

OSNOVNA ŠOLA KARLA DESTOVNIKA-KAJUHA ŠOŠTANJ
KOROŠKA CESTA 7, 3325 ŠOŠTANJ
MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA
KAKO SI? POVEJ MI.
Tematsko področje: PSIHOLOGIJA

Avtorja:

Eva Plešnik, 9. razred

Bor Golob, 9. razred

Mentorica:

Jelka Peterlin, prof. pedagogike in sociologije

Šoštanj, 2022

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

Mentorica: Jelka Peterlin, prof. pedagogike in sociologije

Datum predavitve: marec 2022

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

- ŠD Osnovna šola Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj, šolsko leto 2021/2022
- KG duševne stiske/počutje/pogovori/poslušanje/pomoč/epidemija/mladostniki/učenci
- AV PLEŠNIK, Eva/ GOLOB, Bor
- SA PETERLIN, Jelka
- KZ 3325 Šoštanj, SLO, Koroška cesta 7
- ZA Osnovna šola Karla Destovnika-Kajuha
- LI 2022
- IN **KAKO SI? POVEJ MI.**
- TD Raziskovalna naloga
- OP 31 str., 9 tabel, 9 graf., 7 sl., 1 pril., 9 vir.
- IJ SL
- JI sl/en
- AI Raziskovalna naloga je nastala z namenom govoriti o tem, da so duševne stiske še vedno velika tabu tema v današnji družbi. Mnoge je sram poiskati pomoč, kar pa lahko še bolj zaplete položaj in oteži proces okrevanja pri posamezniku. Meniva, da vsi doživljamo stiske, tudi mladi. Verjameva, da je nanje močno vplivala epidemija koronavirusne bolezni ter šolanje na daljavo. Zanimalo naju je, kako se učenci na naši šoli počutijo, v nalogo sva vključila 8. in 9. razrede. Pripravila sva anketo ter skrbno prisluhnila njihovim zgodbam. Ali je res, da mladi bolj zaupajo sovrstnikom svoje težave kot pa odraslim? Ali obstaja kakšna druga metoda, s pomočjo katere bi mladi izrazili svoje stiske in se hkrati počutili varno in sprejeto? Kako so se učenci počutili pri šolanju na daljavo? Na ta vprašanja sva hotela najti odgovore. Meniva, da nikogar ne bi smelo biti strah poiskati pomoč. Želiva pa tudi, da duševne stiske ne bi bile več takšna tabu tema ter da bova s svojo nalogo vsaj malo pomagala odpreti to temo. V procesu raziskovanja sva odpirala prostor za pogovore, poslušala in omogočila, da so učenci bili slišani in jim ponudila tudi možnosti pomoči.

KEY WORDS DOCUMENTATION

ND Primary school Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj, 2021/2022

CX mental distress/well-being/conversations/listening/helping/epidemic /teens/students

AU PLEŠNIK, Eva/ GOLOB, Bor

AA PETERLIN, Jelka

PP 3325 Šoštanj, SLO, Koroška road 7

PB Primary school Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj

PY 2022

TI **HOW ARE YOU? TELL ME.**

DT RESEARCH WORK

NO 31 p., 9 tab., 9 graf, 7 fig., 1 ann., 9 ref..

LA SL

AL sl/en

AB The research project was created with the aim of talking about the fact that mental distress is still a big taboo topic in today's society. Many are ashamed to seek help, which can further complicate the situation they find themselves in and also complicate their recovery process. We think that we all experience hardships, including young people. We believe that we have been strongly influenced by the epidemic and distance learning. We were interested in how the students at our school felt; we included 8th and 9th graders in the research. We prepared a survey and listened carefully to students' stories. Is it true that young people trust their friends more than adults? Is there any other method through which young people can express their distress and feel safe and accepted at the same time? How did the students feel about distance learning? We wanted to find answers to these questions. We believe that no one should be afraid to seek help. However, we also wish that mental distress would no longer be such a taboo and we hope that our project has helped making this topic at least a little more approachable. In the research process, we offered students space where they could talk about their problems, listened to them and allowed them to be heard and offered them different help options.

KAZALO VSEBINE

1. UVOD	1
2. PREGLED OBJAV	2
2.1. Definicija duševnih stisk	2
2.2. Zakaj se znajdemo v duševni stiski?.....	2
2.3. Kaj nam povzroči stiske?.....	3
2.4. Simptomi duševnih stisk.....	5
2.5. Vpliv epidemije koronavirusne bolezni na mlade	6
3. METODE DELA	6
3.1. Vzorec.....	7
3.2. Raziskovalni inštrument	7
3.3. Potek raziskave in obdelava podatkov.....	7
4. REZULTATI IN DISKUSIJA	8
5. ZAKLJUČEK	23
6. POVZETEK.....	24
7. SUMMARY.....	25
8. VIRI IN LITERATURA	26

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Spol	8
Graf 2: Razred	9
Graf 3: Trenutno počutje	10
Graf 4: Vzrok za stiske.....	12
Graf 5: Zaupanje svojih stisk.....	13
Graf 6: Pomoč ob stiskah	14
Graf 7: Težave šolanja doma.....	15
Graf 8: Poseg po skrajnostih 1	17
Graf 9: Poseg po skrajnostih 2	18

KAZALO TABEL

Tabela 1: Starost.....	8
Tabela 2: Razred.....	9
Tabela 3: Trenutno počutje	10
Tabela 4: Vzrok za stiske	12
Tabela 5: Zaupanje svojih stisk.....	13
Tabela 6: Pomoč ob stiskah.....	14
Tabela 7: Težave šolanja doma	15
Tabela 8: Poseg po skrajnostih 1	17
Tabela 9: Poseg po skrajnostih 2.....	18

KAZALO SLIK

Slika 1: Duševne stiske	2
Slika 2: Vpliv sovrstnikov.....	4
Slika 3: Vpliv družine	4
Slika 4: Samopodoba.....	5
Slika 5: Vpliv epidemije.....	6
Slika 6: Klopca pogovorov	21
Slika 7: Klopca pogovorov 2.....	21

1. UVOD

Kadar kdo omeni, da doživlja simptome duševne stiske, mu bodo le redki stopili v pomoč. Večina bo tega človeka začela gledati kot norega, manj vrednega ali pa bodo mislili, da le išče pozornost. Kljub temu, da so duševne stiske zadnja leta bolj omenjene, so še vedno velika tabu tema. To je razlog, da veliko ljudi sploh ne izrazi svoje stiske in drži čustva v sebi.

Še posebej mladi. Najstništvo je najbolj kritično obdobje razvoja, fizičnega in psihičnega. Obremenjeni smo s šolo, spremembami telesa, pritisku družine, vplivu sovrstnikov ...

»Mama, zadnje čase imam težave z osredotočanjem, sem slabe volje, čutim tiščanje v prsih ...«

»Jaja, za vse to je kriva ta presneta tehnologija. Daj mi telefon! ... »

Raziskave so ugotovile, da se v zadnjih letih pri najstnikih pojavljajo tudi resne stiske.

Duševne stiske, imajo velik vpliv na razmišljanje ter vedenje in potrebujejo zdravljenje, tako kot vse druge bolezni.

V najini raziskovalni nalogi sva se odločila, da se bova poglobila v počutje mladih na naši šoli. Hotela sva ugotoviti, kako se zares počutijo, ugotoviti njihove stiske in poizkusiti vsaj malo zmanjšati te stereotipe o duševnih stiskah.

HIPOTEZE

Za začetek sva si zastavila nekaj raziskovalnih predvidevanj/hipotez, na katera bova tekom naloge poskušala poiskati odgovore.

- 1) Stiske doživljajo vsi mladostniki.
- 2) Anketirani si želijo, da bi jih starši bolj upoštevali in poslušali.
- 3) Največji vzrok za stisko anketiranih mladih je šola, učni uspeh.
- 4) Sovrstniki močno vplivajo na anketirane mladostnike.
- 5) V stiski anketirani največkrat posežejo po tehnologiji za pomoč in sprostitev.
- 6) Vsi anketirani učenci so v času šolanja na daljavo doživljali več stisk.

