

OSNOVNA ŠOLA KARLA DESTOVNIKA-KAJUHA ŠOŠTANJ

Koroška cesta 7, 3325 Šoštanj

MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA

TUDI UČITELJI SO SAMO LJUDJE

Tematsko področje: PSIHOLOGIJA

Avtorica:

Tia Ana Andrejc

Mentorica:

Maja A. Požegar, univ. dipl. psih.

Velenje, 2022

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj.

Mentorica: Maja A. Požegar, univ. dipl. psih.

Datum predstavitve: april 2022

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD Osnovna šola Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj, šolsko leto 2021/2022

KG psihologija / stres / sproščanje / učitelji / osnovna šola

AV ANDREJC, Tia Ana

SA AHTIK POŽEGAR, Maja

KZ 3325 Šoštanj, SLO, Koroška cesta 7

LI 2022

ZA Osnovna šola Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj

IN **TUDI UČITELJI SO SAMO LJUDJE**

TD Raziskovalna naloga

OP IV, 33 str., 9 preg., 7 graf., 1 pril., 7 vir.

IJ SL

JI sl

AI Stres je oblika duševne utrujenosti, ki lahko povzroči resnejše zdravstvene težave kot so npr. depresija, anksioznost, razne kronične bolezni, težave s srcem.... Stresni odziv je sestavljen iz treh faz, pomembno je, da jih ne spregledamo. Z doživljanjem stresa smo se zagotovo srečali že prav vsi, nam, šolarjem, je najbrž najbolj poznan stres pred ocenjevanji ali predstavitvami. Takšen stres lahko imenujemo tudi pozitiven stres, saj se na koncu v večini primerov vse konča po naših pričakovanjih. V nasprotnem primeru takšen stres imenujemo negativen stres. V svoji raziskovalni nalogi, ki sem jo začela z branjem literatur in na splošnim pregledovanjem vsebine o stresu, sem se osredotočila predvsem na stres pri učiteljih osnovnih šol in tako med njimi naredila anketo. Zanimalo me je, kako ravnajo, ko pri sebi opazijo stres (če sploh ga) in kdo ali kaj jim v takšnih primerih največkrat pomaga.

KAZALO

1. UVOD	1
2. PREGLED OBJAV	3
2.1 Stres	3
2.2. Vrste stresa.....	3
2.3. Simptomi ob doživljanju stresa.....	4
2.4 Vpliv stresa na telo	5
2.5 Spoprijemanje s stresom	6
2.6 Sproščanje	7
2.7 Delovni stres	8
2.8 Dejavniki delovnega stresa	8
2.9 Sprožilci delovnega stresa (6).....	9
2.10 Znaki delovnega stresa (6).....	9
2.11 Stres pri učiteljih.....	9
2.12 Povzročitelji stresa pri učiteljih	10
4. METODE DE LA.....	14
5. REZULTATI.....	15
6. DISKUSIJA.....	23
7. ZAKLJUČEK.....	29
8. POVZETEK	31
9. ZAHVALA.....	32
10. VIRI.....	33
11. PRILOGE	1

KAZALO TABEL

Tabela 1: Starostna struktura anketirancev	15
Tabela 2: Struktura anketirancev po spolu	15
Tabela 3: Kako učitelji preprečujejo stres	16
Tabela 4: Dejavnost ob zaznavi stresa.....	17
Tabela 5: Je lahko stres tudi koristen?.....	18
Tabela 6: Pomoč drugih pri spoprijemanju s stresom	18
Tabela 7: Posledice doživljanja stresa	18
Tabela 8: Vpliv stresa na odnose z drugimi	19
Tabela 9: Načini spoprijemanja s stresom.....	19

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Kako pogosto učitelji doživljajo stres	16
Graf 2: Ocena spoprijemanja s stresom	17
Graf 3: Področja, kjer učitelji najmočneje oz. najpogosteje doživljajo stres	20
Graf 4: Ali stres povzroča resnejše zdravstvene težave	20
Graf 5: Pogostost doživljanja stresa po triadah	21
Graf 6: Del šolskega leta, v katerem učitelji najpogosteje, najmočneje doživljajo stres	21
Graf 7: Kako se je spremenilo doživljanje stresa pri učiteljih s pojavom koronavirusa in posledičnih ukrepov.....	22

1. UVOD

Poklic učitelja se veliko ljudem, ki niso zaposleni v pedagoških poklicih, zdi zelo preprost. Verjetno se sploh ne zavedajo vsega stresa in vseh ostalih izzivov, ki jih ta poklic prinaša. V zadnjih letih, v času covida pa so ovire še večje in se je treba delu še bolj prilagoditi.

Stresu danes pravimo tudi oblika duševne utrujenosti, ki lahko s sabo prinese tudi določene nevšečnosti. Na stres vplivajo različni dejavniki, ki pa se od človeka do človeka spreminjajo. Kar nekateremu človeku povzroča stres, drugemu povzroča izziv in dobro je, da se med seboj razlikujemo.

Stres delimo na pozitivni in negativni. Pozitivni stres na naše telo ne vpliva slabo, vendar nam le daje motivacijo, da se boljše zorganiziramo in od sebe damo le najboljše. Negativni stres pa je stres, ki na nas vpliva negativno in nam lahko povzroči tudi resnejše zdravstvene težave.

V raziskovalni nalogi me je zanimalo, kako pogosto učitelji pri sebi opazijo stres, kako se sproščajo, katere zdravstvene težave jim je stres že prinesel in še mnogo drugega. Med učitelji osnovnih šol sem v računalniškem programu 1ka izvedla anketo in jih te stvari tudi povprašala. Odgovori so me v večini presenetili in me tudi veliko novega naučili.

1.1 Hipoteze

1. Učiteljem največ stresa povzroča tretja triada.
2. Učitelji stresa ne doživljajo vsakodnevno.
3. Učitelji so zaradi stresa že doživeli resnejše zdravstvene težave.
4. Učitelji največ stresa doživljajo ob začetku šolskega leta.
5. Učitelji se znajo dobro spoprijemati s stresom.
6. S pojavom covida se je stres pri učiteljih povečal.

2. PREGLED OBJAV

2.1 Stres

Stres se dandanes šteje kot oblika duševne utrujenosti, ki jo povzročijo pritiski na našo uspešnost ter zahteve, ki jih ne moremo doseči. Dokazano je, da lahko stres povzroči resnejše zdravstvene težave, kot so različna kronična stanja, psihosomatske motnje ter različne duševne bolezni npr. anksioznost, težave s srcem, depresijo itd.. (1)

S stresom se vsak posameznik sooča drugače, leta 1956 pa se je Seyle domislil, da je stresni odziv sestavljen iz treh faz: (1)

1. alarm za reakcijo: pojavljajo se simptomi, kot so nizka telesna temperatura in povišan srčni utrip,
2. odpornost: prilagajamo se situaciji in simptomi so manjši kot pri prvi fazi,
3. izčrpanje: telo postopoma izgubi sposobnost prilagoditve.

Na stres oz. določeno duševno motnjo, ki se pojavi zaradi le-tega, pa različno odreagirajo tudi svojci. Trenutek soočanja z nekom s travmatično izkušnjo je za vsakogar dramatična izkušnja. Psihične težave se lahko začnejo opazovati pri vseh družinskih članih. Težave (v večini le izgorelost) se opazajo predvsem pri osebah, ki so dlje časa skrbele za nekoga s to obliko stresa oz. duševno motnjo. (1)

2.2. Vrste stresa

Poznamo več vrst stresa, ki pa ni nujno, da so samo negativni. Strese ločimo na njihovo vzdrževanje, trajanje ter uporabnost. (2)

1. Pozitiven stres: v tem primeru stres ne poškoduje osebe. Nastane takrat, ko je oseba pod pritiskom, vendar nezavedno verjame, da lahko situacija prinese korist. Ta stres na prizadeto osebo vpliva z veliko več energije kot jo je imela. Takšen stres imenujemo tudi kratkotrajni stres.

2. Stiska oz. negativni stres: če trpimo za to vrsto stresa pričakujemo negativno situacijo in verjamemo, da se stvari ne bodo odvile tako kot si želimo.
3. Akutni stres: ta vrsta stresa je najbolj razširjena in je posledica zahtev, ki jih postavljamo sebi ali drugim. Zahteve lahko temeljijo na preteklosti ali predvidevanju bližje prihodnosti. Ta stres ne traja dolgo in zato ne pušča dolgotrajnih posledic. Znaki akutnega stresa so: bolečine v mišicah, negativna čustva, težave z želodcem, in prekomerno dihanje.
4. Epizodični akutni stres: pojavlja se pri ljudeh, ki ne morejo nadzorovati vsega kar želijo oz. vsega kar se dogaja okoli njih. Pogosto so zaskrbljeni tudi glede prihodnosti.
5. Kronični stres: ta stres največkrat izhaja iz travme v otroštvu. Ta vrsta stresa lahko spreminja posameznikove vrednote in pušča sledi vse življenje. Ljudje z to obliko stresa pa so prepričani, da je stres že del njih in zato velikokrat zavrnejo zdravljenje.

