerimo pozornost, kritične misli potihnejo. Gre za osredotočanje na notranjost, ne pa na nekaj zunanega. Pri tem smo sposobni, brez komentarjev, opazovati naše misli. Čuječnost je treba razvijati in vaditi, saj se z njo ne rodimo, temveč jo razvijamo. »Čuječnost krepi vašega notranjega opazovalca, omogoča vam, da se

zavedate svojih miselnih procesov, kot bi sedeli nad svojimi mislimi in jih gledali.« (WAX, Ruby 2016, 45). Ko izvajate čuječnost, se naučite sprejemati stvari kakršne so in jih ne poskušate spreminjati. Težko se je sprijazniti, da stvari niso boljše, kot so, ampak nimate druge izbire, če hočete ponoči spati. Na čuječnosti temelječa kognitivna terapija uči prisotnosti v sedanjosti. V življenju se vsi trudimo, da bi čutili, da smo v sedanjosti. To pa je treba čutiti s čuti in ne z mislimi.

4. EKSPERIMENTALNI DEL

4.1 Metodologija raziskovalnega dela

Raziskovalno delo je potekalo v dveh delih. Prvi del je vključeval pripravo ankete, izbor testirancev in izvedbo ankete, drugi del pa pregled in analiza rezultatov.

4.2 Prvi del raziskave

V anketi so sodelovali učenci osnovne šole Jožeta Moškriča. Vsi sodelujoči so imeli enake pogoje za reševanje ankete, ki je vsebovala različna vprašanja o stresu in dejavnikih, ki vplivajo na stres (Priloga 1).

Učenci so izpolnili vprašanja o:

1. osebnih podatkih:
 - učencii so morali obkrožiti spol in razred.
2. dejavnikov, ki lahko vplivajo na stres:
 - Testiranci so obkrožili, če so nadarjeni, imajo status in svoje povprečne ocene.
3. ocenili so svoj stres od 1 do 10.
4. stresu in posledicah:
 - Učenci so obkrožili posledice, ki jim jih povzroča stres.
5. načinov spopadanja s stresom:
 - Učenci so navedli načine s katerimi zmanjšujejo stres.
6. drugih dejavnosti, ki povzročajo stres:
 - Učenci so navedli krožke, ki jim jih povzročajo stres. Obkrožili so tudi ali se za šolo pripravljajo sproti ali zadnji trenutek.
7. Navedli so, koliko časa se učijo in koliko časa porabijo za elektronske naprave.
8. Zapisali so, če jim šolska tekmovanja povzročajo stres.

4.2.1 Statistična obdelava podatkov

Namen statistične analize podatkov je bil ugotoviti kakšni so stresorji osnovnošolcev. To sva preverjali s pomočjo ankete. Podatke sva obdelali s pomočjo programa Excel 2000 in jih prikazali s tabelami ter grafi. V anketi so sodelovali učenci osnovne šole Jožeta Moškriča.

4.3 Drugi del raziskave

Nadarjeni učenki sva z pomočjo pametne ure, izmerili srčni utrip in tlak med tekmovanjem iz programiranja.

5. ANALIZA REZULTATOV ANKETE

5.1 Vrednotenje rezultatov ankete

Predstavlja rezultate ankete, ki sva jih podali v obliki diagramov in tabel.

5.1.1 Vzorec

Učenci so obkrožili spol in razred. Pri anketiranju so sodelovali učenci od četrtega do devetega razreda osnovne šole Jožeta Moškriča. Anketo je izpolnilo 197 učencev. V Tabeli 1 je razvidna sestava vzorca testirancev po spolu in razredih.

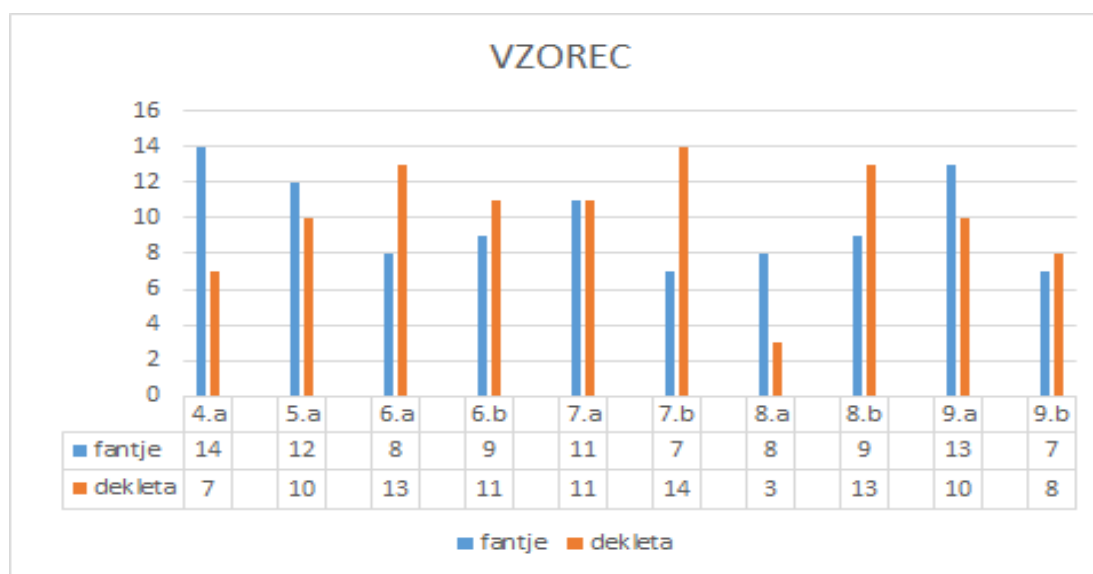


Tabela 1

5.1.2 Dejavniki, ki lahko vplivajo na stres

Testiranci so obkrožili, če so nadarjeni, imajo status in svoje povprečne ocene. Ocenili so svoj stres od 1 do 10.

Z grafom sva prikazali, da dobre učne navade prispevajo k dobrim ocenam. Iz grafa je razvidno, da imajo učenci, ki se ne učijo le zadnji dan pred preverjanjem posledično tudi boljše ocene.

Os UČNE NEVADE v primerjavi z osjo Povprečna ocena

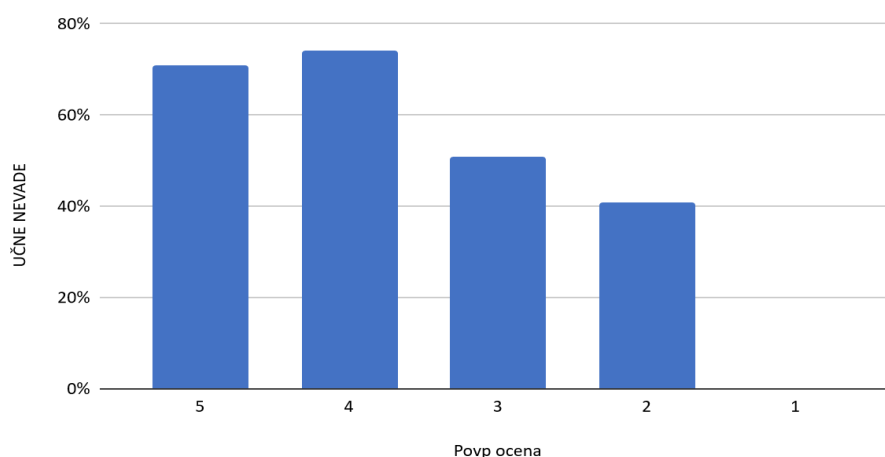


Tabela 2

Z anketo sva želeli ugotoviti, če hipoteza, da so nadarjeni učenci bolj pod stresom drži. Vendar sva z anketo dokazali, da so nenadarjeni pod višjim stresom, kar pa bi lahko bila posledica nižjih ocen. Iz desnega grafa je razvidno, da nadarjeni učenci nimajo povprečnih ocen 1 in 2. Nadarjeni učenci s končnima ocenama 3 in 4 so pod nižjim stresom, le nadarjeni učenci s povprečno oceno 5, so pod večjim stresom kot nenadarjeni s povprečno oceno 5.

