

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

NAČINI OBVLADOVANJA STRESA PRI MLADOSTNIKI

MAJA MIKUŽ

LJUBLJANA 2018

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI:

Ime in priimek: Maja Mikuž

Naslov naloge: Obvladovanje stresa pri mladostnikih

Kraj: Ljubljana

Leto: 2018

Število strani: 87

Število grafov: 13

Število prilog: 1

Število virov: 28

Število tabel: 18

Število slik: 0

Mentor: doc. dr. Bojana Mesec

Deskriptorji: stres, mladostniki, obvladovanje stresa, tehnike sproščanja, šolska svetovalna služba

Povzetek:

Diplomsko delo govori o načinu obvladovanja stresa pri mladostnikih. Pišem o stresu, njegovih vzrokih, posledicah in načinu premagovanja. Osredotočam se tudi na obdobje mladosti, kjer pojasnim ključne dejavnike, ki to obdobje opredeljujejo. Prav tako pa je velik poudarek na tehnikah sproščanja kot eni izmed ključnih rešitev za premagovanje stresa. Teoretski uvod tako razdela temo stresa, poseben poudarek je na načinih obvladovanja stresa, vse skupaj pa povežem s teorijo in koncepti socialnega dela. Na koncu pa je poudarek še na vlogi svetovalne službe in posebnostih socialnega dela z mladimi. Vse te teme sem zajela v svoj anketni vprašalnik, ki sem ga obdelala kvantitativno in delček tudi kvalitativno.

V opredelitvi problematike sem pojasnila svojo odločitev za izbor teme, saj menim, da gre za problematiko, ki jo danes srečujemo na vsakem koraku in predstavlja velik problem tako za mladostnike kot tudi za odrasle osebe, ki se s stresom srečujejo v delovnih okoljih. Mladi so s stresom soočeni vsakodnevno, zato se mi zdi pomembno iskati rešitve, ki bi odgovarjale na ta problem. Glavni namen diplomskega dela je preveriti, v kolikšni meri se mladi soočajo s stresom, kateri so največji stresorji, na kakšne načine stres obvladujejo, prav tako pa me je zanimalo, kakšna je vloga šolske svetovalne službe in kakšno je njihovo mnenje glede vpeljave tehnik sproščanja v šolski sistem ter kakšno podporo bi si želeli. Glavne ugotovitve so, da se mladi občasno soočajo s stresom, največji stresor pa jim predstavljajo šolske obremenitve. Stres obvladujejo s poslušanjem glasbe in posvečanjem svojim hobijem, do svetovalne službe pa imajo negativen odnos. Prav tako sem prišla do ugotovitve, da večina mladostnikov želi vpeljati tehnike sproščanja v šolski sistem ter da si predvsem želijo svetovalnih pogovorov, kjer bodo soustvarjalci procesa in bo njihov glas slišan.

Title: Methods of managing stress in adolescents

Descriptions: stress, adolescents, stress management, relaxation techniques, school counseling service

Abstract:

The thesis deals with the way of managing stress in adolescents. I am writing about stress, its causes, consequences, and how to overcome it. I also focus on the youth period, explaining the key factors that define this period. Also, great emphasis is placed on relaxation techniques as one of the key solutions to overcome stress. The theoretical introduction thus separates the topic of stress, a special emphasis is on the ways of coping with stress, and I connect it all with the theory and concepts of social work. In the end, the emphasis is still on the role of counseling services and the special features of social work with young people. I covered all these topics in my questionnaire questionnaire, which I processed quantitatively and partly also qualitatively.

In the definition of the problem, I explained my decision to choose the topic, because I believe that this is the problem that we face today in every step, and it is a big problem for young people as well as for adults with stress in working environments. Young people are affected by stress every day, so it seems important for me to look for solutions that would answer this problem. The main purpose of the research is to examine the extent to which young people are struggling with stress, which are the biggest stressors, in what ways the stress is controlled, and I was also interested in the role of the school counseling service and what is their opinion on the introduction of relaxation techniques into the school system, and what kind of support would they like? The main findings are that young people occasionally experience stress, and the greatest stress is their school burdens. Stress is managed by listening to music and devoting to their hobbies. Research has also shown that adolescents have a negative attitude towards the counseling service. I also came to the conclusion that most adolescents want to introduce relaxation techniques into the school system, and that they especially want counseling conversations where they will co-create the process and their voice will be heard.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

NAČINI OBVLADOVANJA STRESA PRI MLADOSTNIKI

MENTOR: doc. dr. BOJANA MESEC

MAJA MIKUŽ

LJUBLJANA, 2018

KAZALO

1.	TEORETSKI UVOD.....	8
1.1.	STRES.....	8
1.1.1.	DEFINICIJE STRESA	9
1.1.2.	FIZIOLOŠKI ODZIV NA STRES.....	10
1.1.3.	SIMPTOMI STRESA.....	12
1.1.4.	VRSTE STRESA	14
1.1.5.	VZROKI STRESA	15
1.1.6.	STRES PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI	15
1.2.	OBVLADOVANJE STRESA	17
1.2.1.	STRATEGIJE ZA SPOPRIJEMANJE Z NEGATIVNIM STRESOM	17
1.2.2.	TEHNIKE SPROŠČANJA.....	20
1.2.3.	DIHALNE VAJE.....	21
1.2.4.	NADZOROVANA PREDSTAVNOST IN VIZUALIZACIJA.....	22
1.2.5.	TELESNA VADBA	22
1.2.6.	JOGA.....	23
1.2.7.	ZDRAVA PREHRANA.....	23
1.2.8.	HOBII	23
1.2.9.	PRIJATELJSTVO IN ODNOSI.....	24
1.3.	MEDITACIJA IN ČUJEČNOST	24
1.3.1.	OPREDELITEV POJMA MEDITACIJE	24
1.3.2.	OPREDELITEV TEHNIKE TM.....	26
1.3.3.	UČINKI TRANSCEDENTALNE MEDITACIJE	27
1.3.4.	ZNANSTVENE RAZISKAVE TEHNIKE TM.....	28
1.3.5.	ČUJEČNOST	29
1.4.	OBDOBJE MLADOSTI	31
1.4.1.	MLADOST – DRUŽINA, PRIJATELJSTVO, PARTNERSTVO, PROSTI ČAS.....	31
1.4.2.	ŠOLANJE.....	33
1.5.	SOCIALNO DELO – metode, koncepti, načela.....	33
1.5.1.	ČUJEČNOST IN SOCIALNO DELO	34
1.5.2.	VPELJAVA ČUJEČNOSTI V ŠOLSKI SISTEM.....	35
1.5.3.	KONCEPT POMOČI V SOCIALNEM DELU	36

1.5.4.	SOCIALNO DELO Z MLADIMI	38
1.5.5.	Življenjski svet mladostnikov	39
1.5.6.	Socialne mreže otroka in mladostnika	40
1.5.7.	Šola kot prostor preventive	40
1.6.	ŠOLSKA SVETOVALNA SLUŽBA	41
1.6.1.	OPREDELITEV ŠOLSKE SVETOVALNE SLUŽBE	41
1.6.2.	DEJAVNOSTI ŠOLSKE SVETOVALNE SLUŽBE	42
1.6.3.	SVETOVALNO DELO V ŠOLI	43
2.	PROBLEM	46
3.	METODOLOGIJA	48
3.1.	VRSTA RAZISKAVE	48
3.2.	SPREMENLJIVKE	48
3.3.	MERSKI INSTRUMENT	51
3.4.	POPULACIJA IN VZOREC	52
3.5.	ZBIRANJE PODATKOV	52
3.6.	ANALIZA PODATKOV	53
4.	REZULTATI	53
5.	RAZPRAVA	69
6.	SKLEPI	80
7.	PREDLOGI	81
8.	LITERATURA	82
9.	PRILOGE	84
9.1.	Priloga 1: anketni vprašalnik	84

KAZALO TABEL

Tabela 1: Spoprijemanje z negativnim stresom (Dernovšek 2006: 13).....	18
Tabela 2: Poznavanje stresa pri mladostnikih	53
Tabela 3: Legenda prikaza stresa pri mladostnikih	54
Tabela 4: Pogostost vsakodnevne stresa pri mladostnikih.....	54
Tabela 5: Najpogostejše stresogene situacije pri mladostnikih	55
Tabela 6: Legenda prikaza najpogostejših stresogenih situacij pri mladostnikih.....	55
Tabela 7: Posledice stresa pri mladostnikih	56
Tabela 8: Legenda prikaza posledic stresa pri mladostnikih.....	57
Tabela 9: Negativen vpliv stresa na različnih področjih življenja mladostnikov	57
Tabela 10: Legenda prikaza načinov obvladovanja stresa pri mladostnikih	59
Tabela 11: Vir pomoči mladostnikov v stresni situaciji	59
Tabela 12: Iskanje pomoči pri šolski svetovalni službi v primeru stisk mladostnikov	60
Tabela 13: Izbira strokovnjaka v stresni situaciji mladostnikov	61
Tabela 14: Poznavanje oblik tehnik sproščanja med mladostniki	62
Tabela 15: Mnenje mladostnikov glede uvedbe tehnik sproščanja v šolski sistem.....	63
Tabela 16: Najljubša oblika tehnik sproščanja med mladostniki	66
Tabela 17: Pristop dela pri premagovanju stresa pri mladostnikih.....	67
Tabela 18: Legenda prikaza pristopov dela pri premagovanju stresa pri mladostnikih	67

KAZALO GRAFIKONOV

Grafikon 1: Poznavanje stresa pri mladostnikih.....	53
Grafikon 2: Pogostost vsakodnevne stresa pri mladostnikih	54
Grafikon 3: Najpogostejše stresogene situacije pri mladostnikih.....	55
Grafikon 4: Posledice stresa pri mladostnikih.....	56
Grafikon 5: Negativen vpliv stresa na različnih področjih življenja mladostnikov	58
Grafikon 6: Načini obvladovanja stresa pri mladostnikih	59
Grafikon 7: Vir pomoči mladostnikov v stresni situaciji	60
Grafikon 8: Iskanje pomoči pri šolski svetovalni službi v primeru stisk mladostnikov.....	61
Grafikon 9: Izbira strokovnjaka v stresni situaciji mladostnikov	62
Grafikon 10: Poznavanje oblik sproščanja med mladostniki	63
Grafikon 11: Mnenje mladostnikov glede uvedbe tehnik sproščanja v šolski sistem	64
Grafikon 12: Najljubša oblika tehnik sproščanja med mladostniki.....	66
Grafikon 13: Pristop dela pri premagovanju stresa pri mladostnikih.....	67

1. TEORETSKI UVOD

1.1. STRES

Živimo v času, kjer se svet prehitro spreminja, ljudje živijo v prehitrem tempu, tehnologija napreduje, hkrati pa se tudi zlorablja. Zunanje udobje narašča, znotraj ljudi pa vladajo povsem nasprotni občutki. Namesto sreče in zadovoljstva smo priča vznemirjenosti in napetosti, namesto zaupanja in gotovosti pa ljudje živijo v strahu. V družbi namesto zdrave tekmovalnosti vlada patološka ambicioznost, namesto ustvarjalnega napredka pa se srečujemo z životarjenjem. Namesto umirjenega, zdravega in harmoničnega življenja se ljudje dnevno soočamo s stresom. Tako avtor opisuje podobe današnje zahodne civilizacije in poudarja, da je treba nekaj storiti, da preprečimo vse te negativne posledice današnjega časa. Odgovore vidi v obračanju navznoter k naši zavesti, k bistvu našega obstoja. Potrebujemo znanje, ki bo zagotovilo stalni in hitri napredek posameznika in družbe ter ustvarilo stanje notranje izpopolnitve in harmonije – vse to pa po mnenju avtorja omogoča tehnika transcedentalne meditacije. To znanje mora po njegovem mnenju vsebovati najpomembnejšo lastnost in to je univerzalnost. Tehnika TM po njegovih besedah povsem izpolnjuje merilu univerzalnosti, saj je popolnoma neodvisna od filozofije, religije ali svetovnega nazora osebe, ki jo izvaja. Neodvisna je od običajev, kulture, prepričanj, izobrazbe, verovanja, starosti, spola, intelektualnih in fizičnih sposobnosti (Kezele, A. 1995: 18–24).

Stres je največkrat napačno pojmovan kot nekakšno stanje, zunanji dejavnik, v katerem smo se znašli ali kot nekakšen zunanji vpliv na naše telo ali duha. Toda te zunanje okoliščine niso stres, temveč jih imenujemo »stresor« – t. i. dejavnik, ki povzroča stres. Sam stres pa je notranji odziv telesa na stresor. Stres je postal eden izmed glavnih problemov našega časa in je najtemeljiteje proučen vzrok kronične napetosti, slabega zdravja in nezadovoljstva modernega človeka. Moderna medicina trdi, da je večina (kar 80 %) bolezni psihosomatskega izvora, torej najpogosteje povzročena s stresom.

Stres je prvi odkril in raziskal dr. Hans Selye in ga strokovno poimenoval kot sindrom prilagoditve. Stres ustvari odziv ali prilagoditev organizma na kak zunanji dražljaj. »Splošni sindrom prilagoditve ima tri stopnje: klic k pripravljenosti, upiranje in izčrpanost.« (Kezele, A. 1995: 26–27)

Kot smo omenili, stres torej ni zunanji dejavnik, temveč je stres le naš odziv na ta zunanji dejavnik oz. stresor. To je zelo pomembno dejstvo, saj če pri stresu ne gre za okoliščino,

temveč na naš odziv na okoliščino, bomo lažje našli način, kako se boriti z njim. Pomembno je, da se mu posvetimo, preden se pojavijo njegove posledice. Na žalost se danes večina težav, povezanih s stresom, obravnava s pomirjevalnimi sredstvi. To je po mnenju avtorja najslabša mogoča oblika borbe s stresom, saj gre samo za kratkotrajno odstranitev simptoma, obenem pa se poveča možnost zasvojenosti s temi sredstvi. Naša psiha, duh in zavest so neločljivo povezani z materijo, ki je naše telo, zato se moramo po mnenju avtorja naučiti, da če lahko ta povezanost duha in telesa privede do težav in bolezni, lahko ta ista povezanost odpravi problem in ustvari prvotno skladnost in harmonijo (Kezele, A. 1995: 36).

1.1.1. DEFINICIJE STRESA

V medicino je izraz stres uvedel endokrinolog Hans Selye leta 1949. Stres je označil kot program telesnega prilagajanja novim okoliščinam, njegov odgovor na dražljaje okolja, kot psihosomatski mehanizem za uravnavanje in uravnoteženje napetosti (Schmidt 2001: 7).

Selye stres torej definira kot »odziv na kakršenkoli dogodek v okolju« (1978 v Jeromen, Kajtna 2008: 15).

Gre torej za to, da je stres lahko prisoten tako ob negativnih kot tudi pozitivnih situacijah. Ljudje se na stresne življenjske dogodke (npr. izguba službe, smrt prijatelja, poroka, rojstvo otroka) največkrat odzovemo z močnimi čustvi. Pri negativnih dogodkih se srečujemo z žalostjo, s tesnobo, z jezo, s strahom, nasprotno pa nas ob pozitivnih dogodkih obdajajo občutki veselja, pričakovanja (Dernovšek 2006: 11).

Način odzivanja na stresne dogodke pa je v veliki meri odvisen od vsakega posameznika. Lazarus namreč navaja, da je poglavitno dejstvo, da bo le naša ocena dogodka v veliki meri določila, kako burna bo naša reakcija (1984 v Jeromen, Kajtna 2008: 15). Zaradi različnega vrednotenja nekega dogodka se lahko namreč dve različni osebi na enak dogodek odzoveta povsem različno – nekateri se ob stresnem dogodku razburjajo, drugi pa se zgolj nasmehnejo in živijo dalje. Način odzivanja torej v veliki meri določa, v kolikšni meri bo oseba podvržena negativnim dejavnikom stresa (Jeromen, Kajtna 2008: 15).

Schmidt (2001: 7) navaja, da »stres nastane kot posledica neravnovesja med zahtevami iz okolja in lastno usposobljenostjo«. Obdobje stresa avtor ponazarja s prisposodobno tehtnice – kadar se tehtnica prevesi na območje previsokih zahtev, nas občutek ogroženosti prisili, da najdemo ustrežnejše okolje ali pa da povečamo svoje sposobnosti za njegovo obvladovanje. Ko pa se tehtnica prevesi na območje naše usposobljenosti in popolnega obvladovanja, nam to

prinaša prijeten občutek varnosti in zadovoljstva, ki se počasi umiri in uravnoteži z novimi zahtevami. Obdobje neravnovesja označujemo kot stres.

Middleton (2014: 22) stres pojmuje kot »zelo telesen pojav, ki povzroča prave fiziološke spremembe v telesu in možganih«. Govori o »odzivu, ki ga možgani sprožijo, ko situacija, v kateri se znajdemo, od nas zahteva posebno ukrepanje ali pripravljenost na določeno reakcijo«.

Spielberger (1979: 16) stres označi kot »zaokrožen psihološki proces, ki ga sestavljajo trije poglobitni elementi. Vpeljeta ga okoliščina ali pobudnik, ki je potencialno škodljiv ali nevaren (stresor). Če si ga *tolmačimo* kot nevarnega ali grozečega, bo zbudil *bojazn*.« Gre za časovno zaporedje dogodkov: stresor -> zaznava grožnje -> stanje bojazni. Avtor stresor opredeli kot »okoliščine ali pobudnike, ki jih objektivno označuje stopnja fizične ali psihične nevarnosti«. Izraz grožnja se nanaša na »individualno zaznavo ali presojo teh okoliščin kot potencialno nevarnih ali škodljivih«. Stanje bojazni pa opredeli kot »čustveno reakcijo, ki jo sestavljajo subjektivni občutki napetosti, vznemirjenja, živčnosti in zaskrbljenosti in tudi močnejše delovanje vegetativnega živčnega sistema. Izraz stres tako označuje celoten proces.

Avtor stres definira kot »reakcijo organizma na dražljaje iz okolja; vključuje znake obrambe in prilagajanja (Luban – Plozza, B., 1994: 12).

1.1.2. FIZIOLOŠKI ODZIV NA STRES

Naše telo se na stres odziva na zelo kompleksen način. Youngs (2001 v Jeromen, Kajtna 2008: 10) prikaže fiziološki odziv telesa na stres v različnih fazah:

1. Majhen del možganov hipotalamus spodbudi žlezo ščitnico blizu možganskega debla – njen hormon ACTH (adrenokortikotropni hormon) se sprošča v krvni obtok.
2. ACTH gre do adrenalinskih žlez, ki povečajo izločanje adrenalina v krvni obtok, skupaj s hormoni, imenovani kortikoidi. Ti hormoni privedejo telo v stanje vznemirjenosti. V osmih sekundah krvni obtok prenese te elemente v vsako celico telesa. Istočasno potujejo povelja o pripravljenosti na akcijo skozi živčni komunikacijski sistem do srca, pljuč in mišic. Mišice so bolj bogato oskrbljene s krvjo, ker se žile skrčijo in krvni tlak naraste. Kri pa se je obrnila stran od okončin. Prav tako tudi jetra delujejo pospešeno, da bi nakopičen glikogen spremenile v glukozo kot vir dodatne energije za možgane in mišice v stresni situaciji.

3. Medtem se pospeši dihanje, kar poveča količino kisika v krvi in omogoči bolj učinkovito izgorevanje glukoze v mišicah in možganih. Srce bije hitreje in pošilja obilne zaloge krvi prioriternim delom telesa. Skeletne mišice se napnejo in ker je količina krvi v želodcu zmanjšana, sledi še znižanje prebavne funkcije.
4. Možgani so zaposleni s pripravo na fizično akcijo (zaradi tega v stanju akutnega stresa ne moremo trezno razmišljati).
5. Sluh postane bolj občutljiv.
6. Očesne zenice se razširijo, zato je vid ostrejši.

Rezultat povezanosti telesa in razuma se kaže kot odgovor, ki poteka v treh medsebojno povezanih fazah:

1. Alarmna reakcija

Centralni živčni sistem sporoči telesu, da je potrebna stresna reakcija. Gre za t. i. odgovor »beg ali boj«. Telo ukrepa s serijo sprememb v obliki telesnih občutkov, ki jih povzroči pospešeno delovanje živčnega sistema:

- »živčen trebuh« (upočasnjena prebava),
- lovljenje sape,
- potenje,
- trd vrat, bolečine v mišicah,
- hitro strjevanje krvi,
- hitrost, budnost in moč (Jeromen, Kajtna 2008: 16).

2. Odpor/prilagoditev

Youngs (2001 v Jeromen, Kajtna 2008: 18) drugo fazo procesa poimenuje »splošni adaptacijski sindrom«. Ko zunanja grožnja pojema, se telo povrne v stanje homeostaze oz. biokemične uravnovešenosti. V tej fazi se telo poskuša pomiriti z zmanjšanjem krvnega pritiska, znižanjem srčnega utripa, uravnavanjem dihanja in telesne temperature. Večinoma gre za ključno fazo, če je stresor izginil oz. bil premagan. Ko pa se izpostavljenost stresorjem nadaljuje, bo telo zasilne spremembe zamenjalo s prilagoditvami. Ustaliijo se nekatere telesne reakcije (mišice ostanejo napete še dolgo po tem, ko stresor izgine). Za tak odpor je potrebno veliko energije, lahko se izčrpajo zaloge mineralov in vitaminov, ki so potrebni za zdravo delovanje organizma.

3. *Faza izčrpanosti*

V kolikor se stres nadaljuje, se počasi izčrpajo tudi prilagoditveni mehanizmi in telo preide v fazo izčrpanosti. Youngs (2001 v Jeromen, Kajtna 2008: 19) navaja, da se izčrpanost pojavi, ko je telo podvrženo stanju intenzivnega stresa od šest do osem tednov. Telo se utruje, izgubi svojo prožnost in sposobnosti, ki jih potrebuje za obvladovanje situacij – govorimo o »izgorelosti« (ang. »burn out«), ki se kaže v »prilagoditvenih boleznih«. Poveča se dovzetnost za gripe in prehlade, sposobnost obvladovanja stresa je zmanjšana, dlje kot traja ta napetost, večja je škoda nastala v telesu.

1.1.3. SIMPTOMI STRESA

Znamenja stresa se razlikujejo. Telesna znamenja so bolj očitna pri ljudeh, ki se zatekajo k hrani, imajo težave s spanjem ali težave z dihanjem. Pri drugih prevladujejo duševne stiske, zaradi katerih so zaprti vase in slabe volje. To lahko povzroči težave pri družinskih odnosih, delovnih obveznostih ali pa nastanejo razpoloženske motnje, kjer se razpoloženje in vedenje nenehno spreminjata. Stres vpliva na nastanek različnih zdravstvenih težav, predvsem bolezni srca in ožilja, prebavne težave, saj je telesno zdravje tesno povezano z duševnim ravnoesjem (Battison, T., 1999: 8).

Ameriški psiholog Neil S. Hibler navaja tri skupine simptomov, ki delujejo kot znanilci, da je nekdo preveč izpostavljen stresu:

1. Čustveni simptomi

- a. Apatija: nezadovoljnost, žalost, nezmožnost uživanja v prijetnih stvareh
- b. Anksioznost: nemir, negotovost, občutek nekoristnosti ali nespoštovanja samega sebe
- c. Razdražljivost: nezaupanje, nadutost ali polemičnost, upor ali jeza
- d. Duševna utrujenost: raztresenost, težave s koncentracijo, pomanjkanje prožnega mišljenja
- e. Pretirana zaverovanost vase ali zavračanje samega sebe: megalomanija (pretiran pomen lastni dejavnosti glede sebe ali drugih), preveč dela, nepriznavanje težav, nepoznavanje simptomov, sumničavost

2. Vedenjski simptomi

- a. Izogibanje: zapiranje vase, zavračanje dela, težave pri sprejemanju odgovornosti
- b. Pretiravanje: odvisnost od nikotina in alkohola, hazardne igre, seksualna promiskuiteta
- c. Težave z urejanjem samega sebe: zamujanje na delo, slaba osebna higiena, neurejenost
- d. Težave s spoštovanjem zakonov: zadolženost, kaznovanje, nenadzorovano nasilno obnašanje

3. Telesni simptomi

- a. Pretirana skrb ali nepriznavanje bolezni
- b. Pogosta obolevnost
- c. Fizična izčrpanost
- d. Pretirana vera v samozdravljenje in zloraba zdravil
- e. Nerazpoloženje: glavobol, nespečnost, spremembe teka, pridobivanje ali izguba teže, slabost, živčnost, driska, zaprtje, seksualne težave (Luban – Plozza, B., 1994: 13–14)

Ihan (2004: 54) navaja številne težave in bolezni, ki so povezane s stresom. To so:

- koronarna srčna bolezen,
- zvišan krvni tlak,
- možganska kap,
- migrena,
- prebavne motnje,
- slabost ali bruhanje,
- zgaga,
- čir na želodcu in dvanajstniku,
- ulcerozni kolitis,
- sindrom razdraženega črevesja, diareja,
- zaprtje,
- napenjanje,
- glavoboli,

- žilni krči,
- mišični krči,
- bolečine v vratu in hrbtu,
- sladkorna bolezen,
- rak,
- revmatoidni artritis,
- alergije,
- astma,
- prehladi in gripe,
- spolne težave,
- kožne bolezni,
- težave s spanjem,
- pretirana ješčost – debelost,
- izguba teka – anoreksija,
- povečano kajenje,
- povečano uživanje kofeina,
- povečano uživanje alkohola,
- jemanje mamil,
- anksioznost, strah, fobije, obsesije, depresija.

1.1.4. VRSTE STRESA

Stres je lahko nekaj kar se zgodi v trenutku in hitro mine, takrat govorimo o akutnem stresu. O kroničnem stresu pa govorimo takrat, ko stres traja dlje časa in zahteva dolgoročno fiziološko prilagoditev (Middleton 2014: 23).

Poznamo tudi delitev na negativni stres oz. distres in pozitivni stres oz. eustres. Pri slednjem gre za dogodke, ki imajo na nas pozitiven vpliv, a vendar porabijo delež mentalne energije. Od distresa se razlikuje v naslednjih mentalnih znakih: evforičnost, zanesenost, vznemirjenost in močna motiviranost, razumevanje, pripravljenost priskočiti na pomoč, družabnost, prijaznost, ljubeznivost, občutek zadovoljstva in sreče, umirjenost, uravnovešenost in samozavest, ustvarjalnost, učinkovitost in uspešnost, povišana je sposobnost jasnega in racionalnega razmišljanja, modrost, marljivost, živahnost, vedrina in nasmejanost (Jeromen, Kajtna 2008: 19-20) .

Avtor Luban-Plozza (1994:17) prav tako opozarja na enačenje besede stres z negativnim stresom, saj po navadi vse stresne situacije enačimo s stresom in ima beseda tako negativen prizvok. Negativen stres se od pozitivnega razlikuje in ga prepoznamo po tem, da se organizem na tovrsten stres odziva patološko, z negativnimi učinki, če se ne more prilagoditi utrujajočim dejavnikom in različnim zunanjim pritiskom.

