

»Mladi za napredek Maribora 2013«

30. srečanje

# Stres

PSIHOLOGIJA IN PEDAGOGIKA

RAZISKOVALNA NALOGA

01.02.2013

10.00 - 12.00

10.00 - 12.00

Maribor, februar 2013

## KAZALO

1. UVOD.....	5
1.1 Namen.....	5
1.2 Hipoteze .....	5
2. STRES.....	6
2.1 Kaj je stres?.....	6
2.2 Dejavniki stresa .....	6
2.3 Stresorji .....	7
2.4 Odziv posameznika in njegovega organizma na stres.....	10
3. NEGATIVEN IN POZITIVEN STRES.....	13
3.1 Pozitiven stres .....	13
3.2 Negativen stres .....	15
4. SIMPTOMI STRESA.....	16
4.1 Telesni simptomi stresa.....	16
4.2 Čustveni simptomi stresa .....	17
4.3 Mentalni simptomi stresa.....	17
4.4 Vedenjski simptomi stresa.....	18
5. ŠKODLJIVE POSLEDICE DOLGOTRAJNEGA STRESA.....	18
6. STRES PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI.....	20
7. RAZLIKE MED SPOLOMA V DOŽIVLJANJU STRESA.....	21
8. KAKO SE SPROSTITI? .....	21
8.1 Meditacija .....	21
8.2 Masaža.....	22
8.3 Avtogeni trening .....	22
8.4 Joga.....	22
8.5 Vizualizacija.....	22
9. METODOLOGIJA .....	23
10. ANALIZA REZULTATOV .....	24
11. ZAKLJUČEK.....	37
12. DRUŽBENA ODGOVORNOST .....	39
13. VIRI IN LITERATURA.....	40
14. PRILOGE.....	43

## **POVZETEK**

Raziskovalna naloga govori o stresu, predvsem o njegovem vplivu na posameznika.

Po teoretičnem delu, so predstavljene ugotovitve in primerjava rezultatov, pridobljenih s pomočjo anketnega vprašalnika, ki so ga reševali najini vrstniki in odrasli. Najin namen je bil izvedeti, kako pogosto so v stresu, katere situacije jim ga povzročajo, kako vpliva na njih, na njihovo učenje in delo ter kako se običajno sprostijo. Rezultati so potrdili najine hipoteze, da odrasli doživljajo stres še pogosteje kot mladostniki, da ima večinoma negativen vpliv na učenje in delo ter da ženske v stresnih situacijah odreagirajo bolj čustveno kot moški. Predpostavke o tem, da mladostnikom stres predstavlja drugačne situacije kot odraslim, nisva potrdila v celoti, saj ga obojim najpogosteje povzroča preveč zadolžitev. Zavrgla sva tudi hipotezo, v kateri sva napačno predvidela načine sproščanja odraslih. Rezultati so pokazali, da se odrasli, tako kot mladostniki, najpogosteje sprostijo s športom in glasbo.

## **ZAHVALA**

Zahvaljujemo se najini mentorici, ki naju je spodbujala pri izdelavi raziskovalne naloge in staršem za vso podporo. Zahvala gre tudi učencem osmih in devetih razredov naše osnovne šole ter znancem in sorodnikom, ki so reševali anketni vprašalnik.

## **1. UVOD**

### **1.1 Namen**

Namen najine raziskovalne naloge je predvsem raziskati vpliv stresa na posameznika. Najprej bova s pomočjo literature in internetnih virov poiskala in v teoretičnem delu predstavila osnovne informacije o stresu. Zanima naju predvsem, kaj ga povzroča, kako ga doživljamo, kako vpliva na nas, kateri so simptomi stresa, kakšne so posledice dolgotrajnega negativnega stresa in na kakšne načine se lahko sprostimo. V drugem delu naloge bova s pomočjo anketnega vprašalnika skušala ugotoviti, kako stresno (po njihovem mnenju) živijo najini vrstniki – učenci osmih in devetih razredov naše šole v primerjavi z odraslimi (najinimi sorodniki in znanci), kakšne situacije so za njih stresne, kako stres občutijo, kako vpliva na njih, na njihovo delo oziroma učenje in kako se sprostijo. Rezultate bova primerjala tudi po spolu, saj naju zanima, ali osebe moškega in ženskega spola stres drugače doživljajo in se naj različno odzivajo.

### **1.2 Hipoteze**

Hipoteza 1:

Odrasli so bolj pogosto v stresu kot mladostniki.

Hipoteza 2:

Mladostnikom predstavljajo stres drugačne situacije kot odraslim.

Hipoteza 3:

Ženske v stresni situaciji odreagirajo bolj čustveno kot moški.

Hipoteza 4:

Stres večinoma negativno vpliva na posameznikovo učenje in delo.

Hipoteza 5:

Odrasli se večkrat sproščajo z masažo, meditacijo, jogo ipd., mladostniki pa s športom in glasbo

## **2. STRES**

### **2.1 Kaj je stres?**

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika je stres opredeljen kot odziv organizma na škodljive vplive. ([http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj\\_testa&expression=stres&hs=1](http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=stres&hs=1))

Psihatri ga opredeljujejo kot dogajanje, ki zmoti človekovo notranje ravnovesje in aktivira njegove prilagoditvene procese.

([http://www.dijaski.net/psihologija/referati.html?r=psi\\_ref\\_stres\\_01.doc](http://www.dijaski.net/psihologija/referati.html?r=psi_ref_stres_01.doc))

Beseda stres je bila prvič uvedena leta 1930. (<http://sl.wikipedia.org/wiki/Stres>) V zadnjih desetletjih jo pogosto uporabljamo. Gre za odziv organizma na dejavnike, ki jih prepoznamo kot ogrožajoče. Hiter tempo življenja nas sili k hitenju, naloge in skrbi se kopičijo, življenjski zapleti pa sčasoma presežejo naše sposobnosti in zmogljivosti. Oviram nismo več kos, razvije se stres. (Polonca Fiala, mag.farm.,2007 v: <http://www.pomurske-lekarne.si/si/index.cfm?id=2339>)

Stres je naraven pojav v telesu, kjer notranje in zunanje sile vplivajo na posameznika. (<http://www.avtogeni-trening.si/stres/kaj-je>) Je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi različnim dražljajem. (<http://img.ivz.si/janez/2031-5457.pdf>)

### **2.2 Dejavniki stresa**

Na stres vplivajo notranji in zunanji dejavniki. Slednji vključujejo fizično okolje, vključno s službo, odnosi z ljudmi, dom in vsemi izzivi, pričakovanji in težavami s katerimi se človek spopada dnevno. Notranji dejavniki pa določajo, kako se bo telo odzvalo na zunanje dejavnike, ki povzročajo stres. Med notranje faktorje spadajo: prehrana, zdravje, telesna pripravljenost, čustveno stanje in količina spanja ter počitka. (<http://www.avtogeni-trening.si/stres/kaj-je>)

## 2.3 Stresorji

Stres povzročajo stresorji.

Stresor je dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in katerega rezultat je stres. (<http://www.zdravstvena.info/preventiva/stres-preventiva-stresa-stresni-trenutki-zdravljenje-stresa-zivcnost-nervoza.html>)

Sheridan in Radmacher (1992) (Rošer, A., Selčan, U. 2010) sta stresorje razdelila v tri skupine glede na izvor:

- Katakližmični stresorji – to so nepredvidljivi dogodki, prizadenejo večje skupine ljudi hkrati in nanje močno vplivajo. »Gre za naravne in tehnološke nesreče, katastrofe, ki v prizadetih izzovejo podobna čustva in vedenje, kar povečuje občutke pripadnosti in skupnosti, ti pa potem olajšajo poravnavanje.« Možno pa je tudi, da se pri tem pojavi sovražnost, asocialnost in brezobzirnost.
- Osebni stresorji – ti delujejo na posameznika. Zahtevajo veliko truda in prizadevanja za obvladovanje in niso predvidljivi. Neredko imajo težje posledice kod katakližmičnih. »Izrazite stresne obremenitve npr. slabijo vsebinske kapacitete ter v intelektualnih aktivnostih meglijo pozornost ali ožijo njen obseg.« Te stresorje po navadi merimo z lestvicami življenjskih dogodkov, ki vključujejo različnost in postopnost v smislu pogostosti, kronificiranosti, predvidljivosti, zaželenosti in dolžini trajanja.
- Stresorji ozadja – so stalno prisotni problemi, ki stalno povzročajo kronično vznemirjanje. Med te sodijo nezadostna razsvetljava, hrup,... Če jih ne zatremo lahko povzročijo večjo škodo kot osebni in katakližmični stresorji.

V literaturi lahko najdemo tudi druge delitve stresorjev glede na izvor. V učbeniku za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednje tehniškega oz. strokovnega izobraževanja (A. Kompare in drugi, 2008 v : Rošer, A., Selčan, U. 2010) je zapisana naslednja delitev na:

- stresorje, ki izvirajo iz okolja: previsoka ali prenizka temperatura, hrup, kemikalije, naravne nesreče, vojne, teroristični napadi;
- stresorje, ki nastajajo v povezavi z delovnim mestom ali s šolo: preobremenjenost, prekratki roki, preverjanje in ocenjevanje znanja, premalo dela, prezahteven ali prelahak učni program;
- stresorje, ki jih povzročajo nenadne življenjske spremembe: smrt bližnjih, ločitev od priljubljenih oseb, sprememba službe ali šolanja, zadetek na loteriji, rojstvo otroka, službeno napredovanje, izjemni osebni dosežki;
- stresorje, ki izvirajo iz vsakdana: naglica, kaos, čakanje v vrstah, prevoz na delo ali v šolo, finančna stiska, slabi medsebojni odnosi, kajenje, pretirano uživanje alkohola in hrane, premalo telesne dejavnosti.

Ta delitev nama je nekoliko bližje, saj lahko rečeva, da na naju najbolj vplivajo stresorji, ki nastajajo v povezavi s šolo, predvsem preobremenjenost, prenatrpan urnik ter ustna in pisna ocenjevanja znanja.

Holmes in Rahe (1967) sta izvedla pomembno raziskavo (merila sta oceno pomembnosti življenjskih dogodkov in časa potrebnega za adaptacijo na spremembo), na podlagi katere sta sestavila lestvico življenjskih dogodkov, ki povzročajo stres, in jih ocenila na lestvici od 1 do 100. Seštevek vseh vrednosti stresnih dogodkov v življenju posameznika, kaže na količino stresa, ki jo je izkusil. Lestvica vključuje tudi takšne dogodke, za katere mislimo, da so srečna doživetja, vendar zahtevajo od človeka spremembo navad, predstav o sebi in prilagoditev spremembam. (Hafner, 1989, Tušek, 2008 v: Šmejc, 2011, str. 26)



ŽIVLJENJSKI DOGODEK	ENOTE ŽIVLJENJSKIH SPREMEMB
Smrt partnerja	100
Ločitev	79
Razveza	65
Zaporna kazen	63
Smrt bližnjega družinskega člana	63
Poškodba	53
Poroka	50
Izguba službe	47
Zakonska sprava	45
Upokojitev	45
Sprememba v zdravju družinskega člana	44
Nosečnost	40
Težave v spolnosti	39
Novi član v družini	39
Prilagoditve v službi	39
Sprememba v finančnem statusu	38
Smrt bližnjega prijatelja	37
Sprememba področja dela	36
Sprememba v količini zakonskih prepirov	35
Hipoteka ali kredit, ki presega 10.000 dolarjev	31
Zaprtje hipoteke ali konec izplačevanja kredita	30
Spremembe v delovnih obveznostih	29
Odhod sina ali hčere od doma	29
Težave s sorodniki	29
Izjemen osebni dosežek	28
Nastop ali izguba službe pri zakonskem partnerju	26
Začetek ali zaključek šolanja	26
Spremembe v življenjskih pogojih	25
Popravki v življenjskih navadah	24

Težave s šefom	23
Sprememba na področju delovnega časa	20
Sprememba bivališča	20
Sprememba v šoli	20
Sprememba v rekreacijskih navadah	19
Sprememba na področju cerkvenih aktivnosti	19
Sprememba na področju socialnih aktivnosti	18
Hipoteka ali kredit, ki ne presega 10.000 dolarjev	17
Sprememba v spalnih navadah	16
Sprememba števila družinskih srečanj	15
Sprememba prehranjevalnih navad	15
Počitnice	13
Božič	12
Manjše kršitve zakona	11

(Dev. M. Rungapadiachy,2003,str. 180)

## 2.4 Odziv posameznika in njegovega organizma na stres

Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko rešljivi. Določajo jih posameznikova osebnost, njegove izkušnje, koliko energije ima, okoliščine, v katerih se pojavijo, ter 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). (<http://img.ivz.si/janez/2031-5457.pdf>)

Prvi odziv na stres se imenuje »boj ali beg« odziv, ker poveča telesno sposobnost, da se ali borimo ali izognemo nevarnosti.