2.3. Simptomi ob doživljanju stresa

Simptome ob doživljanju stresa, ki se pojavijo že le nekaj minut po doživljanju stresnega dogodka, delimo na tri vrste (2):

1. Čustveni in duševni simptomi:

- čustvena napetost in razdražljivost
- težave z koncentracijo
- občutek preobremenjenosti
- težave pri sprejemanju odločitev
- zmanjšana kreativnost
- občutek manjvrednosti
- pesimistično razmišljanje

2. Telesni simptomi:

- Pomanjkanje energije
- Težave s spanjem
- Glavoboli
- Bolečine v želodcu
- Bolečine v hrbtu
- Slabost
- Sprememba apetita

3. Vedenjski simptomi

- Spremenjen slog komuniciranja z ljudmi
- Pretirano kritičen pristop
- Površnost pri delu
- Prenajedanje
- Zaničevanje svojega zdravja
- Občutek nekoristnosti

Značilno je, da se ti trije sklopi simptomov med seboj prepletajo in tako vplivajo drug na drugega. Pri prepoznavanju stresa pa je potrebno upoštevati tudi druge dejavnike, ki lahko povzročijo enake simptome. (2)

2.4 Vpliv stresa na telo

Stres slabo vpliva na posameznikovo zdravje (tudi na določene organe) in mentalno stanje, zato je pomembno, da ga omejimo oz. ga odpravimo. (3)

- **Možgani:** kroničen stres povzroča dolgotrajne posledice pri strukturi in funkciji možganov.
- **Debelost:** če želite shujšati, vendar se spopadate s stresom, bo ta upočasnil prebavo in presnovo in povečal vašo željo po hrani.
- **Ščitnica:** stres lahko sproži avtoimunske težave s ščitnico.
- **Oči:** stres lahko povzroči nekontrolirano trzanje oči.
- **Uho:** Stres lahko povzroči hude vrtooglavice in glavobole ter neprijetno piskanje v ušesih.

- Imunski sistem: študije so potrdile povezavo med doživljanjem stresa in avtoimunim sistemom. Stres, ki ga doživimo v otroštvu, poveča možnosti, da v življenju zbolimo za avtoimuno boleznijo.
- Srce: za ljudi, ki so izpostavljeni kroničnemu stresu, je potrjeno, da imajo več možnosti, da zbolijo za boleznimi srca, stres na delovnem mestu pa vpliva tudi na razvoj metaboličnega sindroma.
- Kromosomi: telomoere so deli na koncu kromosoma, za katere velja, da daljše kot so, dlje časa živimo. Kroničen stres telomoere krajša in s tem pospešuje staranje.

2.5 Spoprijemanje s stresom

Stresu se lahko izognemo oz. ga omilimo na več različnih načinov. Vsak način ne bo deloval za vse, zato je pomembno, da človek poskusi z več načini sproščanja in si nato izbere tistega, ki mu najbolj ustreza. (4)

1. Redna telesna aktivnost: splošno znano je, da so ljudje, ki se ukvarjajo z katerokoli telesno aktivnostjo bolj čustveno stabilni in tako tudi bolj odporni proti depresiji in tesnobi, do katere lahko pride zaradi stresa. Najbolj primerna treninga sta trening z utežmi in tek v naravi. Po treningu se človek tudi bolje počuti, saj ve da je naredil nekaj zase, ter posledično postane bolj samozavesten. Samozavest pa je tudi ena izmed pomembnejših dejavnikov za boljše počutje.

2. Domače živali: zagotovo poznate terapevtske živali. Vsaka žival je lahko terapevt svojemu lastniku. Živali nas sproščajo in nas silijo v to, da smo aktivni. To torej privede do redne telesne aktivnosti in do vseh olajšanj, ki jih le ta prinaša.

3. Stvari, ki nas veselijo: naše življenje ni samo obveznost. Kdaj pa kdaj je čas tudi za sprostitev in stvari, ki nas veselijo ter jih delamo brez prisile.

4. Pozitivno razmišljanje: visoke standarde, ki jih imamo v glavi (da moramo biti popolni..) si velikokrat postavljamo sami, le ti pa nam povzročajo ogromno količino stresa. Ne postavljajte si ciljev, za katere veste da jih ne boste morali uresničiti. Všeč morate biti samo samemu sebi.

5. Borilne veščine: pri borilnih veščinah je vse usmerjeno na povečanju osebne moči. Če smo osebno dovolj močni, se lažje upiramo stresu in preobremenjenosti. Prav teko se pri borilnih večinah veliko raztezamo, kar pa tudi dobro vpliva na naše počutje.

6. Strokovna pomoč: če imate s stresom zares hude težave in čutite, da se nimate moči z njim spoprijemati, si poiščite strokovno pomoč. Ne obremenjujte se s tem, kaj si bodo drugi mislili. Če vam bo to koristilo, je vredno.

Vse te metode z eno besedo imenujemo sproščanje.

2.6 Sproščanje

Sproščanje nima pozitivnega učinka samo ob doživljanju stresa. Pozitivno vpliva tudi k učinkovitejšemu spanju, zmanjšanju utrujenosti, povečanju samozaupanja, izboljšanju spomina ter lažšanju bolečine. (5)

Tehnike sproščanja se med seboj razlikujejo in na različne ljudi različno vplivajo. Vsak posameznik se lahko sprosti že z stvarjo, ki jo rad počne npr. sprehod v gozd, vrtnarjenje, branje knjig ali revij, poslušanje ali izvajanje glasbe, ukvarjanje s športom itd. ... Seveda pa obstajajo tudi druge tehnike sproščanja, pri katerih je predvsem pomembno, da posameznik sam najde tisto, ki mu najbolj pomaga in ustreza. (5)

Če tehnike sproščanja izvajamo pravilno, načeloma nimajo negativnih posledic. Vseeno pa moramo paziti, kakšne tehnike si izberemo glede na naše sposobnosti gibanja (morebitne poškodbe), naše psihično stanje in starost. Po potrebi se lahko posvetujemo tudi z zdravnikom. Priporoča se, da se sproščanje na začetku izvaja v tihem in mirnem prostoru, kasneje pa lahko tudi sredi stresnega dogajanja, da nam je udobno, torej nosimo udobna in topla oblačila. Tehnike izvajamo vsak dan ob približno enakim časom in smo ves čas pozorni na svoje počutje. (5)

Tehnike sproščanja delimo na dve osnovni skupini: tiste, ki so usmerjene na telo (raztezanje, mišično sproščanje...) in tiste, ki so usmerjene na um (meditacija, vizualizacija...). Uspešne so takrat, kadar so izpolnjeni trije pogoji (5):

1. Ustrezen izbor tehnike

2. Ustrezno izvajanje tehnike

3. Redno izvajanje tehnike

2.7 Delovni stres

Stres na delovnem mestu prinaša posledice kot so slabša delovna uspešnost, pogoste bolniške odsotnosti, zmanjšana zmožnost za delo, invalidnost in znižana kakovost življenja. (6)

Stres na delovnem mestu se pojavi, kadar služba ne odgovarja zaposleni osebi zaradi določenih zahtev ali potreb, ki jih oseba ima. Ne glede na vse, pa stresa na delovnem mestu ne smemo zamenjati z delovnimi izzivi, ki nam jih služba ponuja in nas s tem spodbuja, nas motivira in nam daje nova znanja in izkušnje. (6)

Vseeno pa nismo vsi enako dojemljivi za delovni stres. Pripravljenost na stres se oblikuje v zgodnjem otroštvu, na pripravljenost na stres pa vplivata tudi naša osebnost in različni delovni pogoji. (6)

2.8 Dejavniki delovnega stresa

- Osebnost delavca: če je delavec za svoje delo zelo zagnan, mora vse narediti popolno, je vedno stvar lahko narejena še bolje oz. nikoli zares ni dovolj dobro in v delo vlaga velike napore, je stresu veliko bolj izpostavljen. Za delovni stres so prav tako bolj ogrožene čustvene in negotove osebe, ter osebe, ki se težko odločajo in so manj prilagodljive.
- Skozi življenje ljudje izoblikujejo tehnike in strategije spoprijemanja s težavami in konflikti. Ko te tehnike niso več dovolj, vse vodi samo še v delovni stres, kjer pa se težave le še kopičijo.
- Boljše kot je telesno stanje delavca, manj energije ta porabi za povprečne rezultate. Če je oseba slabšega telesnega zdravja, porabi več energije za enake rezultate in je zato bolj izpostavljena stresu.
- Večji delovni stres doživljajo ljudje v službah, kjer so vsakodnevno v stiku z žrtvami (npr. zdravnik, medicinska sestra) in v službah, kjer morajo delavci biti ves čas na voljo (gasilci, policisti...). (6)

2.9 Sprožilci delovnega stresa (6)

- Preveč podaljšan delovni čas
- Nezadosten interes
- Monotono delo
- Neustrezna pohvala za dobro opravljeno delo
- Preveč ali premalo delovnih nalog
- Slabi odnosi v delovnem okolju
- Prevelik pritisk
- Nezanesljiva poklicna perspektiva
- Slabi odnosi v delovnem okolju