RAVEN STRESA in POVPREČNE OCENE NADARJENIH IN NENADARJENIH

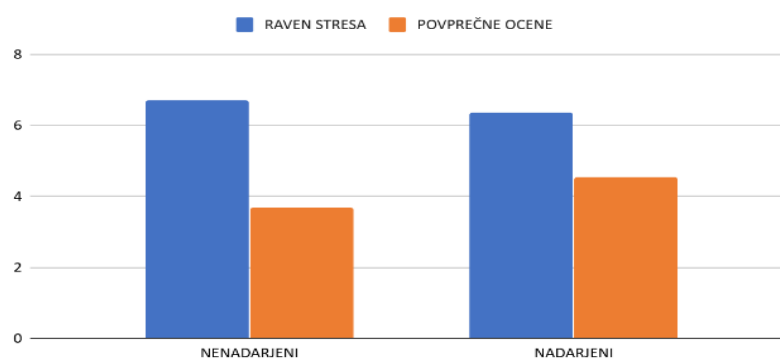


Tabela 3

RAVEN STRESA PRI NADARJENIH IN NADARJENIH GLEDE NA OCENE

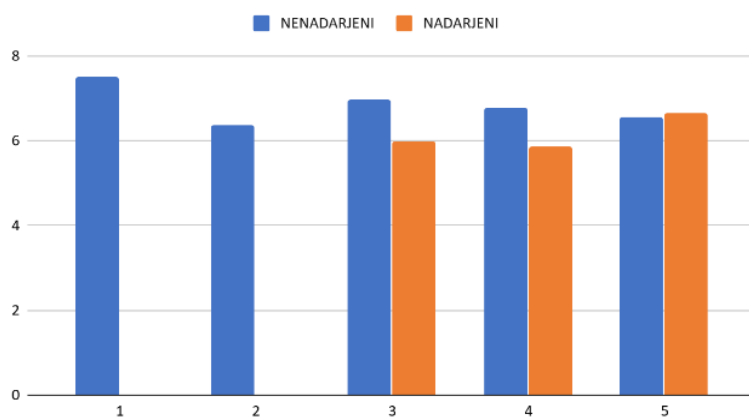


Tabela 4

Razlika med učenci s povprečnimi ocenami 3 ali 4 ter oceno 5 je v tem, da je več učencev z ocenami 5, ki se ukvarjajo s šolo zadnji dan pred testom, občutno višji stres pa jim povzročajo šolska tekmovanja.

NENADARJENI in NADARJENI Z POVPREČNO OCENO 5

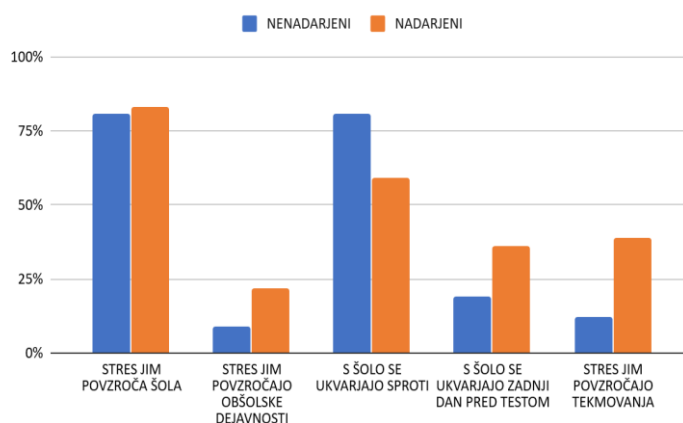


Tabela 5

NENADARJENI in NADARJENI S POVPREČNO OCENO 3 IN 4

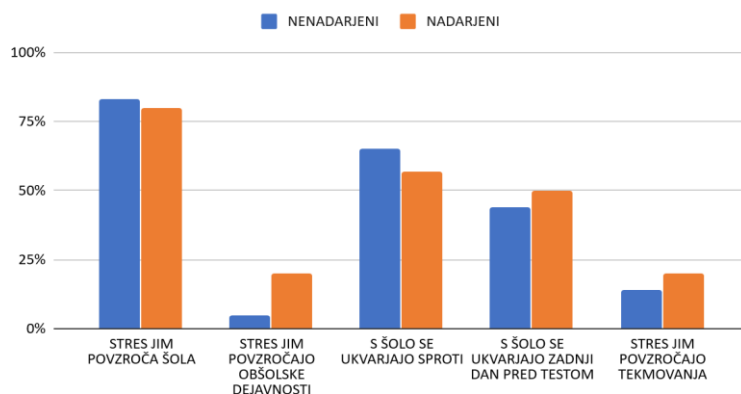


Tabela 6

5.1.3 Posledice

Učenci so obkrožili posledice, ki jim jih povzroča stres.

Posledice med katerimi so učenci izbirali so:

- nervoza,
- grizenje nohtov,
- izpadanje las,
- mozolji,
- jeza,
- nedružabnost,
- bolečine...

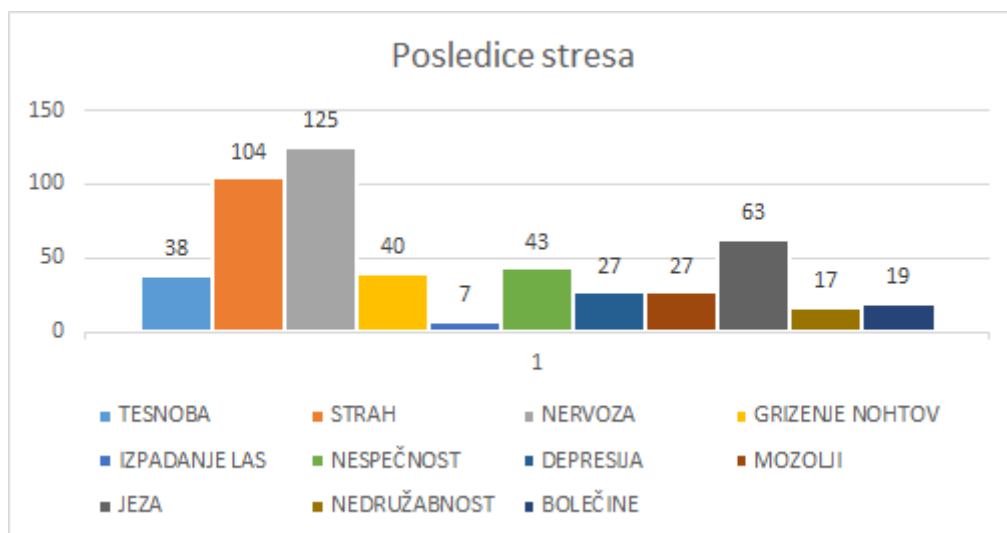


Tabela 7

Iz grafa je razvidno, da je najbolj pogosta posledica nervoza, takoj za njo pa je strah. Veliko otrok je kot posledico stresa obkrožilo tudi jezo.