(<http://www.avtogeni-trening.si/stres/stresni-odziv>)

Boj ali beg odziv (the flight or fight response) je leta 1920 prvi opisal Walter Cannon. (<http://www.psychologistworld.com/stress/fightflight.php>) Gre za akutni stresni odziv, ko zaznamo grožnjo, ki je lahko resnična ali ne, percepcija posameznika pa je tista, ki sproži stresni odziv.

(<http://www.avtogeni-trening.si/stres/kaj-je#Akutni%20in%20kroni%C4%8Dni%20stres>)

Ko naši možgani prepoznajo neko dogajanje zunaj ali znotraj telesa kot potencialno nevarno ali škodljivo, hipotalamus prek hipofize spodbudi nadledvični žlezi, da zvečata izločanje hormonov (adrenalina, noradrenalina in kortizola). Ti sprožijo niz dogajanj, ki telo pripravijo na »boj ali beg«: srce začne utripati hitreje in močneje, pospeši se dihanje in zviša krvni tlak, v kri se pospešeno sprošča »gorivo« za dodatno mišično delo (glukoza, maščobne kisline), hkrati pa se kri iz trenutno manj pomembnih delov telesa (kože, prebavil) usmeri v življenjsko pomembne organe in mišice, ki jih potrebujemo tako za boj kot tudi za beg. ([http://www.fidimed.si/zdravstvene teme/clanki\\_strokovnjakov/13/stres.html](http://www.fidimed.si/zdravstvene teme/clanki_strokovnjakov/13/stres.html)) Takrat se tudi naše zenice razširijo, kar izboljša vid in znojimo se, ker s tem hladimo naše telo. Vse te fizične spremembe pripravijo osebo, da se hitro in učinkovito odzove na stresne momente. Ta naravna reakcija je znana kot stresni odziv. ([http://kidshealth.org/teen/your\\_mind/emotions/stress.html](http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/stress.html)) Telesne funkcije, ki v tistem trenutku niso nujno potrebne, bistvene, se upočasnijo, na primer naš prebavni in imunski sistem. Vse je potem lahko skoncentrirano na hitrejše dihanje, pretok krvi, pozornost in uporabo mišic. (<http://www.medicalnewstoday.com/articles/145855.php>)

V splošni odziv na stres pa poleg telesnih spadajo tudi vedenjske prilagoditve: zveča se budnost, previdnost in usmerjena pozornost, zmanjša se dovzetnost za občutek bolečine, apetit in spolnost (vedenjska vzorca za hranjenje in nadaljevanje vrste v trenutkih nevarnosti pač nista na mestu). Gre torej za zapleten sistem usklajenih reakcij, ki telo in duh pripravijo na čim učinkovitejšo obrambo pred grozečo nevarnostjo – v evoluciji se je izoblikoval za preživetje in čimprejšnjo ponovno vzpostavitev ravnotežja v telesu. ([http://www.fidimed.si/zdravstvene teme/clanki\\_strokovnjakov/13/stres.html](http://www.fidimed.si/zdravstvene teme/clanki_strokovnjakov/13/stres.html))

**Hans Selye** (1907-1982) velja za pionirja na področju raziskovanja stresa. Razvil je teorijo, ki govori o tem, da se vsak posameznik odziva na vse vrste ogrožujočih

situacij na enak način in to poimenoval General Adaptation Syndrome (GAS). (<http://www.guidetopsychology.com/stress.htm>)

Odziv telesa na stresor je razdelil na tri faze (Rakovec-Felser, str. 54, 55):

V prvi fazi, to je v fazi alarma, je delovanje organizma običajno močno vzburjeno. Spodbujen je tisti del vegetativnega živčnega sistema, ki posameznika pripravi na akcijo ali beg («boj ali beg odziv«, ki sva ga podrobneje že opisala). Z drugimi besedami, aktivira se tisti del živčevja, ki v posamezniku sprosti energetske zaloge, ki akcijo na koncu omogočijo. Gre torej za stanje splošne pripravljenosti. V tej fazi so opazni številni premiki v posameznikovih telesnih procesih. Tako se izboljšata tkivna prekrvavitev ter oskrba s hrano in kisikom, sprostijo se zaloge sladkorja itd. Te in še mnoge druge spremembe posameznika (duševno in telesno) bolje oborožijo za spopad s situacijami, ki ga ogrožajo, mu povzročajo škodo ali ga zgolj silijo k spremembam.

V naslednji fazi stresa se pričnejo vključevati drugi telesni mehanizmi. Njihova naloga je telesne procese znova normalizirati in jih povrniti v izhodiščni položaj. Zato tudi govorimo o fazi prilagoditve na stres. Vključen je namreč tisti del nevrovegetativnega živčnega sistema, ki pomaga polniti izpraznjene baterije v telesu oziroma poskrbi, da se energija ne izprazni do konca.

Do te faze je učinek stresa lahko pozitiven. Posameznika energetsko osveži. Ne le da ga spodbudi k povečani mentalni aktivnosti, pač pa ga tudi telesno poživlja. Drugače pa je, ko stresna situacija traja naprej.

Ko stres deluje naprej navkljub poskusom poravnave z njim, se energetske zaloge prizadetega posameznika počasi praznijo. Zato se pojavijo že prva znamenja utrujenosti. Če se v tem času nič ne spremeni, vodi takšna situacija do izčrpanosti. Posameznik se zaradi preobremenitve znajde na robu svojih moči. Običajno mu poidejo telesne moči, hkrati pa izgubi tudi upanje, da bo uspel kaj spremeniti.

V telesnem dogajanju je izražen močan upad imunoloških moči. Pojavijo se različne motnje v telesnih funkcijah.

Človek ob številnih obremenitvah, zlasti če trajajo predolgo in če ne kaže, da se jih bo rešil, doživlja telesno izčrpanost povrh pa tudi psihično odpoveduje. Pojavijo se občutja nemoči, brezupa in brezvoljnosti. Vse to se postopno izrazi kot stanje apatije, iz katerega se običajno le še s težavo izvije brez tuje pomoči.

### **3. NEGATIVEN IN POZITIVEN STRES**

Beseda »stres« ima verjetno za veliko ljudi predvsem negativen prizvok.

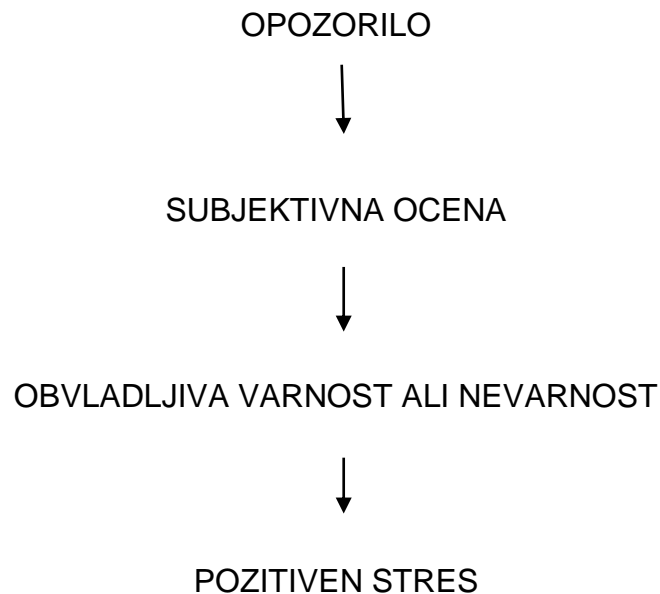
Moderen življenjski slog pogosto prinaša prekomeren stres, ki se kopiči in nam lahko škoduje. Vendar pa ni vsak stres negativen, lahko je tudi nevtralen in celo pozitiven. (<http://www.avtogeni-trening.si/stres/kaj-je>)

Stres, ki ima na nas negativen vpliv imenujemo tudi distress, takšnega, ki ima pozitiven vpliv pa eustres.

#### **3.1 Pozitiven stres**

Vsakdanje stresne razmere, za katere možgani ocenijo, da jih lahko obvladamo, sprožajo pozitivne učinke stresa: sproščati se začneta adrenalin in noradrenalin, ki omogočita, da smo povsem budni in osredotočeni, polni energije, telesno pripravljeni in pozorni. Učinkovitost organizma se močno poveča.

Mehanizem pozitivne stresne reakcije:



(<http://www.dominor.si/stres/vrste-posledice/>)

»Pozitivni stres so dogodki, ki imajo na nas pozitiven vpliv, čeprav prav tako porabijo svoj delež mentalne energije - ta stres se imenuje eustres. Ob doživljanju tega stresa se pojavijo: evforičnost, zanesenost, vznemirjenost, močna motiviranost, razumevanje, pripravljenost priskočiti na pomoč, družabnost, prijaznost, občutek zadovoljstva in sreče, uravnovešenost in samozavest, ustvarjalnost, učinkovitost in uspešnost.« (Jeromen in Kajtna, 2008, str. 19 v: Rogač, 2010, str. 5)

Učinki tovrstnega stresa so pozitivni:

- visoka motivacija,
- pozitivna naravnost,
- občutki sreče,
- občutek izpopolnjenosti, miru in samozavesti,
- odločenost in družabnost.

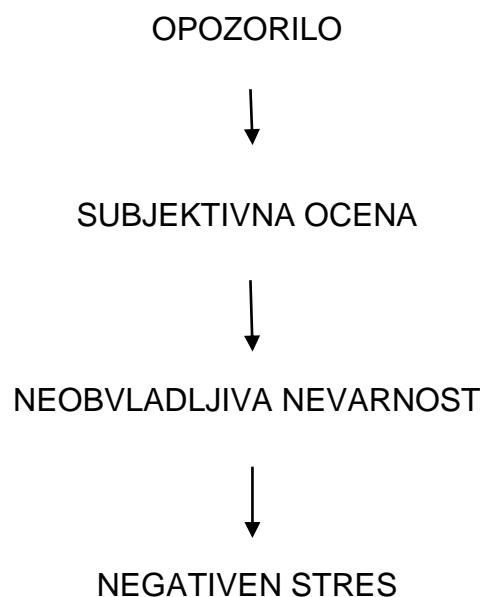
(<http://www.avtogeni-trening.si/stres/simptomi>)

### 3.2 Negativen stres

Negativen stres pa se pojavi ob emocionalnih in psihičnih pritiskih, šokih, ki so posledica kratkotrajnega stresnega vpliva ali dolge izpostavljenosti stresogenim dejavnikom in tudi kadar so obremenitve večje od sposobnosti, ali je obremenitev premalo. ( Božič, 2003, str. 20 v: Rogač, 2010, str. 6)

Kadar so zunanji pritiski preveliki, se celotno delovanje organizma preusmeri v odzive za preživetje. Spremenita se naše zaznavanje in obnašanje, pojavijo se znamenja negativnega stresa - znižajo se intelektualne sposobnosti, pokažejo se očitne posledice na čustveni in socialni ravni, ki vplivajo na neučinkovito komunikacijo s soljudmi in z okolico.

Mehanizem negativne stresne reakcije:



(<http://www.dominor.si/stres/vrste-posledice/>)

Izvor negativnega stresa so: časovni pritiski, delovna preobremenjenost, zahteve delovnega mesta, medosebni odnosi, konflikti s sodelavci, družino ali prijatelji, občutek prevelike ali premajhne odgovornosti, težave s komunikacijo, majhne možnosti za napredovanje, preselitev v drug kraj, težave s prometom, vzpon ali padec kvalitete življenjskih razmer, zdravstvene težave, težave s težo ali svojim

izgledom, nedoseganje osebnih ciljev, finančne težave.  
(<http://www.dominor.si/kultura-stresa/reakcije/>)

#### **4. SIMPTOMI STRESA**

Stres se lahko kaže v obliki čustvenih, vedenjskih, mentalnih in telesnih simptomih. Simptomov stresa je veliko in pri vsakem posamezniku se kažejo različno.

##### **4.1 Telesni simptomi stresa:**

- pospešeno bitje srca, občutek kratke sape, zadrževanje vdiha
- glavoboli, vrtoglavica, vznemirjenost, kronična utrujenost, slabotnost
- slabost , bruhanje, slaba prebava
- krči, driska, zaprtje
- neješčnost, suha usta
- nespečnost ali preveč spanja
- bolečine v hrbtu, občutek napetosti v mišicah
- škrtanje z zobmi
- trzanje obraza
- tresenje, drhtenje
- pomanjkanje zanimanja za spolnost , impotenca
- pogosti prehladi, gripa in okužbe dihal
- povečano znojenje, mrzle roke
- razširjene zenice
- pogosto uriniranje
- alergije in izpuščaji na koži
- akne

(<http://www.zdravstvena.info/preventiva/stres-preventiva-stresa-stresni-trenutki-zdravljenje-stresa-zivcnost-nervoza.html>)

Sama pri sebi najpogosteje opazava telesne simptome, kot so glavoboli, tresenje, akne, pospešeno bitje srca in slabotnost.