2. PREGLED OBJAV

2.1. Definicija duševnih stisk

Vsak izmed nas se je že srečal z duševno stisko, ne glede na spol, starost, družbeni položaj ... Nekateri se z njo soočajo ravno v tem trenutku (Hvalec, 2021).

Sodobna psihološka znanost ugotavlja, da duševne stiske doživljamo vsi ljudje. Duševna stiska je človeška izkušnja, s katero se človek sreča na poti razvoja v življenju. Tudi midva meniva enako in se zavedava svoje predpostavke (1. hipoteze), na kateri temelji najina raziskava.

Duševna stiska je izraz za opis neprijetnih misli, čustev in občutkov, ki vplivajo na naše vsakdanje funkcioniranje. Je psihološko neugodje, ki pomembno slabo vpliva na naše vsakdanje aktivnosti. Je posledica izgube duševnega ravnovesja ob nekih obremenjujočih okoliščinah in naši ustaljeni načini reagiranja, ravnanja, niso več učinkoviti. Lahko je kratkotrajna ali pa trajajoča, od nekaj ur, do celo let (Hvalec, 2021).



Slika 1: Duševne stiske
(Kohll, 2018)

2.2. Zakaj se znajdemo v duševni stiski?

Na razvoj duševne stiske vplivajo okoliščine, stresorji ter posameznik. Sama prisotnost stresorjev pa še ne pogojuje razvoja duševne stiske. Zelo pomemben je posameznik sam, s svojimi izkušnjami, sposobnostnimi, spretnostnimi, predvsem pa z interpretacijo situacije, v kateri se je znašel (Hvalec, 2021).

2.3. Kaj nam povzroči stiske?

Šola je pomemben dejavnik v duševnem zdravju mladih, saj tukaj preživimo večino časa. Je prostor kjer razvijamo različne veščine, od kognitivnih do socialnih. Čeprav je pogosto vir stresa, je hkrati tudi institucija, ki (lahko) mladim pomaga reševati stiske. Socialne šibkosti njihovih družin se za nekatere mlade v času šolanja še okrepijo; za nekatere mlade pa šola in obšolske dejavnosti predstavljajo priložnost za umik od družinskih težav (Duševno zdravje ..., 2021).

»Skrbi me šola, saj mi letos ne gre zelo dobro.«

Poleg stalnega stresa učencev glede učnega uspeha in dosežkov na učni ravni je še dodaten pritisk s strani družbe – *starši ter učitelji*. Nekateri starši imajo nerealno visoka pričakovanja do svojih otrok, z druge strani pa nekateri sploh ne kažejo zanimanja ali ne zmorejo pomagati. Mladi od njih hočemo podporo ter pomoč, ko jo potrebujemo. Tudi učitelji so zelo pomembni dejavniki v življenju mladih, saj vstopijo v naše življenje v najbolj kritičnem obdobju našega razvoja. Razširijo nam znanje ter nas pomagajo izoblikovati kot posameznike. Lahko so pomembni tudi v primeru opažanja stisk mladih, saj lahko opazijo znake spremenjenega vedenja ter o tem obvestijo starše.

Najverjetneje pa so *sovrstniki oz. prijatelji* še najpomembnejši del. So čustvena in socialna sredina, v kateri mladi preverjamo norme, pravila in vrednote, ki jih prinašamo iz družine in primerjamo z drugimi. V tej sredini si moramo izbrati mesto, se spopasti s primerjavami, zahtevami, tekmovanji, ker tako razvijamo možnost zdravega, pozitivnega ali pa prevzema negativnega ali vprašljivega za samopotrjevanje. K njim lahko tudi pristopimo za pogovor, če nimamo tega na razpolago drugod (Toš, Hazdić, 2009).

»Zjutraj sem prišla v šolo in sošolcem ni bilo všeč, kar sem imela oblečeno.«



Slika 2: Vpliv sovrstnikov
(Abranowicz, 2020)

Izven šole pa največ časa preživimo doma z *družino*. Za vsakega otroka je zelo pomembna, saj naj bi ga s svojo ljubeznijo varovala in ga postopno pripravljala za samostojno življenje. V družini ali z njeno pomočjo otrok premaguje svoje razvojne težave in družina ima zelo velik vpliv na njegovo osebnost na vseh razvojnih stopnjah. Naučila naj bi ga vsega potrebnega za življenje, med drugim tudi, kako premagovati težave, iskati rešitve, se pogajati ali celo prepirati. Zato so težave v družini lahko povsem normalna stvar, čeprav jih včasih otroci, mladostnik kot tudi starši doživljajo zelo travmatsko (Težave v ..., 2017).

»V družini se z sestro ne razumeva najbolje, saj je eno leto starejša od mene, ampak jaz nisem karakter, ki dolgo prenaša vse grde besede, zato hitro eksplodiram. Med nama s sestro pride velikokrat do konfliktov, saj sva obe zelo trmasti in je vsaka svoja plat zgodbe.«



Slika 3: Vpliv družine

(Jagoo, 2021)

Samopodoba je skupek pojmovanj in predstav, ki jih imamo o sebi. Tesno je povezana s samospoštovanjem, ki nam pove, koliko smo zadovoljni s seboj, koliko se cenimo in spoštujemo, koliko se sprejemamo, takšni kot smo (Sanda, 2021). Imeti dobro samopodobo je ključno, če imamo z njo težave, lahko pride do zapletov. Ene od teh so motnje prehranjevanja, ki so vse bolj pogoste pri mladih. Na samopodobo vplivajo različni dejavniki kot so družina, sovrstniki, mediji ... Pomembno pa je, da se sami spoštujemo in vzdržujemo samospoštovanje.

»Že nekaj časa se spopadam z nesamozavestnostjo, s svojim telesom, tega ne želim nikomur zaupati, ker je vedno odziv "tvoje telo je popolno, ..." sama pa se ne znam spopadati s tem.«



Slika 4: Samopodoba
(McCoy, 2009)

2.4. Simptomi duševnih stisk

Duševne stiske so zmeraj izjemno kompleksne. Zaradi kompleksnosti pa poznamo veliko različnih oblik duševne stiske, ki se pojavijo pri ljudeh. Pri nekaterih so v ospredju *telesni znaki*: razbijanje srca, hitro dihanje, zvijanje v želodcu, motnje apetita, glavoboli, utrujenost ... Poznamo tudi *čustvene znake*: anksioznost, sram, krivda, občutek nemoči ... Pri nekaterih pa predvsem *miselni ali vedenjski*; motnje koncentracije ter spomina, zoženi interesi, socialna izolacija (Hvalec, 2021)...

2.5. Vpliv epidemije koronavirusne bolezni na mlade

V kriznih obdobjih, kar aktualna epidemija koronavirusnih bolezni zagotovo je, se mladostniki na strese, ki jih doživljajo, odzivajo zelo različno. Odzivi so odvisni tako od njihove starosti kot tega, kako razumejo situacijo, koliko, katere in kako kakovostne informacije o dogajanju imajo na razpolago, od njihovih preteklih izkušenj, siceršnjega stila in strategij odzivanja v stresnih situacijah, podpore domačega okolja in drugih dejavnikov. Za ranljive mladostnike, ki so že pred epidemijo imeli težave na področju čustvovanja, razpoloženja, vedenja, učenja in odnosov z drugimi, ali pa živijo v neugodnih okoljih oz. odnosih, so sedanje razmere lahko izjemno huda obremenitev, ki je pogosto ne zmorejo sami obvladovati. Nekateri pa sploh niso imeli težav v tem obdobju (Dobnik Renko s sod., 2021).



Slika 5: Vpliv epidemije
(Hoffman, 2020)

3. METODE DELA

Podatke za izdelavo teoretičnega dela raziskovalne naloge sva pridobila s pregledom domače in tuje literature. Uporabila sva opisno metodo dela. Pri empiričnem delu sva uporabila kvantitativno metodo raziskovanja, anketiranje. Podatke sva zbirala s pomočjo vprašalnika. V nadaljevanju bova predstavila vzorec, raziskovalni inštrument in obdelavo podatkov.

3.1. Vzorec

V najini raziskavi sva uporabila namenski vzorec. V raziskavo sva zajela učence 8. in 9. razredov. Vprašalnike so sodelujoči izpolnili v spletni obliki. Anketo sva objavila na spletni strani šole. Vrnjenih sva dobila 140 vprašalnikov, pravilno izpolnjenih pa je bilo 137 anketnih vprašalnikov.