Če pogledamo katere posledice stresa so najbolj pogoste v posameznih razredih, ugotovimo, da je v vseh razredih največji delež nervoze, razen v 6.b, kjer so najpogostejše obkrožili strah.

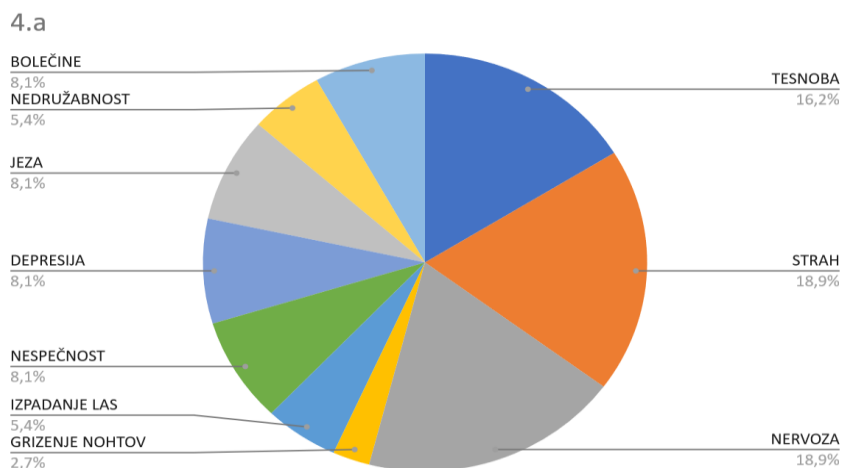


Tabela 8

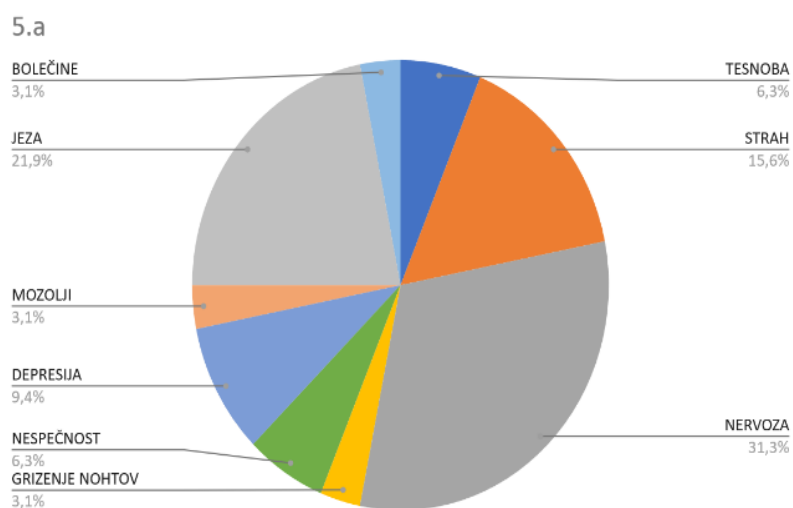


Tabela 9

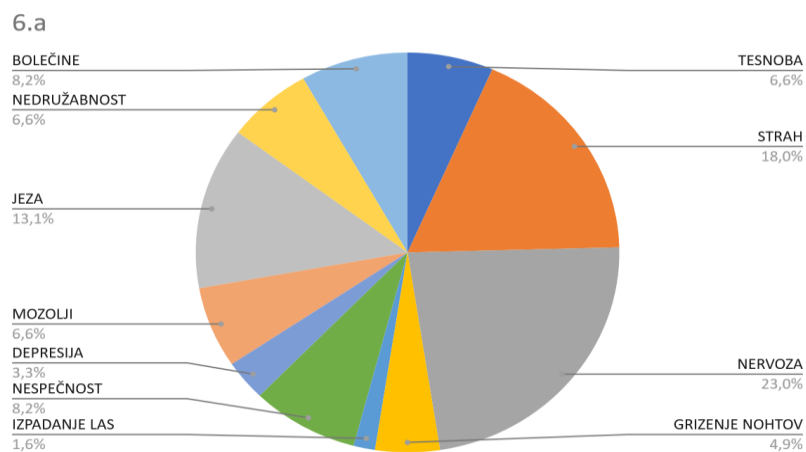


Tabela 10

6.a

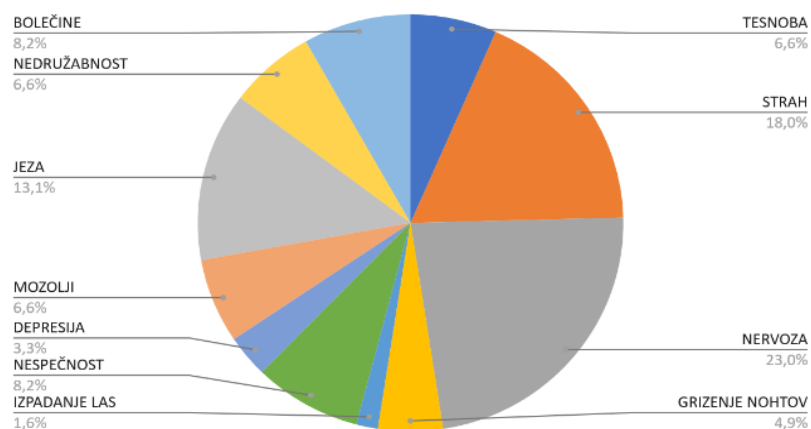


Tabela 11

6.r

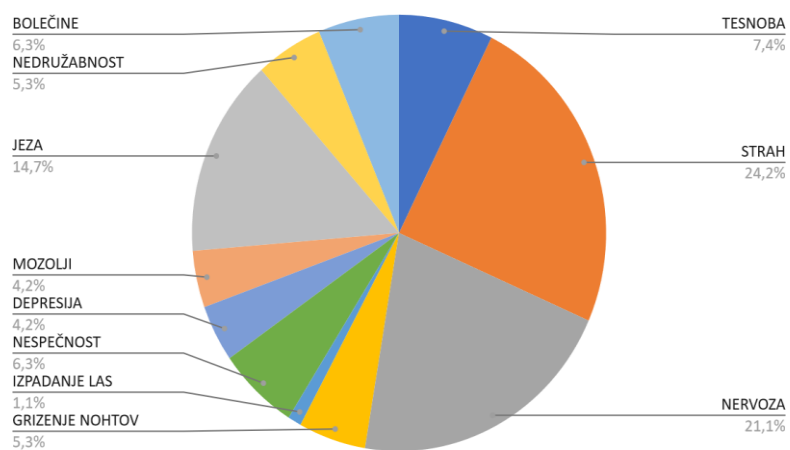


Tabela 12

7.a

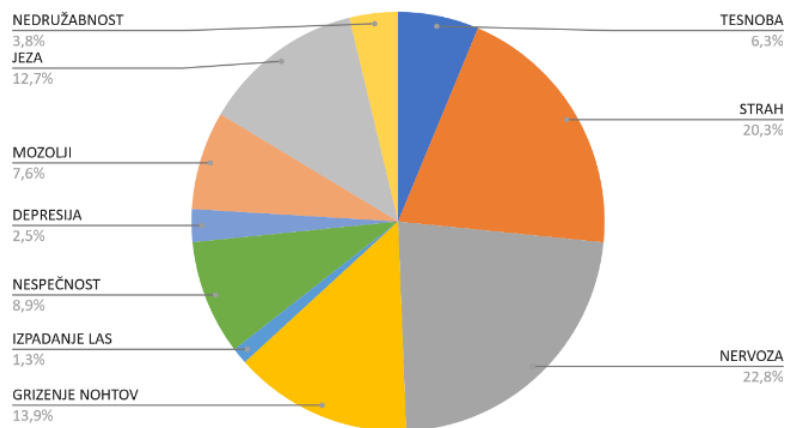


Tabela 13

7.b

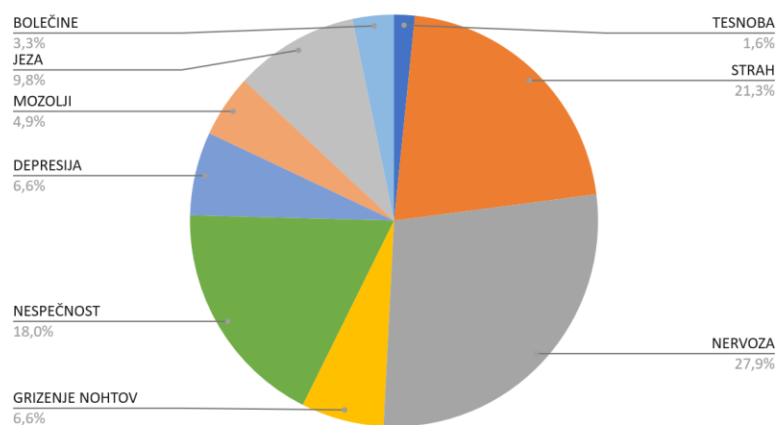


Tabela14

7.r

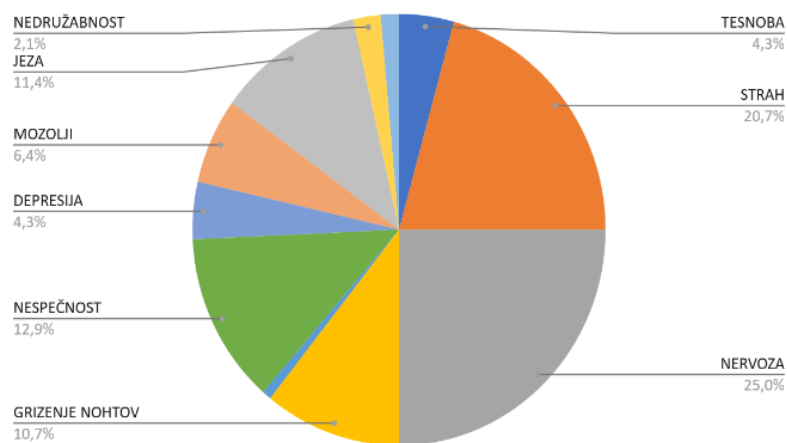


Tabela 15

8.a

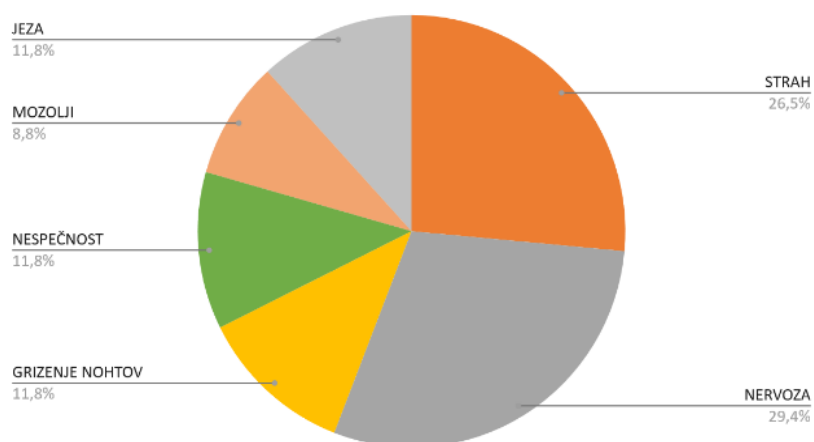