2.10 Znaki delovnega stresa (6)

- Občutek mrzlih rok, nog
- Motnje spanja
- Nenadna izguba telesne teže
- Težave z dihanjem
- Bolečine v prsih
- Vrtoglavica
- Motnje srčnega ritma
- Bruhanje
- Povišan krvni pritisk

2.11 Stres pri učiteljih

Delo učiteljev je pogosto poznano samo po kratkem delovnem času in dolgih počitnicah, večina pa ne opazi tudi administrativne plati dela, občutka tesnobe v razredu polnem cvilečih, nediscipliniranih otrok in napornih staršev, ki se za izobraževanje svojih otrok ne

zanimajo več tako, kot so se nekoč. Številni viri prav zaradi teh razlogov učiteljski poklic navajajo kot enega najbolj stresnih. (6)

Pri učiteljih se stres opaža pri večkratnih odsotnostih, slabi volji in nestrpnosti do učencev. Učitelj se mora naučiti s stresom spopadati in ga obvladati na vsakodnevni ravni, kar pa ni najlažje. Naučiti se morajo komuniciranja s starši (le to pa ob določenih primerih ni najlažje), ter s svojimi nadrejenimi. Čeprav se tega včasih tudi sami ne zavedajo, si vseeno želijo opore svojih izkušenih sodelavcev ter nadrejenih. (6)

Učiteljski poklic ima zadnja leta tudi slabši ugled kot nekoč, manjšo možnost napredovanja, obsežno administracijo in »soočanja« z napornimi starši, ki pa so včasih tudi precej zahtevni. (6)

Povzročiteljev stresa je seveda veliko in se med seboj razlikujejo na časovno obdobje, od učitelja do učitelja in od šole do šole. (6)

2.12 Povzročitelji stresa pri učiteljih

Vsi stresorji (razlogi stresa), ki učiteljem povzročajo stres niso določljivi. Določenih pa je devet ključnih dejavnikov stresa, s katerimi se spopadajo učitelji (6):

1. Pričakovanja - učitelj doživi stres zaradi:
 - zaradi postavljanja previsokih ali prenizkih ciljev
 - občutka, da dosežki niso/ne bodo dovolj dobri
 - strahu, da ne bo mogel zadovoljiti svojih in drugih pričakovanj
2. Samoizpolnitev - učitelj doživi stres zaradi:
 - občutka, da njegove vrednote v razredu ne pridejo dovolj do izraza
 - prepričanja, da nihče ne bo opazil rezultatov njegovega dela
 - potrebe po višjem spoštovanju
 - neuresničenih želja, uprtih v njegovo delo
 - redkih pohval
 - primerjave z drugimi
 - razočaranja, ker ljudje ne cenijo njegovega dela

3. Odnosi z otroki - učitelj doživi stres zaradi:
 - spoznanja, da se disciplina v razredu iz leta v leto slabša
 - spoznanja, da ne more zadovoljiti vseh potreb učencev, saj so si le te med sabo zelo različne
 - strahu, da ocene ne izražajo dejanskega znanja učencev
4. Kompetentnost - učitelj stres doživi zaradi:
 - strahu pred težjim komuniciranjem z otroki
 - strahu pred pojemajočo fizično močjo
5. Notranji konflikti - učitelj doživi stres zaradi:
 - strahu, da ga okolica ocenjuje
 - strahu, da bi delo lahko opravil bolje
 - primerjanja z njegovimi sodelavci
 - dvoma v uspešnost njegovega dela
 - naraščajočih odgovornosti pri sprejemanju odločitev
 - občutka nemoči v določenih situacijah
6. Konflikt vrednote in situacije - učitelj doživi stres zaradi:
 - spoznanja, da pedagoški poklic ni dovolj vreden
 - strahov, da učenci po odhodu iz osnovne šole ne bodo imeli pravih vrednot za življenje
 - občutkov, da otroci vedno manj cenijo dosežke in drugo trdo delo
 - neprijetnih občutkov ob vsiljevanju svojih vrednot drugim
7. Družbena dejavnost - učitelj doživi stres zaradi:
 - sramu ob osebnih težavah
 - strahu, da mu bo ob vseh delih za službo ostalo premalo časa za posvečanje družini
 - sprememb v socialnih vrednotah
8. Profesionalna omejenost - učitelj doživi stres zaradi:
 - pogoste prekinitve dela zaradi različnih dejavnosti
 - bremena pri administrativnih delih

2.13 Ukrepi za obvladovanje stresa

Danes poznamo že kar nekaj strategij ukrepov za zmanjševanje negativnih učinkov stresa. Del ukrepov je usmerjenih k organizaciji (k delu), drugi pa so usmerjeni k posamezniku. (7)

1. Prehrana

Če ste se odločili za zmanjšanje stresa, začnite najprej z ustrezno prehrano, ki naj bo raznolika. Pri tem vam bo koristila predvsem hrana, bogata z ogljikovimi hidrati in z vlakninami, kamor sodijo sadje, zelenjava ter žita. Izogibajte pa se pretirani uporabi kofeina, sladkorja, soli in maščob (zmanjšajte porabo rdečega mesa). Prav tako ne pozabite na pitje vode.

2. Sproščanje

Dobrodošla je tudi redna telovadba, vsaj trikrat na teden 15 do 30 minut. Za učinkovito zmanjševanje stresa so na voljo tudi različne tehnike sproščanja. Sprostitev ni enaka počitku, je predvsem tehnika, vrsta vaje, ki zahteva osredotočenost na sebe in uporabo notranjih predstav (npr. dihalne vaje, tehnika progresiven mišična relaksacije, avtogeni trening, joga, meditacije enostavne vizualizacije ...).

3. Avtosugestija

Ko nas nekaj nepredvidoma spravi v stres, nam lahko pomaga avtosugestija v obliki stavkov, kot so: Sem miren; Ne bom se prepustil jezi (žalosti); Vse bo še dobro; Njegovo (njeno) vedenje me ne moti; Ne more mi do živega; Ne bom se pustil(a) sprovcirati; To bom zmogel ipd. Pri tem je pomembno, da si sami izoblikujemo stavke, ki nam dejansko pomagajo ostati mirni. Hkrati to kombiniramo s pravilnim dihanjem.

4. Jaz stavki

Zelo učinkovit način zmanjševanja stresa je tudi asertivno vedenje, ki je uporabno v komunikaciji s težavnimi ljudmi – predpostavljenimi, sodelavci, učenci, straži. ipd. Obnašati se asertivno pomeni, da zaupamo vase, se spoštujemo ter spoštujemo druge.

5. Obvladovanje vpliva iracionalnih misli

Vir stresa so lahko tudi naše lastne misli. Ves čas poteka v nas notranji govor. To so stavki, s katerimi opisujemo in interpretiramo svet zunaj nas ali v nas samih. Če je naš notranji govor točen in v skladu z realnostjo, potem funkcioniramo ustrezno. V primeru, ko notranji govor ni realen oz. je iracionalen, doživljamo stres in čustvene motnje, težave ... Govorimo o iracionalnih idejah ali mislih (npr. Nič se ne da., Moralo bi biti..., Učenci me morajo spoštovati...). Ozadje takšnih iracionalnih idej je predpostavka, da se dogodki, situacije, stvari dogajajo nam. Pomembno je, da se zavedamo, da se nič ne zgodi vam. Situacije se dogajajo z nami ali brez nas; so del objektivnega sveta. Tisto, kar je naše, je naša subjektivna interpretacija objektivnih dogodkov.

6. Antistresna socialna mreža

V stresnih situacijah si lahko pomagamo tudi s sodelavci. Govorimo o t. i. antistresni socialni mreži. Bolj jo imamo razpredeno, učinkoviteje se bomo spoprijemali s stresom. Srečanja v zbornici neposredno po končani uri omogočajo takojšnjo refleksijo s sodelavci. Dostikrat pa zadošča že to, da nas nekdo posluša in nas razume, četudi nam ne nudi nobenega nasveta. Dobrodošli so tudi prijatelji in znanci, toda pozor: vprašanje je, ali nas bodo res razumeli.

7. Organizacija časa

K zmanjševanju negativnih učinkov stresa sodi tudi dobra organizacija časa. Naredite seznam vseh nalog, ki jih morate opraviti, razvrstite jih po pomembnosti in naredite urnik, kdaj jih boste opravili. Najprej se lotite najpomembnejše naloge in jo dokončajte, preden začnete drugo. Vedno se ukvarjajte le z eno nalogo naenkrat. Če vas kdo sili v opravljanje več nalog hkrati, recite ne in pri tem uporabite jaz stavek. Kadar ste pod stresom, se poskusite izogniti pomembnim odločitvam.

4. METODE DELA

Kot prvo metodo dela sem uporabila pregledovanje literature, ki sem jo našla na spletu in v knjižnici. Z znanjem, ki sem ga pridobila o stresu in sproščanju, sem lahko ugotovila, kaj hočem doseči z raziskovalno nalogo. V računalniškem programu Ika sem naredila anketo, jo poslala mentorici, ta pa med učitelje. Anketo je rešilo 54 učiteljev. Izoblikovala sem 6 hipotez, ki sem jih na podlagi rezultatov ankete potrdila ali ovrgla.