3.2. Raziskovalni inštrument

Uporabila sva metodo anketiranja. Anketa je vsebovala 18 vprašanj. Razdeljena je bila na dva dela. V prvem delu smo spraševale po osnovnih podatkih. V prvem vprašanju sva spraševala po spolu anketirancev. Drugo vprašanje se je nanašalo na razred. V drugem sklopu pa so se vprašanja navezovala na dejansko najino raziskavo. V tretjem vprašanju sva povprašala o trenutnem počutju in v četrtem so to morali utemeljiti. V petem je spraševalo, kaj sploh je stiska in v šestem kaj je najpogostejši vzrok zanje. Sedmo vprašanje se je nanašalo na to, kako se je telo odzvalo na stiske. Pri osmem in devetem vprašanju je spraševalo, ali si že komu zaupal svoje stiske in komu. V desetem vprašanju naju je zanimalo, s čim si v času stiske pomagamo. Enajsto vprašanje je spraševalo, ali je v času šole na daljavo bilo stisk manj, več ali enako. V dvanajstem in trinajstem naju je zanimalo, kako so se v tem času učenci sploh počutili in kaj so pogrešali. Štirinajsto vprašanje je spraševalo, kaj mladi pričakujejo od starejših in v petnajstem vprašanju kaj pričakujejo od sovrstnikov. Na vprašanje, ali si že kdaj razmišljal ali posegel po samopoškodovanju in samomoru, so odgovorili pri šestnajstem in sedemnajstem vprašanju. Pri osemnajstem vprašanju so učenci lahko odprto napisali o dogodkih, ko so doživljali stiske. S pomočjo teh vprašanj, sva pridobila podatke za analizo.

3.3. Potek raziskave in obdelava podatkov

Raziskava je bila na spletni strani šole objavljena od 5.12.2021 do 25.12.2021. Anketa je bila anonimna. Čas reševanja pa približno 5 minut. Dopisala sva, da bo raziskava objavljena na spletni strani mladih raziskovalcev Šaleške doline Velenje. Podatke zbrane z anketnim vprašalnikom sva analizirala s pomočjo programa Excel. Statistično sva obdelala vsako vprašanje zase. Za vsako vprašanje sva izračunala odstotek koliko ljudi je odgovorilo na

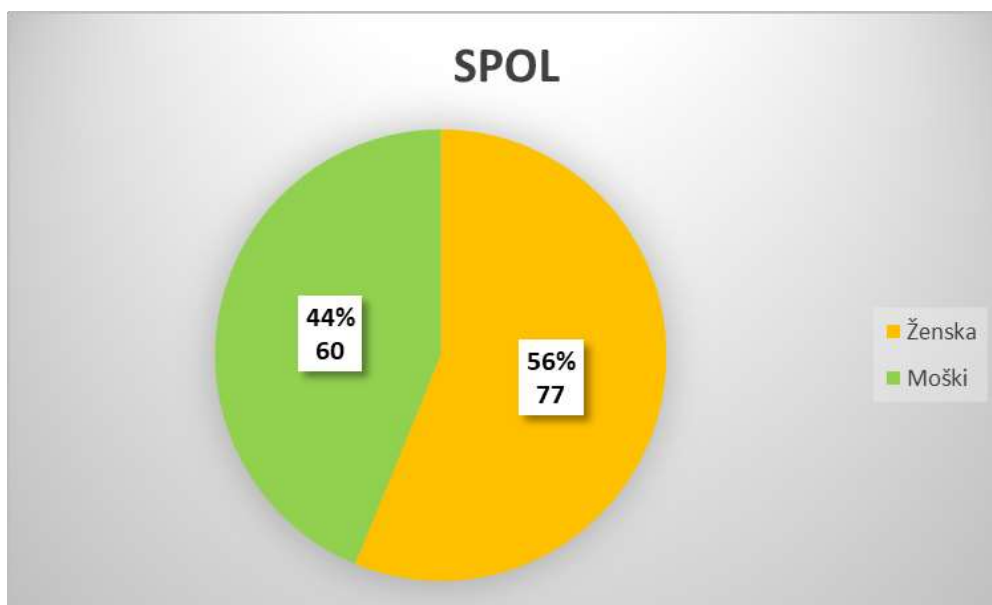
določen odgovor in to prikazala s pomočjo grafov, ki so zajeti v tej nalogi, tako je sama obdelava podatkov zajemala analiziranje in združevanje ter prikaz v odstotnih vrednostih.

4. REZULTATI IN DISKUSIJA

V nadaljevanju so predstavljeni rezultati raziskave v obliki grafov in tabel z dodano diskusijo pri posameznih vprašanjih.

Tabela 1: Starost

Spol	Ženska	Moški
Število odgovorov	77	60
Odstotek anketiranih	56,20%	43,79%

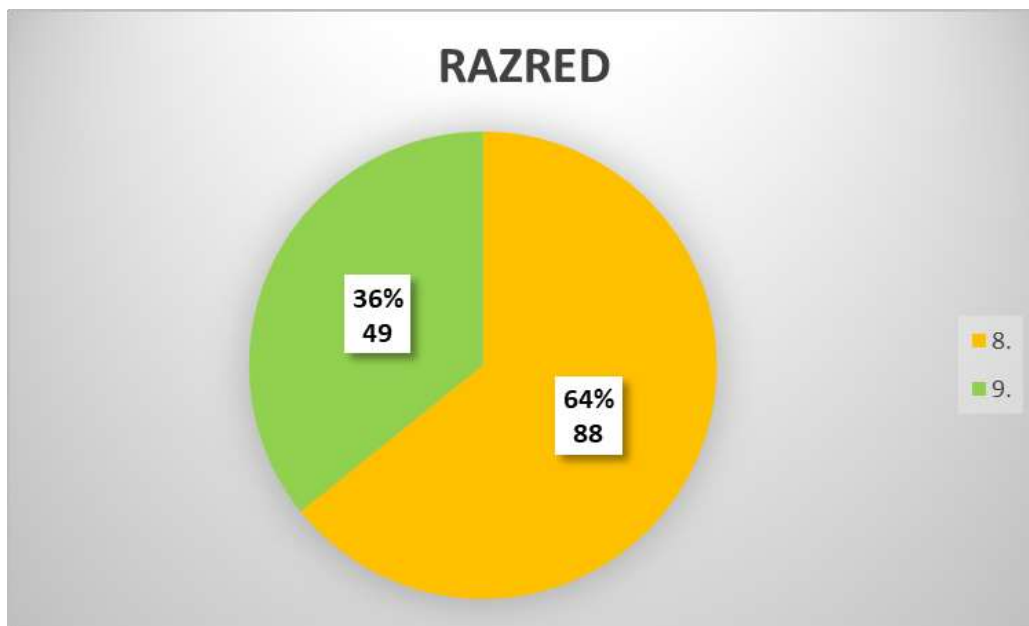


Graf 1: Spol

Pri **PRVEM VPRAŠANJU** v najini anketi sva vprašala za starost anketirancev. Izvedela sva, da so anketo reševale večinoma ženske, bilo jih je okoli 77, to je 56 %. Bilo pa je tudi 60 moških anketirancev, kar je 44 %. Anketo sva učencem posredovala tako, da sva na šolski spletni strani objavila povezavo do ankete.

Tabela 2: Razred

Razred	8.	9.
Število odgovorov	88	49
Odstotek anketiranih	64,23%	35,77%



Graf 2: Razred

DRUGO VPRAŠANJE je temeljilo na starosti oziroma razredni stopnji anketirancev. Iz tega sva izvedela, da je več osmošolcev, kar je 88 učencev ali 65 %. Devetošolcev je odgovarjalo na vprašalnik manj, 49 ali 35 %. Razlog, da vsi devetošolci niso odgovarjali je tudi v tem, da jih je veliko manjkalo v šoli zaradi epidemije covid-19.