1.1.5. VZROKI STRESA

Luban – Ploza (1994: 14) definira stresorje: »Stresorji so vsi dražljaji, ki pripeljejo v stresno reakcijo. Dražljaji so lahko različni, v telesu pa povzročijo skoraj enako biološko reakcijo.»

Battison (1999: 12) govori o tem, da je vire stresa težko razvrstiti v točno določene kategorije, zato je odločilno, da se vsak posameznik vpraša, kateri zunanji dejavniki mu povzročajo stres. S tem ko analiziramo pomen določenega dejavnika, ugotovimo, kaj lahko storimo za zmanjšanje njegovega vpliva. Pri spreminjanju navad drugih ljudi najverjetneje ne bomo uspešni, zato se je treba osredotočiti nase in na dejavnike, na katere lahko vplivamo.

Powell (1999: 10) kot vire stresa oz. njegove povzročitelje navaja vsakodnevne dolžnosti, spremembe in pomembne dogodke, še zlasti, ko so vse te tri komponente med seboj prepletene. Med značilne vzroke stresa tako navaja: spremembe, odnose, družino, bolezen, majhne otroke, ločitev, izgubo partnerja ali družinskega člana, neuspeh pri izpitih, denarne težave, službo, brezposelnost, krizo srednjih let, nesreče.

1.1.6. STRES PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Obdobje med 10. in 18. letom je za večino mladostnikov težavno in zmedeno obdobje telesnih in duševnih sprememb, ko se iz otrok, odvisnih od staršev, počasi spreminjajo v odrasle in samostojne osebe. Navajanje na obdobje odraščanja ali adolescence je tako zelo čustveno napeto obdobje, ki predstavlja velik stres tako za otroka samega kot tudi za njegovo celotno družino (Powell, T. 1999: 54).

Najpogostejši viri stresa oz. stresorji so pri otrocih in mladostnikih: šolske zahteve in obremenitve, negativne misli in občutki o sebi, telesne spremembe med odraščanjem, težave s prijatelji ali z vrstniki v šoli, nezdravo življenjsko okolje ali nevarna soseska, ločitev staršev, kronične bolezni ali resne težave v družini, smrt bližnjega, selitev ali menjava šole, sodelovanje pri številnih dejavnostih in previsoka pričakovanja, finančne težave v družini, nesprejemanje vrstnikov, prva zaljubljenost in nesoglasja z učitelji (Dernovšek 2006: 14).

Otroci in mladostniki se na stres odzivajo drugače kot odrasli, pri prepoznavanju stresa se srečamo z dvema težavama. Prva je ta, da je občutljivost za stres odvisna predvsem od otrokove zrelosti, starosti in izkušenj. Otroci in mladostniki največkrat nimajo izkušenj s stresnimi situacijami in so zato še toliko bolj občutljivi, ko se soočajo s tovrstnimi situacijami, saj niso opremljeni s potrebnim znanjem, prav tako pa je njihova sposobnost ocene dogodka kot stresnega zelo subjektivne narave. To pomeni, da je za otroka nek dogodek zelo ogrožajoč, medtem ko odrasla oseba ta dogodek sploh ne dojema kot stresno situacijo. Druga težava je, da se lahko pojavijo tudi drugačni simptomi od prej naštetih, kot so: motnje vedenja, izogibanje stresnemu dogodku, regresivno vedenje (npr. zvijanje las, zibanje, sesanje prstov), povečana odvisnost od odraslih, razdražljivost, slaba samopodoba, učne težave (zmanjšana koncentracija, pozabljivost, neracionalnost, slabo presojanje, matematične napake, težave pri razmišljanju, okrnjena domišljija) in telesni znaki brez jasnega vzroka (bolečine v trebuhu, vročina glavobol, vrtoglavica, driska) (Dernovšek 2006: 15).

Pomembno je omeniti, da je stres v obdobju mladostništva tesno povezan s preходом v adolescenco. V tem obdobju se spreminjajo odnosi do odraslih avtoritet, saj mladostnik postaja vse bolj neodvisen, prav tako se povečuje število dogodkov, ki od mladostnika zahtevajo spoprijemanje. Prav tako je za to obdobje značilna uporaba manj prilagojenih strategij spoprijemanja s stresom, kot so zloraba drog (pitje alkohola, kajenje), prekomerno prehranjevanje ali hujšanje in podobno (Dernovšek 2006: 15).

Stres je po besedah avtorice Middleton prisoten že v zgodnjem otroštvu, saj so otroci pod velikim pritiskom, vse to pa privede do naraščajočih težav s čustvenim in z duševnim zdravjem (motnje hranjenja, samopoškodbe, huda depresija, samomorilska nagnjenja). V svoji knjigi se osredotoča na britanske otroke in mladostnike in izpostavlja vpliv preizkusov znanja, ki v otrocih vzbujajo občutke tesnobe in stresa. Najstniki pa poleg preizkusov znanja pritiske čutijo predvsem na področju ljubezenskih odnosov in spolnosti, družinskih odnosov in razvez, zdravstvenih težav, nekateri začnejo uživati alkohol in droge, prav tako pa jim pritisk povzroča zaskrbljenost glede lastne prihodnosti. Raziskave prav tako izpostavljajo dejstvo, da je stres med starši povezan z zdravjem njihovih otrok, ki so pogostejše dovzetni za okužbe in bolezni, obenem pa se tudi sami soočajo s stresom in tesnobo (Middleton 2014: 14–15).

Spielberger (1979: 81) predstavi problem straha pred testi kot hudo težavo za dijake in univerzitetne študente. Bojazen, ki jo nekateri študenti občutijo med izpiti, je tako moteča, da so prisiljeni poiskati strokovno pomoč. Njihovi dosežki niso odsevali njihovih intelektualnih

sposobnosti prav zaradi močne testne bojazni, kar jih je zelo oviralo pri visokošolskem delu. Aleksander Luria, ruski psihofiziolog, je opazil, da izpitni stres pri nekaterih študentih povzroči močne čustvene reakcije, na druge pa skoraj ne vpliva. Izjavil je, da se pri nestabilnih študentih pojavljajo govorne ali gibalne motnje, pred izpitom so razburjeni in zmedeni (Spielberger 1979: 83).

Na splošno velja, da testno bojazen sestavljata dve komponenti: zaskrbljenost in čustvenost, zaskrbljenost kot »misli na posledice neuspeha«, čustvenost pa se nanaša na neprijetne občutke in fiziološke odzive, ki jih zbudi izpitni stres (Spielberger 1979: 86).

Kako doživimo in obvladamo neko obremenilno življenjsko situacijo, je odvisno od življenjske zgodovine posameznika in njegove trenutne psihofizične kondicije. Raziskave kažejo, da se pri obvladovanju problemskih situacij opremo na tri izvore pomoči:

- *socialne* – socialne mreže kot opora posamezniku v krizah (družina, prijatelji, sosede, kolegi ipd.),
- *psihološke* – psihološke lastnosti, na katere se posameznik opre v kriznih situacijah; gre za samospoštovanje, odsotnost samopodcenjevanja in občutek, da lahko upravljamo svoje življenje,
- *individualno premagovanje težav* – specifični načini vedenja, mišljenja, zaznavanja, ki se jih posamezniki naučijo iz različnih življenjskih preizkušenj (Ule, 2008: 110).

1.2. OBVLADOVANJE STRESA

Schmidt (2001: 6) govori o tem, da je stres čustvo, ki ga izzovemo sami, zato je treba razumeti, da se moramo tudi sami usposobiti za njegovo obvladovanje. Pomembno pa je, da ga v prvi fazi najprej spoznamo, saj ga le na ta način lahko obvladamo. Ko se naučimo obvladovati stresne situacije, sami sebi podarimo daljše in kakovostnejše življenje.

1.2.1. STRATEGIJE ZA SPOPRIJEMANJE Z NEGATIVNIM STRESOM

Pričakovan in povsem normalen odziv na stresne situacije se kaže preko 4 različnih komponent, kot so čustva, misli, telo in vedenje.

Čustva: strah, obup, jeza, vznemirjenost
Misli: težko mi je, zakaj jaz, tega ne zmorem, zmešalo se mi bo
Telo: hitro bitje srca in dihanje, vrtoglavica, tresenje, slabo počutje
Vedenje: reakcija »boj ali beg«, jok, neorganiziranost, premalo ali preveč spanja, prepirljivost

Tabela 1: Spoprijemanje z negativnim stresom (Dernovšek 2006: 13)

Način prilagajanja na stres je lahko različen, avtorica govori o zelo *ugodnem prilagajanju na stres*, kjer se najprej vprašamo, če lahko vplivamo na vzrok stresa ali ne. Razreševanja se nato lotimo v tej smeri, da rešujemo tiste težave, na katere lahko vplivamo (npr. pogovor s partnerjem, kjer je prišlo do spora), v kolikor pa na vzroke stresa ne moremo vplivati, se naučimo strategije obvladovanja odziva na stres, sproščanja in krepitev lastnih moči. Sem spadajo skrb za dobro duševno in telesno počutje, čas zase, pomoč prijateljev ipd. Kot *manj ugodno prilagajanje na stres* pa avtorica navaja ukvarjanje s simptomi stresa, težave pri sprejemanju nastale situacije, beg v nedejavnost, umik pred ljudmi – vse te strategije stres še dodatno poglobljajo (Dernovšek 2006: 13).

Če se stresu že ne moremo izogniti, pa lahko razvijemo strategije za lažje spoprijemanje z njim. Posameznikova zaznava stresorja je vedno določena z interakcijo med stresnim dogodkom, okoljem in posameznikom ter njegovo oceno posledic delovanja stresorja, gre torej za tri ravni, na katerih je treba graditi posamezne ukrepe za premagovanje stresa (Dernovšek 2006: 15).

1. Sprememba okolja in njegovih zahtev: sem spada menjava okolja, ki je lahko kratkoročna (začasna menjava kraja bivanja, sprememba okolja) ali dolgoročna (menjava delovnega mesta, prebivališča, prostora ali kraja, ki povzroča stres).
2. Sprememba sposobnosti spoprijemanja in podpora že pridobljenim sposobnostim spoprijemanja:
 - pogovor o raznih stresnih dogodkih in težavah, izobraževanje, treningi spoprijemanja, učenje novih veščin (npr. nova prostoročna dejavnost), ukvarjanje s športom;
 - prepoznavanje stresnih simptomov (pospešen utrip srca, potenje dlani, kepa v želodcu);
 - prepoznavanje različnih vrst stresa (pozitiven in negativen) in razlikovanje koristnega in škodljivega stresa – pomen zavedanja, da je tudi negativen stres lahko koristen, saj se naučimo ustrezno premagovati težave;

- učenje različnih strategij spoprijemanja in prepoznavanja, različne strategije za različne okoliščine. Izogibanje ali beg od stresorjev (uživanje alkohola, sedenje pred televizijo) je po navadi ena izmed neučinkovitih strategij, saj so lahko negativne posledice strategije večje od koristi za posameznika. Različne strategije lahko prikažemo na različnih ravneh delovanja.

Telesna raven: sproščanje mišične napetosti z različnimi fizičnimi dejavnostmi, ki direktno vplivajo na stresne odzive: sproščanje, trebušno dihanje, telovadba, hoja v krogu, ples, različne masažne tehnike, poslušanje glasbe, pogovor s prijateljem, risanje, pisanje ali druženje s hišnim ljubljencem (Dernovšek 2006: 16).

Raven misli: spreminjanje misli, stališč, prepričanj in samogovorov, ki se nanašajo na stresne dogodke:

- menjavanje negativnih misli o samem sebi z alternativnimi nevtralnimi ali pozitivnimi mislimi;
- učenje dobrega počutja, potem ko opravimo neko nalogo primerno ali »dovolj dobro«, namesto, da od sebe/drugih zahtevamo popolnost;
- samopoučevanje – narekujemo si navodila za izvedbo naloge;
- reševanje težav (lahko se izvaja v skupini) – po korakih naredimo načrt reševanja, in sicer težavo najprej natančno opišemo, nato poiščemo rešitve in eno izberemo, na koncu pa izvedemo to rešitev po posameznih korakih;
- vaja in simulacija okoliščin, ki povzročajo stres;
- učenje praktičnih tehnik obvladovanja (npr. delitve večje, zahtevne naloge na več manjših, bolj dosegljivih nalog – zapis vsakega koraka posebej in določitev časovnega roka za vsak korak).

Raven čustev in vedenja:

- samokontrola vedenja – izražanje naših občutkov vljudno in odločno, namesto agresivno ali pasivno;
- trening asertivnosti (vljudno zastopati svoje interese in stališča ter zahtevati, kar nam pripada);
- trening socialnih veščin (naučimo se vesti in sporazumevati v različnih skupinah in z različnimi ljudmi, s tem pa nam raste samozavest);

- izgrajevanje mreže prijateljev, ki nam pomagajo premagovati težave na pozitiven način;
- načrtovanje in boljša organizacija delovnega in prostega časa (Dernovšek 200: 17).

3. Sprememba ocene situacije: Na spremembo ocene situacije vplivamo tako, da poskušamo zmanjšati nasprotje med zahtevami okolja in posameznikovimi viri spoprijemanja – zmanjševanje zahtev okolja in povečanje lastnih virov spoprijemanja. Pri tem nam lahko pomagajo strategije spoprijemanja s stresom na ravni misli.

Vse navedene strategije so primerne za odrasle pa tudi za otroke in mladostnike, tako da strategije prilagodimo otrokovi starosti in razumevanju. Včasih pa strategije niso dovolj, ampak je potreben posvet s psihologom, psihoterapevtom ali zdravnikom, pri otrocih in mladostnikih pa tudi s šolskim svetovalnim delavcem (Dernovšek 2006: 18).

1.2.2. TEHNIKE SPROŠČANJA

Kennedy (2009: 30) navaja, da so številni fiziološki učinki sproščanja natančno nasprotni stresnim odzivom. Medtem, ko stres pospešuje srčni utrip, krvni tlak, sproščanje utrip upočasnjuje in znižuje krvni tlak. Zaskrbljenost, živčnost in bolečine v trebuhu kot posledice stresa pa so ravno nasprotni učinkom sproščanja, kjer postanemo mirni, gotovi vase in nam je prijetno. Odziv sproščanja nas umiri, pomladi ter znova vzpostavi ravnotežje in zmanjša raven strupenih hormonov.

V našem telesu obstajajo naravni mehanizmi za ustvarjanje ravnovesja, ki se sami od sebe želijo znebiti nakopičenega stresa, ki ni nič drugega kot fiziološko neravnovesje. Potrebno mu je dati le priložnost – gre za počitek. Vsak počitek (spanje, branje, rekreacija) sprošča stres iz telesa. Prav v ta namen so se razvile tehnike sproščanja (Kezele, A. 1995: 39–40).

Homeostaza je po besedah Spielbergerja (1979: 38) »sposobnost organizma, da obdrži sorazmerno konstantno notranje okolje«. To pa doseže na način uravnavanja življenjskih funkcij, kot so dihanje, krvni obtok, telesna temperatura. Fiziolog Walter B. Cannon je proučeval funkcijo homeostaze pri pojavu stresa in ugotovil, da so bili ljudje in živali, na katerih je delal poskuse, v »stresnem stanju«, ko homeostatično ravnotežje ni bilo trdno ali ko je padlo pod ustrezno mejo – stres je izhajal iz motenj v homeostazi (Spielberger, 1979: 38–39).

S tehnikami sproščanja se lahko naučimo obvladovanja težav, ki nas pestijo, in tako pretrgamo začarani krog slabega počutja. Dokazano je, da smo sproščeni in mirni laže kos vsakodnevnim izzivom (Jeromen, Kajtna 2008: 9).

Ko se naučimo sproščanja, hkrati razvijemo večjo občutljivost za telesne občutke in odgovore svojih mišic. Spoznamo in ločimo stanje napetosti od stanja sproščenosti. S tem ko se naučimo sproščati, smo sposobni znižati napetosti v različnih situacijah. Ko je posameznik izurjen v sproščanju, je sposoben znižati telesno napetost v skoraj vsaki situaciji, s čimer jo lažje obvlada in doseže boljše rezultate z manj škode. Biti sproščen, pomeni, da je naše telo mirno, prav tako pa tudi naše misli. Mirni pa smo lahko tudi med naporom (fizičnim, športnim, umskim, psihičnim), kjer je napor opravljen z lahkoto (Jeromen, Kajtna 2008: 11).

Vadba sproščanja ima po besedah Baboriča (2003 v Jeromen, Kajtna 2008: 32) mnoge pozitivne učinke, saj krepi samozavedanje, zmanjšuje fiziološke simptome stresa, krepi samookontrolo, pomaga pri obračanju negativnih misli v pozitivne ipd.

Obstaja množica tehnik sproščanja, v grobem jih lahko delimo na dve kategoriji:

1. Kratkotrajne (trenutne): dihalne vaje, vaje za povečanje energije
2. Globoke (popolne): progresivna mišična relaksacija, globoko sproščanje, avtogeni trening, predstavljanje (vizualizacija, imaginacija) (Jeromen, Kajtna 2008: 32)

Kratkotrajna sprostitvev je uporabna takrat, kadar pride do previsoke aktivacije: na nastopu, pred izpiti, predavanji. Na ta način znižamo preveliko aktivacijo, telesno napetost in zmanjšamo ali celo popolnoma ustavimo razmišljanja o tem, kaj gre lahko narobe. Spet se osredotočimo na občutke in se uravnotežimo (Jeromen, Kajtna 2008: 32).

Globoka sprostitvev nas nauči, kako se »odklopiti« od okolja in s tem navidezno zmanjšati količino motečih dejavnikov. Naučimo se obvladovati misli in čustva, prepoznati moteče vzorce ter jih poskusimo nadzorovati. Na ta način lahko delno vplivamo na avtonomni živčni sistem, upade nivo noradrenalina, adrenalina in kortizola, srčni utrip in dihanje se upočasni, žile se razširijo, poveča se občutek toplote, zmanjša se potenje, poveča izločanje sline, popusti mišična napetost, umiri se razmišljanje (Jeromen, Kajtna 2008: 35).

1.2.3. DIHALNE VAJE

Powell (1999: 130) meni, da je človekov način dihanja odraz njegovega duševnega stanja. Prsno dihanje, kot tudi plitvo dihanje z zgornjim delom prsnega koša, je tako pokazatelj stresa

in tesnobe. Takšno dihanje je pogosto prekinjeno z globokimi vzdih. Sproščeno dihanje je počasno, umirjeno dihanje s trebušno prepono, ploščato kupolasto mišico med prsnim košem in trebušno votlino. Način dihanja je prav tako tesno povezan s človekovo držo. Sključenost in usločenost prsnega koša preprečujeta premikanje trebušne prepone, zato je edini možni način dihanja v tem primeru prsno dihanje. Prsno oziroma hitro, plitko dihanje povzroča veliko izgubo ogljikovega dioksida iz krvi, to pa preveč alkalizira kri. Posledica je zoženje krvnih žil v možganih, počasnejša cirkulacija kisika, pojavijo pa se tudi palpitacije, trzanje mišic, omotičnost, bolečine v prsih in občutek slabosti. Gre za t. i. hiperventilacijo.

Globoko dihanje zagotavlja številne telesne koristi: večji vnos kisika in njegovega prenosa do tkiv, večjo variabilnost srčne frekvence, nižji krvni tlak in počasnejše bitje srca. Nedavne raziskave prav tako potrjujejo, da ima globoko dihanje protivnetne učinke (Kennedy 2009: 53).

1.2.4. NADZOROVANA PREDSTAVNOST IN VIZUALIZACIJA

Kennedy (2009: 54–56) navaja, da gre za učinkovito obliko sproščanja, ki usmerja pozornost na moč misli in za doseg cilja uporablja miselne podobe. Opredele jo kot učinkovito metodo zdravljenja, ki jo uspešno uporabljajo pri poslovanju, v znanstvenem delovanju in pri tekmovalnem športu. Najpomembnejša učinka te tehnike sta sproščanje in zmanjševanje stresa. Raziskave so pokazale, da prav tako izboljšuje razpoloženje, znižuje visok krvni tlak, blaži bolečine, spodbuja imunski sistem in znižuje raven holesterola in sladkorja v krvi.

Vizualizacija zbuja občutke zadovoljstva in na ta način sprosti možgane in tudi telo. Poznamo vodeno (usmerjena z glasom) ali nevodeno (tok misli usmerja zaznavanje okolja) vizualizacijo, vendar je pomembno, da se pred tem popolno sprostimo (Battison T. 1999: 64).

1.2.5. TELESNA VADBA

Powell (1999: 132) pravi, da ohranjanje telesne kondicije močno prispeva k obvladovanju stresa, predvsem za ljudi, ki v službi večino časa sedijo. Dobra telesna forma nam pomaga, da smo bolj srečni in motivirani, prav tako pa smo tudi intelektualno bolj dejavni. Redna telesna vadba krepi srce in pljuča, pospešuje krvni obtok, znižuje krvni pritisk, zmanjšuje količino maščob in holesterola v krvi ter krepi imunski sistem. Telesna aktivnost tako brani organizem pred boleznimi srca in ožilja, prav tako pa preprečuje napetost v mišicah in zmanjšuje simptome stresa, predvsem utrujenost. Med telesno vadbo se sprošča hormon endorfin, ki deluje kot naravni antidepresiv, ki tako poskrbi za dobro počutje. Telesna aktivnost pozitivno

vpliva na našo samopodobo in zunanji videz, spodbuja samozavest in povečuje energijo, koristi pa tudi za ohranjanje zdravega kritičnega odnosa do vsakodnevnih dolžnosti.

O pomenu telesne vadbe govori tudi Battison (1999: 50), ki pravi, da so redne telesne vaje ene izmed osnovnih pogojev za premagovanje stresa. Pomagajo nam odpravljati odvečni adrenalin in ohranjati umsko in telesno čilost, prav tako spodbujajo spanec. Pomembno pa je, da izberemo vaje, ki nam ustrezajo in nam ne povzročajo dodatnega stresa, namen vadbe pa naj bo sprostitev in zabava in ne postavljanje nedosegljivih ciljev.

1.2.6. JOGA

Battison (1999: 66) jogo definira kot »prastaro vzhodnjaško filozofijo, s katero si na zahodu pomagajo pri iskanju spokojnosti«. Po navadi se joga uporablja v terapevtske namene za obvladovanje stresa, saj v telesnem, duševnem in duhovnem urjenju povezuje vse prvine telesa in uma. Joga v sanskrtu pomeni »zveza« oz. »združitev«. Pomembno je dodati, da se z jogo lahko ukvarja kdorkoli, ne glede na njegovo religiozno oz. duhovno usmerjenost, čeprav velja, da so dobrodejni vplivi telesnih vaj tesno povezani z umsko in duhovno rastjo. Blagodejni učinki se kažejo kot povečanje gibčnosti, pomoč pri glavobolih, slabi prebavi, tesnobi ali nespečnosti, blaženju bolečin pa tudi pri odvajanju od kajenja in alkohola (Battison T, 1999: 66–67).

1.2.7. ZDRAVA PREHRANA

Zdrava prehrana po mnenju Powella (1999: 134) ugodno vpliva na razpoloženje in vitalnost, daje energijo, krepi mišice, pospešuje krvni obtok, varuje pred boleznimi, izboljšuje imunski sistem in zagotavlja moč za obrambo pred stresni vsakdanjega življenja. Zdrave prehranske navade zajemajo tri obroke na dan, vmes pa lahke malice. Uživanje hrane je prijetna dejavnost, za katero si je treba vzeti čas, sesti za mizo in preprosto uživati.

1.2.8. HOBIJI

Powell (1999: 136) navaja izsledke neke raziskave o vzrokih sreče, kjer ugotavlja, da je najboljšje jamstvo za trajno srečo »organiziran prosti čas« – hobi ali dejavnost, ki se ji človek posveča z vsem srcem. Pomembno je torej, da nas hobi resnično osrečuje. Strokovnjaki so sestavili lestvico koristnih hobijev, na prvo mesto so tako postavili ples. Prednost te aktivnosti je, da združuje tri pomembne dejavnike sreče – gibanje, glasbo in druženje z ljudmi. Visoko uvrščeni hobiji so tako še skupinski športi in sodelovanje v društvih ali skupinah s podobnimi

interesi. Raziskava kot eno izmed najbolj osrečujočih dejavnosti navaja tudi skrb za domače živali, kar daje človeku občutek po odgovornosti in občutek življenjskega smisla. Skrb za žival umirja bitje srca, znižuje krvni pritisk, blaži stres. Raziskave kažejo, da so ljudje brez hobijev in zanimanj bolj podvrženi stresu, depresiji, obupu in dolgočasju – vse to ustvari začaran krog depresije, kjer smo vedno manj pripravljeni na nove podvige in tveganja.

1.2.9. PRIJATELJSTVO IN ODNOSI

Raziskave so pokazale, da je široka socialna mreža ena izmed najpomembnejših protistresnih dejavnikov. Socialni stiki nam dajejo možnost izražanja lastnih misli in čustev, so tudi vir informacij, pomoči in povratnih mnenj. Sklepanje prijateljstev je za nekatere lažje, nekateri pa se morajo za to bolj potruditi. Teorij o sklepanju prijateljstev je veliko, najbolj preprosta pa je ta, da pokažemo iskreno zanimanje za človeka, ki ga želimo spoznati, in mu tako vzbudimo občutek pomembnosti, med pogovorom pa pozorno poslušamo, znebiti se je treba tudi straha pred zavrnitvijo, predvsem pa je pomembno, da smo čim bolj avtentični in pristni (Powell 1999: 137).

1.3. MEDITACIJA IN ČUJEČNOST

1.3.1. OPREDELITEV POJMA MEDITACIJE

Pojem meditacije je bil še pred manj kot pol stoletja večinoma neznan oz. je bil enačen z religiozno obarvano hindujsko ali budistično tradicijo. Današnja moderna družba pa meditacijo sekularizira, saj jo priporočajo strokovnjaki iz medicinske stroke, psihologi in tudi poslovni svetovalci (Vas, L.S.R., 2008: 15).

Povprečen človek po mnenju avtorja nima jasnega in konkretnega znanja o tem, kaj sploh je meditacija – ali gre za hobi, obveznost, potrebo, navado, vadbo, religijo, filozofijo ali zgolj pogled na svet (Kezele, A. 1995: 15).

Kot pravi avtor Russel (1998: 16), pojem »meditacija« zajema množico tehnik in zbuja različne asociacije – nekaterim pomeni osredotočenost na kako miselno predstavo, mogoče celo na prazen nič, nekaterim pa razglabljanje o izbrani temi ali pa raziskovanje svojega duha.