5. REZULTATI

Tabela 1: Starostna struktura anketirancev

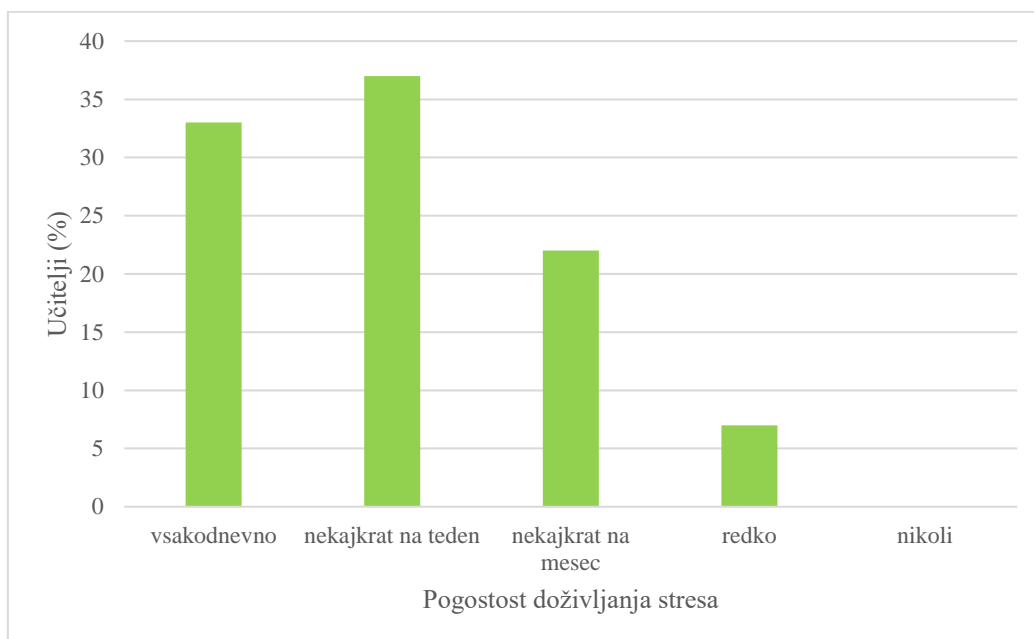
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
1 (21-30 let)	7	13%
2 (31-40 let)	4	7%
3 (41-50 let)	19	35%
4 (51 let ali več)	24	44%
Skupaj	54	100%

Anketo je rešilo največ učiteljev starih nad 51 let.

Tabela 2: Struktura anketirancev po spolu

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
1 (moški)	2	4%
2 (ženski)	52	96%
3	0	0%
Skupaj	54	100%

Anketo je rešilo 52 oseb ženskega spola in le 2 moška, zato se za ločevanje in iskanje razlik med spoloma nisem odločila.



Graf 1: Kako pogosto učitelji doživljajo stres

Rezultati kažejo, da večina učiteljev stres doživlja vsaj nekajkrat na teden oz. kar vsakodnevno.

Tabela 3: Kako učitelji preprečujejo stres

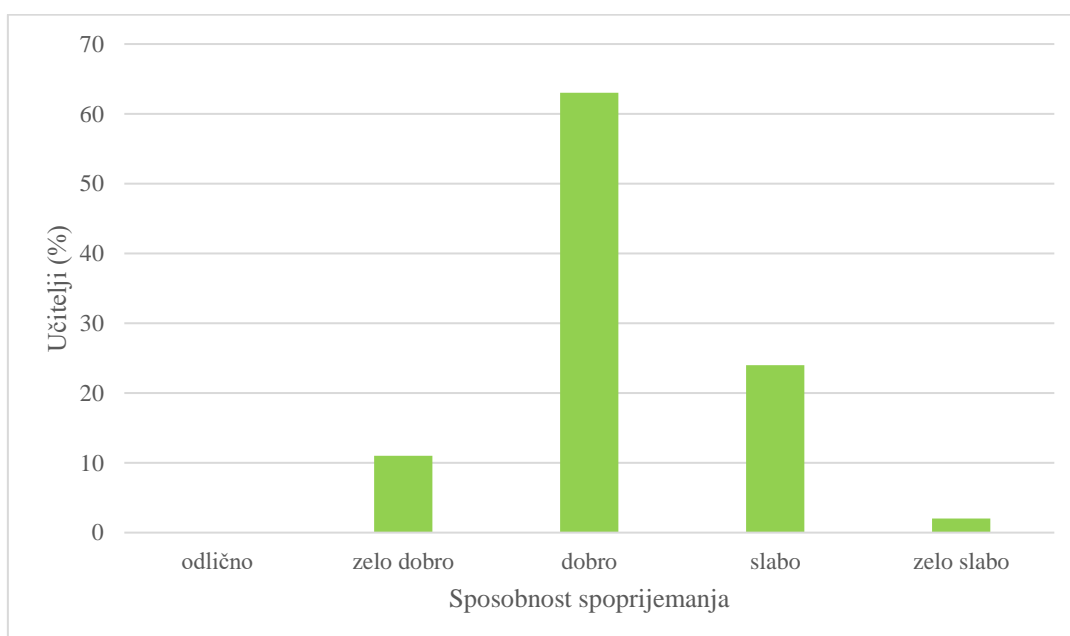
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Dobro se pripravim na morebitne stresne dogodke	27	50%
redno se gibam	36	67%
redno se sproščam	13	24%
pazim na prehrano	14	26%
veliko se pogovarjam z bližnjimi	34	63%
Drugo:	3	6%

Odgovori, ki so jih učitelji podali pod drugo: s pozitivnimi mislimi, s samokontrolo, s stvarmi, ki me veselijo. Najpogosteje pa se sproščajo s fizično aktivnostjo in pogovorom. Kot vrste sproščanja poznajo pa še meditacijo, jogo, hojo, rekreacijo, dihalne vaje in branje.

Tabela 4: Dejavnost ob zaznavi stresa

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
1 (prekinem s stresno dejavnostjo)	21	39%
2 (še le po daljšem času se ustavim, prekinem)	27	50%
3 (redko opazim te znake)	5	9%

Kar polovica učiteljev s stresno aktivnostjo prekine še le po daljšem času, tretjina pa takoj. Skoraj desetina učitelje pa znakov stresa pri sebi večinoma ne zazna.



Graf 2: Ocena spoprijemanja s stresom

Rezultati kažejo, da večina meni, da se dobro spoprijema s stresom, le malo pa jih meni, da so v tem zelo dobri ali celo odlični.

Tabela 5: Je lahko stres tudi koristen?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
1 (Da)	37	69%
2 (Ne)	17	31%

Največ učiteljev verjame, da je stres lahko tudi koristen, menijo, da lahko spodbuja kreativnost, spodbudi te k dejavnosti, nekatere stvari bolje delajo pod stresom, spodbudi k boljši organizaciji, zaveš se potrebe po spremembi, spoznaš svoje meje...

Tabela 6: Pomoč drugih pri spoprijemanju s stresom

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
1 (Ne, to zmorem sam)	2	4%
2 (Da, večinoma družina)	7	13%
3 (Da, večinoma družina in prijatelji)	39	72%
4 (Da, prijatelji)	3	6%
5 (Da, večinoma sodelavci)	3	6%

Veliki večini pri spoprijemanju s stresom pomagajo družina in prijatelji, presenetljivo nizek je odstotek, ki se obrne na sodelavce.

Tabela 7: Posledice doživljanja stresa

	Frekvence	% - Veljavni
glavoboli	19	37%
bolečine v želodcu	13	25%
zmedenost	8	15%
pogosta utrujenost	43	83%
Drugo:	7	13%

Kot ostale posledice so našli še nespečnost, bolečina v srčnem košu, zaskrbljenost, nemotiviranost, pomanjkanje apetita...

Tabela 8: Vpliv stresa na odnose z drugimi

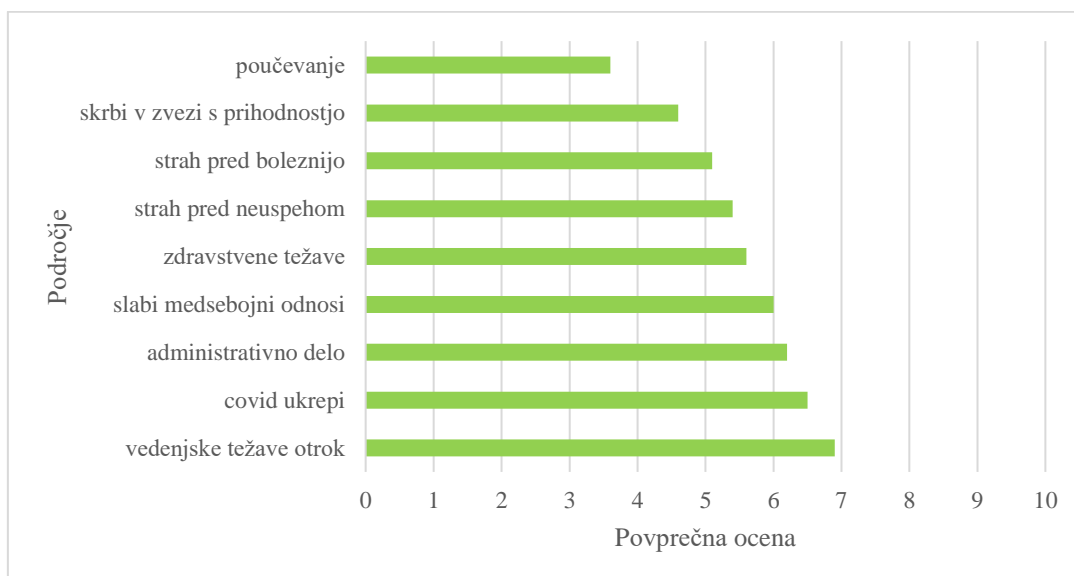
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
1 (Ne, nič)	0	0%
2 (Da, malo)	26	48%
3 (Da, zelo)	28	52%

Malo več kot polovica učiteljev meni, da doživljanje stresa vpliva na njihove odnose z drugimi ljudmi.

Tabela 9: Načini spoprijemanja s stresom

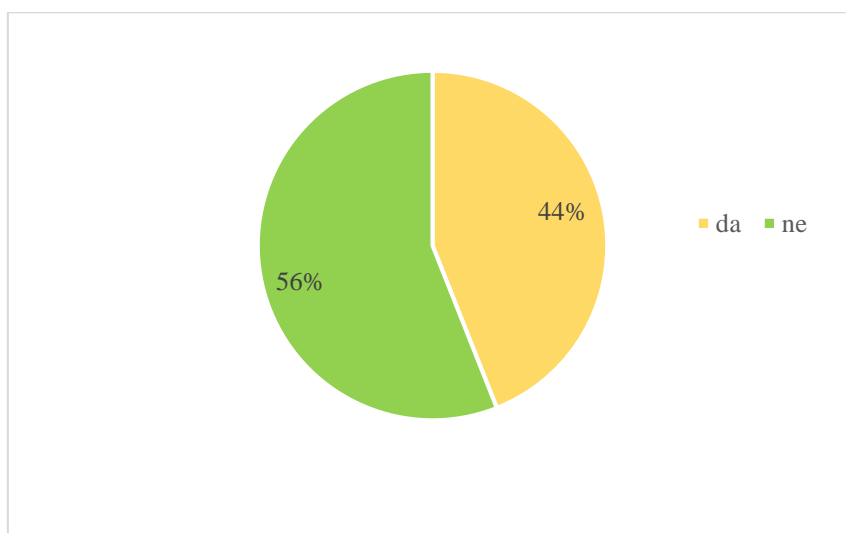
	Frekvence	% - Veljavni
Pomagajo mi pogovori z družino in prijatelji	40	74%
Pomagajo mi pogovori s sodelavci	17	31%
S fizično aktivnostjo (sprehod, tek...)	44	81%
Z meditacijo	14	26%
Z branjem	18	33%
Z ukvarjanjem z živalmi	21	39%
Drugo:	8	15%

Tudi tu se je pokazalo, da večini najbolj pomaga družina in prijatelji ter fizična aktivnost, pod ostale aktivnosti pa so našli še glasbo, ustvarjanje, gledanje televizije, kvačkanje in tudi zdravila.



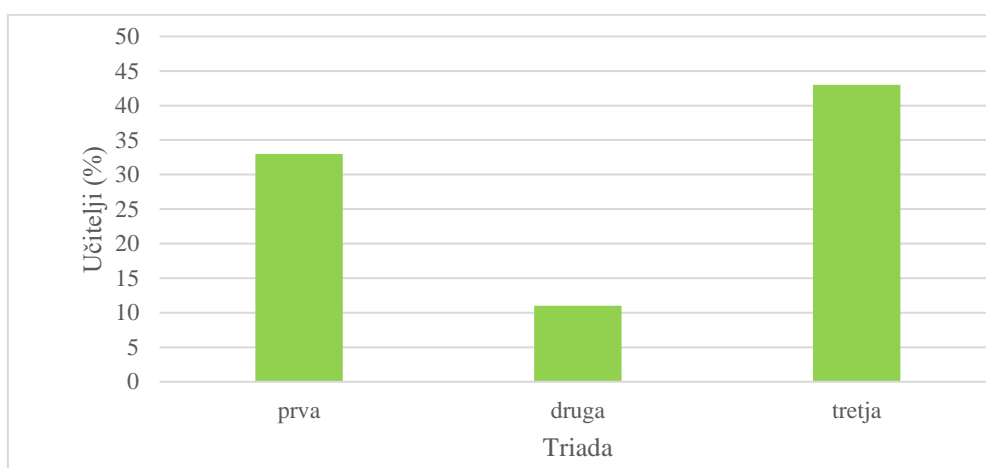
Graf 3: Področja, kjer učitelji najmočneje oz. najpogosteje doživljajo stres

Učitelje najbolj bremenijo vedenjske težave otrok ter v zadnjem času prisotni covid ukrepi, pogost stresom je tudi administrativno delo. Najmanjši stres povzroča samo poučevanje.



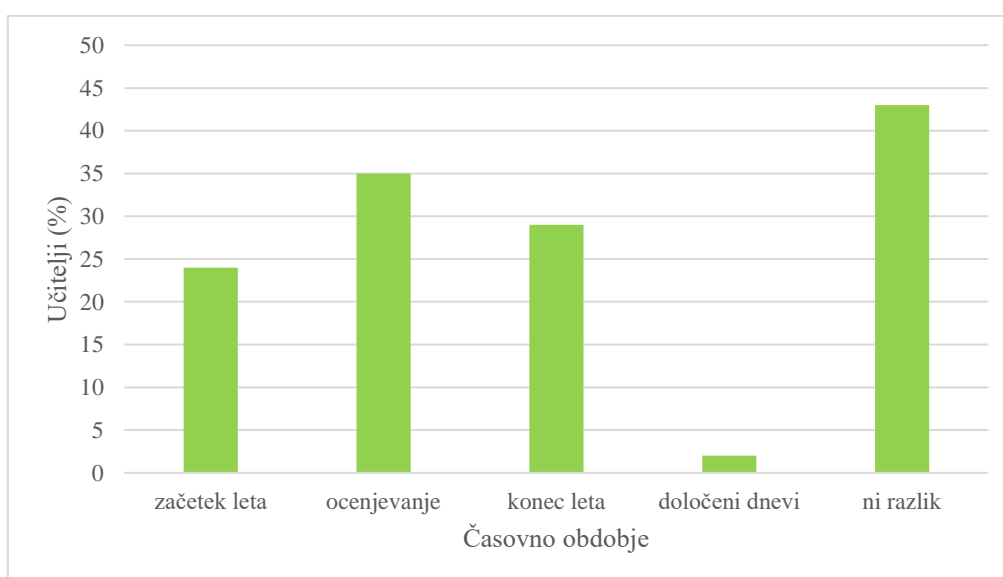
Graf 4: Ali stres povzroča resnejše zdravstvene težave

Več kot polovica učiteljev stres opaža tudi že v obliki resnejših zdravstvenih težav kot so hude želodčne težave, posamezna vnetja, mentalne težave, rak, izgorelost, rane na želodcu, nespečnost, panični napadi, težave na žolčniku, poslabšanje prebave, migrenski napadi...



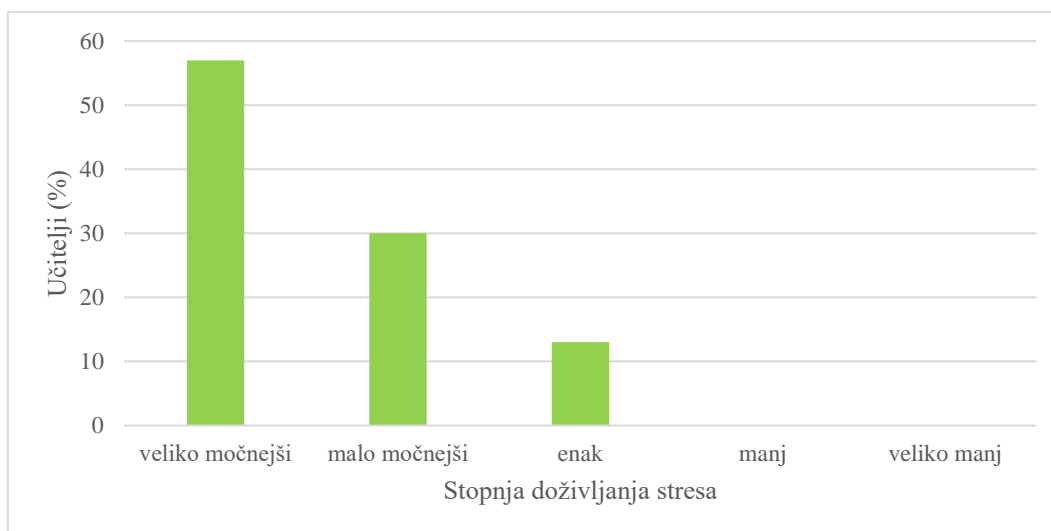
Graf 5: Pogostost doživljanja stresa po triadah

Med anketiranimi je bilo največ učitelje zadnje triade (56%), zato je pogosto doživljanja stresa v le tej najbrž povezana s časom, ki ga tu preživijo. Prvo triado poučuje 30 % anketiranih učiteljev in 15 % drugo triado, ki je očitno najmanj naporna.



Graf 6: Del šolskega leta, v katerem učitelji najpogosteje, najmočneje doživljajo stres

Skoraj polovica učiteljev ne opaža posebnega časovnega obdobja, ki je najbolj stresno, največkrat pa to občutijo morda ob ocenjevanjih. Kot drugo so navedli še: ko se pojavi administrativna plat dela, v obdobju bolezni (sodelavcev, učencev), ob obtoževanjih vodstvenih delavcev.



Graf 7: Kako se je spremenilo doživljanje stresa pri učiteljih s pojavom koronavirusa in posledičnih ukrepov

Več kot polovici učiteljev so ukrepi, sprejeti zaradi virusa v zadnjih dveh letih, povzročili močnejši stres, kar je pričakovano, glede na zahtevnost situacije.

6. DISKUSIJA

Anketo je reševalo 54 učiteljev, nad čemer sem bila razočarana, saj je bila anketa poslana kar nekaj osnovnim šolam. Anketo je reševalo 52 učiteljic in 2 učitelja.

Presenetilo me je, da kar 18 učiteljev navedlo, da so pod stresom vsakodnevno. Mislim, da bi si ti učitelji morali stvari organizirati drugače in si bolj pogosto vzeti tudi čas zase, ne pa samo konstantno delo, ki jih spravlja pod stres. Ob tako pogostem doživljanju stresa lahko to privede do hujših zdravstvenih težav, ki so jih med drugim našli v anketi. Presenetilo me ni, da ni učitelja, ki ni nikoli ne občuti stresa. Vsaka služba prinaša določene obveznosti, ki vsakogar kdaj pa kdaj spravijo pod stres. Po mojem mnenju ni učitelja, ki bi se v vseh, novih in starih situacijah, znašel popolno in bil povsem miren.

Največ učiteljev je odgovorilo, da stres doživljajo nekajkrat na teden. Otroci res znajo/znamo biti naporni, zato se mi zdi takšen odgovor povsem normalen.

Pri četrtem vprašanju me je presenetilo, da kar 36 učiteljev stres preprečuje z rednim gibanjem in le 14 z dejanskim sproščanjem. Presenetilo me je tudi število 27 pri odgovoru »dobro se pripravim na morebitne stresne dogodke«. V prihodnje bi bilo zanimivo raziskati še kako oz. s čim se učitelji na stresne dogodke pripravijo ter kako jih lahko v naprej predvidijo. Verjetno na to vplivajo tudi leta prakse, ki pa glede na prevladujočo starost anketirancev (51 let ali več) niso majhna. Glede na odgovore pa jim pri prepričevanju stresa pomagajo tudi pogovori z družino oz. bližnjimi.

Pod odgovori drugo pa so zapisali še, da stres premagujejo z pozitivnimi mislimi, kar se mi zdi zanimiv in koristen podatek, saj imam mnenje, da nas ob doživljanju stresa večina pomisli na najslabše, s samokontrolo in pa s stvarmi, ki jih veselijo, temu pa lahko z drugimi besedami rečemo tudi sproščanje.

Pri petem vprašanju me je presenetilo, da kar 5 učiteljev redko opazi znake doživljanja stresa. Pri tem podatku se mi poraja vprašanje, če so na stres res zelo dobro pripravljeni oz. so nanj odporni, ali pri sebi še ne poznajo znakov doživljanja stresa. Znaki se od posameznika do posameznika namreč razlikujejo in ni točno določenega pravila, po katerem bi jih prepoznali.

Kar 27 učiteljev s stresno dejavnostjo prekine šele po daljšem času. V tem ne vidim problema, če so v situaciji primorani ostati (npr. poučevanje otrok, ki imajo vedenjske težave). Če pa je situacija takšna, da jo lahko nemudoma zapustijo, pa je bolje to, kot da so pod stresom. 21 učiteljev pa s stresno dejavnostjo prekine takoj, ko začutijo stres in to se mi zdi še najboljše, v kolikor je to mogoče.

Pri vrstah sproščanja me je presenetilo, da so se odgovori bolj kot ne ponavljali, le ti pa so mi bili že znani. Pričakovala sem več različnih in kreativnejših odgovorov, saj je sproščanje načeloma vse, kar posameznik rad počne in sem pričakovala bolj raznolike dejavnosti.

Pri sedmem vprašanju me nič ni zares presenetilo. Pričakovala sem, da ne bo nihče trdil, da se s stresom spoprijema odlično, saj bi vedno lahko bilo še bolje. Razveselilo me je dejstvo, da ima 6 učiteljev mnenje, da s stresom spoprijemajo zelo dobro, kar 34 pa, da se s stresom spoprijemajo dobro. Tem, ki pa menijo, da se s stresom spoprijemajo slabo ali zelo slabo, pa priporočam da se opazujejo in/ali si poiščejo pomoč, saj je v nasprotnem primeru stres lahko zelo škodljiv.

Pri naslednjem vprašanju me je presenetila samo precej visoka številka (17) pri odgovoru, da stres ne more biti koristen. Menim namreč, da je stres oz. pritisk tudi njih kdaj spodbudil k boljši izpeljavi določenih stvari in pa trudi k boljši organizaciji. Med najpogostejšimi odgovori 37-ih učiteljev, zakaj je stres lahko tudi koristen pa so bili, da lahko stres spodbuja kreativnost, s čimer se tudi sama strinjam, da te spodbuja k določeni dejavnosti... Najbolj zanimiva odgovora sta mi bila:

- da lahko, ko si pod stresom spoznaš svoje meje: s tem se sicer ne strinjam najbolj iz razloga ker ljudje radi pretiravamo, se ne znamo ustaviti in gremo čez svoje meje. Ko je naše telo preveč utrujeno, nam to na različne načine sporoči ampak svojih mej se še vedno ne zavedamo in lahko naslednjič ponovimo enako napako.
- se zaveš potrebe po spremembi: mislim, da je bilo pod spremembe tukaj mišljena boljša organizacija dela ali manj psihično naporno delo. S tem odgovorom se strinjam, saj moramo delati tako, da nam oz. našemu telesu najboljše ustreza.

Pri desetem vprašanju me nič ni zares presenetilo. Pričakovala sem, da bo majhno število ljudi, ki se lahko popolnoma sami soočijo s stresom. Predvidevam da sta ti (2) osebi introverta, saj so le ti, po mojem mnenju, bolj samostojni in pri tem ne potrebujejo toliko pomoči. Prav tako me ni presenetila razlika med ljudmi, ki so odgovorili, da jim pri spoprijemanju s stresom pomagajo družina in prijatelji ter samo družina (manj jih je odgovorilo z »Da, družina«). Prijatelji so namreč družina, ki si jih sami izberemo in nam lahko pri veliko stvareh pomagajo. Vseeno pa težko nadomestijo pravo družino, zato me tudi številka pri odgovoru »Da, prijatelji« (3) ni presenetila. Presenetilo me je le število pri odgovoru »Da, sodelavci« (3), saj le ti najbolj vejo, kakšen stres doživljajo in se lahko najboljše poistovetijo z njimi ter nam dajejo nasvete.

Pri naslednjem vprašanju me je presenetila zelo visoka številka pri odgovoru, da so najpogostejše posledice doživljanja stresa pogoste utrujenosti. Sicer razne raziskave to potrjujejo, ampak se mi vseeno zdi, da lahko do utrujenosti privede tudi veliko drugega in sem zato malce skeptična. Seveda pa stres privede do hitrejše utrujenosti, ampak skupaj z drugimi dejavniki. Pod drugo pa so učitelji navedli še nespečnost, pomankanje apetita in bolečina v prsnem košu. Tudi to raziskave dokazujejo in mislim, da smo takšnih posledic vajeni tudi učenci, predvsem pred pridobivanjem ocen.

Pri 11. vprašanju me ni presenetilo nič. Stres vpliva na vse ljudi, odvisno je samo v kakšni meri. Doživljanje stresa pri večini ne more ne imeti vpliva na odnose z drugimi. Pri odgovorih »Da. Malo« in »Da zelo«, je bila razlika samo 2 učitelja, v prid »Da, zelo«. Pri tem je vse odvisno od posameznika, kako se lahko v stresnih situacijah umiri, zadiha, na dogodke pogleda iz svetle strani in naprej, v miru nadaljuje dejanje, ki ga opravlja. Vseeno pa se mi zdi, da slabi odnosi učiteljev, ko so pod stresom, niso tako »nedolžni«, kot so morda pri ostalih poklicih, saj so učitelji konstantno v stiku z ljudmi (učenci, starši) in lahko velikokrat narobe odreagirajo, postavijo različne standarde in so na sploh manj strpni do nas.

Pri vprašanju »Kako se spopadate s stresom?« je največ učiteljev odgovorilo, da jim pomagajo pogovori z družino in prijatelji. S tem ni po mojem mnenju popolnoma nič narobe, ampak je vseeno bolje, da si za sproščanje najdejo tudi stvari, ki jih lahko delajo sami oz. s komerkoli in kjerkoli. Če zapadeš v stresno situacijo, ko nimaš nikogar od bližnjih s katerim

bi se lahko pogovoril, potrebuješ stvar, ki te bo takoj sprostila in te tako spravila v boljšo voljo. Nekatera izmed teh sproščanj so dihalne vaje, kratke meditacije, zdravila (samo v primeru da je res nujno in ob posvetovanju z zdravnikom). Pri tem vprašanju je bila moja napaka ta, da sem kot možnosti vnesla samo načine sproščanja, ki jih lahko izvajamo samo z primernimi pripomočki in ljudmi okoli sebe ne pa tudi med npr. med poukom.

Naslednja stvar v anketi je bila preglednica, v kateri so učitelji od 1 do 10 označevali, kolikšen stres jim določena stvar povzroča (1-najmanj, 10-največ). Pri rezultatih je narejen graf in izračunana povprečna ocena. Večini učiteljev poučevanje ne povzroča velikega stresa, kar se mi zdi po eni strani precej logično, saj je to glavni del poklica, ki pa so si ga navsezadnje izbrali sami. Ukrepi z covidom večini učiteljev povzročajo ogromno stresa. Tudi to je bilo precej pričakovano, saj se/so se ukrepi ves čas spreminjali, učenci so/smo bili v karantenah in je bilo vsemu skupaj težko slediti. Kljub temu pa se mi zdi, da so se učitelji dobro znašli, komunicirali z učenci v karanteni ter dobro organizirali vso delo. Strah pred boleznijo učiteljem ne povzroča stresa in mislim da je to dobro, saj je pomembno misliti na dobre in ne na slabe stvari. Kljub temu pa jim zdravstvene težave (ki so že prisotne) povzročajo velik stres. Presenetilo me je, da jim slabi medsebojni odnosi ne predstavljajo prevelikega stresa. Mislim, da ta podatek potrjuje, da so učitelji zreli in pametni ljudje in se od oseb, ki jim oddajajo negativno energijo raje odmaknejo in se glede njih ne obremenjujejo. Prav tako jim skrbi v zvezi z prihodnostjo povzročajo le malo stresa.

Pri tem, ali jim administrativna plat dela povzroča stres, so bili učitelji precej razdeljeni, a vseeno prevlada, da jim ta stran poklica povzroča kar precej stresa. Najmanj pa me je presenetilo to, da učiteljem največ stresa povzročajo vedenjske težave otrok. Večkrat slišimo, da se otroka vzgaja v šoli, a vzgoja se vendarle začne doma. Ko ima otrok v glavi postavljene meje, jih učitelj ne more podreti in je zaradi tega samo še bolj pod stresom in nejevoljen tudi do ostalih otrok.

Naslednji podatek me je razveselil, saj nam pove, da kar 30 učiteljev zaradi stresa ni doživelo resnejših zdravstvenih težav. Pojavil se je tudi odgovor, da je mogoče kakšna težava od stresa, samo da tega ne vedo. To je seveda res, a se je glede tega najbolje pogovoriti in posvetovati z zdravnikom.

Tisti, ki pa so že doživeli zdravstvene težave pa so imeli predvsem hude težave z želodcem (rane na želodcu, pomanjšanje apetita), mentalne bolezni (depresija, anksioznost, panični napadi), pa tudi rak. Ta odgovor me je od vseh še najbolj presenetil in me razžalostil, saj se je morala oseba zaradi stresa oz. zaradi svojega poklica boriti z tako zahrbtno in jo (upam) da uspešno premagala. Najbolj značilne zdravstvene težave pa so migrene oz. glavoboli, nespečnost... tudi te so učitelji kar precej omenjali.

Učitelji, ki so reševali anketo, največ poučujejo tretjo triado, ta pa jim povzroča tudi največ stresa. Presenetilo me je dokaj veliko število učiteljev pri odgovoru, da jim prva triada povzroča največ stresa. To lahko sklepamo po tem, da so mlajši otroci zelo razigrani, kdaj pa kdaj nepripravljeni poslušati ter navajeni vrtca, kjer so jim ves čas na voljo igrače. Ravno zaradi teh razlogov se mi zdi preskok iz vrtca v osnovno šolo težek, tako za otroke kot tudi za učitelje.

Vseeno pa je logično, da večini učiteljev tretja triada povzroča največ stresa. Otroci okoli 12. leta prestopijo v triado, ta pa na vsakega vpliva drugače. Nezačudenje s samim sabo, iskanje pozornosti, preveč energije... Vse to negativno vpliva na učitelje, pa čeprav so bili oni v naših letih najverjetneje večinoma podobni.

Pri naslednjem vprašanju me je presenetilo to, da 18 učiteljev najmočnejši stres občuti v enakem obdobju kot večina učencev, obdobju ocenjevanja. Sicer si ne znam točno predstavljati zakaj, ampak verjamem, da je njim prav tako težko kot nam. prav tako ne vem zakaj učitelji občutijo stres na koncu šolskega leta. Verjetno zaradi zaključevanja ocen, ampak zagotovo obstajajo še drugi razlogi. Kar 22 učiteljev pa med obdobji ne zaznave velikih sprememb, kar se tiče doživljanja stresa, kar pa sem pričakovala.

Pod drugo so odgovorili tudi da so pod velikim stresom takrat, ko je obdobje bolezni in zbolijo njihovi sodelavci, učenci in družinski člani. Predvidevam da je takrat največ nadomeščanj, spoznajo največ novih ljudi oz. učencev itd...

Na zadnje vprašanje je večina učiteljev odgovorila, da je obremenitev v času covida veliko večja. To lahko pripišemo temu, da je kar nekaj časa potekal pouk na daljavo, se je njihov ritem, ki so ga že prej imeli postavljenega podrl... Ko pa smo prišli nazaj v šolo so se karantene nadaljevale. Nekateri učitelji so snov pošiljali preko aplikacije teams, nekateri pa

izvajali kombinirano delo (učenci v razredu in učenci preko video klica naenkrat). Nekaj učiteljev je odgovorilo, da je stres le malo močnejši, kar nam da vedeti, da so se na takšno vrsto dela hitro privadili in se dobro organizirali, le 7 pa jih je odgovorilo, da niso opazili velikih razlik.

7. ZAKLJUČEK

Raziskovalno nalogo sem začela z pregledovanjem literature o stresu, ki je je tako na spletu kot v knjigah res veliko. Nadaljevala sem z iskanjem literature o stresu izključno pri učiteljih in tudi te našla kar nekaj.

Ko sem napisala teorijo, sem začela v računalniškem programu Ika z izdelovanjem ankete. Tema ankete je bil seveda stres, anketo pa so reševali le učitelji osnovnih šol. V anketi so podali nekaj zanimivih, poučnih in presenetljivih odgovorov, ki sem jih podala pod naslednjo točko »rezultati«, v diskusijah pa sem jih komentirala oz. podala svoje mnenje na pridobljene odgovore.

Ugotovila sem, da so učitelji velikokrat pod vplivom velikega stresa, ki pa jim ga največkrat povzročajo učenci tretje triade, točen razlog zakaj, pa je vsaj meni neznan. Kar nekaj učiteljev je potrdilo, da stres povzroča različne zdravstvene težave, kot so npr. nespečnost, duševne motnje in celo rak. Ravno zaradi teh težav je moje mnenje, da se moramo ljudje naučiti sproščanja in prepoznavanja znakov (negativnega) stresa, da le ta ne pride predaleč in povzroči nam neprijetne situacije.

Za učitelje osnovne šole sem se odločila, saj tudi sama obiskujem 9. razred in mi je njihov sistem bolj poznan in sem tako odgovore tudi lažje komentirala. Za raziskovalno nalogo pa si tudi nisem želela postaviti prevelikih ciljev in raziskovati preveč, saj bi me to po vsej verjetnosti spravilo v stres ter bi bila preveč brez motivacije.

Pri izdelavi raziskovalne naloge pa seveda ni bilo vse v najboljšem redu. Problem je nastal predvsem v številu učiteljev, ki so anketo izpolnili, saj je bilo le to dokaj nizko (54). Zaradi ostalih težav, ki so še bile prisotne, sem že skoraj obupala, ampak me je mentorica motivirala, da sem z nalogo nadaljevala in jo dokončala.

Z izdelavo naloge sem se naučila nekaj povsem življenjskih stvari:

- Tako do sebe kot tudi do drugih moramo biti strpni ter razumevajoči.
- Popolnost ne obstaja. Stvari bi vedno lahko bile še boljše, ampak pomembno je, da smo dali vse od sebe.

- Učitelj ni samo učitelj. Je človek, ki mora učencem pomagati, jih spodbujati in jim dajati nasvete, medtem ko mora gledati tudi nase in na svoje počutje. Zato ta poklic definitivno ni primeren za vsakogar,
- Moramo se naučiti poslušati sebe in z določeno stvarjo končati, ko nam telo to sporoča.
- Poiščimo si stvar, ki nas sprošča, ter jo redno izvajajmo, saj lahko s tem preprečimo marsikatero bolezen.