Tabela 16

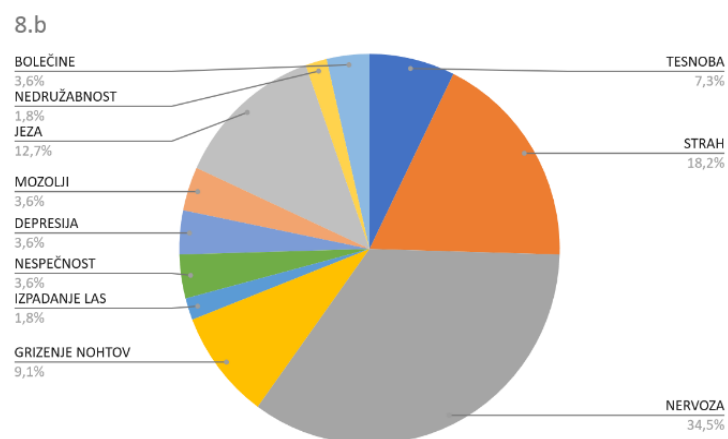


Tabela 17

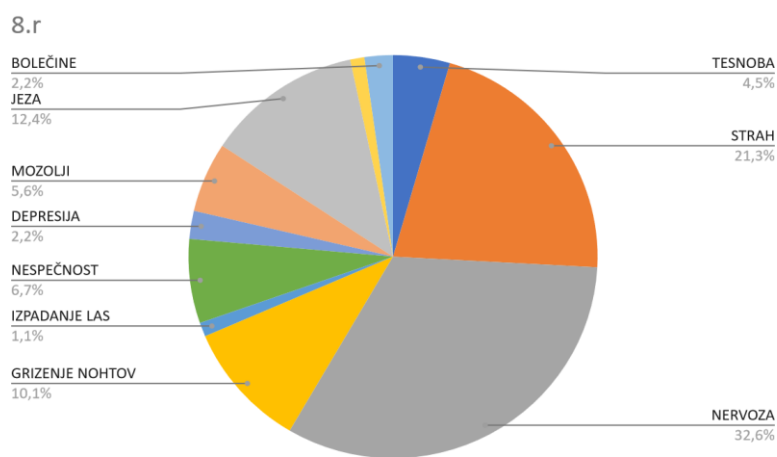


Tabela 18

9.a

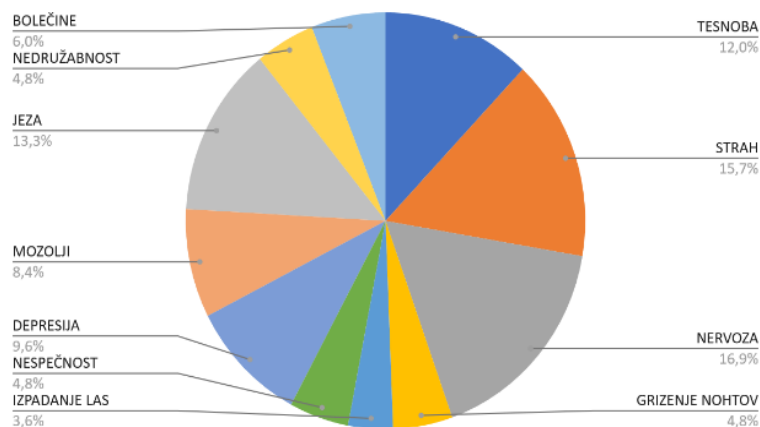


Tabela 19

9.b

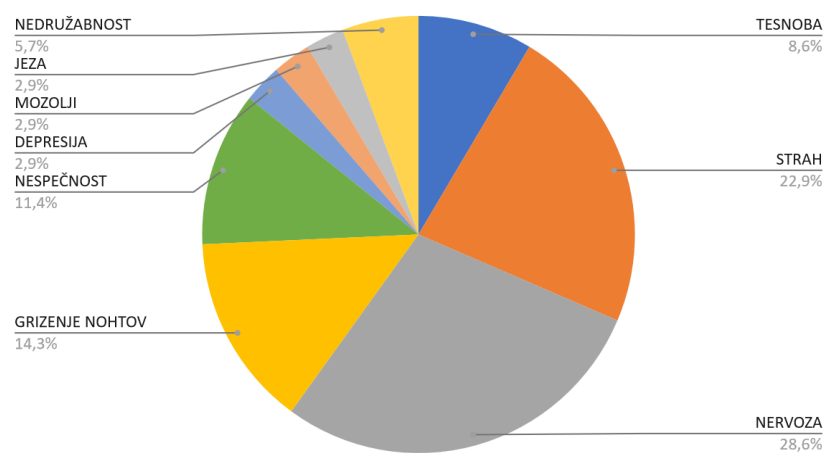


Tabela 20

9.r

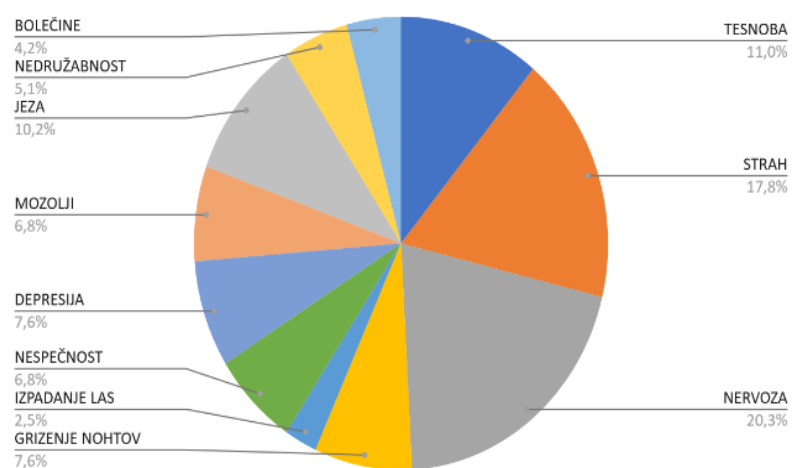


Tabela 21

Iz sledečih grafov je razvidno, katerih razredih so bile posamezne posledice stresa najbolj pogoste. Delež nervoze je v vseh razredih visok. V 7.a si 11 otrok zaradi stresa grize nohte. V 9.a zaradi stresa je največ učencev kot posledico stresa navedlo izpadanje las, mozolje in jezo. Nedružabnost in bolečina sta najbolj pogosti posledici stresa v 6.a in 9.a.