Kakšen je sploh namen meditacije, zakaj bi kdo sploh meditiral? Beseda »meditirati« tako v slovenskem kot angleškem jeziku pomeni globoko premišljevanje, razmišljati. Skupni cilj različnih meditativnih tehnik je »podjarmiti naše nemirne misli«. Gre torej za nadzor nad

našim umom, urjenje, kako priti do našega bistva, preden se pojavi misel (Vas, L.S.R., 2008: 131).

Battison (1999: 62) našteje kar nekaj blagodejnih vplivov meditacije: zmanjševanje stresa, povečanje umskih zmožnosti, olajšuje se tudi odprava s stresom povezanih vedenjskih vzorcev (kajenje, uživanje drog, motnje hranjenja, alkoholizem), znižuje se krvni tlak ipd. Vrednost meditacije pa se povečuje s pogostostjo uporabe.

Uravnoteženo mišljenje je temeljna skupna značilnost zahodnih in vzhodnih tehnik meditacije (Huth, A., 1992: 13).

Zanimanje za meditacijo se zadnja desetletja močno povečuje. Ljudje v meditaciji vidijo pot do notranjega miru, večje zbranosti in stika s svojo notranjostjo. Osrednja značilnost meditacije je v tem, da meditant sam odstira in odkriva njene najgloblje plasti (Huth, A., 1992: 8).

Prav tako o velikem zanimanju za meditacijo govori tudi Pečenko (2014:7), ki navaja, da zadnja desetletja zanimanje za metode in pristope, ki imajo izvor v budistični meditaciji, močno narašča, saj se te tehnike vpeljujejo v različna področja in v tem smislu meditacija ni opredeljena zgolj kot duhovna pot, temveč tudi kot koristno terapevtsko orodje.

Beseda meditacija je izpeljana iz latinskega glagola *meditari*. Glavni pomeni tega glagola pa so zlasti premišljevali, razmišljati, vaditi in uriti. Koren glagola je med; ki je nosilec osnovnega pomena tudi v besedah, ki izražajo meriti, premeriti, premisliti in pretehtati. Iz tega izhaja, da z meditacijo na poseben način urimo ali vadimo razmišljanje in pri tem ves čas ohranjamo ravnovesje obeh polov, navzočih v pomenu glagola *meditari* (Huth, A., 1992: 8–9).

Avtorica navaja naslednje pozitivne učinke meditacije: splošno izboljšanje zbranosti vnaša več reda v naše življenje; pozornost, ki jo posvečamo telesni drži ugodno vpliva tudi na ubranost misli in duha; zaradi prizadevanja po uravnoteženem mišljenju bodo ljudje, pri katerih prevladuje razum, lažje sproščali čustva, ljudje, ki težko ohranijo razsodnost, pa bodo postopno pridobili nadzor nad svojimi razvnetimi čustvi; čeprav se zaradi meditacije ne izognemo zunanjim pritiskom, postanemo vedrejši in bolj sproščeni, saj se močneje zavedamo tistega, kar je bistveno; najbolj pa vam bo meditacija pomagala pri iskanju duhovne orientacije in poglobila vašo vernost (Huth, A., 1992: 12).

1.3.2. OPREDELITEV TEHNIKE TM

Tehnika transcedentalne meditacije (TM) se je na zahod razširila iz Indije pod okriljem Maharišija Maheša Jogija, njena glavna značilnost pa je, da izvajalci te tehnike dvakrat dnevno po 20 minut ponavljajo njim dodeljeno mantra (Vas, L.S.R., 2008: 65).

»Transcedentalna« označuje izjemno koncentracijo, ki jo posameznik pridobi med meditiranjem, medtem ko ponavlja besedo brez pomena (mantra). Tovrstno meditacijo so sprva izvajali Hindujci, z njo pa so zmanjšali stres in povečali zavedanje (Vas, L.S.R., 2008: 77).

Glavna prednost tehnike TM je, da ni povezana z nobeno vrsto verske zamisli ali vere same. Vsakdo, ki izvaja to tehniko, je vernik ali pa ne, pridobi boljšo umsko in telesno zdravje. Izvaja jo lahko vsak, od devetega in desetega starosti naprej, sledi le preprostim navodilom, pri tem pa mu ni treba spreminjati življenjskega sloga oz. načina življenja. Po besedah Maharišija torej ne gre za versko tehniko, temveč zgolj fiziološko. Med globokim počitkom telo izkusi telesno spremembo, kot so npr. nižji metabolizem, globlje dihanje in normalizacija krvnega tlaka. Um in živčni sistem sta popolnoma sproščena in nič več ne zadržujemo nakopičenega stresa. Posameznik se po izvajanju tehnike počuti bolj sveže, je bolj pozoren, njegova energija pa je okrepljena (Vas, L.S.R., 2008: 84).

Pomembno je poudariti, da med izvajanjem te tehnike ostanemo povsem budni, ne pademo v nezavest ali hipnotični trans, niti ne zaspimo, gre zgolj za »stanje globoke duševne in telesne umirjenosti, hkrati s popolno budnostjo«, kot navaja avtor Russel (1988: 16).

Umirjenost je *posledica* postopka, kar je zelo pomembno, saj se med meditacijo ne trudimo, da bi se umirili, vse se zgodi samo od sebe, ne potrebujemo nobenega naprezanja, nadzora, saj bi s tem zgolj ovirali postopek. Vse to tehniko TM razlikuje od drugih sprostitvenih tehnik in meditacij (Russel 1988: 16).

Russel (1988: 16) navaja, kako je tehnika dobila ime »transcedentalna« meditacija: »Med tehniko transcedentalne meditacije se duh postopoma umiri. Do tega pride, ker med meditacijo zaznavamo vedno bolj pretanjeno, tiho miselno dejavnost, dokler pozornost na koncu ne preide ali transcedentira vsakršne miselne dejavnosti in dosežemo popolno notranjo umirjenost.

»Trancedentalna meditacija je naravna in nenaporna tehnika globokega počitka, s katero razvijamo mentalni potencial, izboljšujemo zdravje in odnose med ljudmi ter prispevamo k ustvarjanju miru v svetu »(Kezele, A. 1995: 93).

Gre za mentalno tehniko, ki jo vadimo dvakrat na dan po dvajset minut. Potrebujemo le udoben stol. Poteka tako, da sedemo, zapremo oči in izvajamo preprosto mentalno tehniko, katere posledica je umirjanje mentalne dejavnosti. Umiritev miselne dejavnosti je posledica vadbe, saj ne poskušamo umiriti našega duha, saj se to dogaja samo po sebi (Kezele, A. 1995: 94).

1.3.3. UČINKI TRANSCEDENTALNE MEDITACIJE

Mnogokrat ponovljene študije so pokazala, da so učinki trancedentalne meditacije izjemno obsežni. Opazni so v razvoju mentalnega potenciala, izboljšane telesnega stanja in zdravja nasploh ter rasti kakovosti medčloveških odnosov. Učinek pa ni omejen samo na posameznika, saj v primeru, da tehniko izvaja večje število ljudi, pozitivne učinke občutijo vsi (Kezele, A. 1995: 45).

Razvoj mentalnega potenciala: Potrjeno je, da med trancedentalno meditacijo pričnejo usklajeno delovati različni deli možganov, zlasti pomembna je koherenca med levo in desno poloblo. Učinki se tako kažejo kot: skladnost in sinhronizacija valov prednjega in zadnjega dela možganov ter leve in desne poloble, hitrejša bioelektrična reakcija možganov na avditivne dražljaje, izboljšana uporaba leve in desne hemisfere možganov, boljša prostorska orientacija, večja dojemljivost z izboljšanjem sposobnosti usmerjanja pozornosti, povečanje inteligence, povečanje kreativnosti, večja sposobnost pomnjenja in učenja, boljše ocene in večji akademski uspeh, boljše mentalno zdravje (Kezele, A. 1995: 49–50).

Z uporabo metode naključnega izbora je študija pokazala, da so študentje, ki so šest mesecev redno izvajali tehniko TM, dosegli bistveno boljše rezultate pri izpitih kot kontrolna skupina študentov, in sicer glede na prejšnje rezultate. Podobni učinki so se pokazali tudi v srednjih in višjih šolah. Prav tako so raziskave pokazale tudi izboljšane sposobnosti učenja (Kezele, A. 1995: 53–54).

Izboljšano zdravje: Učinki na izboljšanje zdravja potrjeni z rezultati znanstvenih raziskav se kažejo v padcu metabolizma – globok počitek med izvajanjem trancedentalne meditacije, biokemija globokega počitka – zmanjšanje kortizola, hitrejša privajanje na stresni dražljaj – stabilnost avtonomnega živčnega sistema, normalizacija krvnega tlaka, zmanjšanje

kardiovaskularnega dejavnika tveganja, blagodejni učinki povezani z bronhialno astmo, zmanjšanje uporabe nepredpisanih zdravil in mamil, pomlajevanje, preventivno delovanje – manj obiskov zdravnika, naravna sprememba v dihanju (Kezele, A. 1995: 59–61).

Izboljšanje medčloveških odnosov: Če hočemo spremeniti in izboljšati ljudi ter okolico moramo pričeti delati na sebi, saj človek lahko deluje samo nase, s tem ko delujemo nase, delujemo na okolico, saj smo v neposredni povezanosti. Razvoj notranjih sposobnosti, več energije in vitalnosti ter boljše zdravje nam bodo omogočili vzpostavitev boljših stikov s svojo okolico. Nekateri učinki TM na izboljšanje odnosov med ljudmi, potrjeni z rezultati znanstvenih raziskovanj, so zmanjšanje anksioznosti, razvoj osebnosti in povečana samouresničitev, povečana produktivnost, rehabilitacija zapornikov in zmanjšanje recidivnosti.(Kezele, A. 1995: 65–71).

1.3.4. ZNANSTVENE RAZISKAVE TEHNIKE TM

Gre za eno izmed tehnik meditacije, ki je poleg ostalih privržencev pritegnila tudi znanstveno skupnost. Raziskovalca Wallace in Benson s priznane fakultete Harvard Medical School sta raziskovala psihološke učinke TM meditacije. Raziskave so potrdile obsežne ugodne fiziološke in psihološke učinke TM na izvajalce: zmanjšan krvni tlak, hitrejše okrevanje po bolezni, upočasnitev procesa staranja, zmanjšanje stresa, večja produktivnost, ustvarjalnost ipd. (Vas, L.S.R., 2008: 16–17).

Kenneth Eppeley, fizik z univerze Stanford, je opravil analizo različnih tehnik meditacije in sprostitev in ugotovil, da TM najbolje odpravlja stres (Vas, L.S.R., 2008: 73).

Po besedah Roberta Rotha, poslovnega svetovalca, učitelja TM in avtorja knjige na to tematiko, je bilo od leta 1970 izvedenih več kot 500 raziskav o meditaciji. Raziskave so pokazale splošen psihološki vpliv meditacije, ki vključuje proizvodnjo manjše količine hormona kortizola. Gre za hormon, ki sicer varuje telesne celice in tkiva pred vnetji in varuje pred vplivi stresa, vendar prevelika proizvodnja kortizola, kot posledica čezmernega stresa oslabi imunski sistem, spodbuja sladkorno bolezen in hipertenzijo. Druge raziskave so potrdile povečan krvni pretok v mišicah in koži po meditaciji, prav tako so znanstveniki ugotovili, da se med meditacijo zmanjša poraba kisika, srčni utrip se zmanjša, poveča pa se krvni pretok (Vas, L.S.R., 2008: 76–77).

R. W. »Buck« Montgomery je ugotovil, da je meditacija izboljšala zdravje v njegovem podjetju, kjer je v obdobju treh let 52 delavcev med 70 zaposlenimi meditiralo dvajset minut

pred prihodom na delovno mesto in dvajset minut popoldne med delovnim časom. Izostanki z dela so po njegovih besedah padli za 85 odstotkov, produktivnost se je zvišala za 120, kontrola kakovosti za 24 odstotkov, število poškodb se je zmanjšalo za 70 odstotkov, bolniška odsotnost je bila nižja za 76 odstotkov. Po njegovem mnenju je izvajanje meditacije zmanjšalo stres in sprostil delavce (Vas, L.S.R., 2008: 77–78).

1.3.5. ČUJEČNOST

»Čuječnost (*ang. mindfulness*) je način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. Ko smo čuječi, je naša pozornost usmerjena na trenutno izkušnjo, kot se poraja iz trenutka v trenutek. Zavedamo se svojih misli, čustev, telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja, ne da bi se poskušali doživljanju izogniti, ga zadržati ali ga kako drugače spreminjati.« (vir: <http://www.cujecnost.org/cujecnost/>)

Od vseh različnih tipov meditacij je metoda pozornosti (čuječnosti) po mnenju avtorja deležna največjega zanimanja, saj se kot terapevtsko orodje uspešno uvaja in integrira v nova družbena okolja. Prav tako govori o popularizaciji te metode v slovenskem prostoru. Pomembno pa je poudariti, da so starodavne meditacijske prakse, ki povečini izhajajo iz budistične tradicije, preoblikovane praktično in konceptualno v različne metode, kar jim daje možnost, da se uspešno integrirajo v nova okolja. Metoda čuječnosti je tako deležna velike pozornosti, predvsem na psihoterapevtskem področju, kjer je bilo opravljenih veliko raziskav, študij in izdanih veliko publikacij. Kot potrjujejo raziskave, praksa pozornosti izboljšuje splošno počutje, zmanjša stres in pomaga pri psihičnih in psihosomatskih obolenjih. Uporablja se kot pomoč pri stresu, depresijah, zasvojenosti, družinskih terapijah ipd. (Pečenko, 2014: 7–8).

Pozornost ali čuječnost (*ang. mindfulness*) je meditacijska metoda, ki ima več kot 2.500 let stare budistične korenine. Pozornost je bila v budizmu postavljena v samo središče duhovne prakse, ki naj bi presegla vsa negativna stanja in trpljenje ter pripeljala do duhovne svobode. Budistična praksa ima za cilj popolno duševno zdravje, ki ga tradicija enači z duhovno svobodo in predstavi kot preseganje vseh strahov, jeze, pohlepa in drugih negativnih stanj. Vsa ta stanja naj bi nadomestila modrost, sočutje in dobrohotnost kot izhodišča za človekovo etično delovanje. Kot pravi Pečenko (2014: 8), »pri vadbi pozornosti naj bi se človek osredotočil na sedanji trenutek, kar že v relativno kratkem času prinese večji notranji mir in zadovoljstvo ter zmanjšuje vpetost v običajne ali obsesivne odzive na svet«. V novih kontekstih so se razvili tudi novi cilji, pristopi in interpretacije prakse pozornosti, avtor pa

pojasnjuje, da jo najpogosteje definirajo kot »zavedanje in popolno sprejemanje procesov ali doživljanja sedanjega trenutka, brez vsakršnega presojanja«. Tovrstna praksa je tako sredstvo za boljše počutje, boljšo prilagodljivost in s tem večji uspeh v družbi – odsevajo cilje današnje družbe, kot so samoizpolnitev, individualizem, iskanje sreče, kar se razlikuje od tradicionalne budistične tradicije, ki vključuje etično komponento (Pečenko, 2014: 8–9).

Meditacija od nas zahteva zavedanje vsega, kar se dogaja okoli nas in nenehno opazovanje nas samih. Opazovanje sebe tako imenujemo čuječnost, kot da bi bili zunaj našega telesa, kjer opazujemo vsako dejanje, misel in tako obdržimo nadzor. Ta metoda ni koristna zgolj pri izvajanju meditacije, temveč tudi pri vsakodnevnih opravilih. Glavni namen čuječnosti nas privede na osnovni namen meditacije – doseči mirnost uma (Vas, L.S.R., 2008: 133).

O pomembnosti sedanjega trenutka govori tudi avtor Schmidt (2001), ki navaja, da je »skupni imenovalac vseh tehnik izogibanja stresa v povezavi nas samih s sedanjim trenutkom, z življenjem!« Občutek napetosti se po njegovem mnenju pojavi zato, ker smo si naložili preveč zahtev, kar poruši našo tehniko ravnovesja. Razum je preobremenjen z razmišljanjem o vzrokih, posledicah, zaznavanje okolice je zmanjšano, fokus razuma se tako nenehno nahaja v preteklosti ali prihodnosti, kar nam onemogoča, da doživimo sedanji trenutek, ta trenutek izgubimo za vedno. Življenje tako za nas v trenutku sploh ne obstaja, saj se z mislimi namesto v sedanjosti nahajamo v preteklosti, kjer oživljamo občutke krivde, sramu, strahu, če pa pozornost usmerimo v prihodnost, nas je strah negotovosti in posledic. Stresu tako dajemo moč samo takrat, kadar nismo povezani s samim seboj in sedanjim trenutkom, z resničnim življenjem. Po besedah avtorja je namreč poglavitno to, v trenutku, ko smo povezani s sedanjim trenutkom, ne bomo občutili ne bolečine ne obžalovanja. Ključ do vzpostavitve izgubljenega ravnotežja je torej v zavedanju, da s podoživljanjem sedanjih trenutkov spoznamo, da kakršenkoli problem postane le drugotnega pomena, saj nikoli ne more biti pomembnejši od nas samih in vrednosti življenja. Šele sposobnost ozaveščanja vsakega trenutka posebej prinese polnost življenja. Nezmožnost razumeti pomen bolečine/ugodja in zadostnosti sedanjega trenutka, ki nas vodita v tesnobe, strah, stres in vse druge oblike uničevalnega vedenja – takoj, ko se povežemo s sedanjostjo, bodo strahovi in napetosti izginili (Schmidt 2001: 26).

1.4. OBDOBJE MLADOSTI

Avtorica Ule (2008: 53) pojem adolescence opredeli kot *primarno biološki in psihološki proces razvoja*, ki zajema obdobje zgodnje mladosti, med 12. in 18. Letom, in ga v družbi pogosto enačijo s pojmom *najstništva*. Mladost pa kot bolj sociološki pojem označuje »daljše in nedoločeno časovno obdobje ekonomske odvisnosti in podrejenega položaja mladih v družbi«. Adolescenca je tako čas iskanja, preizkušanja, čustvenega, socialnega in kognitivnega razvoja, gre torej za univerzalni proces, ki ga preživijo vsi, preden stopijo v obdobje odraslosti (Ule, 2008: 53).

Coterrell (1996 v Ule, M. 2008) adolescenco označi kot »obdobje, ko posamezniki rešujejo dva ključna odnosna procesa: navezanost in identiteto. Navezanost se nanaša na čustveno vez med posameznikom in drugo osebo, skupino ali skupnostjo. Identiteta se nanaša na posameznikovo sposobnost za samoopredeljevanje v odnosu do drugih, ki jim je podoben na določen način in različen na drug način. Gre za obdobje pomembnih sprememb v čustvenih vezeh in identitetah mladih ljudi (Ule, 2008: 53).

Erikson (1973 v Ule, M. 2008) adolescenco označi kot odločilno dobo v razvoju identitete. Prihaja do krize identitete, kjer je značilno nasprotje med potrditvijo identitete, sebstva, razvojem ugodne samopodobe in difuzijo identitete, umik, beg pred potrditvijo identitete. Prav tako so za to obdobje značilni intenzivni razvoj duševnih in telesnih sposobnosti in večja pričakovanja družbe glede dejanj, odločitev in načinov sprejemanja socialnih vlog. Kriza se po njegovem mnenju lahko razreši pozitivno, kjer posameznik sprejme samega sebe, razvije ustrezno samopodobo, je sprejet in ima podporo pri vključevanju v družbo. Negativno pa se lahko kriza pokaže v izgubi identitete, kjer mladostnik konča svoj samorazvoj, se umakne v osamo in beg pred odločitvami. Razrešitev krize je močno odvisna od razrešitve identitete v otroštvu, predvsem so mladostniki s slabimi izkušnjami v otroštvu bolj nagnjeni k nazadovanju v difuzijo identitete ali izbiri »negativne identitete« (Ule, 2008: 59–60).

1.4.1. MLADOST – DRUŽINA, PRIJATELJSTVO, PARTNERSTVO, PROSTI ČAS

Poleg osebnega razvoja in razreševanja krize identitete je drugi pomembni psihološki proces v obdobju odraščanja *problem navezanosti*, prav tako pa *vzpostavljanje čustvenih vezi med posameznikom in drugo osebo, skupino ali skupnostjo*. Čustvene in kognitivne spremembe sprožijo val sprememb na področju že vzpostavljenih čustvenih vezi v družini in potrebo po

vzpostavljanju novih čustvenih vezi v prijateljstvu in prvih ljubezenskih odnosih in razmerjih (Ule 2008: 76).

Raziskave potrjujejo, kako pomemben vpliv imajo starši v življenju adolescentov, ki deluje kot preventiva proti odklonskemu vedenju mladostnika. Podpora staršev je tako pomemben pogoj za spremenjene potrebe odraščajočih otrok, ki potrebujejo oporo. Prav tako mladostniki želijo več svobode in samostojnosti, kar vpliva na odnose med starši in otroki, saj se zmanjšuje bližina in povečuje konfliktnost (Ule 2008: 76–77).

V obdobju mladostništva prijateljstvo pridobi poseben pomen. Vpliv staršev vseeno ostane, vendar mladostniki prijateljstvu pripisujejo pomembno mesto, saj so v tem obdobju te vezi najbolj čustveno intenzivne in intimne. Velik del časa je tako v tem obdobju namenjen vzpostavljanju in ohranjanju prijateljev, prav tako pa je pomemben občutek pripadnosti in vključenosti v skupino. Prijateljske skupine podobno kot družina dajejo čustveno gotovost, prav tako pa dajejo nove vedenjske vzorce, izkušnje in podporo pri osamosvajanju in odraščanju. Vrstniške skupine namreč povezujejo skupne želje, izkušnje, podobne probleme in potrebe, solidarnost in lojalnost. V prijateljskih odnosih se adolescent uči strategij samorazkrivanja, zaupanja, vzajemnosti, vživljanja v drugega. Razrešujejo se čustveni konflikti, pridobivajo se samopotrditve. Prijatelji predstavljajo svetovalce, laične terapevte, prav tako pa lahko nadomeščajo partnerje. Pomembno je tudi prijateljstvo za samopodobo in samospoštovanje in učenje socialnega razumevanja in vživljanja (Ule 2008: 93–94).

Ljubezenski odnosi so v adolescenci zelo pomembni, saj so povezani tudi z odkrivanjem spolnosti, lahko pa je seksualnost izključno v funkciji eksperimentiranja in ne vključuje nujno ljubezni. Za mladostništvo so značilne predvsem vznesena ljubezen, zaljubljenost in zaletava ljubezen. V vseh primerih gre za veliko strasti in manj zaupanja in zavezanosti. Velika strast in prekinitvev odnosa pa v mladosti sprožata velike travme, občutke nesreče in nezaupanja (Ule, 2008: 98–99).

Obdobje šolanja mladostnikom prinaša mnogo pritiskov, ki so zelo podobni delovnemu svetu, šolanje tako postane zelo obremenjujoče, ki zahteva veliko energije in časa. Prav zato je pomembno, da mladi poiščejo primerno sprostitev, miselno in čustveno regeneracijo. Prosti čas je tako zelo pomembna komponenta v obdobju odraščanja, saj daje moč za premagovanje napetosti in konfliktov na drugih področjih življenja. Z vstopom v šolo se mladostnikom začne čas deliti na delovni čas (šolski pouk, čas za učenje in pripravo) in prosti čas. Prosti čas je definiran na več različnih načinov, obsega pa predvsem nedelovni čas, čas zase, čas za

zabavo, čas, ko lahko počneš, kar želiš. Aktivne oblike prostega časa med mladimi so po podatkih raziskav v Sloveniji športne aktivnosti in druženje s prijatelji, od pasivnih pa gledanje televizije in lenarjenje (2002) (Ule, 2008: 102–103).

1.4.2. ŠOLANJE

Šola ima v vsakdanjem življenju otrok in mladih pomembno vlogo, saj je postala del običajnih življenjskih rutin in ostaja nujni pogoj v osebni biografiji vsakega posameznika. Otroci in mladostniki v šoli preživijo večino svojega časa in gre za prvo formalno institucijo, s katero je otrok v dolgotrajnem stiku (Barle, Bazenšek 2006 v Grebec, et.al 2010: 9).

Bečaj (1999 v Grebenc, et.al 2010: 12) šolo opredeli kot velik socialni sistem z različni podsistemi – učenci, učitelji, starši, svetovalni delavci in vodstvo. Učence uvrsti v najštevilčnejši podsistem, ki pa so glede na vpliv na dnu hierarhične piramide celotnega sistema; najmočnejšo avtoriteto pa po njegovem mnenju oblikujejo učitelji.

V ospredje prihaja sintagma »za otroka prijazna šola«, kjer naj bi bile na deklarativni ravni pozicije različnih podsistemov čedalje bolj uravnotežene in enakopravnejše na ravni odločanja. Participacija in vključevanje vseh sta pomembni orodji za izboljševanje družbenega ozračja in kakovosti šole, v praksi pa to pomeni, da se vsakega člana šolske skupnosti jemlje resno in da med vsemi vladata medsebojno spoštovanje in upoštevanje. Večina učencev šolo doživlja kot izrazito togo ustanovo, v kateri so v ospredju formalni cilji (učni uspeh), vsi drugi cilji, ki vključujejo počutje, zadovoljstvo, lastne vrednosti, pa ostajajo postranskega pomena (Grebenc, et.al 2010: 15).

Pomembno je, da so učenci zares udeleženi v vseh procesih življenja v šoli. Gabi Čačinovič Vogrinčič (2006 v Grebenc et.al 2010: 17) meni, da se mora v šoli zgoditi sprememba, ki bo omogočila, da bo učenec sooblikovalec svojega življenja v šoli. Ena izmed ovir pri omogočanju sodelovanja med odraslimi in mladimi je pokroviteljska drža, ki preprečuje, da bi otroke zares povabili k sodelovanju.

1.5. SOCIALNO DELO – metode, koncepti, načela

»Socialno delo je umetnost, veda in profesija za pomoč ljudem pri reševanju osebnih, skupinskih (zlasti družinskih) in skupnostnih problemov in za ohranjanje zadovoljivih osebnih, skupinskih in skupnostnih odnosov s pomočjo prakse socialnega dela. Sem sodijo

metode dela s posameznim primerom, s skupino in s skupnostjo, upravljanje v socialnem delu in raziskovanje.» (Skidmore 1991: 8 v Milošević, et. al 2003: 16)

»Socialno delo spodbuja socialne spremembe, reševanje problemov v človeških odnosih, krepitev moči in osvobajanje ljudi, s čimer pripomore k njihovi blaginji. Z uporabo teorij o človekovem vedenju in o socialnih sistemih lahko socialno delo posreduje na tistih področjih, kjer ljudje vstopajo v interakcije s svojim okoljem. Socialno delo temelji na načelih človekovih pravic in socialne pravičnosti.» (IFSW – mednarodna federacija socialnih delavcev 2000)

Socialno delo je kot stroka razvilo številne teoretične modele, usmeritve oz. perspektive in strokovne prijeme, ki so v socialnem delu najbolj v rabi. Eden izmed pomembnih modelov iz dela M. Payna (1997) je humanistično-eksistencialistični model, ki se opira na naslednje strokovne prijeme:

- humanistične teorije: na osebo usmerjena terapija (R. Rogers 1951),
- gestalt terapija (F. R. Perls 1973),
- logoterapija (V. Frankl 1963),
- meditacija (T. Keefe 1986),
- zen pristop (D. Brandon 1976),
- humanistično skupinsko delo (N. Glassman, L. Kates 1990),
- perspektiva moči (N. Thompson, 1992; D. Saleebey 1992),
- eksistencialistične teorije: simbolični interakcionizem (R. R. Charkhuff et al. 1967),
- eksistencialistično socialno delo (D. F. Krill 1978) (Milošević, et. al 2003: 76).

1.5.1. ČUJEČNOST IN SOCIALNO DELO

Na področju kliničnega socialnega dela je bilo v literaturi veliko pozivov ne samo, da bi duhovno preučevali pojme iz meditacije, kot se uporabljajo za socialno delo, ampak tudi za proučevanje dejanskih učinkov meditacije in čuječnosti kot orodje za prakso (Brandon, 1991, Canda, 1988, Keefe, 1975, 1986, Sermabeikian, 1994) (Logan, S. 2014: 3).

Ker negotovost in stresna narava sveta prevzameta naš vsakodnevni obstoj, so strokovnjaki za pomoč začeli raziskovati alternativne možnosti za ustrezne in učinkovite načine zdravljenja za posameznike, družine in skupnosti. Meditacija in praksa pozornosti oz. čuječnosti hitro postajajo norma kot dodatek ali izbirno terapevtsko orodje v polju pomagajočih poklicih (Logan, S. 2014:3–4).

Roose (2009) in Gockel (2010) ugotavljata, da čuječnosti v veliki meri posvečata veliko pozornosti socialno-izobraževalna in praktična literatura. Menijo, da je to pomemben vir navdiha za socialno delo in protiutež za njegovo racionalizacijo. Po Hicku (2009) socialni delavci in uporabniki na ta način bolje razumejo, kaj se jim dogaja tako v psihološkem kot sociološkem smislu, tako da se jim na poseben način odprejo notranje in zunanje izkušnje. Vaje in prakse čuječnosti na ta način služijo kot orodje za kultiviranje procesa odpiranja, kar bistveno pripomore k boljšemu delovnemu odnosu med uporabnikom in strokovnjakom (Logan, S. 2014: 7).

Gre za orodje, ki se lahko uporablja pri delu s posamezniki, z družinami in s skupinami v različnih praksah. Uporablja se torej z različnimi populacijami kot učinkovito orodje zdravljenja pri naboru različnih problemskih situacij (Kiselica, Baker, Thomas, Reedy, 1994, Miller & McCormick, 1991; Napoli in sod., 2005) ter tudi pri delu z otroki in mladostniki (Sharp, 1998; Valley, 2008). Otroci naj bi bili bližje doživljanju meditacije in pozornosti kot pa odrasli. To je še posebej očitno pri mlajših otrocih. Za dojenčke in malčke je namreč vsaka izkušnja sveža in nova. Izkušnja svežine in novosti vsakega trenutka je tako tudi cilj prakse čuječnosti. Raziskave (Hooker & Fodor, 2008; Napoli et al., 2005; Nauert, 2011; Sharp, 1998; Wood-Valley 2008) kažejo, da praksa čuječnosti otrokom pomaga pri stanjih, kot so stres, anksioznost, depresija in prehranjevalne motnje. Na splošno proces prakse čuječnosti spodbuja izboljšano samokontrolo, poleg pozitivne samopodobe in izboljšanih medsebojnih odnosov igra pomembno vlogo tudi pri gradnji spomina, izboljšuje upravljanje z jezo in izboljšuje sposobnosti izražanja nege in sočutja (Logan, S. 2014: 8–9).

1.5.2. VPSELJAVA ČUJEČNOSTI V ŠOLSKI SISTEM

Prakse čuječnosti trenutno niso niti splošno znane niti niso dobro uporabljene v okvirih šolskega svetovanja. Izvajanje prakse čuječnosti v šolah lahko pomaga učencem povečati akademsko uspešnost, razviti socialne veščine in se naučiti mehanizmov spopadanja s težavami za izboljšanje njihove osebne kakovosti življenja. S tovrstno pomočjo se učenci naučijo prakso samozavedanja, šolski svetovalci pa učencem omogočijo, da prevzamejo odgovornost za svoje misli, čustva in dejanja.

Praksa čuječnosti se lahko uporabi s študenti kot model krepitve moči, ki pomaga učencem pri učenju in sprejemanju osebne odgovornosti za svoje življenje in sprejemanju zunanjih dogodkov izven njihovega nadzora. Študenti se na ta način naučijo prakse samozavedanja, šolski svetovalci pooblastijo posameznike, da prevzamejo odgovornost za svoje misli, občutke, in načine delovanja z uporabo prilagojenih posegov (Gehart & McCollum, 2007, Nanda, 2009).

Lastništvo lastnih občutkov omogoča študentom, da pridobijo samonadzor nad svojimi mislimi in čustvi, namesto da misli in čustva vodijo njihova dejanja (Kostanski in Hased, 2008). Posledično lahko praksa čuječnosti prispeva k fizičnemu, čustvenemu in psihološkemu ravnovesju ter dobremu počutju posameznika. Raziskovanje prakse čuječnosti v šoli lahko zagotovi učinkovite intervencije, ki se ukvarjajo tako s preprečevanjem oz. preventivo kot tudi s kurativo in sanacijo težav. Tehnike čuječnosti omogočajo kontekst za razumevanje, spoštovanje in vrednotenje sebe in drugih. Zgodovinske perspektive, teoretični temelji, aktualne raziskave in večkulturne razmere so podlaga za izvajanje in implementacijo prakse v okviru šolskega svetovanja (Tadlock-Marlo, Rebecca L., 2011: 2–4).

1.5.3. KONCEPT POMOČI V SOCIALNEM DELU

Bistvo procesa pomoči v socialnem delu je po besedah Čačinovič Vogrinčič (2008: 11) »soustvarjanje« – pomoč oz. dobri izidi in želeni razpleti se soustvarijo v odnosu, ki omogoči soustvarjalno sodelovanje. Nastane premik iz strokovnosti socialnega delavca, ki poučuje uporabnika in predlaga rešitev v proces sodelovanja, kjer se soustvari rešitev kot produkt obeh vpletenih v proces pomoči.

Naloga strokovnjaka je vzpostavljanje odprtega prostora za pogovor v odnosu, ki omogoči raziskovanje in oblikovanje rešitev v dialogu. Osrednji prostor, kjer se dogaja proces pomoči, je tako pogovor, kjer sta socialni delavec in uporabnik sogovornika in soustvarjalca.

Pogovor v socialnem delu ima svoje zakonitosti. Socialno delovni pogovor je pogovor med sogovorniki, ki so iz pogovora pripravljeni priti drugačni, z novimi perspektivami, alternativami in drugačnim razumevanjem, kjer je vsak pripravljen deliti svoje misli in doživljanja (Čačinovič Vogrinčič 2008: 12).

Postmoderni koncepti v socialnem delu tako pripisujejo velik pomen pogovoru, jeziku in odprtemu prostoru. Opis odnosa pomoči lahko po besedah Čačinovič Vogrinčič (2008:11–12)

poimenujemo kot delovni odnos, ki omogoči, da socialna delavka in uporabnik vzpostavi proces pomoči skladno s sodobnimi spremembami v paradigmi. Pomembno je izpostaviti pomen izkušnje spoštovanja in osebnega dostojanstva, ki nastane skozi pogovor, kjer sta strokovnjak in uporabnik sogovornika, ki raziskujeta in soustvarjata spremembe. Na ta način uporabnik postane aktivni udeleženec v rešitvah in ne zgolj pasivni prejemnik pomoči.

Koncept delovnega odnosa je sestavljen iz več elementov. **Dogovor o sodelovanju** je uvodni ritual, ki jasno omogoči vzpostavitev delovnega odnosa med vsemi vpletenimi, kjer se opredelijo dogovori o načinu dela tukaj in zdaj, kjer se pojasni vloga socialne delavke in vseh udeleženih v problemu, prav tako se vzpostavi varen prostor in začrta socialnodelovni okvir dela. Naslednja glavna elementa delovnega odnosa sta **instrumentalna definicija problema in soustvarjanje rešitev** (Lüssi 1991). Bistvo tega koncepta je naloga socialnega delavca, da se soustvari proces pomoči, v katerem uporabniki postanejo udeleženi v problemu in raziskujejo svoj delež v rešitvi. Vsak uporabnik tako predstavi svojo definicijo problema, socialni delavec doda svojo interpretacijo, nato pa se začne oblikovanje definicije možnega. Temelji tega elementa so dialog in sodelovanje, spoštovanje enkratnosti osebne izkušnje. **Osebno vodenje** (Vries 1995) predstavlja koncept, ki opredeljuje socialnodelovno ravnanje socialnega delavca, ki ponazarja vodenje, ki preko skupnega raziskovanja privede do dogovorjenih in uresničljivih rešitev. Prav tako je delovni odnos tudi osebni odnos, kjer se socialna delavka odziva osebno, empatično, po načelu interpozicije (Lüssi 1991); pomembna je izkušnja spoštovanja in dostojanstva, ki nastane kot posledica osebne izkušnje uporabnika v tovrstnem dialogu in sodelovanju. Poleg teh osnovnih elementov delovnega odnosa so pomembni še štirje teoretski koncepti, ki se umeščajo v postmoderno paradigmo socialnega dela. **Etika udeležенosti** (Hoffman 1994) predstavlja premik iz pozicije objektivnega opazovalca (socialna delavka) k sodelovanju, kjer nihče nima zadnje besede, ostane samo pogovor, ki se nadaljuje. Strokovnjak odstopi od moči, ki mu ne pripada, saj ne poseduje resnice oz. rešitve. Ta moč se nadomesti s skupnim iskanjem in z raziskovanjem ter s soustvarjanjem nove zgodbe. **Perspektiva moči** (Saleebey 1997) predstavlja paradigmatski premik v socialnem delu, ki nas usmeri, da v prispevku uporabnika spoštljivo iščemo njegovo moč in vire rešitve. Ko delujemo iz perspektive moči, sprašujemo po zaželenih izidih, po sanjah, upanju, virih, opori v skupnosti, po dobrih izkušnjah iz preteklosti. **Koncept soprisotnosti** (Andersen 1994) izpostavlja pomen sedanjosti, prisotnost v poslušanju ter biti na voljo za sočutje in razgovor. Ravnanje s sedanjostjo nas usmeri v sedanji trenutek, gre za čas, ko smo v delovnem odnosu z uporabnikom, kjer je ta čas dragocen in namenjen temu, da

uporabnik dobi izkušnjo sodelovanja in kompetentnosti. Koncept **znanje za ravnanje** (Rosenfeld 1993) govori o posebnosti socialnodelovnega znanja, ki ga je mogoče prevesti v akcijo, kjer socialni delavec ne ostane brez besed in zna vzpostaviti in vzdrževati delovni odnos ter je sposoben podeliti strokovno znanje z uporabnikom v procesu soustvarjanja in omogoči »prevajanje« v osebni jezik uporabnika ter jezik stroke, z namenom, da bi ustvaril nove zgodbe v raziskovanju rešitev (Čačinovič Vogrinčič 2006: 18–21),

1.5.4. SOCIALNO DELO Z MLADIMI

Ule navaja, da so psihologi, socialni delavci, svetovalci zadolženi za ukvarjanje s težavami mladih, ki pa jih vidi v tem, da z reševanjem posamičnih primerov ne sežejo na družbeno raven, saj nimajo manevrskega prostora, da bi vplivali na družbene pogoje mladih v celoti. Edino, kar lahko storijo, je, da pomagajo mladim, da sami razvijejo strategije obvladovanja. Problematiko vidi predvsem v tem, da mladi na ta način prevzemajo bremena krivd za svoje težave, za katere pravzaprav niso krivi sami, saj so izvori teh težav družbeno in kulturno pogojeni. Institucije, kot je npr. šola, v ospredje postavljajo model, kjer naj bi se težave adolescentov reševalo s spreminjanjem njihovega obnašanja in ne s spreminjanjem ustanov, v katere so vključeni (Ule 2008: 56–57).

Čačinovič Vogrinčič (2008: 12–19) poudarja, da šola potrebuje paradigmatško spremembo, da bi učitelj in učenec postala soustvarjalca v procesu učenja in procesa pomoči. Pomembno je, da se sliši učencev glas in se znanje soustvari. Pomoč soustvarjajo učenci, ki so strokovnjaki za svoje življenje, so strokovnjaki iz izkušenj; učitelji pa so njihovi spoštljivi in odgovorni zavezniki.

Avtorica prav tako šolo vidi kot prostor, ki bi vsakemu otroku in mlademu človeku moral zagotoviti uspešno in edinstveno opremo za življenje (Čačinovič Vogrinčič 2008: 71).

Socialno delo z mladimi je le eno od področij socialnega dela. Koncepti socialnega dela z mladimi so v skladu z doktrinarnimi načeli sodobnega socialnega dela, ki jih tudi uporabimo pri konkretnem delu z otroki in mladostniki. Avtor članka izpostavi pomembno spoznanje, do katerega je prišel pri delu z mladostniki. Gre za odgovor, ki ga je dobil po postavljanju vprašanja mladim, kaj si najbolj želijo od staršev, učiteljev in ostalih odraslih. Odgovor je bil za avtorja presenetljiv, saj so mladi v en glas izstrelili, da si najbolj želijo spoštovanja. To kaže na to, da mora biti pristop dela z mladimi predvsem spoštljivo naravnan, kar je eden izmed glavnih pogojev za uspešen delovni odnos (Poštrak 2015: 269–270).

Z mladostnikom je treba vzpostaviti ustrezno komunikacijo z jezikom sprejemanja in opogumljanja. Pogovor je spoštljiv, izhaja pa iz jasno opredeljene vloge, odgovornega odraslega, spoštljivega in odgovornega zaveznika. Prav tako je treba razumeti potrebe mladostnika. Na tej vednosti in znanjih za delo z mladimi zgradimo in utemeljimo svojo avtoriteto kot kompetentni strokovnjaki; tudi naš odnos z njimi vzpostavlja avtoriteto, ne samo strokovno znanje. Pri sodelovanju z mladostnikom je prav tako treba upoštevati njegov življenjski svet. Skupaj z mladostnikom povečujemo njegovo sposobnost za odgovornost zase in za svoje življenje, torej na podlagi samoomejitvene avtoritete. Ukrepe oblikujemo in dorečemo skupaj z mladostniki, da jih razumejo kot prevzemanje odgovornosti za lastna dejanja. Ob tem se opiramo na razvita doktrinarna načela sodobnega socialnega dela, ki jih moramo dobro razumeti in jih celovito udejanjati (Poštrak 2015: 278).

1.5.5. Življenjski svet mladostnikov

Pri delu z mladostniki izhajamo iz predpostavke, da so mladi eksperti na podlagi svojih osebnih izkušenj. Gre za usmeritev, ki nas usmeri v to, da so mladostniki tisti, ki nam lahko povedo, kako doživljajo dogajanje, naša naloga pa je, da analiziramo njihove pripovedi. To imenujemo raziskovanje življenjskega sveta uporabnikov (prim. Šugman Bohinc et al. 2007). Koncept življenjskega sveta (lebens-welt, life-world) je zastavil Heidegger (1989 a, b, 1990, prim. tudi Schutz, Luckmann 1973 in Poštrak 2002: 265–266) (Poštrak 2015: 270–271).

Pri tem konceptu izhajamo iz obstoječega stanja mladostnika tukaj in zdaj. Namen ni spremeniti in oblikovati mladostnika po neki idealizirani, »ustrezni« podobi, temveč kaj lahko skupaj z njim storimo, da jim bo bolje tu in zdaj.

Življenjski svet mladostnika je kompleksen simbolni svet, v katerem se mladostnik poskuša čim bolje znajti in poskuša preživeti. V ta namen razvije različne oblike ravnanja, strategije življenja ali strategije preživetja. »Strategija preživetja« pomeni vse tiste oblike, načine ali vzorce ravnanja, vedenja, delovanja, komuniciranja in podobno, ki jih je določena oseba razvila v dosedanjem življenju (prim. Poštrak 2001: 214–215). Vse te strategije ravnanja razvije na podlagi svojih predstav o resničnosti in razlag o pomenih dogajanja. Svoje predstave si ustvari ali konstruira na podlagi razlag simboliziranih vsebin, ki jih ji posredujejo drugi in jih je ponotranjila (Poštrak 2015: 271).

1.5.6. Socialne mreže otroka in mladostnika

Gilighan (1999 v Čačinovič Vogrinčič 2006: 98) navaja, da so lahko socialne mreže otroka in mladostnika ključni viri pomoči in da jih je treba upoštevati, če hočemo učinkovito poseči v življenje otrok. Maksimalna mobilizacija naravne socialne mreže (Lüssi 1991) kot eno izmed načel systemskega socialnega dela usmeri v mobilizacijo kompleksne mreže otrokovega sveta, ki seže preko družine in stroke. Tako socialna mreža postane vir moči, prijateljstva, samospoštovanja, lahko pa je vir stresov, zlorabe, kar predstavlja oviro za dober razplet. Raziskovanje ali ustvarjanje nove socialne mreže je eno izmed pomembnih nalog socialnega dela. Po Gilighanovem konceptu sestavljajo socialno mrežo otroka poleg staršev sorojenci, stari starši, tete, strici, prijatelji, vrstniki, družinski prijatelji, sosedje, učitelji, mentorji. Ekološki zemljevid (Hartmann 1995) je v socialnem delu pogosto uporabljena tehnika za raziskovanje socialne mreže uporabnika (Čačinovič Vogrinčič 2006: 98–99).

1.5.7. Šola kot prostor preventive

Šola je oblika ustanove, katere glavni namen je doseganje vzgojno-izobraževalnih ciljev, hkrati pa je pomembnem prostor, v katerem se prepletajo različni dejavniki in okoliščine vsakdanjega življenja. Šola je tako del lokalnega okolja, umešča pa se tudi v druge sfere okolja – družina, družbeno in kulturno okolje, povezovanje z drugimi ustanovami. V šoli se zadržuje veliko mladih na enem prostoru, zato je bila vedno zanimiva z vidika preventive, saj gre za idealen prostor za izvajanje različnih preventivnih dejavnosti (npr. zdravje šolarjev). Klasični preventivni pristop se osredotoča na dejavnosti, kot je informiranje, ki se usmeri na določeno populacijo, z namenom preprečevanja določenega problema. Praksa kaže, da tovrstne dejavnosti ne zadostujejo, saj so tveganja med mladimi še vedno prisotna. Šola preko vzgoje in izobraževanja vpliva na stališča otrok, posebej pri ravnanjih, ki jih sodobna družba označi za »tvegana«. Preventivno delo je tako priljubljen pristop za uravnavanje tveganj v sodobni družbi. Šolam so na voljo številni tematski projekti (npr. zdravo življenje, obveščanje o drogah in nasilju ipd.) – vsi ti preventivni programi pa zahtevajo čas in pozornost znotraj prenatrpanih učnih načrtov, kar predstavlja veliko oviro za njihovo izvedbo. Vse bolj se zagovarja »pristop celotne šole« – kar pomeni, da so preventivne in izobraževalne dejavnosti del določenih predmetov, programa pa se zaveda cela šola, ki upošteva vse njegove vidike (Grebenc, et al. 2010: 45–47).

V Sloveniji so različne preventivne vsebine obravnavane znotraj šolskega učnega načrta, kjer se šolarji v okviru različnih predmetov seznani s vsebinami s področja nasilja, zasvojenosti,

zdravih življenjskih slogov ipd. Na ta način politika/država v okviru šolskega sistema zagotovi čas, ki naj bi bil namenjen preventivi v šolskem okolju (Grebenc et. al 2010: 48).

Z medsebojnimi odnosi, ki temeljijo na sodelovanju, spoštovanju, zaupanju, se lahko ustvari pozitivna šolska klima, ki je kot taka močan preventivni dejavnik. Težave mladih se namreč največkrat opazijo v šolskem okolju, šola kot taka pa je šolarjem sama po sebi opredeljena kot tvegana situacija. T. Renner (2002 v Grebenc et. al 2010: 48) ugotavlja, da mladi ne zaupajo šolskim svetovalnim službam. K njim se zatekajo predvsem z vprašanji glede šolanja, ne pa v kakšnih drugih stiskah. Prav tako je preveč poudarka na šolskem uspehu in tako ostale teme ostajajo manj pomembne. Vsakdanje teme, kot so medsebojni odnosi, prijateljstvo, prehranjevanje, vprašanja odraščanja osebnih interesov, vsakdanjih izzivov, prihodnosti in ostalih situacij (bolezni, nasilje, družinske težave, duševne težave, zasvojenost), ostajajo neizrečene, potisnjene na stranski tir in prepuščene iznajdljivosti in znanju akterjev. Šola je tako vpletena v formalizirano razmerje vlog, kjer nihče ne more biti zares »tak kot je«, kjer je v ospredju zgolj vzgojno-izobraževalna tema, v resnici pa se dogaja mnogo več, saj je prostor odraščanja, ki je povezan s številnimi stiskami mladih (Grebenc, et. al 2010: 48–49).

1.6. ŠOLSKA SVETOVALNA SLUŽBA

1.6.1. OPREDELITEV ŠOLSKE SVETOVALNE SLUŽBE

Temeljni vzgojno-izobraževalni cilj vrtca oz. šole kot tudi svetovalne službe v vrtcu oz. šoli je optimalni razvoj otroka ne glede na spol, socialno in kulturno poreklo, veroizpoved, narodno pripadnost ter telesno in duševno konstitucijo. Svetovalna služba pomaga in sodeluje z namenom, da bi bili vsi udeleženci in celotna izobraževalna ustanova kot celota čim bolj uspešni pri uresničevanju temeljnega in vseh drugih sistemsko zastavljenih splošnih in posebnih vzgojno-izobraževalnih ciljev. Svetovalna služba opravlja interdisciplinarno zasnovano strokovno delo v izobraževalni ustanovi. Njena temeljna naloga je, da se na podlagi svojega posebnega strokovnega znanja preko svetovalnega odnosa in na strokovno avtonomni način vključuje v kompleksno reševanje pedagoških, psiholoških in socialnih vprašanj vzgojno-izobraževalnega dela v vrtcu/šoli, s tem da pomaga in sodeluje z vsemi udeleženci in po potrebi z ustreznimi zunanjimi ustanovami. Svetovalna služba je tako strokovni sodelavec v šoli/vrtcu, ne pa strokovni servis za šolo/vrtec (Programske smernice 2008: 5).

Svetovalna služba je zasnovana interdisciplinarno, kar pomeni da različni strokovni profili med seboj sodelujejo in se povezujejo. Delo svetovalne službe je namreč prepleteno s pedagoškimi, psihološkimi vprašanji, kar zahteva celostno obravnavo in sodelovanje različnih profilov, kot so pedagog, psiholog, socialni delavec, defektolog, socialni pedagog. Na ta način se vzpostavi tim različnih strokovnjakov, ki delijo svoje znanje z namenom uspešnega reševanja različnih problemov (Programske smernice 2008: 7–11).

1.6.2. DEJAVNOSTI ŠOLSKE SVETOVALNE SLUŽBE

Svetovalna služba se vključuje v kompleksno reševanje pedagoških, psiholoških in socialnih vprašanj v vrtcu oziroma šoli preko treh vrst med seboj prepletenih dejavnosti svetovalne službe:

1. Dejavnosti pomoči

Sem spadajo vse dejavnosti, naloge in projekti svetovalne službe, ki odgovarjajo na potrebe po pomoči vseh udeležencev vzgojno-izobraževalnega dela. Pristop je celosten in kompleksen, obseg pomoči zajema najrazličnejše neposredne oblike dajanja pomoči posamezniku ali skupini, kakor tudi vrsto posrednih strokovnih aktivnosti, ki so potrebne znotraj ali zunaj izobraževalne ustanove.

2. Razvojne in preventivne dejavnosti

Te dejavnosti so del razvojnih nalog šolske ustanove. Svetovalna služba se vključuje v razvojno analitično delo v šoli, na ta način spreminja in ugotavlja obstoječe stanje. Sodeluje pri načrtovanju sprememb, izboljšav v vzgojno-izobraževalnem procesu, vodi ali koordinira različne razvojne, inovativne in preventivne projekte v šoli. Del razvojnih nalog so različne preventivne oblike dela, za katere je z vidika opredelitve svetovalne službe posebno pomembno, da niso usmerjene le na posameznika/skupino, ampak se usmerjajo tudi na odstranjevanje ovir in vzpostavljanje ustreznih pogojev v vzgojno-izobraževalnem okolju.

3. Dejavnosti načrtovanja in evalvacije

Med temeljne naloge dejavnosti svetovalne službe sodita načrtovanje in evalvacija, kamor spadajo nudenje pomoči kot tudi razvojno in preventivno delo. Te dejavnosti so pomembne za operacionalizacijo, vrednotenje ter zagotavljanje celostnosti in kontinuiranosti prispevka svetovalne službe pri reševanju individualnih, skupinskih in

drugih problemov šole. Te dejavnosti so tako pogoj za kakovostno opravljeno delo in ustvarjalni razvoj svetovalne službe kot tudi šole v celoti (Programske smernice 2008: 14–15).

Svetovalna služba preko teh osnovnih vrst dejavnosti pomaga vsem udeležencem v vrtcu oziroma šoli (otrokom, učencem, vajencem, dijakom, vzgojiteljem, učiteljem, vodstvu, staršem) in z njimi sodeluje na področjih:

- učenja in poučevanja,
- šolske kulture, vzgoje, klime in reda,
- telesnega, osebnega (spoznavnega in čustvenega) in socialnega razvoja,
- šolanja in poklicne orientacije,
- področje socialno-ekonomskih stisk. (Programske smernice 2008: 14).

1.6.3. SVETOVALNO DELO V ŠOLI

Šolska svetovalna služba lahko pomembno pripomore k spreminjanju šolske klime v bolj sodelovalno naravnano, kjer obstaja prostor in čas za »odprte pogovore«. Šolski svetovalni delavci imajo tako za te namene oblikovane številne strategije (Grebenc, et.al. 2010: 34).

Resman (1999: 85) meni, da je temeljna naloga šolske svetovalne službe, da učencem preko svetovanja in neposredne pomoči pomaga v stiski, v šolskem in osebnostnem razvoju in da s poseganjem in razvijanjem šolskega prostora posredno pomaga s tem, da učencem odpira možnosti za produktiven slog življenja v danih socialnih okoliščinah v šoli. Gre torej za to, da se šolski prostor ne povezuje samo s šolskimi zadevami, temveč se vključuje tudi zasebna, družinska, interesna sfera.

Bajzek navaja, da mladi v šoli vse premalokrat dobijo spodbude za osebni razvoj in rast, priložnosti za reševanje osebnih težav in spoznavanje samega sebe ter pomoč pri čustvenem dozorevanju. Tako je poudarek na storilnostni naravnosti in usmerjenosti na študij in poklic, veliko manjša pa je količina uporabnega znanja za delo in življenje (Bajzek 2008: 176).

Šola se tako mora odzvati tudi na težave, ki niso nujno vezane samo na šolske okoliščine, saj so za posameznika lahko zelo pomembne. V takšni situaciji je namreč nujna podpora ljudi, ki jim otrok lahko zaupa in jih pozna. Cullingford (1985 v Grebenc et. al 2010: 35) pa meni, da vse pobude odraslih po »sodelovanju« niso vedno sprejete z odobravanjem in so za otroka

lahko tudi neprijetne (npr. vključevanje staršev v delo šole). V okoljih, kjer se bo otrok počutil varno in slišano, bo srečanje z drugimi lažje. Tu pa igrajo glavno vlogo odrasli, ki morajo ustvariti možnosti, da bodo otroci lahko povedali svoje mnenje, zastopali lastno rešitev in se o njej posvetovali. Takšno sodelovanje prinese pomembno izkušnjo kompetentnosti (Grebenc, et. al 2010: 35).

Raziskava Resmana in sodelavcev (1997) je pokazala, da svetovalni delavci na šolah, učenci, učitelji in ravnatelji potrebujejo sodelovanje pri reševanju vsakdanjih težav. Nastaja nova zavest o tem, da je sodelovanje posebna naloga, za katero še niso izdelani razvidni koncepti, pomembno pa je, da ga morajo vsi udeleženi (starši, strokovni delavci v šoli, učenci) šele raziskati, se ga naučiti, kar bi pripomoglo k večji kakovosti življenja v šoli (Čačinovič Vogrinčič 2006: 85).

Malcolm Hill (1999: 10 v Čačinovič Vogrinčič 2006: 97) navaja, da so pokazatelji učinkovitosti pomoči sprememba ali izboljšanje v obliki novega učenja, spremenjeno vedenje, manj stresov, več samospoštovanja in več moči za obvladovanje življenja. V ta namen po mnenju Čačinovič Vogrinčič potrebujemo delovni odnos, kjer se definirajo konkretni želeni razpleti, kjer se vzpostavi razgovor, ki omogoči instrumentalno definicijo težave oz. ustvarjanje rešitev z vsemi udeleženi, tudi z otrokom in ne zgolj za otroka. Pomembno je torej spoštovanje otroka kot sogovornika. Otrok na ta način dobi pravico do resničnosti (Braunmuhl 1979, Čačinovič Vogrinčič 1998), pravico, da je slišan, da ga vzamejo resno, pravico do vseh čustev, prav tako pa potrebuje odrasle, ki mu te pravice zagotovijo.

Svetovalni delavec pri načrtovanju programa upošteva uravnoteženost, in sicer tako, da s svojim delom zadovolji potrebe vseh učencev na eni strani, na drugi strani pa delo vključuje še ukvarjanje s tistimi posamezniki, ki imajo resne individualne probleme. To razmerje predstavlja strategijo svetovalnega dela. Svetovalni delavci se tako srečujejo s težavami osebnostnega, šolskega, socialnega in poklicnega razvoja in takšno predvsem kurativno naravnano delo ima lahko negativne posledice, zato je nujna tudi preventivna dejavnost, ki je obrnjena k vsem učencem. Njen namen je vzpostavljanje pogojev in stanj, da težave ne bi nastajale oz. bi bili učenci pripravljeni na njihovo obvladovanje in razreševanje (Resman 2008: 11).

Dosedanji razvoj šolskih svetovalnih služb kaže, da bo šolsko svetovalno delo ostalo aktualno. Tako bo šola in šolsko svetovalno delo po besedah avtorice ostala »osrednja strokovna institucija«, ki bo koordinirala svetovalno pomoč, ki jo potrebuje učenec za svoj

osebni razvoj in učenje. Zunanje specializirane strokovne službe se bodo še vedno vključevale v pomoč otrokom, šolska svetovalna služba pa bo zbirala, urejala, ocenjevala ugotovitve različnih strokovnjakov in jih nato povezala v enotno celotno pomoč otrokom in tudi njihovim staršem. Potrebe po tovrstni pomoči se zaradi načina sodobnega življenja znatno povečujejo, težava pa je predvsem v zagotavljanju ustreznih finančnih sredstev, saj državni proračun ne more zagotoviti dovolj sredstev za zaposlovanje novih svetovalcev, ki so nujno potrebni za kakovostno svetovalno delo (Resman 2008: 23).

2. PROBLEM

Do ideje za raziskave sem prišla predvsem preko lastnega zanimanja za področje stresa in iskanja ustreznih rešitev za njegovo premagovanje. Pri svoji nalogi se bom osredotočila predvsem na mladostnike, saj se mi zdi, da je stres pri mladih velik problem, ki ustvarja mnogo težav na vseh življenjskih področjih in ne zgolj na področju psihofizičnega zdravja. Stres je postal stalnica v naših življenjih kot odraz družbe, v kateri živimo, postal je nekaj normalnega, čeprav gre za neravnovesje, ki vsekakor ni normalno stanje zdravega posameznika. Dejstvo je, da so stresne situacije res nekaj običajnega, problem je le v odzivanju nanje, saj lahko z ustreznimi tehnikami in metodami dosežemo, da je odzivanje na stres ustrezno in ne povzroča kakršnekoli škode.

V svoji nalogi bom pozornost posvetila predvsem načinom in tehnikam obvladovanja stresa, predvsem meditaciji, ki dokazano pripomore k boljšemu odzivanju na stresne situacije. Z meditacijo se že nekaj let ukvarjam tudi sama in iz lastnih izkušenj lahko potrdim njene pozitivne učinke. Raziskovala bom, v kolikšni meri je stres sploh prisoten pri mladostnikih, kako vpliva na njihovo življenje, kako si mladi sami pomagajo, kakšna je vloga šolske svetovalne službe in kakšno podporo bi si želeli. Poudarek pa bo tudi na tehnikah sproščanja (meditacija, čuječnost, dihalne vaje ipd.), saj bi rada raziskala, če tovrstne pojme sploh poznajo in kakšno je njihovo mnenje glede možnosti uvajanja teh tehnik v šolski sistem. Sama se namreč močno zavzemam za uvedbo meditacije v sistem šolanja, saj menim, da bi to močno pripomoglo k izboljšanju psihofizičnega počutja učencev, njihove pozornosti, kreativnosti, šolskega uspeha, kar potrjujejo številne raziskave. Ugotovitve bi tako pripomogle k izboljšanju prakse socialnega dela na tem področju, saj bi preko izkušenj in mnenj mladostnikov lahko oblikovali nove, inovativne oblike pomoči, ki bi aktivno in konkretno pripomogle k izboljšanju problematike.

Stres je postal velik socialni problem in je kot tak postal predmet proučevanja socialnega dela, saj se pojavlja na vseh področjih dela z ljudmi, zato se mi zdi, da gre za pomembno tematiko za socialno delo. Na tem področju je bilo opravljenih že veliko raziskav, moja se razlikuje predvsem v tem, da se osredotoča na reševanje problema in iskanje novih rešitev.

Pri svoji raziskavi se poleg ugotavljanja prisotnosti stresa pri mladih tako želim osredotočiti predvsem na njihovo uporabniško perspektivo glede načinov obvladovanja stresa, ki bi

nakazali smernice, usmeritve, kako še izboljšati in razvijati prakso na tem področju, da bi bila čim bolj po meri mladih, saj je le takšna praksa lahko uspešna.

Raziskovalna vprašanja s tezami ali hipotezami:

V kolikšni meri se mladi soočajo s stresom?

Kateri je največji stresor pri mladostnikih?

Kako mladostniki premagujejo stres?

Kakšna je vloga šolske svetovalne službe?

Ali mladostniki poznajo tehnike sproščanja?

Kakšno je mnenje mladostnikov glede uvedbe tehnik sproščanja v šolski sistem?

Kakšno podporo bi si mladostniki želeli?

3. METODOLOGIJA

3.1. VRSTA RAZISKAVE

Moja raziskava je bila večinoma kvantitativna, saj sem zbirala številčne in merljive podatke, ki jih je mogoče med seboj primerjati in jih statistično obdelati (Mesec 1997: 38–41). Raziskava je bila delno tudi kvalitativna, saj so bila nekatera vprašanja odprtega tipa in bila obdelana s kvalitativno metodo. Raziskava bo prav tako deskriptivna, ker so bile glede te problematike že narejene različne raziskave. Moja raziskava se razlikuje v tem, da bo zajela zasavsko področje, kjer podobnih raziskav nisem zasledila. Prav tako bo raziskava uporabna, saj bodo pridobljeni podatki koristili izobraževalni ustanovi za načrtovanje novih programov in projektov, ki bodo odgovarjali na potrebe mladostnikov glede raziskovane teme.

3.2. SPREMENLJIVKE

Spremenljivka	Indikator	Modaliteta
Spol	Navedeni spol	Moški/ženski
Letnik	Navedeni letnik	1. letnik/3. letnik
Izobraževalni program	Navedeni program	Splošna gimnazija/ ekonomski tehnik
Poznavanje stresa	Navedene možnosti	a) Napetost in občutek, da si pod pritiskom b) Psihosomatske motnje (glavoboli, nespečnost, slabo počutje, utrujenost ...) c) Strah, vznemirjenost in tesnoba d) Notranji nemir e) Negativne misli f) Drugo
Pogostost vsakodnevne stresa	Navedene možnosti	a) Da, ves čas b) Da, občasno c) Redko d) Nikoli
Stresogene situacije	Navedene možnosti	a) Šolske zahteve in obremenitve (testi, ustna spraševanja, projekti ...) b) Učenje in domače naloge c) Negativna samopodoba d) Konflikti s prijatelji in z vrstniki e) Odnosi s starši (konflikti,

		razveze, nesoglasja) f) Ljubezenske težave g) Nesoglasja z učitelji h) Premalo prostega časa i) Drugo
Posledice stresa	Navedene možnosti	a) Nespečnost (težave s spanjem) b) Razdražljivost in slaba volja c) Izguba smisla za humor d) Prebavne motnje e) Pospešeno bitje srca in dihanje f) Pretirano znojenje g) Suha usta in grlo h) Glavoboli in migrene i) Pogosto ste bolni (prehlad, gripa, kašelj) j) Bolečine v mišicah k) Težave s spominom l) Pretirano uživanje alkohola, kajenje m) Jeste več ali manj kot po navadi n) Pogosto vam gre na jok o) Izgubili ste zanimanje za druge ljudi p) Negativne misli (»tega ne zmorem«, »preveč je vsega«) q) Drugo
Negativni vpliv stresa na področje življenja	Navedene možnosti	a) Zaradi stresa imam več konfliktov z družinskimi člani. b) Zaradi stresa trpi moje zdravje in psihično počutje. c) Stres negativno vpliva na moj šolski uspeh. d) Zaradi stresa imam težave v prijateljstvu in na ljubezenskem področju. e) Drugo
Načini obvladovanja stresa	Navedene možnosti	a) Tehnike sproščanja (dihalne vaje, vizualizacija, meditacija, joga) b) Druženje s hišnimi ljubljenci c) Ukvarjanje s športom d) Sprehod e) Posvečanje svojim hobijem

		f) Pogovor s prijateljem g) Ustvarjalnost (pisanje, risanje, ples) h) Poslušanje glasbe i) Gledanje televizije j) Igranje računalniških igrin in uporaba interneta k) Uživanje alkohola l) Kajenje m) Hujšanje n) Uživanje drog o) Drugo
Vir pomoči v stresni situaciji	Navedene možnosti	a) Sam/a poskusim rešiti problemsko situacijo. b) Obrnem se na prijatelje. c) Pomoč iščem pri družinskih članih. d) Obrnem se na šolsko svetovalno službo. e) Pomoč iščem na internetu. (forumi, članki, videoposnetki ...) f) Drugo
Pomoč šolske svetovalne službe v primeru stresa	Navedene možnosti	DA/NE
Izbira strokovnjaka v stresni situaciji	Navedene možnosti	a) Pedagog/inja b) Psiholog/inja c) Socialni delavec/ka d) Defektolog/inja e) Socialni pedagog/inja f) Ni mi pomembno, kakšen je profil svetovalnega delavca. g) Drugo
Poznavanje oblik tehnik sproščanja	Navedene možnosti	a) Meditacija b) Čuječnost (mindfulness) c) Joga d) Avtogeni trening e) Dihalne vaje f) Progresivna mišična relaksacija g) Vizualizacija
Pristop/način dela pri premagovanju stresa	Navedene možnosti	a) Svetovalni pogovor, kjer mi strokovnjak predlaga rešitev. b) Svetovalni pogovor, kjer sem aktivni udeleženec v procesu reševanja problema, kjer je moj glas slišan in sem obravnavam kot spoštljiv

		sogovornik, ki ima v sebi potencial za rešitev. c) Problem stresa poskušamo rešiti preko različnih preventivnih dejavnosti (delavnice učenja strategij obvladovanja stresa, trening asertivnosti, izgrajevanje novih socialnih mrež ipd.). d) Ustvarjalne in inovativne oblike premagovanja stresa (ples, petje, igranje glasbil, likovno ustvarjanje ipd.). e) Uvedba redne prakse tehnik sproščanja v šolski program (meditacija, joga, dihalne tehnike ...).
--	--	---

3.3. MERSKI INSTRUMENT

Merski instrument, ki sem ga uporabila pri svoji raziskavi, je anonimni anketni vprašalnik. Sestavljen je iz dvanajstih vprašanj zaprtega in odprtega tipa. Večina vprašanj je zaprtega tipa (11 vprašanj), le eno vprašanje je odprtega tipa. Pri zaprtih vprašanjih so anketiranci izbirali med danimi odgovori. Uporabila sem tudi lestvico vedenja, kjer sem ugotavljala, kako mladi obvladujejo stres. Indikatorji so bili dani, anketiranec je obkrožil zgolj pogostost dejavnosti.

Na začetku vprašalnika je anketiranec obkrožil spol, letnik in program izobraževanja. Sledi prvo vprašanje, ki se nanaša na poznavanje pojma stresa, kjer so anketiranci obkrožili odgovor, ki po njihovem mnenju označuje pravilni odgovor. Drugo vprašanje je od anketiranca zahtevalo, da obkroži odgovor, ki opredeljuje pogostost vsakodnevnega doživljanja stresa. Tretje vprašanje se je nanašalo na najpogostejše stresorje, ki privedejo do stresnega stanja, kjer so anketiranci izbrali odgovore, ki po njihovem mnenju najbolj ustrezajo zastavljenemu vprašanju. Četrto vprašanje je spraševalo po posledicah stresa, kjer so se anketiranci opredelili glede na navedene možnosti. Peto vprašanje se je nanašalo na področja življenja, na katera ima po mnenju anketirancev stres negativen vpliv. Možnih je bilo več odgovorov. Šesto vprašanje se je nanašalo na obvladovanje stresa, kjer so anketiranci v tabeli s križcem označevali, na kakšne načine in kako pogosto uporabljajo različne načine obvladovanja stresa. Sedmo vprašanje je spraševalo po virih pomoči v primeru stisk zaradi stresnih situacij, kjer so anketiranci izbrali najbolj ustrezen odgovor. Osmo vprašanje je od

anketirancev zahtevalo, da obkrožijo »DA« v primeru, da bi se v stiski obrnili na šolsko svetovalno službo in da obkrožijo »NE«, če se na šolsko svetovalno službo ne bi obrnili. Deveto vprašanje se povezuje s prejšnjim, saj od anketiranca zahteva, da obkroži najljubši profil strokovnjaka, na katerega bi se v primeru stiske obrnil. Deseto vprašanje predstavlja tabela, kjer se od anketiranca zahteva, da v tabeli s križcem označi poznane tehnike sproščanja. Enajsto vprašanje je vprašanje odprtega tipa, kjer se je od anketiranca pričakovalo, da se opredeli glede uvedbe tehnik sproščanja v šolski sistem in da pojasni, katera tehnika izmed naštetih tehnik sproščanja mu je najbolj všeč. Zadnje, dvanajsto vprašanje od anketiranca zahteva, da obkroži pristop oz. način dela, ki bi mu pri premagovanju stresa najbolj ustrezal. Podanih je bilo več primerov dela, kjer je anketiranec izbral najljubšega. Za bolj natančen in podroben vpogled v sama vprašanja se anketni vprašalnik nahaja v prilogi.

3.4. POPULACIJA IN VZOREC

Populacija so vsi dijaki Gimnazije in ekonomske srednje šole v šolskem letu 2016/2017. Vzorec pa sestavljajo dijaki 1. in 3. letnika Gimnazije in ekonomske srednje šole Trbovlje, ki bodo na dan anketiranja prisotni pri pouku. Vzorčenje je neslučajnostno in priročno. Za ta vzorec sem se odločila, ker sem želela zajeti različne starostne skupine in izobraževalne programe, saj bi bili rezultati na ta način bolj reprezentativni. Prav tako je izbrana srednja šola najbližje kraju, v katerem živim, zato je vzorec priročen.

3.5. ZBIRANJE PODATKOV

Podatke sem zbirala v Gimnaziji in ekonomski srednji šoli Trbovlje. Zbiranje podatkov je potekalo od 1. 6. do 7. 6. Zbrala sem 99 izpolnjenih anket. Bilo pa je tudi nekaj osipa in sicer je bilo 20 anket neizpolnjenih. V prvem letniku Gimnazije in ekonomske srednje šole v programu ekonomski tehnik sem zbrala 12 anket, v programu gimnazija pa 40 anket. V tretjem letniku Gimnazije in ekonomske srednje šole v programu ekonomski tehnik sem zbrala 6 anket, v programu gimnazija pa 41 anket.

Anketiranje je potekalo tako, da sem pred anketiranjem prosila ravnateljico GESŠ Trbovlje za dovoljenje, ki mi je odobrila sodelovanje in me povezala s šolsko svetovalno službo, kjer smo se dogovorili o načinu anketiranja. Po skupnem premisleku smo se s šolsko psihologinjo dogovorile, da bodo ankete razdelili razredniki med svojimi razrednimi urami, saj bo ta način še najbolj odgovarjal vsem sodelujočim. Ker torej nisem bila fizično prisotna med deljenjem anket, sem svoj namen raziskave in vsa natančna navodila navedla v začetku anketnega

vprašalnika. Ko so bile ankete izpolnjene, sem jih prevzela v šolski svetovalni službi, kjer sem dobila informacije, da je vse potekalo v redu, problem je bil le v manjšem osipu zaradi izostankov.

3.6. ANALIZA PODATKOV

Pridobljeno gradivo sem obdelala številčno oziroma kvantitativno, in sicer s programom Excel. Podatke sem ročno vpisovala v zbirnik podatkov, ki so mi kasneje pomagali pri izdelavi grafikonov in tabel. Rezultate sem namreč prikazala s tortnimi in stolpčnimi grafikoni. Uporabila sem tudi naslednjo formulo za izračun odstotkov:

$$p \% = (f/N)100$$

p – strukturni delež

f – podatek za del

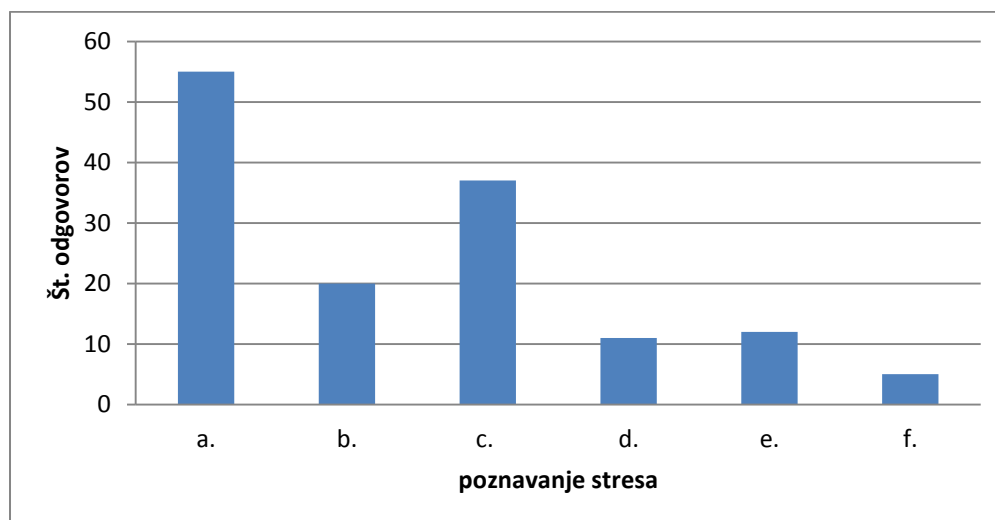
N – podatek za celoto

4. REZULTATI

1. Vprašanje

	Poznavanje stresa					
	a.	b.	c.	d.	e.	f.
Število odgovorov	55	20	37	11	12	5
Odstotki	55,56	20,20	37,37	11,11	12,12	5,05

Tabela 2: Poznavanje stresa pri mladostnikih



Grafikon 1: Poznavanje stresa pri mladostnikih

a	Napetost in občutek, da si pod pritiskom
b	Psihosomatske motnje (glavoboli, nespečnost, slabo počutje, utrujenost ...)
c	Strah, vznemirjenost in tesnoba
d	Notranji nemir
e	Negativne misli
f	Drugo

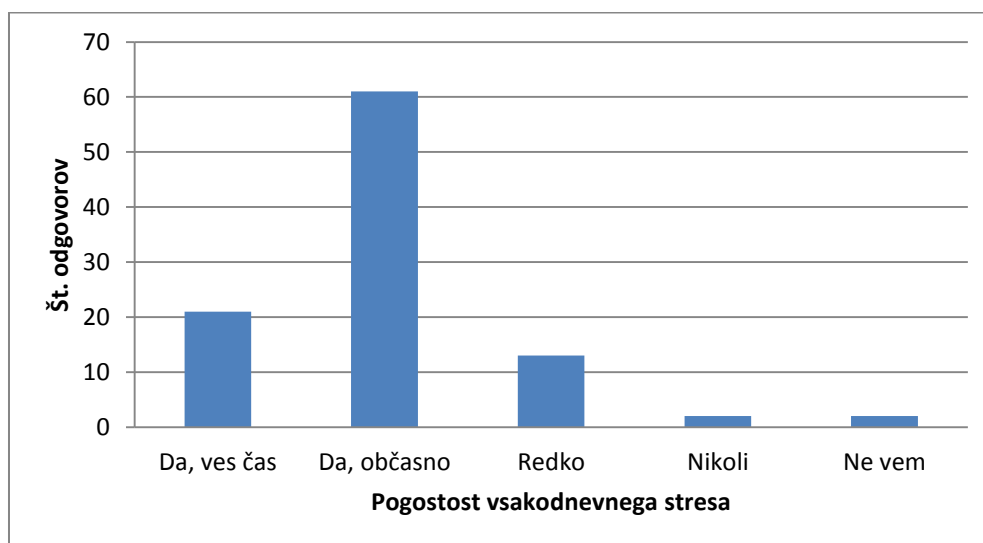
Tabela 3: Legenda prikaza stresa pri mladostnikih

Iz tabel in grafa je razvidno, da mladostniki stres definirajo na različne načine. Največ (55,56 %) mladostnikov stres definira kot *napetost in občutek, da si pod pritiskom*, sledi odgovor *strah, vznemirjenost in tesnoba* (37,37 %), *psihosomatske motnje (glavoboli, nespečnost, slabo počutje, utrujenost ...)* (20,20 %), sledijo *negativne misli* (12,12 %), *notranji nemir* (11,11 %), na zadnjem mestu pa se je znašel odgovor *drugo* (5,05 %). Pod drugo so mladostniki opredelili naslednje odgovore: ne vem; vse naštetu (2x), psihična napornost; nerealen občutek, ki ga proizvajamo sami (možgani), iluzija, ki jo z lahkoto premagamo, saj je nerealna.

2. Vprašanje

	Pogostost vsakodnevne stresa					
	Da, ves čas	Da, občasno	Redko	Nikoli	Ne vem	SKUPAJ
Število odgovorov	21	61	13	2	2	99
Odstotki	21,21	61,62	13,13	2,02	2,02	100

Tabela 4: Pogostost vsakodnevne stresa pri mladostnikih



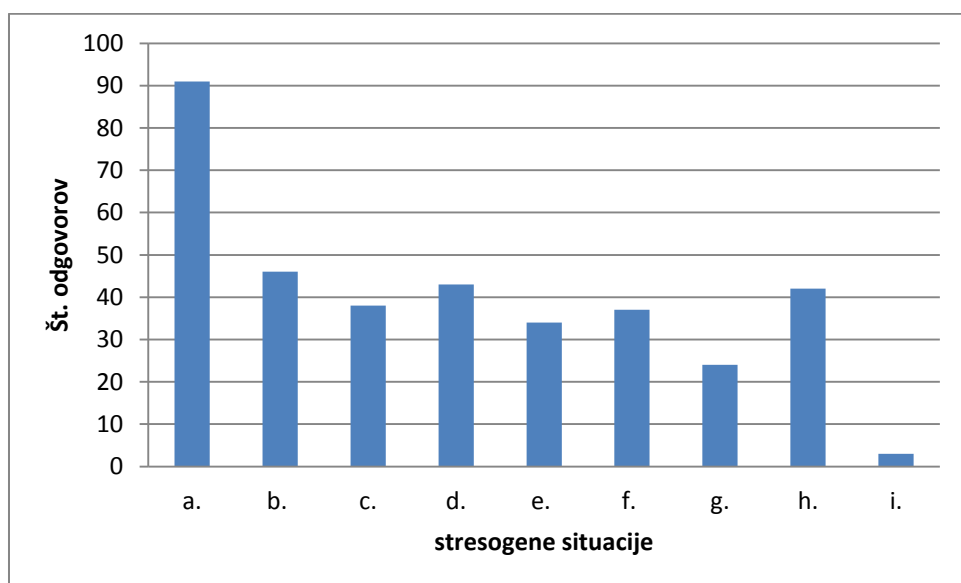
Grafikon 2: Pogostost vsakodnevne stresa pri mladostnikih

Iz tabele in pripadajočega grafa lahko razberemo, da večina (61,62 %) mladostnikov stres doživlja *občasno*, sledi odgovor *da, ves čas* (21,21 %), redko (13,13 %), *nikoli* pa stresa ne doživlja 2,02 % mladostnikov. Za odgovor *ne vem* se je odločilo 2,02 % anketirancev.

3. vprašanje

	Stresogene situacije								
	a.	b.	c.	d.	e.	f.	g.	h.	i.
Število odgovorov	91	46	38	43	34	37	24	42	3
Odstotki	91,92	46,46	38,38	43,43	34,34	37,37	24,24	42,42	3,03

Tabela 5: Najpogostejše stresogene situacije pri mladostnikih



Grafikon 3: Najpogostejše stresogene situacije pri mladostnikih

a	Šolske zahteve in obremenitve (testi, ustna spraševanja, projekti ...)
b	Učenje in domače naloge
c	Negativna samopodoba
d	Konflikti s prijatelji in z vrstniki
e	Odnosi s starši (konflikti, razveze, nesoglasja)
f	Ljubezenske težave
g	Nesoglasja z učitelji
h	Premalo prostega časa
i	Drugo

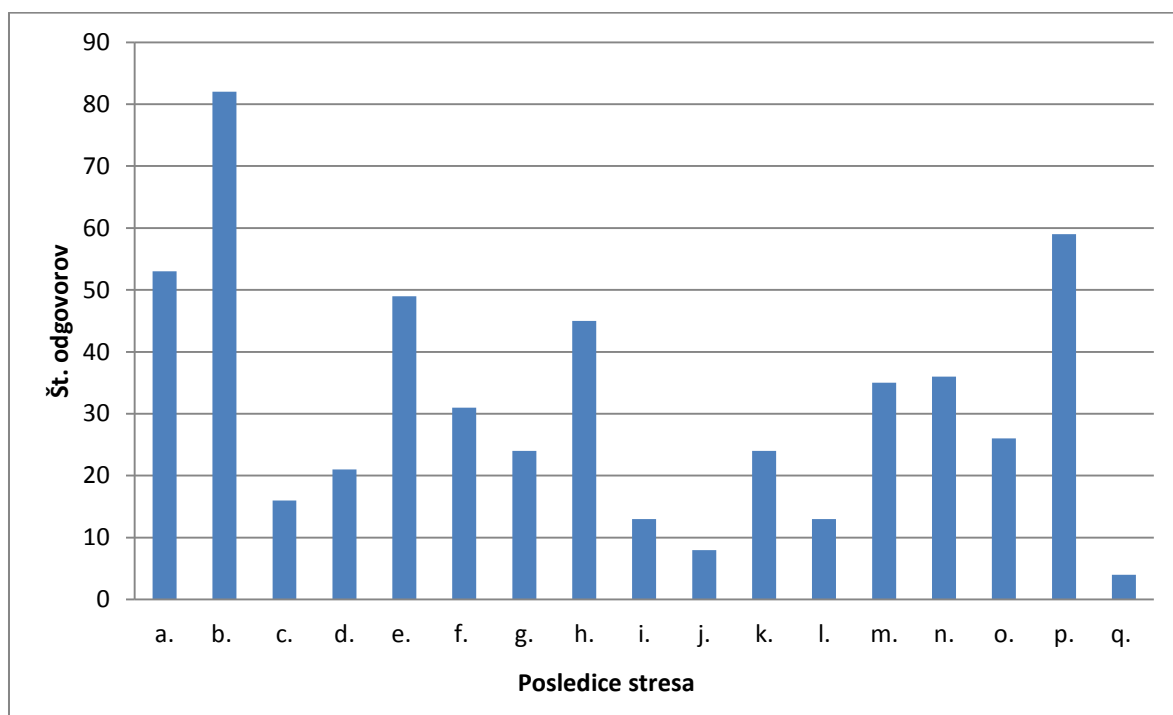
Tabela 6: Legenda prikaza najpogostejših stresogenih situacij pri mladostnikih

Iz zgornjih tabel in grafikona lahko razberemo, da mladostniki kot najpogostejšo stresogeno situacijo navajajo *šolske zahteve in obremenitve (testi, ustna spraševanja, projekti ...)*, sledijo *učenje in domače naloge*. Na tretje mesto so se uvrstili *konflikti s prijatelji in z vrstniki*. Sledi odgovor *premalo prostega časa, ljubezenske težave, odnosi s starši (konflikti, razveze, nesoglasja), nesoglasja z učitelji*. Na zadnje mesto pa se je uvrstil odgovor *drugo*, kamor so mladostniki uvrstili naslednje odgovore: pomanjkanje časa zaradi prevelike uporabe telefona; nepravilno reagiranje na okolico, neznanje in nevednost, kako naši možgani delujejo, nezavedanje svoje moči; en odgovor pa je ostal prazen.

4. vprašanje

	posledice stresa																
	a.	b.	c.	d.	e.	f.	g.	h.	i.	j.	k.	l.	m.	n.	o.	p.	q.
število odgovorov	53	82	16	21	49	31	24	45	13	8	24	13	35	36	26	59	4
odstotki	53,54	82,83	16,16	21,21	49,49	31,31	24,24	45,45	13,13	8,08	24,24	13,13	35,35	36,36	26,26	59,60	4,04

Tabela 7: Posledice stresa pri mladostnikih



Grafikon 4: Posledice stresa pri mladostnikih

a	Nespečnost (težave s spanjem)
b	Razdražljivost in slaba volja
c	Izguba smisla za humor
d	Prebavne motnje
e	Pospešeno bitje srca in dihanje
f	Pretirano znojenje
g	Suha usta in grlo
h	Glavoboli in migrene
i	Pogosto ste bolni (prehlad, gripa, kašelj)
j	Bolečine v mišicah
k	Težave s spominom
l	Pretirano uživanje alkohola, kajenje
m	Jeste več ali manj kot po navadi
n	Pogosto vam gre na jok
o	Izgubili ste zanimanje za druge ljudi
p	Negativne misli (»tega ne zmorem«, »preveč je vsega«)
q	Drugo

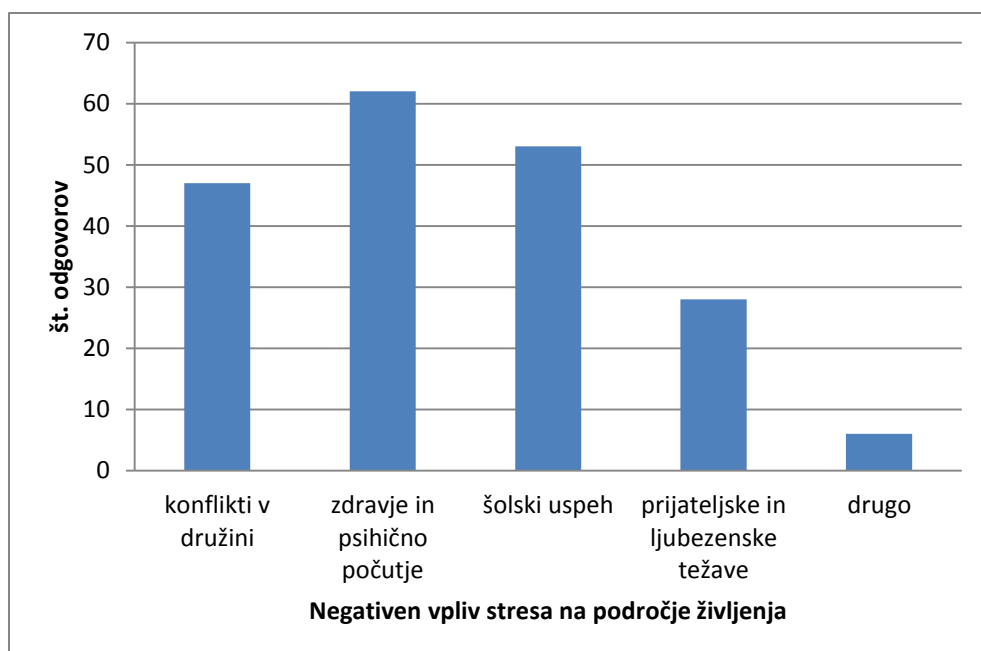
Tabela 8: Legenda prikaza posledic stresa pri mladostnikih

Iz tabel in pripadajočega grafikona opazimo, da mladostniki kot najpogostejšo posledico stresa navajajo dva dejavnika, in sicer *razdražljivost in slabo voljo* (82,83 %), sledijo *negativne misli* (»tega ne zmorem«, »preveč je vsega«) (59,60 %). Kot tretjo posledico stresa so mladostniki navedli *nespečnost* (53,54 %). Temu sledijo *pospešeno bitje srca in dihanje* (49,49 %), *glavoboli in migrene* (45,45 %), *pogosto vam gre na jok* (36,36 %), *jeste več ali manj kot po navadi* (35,35 %), *izgubili ste zanimanje za druge ljudi* (26,26 %), *suha usta in grlo* (24,24 %), *težave s spominom* (24,24 %), *prebavne motnje* (21,21 %), *izguba smisla za humor* (16,16 %). Na zadnje mesto pa se je uvrstil odgovor *drugo* (4,04 %), kamor so se uvrstili naslednji odgovori: vse; ne vem; ne občutim posledic stresa, saj je zelo majhen, včasih le nočne more; en odgovor pa je ostal prazen.

5. Vprašanje

	Negativen vpliv stresa na področje življenja				
	Konflikti v družini	Zdravje in psihično počutje	Šolski uspeh	Prijateljske in ljubezenske težave	Drugo
Število odgovorov	47	62	53	28	6
Odstotki	47,47	62,63	53,54	28,28	6,06

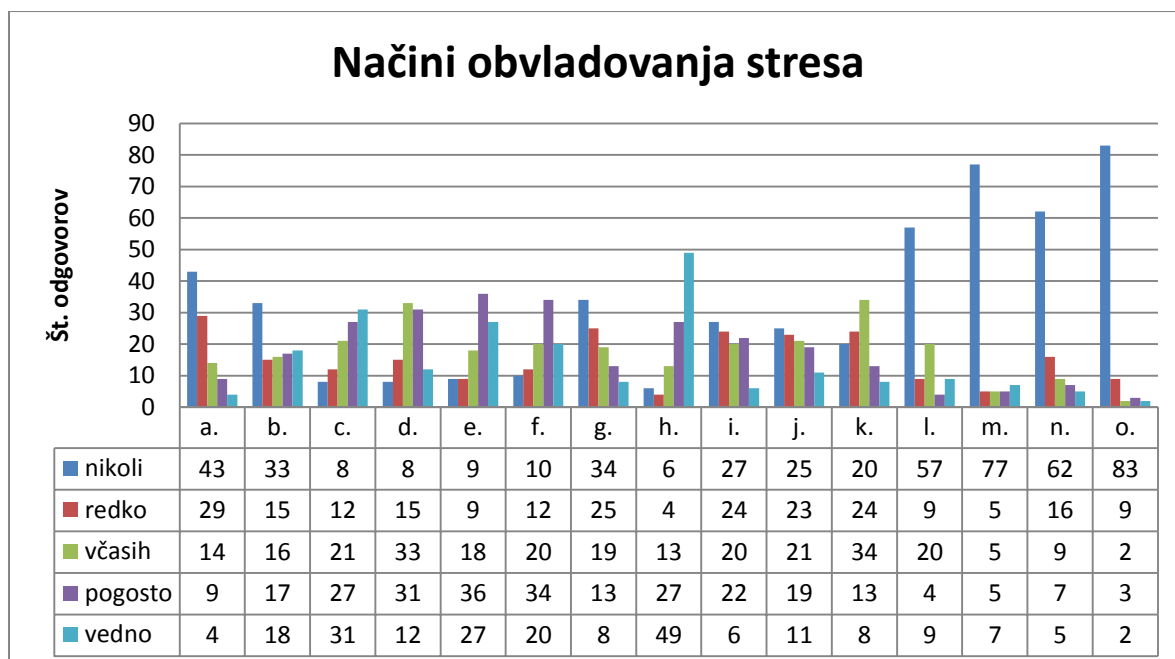
Tabela 9: Negativen vpliv stresa na različnih področjih življenja mladostnikov



Grafikon 5: Negativen vpliv stresa na različnih področjih življenja mladostnikov

Na vprašanje, kako stres negativno vpliva na različna področja življenja mladostnikov, so mladostniki na prvo mesto postavili *zdravje in psihično počutje*, tesno pa sledijo še *šolski uspeh* in *konflikti v družini*. Temu sledijo *težave s prijatelji in ljubezenske težave*, na zadnjem mestu pa se je znašel odgovor *drugo*, kamor so se uvrstili naslednji odgovori: slaba volja; zaradi stresa več spim; ne vpliva na nič, ne vem; se ne odzovem tako, kot bi se normalno.

6. vprašanje



Grafikon 6: Načini obvladovanja stresa pri mladostnikih

a	Tehnike sproščanja (dihalne vaje, vizualizacija, meditacija, joga)
b	Druženje s hišnimi ljubljenci
c	Ukvarjanje s športom
d	Sprehod
e	Posvečanje svojim hobijem
f	Pogovor s prijateljem
g	Ustvarjalnost (pisanje, risanje, ples)
h	Poslušanje glasbe
i	Gledanje televizije
j	Igranje računalniških igrin in uporaba interneta
k	Uživam zdravo in uravnoteženo prehrano
l	Uživanje alkohola
m	Kajenje
n	Hujšanje
o	Uživanje drog

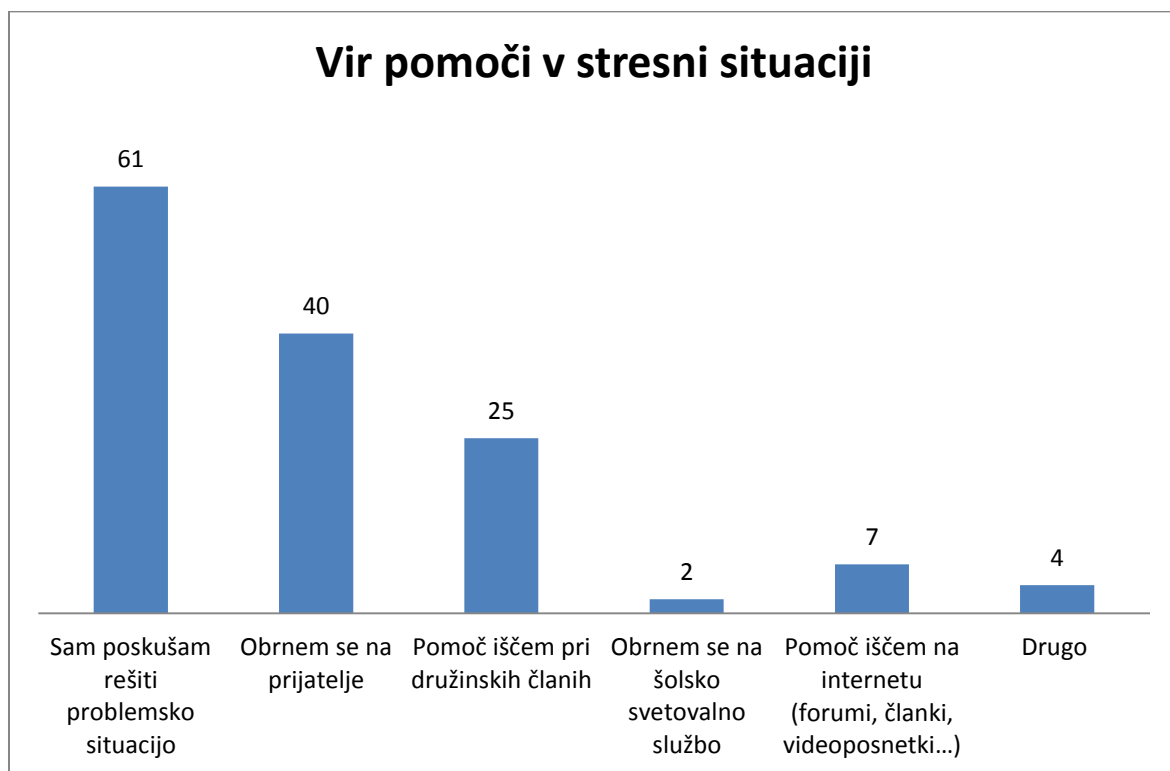
Tabela 10: Legenda prikaza načinov obvladovanja stresa pri mladostnikih

Iz tabel in grafikona je razvidno, da velika večina mladostnikov na prvo mesto pri obvladovanju stresa postavlja *poslušanje glasbe*, sledi *posvečanje svojim hobijem*. Prav tako se pogosto *ukvarjajo s športom*, se *pogovorijo s prijateljem*, *gredo na sprehod* in se *družijo s hišnim ljubljencem*. Včasih se za premagovanje stresa odločijo za *uživanje zdrave in uravnotežene prehrane*, medtem ko so dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo redko, predvsem *tehnike sproščanja*, *ustvarjalnost*, *igranje računalniških igrin in uporaba interneta*, *gledanje televizije*. Stresa nikoli ne premagujejo z *uživanjem drog*, *s kajenjem*, *hujšanjem* in z *uživanjem alkohola*. Izbran je bil tudi en odgovor drugo in sicer: *meditacija, joga, AP...*

7. vprašanje

	Vir pomoči v stresni situaciji					
	Sam poskušam rešiti problemsko situacijo	Obrnem se na prijatelje	Pomoč iščem pri družinskih članih	Obrnem se na šolsko svetovalno službo	Pomoč iščem na internetu (forumi, članki, videoposnetki...)	Drugo
Število odgovorov	61	40	25	2	7	4
Odstotki	61,62	40,40	25,25	2,02	7,07	4,04

Tabela 11: Vir pomoči mladostnikov v stresni situaciji



Grafikon 7: Vir pomoči mladostnikov v stresni situaciji

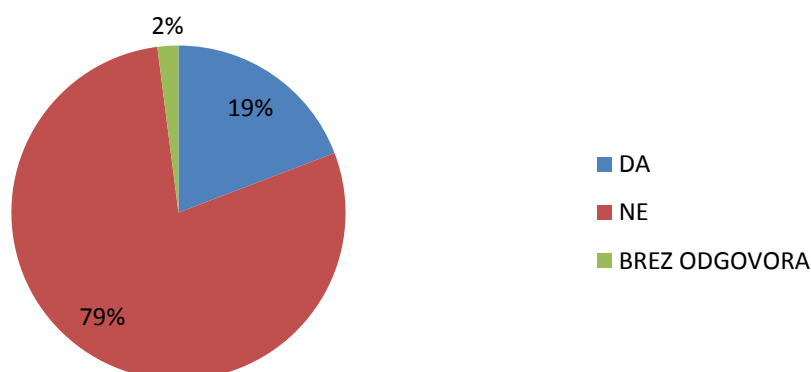
Iz tabele in grafikona lahko opazimo, da mladostniki v primeru stresa v večini primerov (61,62 %) sami poskušajo rešiti problemsko situacijo. Tesno pa jim sledi odgovor, da se po pomoč obrnejo k svojim prijateljem (40,40 %). Pomoč iščejo tudi pri družinskih članih (25,25 %), redkeje pa pomoč iščejo na internetu (7,07 %) in pri šolski svetovalni službi (2,02 %). Za odgovor drugo se je odločilo 4,04 %, kamor so se uvrstili naslednji odgovori: pri fantu oz. partnerju 2x; ne vem.

8. vprašanje

	Pomoč šolske svetovalne službe v primeru stresa			
	DA	NE	BREZ ODGOVORA	SKUPAJ
Število odgovorov	19	78	2	99
Odstotki	19,19	78,79	2,02	100

Tabela 12: Iskanje pomoči pri šolski svetovalni službi v primeru stiska mladostnikov

pomoč šolske svetovalne službe v primeru stresa



Grafikon 8: Iskanje pomoči pri šolski svetovalni službi v primeru stisk mladostnikov

Iz podatkov je razvidno, da velika večina, in sicer kar 78,79 % mladostnikov, v primeru stresa ne bi iskalo pomoči pri šolski svetovalni službi. Pomoč pri šolski svetovalni službi bi tako poiskalo zgolj 19,19 % anketiranih. 2,02 % anketiranih na vprašanje ni odgovorilo.

9. Vprašanje

	Izbira strokovnjaka v stresni situaciji						
	Pedagog/inja	Psiholog/inja	Socialni delavec/ka	Defektolog/inja	Socialni pedagog/inja	Ni mi pomembno kakšen je profil svetovalnega delavca	Drugo
Število odgovorov	5	44	10	4	7	33	12
Odstotki	5,05	44,44	10,10	4,04	7,07	33,33	12,12

Tabela 13: Izbira strokovnjaka v stresni situaciji mladostnikov



Grafikon 9: Izbira strokovnjaka v stresni situaciji mladostnikov

Iz tabel in grafikona je razvidno, da bi se največ mladostnikov v stresni situaciji najraje obrnilo na *psiholog/injo* (44,44 %), sledi pa odgovor *Ni mi pomembno, kakšen je profil strokovnega delavca* (33,33 %). Temu sledi odgovor *drugo* (12,12 %), kamor sodijo naslednji odgovori: 7-krat se ne bi obrnili na nikogar oz. na nobenega strokovnjaka v šoli; šolski delavec, varnostnik, hišnik (2-krat); razredničarko; odvisno od strokovnjaka in mojih izkušenj z njim (prvi vtisi); izven šole. Temu sledi izbor socialnega delavca/ke (10,10 %), socialnega pedagoga (7,07 %), pedagoga/inje (5,05 %) in defektologa/inje (4,04 %).

10. Vprašanje

	Poznavanje oblik tehnik sproščanja						
	Meditacija	Čuječnost	Joga	Avtogeni trening	Dihalne vaje	Progresivna mišična relaksacija	Vizualizacija
Število odgovorov	86	22	80	29	86	27	48
Odstotki	86,87	22,22	80,81	29,29	86,87	27,27	48,48

Tabela 14: Poznavanje oblik tehnik sproščanja med mladostniki



Grafikon 10: Poznavanje oblik sproščanja med mladostniki

Glede poznavanja oblik tehnik sproščanja lahko iz grafikona 10 razberemo, da mladostniki najbolj poznajo meditacijo (86,87 %) in dihalne vaje (86,87 %), sledijo joga (80,81 %) in vizualizacija (48,48 %), avtogeni trening (29,29 %) in progresivna mišična relaksacija z 27,27 %. Najmanj poznana oblika tehnik sproščanja pa je po mnenju mladostnikov čuječnost (22,22 %).

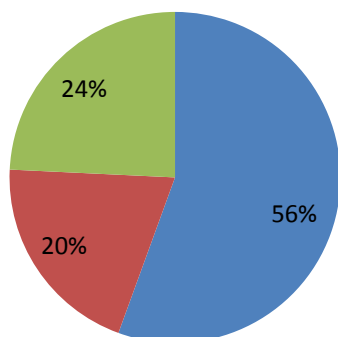
11. Vprašanje

Mnenje o uvedbi tehnik sproščanja v šol. sistem				
	Odobrovanje uvedbe	Neodobrovanje uvedbe	Drugo	SKUPAJ
Število odgovorov	55	20	24	99
Odstotki	55,56	20,20	24,24	100

Tabela 15: Mnenje mladostnikov glede uvedbe tehnik sproščanja v šolski sistem

Uvedba tehnik sproščanja v šolski sistem

■ odobravanje uvedbe ■ neodobravanje uvedbe ■ drugo



Grafikon 11: Mnenje mladostnikov glede uvedbe tehnik sproščanja v šolski sistem

Iz podatkov je možno razbrati, da večina mladostnikov (55,56 %) odobrava uvedbo tehnik sproščanja v šolski sistem. 20,20 % mladostnikov uvedbe ne odobrava, 24,24 % mladostnikov pa ima glede uvedbe tehnik sproščanja v šolski sistem različna mnenja.

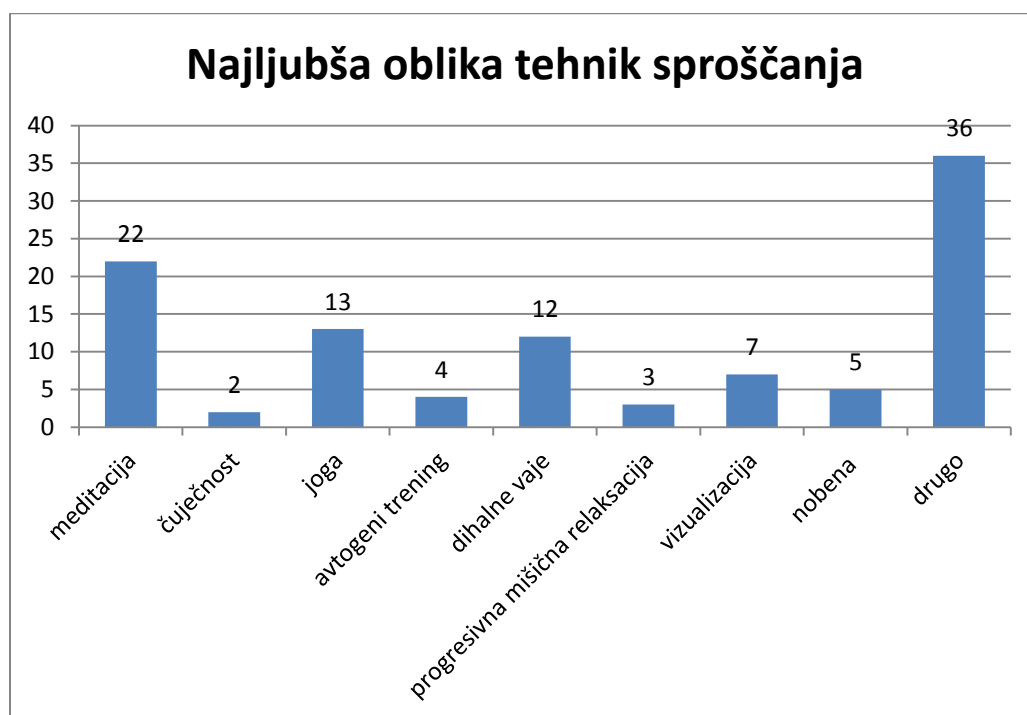
V nadaljevanju sem v razpredelnici prikazala argumente, ki sem jih preko kodiranja prikazala za različne predpostavke o uvedbi tehnik sproščanja v šolski sistem.

ODOBRAVANJE UVEDBE	NEODOBRAVANJE UVEDBE	DRUGO
➤ koristnost in uporabnost uvedbe ○ predvsem v času spraševanj in izpitov; pametno učenje tehnik sproščanja za lažje spopadanje s stresom; pogostost stresa pri dijakih nakazuje na potrebo po uvedbi; prevelika obremenitev dijakov; šola kot eden izmed glavnih stresorjev ➤ pozitivne lastnosti tehnik	➤ nepotrebnost uvajanja v šole ➤ reševanje stresa individualno, različnost posameznikov glede potreb, vsak se individualno sprošča ➤ neučinkovitost tehnik sproščanja ➤ nenavdušenost nad tehnikami sproščanja, prednost športnim	➤ neopredeljenost glede uvedbe tehnik sproščanja v šolski sistem ➤ nekatere vaje ne pomagajo ➤ nepoznavanje tehnik sproščanja ➤ vseeno glede uvedbe tehnik sproščanja v šolski sistem ➤ nekaterim bi pomagalo, prednost

sproščanja, izboljšano počutje dijakov, manj živčnosti in stresa, večja sproščenost pri ocenjevanju; večja sprostitev, sreča in zadovoljstvo dijakov ➤ dobra, všečna, pametna,super ideja ➤ zanimivost uvedbe ➤ uvedba kot izbirna vsebina (občasno; zgolj za nekatere, ki jim te tehnike pomagajo; dvom o pomoči vsem) ➤ uvedba meditacije/dihalnih vaj/ progresivne mišične relaksacije (enkrat dnevno) ➤ meditacija krepi čustveno in intelektualno inteligenco, pomembnost vpeljave meditacije v šolski sistem kot pomoč pri spopadanju s problemi, pomembnost posvečanja sebi in ne le šoli ➤ uvedba že pri nižjih starosti ➤ stres psihološki problem, reševanje s psihološkega vidika	aktivnostim ➤ odprava vzrokov, ne posledic (tehnike sproščanja zgolj lajšajo posledice stresa), rešitev je manj obveznosti, saj trpi prosti čas dijakov ➤ odobravanje zgolj poučevanja tehnik, neodobravanje systemskega uvajanja ➤ neresnost dijakov ob morebitni uvedbi, predpostavka o dolgočasnosti za dijake ➤ uvedba zgolj kot izbirna vsebina ➤ treba je spremeniti način delovanja šol za učinkovitost uvedbe tehnik ➤ možnost preveč resnega jemanja tehnik sproščanja	športnim aktivnostim ➤ neučinkovitost tehnik sproščanja ➤ večja sproščenost dijakov
---	---	---

	Najljubša oblika tehnik sproščanja								
	Meditacija	Čuječnost	Joga	Avtogeni trening	Dihalne vaje	Progresivna mišična relaksacija	Vizualizacija	Nobena	Drugo
Število odgovorov	22	2	13	4	12	3	7	5	36
Odstotki	22,22	2,02	13,1	4,04	12,12	3,03	7,07	5,05	36,36

Tabela 16: Najljubša oblika tehnik sproščanja med mladostniki



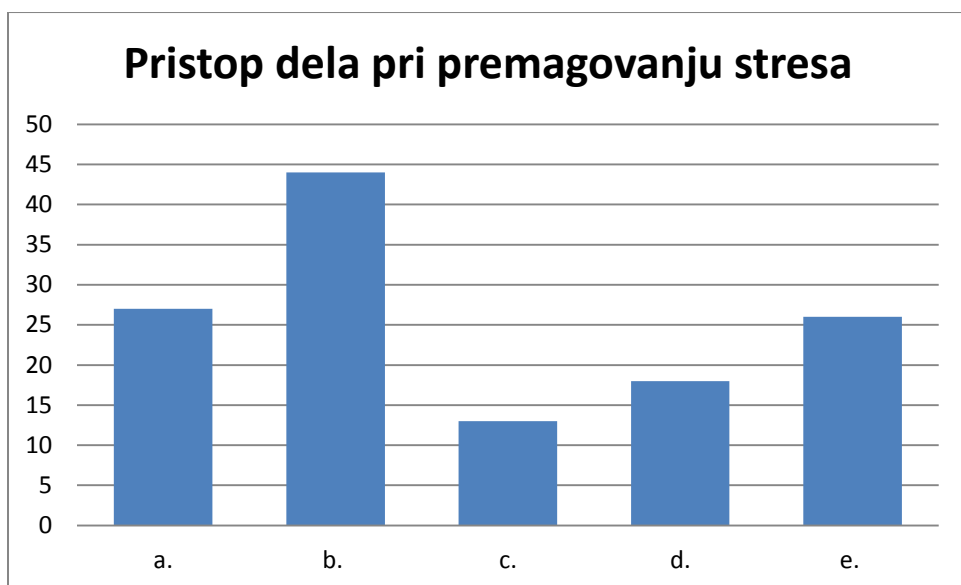
Grafikon 12: Najljubša oblika tehnik sproščanja med mladostniki

Iz tabel in grafa lahko vidimo, da je največje število odgovorov prejela možnost *drugo* (36,36 %), kamor sem prištela predvsem neopredeljenost glede najljubše tehnike, saj v odgovoru ni bilo omenjeno, katera je najljubša tehnika. V možnost *drugo* sem prištela tudi odgovora: spanje in sproščanje. Kot druga najljubša tehnika je bila med mladostniki izbrana meditacija (22,22 %), sledijo joga (13,1 %), dihalne vaje (12,12 %) in vizualizacija (7,07 %). 5,05 % anketirancev je odgovorilo, da nimajo najljubše tehnike sproščanja, na koncu pa so se znašle še avtogeni trening (4,04 %), progresivna mišična relaksacija (3,03 %) in čuječnost (2,02 %).

12. vprašanje

	Pristop dela pri premagovanju stresa				
	a.	b.	c.	d.	e.
Število odgovorov	27	44	13	18	26
Odstotki	27,27	44,44	13,13	18,18	26,26

Tabela 17: Pristop dela pri premagovanju stresa pri mladostnikih



Grafikon 13: Pristop dela pri premagovanju stresa pri mladostnikih

a	Svetovalni pogovor, kjer mi strokovnjak predlaga rešitev.
b	Svetovalni pogovor, kjer sem aktiven udeleženec v procesu reševanja problema, kjer je moj glas slišan in sem obravnavam kot spoštljiv sogovornik, ki ima v sebi potencial za rešitev.
c	Problem stresa poskušamo rešiti preko različnih preventivnih dejavnosti (delavnice učenja strategij obvladovanja stresa, trening asertivnosti, izgrajevanje novih socialnih mrež ipd.).
d	Ustvarjalne in inovativne oblike premagovanja stresa (ples, petje, igranje glasbil, likovno ustvarjanje ipd.).
e	Uvedba redne prakse tehnik sproščanja v šolski program (meditacija, joga, dihalne tehnike ...).

Tabela 18: Legenda prikaza pristopov dela pri premagovanju stresa pri mladostnikih

Iz grafikona je razvidno, da bi mladostniki glede pristopa dela v primeru stresa v večini zbrali *svetovalni pogovor, kjer so aktivni udeleženci v procesu reševanja problema, kjer je njihov*

glas slišan in so obravnavani kot spoštljivi sogovorniki, ki imajo v sebi potencial za rešitev. Za ta odgovor se je odločilo 44,44 % mladostnikov. Sledi odgovor *svetovalni pogovor, kjer mi strokovnjak predlaga rešitev* (27,27 %). Tesno mu sledi odgovor *uvedba redne prakse tehnik sproščanja v šolski program (meditacija, joga, dihalne tehnike ...)* z 26,26 %. Sledi odgovor *ustvarjalne in inovativne oblike premagovanja stresa (ples, petje, igranje glasbil, likovno ustvarjanje ipd.)*, za katerega se je odločilo 18,18 % anketirancev. Najmanj odstotkov je prejel odgovor *problem stresa poskušamo rešiti preko različnih preventivnih dejavnosti (delavnice učenja strategij obvladovanja stresa, trening asertivnosti, izgrajevanje novih socialnih mrež ipd.)*, ki je zbral zgolj 13,13 %.

5. RAZPRAVA

Stres je postal nekaj povsem vsakdanjega in običajnega. Z njim se srečujemo na vsakodnevni ravni, čeprav gre za stanje, ki ni naravno. Moja raziskava je pokazala, da se večina mladostnikov s stresom srečuje *občasno*. Zdi se mi, da je ta podatek zaskrbljujoč, saj stres na vsakodnevni ravni resno škoduje zdravju in mladim onemogoča, da bi se z vsakodnevnimi izzivi soočali sproščeno in pogumno. Stres definirajo na več načinov. Večina mladostnikov stres prepozna kot *napetost in občutek, da si pod pritiskom, sledi pa odgovor strah, vznemirjenost in tesnoba*. Gre torej za nenehno napetost, ki jo mladi občutijo, ko se srečujejo z vsakodnevnimi izzivi, ki jih prinašajo šolske zahteve in ostale življenjske obremenitve in izzivi. Pomembno je vedeti, da stres navsezadnje ni nek zunanji dejavnik, gre le za naš odziv na ta dejavnik. To je zelo pomembno, saj torej ne gre za okoliščino, temveč za naš odziv na to okoliščino, kar pomeni, da imamo vso moč, da spremenimo svoje odzivanje (Kezele, A. 1995: 36) To je ključna ugotovitev, saj nakazuje na možnost lastne moči, ki jo pridobimo s tem zavedanjem, saj lahko s spremembo lastnega mišljenja in delovanja preprečimo negativne posledice stresa. Tesnoba, strah in napetost so stanja, ki lahko nemalokrat privedejo do resnejših stanj, kot so depresija, anksioznost in ostale duševne bolezni, zato se mi zdi pomembno, da občutke stresa pri mladostnikih prepoznamo pravočasno, saj je le hitro ukrepanje ključ do izboljšanja počutja in preprečevanja negativnih posledic, ki jih lahko dolgotrajni stres prinaša.

Pomembno je omeniti tudi to, da se mladostniki na stres odzivajo drugače kot odrasli, saj po navadi nimajo toliko izkušenj s stresnimi situacijami in tako nimajo potrebnega znanja, kar še poveča občutljivost situacije. Prav tako je po mnenju avtorice Dernovšek (2006) treba upoštevati dejstvo, da so dogodki, ki so opredeljeni kot stresni, lahko zelo subjektivne narave, tako da lahko že na videz zelo nepomembni dogodki predstavljajo velik stres za mladostnika (Dernovšek 2006: 15). Spoprijemanje s stresom je tako zelo individualno in je odvisno od različnih okoliščin, saj se vsak mladostnik s stresom sooča drugače. Lahko se rešuje konstruktivno s pomočjo lastnega znanja, socialne mreže in iskanja ustrezne pomoči; v nasprotnem primeru pa se lahko pojavijo težave, ko se stresnemu dogodku izogibamo, se zatekamo k različnim odvisnostim (kot so pitje alkohola, kajenje, uživanje drog, hujšanje ipd.) in na ta način še poslabšamo situacijo. Tovrstna vedenja so med mladostniki močno prisotna, zato se mi zdi zelo pomembno, da stres prepoznamo in rešujemo že v samem začetku, saj vsekakor ne želimo, da se mladi po pomoč zatekajo k različnim odvisnostim, ki še povečajo sam problem.

Stres se pri mladostnikih kaže na več načinov. Mladi v večini primerov navajajo, da kot posledico stresa občutijo *razdražljivost in slabo voljo*, sledijo *negativne misli* (*»tega ne zmorem«, »preveč je vsega«*). Kot tretjo najpogostejšo posledico stresa so mladostniki navedli *nespečnost*. Posledice stresa se torej kažejo v obliki telesnih znamenj kot tudi v obliki duševnih stisk, kar povzroči težave pri družinskih odnosih, delovnih obveznostih in navsezadnje tudi na zdravstvenem področju (Battison, T. 1999: 8). Stres tako poseže na vsa področja mladostnikovega življenja in povzroča disharmonijo in nelagodje, kar navsezadnje še poglobi že obstoječi stres in na ta način se ustvarja začaran krog.

Mladostniki so v večini primerov navajali, da stres negativno vpliva predvsem na *zdravje in psihično počutje*, tesno pa sledijo še *šolski uspeh in konflikti v družini*. Temu sledijo *težave s prijatelji in ljubezenske težave*. Vidimo torej, da stres deluje na različnih razsežnostih in poleg težav na področju psihofizičnega zdravja prinaša še težave na področju odnosov in šolskih obveznosti. Pomembno je upoštevati še vidik odraščanja in adolescence, saj se mladi ravno v tem najobčutljivejšem obdobju soočajo s številnimi spremembami in z izzivi, ki jih stres zgolj poglobi in tako je to obdobje lahko še bolj napeto in rizično. Adolescenca je namreč po mnenju Eriksona (1973 v Ule, M. 2008) odločilna doba v razvoju identitete, kjer prihaja do krize identitete, za katero je značilno nasprotje med potrditvijo identitete, sebstva, razvojem ugodne samopodobe in difuzijo identitete, umikom, begom pred potrditvijo identitete. Prav tako so za to obdobje značilni intenzivni razvoj duševnih in telesnih sposobnosti in večja pričakovanja družbe glede dejanj, odločitev in načinov sprejemanja socialnih vlog (Ule, 2008: 59–60). Mladi so tako v tem obdobjem soočeni s številnimi spremembami družbenih vlog, soočajo se z iskanjem lastne identitete, zato bi morali v tem obdobju mladostnikom nameniti še več podpore in pomoči, ki bi jim pomagale prebroditi to naporno življenjsko obdobje. Adolescenca je prav tako čas sprememb na področju prijateljstva, kjer se oblikujejo različne vrstniške skupine, ustvarjajo se različne subkulture, začenjajo se prva ljubezenska razmerja, spreminjajo se odnosi v družini, kjer mladostniki nastopajo v bolj samostojnejših vlogah in so soočeni s sprejemanjem lastnih odločitev in postajajo vse bolj odgovorni člani družbe. Večino časa preživijo v šolskem okolju, kjer se obenem odvija obdobje socializacije, kjer šola s svojimi pravili in načinom delovanja ustvarja neke določene sprejemljive načine vedenja, mišljenja in delovanja.

Šola tako postane pomemben prostor mladostnikovega razvoja in učenja, zato je temu prostoru treba nameniti veliko pozornosti. Šola poleg pozitivne vloge socializacijskega razvoja predstavlja tudi enega izmed glavnih stresorjev, saj je v raziskavi večina mladih

šolske zahteve in obremenitve (teste, ustna spraševanja, projekte ...) navedlo kot najpogostejšo stresogeno situacijo, temu sledijo *učenje in domače naloge*. Vidimo torej, da šolski prostor za mlade pomeni stresno okolje, kar nakazuje na potrebo po korenitih spremembah, saj bi ravno to okolje moralo mladim predstavljati varen prostor, kjer se bodo počutili sprejeti in slišani. Kot sem že omenila, so mladostniki v obdobju odraščanja v občutljivem položaju, zato bi morala šola s svojimi načini delovanja poskrbeti, da bi bilo to obdobje nadvse prijetno, neobremenjujoče in spodbudno. Otroci in mladostniki v šoli namreč preživijo večino svojega časa in gre za prvo formalno institucijo, s katero je otrok v dolgotrajnem stiku (Barle, Bazenšek 2006 v Grebec, et.al 2010: 9). Na področju sprememb tako v večini šol že prihaja do otroku prijaznejših oblik delovanja, saj v ospredje prihaja sintagma »za otroka prijazna šola«, kjer je poudarjeno uravnoteženo in enakopravnejše odločanje. Participacija in vključevanje vseh sta pomembni orodji za izboljševanje družbenega ozračja in kakovosti šole, v praksi pa to pomeni, da se vsak član šolske skupnosti jemlje resno in da med vsemi vladata medsebojno spoštovanje in upoštevanje. Večina učencev šolo doživlja kot izrazito togo ustanovo, v kateri so v ospredju formalni cilji (učni uspeh), vsi drugi cilji, ki vključujejo počutje, zadovoljstvo, lastne vrednosti, pa ostajajo postranskega pomena (Grebenc, et. al 2010: 15).

Prednost šolskim zahtevam in premalo posvečanja dijakov so izpostavili tudi mladostniki v moji raziskavi, kjer so izpostavili pomembnost posvečanja sebi in ne le šoli v povezavi z uvajanjem tehnik sproščanja v šolski sistem. Prav tako o spremembah v šolskem sistemu govori tudi Gabi Čačinovič Vogrinčič (2006 v Grebenc et.al 2010: 17), ki meni, da se mora v šoli zgoditi sprememba, ki bo omogočila, da bo učenec sooblikovalec svojega življenja v šoli. Ena izmed ovir pri omogočanju sodelovanja med odraslimi in mladimi je pokroviteljska drža, ki preprečuje, da bi otroke zares povabili k sodelovanju. V svoji raziskavi sem želela ravno to, da se sliši glas mladostnika, da slišim njihove predloge, njihov način razmišljanja, načine, kako sami premagujejo stres in kakšen način dela bi jim na področju svetovalnega dela strokovnjakov najbolj ustrezal. Glede pristopa dela bi mladostniki v primeru stresa v večini izbrali *svetovalni pogovor, kjer so aktivni udeleženci v procesu reševanja problema, kjer je njihov glas slišan in so obravnavani kot spoštljivi sogovornik, ki imajo v sebi potencial za rešitev*. Tu je treba poudariti, da si mladostniki želijo biti aktivni soustvarjalci in ne zgolj pasivni prejemniki pomoči. Pomoč je tako soustvarjena in oblikovana po meri mladostnika. Zgoraj naveden odgovor prav tako nakazuje na pomen osnovnih načel stroke socialnega dela, kjer uporabnika obravnavamo kot spoštljivega in odgovornega zaveznika, ki ima v sebi

potencial za rešitev, predvsem iz pozicije perspektive moči, etike udeležенosti in ostalih komponent koncepta pomoči v socialnem delu. Ko delujemo iz perspektive moči (Saleebey 1997) tako iščemo uporabnikovo moč, sprašujemo po želenih izidih, sanjah, upanju, virih, po dobrih izkušnjah. Ko pa delujemo po konceptu etike udeležенosti (Hoffman 1994), se premaknemo od objektivnega opazovalca k sodelovanju, kjer nihče nima glavne besede, ostane samo pogovor, ki se nadaljuje in je glas uporabnika slišan. Odstopimo od moči in jo nadomestimo s skupnim raziskovanjem in soustvarjanjem nove zgodbe (Čačinovič Vogrinčič 2006: 18–21). Zdi se mi, da socialno delo s temi koncepti močno odgovarja na potrebe mladostnikov, saj jih obravnava kot spoštljive in odgovorne zaveznike z lastno močjo in zametki za lastne rešitve. Pomembnost spoštljivega odnosa poudarja tudi Poštrak, ki je v svoji raziskavi od mladih na vprašanje o tem, kaj si najbolj želijo, prejel ravno odgovor o spoštovanju (Poštrak 2015: 269–270). Zdi se mi, da je ravno to izhodišče za vsakršno delo z mladimi, saj ko mladi dobijo izkušnjo kompetentnosti in spoštovanja, vse to privede do uspešnega odnosa, kjer lahko skupaj ustvarjamo rešitve in nove zgodbe.

V moji raziskavi se je pokazalo, da so za mladostnike stresogene situacije poleg šolskih zahtev prav tako *konflikti s prijatelji in vrstniki. Sledijo odgovori, kot so premalo prostega časa, ljubezenske težave, odnosi s starši (konflikti, razveze, nesoglasja), nesoglasja z učitelji.*

Socialne mreže so zelo pomemben dejavnik v življenju mladostnika, saj predstavljajo enega izmed glavnih virov pomoči, ko se mladostniki znajdejo v stiskah. Raziskave so pokazale, da je široka socialna mreža eden izmed najpomembnejših protistresnih dejavnikov (Powell 1999: 137). Konflikti s sovrstniki tako za mladostnika predstavlja velik stres, saj na ta način izgublja oporo, ki jo v tem obdobju najbolj potrebuje. Prav tako v socialno mrežo sodi tudi družina, ki v tem obdobju nudi varno zavetje in spodbudo ter pomaga mladostniku, da ne zaide v tvegane situacije (kajenje, pitje alkohola, uživanje drog). Kljub temu pa družina v tem obdobju postaja manj pomembna, saj se mladostnik že osamosvaja in nastopa v drugačnih družbenih vlogah, kjer se poskuša osamosvojiti in tako se navezanost na družino znatno manjša, kar še poveča pomen prijateljske mreže.

Prosti čas je prav tako zelo pomembna komponenta v obdobju odraščanja, saj daje moč za premagovanje napetosti in konfliktov na drugih področjih življenja Powell (1999: 136). navaja izsledke neke raziskave o vzrokih sreče, kjer ugotavlja, da je najboljši jamstvo za trajno srečo »organiziran prosti čas« – hobi ali dejavnost, ki se ji človek posveča z vsem srcem. Z vstopom v šolo se mladostnikom začne čas deliti na delovni čas (šolski pouk, čas za

učenje in pripravo) in prosti čas (Ule, 2008: 102–103). Mladi prosti čas izkoristijo na več načinov, gre predvsem za individualno izbiro, ki se od posameznika do posameznika precej razlikuje. V raziskavi sem velikokrat zasledila, da mladi navajajo, da imajo premalo prostega časa in da si želijo, da bi se to uravnotežilo predvsem z zmanjšanjem šolskih obveznosti in zahtev. Pri obvladovanju stresa je prosti čas glavno obdobje, kjer mladi poskušajo iskati zabavo in sprostitev in si na ta način olajšati napetosti in stres, ki ga doživljajo. Načini obvladovanja stresa so tako kot preživljanje prostega časa precej raznoliki in individualno pogojeni. Velika večina mladostnikov na prvo mesto pri obvladovanju stresa postavlja *poslušanje glasbe, sledi posvečanje svojim hobijem*. Prav tako se pogosto *ukvarjajo s športom, se pogovorijo s prijateljem, gredo na sprehod in se družijo s hišnim ljubljencem*. Včasih se za premagovanje stresa odločijo za *uživanje zdrave in uravnotežene prehrane*, medtem ko so dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo redko, predvsem *tehnike sproščanja, ustvarjalnost, igranje računalniških igrin in uporaba interneta, gledanje televizije*. Stresa nikoli ne premagujejo z *uživanjem drog, s kajenjem, hujšanjem in z uživanjem alkohola*. Vidimo lahko, da mladostniki stres obvladujejo precej konstruktivno in aktivno, manj pa je pasivnih oblik preživljanja prostega časa (npr. gledanje televizije) in nekonstruktivnih oblik (kajenje, uživanje drog in alkohola). Prišla sem do ugotovitve, da je obvladovanje stresa pri mladostnikih zelo heterogeno in raznoliko, predvsem pa je odvisno od osebnih preferenc, zanimanj, interesov, saj vsak izbira obliko, ki mu najbolj ustreza in je zanj najbolj optimalna. Ti odgovori so zame zelo pomembni, saj mladostniki na ta način podajajo svoje ideje, predloge, ki lahko izboljšajo prakso na tem področju. Na ta način se pridobi vpogled v življenjski svet mladostnika, kar daje pomembno izhodišče za nadaljnje raziskovanje in iskanje ustreznih rešitev. Vidimo lahko, da si mladi pri stresu znajo zelo dobro pomagati, saj stres premagajo s posvečanjem dejavnostim, ki jih veselijo. To je lahko dobro izhodišče za reševanje te problematike, saj bi se lahko te dejavnosti izvajale tudi v šolskem prostoru, ki bi na ta način postalo prijaznejše in bolj spodbudno za mladostnika. Lahko bi se uvedle različne ure sprostitve, kjer bi mladi soustvarjali program s svojimi lastnimi željami, predlogi in tako ustvarili dejavnosti, ki bi odgovarjale njihovim potrebam in na ta način zmanjšali količino stresa, ki ga občutijo v času šolanja.

Raziskava je prav tako pokazala, da mladostniki v primeru stresa v večini primerov sami poskušajo rešiti problemsko situacijo. Po pomoč se prav tako obrnejo k svojim prijateljem, k družinskim članom, redkeje pa pomoč iščejo na internetu in pri šolski svetovalni službi. Velika večina mladostnikov namreč v primeru stresa ne bi iskalo pomoči pri šolski svetovalni

službi – razlogi za to so lahko različni. Po mojem mnenju gre za precej togo in preveč formalizirano obliko pomoči, ki mlade močno odbija. Mladi si po mojem mnenju želijo predvsem fleksibilnejše, aktivnejše in bolj konstruktivne oblike pomoči, ki bi sledile njihovim lastnim potrebam in bi ponujale pomoč, ki bi bila bolj individualizirana oz. inovativnejša. Prav tako menim, da imajo mladi premalo informacij o samem delovanju šolske svetovalne službe in imajo tako kar precej napačnih predstav in predsodkov, ki jih odvrča od iskanja pomoči na tem področju. Prav tako je razlog lahko tudi v tem, da mladi večino svojega časa preživijo na spletu, kjer prav tako iščejo odgovore na svoje stiske, in pomoč tako raje iščejo v tej obliki, kjer lahko ostanejo anonimni. Anonimnost se mi zdi zelo pomembna komponenta, ki jo je treba omeniti, saj se mi zdi, da je obisk pri šolski svetovalni službi za otroka lahko zelo obremenilen in ponižujoč, saj to lahko sošolci sprejmejo kot sramotno in neatraktivno. Prav tako se po pomoč raje obračajo na svojo prijateljsko sfero, saj na ta način prav tako pridobivajo izkušnje spoštovanja, sprejetosti in možnost, da se izrazijo in skupaj ustvarjajo prostor, kjer lahko odprto govorijo o stiskah, ki jih doživljajo in si med seboj podelijo podobne izkušnje. Vseeno pa moramo šolsko svetovalno službo videti kot prostor pomoči, ki s svojimi vzvodi pomoči poskuša pomagati mladostniku in mu ponuditi vso potrebno oporo in pomoč. Potrebne so le spremembe in večja osveščenost o delu svetovalne službe, saj menim, da mladi nimajo dovolj informacij o samem delu svetovalne službe in imajo precej negativnih predstav, kar onemogoča uspešno sodelovanje. Svetovalna služba ponuja različne dejavnosti, ki delujejo zelo sistematično in na več ravneh. V svojem naboru delovanja ponuja namreč *dejavnosti pomoči, razvojne in preventivne dejavnosti, dejavnosti načrtovanja in evalvacije* in tako zaobjame širok spekter oblik pomoči in preventive (Programske smernice 2008: 14–15).

Resman (1999: 85) meni, da je temeljna naloga šolske svetovalne službe, da učencem preko svetovanja in neposredne pomoči pomaga v stiski, in sicer v šolskem in osebostnem razvoju, ter da s poseganjem in razvijanjem šolskega prostora posredno pomaga s tem, da učencem odpira možnosti za produktiven slog življenja v danih socialnih okoliščinah v šoli. Gre torej za to, da se šolski prostor ne povezuje samo s šolskimi zadevami, temveč se vključuje tudi zasebna, družinska in interesna sfera. Kot sem že omenila, je zelo pomembno, da se v šolskem prostoru ne posvečamo zgolj šolskim zadevam, temveč da je poudarek tudi na osebostni rasti in težavah, ki niso vezani zgolj na šolske zahteve, temveč posegajo v mladostnikov osebni prostor, njegov življenjski svet, ki je edinstven in raznolik in za posameznika zelo pomemben in v katerem se srečuje s težavami, ki so nemalokrat preslišane in neobravnavane. Treba je ponuditi oporo in pomoč, ki bo tako posameznika podprla, mu nudila oporo, zaupanje in

varen prostor, kjer se bo lahko o teh stvareh odprto govorilo in iskalo ustrezne in inovativne vzroke pomoči, ki jih bomo raziskali skupaj z uporabnikom. T. Renner (2002 v Grebenc et. al 2010: 48) prav tako ugotavlja, da mladi ne zaupajo šolskim svetovalnim službam. K njim se zatekajo predvsem z vprašanji glede šolanja, ne pa v kakšnih drugih stiskah. Prav tako je preveč poudarka na šolskem uspehu in tako ostale teme ostajajo manj pomembne. Vsakdanje teme, kot so medsebojni odnosi, prijateljstvo, prehranjevanje, vprašanja odraščanja osebnih interesov, vsakdanjih izzivov, prihodnosti in ostalih situacij (bolezni, nasilje, družinske težave, duševne težave, zasvojenost) ostajajo neizrečene, potisnjene na stranski tir in prepuščene iznajdljivosti in znanju akterjev.

Šolska svetovalna služba mora tako po mojem mnenju postati naravnana tako, da bo mladostnikom blizu in da je ves čas seznanjena z novostmi, idejami, ki jih ponudijo mladi, saj bo le na ta način uspešna in ne več tako zelo odbijajoča za mlade. Prav tako je pomembno, da se v sklopu šolske svetovalne službe povezujejo različni strokovni timi raznolikih strok, saj lahko le na ta način ponudimo ustrezne rešitve, ki bodo na problem pogledale iz različnih zornih kotov in perspektiv. Mladi bi glede na rezultate moje raziskave pomoč najraje iskali pri profilu *psihologa*, na drugem mestu pa se je znašel odgovor, da *ni pomembno, kakšen je profil strokovnjaka*. Mladim torej ni toliko pomembno, kakšna je strokovna izobrazba strokovnjaka, na katerega se obračajo v primeru stisk, pomemben je predvsem odnos, ki se ustvari in medsebojno zaupanje, ki ustvarja varen prostor za pogovor.

V svoji raziskavi sem velik del namenila tehnikam sproščanja, kot eno izmed možnosti pomoči mladostnikom pri premagovanju stresa. Prišla sem do ugotovitve, da mlade bolj malo zanimajo te tehnike v okviru svojega prostega časa, kljub temu pa velik delež mladostnikov meni, da bi bila uvedba tovrstnih oblik sproščanja koristna in se strinjajo z uvedbo v šolski sistem. Pri vprašanju, kjer sem spraševala glede pristopa dela pri premagovanju stresa, se je odgovor *uvedba redne prakse tehnik sproščanja v šolski program (meditacija, joga, dihalne tehnike ...)* znašel na tretjem mestu. Glede poznavanja oblik tehnik sproščanja je med mladostniki najbolj poznana meditacija, sledijo dihalne vaje in joga. To je precej pričakovano, saj so tovrstne tehnike na splošno najbolj poznane, o njih se v medijih največ govori, zato so mladostniki za tovrstne oblike že slišali in so z njimi seznanjeni. V svoji raziskavi me je prav tako zanimalo, katera tehnika izmed naštetih je njim najljubša, a je bil v večini primerov odgovor prazen, saj pri odprtem vprašanju večina mladostnikov namreč ni odgovorila na ta del vprašanja. Na drugem mestu se je znašla meditacija, sledijo pa joga in dihalne vaje. Te tehnike so verjetno njihove najljubše prav zaradi prepoznavnosti v družbi in na ta način pri

mladostnikih zbuja največ zanimanja. Vzhodnjaške prakse meditacije in joge v današnji družbi pridobivajo vse več pozornosti, saj je čedalje več govora o njihovih koristnih učinkih in blagodejnih učinkov na telo in duha. Prav tako te tehnike postajajo sinonim za zdravo življenje, vse več zanimanja pa jim namenjajo tudi mladi, kar se mi zdi zelo spodbudno, saj predstavljajo pomembno orodje za premagovanje stresa.

Velika večina mladostnikov (kar 55,56 %) se glede mnenja o uvedbi tehnik sproščanja v šolski sistem opredeljuje pozitivno, saj se jim tovrstna ideja zdi koristna, pametna in uporabna. To pojasnjujejo s koristnimi in pozitivnimi učinki tehnik sproščanja na izboljšano počutje dijakov, z manjšo živčnostjo in manjšim stresom, z večjo sproščenostjo pri ocenjevanju in s povečano srečo in z zadovoljstvom dijakov. Prav tako uvedbo teh tehnik dojemajo kot nekaj zanimivega, dobrega in vsečnega. Predvsem je bil poudarek na meditaciji, dihalnih vajah in njunih koristnih učinkih na psihofizično počutje dijakov. Pokazala pa se je tudi možnost izbirnosti teh vsebin, saj bi tako mladi lahko sami izbirali, če bi se tovrstnih aktivnosti udeleževali ali ne, kar se mi zdi zelo pomembno, saj tovrstne tehnike vsekakor ne bi smele biti vsiljene. Mnenja so bila tudi negativna oz. proti uvedbi teh tehnik v šolski sistem, kjer je bil glavni argument nepotrebnost uvajanja v šole in reševanje problematike stresa individualno. Pojavil pa se je tudi argument o neučinkovitosti teh tehnik. Tudi s tema argumentoma se povsem strinjam, saj je zelo pomembno, da posamezniki, ki teh tehnik ne štejejo kot učinkovite oz. se jim zdijo nepotrebne, niso na noben način prisiljeni v izvajanje tovrstnih tehnik. Veliko dijakov je v argumentiranju pripisalo večji pomen športnim aktivnostim, predvsem pa odpravljanju vzrokov in ne zgolj lajšanje posledic. Kot rešitev so mladostniki predlagali manj obveznosti, saj bi na ta način imeli več prostega časa, kjer lahko sami poskrbijo za primerno sprostitev. Zanimiva je bila tudi možnost zgolj poučevanja teh tehnik in neodobravanje systemskega uvajanja. To bi bila ena izmed najboljših možnosti, saj bi lahko v sklopu preventivnih delavnic, ki jih izvajajo svetovalne službe, poskrbeli, da se tovrstnih tehnik mladostniki naučijo, se z njimi spoznajo in se šele nato začnejo pogovori o morebitni uvedbi v sam šolski sistem. Med odgovori se je znašel argument o morebitni neresnosti dijakov ob morebitni uvedbi, prav tako pa naj bi se po mnenju mladostnikov za začetek moral spremeniti način delovanja šol. S tem se povsem strinjam, saj se mi zdi, da šole še niso povsem pripravljene za uvajanje tovrstnih aktivnosti, saj so tovrstne tehnike v šolskem prostoru še dokaj nepoznane in se jih le počasi vpeljuje v različna podjetja, ustanove, zato bi morale preteči še nekaj časa, da se z njimi sprva dodobra spoznamo, premagamo predsodke in napačna prepričanja. V tretji sklop pa sem uvrstila odgovore oz. mnenja, ki so glede uvedbe

neopredeljena oz. jih lahko uvrstim v kategorijo drugo. Veliko je bilo namreč neopredeljenosti glede uvedbe. Pojavili pa so se tudi argumenti, da tovrstne tehnike ne pomagajo oz. da tehnik ne poznajo, nekaterim pa bi bilo glede uvedbe teh tehnik vseeno.

Mnenja glede uvedbe tehnik sproščanja v šolski sistem so tako različna, nekatera so zelo pozitivno naravnana, spet druga so proti uvedbi oz. se o tem ne opredeljujejo. Pomembno je, da upoštevamo vsa mnenja, saj lahko le na ta način poiščemo ustrezne vzvode pomoči, ki bodo odgovarjali na vse potrebe. Dejstvo je, da so tovrstne tehnike v okviru systemskega uvajanja pri nas še dokaj nepoznane in se jih trenutno še ne vpeljuje v različne institucije, kot se to dogaja v tujini. V šolske sisteme v tujini se trenutno vpeljuje predvsem praksa čuječnosti, ki glede na rezultate moje raziskave med mladostniki ni toliko poznana. Po svoji definiciji je predvsem podobna meditaciji, za razliko, da se ta tehnika lahko vpelje v vsakodnevno življenje in je velikokrat uporabljena kot terapevtsko orodje pri soočanju s stresom. Čuječnost je po definiciji Pečenka »zavedanje in popolno sprejemanje procesov ali doživljanja sedanjega trenutka, brez vsakršnega presojanja« (Pečenko, 2014: 8–9). Opazovanje sebe tako imenujemo čuječnost, kot da bi bili zunaj našega telesa, kjer opazujemo vsako dejanje, misel in tako obdržimo nadzor. Glavni namen čuječnosti nas privede na osnovni namen meditacije – doseči mirnost uma (Vas, L.S.R., 2008: 133).

Izvajanje prakse čuječnosti v šolah lahko pomaga učencem, da povečajo akademsko uspešnost, razvijejo socialne veščine in se naučijo mehanizme spopadanja s problemi za izboljšanje njihove osebne kakovosti življenja. S tovrstno pomočjo se učenci naučijo prakso samozavedanja, šolski svetovalci pa učencem omogočijo, da prevzamejo odgovornost za svoje misli, čustva in dejanja. Praksa čuječnosti se lahko uporabi s študenti kot model krepitve moči, ki pomaga učencem pri učenju in sprejemanju osebne odgovornosti za svoje življenje in sprejemanju zunanjih dogodkov izven njihovega nadzora (Gehart & McCollum, 2007, Nanda, 2009). Lastništvo lastnih občutkov študentom omogoča, da pridobijo samonadzor nad svojimi mislimi in čustvi, namesto da misli in čustva vodijo njihova dejanja (Kostanski in Hased, 2008). Posledično lahko praksa čuječnosti prispeva k fizičnemu, čustvenemu in psihološkemu ravnovesju ter dobremu počutju posameznika (Tadlock-Marlo, Rebecca L., 2011: 2-4).

Gre torej za izvrstno orodje, ki mladostnikom pomaga do izboljšanja psihofizičnega počutja, medosebnih odnosov, predvsem pa pripomore k boljšemu uspehu na različnih področjih življenja, saj se z samozavedanjem spremenimo sami, posledično pa se spremeni tudi naš svet, saj je spreminjanje samih sebe pogoj za spremembe v zunanjem svetu. Vsi si namreč

želimo, da bi živeli mirno in harmonično življenje, a za to moramo najprej tudi sami delovati harmonično in skladno s samimi s seboj. Praksa čuječnosti je po mojem mnenju ena izmed najbolj učinkovitih tehnik, ki znatno preprečuje pojav stresa tako pri odraslih kot tudi pri mladostnikih. Zelo zanimiv se mi je zdel odgovor ene izmed anketiranih oseb, ki je stres opredelila kot *»nerealen občutek, ki ga proizvajamo sami (možgani), iluzija, ki jo z lahkoto premagamo, saj je nerealna«*; posledice stresa pa je označila kot *»nepravilno reagiranje na okolico, neznanje in nevednost, kako naši možgani delujejo, nezavedanje svoje moči.«* Na ta način je lepo prikazala, da se ljudje ne zavedamo svoje moči, ki jo imamo, ko se soočamo z različnimi problemi. Pomembno je vedeti, da imamo v sebi vso potrebno moč, da spremenimo svoje odzivanje na stresne situacije, saj tako stres nima več moči nad nami, temveč sami postanemo odgovorni za lastne občutke in misli, ki se nam porajajo v stresnih situacijah. Eden izmed glavnih namenov raziskave je, da pri mladostnikih vzbudim občutek lastne moči, da se zavedajo, da so kompetentni, sposobni za razreševanje svojih lastnih težav in da jim ponudim možnost odkrivanja novih, inovativnih metod in tehnik, ki bi jim pomagale do tega spoznanja. Izkazalo se je, da si mladi želijo uvedbe tehnik sproščanja v sistem šolanja, vendar je do tega dogodka potrebno prehoditi še veliko poti in premagati še veliko ovir, ki onemogočajo tovrsten korak. Ne glede na vse to pa je v prvi fazi treba upoštevati želje mladostnikov, njihove potrebe, njihova razmišljanja, njihove strategije in ideje, saj so sami strokovnjaki iz lastnih izkušenj, zato je pri iskanju novih rešitev in metod dela potrebno izhajati prav iz njihove perspektive. Potrebno pa je pogledati tudi na nivo družbe, na nivo šolskega sistema, ki je v velikokrat glavni krivec za tolikšen obseg stresa, ki ga mladi občutijo. Socialni delavci za zdaj še nimamo toliko manevrskega prostora, da bi spreminjali družbo in družbene institucije, vseeno pa imamo možnost, da mladim omogočimo, da se sami naučijo ustvarjati lastne strategije preživetja, ki jim bodo pomagale prehoditi obdobje šolanja, prav tako pa jim bodo služile kot pomembno orodje za lažje soočanje z vsakodnevnimi življenjskimi izzivi, ki jih prinaša njihova življenjska pot.

Raziskava bi lahko bila boljša, če bi v vzorec zajela vse dijake Gimnazije in ekonomske šole, saj bi na ta način prišla do bolj točnih rezultatov. Prav tako bi raziskavo lahko razširila tudi na druge srednje šole, ker bi tako prišla do bolj raznolikih rezultatov. Na ta način bi lahko primerjala različne srednje šole med seboj, raziskavo pa bi lahko opravila še v kakšnem drugem kraju, saj bi bili na ta način rezultati najbrž drugačni. Treba je omeniti, da se stres premaguje na različne načine glede na okolje, v katerem mladostnik živi. Mladi, ki živijo v mestih, v urbanem okolju, imajo najbrž drugačne načine za premagovanje stresa, saj imajo na

razpolago drugačne oblike pomoči, kot npr. mladi v ruralnih okoljih, kjer je po vsej verjetnosti stresa manj in se problem rešuje drugače. Rezultate bi prav tako lahko analizirala tako, da bi jih primerjala glede na spol, starost ali pa glede na izobraževalni program. Prav tako bi prišla do boljših rezultatov, če bi bila metodologija kvalitativna, saj bi bili na ta način odgovori obširnejši in bi na ta način prišla do boljših in obširnejših informacij glede izbrane problematike.

6. SKLEPI

- Večina mladostnikov stres definira kot *napetost in občutek, da si pod pritiskom*.
- Večina mladostnikov stres doživlja *občasno*.
- Mladostniki kot najpogostejšo stresogeno situacijo navajajo *šolske zahteve in obremenitve (teste, ustna spraševanja, projekte ...)*, šola je tako ena izmed glavnih stresorjev za mladostnike.
- Mladostniki kot najpogostejši posledici stresa navajajo *razdražljivost in slabo voljo*.
- Stres najbolj negativno vpliva na *zdravje in psihično počutje mladostnikov*.
- Mladostniki stres obvladujejo s *poslušanjem glasbe in posvečanjem svojim hobijem*.
- Mladostniki v primeru stresa v večini primerov sami poskušajo rešiti problemsko situacijo.
- Mladostniki v primeru stresa ne bi iskali pomoči pri šolski svetovalni službi.
- V stresni situaciji bi se mladostniki najraje obrnili na *psiholog/injo*.
- Mladostniki najbolj poznajo meditacijo, dihalne vaje in jogo.
- Večina mladostnikov odobrava uvedbo tehnik sproščanja v šolski sistem.
- Mladostniki so v večini primerov neopredeljeni glede najljubše tehnike sproščanja.
- Mladostniki bi glede pristopa dela v primeru stresa izbrali *svetovalni pogovor, kjer so aktivni udeleženci v procesu reševanja problema, kjer je njihov glas slišan in so obravnavani kot spoštljivi sogovorniki, ki imajo v sebi potencial za rešitev*.

7. PREDLOGI

Ob zaključku svoje diplomske naloge sem prišla do naslednjih predlogov, ki bi lahko izboljšali prakso na področju raziskovane problematike:

- Iskanje novih vzvodov pomoči na področju svetovalnega dela v šolah, ki so inovativni, fleksibilni in po meri dijakov.
- Uvajanje redne prakse tehnik sproščanja v šolski sistem ali pa v okviru izbirnih vsebin.
- Uvajanje ur sprostitev, kjer bi bili dijaki aktivni soustvarjalci programa in bi sami izbirali tematiko posameznih ur glede na svoje interese.
- Uvajanje različnih delavnic, ki bi poučevale o načinu izvajanja različnih tehnik sproščanja.
- Uvajanje različnih ustvarjalnih in inovativnih oblik premagovanja stresa v šolski prostor (ples, petje, igranje glasbil, likovno ustvarjanje ipd.).
- Izvajanje različnih preventivnih dejavnosti (delavnice učenja strategij obvladovanja stresa, trening asertivnosti, izgrajevanje novih socialnih mrež ipd.).
- Organizirano izobraževanje strokovnega kadra in učiteljev na temo premagovanja stresa.
- Izvajanje različnih debatnih delavnic, kje bi mladi podali svoje predloge glede premagovanja stresa v šolskem prostoru.
- Izdelava različnih brošur na temo premagovanja stresa in predlogov, kako si lahko mladi sami pomagajo.
- Izvajanje različnih predavanj v sklopu učnega načrta na temo premagovanja stresa tako za dijake kot tudi za njihove starše.
- Izvajanje informativnih stojnic, kjer bi strokovnjaki poučevali o načinih premagovanja stresa.
- V knjižnicah nameniti poseben prostor, ki bi bil namenjen informativnemu gradivu s področja premagovanja stresa.
- Sistematično spreminjanje šolskega sistema, ki bi bil za mladostnike manj obremenjujoč in bi jim omogočil več prostega časa.

8. LITERATURA

- Bajzek, J. (2008), Teoretična izhodišča. V: Bajzek J . . . [e tal.]. Odiseja mladih. Radovljica: Didakta. (175–176)
- Battison, T. (1999), Premagujem stres. Ljubljana: DZS.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2006), Socialno delo z družino. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2008), Soustvarjanje v šoli: učenje kot pogovor. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Čačinovič Vogrinčič, G... [et al.]. (2008), Programske smernice. Svetovalna služba v šoli. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., Jeriček, H. (2006), Ko te strese stres. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Grebenc, V... [et al.]. (2010), Pogovarjajmo se: skupnostni pristop v šoli. Ljubljana : Fakulteta za socialno delo.
- Huth, A., Huth, W. (1992), Meditacija: stik z lastno notranjostjo: uvod in napotki. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Ihan, A. (2004), Do odpornosti z glavo. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Jeromen, T., Kajtna T. (2008), Sproščanje: moj mali priročnik. Ljubljana: samozal. T. Jeromen; Trbovlje: samozal. T. Kajtna.
- Kennedy, J., Jennings, J. (2009), Dihamo! Kako v petnajstih minutah na dan obvladati stres in poskrbeti za zdravo srce. Ljubljana: Orbis.
- Kezele, A. (1995), Transcendentalna meditacija – korak naprej. Maribor : Center za transcendentalno meditacijo.
- Luban-Plozza, B. (1994), V sožitju s stresom. Ljubljana: DZS.
- Mesec, B. (1997), Metodologija raziskovanja v socialnem delu I. Študijsko gradivo za interno uporabo. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Middleton, K. (2014), Stres: kako se ga znebimo. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Milošević Arnold, V.; Poštrak, M. (2003), Uvod v socialno delo. Ljubljana: Študentska založba.
- Pečenko, P. (2014), Pot pozornosti: osnove budistične meditacije. Nova Gorica: Eno.
- Poštrak, M. (2015), Koncepti socialnega dela z mladimi. Socialno delo, 54,5: 269–278.

Powell, T. (1999), Kako premagamo stres. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Resman, M. (2008), Svetovalno delo v vrtcih in šolah. V: Resman, M. (ur.) Sodobna pedagogika. Ljubljana: Zveza društev pedagoških delavcev Slovenije (11–85).

Russell, P. (1988), Tehnika transcendentalne meditacije. Ljubljana : Državna založba Slovenije.

Schmidt, A. (2001), Stres. Ljubljana: samozal.

Spielberger, C. (1986), Stres in tesnoba. Ljubljana: Pomurska založba Murska Sobota.

Ule, M. (2008), Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Vas, L. S. R. (2008), Meditacija: meditativne tehnike, ki so jih razvili mojstri meditacije. Ljubljana: Cangura.com.

Internetni viri:

- Definicija čuječnosti
<http://www.cujecnost.org/cujecnost/>)
- Logan, S. Meditation, Mindfulness, and Social Work.
<http://socialwork.oxfordre.com/view/10.1093/acrefore/9780199975839.001.0001/acrefore-9780199975839-e-981> (29. 12. 2017)
- Rebecca L. Tadlock-Marlo. Making Minds Matter: Infusing Mindfulness Into School Counseling
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15401383.2011.605079> (29. 12. 2017)

9. PRILOGE

9.1. Priloga 1: anketni vprašalnik

ANKETA

»Načini obvladovanja stresa pri mladostnikih«

Pozdravljeni!

Moje ime je Maja Mikuž in sem študentka Fakultete za socialno delo v Ljubljani. Naslov moje diplomske naloge je »Načini obvladovanja stresa pri mladostnikih«, v kateri raziskujem, kako se mladostniki soočajo s stresom. V ta namen bi te prosila za sodelovanje v anketi, ki ti bo vzela par minutk časa. Anketa je povsem anonimna, rezultati pa bodo uporabljeni izključno za potrebe raziskave v moji diplomski nalogi. Za sodelovanje se ti že vnaprej najlepše zahvaljujem.

Spol (obkroži) : M/Ž

Letnik (obkroži) : 1. letnik/3. letnik

Program (obkroži) : splošna gimnazija/ekonomski tehnik

2. Kaj po tvojem mnenju pomeni pojem »stres«? (obkroži)

- g) Napetost in občutek, da si pod pritiskom
- h) Psihosomatske motnje (glavoboli, nespečnost, slabo počutje, utrujenost ...)
- i) Strah, vznemirjenost in tesnoba
- j) Notranji nemir
- k) Negativne misli
- l) Drugo: _____

3. Se ti zdi, da v vsakodnevnem življenju doživljaš stres? (obkroži)

- e) Da, ves čas
- f) Da, občasno
- g) Redko
- h) Nikoli
- i) Ne vem

4. Kateri so po tvojem mnenju najpogostejši vzroki (stresorji), ki te privedejo do stresnega stanja? (obkroži – možnih je več odgovorov)

- a) Šolske zahteve in obremenitve (testi, ustna spraševanja, projekti ...)
- b) Učenje in domače naloge
- c) Negativna samopodoba
- d) Konflikti s prijatelji in vrstniki

- e) Odnosi s starši (konflikti, razveze, nesoglasja)
- f) Ljubezenske težave
- g) Nesoglasja z učitelji
- h) Premalo prostega časa
- i) Drugo: _____

5. Katere posledice stresa občutiš? (obkroži – možnih je več odgovorov)

- a) Nespečnost (težave s spanjem)
- b) Razdražljivost in slaba volja
- c) Izguba smisla za humor
- d) Prebavne motnje
- e) Pospešeno bitje srca in dihanje
- f) Pretirano znojenje
- g) Suha usta in grlo
- h) Glavoboli in migrene
- i) Pogosto ste bolni (prehlad, gripa, kašelj)
- j) Bolečine v mišicah
- k) Težave s spominom
- l) Pretirano uživanje alkohola, kajenje
- m) Jeste več ali manj kot po navadi
- n) Pogosto vam gre na jok
- o) Izgubili ste zanimanje za druge ljudi
- p) Negativne misli (»tega ne zmorem«, »preveč je vsega«)
- q) Drugo: _____

6. Na katera področja tvojega življenja ima po tvojem mnenju stres negativen vpliv? (obkroži – možnih je več odgovorov)

- f) Zaradi stresa imam več konfliktov z družinskimi člani.
- g) Zaradi stresa trpita moje zdravje in psihično počutje.
- h) Stres negativno vpliva na moj šolski uspeh.
- i) Zaradi stresa imam težave na področju prijateljstva in ljubezni.
- j) Drugo: _____

7. Kako obvladuješ stres? (ustrezen odgovor označi z x)

	NIKOLI	REDKO	VČASIH	POGOSTO	VEDNO
Tehnike sproščanja (dihalne vaje, vizualizacija, meditacija, joga)					
Druženje s hišnimi					

ljubljenčki					
Ukvarjanje s športom/telesno vadbo					
Sprehod					
Posvečanje svojim hobijem					
Pogovor s prijateljem					
Ustvarjalnost (risanje, pisanje, ples)					
Poslušanje glasbe					
Gledanje televizije					
Igranje računalniških igrin in uporaba interneta					
Uživanje zdrave in uravnotežene prehrane					
Uživanje alkohola					
Kajenje					
Hujšanje					
Uživanje drog					

Drugo: _____

8. H komu se največkrat obrneš v primeru stisk zaradi stresnih situacij? (obkroži)

- g) Sam/a poskusim rešiti problemsko situacijo.
- h) Obrnem se na prijatelje.
- i) Pomoč iščem pri družinskih članih.
- j) Obrnem se na šolsko svetovalno službo.
- k) Pomoč iščem na internetu (forumi, članki, videoposnetki ...).
- l) Drugo: _____

9. Bi se v primeru stiske zaradi stresa obrnil/a na šolsko svetovalno službo? (obkroži) DA/NE

10. H kateremu strokovnjaku na področju svetovalnega dela v šoli bi se v primeru stisk v povezavi s stresom najraje obrnil/a, če bi imel/a možnost izbirati? (obkroži)

- a. Pedagog/inja
- b. Psiholog/inja

- c. Socialni delavec/ka
- d. Defektolog/inja
- e. Socialni pedagog/inja
- f. Ni mi pomembno, kakšen je profil svetovalnega delavca.
- g. Drugo: _____

11. Katere izmed naštetih oblik tehnik oz. metod sproščanja poznaš? (označi z x)

Meditacija	
Čuječnost (ang. mindfulness)	
Joga	
Avtogeni trening	
Dihalne vaje	
Progresivna mišična relaksacija	
Vizualizacija	

12. Kakšno je tvoje mnenje glede uvedbe tovrstnih tehnik sproščanja v šolski sistem in katera izmed zgoraj navedenih tehnik ti je najbolj všeč?

13. Kakšen pristop/način dela pri premagovanju stresa bi ti od svetovalnega delavca/šole najbolj ustrezal?

- f) Svetovalni pogovor, kjer mi strokovnjak predlaga rešitev.
- g) Svetovalni pogovor, kjer sem aktiven udeleženec v procesu reševanja problema, kjer je moj glas slišan in me obravnavajo kot spoštljivega sogovornika, ki ima v sebi potencial za rešitev.
- h) Problem stresa poskušamo rešiti preko različnih preventivnih dejavnosti (delavnice učenja strategij obvladovanja stresa, trening asertivnosti, izgrajevanje novih socialnih mrež ipd.).
- i) Ustvarjalne in inovativne oblike premagovanja stresa (ples, petje, igranje glasbil, likovno ustvarjanje ipd.).
- j) Uvedba redne prakse tehnik sproščanja v šolski program (meditacija, joga, dihalne tehnike ...).

Hvala za sodelovanje pri anketi. ☺