Potrditev hipotez:

Prvo hipotezo sem lahko potrdila. Učiteljem največ stresa res povzroča tretja triada.

Drugo hipotezo sem potrdila, saj več učiteljev stres doživlja le nekajkrat na teden, ne pa vsakodnevno.

Tretjo hipotezo sem ovrgla, saj je kar 30 učiteljev, največ, odgovorilo, da zaradi stresa še ni doživelo resnejših zdravstvenih težav.

Četrto hipotezo sem zopet ovrgla, saj je največ učiteljev odgovorilo, da med obdobji doživljanjem stresa ne opažajo večjih razlik.

Peto hipotezo sem potrdila, saj učitelji menijo, da se dobro spoprijemajo s stresom.

Šesto in s tem zadnjo hipotezo sem potrdila, saj je stres v času covida, po njihovih besedah, veliko močnejši.

8. POVZETEK

Stres je oblika duševne utrujenosti, ki lahko povzroči resnejše zdravstvene težave kot so npr. depresija, anksioznost, razne kronične bolezni, težave s srcem.... Stresni odziv je sestavljen iz treh faz, pomembno je, da jih ne spregledamo. Prva faza alarm za reakcijo, v kateri se pojavijo prvi simptomi, druga faza je odpornost, pri kateri se stresu še lahko prilagajamo, tretja faza pa je izčrpanost, pri kateri telo nima več moči, da bi se prilagajalo situaciji. Z doživljanjem stresa smo se zagotovo srečali že prav vsi, nam, šolarjem, je najbrž najbolj poznan stres pred ocenjevanji ali predstavitevami. Takšen stres lahko imenujemo tudi pozitiven stres, saj se na koncu v večini primerov vse konča po naših pričakovanjih. V nasprotnem primeru takšen stres imenujemo negativen stres. Ampak...ali ste se kdaj vprašali kako se s stresom spopadajo učitelji in kako pogosto ga pri sebi le-ti opazijo? Kdaj se stres pri njih pojavlja največkrat in katera od treh triad jim povzroča največ preglavic? V svoji raziskovalni nalogi, ki sem jo začela z branjem literature in na splošnim pregledovanjem vsebine o stresu, sem se osredotočila predvsem na stres pri učiteljih osnovnih šol in tako med njimi naredila anketo. Zanimalo me je, kako ravnajo, ko pri sebi opazijo stres (če sploh ga) in kdo jim v takšnih primerih največkrat pomaga. Vsi, tako mlajši kot starejši, pa se moramo zavedati, da nikoli nismo sami in da vedno obstaja način, ki nas bo pripeljal do cilja, pa četudi po malo bolj stresni poti.

V sami nalogi sem spoznala, da je stres precej pogost spremljevalec učiteljskega poklica. Velika večina ga doživlja redno, občutijo njegove vplive na odnose in zdravstvene težave, manjka pa jim morda več raznolikih in še bolj učinkovitih načinov spoprijemanja z njim. Veseli me, da jim najmanj težav povzroča samo poučevanje, razumljivo pa je, da se poleg covid ukrepov najtežje lotevajo vedenjskih težav učencev. Večina jih svoje težave rešuje v krogu družine in prijateljev, še lažje bi bilo morda, če bi lahko pogosteje obrnili na sodelavce. Koristi in sprošča jih tudi pogosta telesna aktivnost.

9. ZAHVALA

Zahvalila bi se rada svoji mentorici univ. dipl. psih. Maji Ahtik Požegar, ki me je skozi celotno izdelavo raziskovalne naloge usmerjala, mi dajala nasvete in me spodbujala, da je naloga sploh nastala ter za lektoriranje naloge in povzetka.

Zahvalila bi se še svoji družini za spodbudo in pomoč, ter vsem učiteljem, ki so si vzeli čas za izpolnjevanje ankete.

10. VIRI

1. Sorokin, V., Svojci in duševne težave bližnjega. <https://www.revijazamojezdravje.si/svojci-in-dusevne-tezave-bliznjega/> (8. 12. 2021)
2. Stres. <https://lek.si/sl/skrb-za-zdravje/stres/>(8. 12. 2021)
3. Zaloker, U. Kako stres vpliva na zdravje. <https://www.arspharmae.com/info/zdravstveni-nasveti/9-pomembnih-razlogov-za-obvladovanje-vasega-stresa.html> (8. 12. 2021)
4. 8 načinov, kako se znebimo stresa. <https://www.topshop.si/clanki/8-nacinov-kako-se-znebimo-stresa> (20. 12. 2021)
5. Tančič Grum, A. Sproščanje. <https://www.skupajzazdravje.si/dusevno-zdravje/sproscanje/> (20. 12. 2021)
6. Divjak Stres, P. Stres med učitelji. (Microsoft Word - DIPLOMSKA NALOGA- Polona Divjak- Stres med učitelji 2011) (um.si) (8. 12. 2021)
7. Slivar, B. Stres pri učiteljih – kako preživeti. <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-WUZM38IV> (7. 2. 2022)

11. PRILOGE

ANKETA

Pozdravljeni! Sem učenka 9. razreda osnovne šole Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj, Tia Andrejc. V okviru gibanja Mladi raziskovalci izdelujem raziskovalno nalogo na temo doživljanja stresa in sproščanja. Prosim vas, če bi rešili anketo, in mi s tem pomagali. Anketa je anonimna, v naprej pa se vam zahvaljujem.

1. Starost

- a) 21-30 let
- b) 31-40 let
- c) 41-50 let
- d) 51 ali več let

Spol:

- Moški
- Ženski

4. Kako pogosto sami ugotovite, da ste v stresnih situacijah oz. pod stresom?

- a) vsakodnevno
- b) nekajkrat na teden
- c) nekajkrat na mesec
- d) redko
- e) skoraj nikoli

5. Kako vi preprečujete stres?

- a) Dobro se pripravim na morebitne stresne dogodke
- b) Redno se gibam
- c) Redno se sproščam
- d) Pazim na hrano
- e) Veliko se pogovarjam z bližnjimi
- f) Drugo: _____

6. Kaj naredite, ko opazite znake stresa pri sebi?

- a) Prekinem s stresno dejavnostjo
- b) Šele po daljšem času se ustavim, prekinem
- c) Redko opazim te znake

6. Katere vse vrste sproščanja poznate?

7. Kako dobro se vam zdi, da se spoprijemate s stresom?

- a) Odlično
- b) Zelo dobro
- c) Dobro
- d) Slabo
- e) Zelo slabo

8. Ali se vam zdi, da je stres koristen?

- a) Da
- b) Ne

Zakaj? _____

9. Ali se vam zdi, da vam lahko pri spoprijemanju s stresom pomagajo tudi drugi?

- a) Ne, to zmorem sam
- b) Da, večinoma družina
- c) Da, družina in prijatelji
- d) Da, prijatelji

10. Ali opazate pri sebi kakšne posledice preobremenjenosti, prepogostega doživljanja stresa?

- a) Glavoboli
- b) Bolečine v želodcu
- c) Zmedenost
- d) Pogosta utrujenost
- e) Drugi znaki: _____

11. Ali se vam zdi, da doživlja je stresa vpliva tudi na odnose z drugimi?

- a) Ne, nič
- b) Da, malo
- c) Da, zelo

12. Kako se spopadate s stresom? Možnih je več odgovorov.

- a) Pomagajo mi pogovori s prijatelji, družino
- b) Pomagajo mi pogovori s sodelavci
- c) S fizično aktivnostjo (sprehod, tek...)
- d) Z meditacijo
- e) Z branjem
- f) Z ukvarjanjem z živalmi
- g) Drugo: _____

13. Kaj vam najpogosteje povzroča stres? Označite s številkami, pri čemer 10 pomeni najmočnejši stres in 1 najmanjši.

- _____ Poučevanje
- _____ Ukrepi v zvezi s covidom
- _____ Strah pred neuspehom
- _____ Strah pred boleznijo
- _____ Zdravstvene težave
- _____ Slabi medosebni odnosi
- _____ Skrbi v zvezi z prihodnostjo
- _____ Administrativna plat dela, poročila....
- _____ Vedenjske težave otrok

Drugo: _____

14. Ste zaradi stresa že kdaj doživeli resnejše zdravstvene težave?

- a) Da
- b) Ne

Če da, katere?

16. Katero triado poučujete največ?

- a) Prvo
- b) Drugo
- c) Tretjo

17. Katera triada Vam po Vašem mnenju povzroča največ stresa?

- a) Prva
- b) Druga
- c) Tretja

18. V katerih obdobjih se stres najpogosteje pojavlja?

- a) Na začetku šolskega leta
- b) V obdobju, kjer je treba pridobiti največ ocen
- c) Na koncu šolskega leta
- d) Ob točno določenih dnevih (npr. ponedeljek...)
- e) Ne opažam posebnih razlik
- f) Drugo: _____

19. Ali menite, da se je v zadnjih dveh letih (čas covida in karanten) obremenitev oz. doživljanje stresa kaj spremenilo?

- a. Da, stres je veliko močnejši
- b. Da, stres je malo močnejši
- c. Zdi se približno enako
- d. Ne, obremenitev je manj
- e. Ne, obremenitev je veliko manj