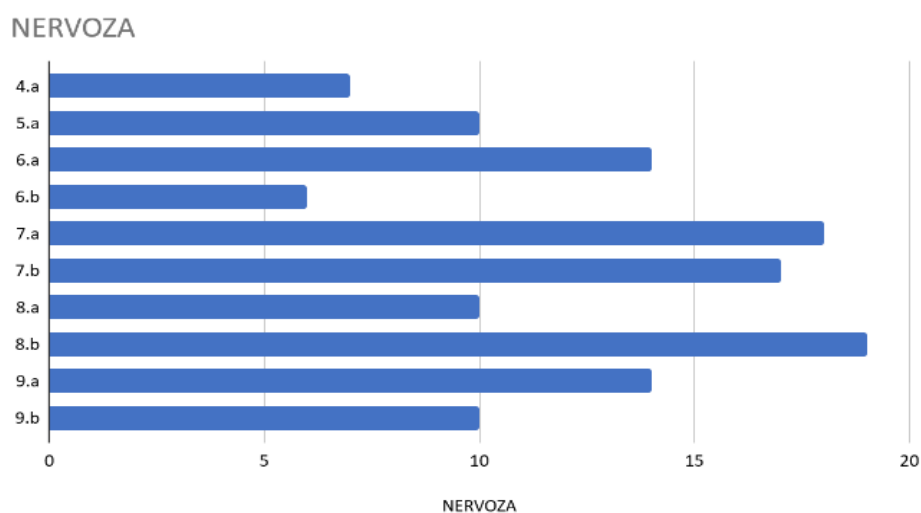


Tabela 22

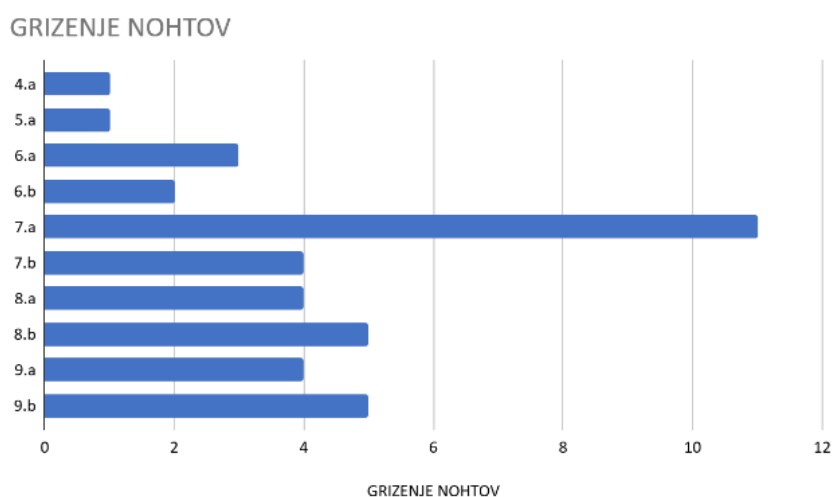


Tabela 23

IZPADANJE LAS

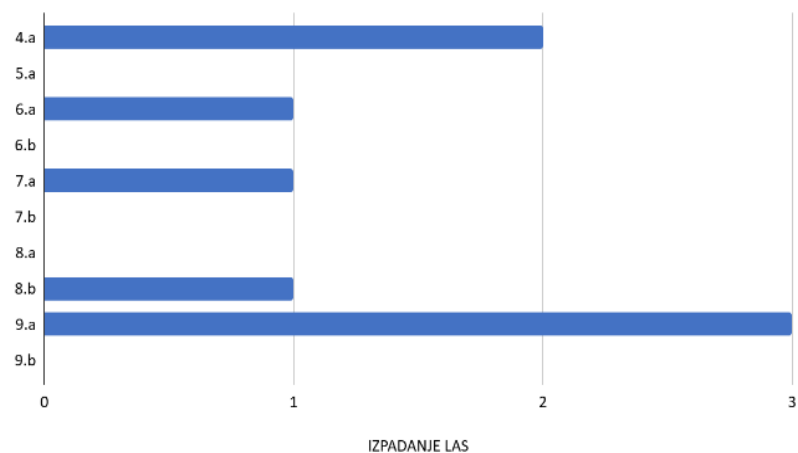


Tabela 24

MOZOLJI

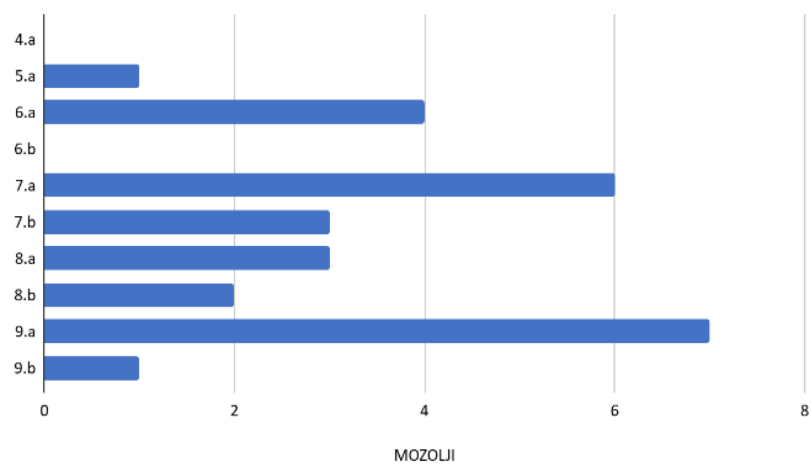


Tabela25

JEZA

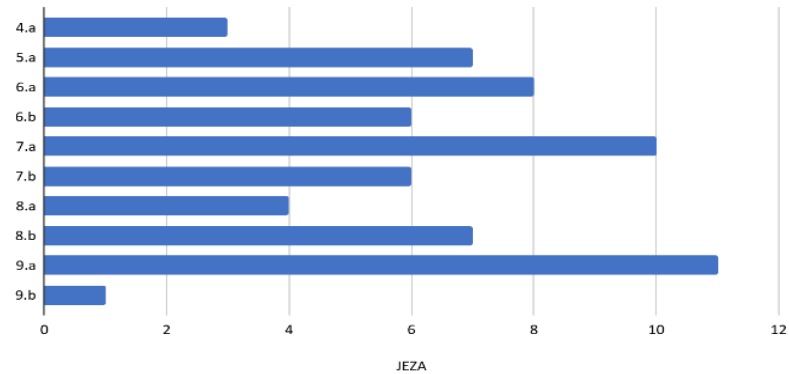


Tabela 26

NEDRUŽABNOST

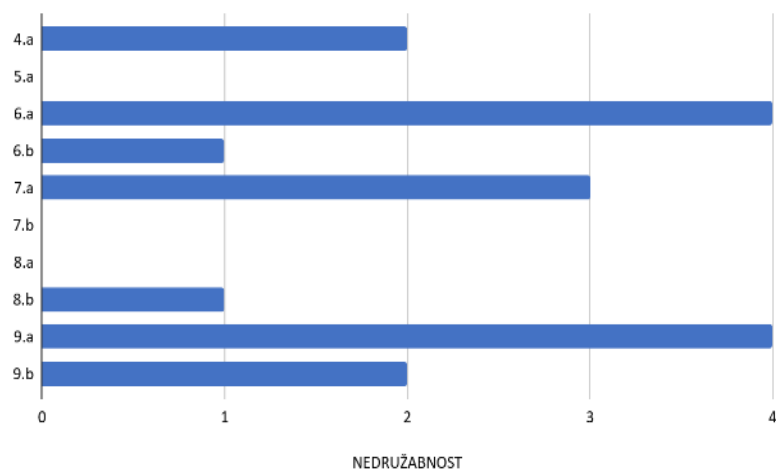


Tabela 27

BOLEČINE

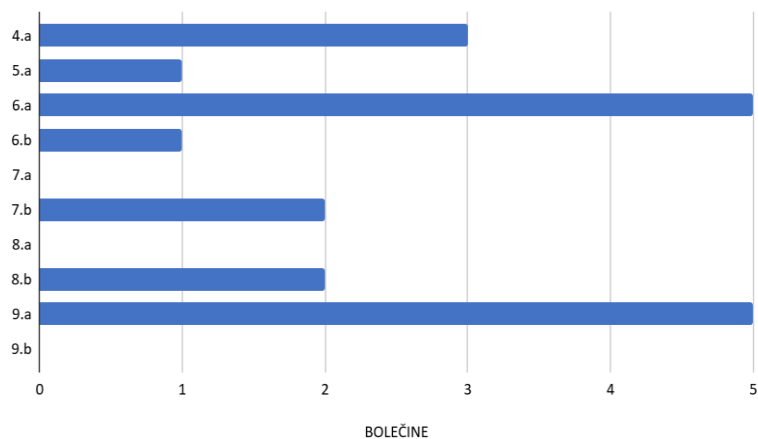


Tabela 28

Druge posledice stresa, ki so jih učenci navedli pa so tudi razdražljivost, živčnost, nezanesljivost, raztresenost, slabost, hitrejše dihanje, znojenje, nezbranost, slabo počutje, tečnoba, bolečine v želodcu, napetost, glavobol, nezainteresiranost za trening, slaba samopodoba, trema, slabši spomin, žalost, tresenje...