## **4.2 Čustveni simptomi stresa:**

- neracionalnost
- pomanjkanje odločnosti
- izguba smisla za humor
- napetost, živčnost
- depresivnost, potrto
- razdražljivost, neučakanost
- pretirana čustvenost

(<http://www.zdravstvena.info/preventiva/stres-preventiva-stresa-stresni-trenutki-zdravljenje-stresa-zivcnost-nervoza.html>)

Pri čustvenih simptomih osebno najprej opaziva napetost, živčnost in depresivnost.

## **4.3 Mentalni simptomi stresa:**

- pozabljenost
- zmanjšanje koncentracije
- slabo presojanje
- neorganiziranost
- zamegljena predstava
- pomanjkanje volje
- matematične napake
- težave pri razmišljanju
- okrnjeno fantazijsko življenje
- slaba samopodoba

(<http://www.zdravstvena.info/preventiva/stres-preventiva-stresa-stresni-trenutki-zdravljenje-stresa-zivcnost-nervoza.html>)

Tudi sama opaziva precej mentalnih simptomov, ko sva v stresu. Najpogostejši so težave pri razmišljanju, različne napake, neorganiziranost, pomanjkanje volje, pa tudi pozabljivost.

#### **4.4 Vedenjski simptomi stresa:**

- preobilno prehranjevanje
- zvečano kajenje
- grizenje nohtov
- kričanje
- preklinjanje
- jok

(<http://www.zdravstvena.info/preventiva/stres-preventiva-stresa-stresni-trenutki-zdravljenje-stresa-zivcnost-nervoza.html>)

Medtem ko kratkotrajni stresi spodbujajo učenje in tudi povečujejo možnosti posameznika za preživetje, dolgotrajni, ponavljajoči stres vodi v bolezen. ([http://www.fidimed.si/zdravstvene teme/clanki\\_strokovnjakov/13/stres.html](http://www.fidimed.si/zdravstvene teme/clanki_strokovnjakov/13/stres.html))

## **5. ŠKODLJIVE POSLEDICE DOLGOTRAJNEGA STRESA**

Za normalno življenje je nekaj stresa nujno potrebnega. Človek določeno mero stresa potrebuje, da doživlja svoje življenje kot izpolnjeno in smiselno. Stres koristi pri osebni rasti, nam pomaga, da nismo leni in se spreminjamo v zrelo osebo. (<http://www.zdravstvena.info/preventiva/stres-preventiva-stresa-stresni-trenutki-zdravljenje-stresa-zivcnost-nervoza.html>) Težava pa nastane tam in takrat, ko je stresnih situacij preveč, so preveč zgoščene, premočne ali predolgo trajajo. V takih primerih lahko stres vodi v različne motnje. (<http://img.ivz.si/janez/2031-5457.pdf>)

Govorimo o t.i. kroničnem stresu. Gre za odziv možganov na neprijetne dogodke, ki se ponavljajo daljši čas, na le te pa posameznik ne vpliva oziroma nima kontrole nad

njimi. Vzroki za kronični stres so dolgotrajni neizogibni stresorji in pa tudi povečana nagnjenost k stresnem odzivu. (<http://sl.wikipedia.org/wiki/Stres>)

Stres vpliva na tri pomembne sisteme v našem telesu: srčno žilnega, živčnega in endokrinega.

Srčno-žilne bolezni, ki jih lahko povzroči stres: visok krvni pritisk, srčni napad, visok holesterol, pospešeno bitje srca in ishemična bolezen srca.

Nevro-psihološke motenje, ki jih povzroči stres: anksioznost, panični napadi, depresija, nespečnost, glavoboli, možganska kap, motnje hranjenja, odvisnost od drog, alkohola, neravnovesje hormonov, glavoboli kot posledica hormonov, nihanje razpoloženja, metabolne bolezni zaradi neravnovesja hormonov (npr. diabetes), težave s ščitnico, spolna disfunkcija (kasneje tudi neplodnost), neredne menstruacije, impotenca, akne in mozolji.

Druge bolezni, ki jih povzroča stres: ekcem in druge kožne bolezni (izpuščaji, luskavica), razne oblike raka in tumorjev, virusne in bakterijske okužbe, alergije, kronična utrujenost, sindrom razdraženega črevesja, čir na želodcu. (<http://www.avtogeni-trening.si/stres/simptomi>)

Poleg naštetih so posledice prekomernega stresa tudi:

- prebavne motnje: čir, driska, zaprtost, izguba teka, pretirana ješčnost, zgaga, slabost, bruhanje;
- motnje srca in ožilja: visok krvni tlak, motnje srčnega utripa;
- motnje imunskega sistema: revmatoidni artritis, sladkorna bolezen;
- motnje mišičnega sistema: mišični krči, bolečine v vratu in hrbtu;
- motnje dihal: pogosti prehladi, astma.

(<http://img.ivz.si/janez/2031-5457.pdf>)

Poleg tega se ljudje pod visokim stresom pogosto poslužujejo nezdravega načina življenja kot je zloraba alkohola ali uporaba prepovedanih drog. (<http://www.avtogeni-trening.si/stres/simptomi>)

## 6. STRES PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Za otroke in mladostnike so najpogostejši stresorji šolske zahteve in obremenitve, negativne misli in občutki o sebi, telesne spremembe, težave s prijatelji, nezdravo življenjsko okolje, ločitev staršev, kronične bolezni ali resne težave v družini, smrt bližnjega, selitev ali menjava šole, sodelovanje pri številnih dejavnostih in previsoka pričakovanja, finančne težave v družini, ne sprejemanje vrstnikov, zaljubljenost in nesoglasja z učitelji. Otroci in mladostniki se na stres odzivajo drugače kot odrasli.

Otrokova občutljivost za stres je odvisna od njegove zrelosti, starosti in izkušenj. Otroci običajno nimajo izkušenj s stresnimi dogodki, s katerimi se soočajo, in to povečuje njihovo občutljivost nanje. Po drugi strani pa so njihovi odzivi na stresen dogodek pogojeni s sposobnostjo razumevanja stresnega dogodka. Otroci so manj kot odrasli sposobni oceniti, kateri dogodki jih ogrožajo in kateri ne. Zaradi tega nekaterih dogodkov, ki so objektivno ogrožajoči, ne zaznavajo kot stresne, druge pa lahko doživljajo kot izrazito stresne, čeprav objektivno (gledano skozi oči odraslega) niso. Pojavijo se lahko tudi drugačni simptomi kot pri odraslih, med drugim:

motnje vedenja, izogibanje stresnemu dogodku, regresivno vedenje (npr. zvijanje las, zibanje, sesanje prstov), povečana odvisnost od odraslih, razdražljivost, slaba samopodoba, učne težave (zmanjšana koncentracija, pozabljivost, neracionalnost, slabo presojanje, matematične napake, težave pri razmišljanju, okrnjena domišljija) in telesni znaki, za katere ne moremo najti jasnega vzroka (bolečine v trebuhu, vročina, glavobol, vrtoglavica, driska). Na prehodu v adolescenco se zaradi sprememb v odnosu do odraslih avtoritet, od katerih mladostnik postaja vse manj odvisen, poveča tudi število dogodkov, ki od mladostnika zahtevajo spoprijemanje. Obenem v tem obdobju narašča tudi uporaba manj prilagojenih strategij spoprijemanja s stresom, kot je zloraba drog in alkohola, kajenje, prekomerno prehranjevanje ali hujšanje itd. (<http://img.ivz.si/janez/2031-5457.pdf>)

## **7. RAZLIKE MED SPOLOMA V DOŽIVLJANJU STRESA**

Rezultati raziskave, ki jo je opravil Burke (2002), so pokazali, da se moški in ženske statistično pomembno razlikujejo v nekaterih vidikih doživljanja stresnih situacij ter simptomih stresa. Ugotovil je, da ženske pri svojem delu doživljajo statistično značilno višjo stopnjo stresa kot moški. Ugotovil pa je tudi, da se pri ženskah statistično značilno pogosteje pojavljajo psihološki simptomi kakor pri moških.

Rezultati drugih študij so prav tako pokazali, da ženske pogosteje doživljajo stres na »emocionalni način«, moški pa pod vplivom stresa pogosteje podležejo fizičnim boleznim.

(Jick in Mitz, 1985 v:

<http://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=10&cad=rja&ved=0CHoQFjAJ&url=http%3A%2F%2Fwww.dlib.si%2Fstream%2FURN%3ANBN%3ASI%3ADOC-KDXWWNAC%2Fb2d79725-9dd4-4270-87e4-8994bfe12772%2FPDF&ei=KD22UICHAYnTtAbRilGQAw&usg=AFQjCNF6ACHWP5gntR9K1SBSor5YR0toNw&sig2=qibDfRfr27Js4YNnFavktw>)

## **8. KAKO SE SPROSTITI?**

Sama se najbolj sprostita ob poslušanju glasbe, z rekreacijo, sprehodi v naravi ipd. Sprošča naju tudi branje in spanje.

V literaturi pa lahko najdemo vrsto različnih možnosti in načinov sproščanja:

### **8.1 Meditacija**

Beseda meditacija pomeni preišljevat ali pa osredotočeno razmišljati o nečem (v latinščini medius pomeni sredina). Smisel je torej prav v tem, da človek najde svojo sredino, o njej razmisli in se sprosti.

Meditacija sprošča in pomirja. Tako kot redno dremanje tudi meditacija pripomore k izboljšanju delovanja telesnih funkcij, kot sta bitje srca in krvni tlak, pomaga pa tudi pri motnjah spanja in kroničnih bolečinah.

Meditacija je predvsem metoda, kako se otresti notranjega nemira in svoje misli usmeriti v pozitivne smeri.

(<http://www.aktivni.si/dobro-pocutje/za-telo-in-duso/nezno-sproscanje-z-meditacijo/>)

## **8.2 Masaža**

Izbrane masaže lahko odpravijo blokade, spodbudijo pretok življenjske energije ter pripomorejo k ponovni vzpostavitvi porušenega ravnotežja in posledično k boljšemu zdravju in počutju. Poznamo več vrst masaž: klasična masaža, tajska masaža, shiatsu, refleksna masaža stopal ali dlani idr. (<http://www.napeto.com/masaza-sprostitev-a-176.php>)

## **8.3 Avtogeni trening**

Avtogeni trening sestoji iz serije preprostih vaj, ki vključujejo zavedanje svojega telesa in sprostitvev. To omogoča posamezniku, da izključi sistem boj ali beg, katerega posledica je stres, vključi pa sistem ponovne regeneracije in počitka. (<http://www.avtogeni-trening.si/index.php>)

## **8.4 Joga**

Vaje joge so idealne za sproščanje, nabiranje novih moči, ohranjanje duševnega miru in raztezanje mišic. Nekatere vaje joge so precej zapletene in se marsikomu (zlasti, če se z jogo šele začne ukvarjati) zdijo povsem neizvedljive. Zato so poznavalci precej poenostavili in priredili večino vaj za sproščanje in ohranjanje energetskega ravnotežja. (<http://www.gape.org/gapes/prispevki/joga/minijoga.htm>)

## **8.5 Vizualizacija**

Pri vizualizaciji sodelujejo vsi čuti, njen namen pa je, da nam pomaga spremeniti naše dožemanje sveta, tako da spremenimo tisto, kar čutimo znotraj sebe. Vizualizacijo izvajamo, ko smo utrujeni, naveličani, bolni ali ko se moramo umiriti in sprostiti. Pridružen učinek sprostitve ob vizualizaciji je tudi ta, da lahko z njo pripomoremo k trajni spremembi. Zato si pred samim izvajanjem vizualizacije izberemo cilj oziroma pozitivno namero. (<http://www.nasa-lekarna.si/clanki/clanek/tehnike-sproscanja/>)

## 9. METODOLOGIJA

Teoretični del najine raziskovalne naloge temelji na proučevanju internetnih virov in literature, v empiričnem delu pa sva anketirala najine vrstnike in odrasle ter rezultate med seboj primerjala.