Tabela 3: Trenutno počutje

Trenutno počutje	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Število odgovorov	9	7	14	16	21	16	12	20	12	10
Odstotek anketiranih	6,57%	5,11%	10,22%	11,67%	15,32%	11,67%	8,76%	14,60%	8,76%	7,30%



Graf 3: Trenutno počutje

Pri **TRETJEM VPRAŠANJU** sva anketirance vprašala, kako se trenutno počutijo. Na razpolago so imeli lestvico, kjer so označili stopnjo njihovega počutja (1- zelo slabo, 10 - zelo odlično). 1 je označilo 9 anketirancev ali 6,57 %; 2 jih je izbralo 7 ali 5,11 %; 3 jih je izbralo 14 ali 10,22 %; 4 je izbralo 16 anketirancev ali 11,67 %; 5 jih je izbralo kar 21 ali 15,32 %; 6 je izbralo 16 anketirancev ali 11,67 %; 7 je izbralo 12 anketirancev ali 8,76 %; 8 je izbralo 20 ali 14,60 %; 9 jih je izbralo 12 ali 8,76 % in 10 je izbralo 10 anketirancev ali 7,30 %. Kar 46 učencev se počuti pod oceno pet, kar označuje ne najboljše počutje, 42 pa se jih počuti od 8 navzgor, kar pa je v tistem času bilo zelo dobro.

ČETRTO VPRAŠANJE je bilo podvprašanje tretjemu. Anketiranci so morali utemeljiti, zakaj se počutijo tako, kakor so označili na lestvici pri tretjem vprašanju. Njihovi odgovori so pokazali vzroke za slabo oziroma dobro počutje.

Največ odgovorov se navezuje na šolo ter šolski uspeh, kar je največkrat izraženo kot negativni dejavnik, saj učenci izražajo svoj stres zaradi ocenjevanj ter slabih ocen. Pride pa tudi do pozitivnih odzivov zaradi npr. prejetja dobre ocene.

Pojavili so se odgovori v povezavi z družino in sovrstniki. Tudi tukaj imamo negativne in pozitivne odzive. Dobri so tisti, kjer anketiranci izrazijo, da imajo dobre prijatelje, ki jih podpirajo in se družijo med seboj. Slabi pa so največkrat povezani z slabimi odnosi med sovrstniki ter v družini.

Del odgovorov je bil povezan z izražanjem sovraštva do sebe oziroma slabe samopodobe.

Pri **PETEM VPRAŠANJU** sva anketirance vprašala, kaj je zanje sploh stiska. Bilo je prosto vprašanje, kjer so lahko sami zapisali svoj dogovor. Večina anketirancev je vzelo vprašanje resno in odgovorilo po svojih najboljših močeh, nekateri pa so pisali neresno in se šalili. Kot tudi pri prejšnjih vprašanjih so tudi tukaj pokazani bistveni razlogi za stiske učencev.

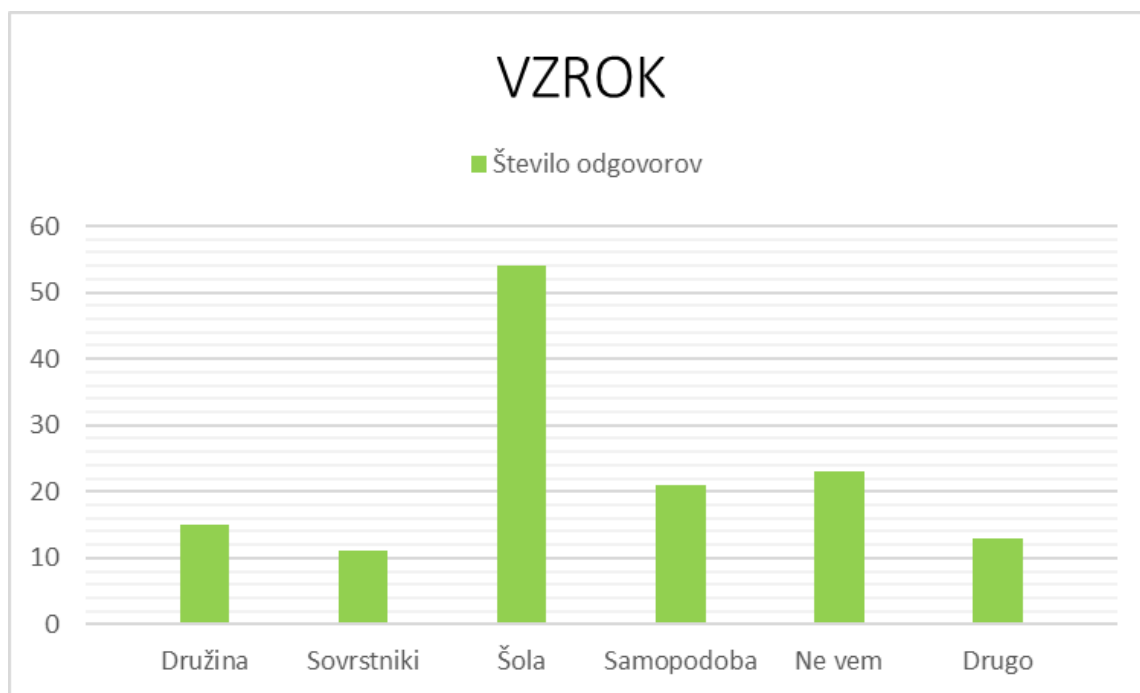
Večina anketirancev je stiske razložilo kot stres v šoli zaradi ocenjevanja ter pričakovanja staršev.

Dužina in sovrstniki se pojavijo kot stiska v obliki nasilja ter preprirov, problemih s financami, smrti ljubljene osebe ... Po pogostosti se je del odgovorov nanašal tudi na občutek osamljenosti, ter da nimaš nikogar, kamor bi lahko šel po pomoč ali pogovor.

Naslednja skupina odgovorov je bila povezana s slabo samopodobo.

Tabela 4: Vzrok za stiske

Vrok	Družina	Sovrstniki	Šola	Samopodoba	Ne vem	Drugo
Število odgovorov	15	11	54	21	23	13
Odstotek anketiranih	10,95%	8,03%	39,42%	15,33%	16,78%	9,49%



Graf 4: Vzrok za stiske

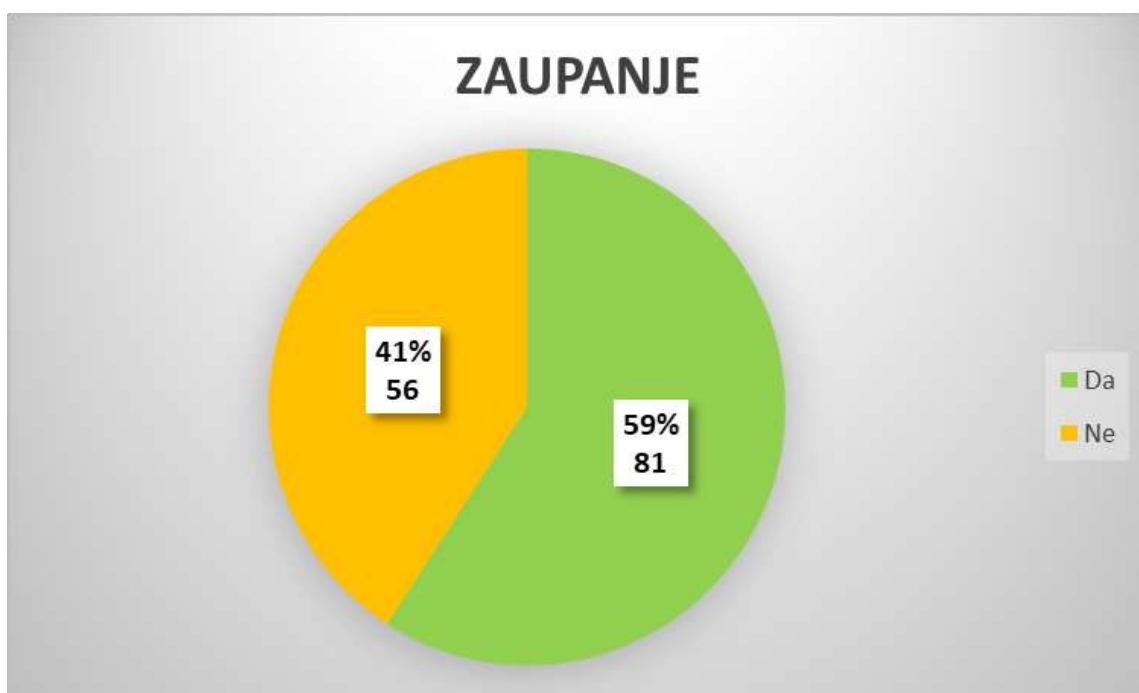
V **ŠESTEM VPRAŠANJU** sva anketirance vprašala, kaj je najpogostejši vzrok za njihove stiske. Največ anketirancev je izbralo odgovor šola, kar 54 ali 39,42 %. Pondila sva tudi možnost odgovora ne vem, saj velikokrat ne vemo, kaj je glavni izvor naših stisk. Ta odgovor jih je izbralo 23 anketirancev ali 16,78 %. Naslednji so bili še samopodoba z 21 ali 15,33 %; družina z 15 ali 10,95 %; drugo z 13 ali 9,49 % in pa sovrstniki z 11 ali 8,03 %. Pod odgovor drugo so učenci pisali še o stresu v izvenšolskih dejavnostih, več navedenih dejavnikov združenih skupaj. Šola in učenje je čustven proces, ki pa ga večina učencev zmore z zmernim delom. Kadar pa se pri nekaterih mladostnikih nakopiči preveč stresnih dejavnikov, lahko vse postane preveč obremenjujoče in lahko tudi resno zbolijo.

Pri tem vprašanju sva potrdila 3. hipotezo, ki se glasi, največji vzrok za stisko anketiranih je šola oziroma uspeh, saj so tako pokazali dobljeni rezultati.

Pri **SEDMEM VPRAŠANJU** sva anketirance vprašala, kako je njihovo telo reagiralo oziroma se odzvalo med stisko. Najpogostejši odgovori so bili tresenje, slabost, težko dihanje, povečan srčni utrip in potenje. Učenci so omenili tudi občutek mraza, zmedenost, jok, vrtoglavico. Pomembno se nama zdi, da prepoznamo telesne znake ob stiski, da se zavemo svojih občutkov in potem ustrezno ravnamo, da izboljšamo počutje in vzpostavimo ravnovesje v telesu.

Tabela 5: Zaupanje svojih stisk

Zaupanje	Da	Ne
Število odgovorov	81	56
Odstotek anketiranih	59,12%	40,88%



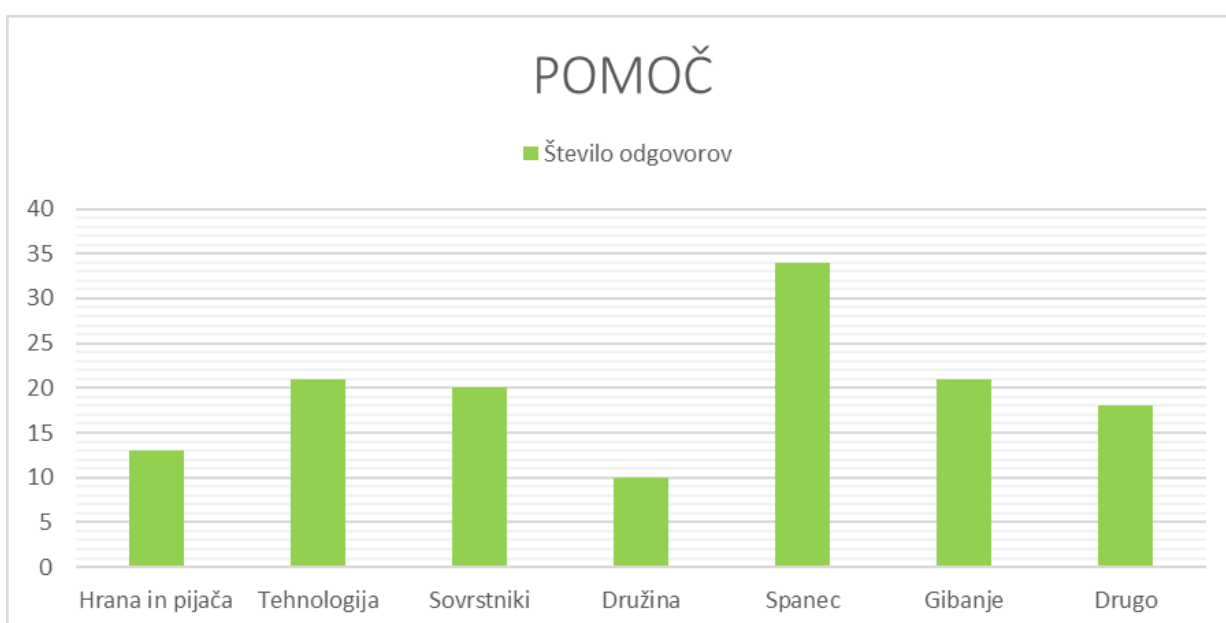
Graf 5: Zaupanje svojih stisk

Pri **OSMEM VPRAŠANJU** sva anketirance vprašala, če so že komu zaupali svoje stiske. Prevladal je odgovor da z 81 odgovorov ali 59 %. Odgovor ne pa je izbralo 56 učencev ali 41 %.

DEVETO VPRAŠANJE pa je bilo podvršanje osmemu. Če so učenci pri osmemu vprašanju izbrali odgovor da, sva jih vprašala, komu so zaupali svoje stiske. Največkrat sva dobila odgovor staršem in sovrstnikom, nekaj pa je bilo tudi šolskim svetovalnim delavkam in drugim družinskim članom.

Tabela 6: Pomoč ob stiskah

Pomoč	Hrana in pijača	Tehnologija	Sovrstniki	Družina	Spanec	Gibanje	Drugo
Število odgovorov	13	21	20	10	34	21	18
Odstotek anketiranih	9,49%	15,33%	14,60%	7,30%	24,82%	15,33%	13,13%



Graf 6: Pomoč ob stiskah

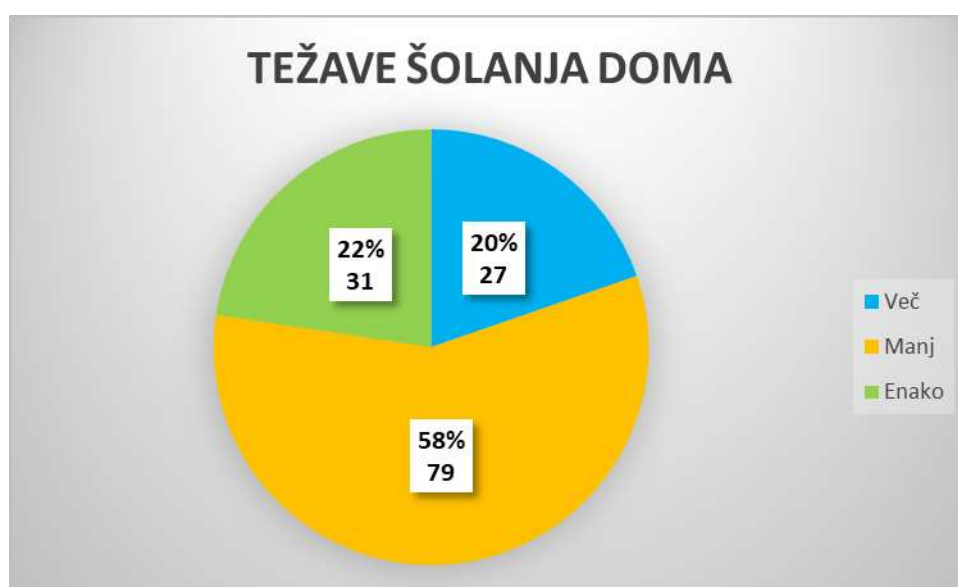
DESETO VPRAŠANJE se je nanašalo na to, s čim si anketirani pomagajo ob stiskah. Učenci največkrat posežejo po spancu, 34 odgovorov ali 24,82 %. Sledi mu tehnologija in gibanje z 21 odgovori ali 15,33 %. Odgovor sovrstniki je izbralo 20 učencev ali 14,60 %; drugo je izbralo 18 ali 13,13 %; hrano in pijačo je izbralo 13 ali 9,49 % in družino je izbralo 10 oz. 7,30 %. Pod odgovor drugo so učenci še pisali izvenšolske dejavnosti, glasba, meditacija, domače živali ...

To vprašanje je odgovorilo na najino 5. hipotezo, ki se glasi, da v stiski anketirani največkrat posežejo po tehnologiji za pomoč in sprostitev. Hipotezo sva ovrгла, saj so rezultati pokazali, da mladi največkrat posežejo po spancu. Mladostništvo je obdobje, ko potrebujejo možgani

veliko spanja, ker se v tem obdobju še razvijajo, tako da je dovolj spanja za mladostnike dejansko lahko zelo pomembno.

Tabela 7: Težave šolanja doma

Težave šolanja doma	Več	Manj	Enako
Število odgovorov	27	79	31
Odstotek anketiranih	19,71%	57,66%	22,63%



Graf 7: Težave šolanja doma

Pri **ENAJSTEM VPRAŠANJU** sva vprašala anketirance, če je bilo njihovih stisk v času šolanja na domu več, manj ali ni prišlo do razlike. Večina jih je odgovorila, da jih je bilo manj, 79 učencev ali 58 %. Da ni prišlo do spremembe jih je odgovorilo 31 ali 22 %. Odgovor več je izbralo 27 učencev ali 20 %.

DVANAJSTO VPRAŠANJE je spraševalo, kako so se anketirani počutili v času šolanja na daljavo. Odgovori so bili pozitivni in negativni.

Negativni so bili, da se učenci niso mogli družiti s sovrstniki, ocene so se jim poslabšale zaradi sprememb šolskega dela, bili so nemotivirani, niso imeli nikogar, da bi mu zaupali ...

Pozitivni odgovori so bili manj stresa v šoli in lažjo pridobitev ocen, več časa preživljanja z družino, več prostega časa ...

Drugi so izrazili, da jim je bilo večinoma enako.

S pomočjo teh rezultatov sva odgovorila na najino 6. hipotezo, ki se je glasila, da so vsi učenci v času šolanja na daljavo doživljali več stisk. Hipotezo sva ovrgla, saj so rezultati pokazali, da so se stiske mladih večinoma zmanjšale v tem času. Tudi to se nama je zdela zanimiva ugotovitev. Meniva, da večina naših učencev živi na podeželju in so v času karantene in šolanja na domu kljub vsemu imeli dobre pogoje za gibanje in življenje doma. Zakaj so se stiske večini zmanjšale pa bi lahko bil predmet nove raziskave.

Pri **TRINAJSTEM VPRAŠANJU** sva vprašala, kaj so v času šolanja na daljavo pogrešali. Največkrat so učenci napisali da sovrstnike, boljšo razlago šolske snovi, izven šolske dejavnosti ...

Pri **ŠTIRINAJSTEM VPRAŠANJU** naju je zanimalo, kaj učenci pričakujejo od starejših, kadar doživljajo stisko. Skoraj vsi odgovori so bili, da ko prosiš za pomoč, naj ti to nudijo, skrbno poslušajo in nas poskusijo razumeti, naj ne obsojajo in podcenjujejo, in da nam svetujejo ter nas motivirajo.

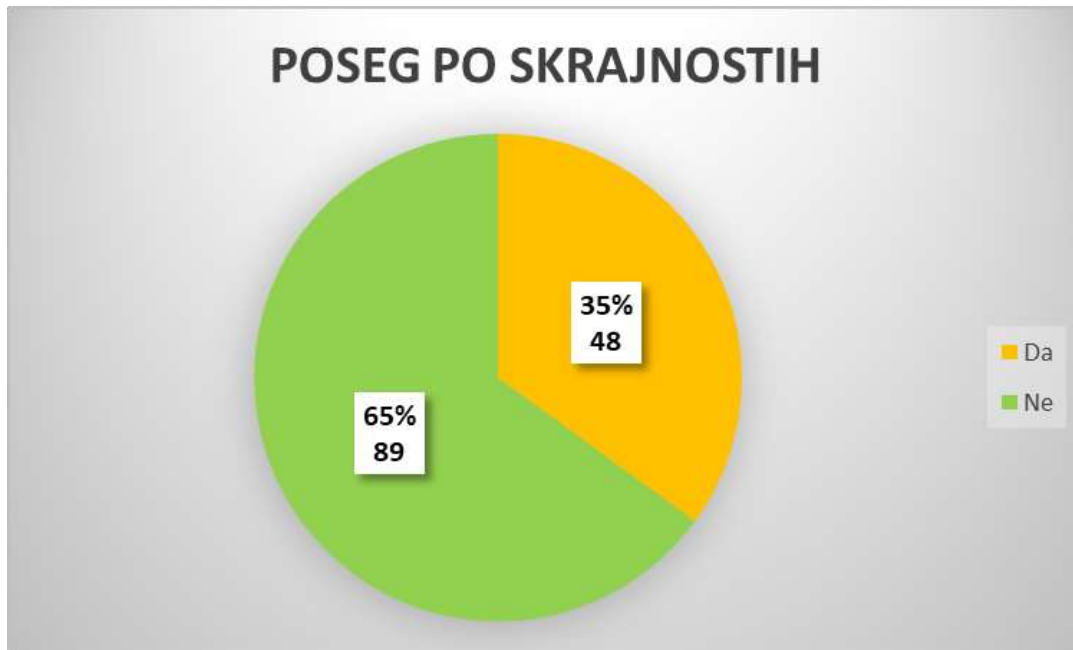
S tem vprašanjem sva potrdila svojo 2. hipotezo, anketirani si želijo, da bi jih starši bolj upoštevali in poslušali.

PETNAJSTO VPRAŠANJE je bilo podobno prejšnjemu, a tu sva vprašala, kaj pričakujejo učenci od sovrstnikov, kadar so v stiski. Odzivi so bili nekoliko lažji, saj učenci ne pričakujejo takšne odgovornosti in izkušenj od sovrstnikov kot pa od staršev. Pričakujejo, da jim prisluhnejo in njihove stiske zadržijo zase, jih ne obsojajo in so sočutni.

Tukaj sva lahko potrdila svojo 4. hipotezo, ki se glasi sovrstniki močno vplivajo na anketirane mladostnike.

Tabela 8: Poseg po skrajnostih 1

Poseg po skrajnostih	Da	Ne
Število odgovorov	48	89
Odstotek anketiranih	35,04%	64,96%



Graf 8: Poseg po skrajnostih 1

Pri **ŠESTNAJSTEM VPRAŠANJU** sva učence vprašala, če so že razmišljali ali posegli po samopoškodovanju. 89 učencev ali 65 % je odgovorilo z NE in 48 ali 35 % jih je odgovorilo z DA.

Tabela 9: Poseg po skrajnostih 2

Poseg po skrajnostih	Da	Ne
Število odgovorov	35	102
Odstotek anketiranih	25,55%	74,45%



Graf 9: Poseg po skrajnostih 2

V **SEDEMNAJSTEM VPRAŠANJU** sva vprašala učence, če so že kdaj razmišljali ali pokušali narediti samomor. 102 ali 74 % je odgovorilo z Ne in 35 ali 26 % jih je odgovorilo z Da.

Ta rezultat naju je presenetil, da je kar veliko število učencev že razmišljalo o samomoru. Meniva, da lahko na šoli v zvezi s tem še kaj preventivno naredimo, se o tem pogovarjamo, učimo ravnati s čustvi in krepimo socialno povezanost in sodelovanje med nami. Skrbimo skupaj z učitelji za dobro klimo in dobro počutje vseh na šoli.

Pri **ZADNJEM VPRAŠANJU** pa sva hotela dati možnost učencem, da delijo kakšno zgodbo, izkušnjo, ko so doživljali stiske. Od njih sva dobila dovoljenje, da zgodbe vključiva v nalogo,

seveda pa je bilo vse anonimno. Pojavile so se zgodbe, ki sva jih razvrstila v različne kategorije; smrt v družini, ločeni starši, težave s sovrstniki, slaba samopodoba ...

»V naši družini je eden od mojih staršev alkoholik, jaz ne vem, kako se naj spopadem s tem, imam zaradi tega stiske, vsak dan sem objokana, moja motivacija za vse se zelo slabša, ampak ne vem, kaj naj naredim, da se bom bolje počutila, veliko športam, a to še vseeno ni neka spodbuda ... Komaj čakam, da bom dovolj stara, da zaživim na novo, se oddaljim in si ustvarim boljše življenje.«

»Starši in vse ponesrečene ljubezni do točke, da ne verjamem več v ljubezen, odličen uspeh vse povsod, ampak je vsem vseeno če dobim 5 je ok, če dobim 3 je pa »uzbuna«, folk ko se mi štuli v življenje pa mi rojeva brate proti moji volji.«

»Moja starša sta ločena in ločila sta se, ker je mami prevarala atija. Vsak mi je govoril čisto drugačno zgodbo in nisem več vedela komu verjeti. Ves čas, ko sem bila pri kom, sta grdo govorila drug o drugem in jaz sem morala o vsem tem molčati in biti posrednik. Ni mi bilo prijetno in zato sem se zaprla vse, ter se nisem z nobenim pogovarjala, cele dneve sem bila v sobi in samo sedela v postelji, iskala rešitev in se jokala. Nato sem se odločila, da temu naredim konec za svoje dobro. Najprej sem se pogovorila z mačeho in nato še z očimom, ker sta mi ona najboljše svetovala. Povedala sta mi naj se skupaj pogovorim z obema staršema o mojih občutkih in mišljenjih. To sem tudi naredila in zdaj je vse dobro in smo srečni z mamino in atijevo družino.«

»Družim se s skupino deklet ... V bistvu so zelo dobra družba ampak se do mene včasih obnašajo zelo zlobno in me izključujejo. Danes se to sicer ne dogaja več tako pogosto, na začetku 2021 pa smo ves čas imele neke prepire in nestrinjanja. Z eno sem se celo nehala pogovarjati za dober mesec. Tisti mesec je bil zame zelo težek, saj sva se pogovarjali vsak dan, zdaj pa nič več. Vse je hotela obrniti proti meni. Sedaj se bolje razumemo, ampak je pustilo posledice na meni.

Že nekaj časa se spopadam z nesamozavestnostjo, s svojim telesom. Tega ne želim nikomur zaupati, ker je vedno odziv: "Tvoje telo je popolno." Sama se ne znam spopadati s tem.«

»Ko sem bila v začetku stiske sem se želela samopoškodovati in jokala sem skozi cel dan. V šoli smo se takrat ravno pogovarjali o anoreksiji in se mi je zdela to ena od rešitev, da se bi rešila stiske. Mama in prijateljice so opazile, da sem shujšala in so me zelo pazile, da ne bi šla v stranišče in zbruhala vse hrane. Zdaj sem še vedno pod drobnogledom, vendar sem v veliko boljšem stanju.«

PREGLED HIPOTEZ

Hipoteza	Potrjeno/nepotrjeno/delno potrjeno
1) Stiske doživljajo vsi mladostniki.	POTRJENO
2) Anketirani si želijo, da bi jih starši bolj upoštevali in poslušali.	POTRJENO
3) Največji vzrok za stisko anketiranih je šola, učni uspeh.	POTRJENO
4) Sovrstniki močno vplivajo na anketirane mladostnike.	POTRJENO
5) V stiski anketirani največkrat posežejo po tehnologiji za pomoč in sprostitev.	NEPOTRJENO
6) Vsi anketirani učenci so v času šolanja na daljavo doživljali več stisk.	NEPOTRJENO

Kot sva omenila že na začetku naloge sva učencem ponudila načine, kako anonimno povedo svojo zgodbo, ko so bili v stiski, in še vseeno prejmejo pomoč. Odpravila sva se v vsak razred posebej in učencem ponudila naslednje možnosti:

- Zamislila sva si *klopco za pogovore*. Lokalni mizar je izdelal odlično klop, občina Šoštanj pa jo je financirala, saj je bila županu najina ideja všeč. Klop smo postavili na naše šolsko igrišče, ko pa se bo vreme poslabšalo in temperature padle, jo bomo prestavili v notranje prostore. Namenili smo ji poseben prostor na šoli, ki je na zasebni lokaciji, a vseeno ponuja občutek sproščenosti in zaupanja. Učenci, ki želijo deliti svojo zgodbo oz. priti na pogovor glede svojih stisk, lahko pridejo tja na pogovor z nama. Vse

kar so nama povedali je ostalo anonimno. Po svojih najboljših močeh sva jih predvsem poslušala, če pa sva opazila kakšen resen problem, sva jih v soglasju napotila v šolsko svetovalno službo. Predlagala sva, da bi se ti pogovori imenovali *svetovalnica za mlade*. Morda bi lahko ustanovili skupino učencev za samopomoč in pogovore katerih starši so ločeni ali imajo kakšne druge stiske.



Slika 6: Klopca pogovorov
(Plešnik, 2022)



Slika 7: Klopca pogovorov 2
(Peterlin, 2022)

- Za tiste učence, ki pa so hoteli ostati še bolj anonimni, sva ponudila možnost anonimnih pisem. Svoje stiske so lahko napisali na list papirja, ki so ga nato odvrgli v nabiralnik, pred našo šolo. Nabiralnik sva ob koncu tedna spraznila in s pomočjo šolskih

svetovalnih delavk odgovorila na pisma. Ta smo nato pustili pred tajništvom, kjer so jih lahko avtorji vzeli.

- Seveda pa sva spodbujala učence, da stopijo do šolskih svetovalnih delavk. Razložila sva jim, da bodo njihove informacije dobro zadržane, in da bodo s svetovanjem zadovoljni.

Na koncu najine ankete sva učencem ponudila nekaj povezav do spletnih strani, kjer lahko poiščejo pomoč. Te strani so:

- <https://www.e-tom.si/>
- <https://zivziv.si/>

5. ZAKLJUČEK

Mladost je čas za zdrav začetek življenja mladih. Število mladostnikov, ki poročajo o duševnih stiskah, narašča. Vzpostavljanje močnih vezi in povezovanje z mladimi lahko zaščiti njihovo duševno zdravje. Šole in starši lahko ustvarijo te odnose z učenci in jim pomagajo odraščati v zdravo odraslo osebo. Nobenega ne bi smelo biti sram poiskati pomoč, s tem človek le še bolj škoduje sebi in postopoma tudi drugim okoli njega. Vsak posameznik se bo v življenju soočal s stiskami, eni bolj, eni manj. Vseeno pa je dolžnost vseh nas, da spoštujemo ljudi, ki imajo duševne stiske in jim nudimo pomoč. Med njimi se zadnja leta vse bolj pojavljamo mladi.

Misliva, da si vsi želimo, da bi se covid situacija čim prej končala, saj je tudi ta vplivala na počutje mladih. Maske, šola na daljavo ter prepoved druženja nam je preprečilo kvalitetno socializacijo in nas »držalo za štirimi stenami«. Nekateri so to situacijo vzeli zgolj kot le navaden dolgčas, nekaterim, ki imajo doma težave, pa je predstavljal le še več časa preživetega v neustreznem okolju. Ob zaključevanju najine naloge je epidemija koronavirusa popustila, država je opuščala ukrepe tudi v šolah, vendar pa se je pojavila vojna v Ukrajini, kar ponovno povzroča izgube in stiske številnim ljudem. Sprašujeva se, kaj je z vladajočimi ljudmi, da se vojne še vedno dogajajo in kaj lahko naredimo mi mladi, da bo svet drugačen, boljši, temelječ na ljubezni, pravičnosti in sodelovanju. Želiva, da si pomagamo med seboj in tako vsi doživljamo manj stisk v življenju.

6. POVZETEK

Duševne stiske so zadnja leta vse bolj pogoste, tudi pri mladih. Hotela sva raziskati počutje učencev na naši šoli. Vključila sva učence 8. in 9. razredov. Pripravila sva spletno anketo in pridobila 137 ustreznih vprašalnikov. Analizirala sva rezultate ankete in z njimi odgovorila na hipoteze in vprašanja, ki sva si jih postavila na začetku naloge. Učencem sva ponudila več načinov, kako so lahko anonimno izrazili svoje stiske in vseeno dobili pomoč. V procesu sva jim odprla prostor za pogovore, jih poslušala in jim omogočila, da so bili slišani ter jim ponudila možnost pomoči. Ugotovila sva, da mladi mnogo lažje zaupajo svoje stiske prijateljem, kot pa odraslim; večina njihovih stisk izhaja iz stresa v šoli, problemov v družini ter med sovrstniki in iz slabe samopodobe. Med šolo na daljavo je vsak imel drugačno izkušnjo, a veliko otrok je to celo vzelo kot neko pozitivno izkušnjo. Proti stiskam si pomagajo na različne načine, kot so spanec, hrana, šport ter druženje z prijatelji. Neprijetno so naju presenetili rezultati o posegu mladih po samopoškodovanju in razmišljanju o samomoru. Ni prav, da nekdo poseže po teh dejanjih, še posebej pa ne mladi. Pomen najine naloge vidiva tudi v procesu dela, saj sva sama in s svetovalno delavko večkrat šla v razrede, govorila o najini raziskavi in možnostih pomoči ob stiskah. Nalogo bova predstavila učencem, učiteljem in staršem. Na koncu ankete ter raziskovalne naloge sva navedla nekaj povezav do spletnih strani, kjer lahko mladi najdejo pomoč za različne vrste stisk.

7. SUMMARY

Mental distress has become more common in recent years, even among young people. We wanted to explore the well-being of the students at our school. We included 8th and 9th grades. We prepared an online survey and obtained 137 relevant questionnaires. We analysed the results of the survey and used them to answer the hypotheses and questions we asked ourselves at the beginning of the task. We offered students several ways to express their grievances anonymously and still get help (conversation bench, anonymous letters ...). In the process, we offered them space where they could talk about their problems, listen to them and allowed them to be heard and presented them with several help-options. We found that young people find it much easier to confide their troubles to friends than to adults; most of their distress stems from stress at school, problems in the family and among peers, and with poor self-esteem. Everyone had a different experience during distance school, however, many children even took it as a positive experience. When in distress students help themselves in various ways, such as sleep, food, sports and socializing with friends. We were unpleasantly surprised by the results of young people resorting to self-harm and contemplating suicide. It is not normal for someone to resort to such acts, especially not young people. At the end of the survey and research paper, we provided some links to websites where young people can find help when dealing with different types of distress.

8. VIRI IN LITERATURA

1. Duševno zdravje mladih:

<http://mss.si/wp/wp-content/uploads/2021/03/MSS-dusevno-zdravje-mladih-MSS-003-21.pdf>

2. Mladostniki in njihova samopodoba:

<https://dk.um.si/Dokument.php?id=63372>

3. Motnje hranjenja I. del

<https://www.viva.si/Psihijatrija/1571/Motnje-hranjenja-I-del>

4. Duševno zdravje otrok in mladostnikov v času epidemije covid-19

<https://www.zd-kranj.si/data/files/1589536403.pdf>

5. How To Create A Workplace That Supports Mental Health

<https://www.forbes.com/sites/alankohl/2018/11/27/how-to-create-a-workplace-that-supports-mental-health/?sh=15be873dda78>

6. Survey finds increase in psychological distress reported among U.S. adults during the COVID-19 pandemic

<https://hub.jhu.edu/2020/06/03/study-finds-increase-in-psychological-distress-during-covid-19/>

7. Batagelj, T., Lekić, K.: Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?, Inovatif 2021

8. Erjavec s sod.: Ko se zgodi samomor učenca ali dijaka, NIJZ 2021

9. Težave v družini

<https://www.e-tom.si/tezave-v-druzini/>

VIRI SLIK:

- Slika 1: Duševne stiske

<https://imageio.forbes.com/specials-images/dam/imageserve/1066963290/960x0.jpg?fit=bounds&format=jpg&width=960>

- Slika 2: Vpliv sovrstnikov

<https://www.gq.com/story/how-to-help-a-friend-mental-health>

- Slika 3: Vpliv družine

[https://www.verywellfamily.com/thmb/yD30Qn1n1SWHUuJDw3F4FK8EjVs=/800x0/filters:no_upscale\(\):max_bytes\(150000\):strip_icc\(\):format\(webp\)/mental-health-effects-on-separated-families-5093742-final-withtext-2affe41c85854394ba1fe694b79175a0.png](https://www.verywellfamily.com/thmb/yD30Qn1n1SWHUuJDw3F4FK8EjVs=/800x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc():format(webp)/mental-health-effects-on-separated-families-5093742-final-withtext-2affe41c85854394ba1fe694b79175a0.png)

- Slika 4: Samopodoba

<https://images.everydayhealth.com/images/how-to-boost-your-self-esteem-1440x810.jpg?w=1110>

- Slika 5: Vpliv epidemije

https://lh3.googleusercontent.com/5QFZivl2dpxIopWn3Z_wnv44b3wktpTv6qoXZDGVlctIYZMrbhIgcq-Eqe-vlYEAAbMThzV8=s128

- Slika 6: Klopca pogovorov (Plešnik, 2022)
- Slika 7: Klopca pogovorov 2 (Peterlin, 2022)

ZAHVALA

Rada bi se zahvalila najini mentorici Jelki Peterlin, prof. za vso pomoč in prizadevanje za najin uspeh, ter hitre in jasne odgovore na vsa najina vprašanja.

Hvala tudi Zdenki Klanfer, prof., za prevod povzetka v angleški jezik.

Zahvala gre seveda tudi vsem sodelujočim v anketi, saj nam brez njih ne bi uspelo izdelati te raziskovanje naloge in pridobiti rezultatov, ki so bili osnova za nadaljnjo diskusijo.

Hvala tudi najinim staršem, ki so nama stali ob strani in naju spodbujali, ko je bilo to najbolj potrebno.

Posebno pa se zahvaljujemo občini Šoštanj za donacijo, ki je omogočila izdelavo klopce za pogovore, ter gospodu Alešu Hrastniku, da jo je izdelal.

Hvala vam vsem, brez vas nama ne bi uspelo.

PRILOGA:

Vprašalnik: Kako si? Povej mi.

Hej! Sva Bor in Eva iz 9. razreda in delava raziskovalno nalogo o stiskah mladih. Rada bi pomagala spremeniti stereotipe o duševnem zdravju, prisluhni mladim o njihovih stiskah, izvedeti, kaj bi ti želeli od starejših in jim pokazati, da ni težko poiskati pomoč. Prosila bi te, da rešiš to anketo (odgovori so anonimni), saj s tem pomagaš najini nalogi ter vsem nam mladim. Hvala!

Q1 - Spol:

- Ženska
 Moški

Q2 - Razred:

8.
 9.

Q3 - Kako se sedaj počutiš? Označi od 1 do 10 (1 - zelo slabo, 10 - zelo dobro). _____

Q4 - Utemelji zgornji odgovor.

Q5 - Kaj je zate stiska?

Q6 - Kaj je najpogostejši vzrok za tvoje stiske?

- Družina
 Sovrstniki
 Šola
 Samopodoba
 Ne vem
 Drugo:

Q7 - Kako je tvoje telo reagiralo med stisko (npr. tresenje, težko dihanje, potenje, razbijanje srca, slabost...)?

Q8 - Ali si že komu povedal o svojih stiskah?

- Da

Ne

Q9 - Če si pri zgornjem vprašanju obkrožil DA, komu?

Q10 - Kako si si še pomagal v stiski?

Možnih je več odgovorov

Hrana in pijača

Tehnologija

Sovrstniki

Družina

Spanec

Gibanje

Drugo:

Q11 - Ko je bilo šolanje na domu, ali je bilo tvojih stisk:

Več

Manj

Enako

Q12 - Kako si se v tem času počutil?

Q13 - Ali si kaj pogrešal?

Q14 - Kaj pričakuješ od odraslih, ko si v stiski?

Q15 - Kaj pričakuješ od sovrstnikov, ko si v stiski?

Q16 - Ali si že kdaj bil v takšni stiski, da si razmišljal ali posegel po samopoškodovanju?

Da

Ne

Q17 - Ali si že kdaj razmišljal ali poskušal narediti samomor?

Da

Ne

Q18 - Če želiš deliti kakšno zgodbo oz. izkušnjo, ko si doživljal stiske, jo lahko napišeš v prazni prostor. To napiši le pod pogojem, če se strinjaš, da je lahko vključena v končno nalogo. Zagotovljena je popolna anonimnost (brez imen, osebnih podatkov...).