5.1.4 Načini spopadanja s stresom

Načini, ki so jih učenci navedli so z elektronskimi napravami, obšolskimi dejavnostmi, da se več učijo, se igrajo z protistresnimi igračami, jedo, se igrajo z domačimi živalmi, spijo, imajo slabe navade (kajenje, grizenje nohtov ali pa ne hodijo v šolo), se sami sprostitjo ali pa ne vedo kako bi svoj stres zmanjšali, saj jim tega ni še nihče povedal.

iz grafa je razvidno, da se največ učencev sprošča samih.

NAČINI SPOPADANJA S STRESOM

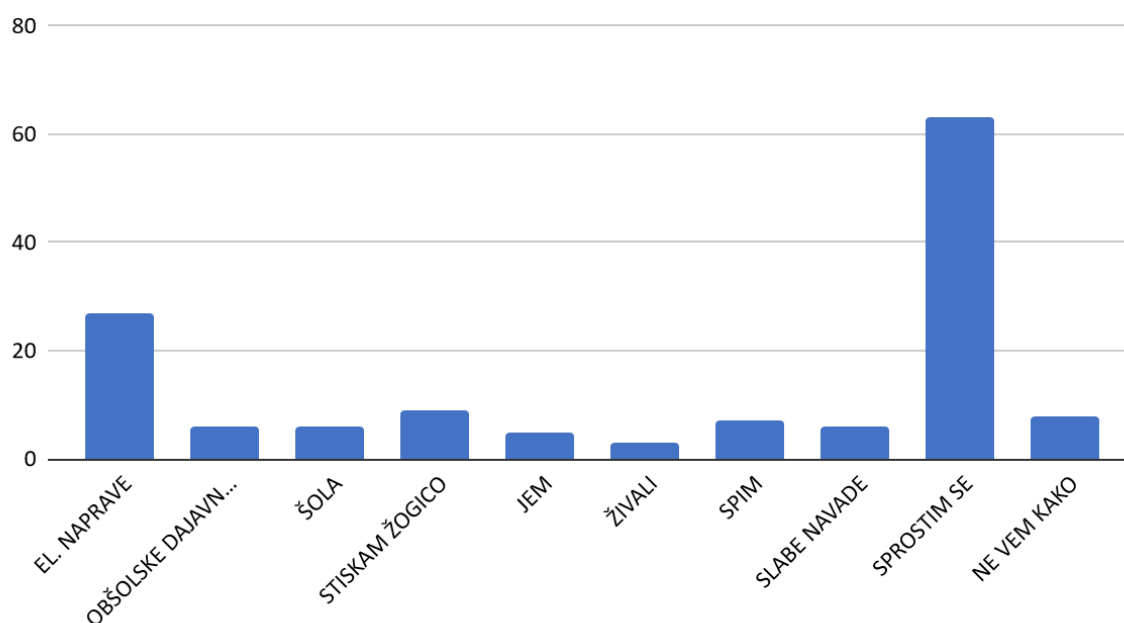


Tabela 29

6. REZULTATI MERITEV

Predstavlja rezultate meritev, ki sva jih opravili na nadarjeni učenki med tekmo iz programiranja. Učenka je devetošolka in se pogosto udeležuje šolskih in izvenšolskih tekmovanj v znanju.