Izdelala sva dva anketna vprašalnika (priloga) – enega za odrasle in drugega za mladostnike<sup>1</sup>. Vprašalnik za odrasle sva razdelila najinim sorodnikom, znancem, nekaterim učiteljem, prijateljem in sodelavcem najinih staršev. Druge vprašalnike sva predala razrednikom osmih in devetih razredov naše osnovne šole, ki so jih razdelili svojim učencem. Vprašalnika sta med seboj skoraj identična, nekoliko se razlikujeta le v četrtem vprašanju (ki sva ga prilagodila tako, da je bil za obe skupini smiseln), kjer sva anketirance spraševala o stresu povezanem s službo (za odrasle) in s šolo (za mladostnike), enega od podanih možnih odgovorov na vprašanje o tem, katere situacije jim povzročajo stres pa sva nekoliko prilagodila (»prevelike zahteve nadrejenih« za odrasle in »prevelike zahteve staršev, učiteljev« za mladostnike). Na začetku so anketiranci označili svoj spol in zapisali starost. Vprašanja so pol odprtega tipa (poleg ponujenih, je bil odgovor »drugo«, kjer so anketiranci lahko zapisali svoj odgovor), razen prvega, ki je zaprto. V njem sva anketirance spraševala, kako pogosto so v stresu. Sledilo je vprašanje o situacijah, ki jim predstavljajo stres. S pomočjo tretjega vprašanja sva ugotavljala, kateri simptomi se v stresnih situacijah najpogosteje pojavljajo. Nato sva mladostnike spraševala kako stres vpliva na njihovo učenje, odrasle pa kako vpliva na njihovo delo. Zadnje vprašanje se je nanašalo na načine sproščanja.

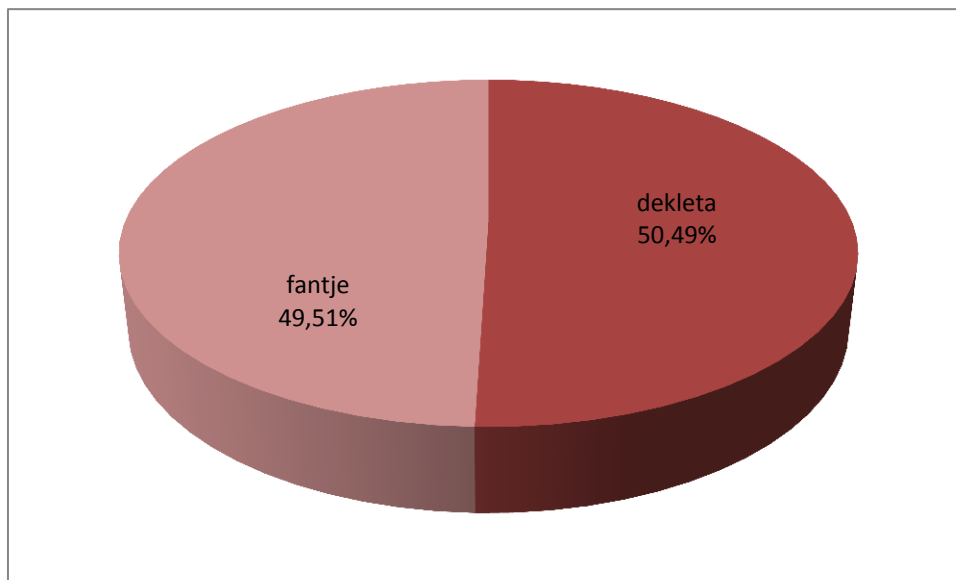
Po pregledu in preštevanju odgovorov, sva izračunala deleže pojavljanja posameznih odgovorov pri mladostnikih in odraslih (v odstotkih). Rezultate sva primerjala tudi po spolu in jih grafično prikazala.

---

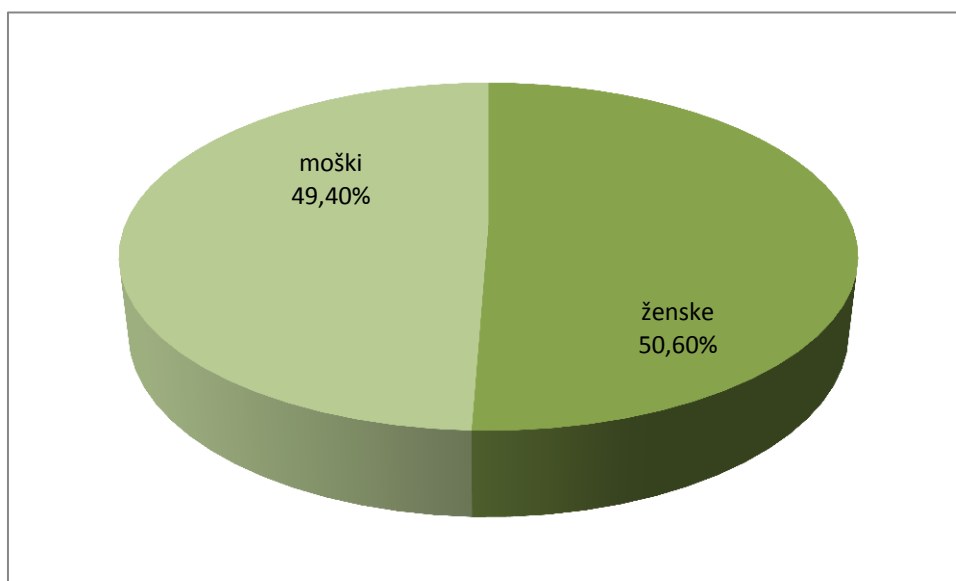
<sup>1</sup> Za učence osmih in devetih razredov naše osnovne šole, ki so sodelovali v anketi, (tudi v nadaljevanju) uporabljava besedo mladostniki.

## 10. ANALIZA REZULTATOV

**Graf 1: Odstotek anketiranih mladostnikov glede na spol**



**Graf 2: Odstotek anketiranih odraslih oseb glede na spol**

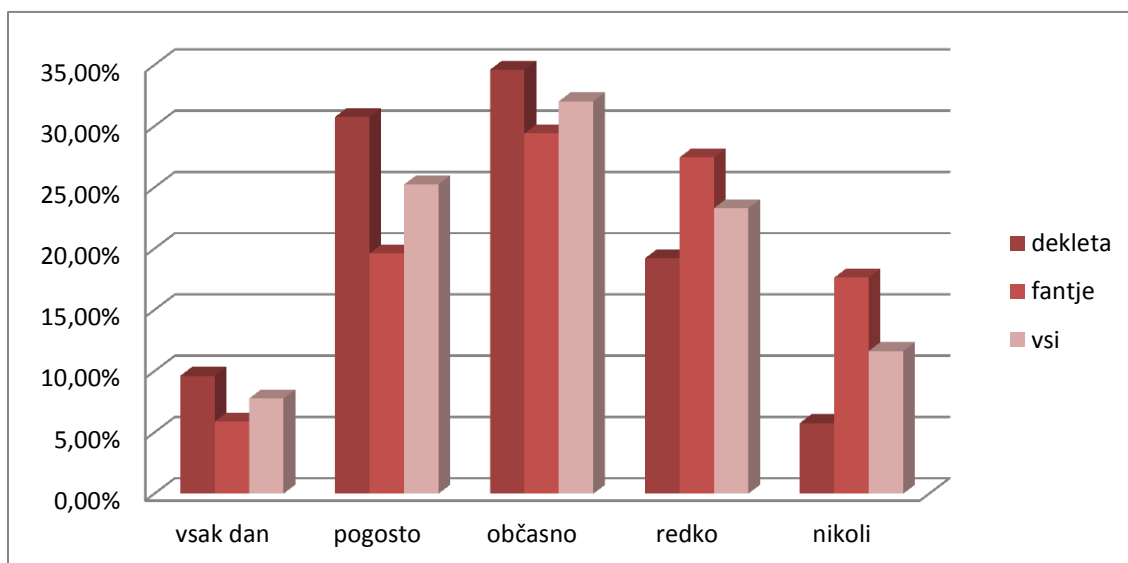


Anketirala sva 103 mladostnike (51 fantov in 52 deklet), ki obiskujejo osmi in deveti razred naše osnovne šole ter 83 odraslih oseb (41 moških in 42 žensk) starih med 24 in 75 let.

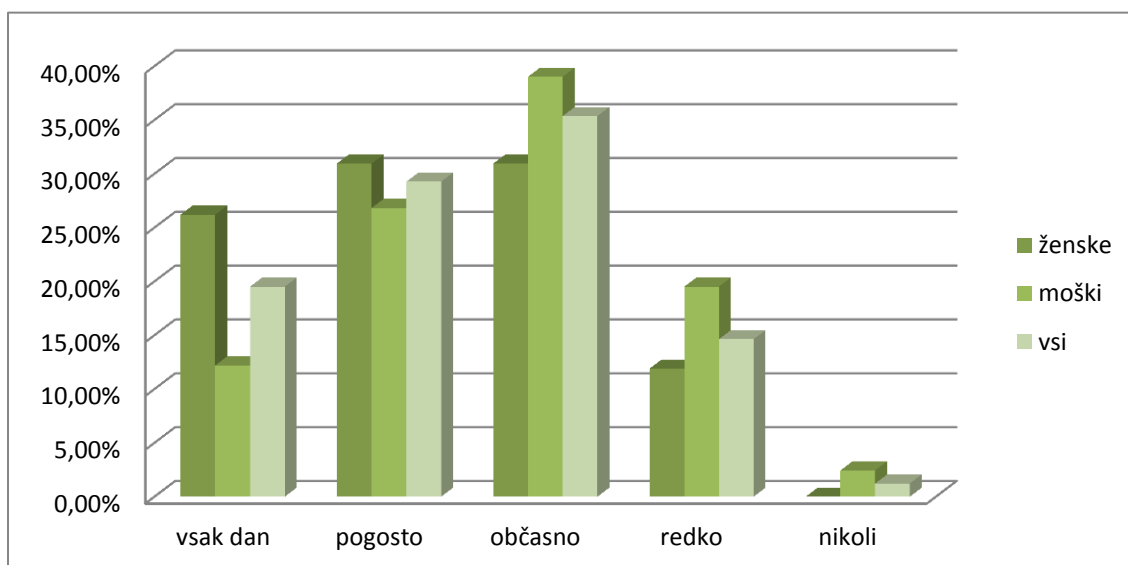
Najprej sva jih vprašala, kako pogosto so v stresu.



**Graf 3: Odgovori anketiranih mladostnikov na vprašanje o tem, kako pogosto so v stresu**



**Graf 4: Odgovori anketiranih odraslih na vprašanje o tem, kako pogosto so v stresu**



Iz grafa 3 in 4 je razvidno, da je največ anketirancev (35,37% odraslih in 32,04% mladostnikov) odgovorilo, da so v stresu občasno (tj. vsaj enkrat na mesec). Približno

četrtnina vseh vprašanih ocenjuje, da je v stresu pogosto (tj. vsaj enkrat na teden), kar se nama zdi zelo veliko in je zaskrbljujoč podatek, predvsem če upoštevamo še skoraj 20% odraslih, ki so odgovorili, da so v stresu vsak dan. Pogosta izpostavljenost stresnim situacijam ima namreč lahko resne posledice. O njih je (skozi tri faze odziva telesa na stresor) pisal Selye (v Rakovec-Felser, 2002). Dolgotrajen, kroničen stres vodi v utrujenost in kasneje (če se nič ne spremeni), tudi v izčrpanost. Posameznik se zaradi preobremenitve znajde na robu svojih moči, pride do upada imunoloških moči, pojavijo se različne motnje v telesnih funkcijah. Človek ob številnih obremenitvah, zlasti če trajajo predolgo in če ne kaže, da se jih bo rešil, torej doživlja telesno izčrpanost in psihično odpoveduje. Pojavijo se občutja nemoči, brezupa in brezvoljnosti. To se postopno izrazi kot stanje apatije, iz katerega običajno človek, brez tuje pomoči, le težka najde pot.

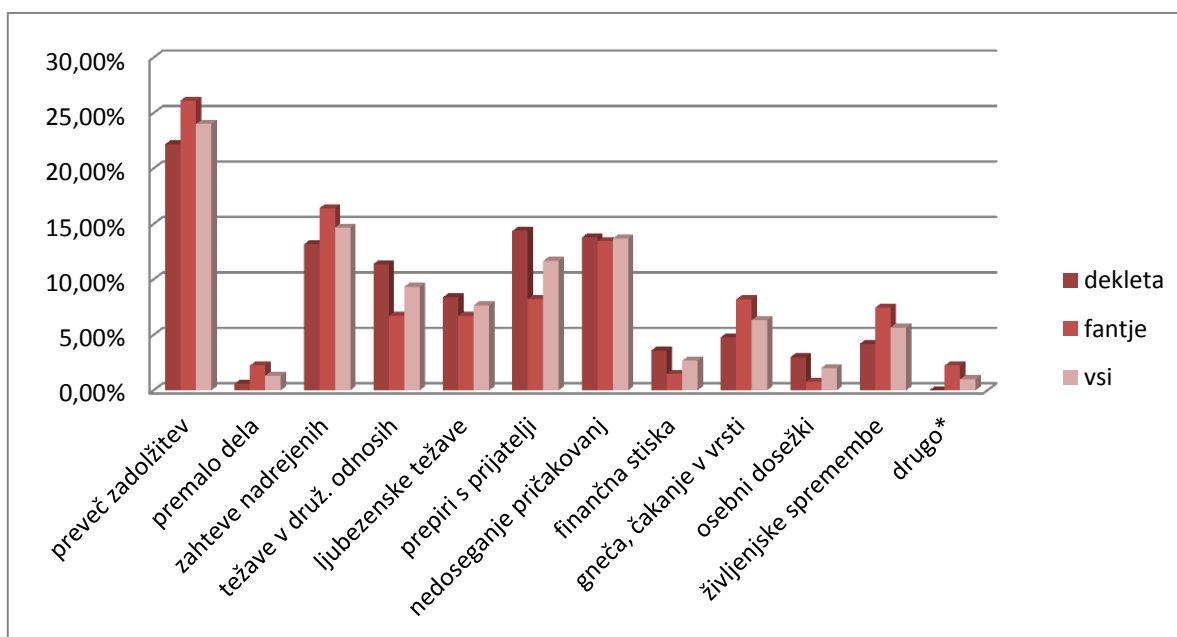
Malo (1,22%) odraslih je odgovorilo, da niso nikoli v stresu, mladostnikov pa je takšnih dobrih 11%. Skoraj 20% odraslih ocenjuje, da so v stresu vsak dan, medtem ko je tako odgovorilo le dobrih 7% mladostnikov. Skoraj četrtnina mladostnikov pa pravi, da so v stresu redko, takšnih odraslih je manj kot 15%. Tako lahko kljub temu, da so nekateri mladostniki (takšnih je bilo 9, kar predstavlja 8,74%) obkrožili, da niso nikoli v stresu, kasneje pa odgovarjali na vprašanja o situacijah, ki jim predstavljajo stres in o simptomih, ki se pri njih pojavljajo, kar lahko kaže na njihovo neresnost pri reševanju oziroma zbuja dvom o resničnosti odgovorov, iz rezultatov povzamemo, da so odrasli pogosteje v stresu kot mladostniki. Zato lahko najino prvo hipotezo »Odrasli so bolj pogosto v stresu kot mladostniki« potrdi. Meniva, da to lahko povezujemo s tem, da imajo odrasli več obveznosti in odgovornosti – ob službi morajo (v večini primerov) skrbeti za družino in jo preživljati, kar v današnjih časih za veliko ljudi ni preprosto in jih verjetno precej obremenjuje. To se je pokazalo tudi pri rezultatih, ki sva jih pridobila z naslednjim vprašanjem (graf 5 in 6), s katerim sva anketirance spraševala po situacijah, ki jim povzročajo stres. Več kot 16% odraslih je odgovorilo, da jim stres povzroča finančna stiska, medtem ko je tako odgovorilo manj kot 3% mladostnikov.

Če rezultate primerjamo po spolu, lahko vidimo (graf 3 in 4), da skoraj 25% žensk pravi, da vsakodnevno prihajajo v stresne situacije, enako je odgovorilo le dobrih

10% moških. Med mladostniki je dobrih 30% deklet odgovorilo, da so pogosto v stresu (tj. vsaj enkrat na teden), takšnih fantov je manj kot 20%. Le dobrih 5% deklet pravi, da niso nikoli v stresu, medtem ko je takšnih fantov skoraj 18%. Rezultati kažejo na to, da so osebe ženskega spola pogosteje izpostavljene stresu. To povezujeva z dejstvom, da se odrasle ženske poleg službe, bolj kot moški, obremenjene z gospodinjstvom in vzgojo otrok, od deklet pa tudi odrasli pričakujejo več pomoči in odgovornosti, zato so morda bolj obremenjena. Meniva pa tudi, da so ženske (in dekleta) bolj čustvena od moških in tako dovzetnejše za nekatere (za njih) stresne situacije, ki jih moški (in fantje) morda niti ne dojemajo kot stresne.

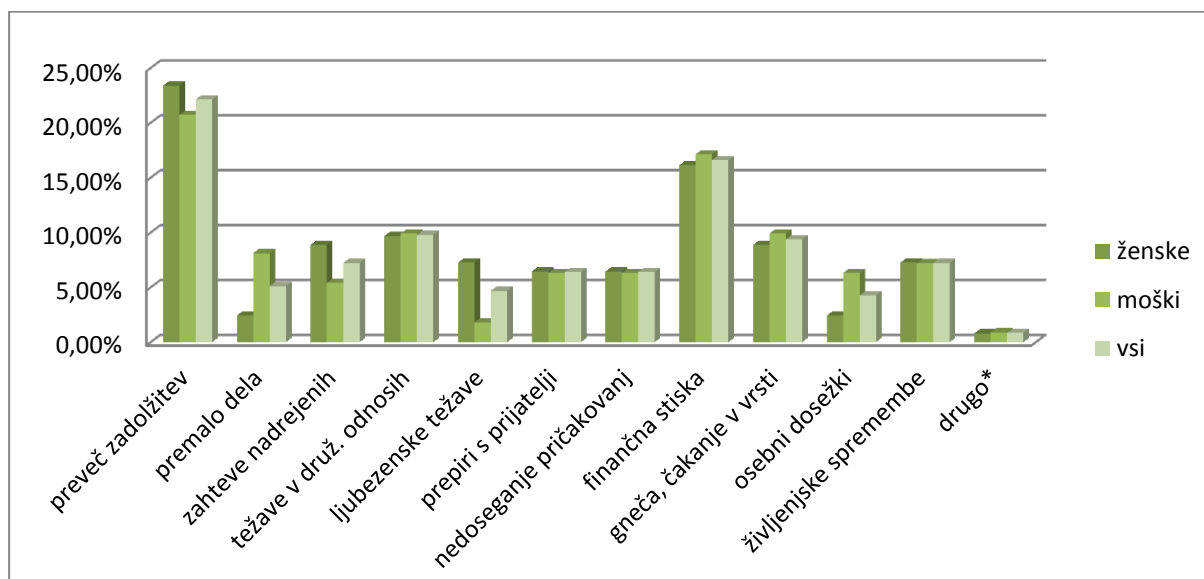
Podatke o situacijah, ki anketiranim osebam povzročajo stres, sva pridobila z naslednjim vprašanjem: »Kakšne situacije ti (vam) povzročajo stres?«

**Graf 5: Odgovori anketiranih mladostnikov na vprašanje o tem, katere situacije jim povzročajo stres**



\* trema, šport

**Graf 6: Odgovori anketiranih odraslih na vprašanje o tem, katere situacije jim povzročajo stres**



\* časovna stiska, mobbing

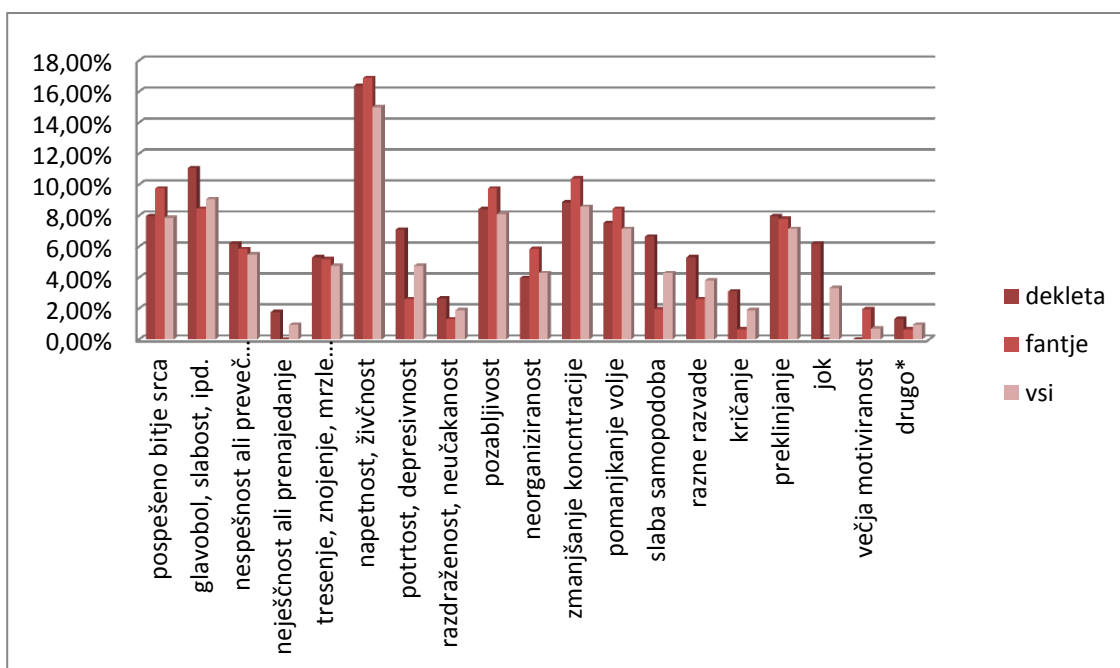
Tako pri mladostnikih kot pri odraslih je največ takšnih (več kot 20%), ki so odgovorili, da jim stres povzroča prevelika količina zadolžitev (graf 5 in 6), kar kaže na preobremenjenost. Zato, kljub temu, da se število mladostnikov in odraslih, ki jih v stres spravljajo nekatere druge situacije (finančna stiska, nedoseganje lastnih pričakovanj, prepiri s prijatelji, zahteve nadrejenih oz. učiteljev idr.) razhaja, lahko najino drugo hipotezo »Mladostnikom predstavljajo stres drugačne situacije kot odraslim« le delno potrdiva. Veliko odraslih (16,60%) je odgovorilo, da jim stres povzroča finančna stiska, ki pa je mladostniki očitno ne občutijo tako pogosto (tako je odgovorilo le 2,67%). Mladostniki so precej pogosto odgovorili, da jim povzročajo stres zahteve učiteljev in staršev (14,67%), pri odraslih odgovor, da jim stres povzročajo zahteve nadrejenih, ni zastopan tako pogosto, kot bi morda pričakovali (le 7,23%).

Samo nekaj več kot 5% vprašanih (mladostnikov in odraslih) je odgovorilo, da jim življenjske spremembe, kot so ločitev, selitev, menjava službe oz. šole ipd., povzročajo stres. Meniva, da je morda veliko takšnih, ki še niso doživeli v odgovoru (kot primer) naštetih dogodkov in zato tega odgovora niso izbrali, saj so verjetno takšne življenjske spremembe pri večini velik povzročitelj stresa. To, da dogodki, ki zahtevajo od človeka spremembo navad, predstav o sebi in prilagoditev spremembam, povzročajo stres, sta s svojo raziskavo potrdila tudi Holmes in Rahe (1967).

Ženskam pogosteje kot moškim predstavljajo stres ljubezenske težave (graf 6), dekleta pa pogosteje kot fante spravljajo v stres težave v družinskih odnosih in prepiri s prijatelji (graf 5). To po najinem mnenju izhaja iz tega, da so dekleta (kot sva že pisala) bolj čustvena in jim dobri odnosi pomenijo več oz. predstavljajo višjo vrednoto, kot fantom. Moški so se pogosteje kot ženske odločili za odgovor, da jim stres povzroča premalo dela in izjemni osebni dosežki. Meniva, da se moški skozi delo in dosežke bolj dokazujejo, zato jim izjemni dosežki predstavljajo dodaten pritisk, da napredujejo in se ponovno dokažejo.

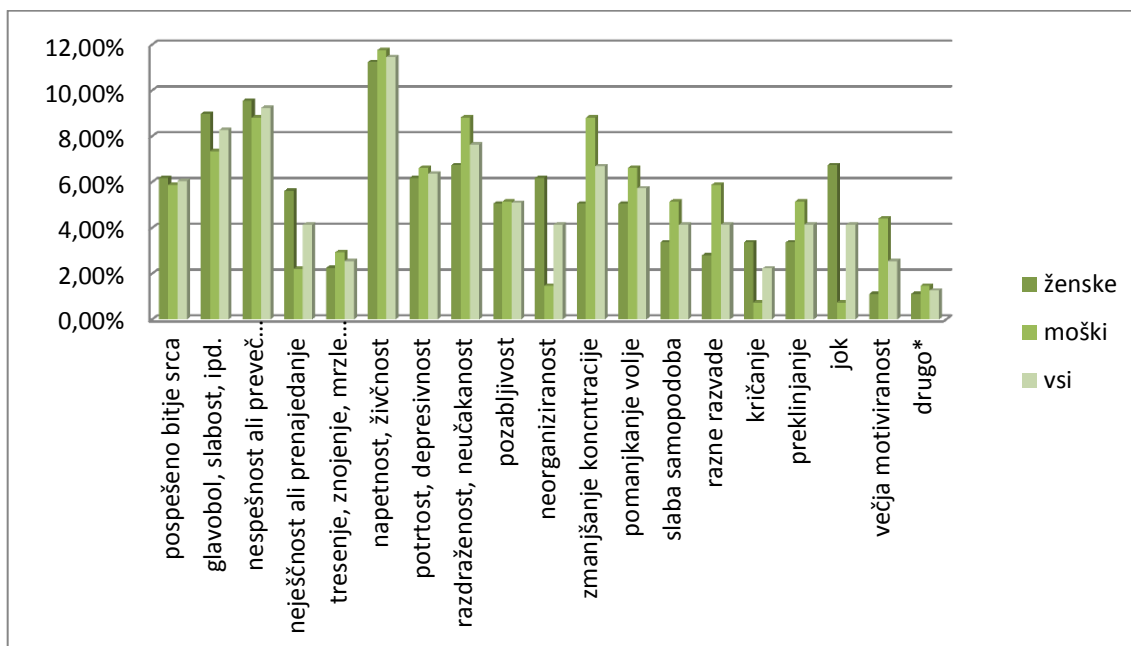
Nato naju je zanimalo, kako stres vpliva na anketirane posameznike oziroma kateri simptomi se v stresnih situacijah pri njih pojavljajo.

**Graf 7: Odgovori anketiranih mladostnikov na vprašanje o tem, kateri simptomi se pri njih pojavljajo v stresnih situacijah**



\*menstruacija, ne vem

**Graf 8: Odgovori anketiranih odraslih na vprašanje o tem, kateri simptomi se pri njih pojavljajo v stresnih situacijah**



\*menstruacija, izpadanje las, utrujenost, padec odpornosti

Največ anketirancev pri sebi opaža znake, kot so napetost in živčnost (11,46% odraslih in 15% mladostnikov), kar je razvidno iz grafa 7 in 8. Tudi telesne simptome, kot so pospešeno bitje srca, glavobol in slabost, pogosto opažajo (okrog 8%), manjkrat pa tresenje, znojenje in mrzle roke (dobri 4% mladostnikov in dobra 2% odraslih).

Pri mladostnikih je neješčnost ali prenajedanje zelo redko izbran odgovor (manj kot 1%), kar se nama zdi spodbudno, seveda če so bili pri odgovarjanju iskreni, saj kot sama opažava pri najinih vrstnikih, je prenajedanje z mastno, nezdravo hrano precej pogosto. Morda pa tega anketirani niso prepoznali kot simptom stresa. Nekaj več odraslih, predvsem žensk (5,62%), je ocenilo, da pri sebi opaža takšne simptome. Presenetila naju je redkost odgovorov, da mladostniki pri sebi v stresni situaciji opažajo razdraženost in neučakanost, takšnih je 1,90%, medtem ko je ta odgovor obkrožilo 7,46% odraslih. Več kot 7% mladostnikov pravi, da v stresnih situacijah preklinjajo (zanimivo je, da ni bistvene razlike med dekleti in fanti, kot bi morda pričakovali), tako je odgovorilo nekaj več kot 4% odraslih oseb.

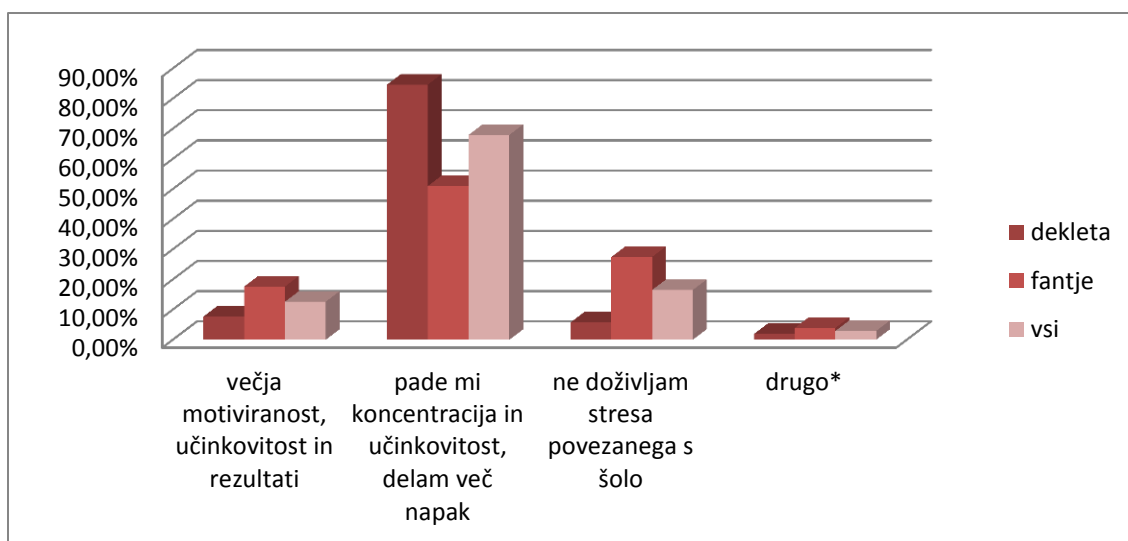
Ženske pogosteje opažajo, da so, kadar so v stresu neorganizirane (6,18% žensk in 1,47% moških), moški pa, da so manj skoncentrirani (8,82 moških in 5,06% žensk). Burke (2002, v Jick in Mitz, 1985) je v svoji raziskavi ugotovil, da se pri ženskah statistično značilno pogosteje pojavljajo psihološki simptomi kakor pri moških. Rezultati, prikazani v grafu 7 in 8, kažejo, da ženske in dekleta pri sebi večkrat opažajo čustvene in vedenjske simptome, kot moški. Zato lahko najino tretjo hipotezo »Ženske v stresni situaciji odreagirajo bolj čustveno, kot moški« potrdiva. 7,09% deklet je namreč odgovorilo, da so v stresnih situacijah tudi potrte in depresivne, medtem ko je tako odgovorilo le 2,60% fantov. 6,64% deklet opaža, da stres slabo vpliva na njihovo samopodobo, medtem ko je takšnih fantov le 1,95%. 3,37% žensk in 3,10% deklet pravi, da v stresnih situacijah kričijo, tako je odgovorilo le 0,74% moških in 0,65% fantov. 6,74% žensk in 6,19% deklet opaža, da v stresnih situacijah jočejo, medtem ko je ta odgovor obkrožilo le 0,74% odraslih moških in noben mladostnik moškega spola. Težko verjetno je, da noben od 51 fantov v stresni situaciji ne joče, verjetno pa jim je to težko ali nerodno priznati, saj so solze še vedno nekaj, kar se predpisuje dekletom.

Zelo malo vprašanih je mnenja, da jim stres prinaša večjo motiviranost (0,71% mladostnikov in 2,55% odraslih). Beseda stres ima verjetno predvsem negativni prizvok in ljudje ob tem najprej pomislijo na negativni stres in ne na pozitivnega, ki je lahko tudi koristen in povečuje stopnjo motivacije.

Najino naslednje vprašanje se je za mladostnike nekoliko razlikovalo od tistega za odrasle, saj naju je zanimalo, kako stres vpliva na njihovo delo (za odrasle) in njihovo učenje (za mladostnike). Odraslim sva ponudila tudi odgovor »Nisem zaposlen/a« in tako jih je odgovorilo 7,23%. Pri obdelavi podatkov sva (pri tem vprašanju) upoštevala in grafično prikazala odgovore tistih, ki so zaposleni (graf 10).

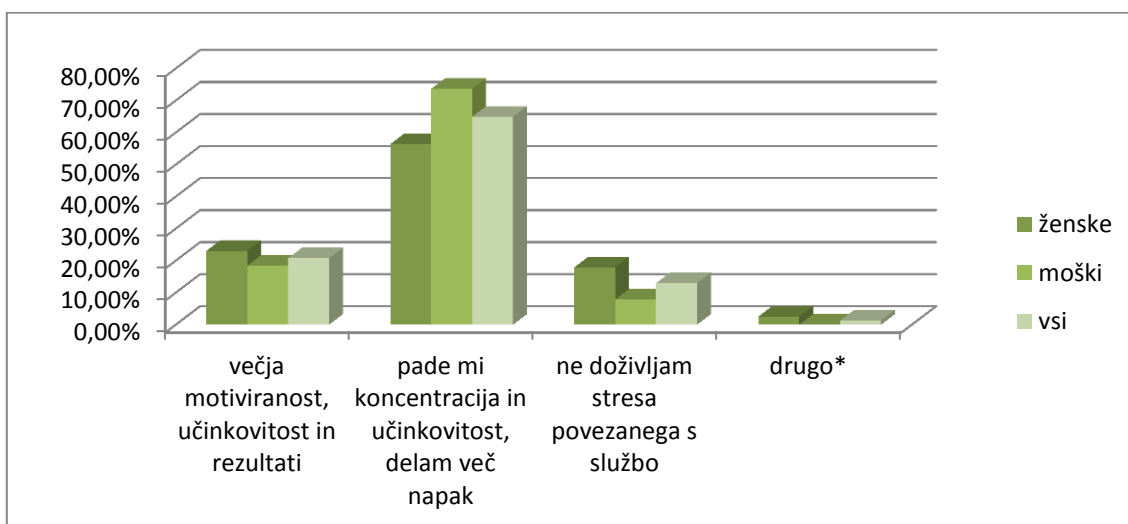


**Graf 9: Odgovori anketiranih mladostnikov na vprašanje o tem, kako stres (povezan s šolo) vpliva na njihovo učenje**



\*utrujenost, razne nepomembne napake, ne vem

**Graf 10: Odgovori anketiranih odraslih na vprašanje o tem, kako stres (povezan s službo) vpliva na njihovo delo**



\*trpi moje družinsko življenje in nimam prostega časa

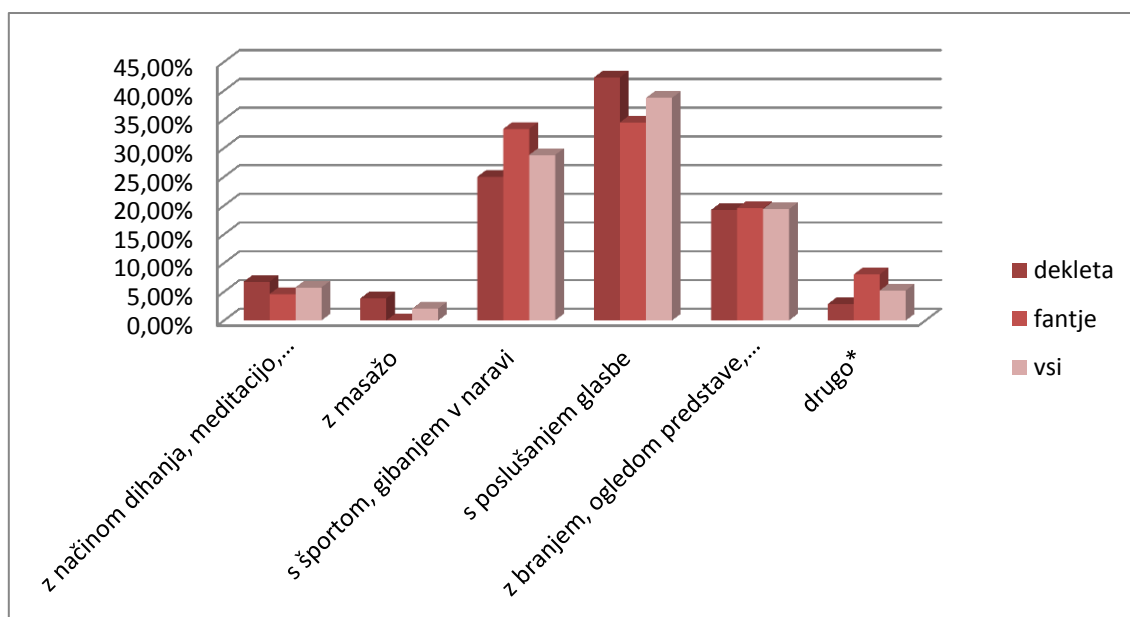
Iz grafa 9 in 10 je razvidno, da tako odrasli (64,94%) kot mladostniki (67,96%), ob stresu povezanem s šolo oz. službo, najpogosteje opažajo, da jim pade koncentracija in učinkovitost in/ali da delajo več napak. Glede na te rezultate, lahko najino četrto hipotezo »Stres večinoma negativno vpliva na posameznikovo učenje in delo«, potrdiva. Tudi odgovori zapisani pod »drugo« (trpi družinsko življenje, utrujenost in

delam razne nepomembne napake), ki bi ga lahko umestili tudi v odgovor »Pade mi koncentracija in učinkovitost, delam več napak«) kažejo na negativen vpliv stresa povezanega s službo oz. šolo.

Precej več fantov (27,45%) kot deklet (5,77%) je odgovorilo, da stresa povezanega s šolo ne doživlja. Ta razlika se kaže tudi pri odgovoru »Pade mi koncentracija in učinkovitost, delam več napak« (tako je odgovorilo 84,62% deklet in 50,98% fantov). To povezujeva z dejstvom, da so dekleta v tem starostnem obdobju (anketirani mladostniki obiskujejo osmi in deveti razred osnovne šole) že zrelejša kot fantje, se zato morda bolj zavedajo pomembnosti učenja in uspeha v šoli za svojo prihodnost in zato tudi čutijo večji pritisk. Zanimivo je, da je pri odraslih situacija ravno obratna. Nekaj več žensk (16,67%), kot moških (7,32%) je odgovorilo, da ne doživlja stresa povezanega s službo, hkrati pa ženske manj pogosto (52,38%) opažajo padec koncentracije in učinkovitosti in /ali večje število napak ob stresu povezanem s službo kot moški (68,29%). Rezultati se sicer ne skladajo z rezultati raziskave, ki jo je opravil Burke (2002, v Jick in Mitz, 1985), kjer je ugotovil, da ženske pri svojem delu doživljajo statistično značilno višjo stopnjo stresa kot moški, vendar jih lahko morda povežemo s tem, da se moški pogosteje potrjujejo s kariernimi uspehi, da jim služba predstavlja višjo vrednoto, kot ženskam, da so morda še vedno bolj obremenjeni z uspešnostjo v službi in s tem povezano finančno preskrbljenostjo za družino.

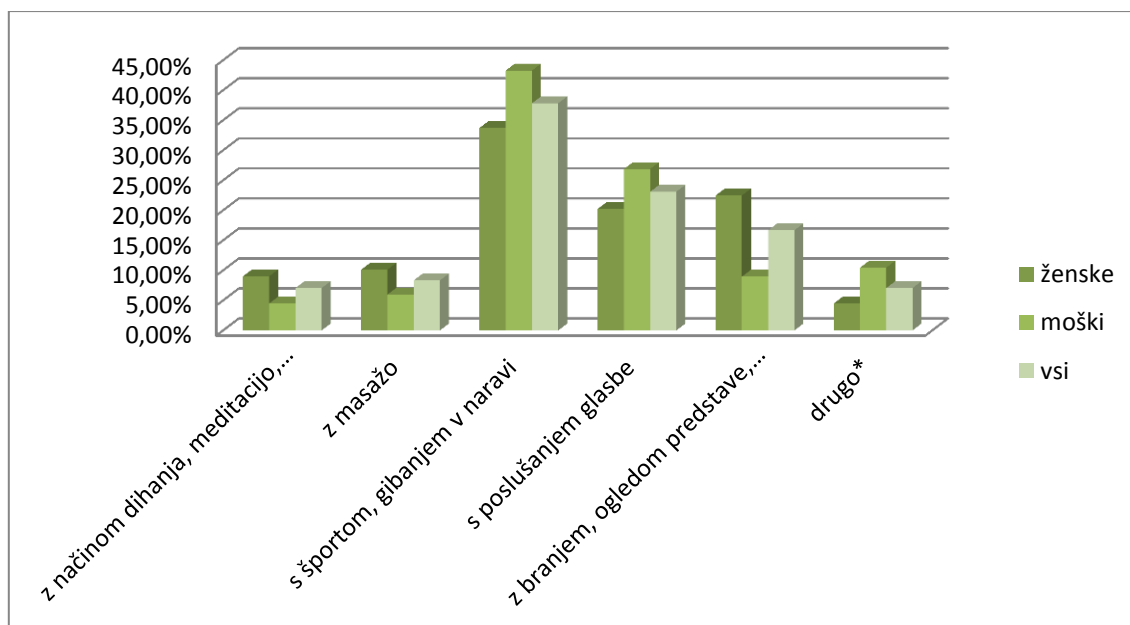
Znova se je pokazalo, da je večina razmišljala predvsem o negativnem stresu oziroma, da ljudje morda bolj pogosto doživljajo negativni stres, kot pozitivnega. Le nekaj več kot 12% mladostnikov in dobrih 20% odraslih je odgovorilo, da jih stres v šoli oziroma službi dodatno motivira, da so bolj učinkoviti in dosegajo boljše rezultate. Iz rezultatov lahko tudi sklepamo, da je stres v službi in šoli zelo pogost, saj je le 12,89% odraslih in 16,50% mladostnikov odgovorilo, da stresa povezanega s službo oziroma šolo ne doživlja. In glede na to, da na tiste, ki ga doživljajo, v veliko večji meri vpliva negativno, je to precej zaskrbljujoč podatek, saj lahko dolgotrajen negativen stres vodi v izčrpanost in resne bolezni. Zato se nama zdi pomembno, da se zna človek v prostem času sprostiti. Več o tem, kako se posamezniki sproščajo, sva želela izvedeti z najinim zadnjim vprašanjem.

**Graf 11: Odgovori anketiranih mladostnikov na vprašanje o tem, kako se običajno sprostitjo**



\* ne vem (dva odgovora), z igranjem računalniških iger (trije odgovori), nič, spanje, z igranjem klavirja, s pisanjem zgodb, druženje s prijatelji

**Graf 12: Odgovori anketiranih odraslih na vprašanje o tem, kako se običajno sprostitjo**



\* s plesom (trije odgovori), s pijačo, s spanjem (dva odgovora), odhod v toplice, ribolov, druženje s prijatelji, hrana, televizija

Rezultati, prikazani v grafu 11, kažejo, da se največ mladostnikov (38,74%) sprosti s poslušanjem glasbe, veliko je tudi takšnih, ki se sprostijo s športom in/ali gibanjem v naravi (28,80%) ter z branjem in/ali ogledom predstave oz. filma (19,37%). Le trije od 103 anketiranih mladostnikov, so zapisali, da jim sprostitev predstavlja igranje računalniških iger. Meniva, da je takšnih več, le spomnili se niso na ta odgovor in so se odločali za že ponujene. Tudi odrasli so se najpogosteje odločali za enake tri odgovore kot mladostniki (graf 12). Največ (37,82%) se jih sprošča s športom in/ali gibanjem v naravi, sem bi lahko uvrstili tudi nekatere odgovore, ki so jih zapisali pod »drugo« (ples, ribolov). Pogosta odgovora sta bila tudi, da se običajno sproščajo s poslušanjem glasbe (23,08%) ter z branjem, ogledom predstave, filma (16,67%). Če povzamemo, se tako odrasli kot mladostniki najpogosteje sproščajo s športom, gibanjem v naravi, s poslušanjem glasbe in z branjem, ogledom predstave, filma, zato najine zadnje hipoteze »Odrasli se večkrat sproščajo z meditacijo, masažo, jogo ipd, mladostniki pa s športom in glasbo« ne moreva potrditi. Z masažo se sprošča dobrih 8% anketiranih odraslih in dobra 2% mladostnikov, z načinom dihanja, meditacijo, jogo pa dobrih 7% odraslih in nekaj manj kot 6% mladostnikov, kar ne predstavlja bistvene razlike. Morda je razlog za to, da se za te oblike sproščanja ne odločajo pogosteje, tudi v pomanjkanju časa in denarja.

Če primerjamo po spolu, ne opazimo velikih razlik. Nekaj več moških (43,27%), kot žensk (33,71%), je odgovorilo, da se sproščajo s športom in/ali gibanjem v naravi, medtem ko so ženske pogosteje odgovarjale, da se sproščajo z branjem, ogledom predstave, filma (tako je odgovorilo 22,47% žensk in 8,96% moških). Tudi med mladostniki je bil pri osebah moškega spola odgovor, da se sproščajo s športom in/ali gibanjem v naravi, pogosteje zastopan (tako je odgovorilo 33,33% fantov in 25% deklet), dekleta (42,31%) pa naj bi se pogosteje kot fantje (34,48%), sproščala ob glasbi.

## 11. ZAKLJUČEK

V raziskovalni nalogi, kjer sva raziskovala stres, sva se osredotočila predvsem na to, kako ta vpliva na posameznika. Preučila sva literaturo in internetne vire, nato pa sestavila anketni vprašalnik, ki so ga rešili mladostniki (učence osmih in devetih razredov naše osnovne šole) in odrasli (najine sorodnike in znance).

Z analizo rezultatov sva ugotovila, da so anketiranci pogosto izpostavljeni stresu, skoraj četrtnina mladostnikov in več kot četrtnina odraslih vsaj enkrat tedensko, skoraj 20% odraslih pa celo vsak dan. Meniva, da je to zaskrbljujoča informacija, saj lahko pogosta ali dolgotrajna izpostavljenost stresnim situacijam privede do telesne in psihične izčrpanosti. Največ vprašanih opaža, da se v stresnih situacijah pri njih pojavlja napetost in živčnost, izkazalo se je tudi, da stres slabo vpliva na njihovo delo (odrasli) oziroma učenje (mladostniki). Kaže, da je najpogostejši vzrok stresa preobremenjenost, saj je skoraj četrtnina vprašanih odgovorilo, da jim stres predstavlja prevelika količina zadolžitev.

V prvem vprašanju sva ugotavljala, kako pogosto so mladostniki (v primerjavi z odraslimi) v stresu. Ugotovila sva, da so odrasli pogosteje v stresu, kot mladostniki, zato lahko najino prvo hipotezo »Odrasli so bolj pogosto v stresu kot mladostniki« potrdiva. To lahko povezujemo s tem, da imajo odrasli več obveznosti in odgovornosti. V drugem vprašanju sva spraševala o situacijah, ki jim predstavljajo stres. Kljub temu, da se nekatere situacije, ki pogosteje v stres spravljajo odrasle (npr. finančna stiska) razlikujejo od tistih, ki so bolj pogoste pri mladostnikih (npr. prepiri s prijatelji, nedoseganje lastnih pričakovanj), lahko najino drugo hipotezo »Mladostnikom predstavljajo stres drugačne situacije kot odraslim« le delno potrdiva. Vsem namreč najpogosteje povzroča stres prevelika količina zadolžitev. Nato so naju zanimali simptomi, ki stres povzročajo. Rezultati so pokazali, da ženske in dekleta pri sebi večkrat opažajo čustvene in vedenjske simptome kot moški. Zato lahko najino tretjo hipotezo »Ženske v stresni situaciji odreagirajo bolj čustveno kot moški« potrdiva. Več deklet je namreč odgovorilo, da so v stresnih situacijah potrte in depresivne, več oseb ženskega spola (v primerjavi z moškimi) tudi pravi, da v stresnih situacijah kričijo in jokajo. Odgovori na vprašanje o vplivu stresa na delo oz. učenje, so pokazali, da lahko najino četrto hipotezo »Stres večinoma negativno

vpliva na posameznikovo učenje in delo« potrdiva. Večina vprašanih je namreč odgovorila, da stres povezan s službo oz. s šolo na njih vpliva tako, da jim pade koncentracija in učinkovitost ter da delajo več napak. Pri zadnjem vprašanju, so tako mladostniki kot odrasli najpogosteje odgovorili, da se sproščajo s športom, gibanjem v naravi in s poslušanjem glasbe, sledilo je še branje, ogled predstave, filma, zato najine zadnje hipoteze »Odrasli se večkrat sproščajo z meditacijo, masažo, jogo ipd, mladostniki pa s športom in glasbo« nisva potrdila. Z masažo, načinom dihanja, meditacijo in jogo se sprošča le malo anketiranih odraslih in mladostnikov. Morda je razlog tudi v pomanjkanju časa in denarja. Načinov sproščanja je veliko. Zelo pomembno se nama zdi, da se ljudje znamo sprostiti, da najdemo tisti način, ki je za nas učinkovit.

Razmišljala sva, kako bi lahko najino raziskovalno nalogo še izboljšala. Pomanjkljivost vidiva v ozkem starostnem obdobju pri anketiranih mladostnikih in morda tudi v tem, da vsi obiskujejo isto šolo. Z odpravo teh dveh pomanjkljivosti, bi vplivala na boljšo primerjavo rezultatov. Našla sva nekaj odprtih možnosti za nadaljnje raziskovanje. Zanimivo bi bilo ugotavljati, ali se stres pri otrocih in mladostnikih s starostjo in zrelostjo povečuje. Vključili bi lahko več starostnih skupin (npr. učence druge in tretje triade ter dijake) in jih med seboj primerjali. Prav tako bi bilo zanimivo primerjati stres med dijaki različnih srednjih šol (z različno zahtevnimi programi), pri odraslih pa med različnimi poklici. V času raziskovanja so v naju največje zanimanje vzbudili simptomi stresa. Predvsem naju zanima, kateri so tisti prvotni simptomi, ki se pojavijo takoj ob nastopu stresne situacije in kakšen vpliv ima posameznik na njihov pojav. Morda bova v prihodnje razmišljala tudi o podrobnejšem raziskovanju tega področja.

## **12. DRUŽBENA ODGOVORNOST**

Ljudje smo v sodobni družbi vedno bolj izpostavljeni dolgotrajnemu negativnemu stresu, ki pušča resne posledice. Najina naloga prispeva k družbeno odgovornemu ravnanju, saj meniva, da se moramo zavedati, kaj povzroča stres, kako vpliva na nas idr., da bomo uspešnejši pri premagovanju le tega. Le na tak način bomo kot družba uspešni, učinkoviti in bomo lahko napredovali.

### 13. VIRI IN LITERATURA

Avtogeni trening. [Online]. Pridobljeno: 17.11.2012. Dostopno na: <http://www.avtogeni-trening.si/index.php>.

Ba, P. (2000). Joga za sprostitev, moč in energijo. [Online]. Pridobljeno: 22.11.2012. Dostopno na: <http://www.gape.org/gapes/prispevki/joga/minijoga.htm>.

Battison, T. (1999) Premagujem stres. Ljubljana: Zbirka moški danes: priročnik za bolj zdravo življenje.

Bole-Hribovšek, V. dr.(2012). S sproščanjem proti stresu. [Online]. Pridobljeno: 28.11.2012. Dostopno na: <http://www.karmaplus.net/content/view/144/2/>.

Drnovšek, Z. M., Gorenc, M., Jeriček, H.(2006). Ko te stresa stres - Kako prepoznati in zdraviti stresne anksiozne in depresivne motnje. [Online]. Pridobljeno: 7.11.2012. Dostopno na: <http://img.ivz.si/janez/2031-5457.pdf>.

Fiala, P. mag.farm. (2007). Zdravilne skrivnosti - Stres-negativen in pozitiven. [Online]. Pridobljeno: 8.11.2012. Dostopno na: <http://www.pomurske-lekarne.si/si/index.cfm?id=2339>.

Hojnik, V. univ. dipl. biolog. (2010). Tehnike sproščanja. [Online]. Pridobljeno: 12.11.2012. Dostopno na: <http://www.nasa-lekarna.si/clanki/clanek/tehnike-sproscanja/>.

Hrovatin, B. dr. med.(2005). Stres. [Online]. Pridobljeno: 7.11.2012. Dostopno na: [http://www.fidimed.si/zdravstvene teme/clanki\\_strokovnjakov/13/stres.html](http://www.fidimed.si/zdravstvene teme/clanki_strokovnjakov/13/stres.html).

Kočevar, M. (2006). Stres: projektna naloga. [Online]. Pridobljeno: 16.11.2012. Dostopno na: [http://www.dijaski.net/psihologija/referati.html?r=psi\\_ref\\_stres\\_01.doc](http://www.dijaski.net/psihologija/referati.html?r=psi_ref_stres_01.doc).

Masaža in sprostitev – sprostitev telesa in duha. (2007). [Online]. Pridobljeno: 21.11.2012. Dostopno na: <http://www.napeto.com/masaza-sprostitev-a-176.php>.

Nežno sproščanje z meditacijo. (2012). [Online]. Pridobljeno: 16.11.2012. Dostopno na: <http://www.aktivni.si/dobro-pocutje/za-telo-in-duso/nezno-sproscanje-z-meditacijo/>.



Rakovec – Felser, Z. (2002). Zdravstvena psihologija. Maribor: Visoka zdravstvena šola.

Razlike med spoloma pri nekaterih simptomih stresa ter intenzivnost doživljanja stresnih simptomov. (2010). [Online]. Pridobljeno: 8.12.2012. Dostopno na: <http://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=10&cad=rja&ved=0CHoQFjAJ&url=http%3A%2F%2Fwww.dlib.si%2Fstream%2FURN%3ANBN%3ASI%3ADOC-KDXWWNAC%2Fb2d79725-9dd4-4270-87e4-8994bfe12772%2FPDF&ei=KD22UICHAYnTtAbRilGQAw&usq=AFQjCNF6ACHWP5gntR9K1SBSor5YR0toNw&sig2=qibDfRfr27Js4YNnFavktw>.

Richmond, L. R. (2012). A guide to psychology and its practice – The psychology of »stress«. [Online]. Pridobljeno: 17.11.2012. Dostopno na: <http://www.guidetopsychology.com/stress.htm>.

Rogač, A. (2010). Prepoznavanje in pojav stresnih situacij pri študentih: diplomsko delo.[Online]. Pridobljeno:30.11.2012. Dostopno na: <http://dkum.uni-mb.si/Dokument.php?id=12900>

Rošer, A., Selčan, U. (2010). Stres in stresorji pri devetošolcih: raziskovalna naloga. [Online]. Pridobljeno: 3.11.2012. Dostopno na: <http://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201101927.pdf>.

Rungapadiachy, Dev. M. (2003). Medosebna komunikacija v zdravstvu – teorija in praksa. Ljubljana: Educy.

Simptomi stresa / Posledice prekomernega stresa. [Online]. Pridobljeno: 17.11.2012. Dostopno na: <http://www.avtogeni-trening.si/stres/simptomi>.

Slovar slovenskega knjižnega jezika: Stres. [Online]. Pridobljeno:30.11.2012. Dostopno na: [http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj\\_testa&expression=stres&hs=1](http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=stres&hs=1).

Stres. [Online]. Pridobljeno: 17.11.2012. Dostopno na: <http://www.avtogeni-trening.si/stres/kaj-je>

Stres. (2012). [Online]. Pridobljeno: 11.11.2012. Dostopno na:  
<http://sl.wikipedia.org/wiki/Stres>.

Stress: The Fight or Flight Response. (2012). [Online]. Pridobljeno: 26.11.2012.  
Dostopno na: <http://www.psychologistworld.com/stress/fightflight.php>.

Stres in preventiva stresa. (2010). Pridobljeno: 3.11.2012. Dostopno na:  
<http://www.zdravstvena.info/preventiva/stres-preventiva-stresa-stresni-trenutki-zdravljenje-stresa-zivcnost-nervoza.html>.

Stresne reakcije. [Online]. Pridobljeno: 13.11.2012. Dostopno na:  
<http://www.dominor.si/kultura-stresa/reakcije/>.

Stresni odziv. [Online]. Pridobljeno: 17.11.2012. Dostopno na: <http://www.avtogeni-trening.si/stres/stresni-odziv>

Šmejc, P. (2011). Individualno upravljanje stresa: diplomsko delo. [Online].  
Pridobljeno: 25.11.2012. Dostopno na: <http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/smejc-primoz.pdf>

Vrste in posledice stresa. [Online]. Pridobljeno: 13.11.2012. Dostopno na:  
<http://www.dominor.si/stres/vrste-posledice/>.

What Is Stress? How To Deal With Stress. (2009). [Online]. Pridobljeno: 30.11.2012.  
Dostopno na: <http://www.medicalnewstoday.com/articles/145855.php>.

## 14. PRILOGE

### Anketna vprašalnika

Pozdravljeni!

Sva učenca devetega razreda. V okviru projekta Mladi za napredek Maribora pripravljava raziskovalno nalogo z naslovom Stres. Zanima naju predvsem, kaj povzroča stres, kako pogosto ga doživljamo, kako vpliva na nas idr. Upava, da nama boš tudi ti pomagal/-a pri ugotavljanju tako, da boš pri posameznem vprašanju obkrožil/a odgovor, ki je zate najbolj primeren.

Spol:

- a) moški
- b) ženska

Starost: \_\_\_\_\_

1. Kako pogosto si v stresu?

- a) vsak dan
- b) pogosto (vsaj enkrat na teden)
- c) občasno (vsaj enkrat na mesec)
- č) redko (nekajkrat na leto)
- č) nikoli

2. Kakšne situacije ti predstavljajo stres? (možnih je več odgovorov)

- a) prevelika količina zadolžitev, učenja, nalog,
- b) premalo dela,
- c) prevelike zahteve učiteljev, staršev,
- č) težave v družinskih odnosih,
- d) ljubezenske težave,
- e) prepiri s prijatelji,
- f) nedoseganje lastnih pričakovanj (npr. slabši rezultati, ocene,...),
- g) finančna stiska (družinska),
- h) gneča, čakanje v vrsti ipd.,
- i) izjemni osebni dosežki (v šoli, interesnih dejavnostih,...) in druge pozitivne situacije,
- j) življenjske spremembe (selitev, ločitev staršev, menjava šole, povečanje števila družinskih članov,...),
- k) drugo:\_\_\_\_\_.

3) Kako stres vpliva nate oziroma kateri simptomi se v stresni situaciji pri tebi pojavljajo? (možnih je več odgovorov)

- a) pospešeno bitje srca
- b) glavobol, slabost ipd.
- c) nespečnost ali preveč spanja
- d) neješčnost ali preobilno prehranjevanje
- e) tresenje, znojenje, mrzle roke
- f) napetost, živčnost
- g) potrto, depresivnost
- h) razdraženost, neučakanost
- i) pozabljivost
- j) neorganiziranost

- k) zmanjšanje koncentracije
- l) pomanjkanje volje
- m) slaba samopodoba (slabo mišljenje o sebi)
- n) grizenje nohtov in podobne »razvade«
- o) kričanje
- p) preklinjanje
- r) jok
- s) večja motiviranost, ustvarjalnost, učinkovitost ipd.
- t) drugo: \_\_\_\_\_

- 4) Kako vpliva stres (povezan s šolo) na tvoje učenje?
- a) Sem še bolj motiviran/a, učinkovit/a in dosegam boljše rezultate.
  - c) Pade mi koncentracija in učinkovitost, delam več napak.
  - č) Ne doživljam stresa povezanega s šolo.
  - d) Drugo: \_\_\_\_\_

- 5) Kako se običajno sprostiš? (možnih je več odgovorov)
- a) Z načinom dihanja, meditacijo, jogo ipd,
  - b) z masažo,
  - c) s športom, gibanjem v naravi ipd.,
  - d) s poslušanjem glasbe,
  - e) z branjem, ogledom gledališke predstave, filma, priljubljene oddaje ipd.,
  - f) drugo: \_\_\_\_\_.

Hvala za sodelovanje.

Pozdravljeni!

Sva učenca devetega razreda. V okviru projekta Mladi za napredek Maribora pripravljava raziskovalno nalogo z naslovom Stres. Zanima naju predvsem, kaj povzroča stres, kako pogosto ga doživljamo, kako vpliva na nas idr. Upava, da nama boste tudi vi pomagali pri ugotavljanju tako, da boste pri posameznem vprašanju obkrožili odgovor, ki je za vas najbolj primeren.

Spol:

- c) moški
- d) ženska

Starost: \_\_\_\_\_

3. Kako pogosto ste v stresu?

- a) vsak dan
- b) pogosto (vsaj enkrat na teden)
- c) občasno (vsaj enkrat na mesec)
- č) redko (nekajkrat na leto)
- č) nikoli

4. Kakšne situacije vam predstavljajo stres?

- a) prevelika količina zadolžitev, dela,
- b) premalo dela,
- c) prevelike zahteve nadrejenih,
- č) težave v družinskih odnosih,
- d) ljubezenske težave,

- e) prepiri s prijatelji,
- f) nedoseganje lastnih pričakovanj (npr. slabši rezultati,...),
- g) finančna stiska,
- h) gneča, čakanje v vrsti ipd.,
- k) izjemni osebni dosežki (npr. v službi) in druge pozitivne situacije,
- l) življenjske spremembe (selitev, ločitev, menjava službe, povečanje števila družinskih članov,...),
- k) drugo: \_\_\_\_\_.

6) Kako stres vpliva na vas oziroma kateri simptomi se v stresni situaciji pri vas pojavljajo? (možnih je več odgovorov)

- a) pospešeno bitje srca
- b) glavobol, slabost ipd.
- c) nespečnost ali preveč spanja
- d) neješčnost ali preobilno prehranjevanje
- e) tresenje, znojenje, mrzle roke
- f) napetost, živčnost
- g) potrtnost, depresivnost
- h) razdraženost, neučakanost
- i) pozabljivost
- j) neorganiziranost
- k) zmanjšanje koncentracije
- l) pomanjkanje volje
- m) slaba samopodoba (slabo mišljenje o sebi)
- n) grizenje nohtov in podobne »razvade«
- o) kričanje
- p) preklinjanje
- r) jok
- s) večja motiviranost, ustvarjalnost, učinkovitost ipd.
- t) drugo: \_\_\_\_\_.

- 7) Kako vpliva stres (povezan s službo) na vaše delo?
- a) Sem še bolj motiviran/a, učinkovit/a in dosegam boljše rezultate.
  - c) Pade mi koncentracija in učinkovitost, delam več napak.
  - č) Ne doživljam stresa povezanega s službo.
  - d) Nisem zaposlen/a.
  - e) Drugo: \_\_\_\_\_
- 8) Kako se običajno sprostite? (možnih je več odgovorov)
- g) Z načinom dihanja, meditacijo, jogo ipd,
  - h) z masažo,
  - i) s športom, gibanjem v naravi ipd.,
  - j) s poslušanjem glasbe,
  - k) z branjem, ogledom gledališke predstave, filma, priljubljene oddaje ipd.,
  - l) drugo: \_\_\_\_\_.

Hvala za sodelovanje.