6.2 Rezultati

SRČNI UTRIP

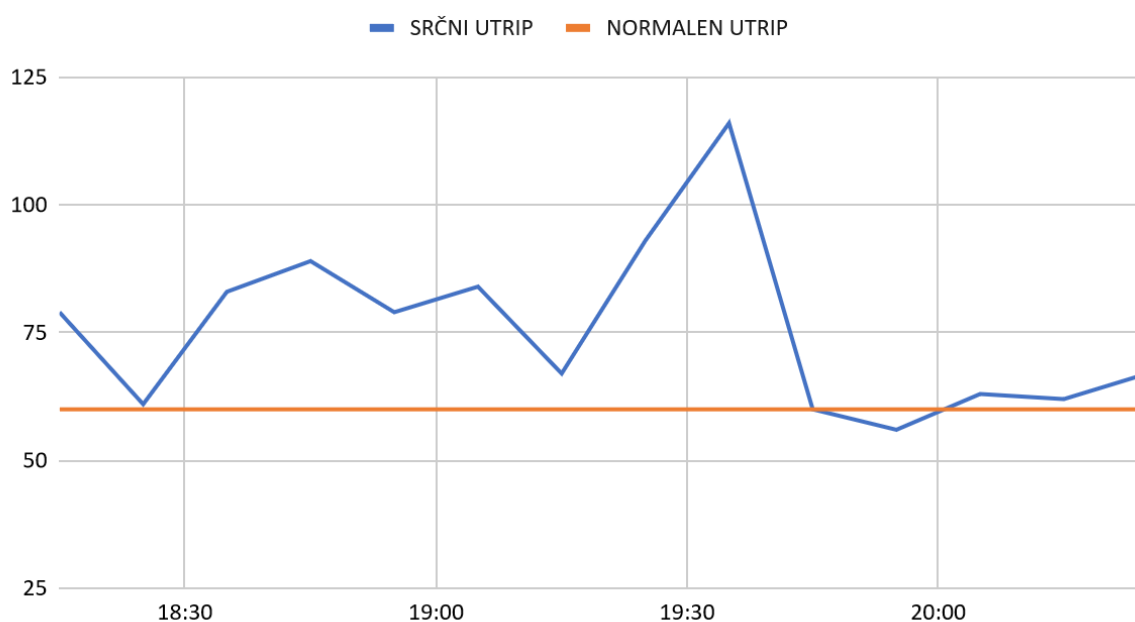


Tabela 30

Normalen srčni utrip v mirovanju je 60 utripov na minuto (predstavlja ga oranžna črta).

https://zasrce.si/clanek/ujemi_svoj_ritem/ (2020-4-3)

Izmerjen srčni utrip pa je večinoma višji od normalnega srčnega utripa v mirovanju.

STOLIČNI KRVNI TLAK

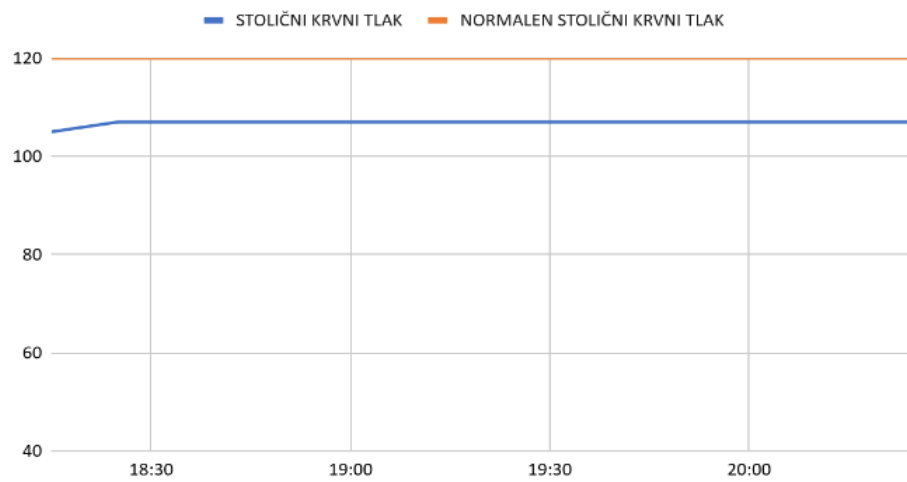


Tabela 31

DIASTOLIČNI KRVNI TLAK

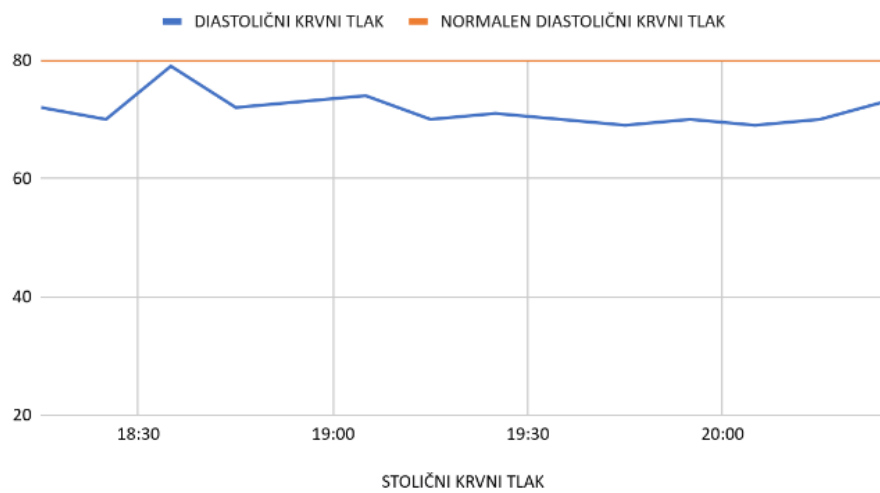


Tabela 32

kategorija krvnega tlaka	sistolični tlak (mmHg)		diastolični tlak (mmHg)
normalna raven	nižji od 120	in	nižji od 80
pred-hipertenzija	120-139	ali	80-89
hipertenzija 1. stopnje	140-159	ali	90-99
hipertenzija 2. stopnje	160 ali višji	ali	100 ali višji

https://www.vpd.si/sl/KRVNI_TLAK (2020-4-3)

Krvni tlak pa je bil v nasprotju z utripom ves čas normalen.

7. DISKUSIJA

7.1 Veljavnost hipotez in ugotovitve

1. *Stres pri nadarjenih in odličnjakih je višji.*

Hipoteza je ovržena. Rezultati ankete dokazujejo, da dobre učne navade prispevajo k dobrim ocenam. Razvidno je, da imajo učenci, ki se ne učijo le zadnji dan pred preverjanjem, posledično tudi boljše ocene. Ker imajo nadarjeni učenci boljše ocene, je njihov nivo stresa nižji. Iz ankete je razvidno, da nadarjeni učenci nimajo povprečnih ocen 1 in 2. Nadarjeni učenci s končnima ocenama 3 in 4 so pod nižjim stresom, le nadarjeni učenci s povprečno oceno 5, pa so pod večjim stresom kot nenadarjeni s povprečno oceno 5. To pa je posledica stresa zaradi tekmovanj in obšolskih dejavnosti in slabših delovnih navad.

2. **Posledice stresa so slabo počutje, nelagodje, strah, nervoza, izpadanje las, nespečnost, depresija, napadi panike in mozolji.**

Hipoteza je potrjena. Iz ankete je razvidno, da je najbolj pogosta posledica nervoza, takoj za njo pa je strah. Veliko otrok je kot posledico stresa obkrožilo tudi jezo. Če pogledamo katere posledice stresa so najbolj pogoste v posameznih razredih, ugotovimo, da je v vseh razredih največji delež nervoze, razen v 6.b, kjer so najpogostejše obkrožili strah. Delež nervoze je v vseh razredih visok. V 7.a si 11 otrok zaradi stresa grize nohte. V 9.a je največ učencev kot posledico stresa navedlo izpadanje las, mozolje in jezo. Nedružabnost in bolečina sta najbolj pogosti posledici stresa v 6.a in 9.a. Druge posledice stresa, ki so jih učenci navedli pa so tudi razdražljivost, živčnost, nezanesljivost, raztresenost, slabost, hitrejše dihanje, znojenje, nezbranost, slabo počutje, tečnoba, bolečine v želodcu, napetost, glavobol, nezainteresiranost za trening, slaba samopodoba, trema, slabši spomin, žalost, tresenje...

7.2 Sinteza rezultatov

Z raziskavo sva ugotovili, da na nižji stres učencev vplivajo dobre ocene, ki pa so posledica dobrih učnih navad. Nadarjeni učenci so pod nižjim stresom, saj imajo višje ocene. Le pri učencih s povprečno oceno 5, imajo nadarjeni učenci višji stres zaradi tekmovanj in slabih delovnih navad.

Učencem stres povzroča naslednje posledice:

- nervozo,
- grizenje nohtov,
- izpadanje las,
- mozolje,
- jezo,
- nedružabnost,
- bolečine.

Najbolj pogosta posledica je nervoza, takoj za njo pa je strah. Veliko otrok je kot posledico stresa navaja tudi jezo. Delež nervoze je v vseh razredih visok, razen v 6.b, kjer je to strah. V 7.a si 11 otrok zaradi stresa grize nohte. V 9.a zaradi stresa je največ učencev kot posledico stresa navedlo izpadanje las, mozolje in jezo. Nedružabnost in bolečina sta najbolj pogosti posledici stresa v 6.a in 9.a.

Druge posledice stresa, ki so jih učenci navedli pa so tudi razdražljivost, živčnost, zanesljivost, raztresenost, slabost, hitrejše dihanje, znojenje, nezbranost, slabo počutje, tečnoba, bolečine v želodcu, napetost, glavobol, nezainteresiranost za trening, slaba samopodoba, trema, slabši spomin, žalost, tresenje...

Načini sproščanja, ki so jih učenci navedli so z elektronskimi napravami, obšolskimi dejavnostmi, da se več učijo, se igrajo s protistresnimi igračami, jedo, se igrajo z domačimi živalmi, spijo, imajo slabe navade (kajenje, grizenje nohtov ali pa ne hodijo v šolo), se sami sprostijo ali pa ne vedo kako bi svoj stres zmanjšali, saj jim tega ni še nihče povedal. Največ učencev se sprošča samih.

8. ZAKLJUČEK

Stres je problem s katerim so dandanes obkroženi tudi otroci in mladostniki. Čeprav je stres velik problem današnjega časa pa v šoli o njem ne izvemo veliko. Večina osnovnošolcev ni seznanjena z načini spopadanja s stresom.

9. LITERATURA

WAX, Ruby. 2016. Čuječnost. Tržič: Učila International. ISBN 978-961-00-3600-5.

MIDDLETON, Kate. 2014. Stres: Kako se ga znebimo. Ljubljana: Mladinska knjiga. ISBN 978-961-01-3489-3.

KORES-PLESNIČAR, Blanka. 2011. Duševno zdravje in zdravstvena nega. Maribor: Univerza v Mariboru Fakulteta za zdravstvene vede. ISBN 978-961-6254-42-7.

KAMIN, Tanja, in JERIČEK-KLANŠČEK

KAMIN, Tanja, in JERIČEK-KLANŠČEK, Helena, in ZORKO, Maja, in BAJT, Maja, in ROŠKAR, Saška, in ZVEZDANA-DERNOVŠEK, Mojca. 2009. Duševno zdravje prebivalcev slovenije. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

ISBN 978-961-6659-42-0

HMELAK, Maja, in LEPIČNIK-VODOPIVEC, Jurka. 2001. Izbrane teme predšolske pedagogike. Izzivi predšolske pedagogike na začetku 21. stoletja. (). ISBN 978-961-6964-38-8.

10. ELEKTRONSKI VIRI

<https://dk.um.si/Dokument.php?id=113620> (2020-4-3)

https://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/CRSN/Posvet2013/Nika_Cerar.pdf (2020-4-3)

<https://www.burnout.si/izgorelost-sai/stres-sai/kaj-je-stres> (2020-4-3)

https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=*stres (2020-4-3)

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Stres> (2020-4-3)

https://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/CRSN/Posvet2013/Nika_Cerar.pdf (2020-4-3).

https://fran.si/iskanje?View=1&Query=*izgorelost (2020-4-3)

<https://www.burnout.si/izgorelost-sai/sindrom-adrenalne-izgorelosti/stopnje-izgorelosti-simptomi> (2020-4-3)

<http://drustvo-portret.si/moduli/uravnavanje-stresa/> (2020-4-3)

https://www.vpd.si/sl/KRVNI_TLAK (2020-4-3)

https://zasrce.si/clanek/ujemi_svoj_ritem/ (2020-4-3)

file:///C:/Documents%20and%20Settings/Aleksander/My%20Documents/Downloads/od_pravljanje_stresa_Mergedus_Jernej_2017.pdf (2020-5-3)

PRILOGE

Priloga 1: Vprašalnik za učence OŠ Jožeta Moškriča.

ANKETA O STRESU OSNOVNOŠOLCEV

Razred:

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Spol:

M Ž

Na testu nadarjenosti sem bil spoznan za nadarjenega učenca? DA NE (obkroži)

Nadarjen sem na področju: _____

Imam status učenca s posebnimi obremenitvami: DA NE (obkroži)

Katero področje? ŠPORTNIK KULTURNIK (obkroži)

Moje povprečne ocene v letošnjem letu so: 1 2 3 4 5

Moje ocene vplivajo na raven mojega stresa (obkroži): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Znaki stresa, ki jih opažam pri sebi: (obkroži)

TESNOBA STRAH NERVOZA GRIZENJE NOHTOV IZPADANJE LAS

NESPEČNOST DEPRESIJA MOZOLJI JEZA NEDRUŽABNOST BOLEČINE

Drugo: _____

Svoj stres zmanjšujem tako: _____

Za ta način zmanjševanja stresa sem izvedel/a od? _____

Pod stresom sem zaradi: ŠOLE OBŠOLSKIH DEJAVNOSTI (obkroži)

Moje obšolske dejavnosti so: _____

Za šolo delam: SPROTI UČIM SE LE ZADNJI DAN PRED PREVERJANJEM (obkroži)

Za šolsko delo doma povprečno porabim na dan: ___ ur ___ min, na teden pa: ___ ur ___ min

Za računalnik, telefon, televizijo, video igre... povprečno porabim:

na dan: ___ ur ___ min, na teden pa: ___ ur ___ min

Šolska tekmovanja vplivajo na moj stres DA NE

Kako vplivajo? _____

Na temo stresa bi rad pripomnil še:
