

Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje
Višja strokovna šola

DIPLOMSKO DELO
Špela Goričan

Celje, september 2023

Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje
Višja strokovna šola

ZgradbamiSLI, d. o. o.,
Ulica XIV. divizije 14,
3000 Celje

Diplomsko delo
v višjem strokovnem izobraževalnem programu
Snovanje vizualnih komunikacij in trženja

Vpliv aktualnih družbeno-političnih razmer na doživljanje stresa pri mladih

Kandidatka: Špela Goričan

Mentorica predavateljica: Jadranka Seles, prof. zgod. in soc.

Mentor v podjetju: Matija Kovač, mag. inž. arh.

Celje, september 2023

Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje
Višja strokovna šola
Ljubljanska cesta 97
3000 Celje
www.hvu.si
referat@hvu.si



Številka: S-61
Datum: 31. 8. 2022

Študijska komisija Višje strokovne šole je preučila predlog teme in naslova diplomskega dela, ki ga je predložila

Špela GORIČAN z vpisno številko **13040370148**,
študentka višješolskega strokovnega programa **Snovanje vizualnih komunikacij in trženja**.

Komisija ugotavlja, da je tema diplomskega dela s predmetnega področja **Poslovno sporazumevanje in vodenje**.

SKLEPI ŠTUDIJSKE KOMISIJE

1. Odobri se predlog teme diplomskega dela.
2. Odobri se naslov diplomskega dela:

VPLIV AKTUALNIH DRUŽBENO POLITIČNIH RAZMER NA DOŽIVLJANJE STRESA PRI MLADIH

3. Imenujeta se mentorja:

mentor predavatelj:	Jadranka Seles, prof. zgod. in soc.
mentor v podjetju:	Kovač Matija, mag. inž. arh.

Diplomsko delo izdelajte v skladu s "Pravilnikom o izdelavi diplomskega dela in diplomskega izpita" ter ga oddajte v referatu šole.

Andreja Gerčer, univ. dipl. inž. agr.,
predsednica študijske komisije

Nada Reberšek Natek, univ. dipl. inž. agr.,
ravnateljica



Izjava o avtorstvu diplomskega dela

Podpisana **Špela Goričan**

z vpisno številko **13040370148**

sem avtorica diplomskega dela z naslovom:

Vpliv aktualnih družbeno-političnih razmer na doživljanje stresa pri mladih

S svojim podpisom zagotavljam, da:

sem diplomsko delo izdelala samostojno pod mentorstvom:

Jadranke, Seles, prof. zgod. in soc.

in pod mentorstvom v podjetju:

Matija, Kovača, mag. inž. arh.

V Celju, dne _____

Podpis avtorice: _____

Zahvala

Zahvaljujem se mentorici Jadranki Seles, prof. zgod. in soc., in mentorju v podjetju Matiju Kovaču za nasvete in predloge pri pisanju diplomske naloge.

Zahvala gre tudi moji mami in sestri, ki sta mi strpno stali ob strani ter verjeli vame.

Zahvaljujem se tudi vsem ostalim, ki so mi pomagali pri izpolnitvi ankete, da sem pridobila rezultate, ki sem jih uporabila pri raziskavi.

Izvleček

Diplomska naloga obravnava vpliv aktualnih družbeno-političnih razmer na doživljanje stresa pri mladih. Temelji na razmerah, s katerimi se srečujejo mladi, in dejavnikih, ki jim predstavljajo stresno situacijo. Na začetku je opredeljen pojem stres, katere oblike stresa poznamo in na kakšne načine se spoprijemamo z njimi. Pomembno je, da razumemo in znamo prepoznati različne oblike stresa, njihov vpliv na nas ter kakšne posledice lahko pustijo. Izvedeno je bilo raziskovalno delo v obliki ankete. Izpolnilo jo je 156 anketirancev, starih od 18 do 25 let, in sicer 64 (41 %) moških in 92 (59 %) žensk. Največ anketirancev (26,8 %) je bilo starih 25 let. Skupno je v anketi sodelovalo 93 (59,6 %) študentov, 52 (33,3 %) zaposlenih in 11 (7,1 %) dijakov. V nadaljevanju so predstavljeni podatki iz ankete in zapisane 4 hipoteze – slednje so v večini potrjene. Anketiranci so mnenja, da stres preobremeni naš um z nenehnimi skrbmi in opažajo, da se večkrat letno srečujejo s stresnimi situacijami. Večina za sprostitev stresa posluša glasbo in opaža odražanje stresa na čustvenem področju.

Ključne besede

Stres, vrste stresa, stres pri mladih, znaki stresa, dejavniki stresa, vzrok za nastanek stresa, posledice stresa, premagovanje stresa, pozitivni stres, negativni stres, stresorji.

Abstract

The thesis covers the topic of the influence of current socio-political conditions on the experience of stress among young people. The thesis is based on the conditions faced by young people and the factors that create a stressful situation for them. At the beginning, I understand the concept of stress, what forms of stress we know, and how we deal with it. It is important to understand and be able to "analyze" different forms of stress and how it affects us, as well as the consequences of stress in young people.

In the research of the thesis, I did research in the form of a survey. According to the selected data, I had 156 respondents, of which 64 (41%) were men and 92 (59%) were women. Age from 18 to 25 years. Most of the respondents, 42 (26.8%) were 25 years old, 93 (59.6%) were students, 52 (33.3%) were employed and 11 (7.1%) were students. I continued to research the data from the survey, which I then presented in the continuation of my thesis. I also put forward 4 hypotheses, which I refute in the following, or I confirm.

Respondents are of the opinion that stress most often overloads our mind with constant worries and that they encounter stressful situations several times a year. Most of the respondents take care of stress relief by listening to music. Most of the respondents say that when they experience stress, the symptoms appear in their emotional area.

Key words

Stress, types of stress, stress in young people, signs of stress, factors of stress, cause of stress, consequences of stress, overcoming stress, positive stress, negative stress, stressors.

Kazalo vsebine

KAZALO VSEBINE	VII
KAZALO SLIK	VIII
KAZALO GRAFOV.....	VIII
KAZALO TABEL	VIII
1 UVOD.....	1
1.1 Opredelitev problema	1
2 NAMEN IN CILJ.....	2
3 RAZISKOVALNE HIPOTEZE	3
4 PREGLED DOSEDANJIH RAZISKAV IN OBJAV	4
4.1 Stres in njegova zgodovina	4
4.2 Oblike stresa	4
4.3 Znaki	6
4.4 Dejavniki, ki povzročajo stres	7
4.5 Stres med mladimi	7
4.6 Vzpostavitev ravnovesja	8
4.7 Stresna reakcija	8
4.8 Spopadanje s stresom.....	9
4.9 Razumevanje stresa.....	10
4.10 Dejavniki, ki zmanjšujejo stresni odziv	10
4.11 Stresni dogodki v življenju	11
4.12 Samopodoba in adolescence	13
4.13 Vpliv medijev na naše doživljanje in dojemanje	13
4.14 Naša čustva, osebnost in stres	13
5 RAZISKOVALNE METODE	15
6 REZULTATI IN RAZPRAVA.....	16
6.1 Predstavitev okolja in anketirancev	16
6.2 Predstavitev rezultatov	16
6.2.1 Splošni podatki	16
6.2.2 Kaj za vas predstavlja stres?.....	19
6.2.3 Kako pogosto se znajdete v stresni situaciji?	21
6.2.4 Kateri od naštetih dejavnikov vam povzročajo stres?	22
6.2.5 Na kakšen način doživljate stresno situacijo?	24
6.2.6 Skrb za sprostitev	26
6.2.7 Področja simptomov stresa	28
7 ZAKLJUČEK	30
8 VIRI IN LITERATURA	31
9 PRILOGE.....	32

Kazalo slik

Slika 1: Simptomi stresa	6
Slika 2: Razlikovanje med stresorji, stresom in čezmernim odzivom	7
Slika 3: Stresni dogodki v življenju	12

Kazalo grafov

Graf 1: Spol anketiranca	16
Graf 2: Starost anketiranca	17
Graf 3: Status anketiranca	18
Graf 4: Kaj za vas predstavlja stres?	19
Graf 5: Stresna situacija	21
Graf 6: Dejavniki, ki povzročajo stres	22
Graf 7: Na kakšen način doživljate stresno situacijo?	24
Graf 8: Vrsta sprostitve	26
Graf 9: Simptomi stresa	28

Kazalo tabel

Tabela 1: Spol anketiranca	16
Tabela 2: Starost anketiranca	17
Tabela 3: Status anketiranca	18
Tabela 4: Kaj za vas predstavlja stres?	19
Tabela 5: Stresna situacija	21
Tabela 8: Vrsta sprostitve	26
Tabela 9: Simptomi stresa	28

1 Uvod

Stres nas (ne)vede vsakodnevno spremlja skozi celo življenje. Razlikujemo dobri in škodljivi stres. Pozitivni stres lahko nekatere ljudi motivira, dolgotrajen stres pa lahko deluje negativno na fizičnem, vedenjskem in duševnem področju posameznika. Slednji mora poznati »zdravo mejo« stresa, ki nam daje motivacijo in smisel ter nas žene naprej v življenju. Zaradi hitrega tempa življenja, ki ga imamo v današnjem svetu, stresa niti ne prepoznamo oz. ga opazimo takrat, ko že vpliva na naše vsakdanje življenje. Vsakdo izmed nas se je že znašel v stresni situaciji in to se dogaja vedno pogosteje. Veliko dejavnikov povzroča stres, a odvisno je od nas, na kakšen način se bomo spoprijeli z njim in ga obvladovali.

Težava se pojavi, ko ne vemo, kaj bi naredili v določeni situaciji. Problematika današnjega sveta je, da ljudje pogostokrat niso ozaveščeni o stresu in velikokrat ne naredijo ničesar glede tega. Ko se pojavijo dolgotrajne posledice v vsakdanjem življenju, je včasih že prepozno, da bi ga obvladovali sami. Številni ljudje zato poiščejo strokovno pomoč. Zaradi ponavljajočega stresa lahko hitro pride do izčrpanosti, preutrujenosti in psihičnega pritiska iz okolice.

Stresa ne doživljajo samo ljudje, ki hodijo v službo ter živijo odraslo in samostojno življenje, ampak tudi otroci. Že v zgodnjih letih se pojavljajo stresne situacije in postopoma se intenziteta stresa stopnjuje – tako v različnih obdobjih življenja prevladujejo določeni dejavniki stresa. Zato moramo stres jemati resneje in dajati poudarek razumevanju stresa ter vsesplošnemu ozaveščanju o problematiki. Normalno je, da stres doleti vsakega, ampak naučiti se ga moramo pravočasno prepoznati in se spoprijemati z njim.

1.1 Opredelitev problema

V času negotovosti in hitrega tempa življenja pride vsakodnevno do stresnih situacij pri mladih. Ovire so lahko kratko- ali dolgoročne. Velika težava je preoblikovati življenje, da bo kljub prisotnosti stresa naše življenje samostojno in neodvisno, da se bomo znali soočiti s težavami in jih rešiti.

Med pisanjem smo se ukvarjali z dejanskimi težavami pri mladih. V diplomski nalogi želimo raziskati, kaj zanje predstavlja stres, kako pogosto se znajdejo v stresni situaciji, kateri dejavniki jim povzročajo stres, kako ga doživljajo, obvladajo in na kakšen način se spoprijemajo z njim. Na koncu smo predstavili rezultate, ki smo jih pridobili v anketnem vprašalniku.

2 Namen in cilj

Namen teoretičnega dela je predstaviti pojem stres, katere oblike poznamo in kako se odražajo na človeku. Najprej se bomo ukvarjali z dejavniki, ki povzročajo stres. Osrednji del bo govoril o stresu med mladimi, posledicah in spopadanju z njimi v vsakdanjem življenju. Posebno pozornost bomo namenili mladim osebam, saj nas zanima, na kakšen način rešujejo stresne situacije.

V praktičnem delu naloge bomo za zbiranje podatkov in ugotavljanje obstoječega stanja kot instrument raziskovanja uporabili anketo. Anketiranih bo približno 150 mladih oseb, starih od 20 do 25 let, in sicer anonimno. Anketiranci bodo različnega spola, starosti, imeli različno izobrazbo ...

Z izvedbo ankete želimo dobiti odgovore na sledeča vprašanja.

- Kako pogosto so mladi v stresnem okolju?
- Kateri dejavniki jim predstavljajo stres?
- Kateri vzroki privedejo do stresnih situacij?
- Na kakšen način sprejemajo stres?
- Kako ravnajo v stresnih situacijah?

Iz pridobljenih rezultatov iz ankete, ki jo bomo analizirali in tudi grafično predstavili, bomo prikazali rezultate in jih analizirali s teoretičnim znanjem, ki smo ga pridobili skozi celotno diplomsko nalogo.

Anketa nam bo pomagala pri dojemanju stresa v dejanskih življenjskih razmerah, v katerih živijo mladostniki.

Pri predstavitvi rezultatov bomo hipoteze potrdili oziroma zavrgli.

3 Raziskovalne hipoteze

V diplomski nalogi smo postavili sledeče hipoteze, ki jih želimo z raziskavo potrditi ali ovreči.

- H1 Anketiranci imajo različne poglede na razumevanje in doživljanje stresa.
- H2 Anketirancem aktualni politični in družbeni dogodki ne predstavljajo stresne situacije, največji stresa jim predstavlja nedostopnost do stanovanj.
- H3 Anketiranci imajo največ simptomov stresa na čustvenem in psihičnem področju.
- H4 Anketiranci najpogosteje ne poskrbijo za sprostitev stresa.

4 Pregled dosedanjih raziskav in objav

4.1 Stres in njegova zgodovina

„Stres izvira iz latinske besede *stringere* – izraz je bil prvič uporabljen v 17. stoletju kot opis nadloge, pritiska, muke in težave. V 18. in 19. stoletju se je pomen besede spremenil – izražal je pritisk, silo ali močan vpliv na posameznika ali njegove notranje organe in mentalno stanje.“ (Cartwright, Cooper 1997, 3)

„Ko slišimo v vsakdanjem življenju za stres, po navadi pomislimo, da je to nekaj v povezavi s slabim, negativnim razmišljanjem, vendar je lahko tudi nekaj pozitivnega. Negativni stres je postal v 21. stoletju kar velika težava in večinoma smo ljudje vseh starosti zelo dovzetni za negativnost in pritisk obdobja, v katerem živimo. Negativen stres je velikokrat tudi posledica oz. vzrok za številne bolezni.“ (Traven 2005, 14)

„Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem). Stresor pa je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in povzroči stres. Stresor začasno zamaje posameznikovo ravnovesje in rezultat (stres) je povsem normalno odzivanje na to dogajanje.“ (Dernovšek, Gorenc, Jeriček 2012, 8)

„Za GAS so značilne tri faze: alarm, odpor in izčrpanost. V prvi fazi zunanji stresor sproži stresni sistem v telesu. Pojavijo se številne fiziološke in kemične reakcije, na primer izločanje adrenalina. Če je stresorjev več ali pa so konstantno aktivni, pride do druge faze, v kateri telo pozove posamezni organ ali sistem, da se odzove na stres. Če stresor deluje dalj časa, lahko prilagoditveni mehanizem odpove in nastopi tretja faza, izčrpanost. Ko pride do tega, obstaja možnost vrnitve v prvo fazo in cikel se spet začne, a le z obremenitvijo drugega organa ali sistema.“ (Traven 2005, 17)

„Stres je odziv, ki se zgodi v možganih zaradi stresne situacije, ki se nam je zgodila. Velikokrat na odziv ne moremo vplivati ali se na njega pripraviti. V nekem trenutku naši možgani zaznajo situacijo, oddajo signal in naše telo pripravi na odziv.“ (Middleton 2014, 22)

„Pogosto vzroki za nastanek stresa prihajajo iz tretjega vira. Velikokrat so to psihološki in družbeni sprožilci, ki so pogosti v sodobnosti, nas pogosto obkrožajo in so del vsakdana. Povezane pa so kot situacije na čustveni ravni, ki pa so večinoma impulzivne in se zgodijo v trenutku.“ (Middleton 2014, 23)

4.2 Oblike stresa

Poznamo:

- negativni ali škodljivi stres,
- pozitivni ali prijazni stres,
- normalen stres,
- prikriti stres,
- vzdrževalni, ponavljajoči ali kronični stres.

Razlikujemo:

- eksogeni stres,
- endogeni stres.

Negativni stres negativno vpliva na naše telo in zdravje. Stresni dnevi brez počitka in obnove organizem pripeljejo do izčrpanosti. Lahko ga tudi imenujemo dolgotrajen ali intenziven stres. Povzroči telesno oslabeledost in je tudi vzrok za večino bolezni, ki se pojavijo nenadoma.

Negativni stres prepoznamo po znakih na več področjih. Čustveni znaki zajemajo čustva, kot so strah, obup, jeza, vznemirjenost in razdražljivost. Na miselni ravni se pojavi pesimistično/negativno mišljenje (težko nam je, sprašujemo se, zakaj ne zmoremo nečesa, mislimo, da se nam bo zmešalo). Fiziološki znaki so pospešeno dihanje in bitje srca, vrtoglavica, tresenje in slabo počutje. Spremeni se vedenje osebe, ki jo doleti stres – joče, je neorganizirana, premalo ali preveč spi, je prepirljiva in nastopi reakcija »boj ali beg«. (povz. po Dernovšek, Gorenc, Jeriček 2012, 13)

Pozitivni ali prijazni stres pa pozitivno vpliva na nas, naše kreativno razmišljanje in boljše delovanje. Stres začne delovati nam v prid na vseh življenjskih področjih.

Znamenja prijaznega stresa:

- evforičnost,
- visoka motiviranost,
- sposobnost jasnega in racionalnega mišljenja,
- odločnost,
- občutek zadovoljstva in sreče.

(povz. po Looker, Gregson 1993, 70)

Stres je za vsakega posameznika individualna izkušnja. Za nekoga je lahko neka situacija prijetna in pozitivna, za drugega pa je lahko škodljiva in negativna.

Normalen stres je nekaj vsakdanjega, stres, ki pride in gre, ki ga dejansko ne obravnavamo oz. doživljamo kot nekaj problematičnega. Na nas ne vpliva negativno niti ga ne zaznamo. Pomembno pa je, da znamo obdržati ravnovesje med dobrim in slabim stresom oz. da ga znamo obvladovati. (povz. po Looker, Gregson 1993, 30)

Pri prikritem stresu se spremeni stopnja glukoze in maščob ali poveča izločanje krvnih teles, hitreje se strjuje kri in pospeši se celjenje ran. Ti znaki so skriti našim očem in jih lahko odkrijejo le zdravniki in znanstveniki, ki z natančnimi in zapletenimi napravami zaznajo in izmerijo notranje delovanje stresne reakcije. Na žalost pa številna skrita znamenja stresa pokažejo svoj obraz šele tedaj, ko je pogosto že prepozno. Najhuje je, da se njegovega prekritega in zahrbtnega delovanja zavemo šele takrat, ko so nam že močno načeli zdravje. (povz. po Looker, Gregson 1993, 74)

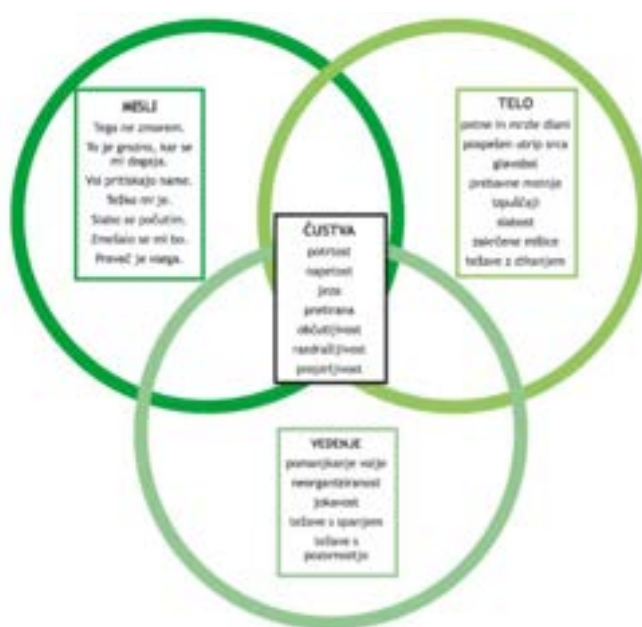
Na pojav kroničnega stresa vpliva več dejavnikov. Normalni stres preide v kroničnega, kadar je posameznik dlje časa izpostavljen določenim situacijam. Pri mladostnikih so to vpliv okolja, nestrpnost med vrstniki, želja po uspešnosti in priljubljenosti med sovrstniki. Če se kronični stres ne neha v neki življenjski dobi, to vpliva na razvoj zdravstvenih težav, ki so lahko psihične ali fizične narave. (povz. po Čižman Štaba 2016, 26)

Eksogeni stres deluje od zunaj in znotraj. Pod tem pojmom so mišljene splošne oz. vsakodnevne situacije, kot so fakulteta, služba, pot do nje in nazaj. To so normalne in splošne situacije, ki nam povzročajo stres, zato je dobro, da se z njimi sprijaznimo, in takrat postane stres minimalen. (povz. po Newhouse 2000, 19,20)

Endogeni stres deluje od znotraj in zunaj. Lahko ga preprečimo oz. imamo sami vpliv nanj. Če smo kot posamezniki bolj dovzetni za eksogeni stres, je potrebno, da ustvarimo čim manj endogenega stresa. Situacije, ki spadajo v to obliko, so neprimerna prehrana, igre na srečo, kajenje, predolgo gledanje televizije itd. (povz. po Newhouse 2000, 20,21)

4.3 Znaki

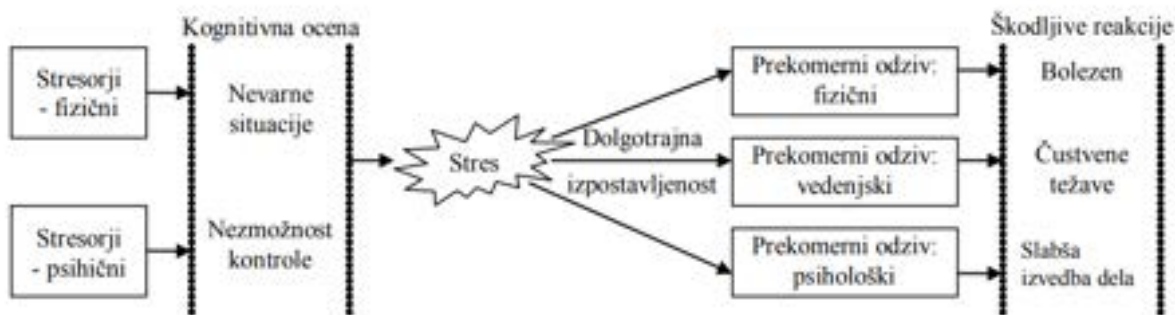
Po stresnem dogodku se simptomi reakcije pojavijo po nekaj minutah in lahko trajajo nekaj dni. Opazimo stanje osuplosti ali zbežanosti. Zmanjšana je naša pozornost in postanemo zmedeni. Posameznik lahko dobi občutek nepopolne zavesti in nedojemljivosti, kaj se dogaja okrog njega. Pri tem pride do vzdraženosti živčnega sistema, posledično tudi do umikanja iz stresnih situacij ali pa huda vznemirjenost. (povz. po Dernovšek, Gorenc, Jeriček 2012, 10)



Slika 1: Simptomi stresa
Vir: Dernovšek 2012, 10

4.4 Dejavniki, ki povzročajo stres

„Ali bo dejavnik iz okolja stresor, je odvisno od posameznika in njegovega dojetja tega, kar se mu dogaja. Stres se pojavi pri njem takrat, ko zazna, da je situacija, v kateri je, zanj nevarna, in ne more obvladovati morebitne nevarnosti ali zahtev. Pri dolgotrajni izpostavljenosti stresu pride pri posamezniku do čezmernega odziva, ki se izraža na fizični, vedenjski ali psihični ravni. Takšni odzivi lahko privedejo do škodljivih posledic v obliki bolezni, čustvenih težav in slabše opravljenega dela.“ (Traven 2005, 15)



Slika 2: Razlikovanje med stresorji, stresom in čezmernim odzivom

Vir: Treven 2005, 16

Novejši prispevek, ki govori o stresu pri mladih, omenja raziskave, ki kažejo, „da tretjina odraslih stres čuti vsak dan, najbolj pa so z njim obremenjeni mlajši odrasli – približno polovica ljudi v zgodnjih dvajsetih letih starosti pravi, da se večina dni nahaja v stresu.“ (Middleton 2014, 12)

Aktualne družbeno-politične razmere pa tudi drugače vplivajo na nas. „Neka študija je ugotovila, da več kot polovica ljudi ponoči ne spi zaradi skrbi glede zdravja, denarja ali dogajanja v svetu, kot so podnebne spremembe in terorizem.“ (Middleton 2012, 15)

4.5 Stres med mladimi

Stresa ne doživljaj le odrasli, temveč tudi otroci v zgodnjem otroštvu. Strokovnjaki pravijo, da so otroci med odraščanjem pod velikim pritiskom, to pa naj bi bil poglavitni vzrok za čustvene in psihične težave, ki naj bi vodile do motenj hranjenja, samopoškodb, depresije, samomorilskih nagnjenj pri mladostnikih ter celo pri mlajših otrocih. (povz. po Middleton 2014, 14)

V sodobni kulturi mladostniki poročajo o vse hujšem pritisku na več področjih, kot so ljubezenski odnosi in zaskrbljenost glede lastne prihodnosti. Številni mladi se spoprijemajo s problemi, kot so:

- zaposlitev,
- finančna neodvisnost,
- osamosvojitve,
- slabi življenjski pogoji,
- nedostopnost do stanovanj,

- vse večji pritiski sovrstnikov.

Raziskave kažejo, da starši, ki živijo v stresnem okolju in doživljajo stres, velikokrat neposredno vplivajo na otroke, saj so bolj dovzetni za bolezni in okužbe. Obenem pa se tudi sami spoprijemajo in poskušajo obvladovati svoj stres, ki ga doživljajo (ne)posredno. (povz. po Middleton 2014, 15)

Stres malokrat pride iz notranjih globokih travmatičnih dogodkov, večkrat je posledica sedanjosti, s katero se moramo spoprijemati. Zato ga pri mladostnikih razdelimo na 3 področja:

- težave, vezane na dosežke (učna uspešnost, izbira ustrezne šole, priložnosti na področju zaposlitve),
- težave, vezane na odnose (znotraj družine, partnerski, prijateljski odnosi, odnosi med vrstniki),
- težave, vezane na družbena vprašanja (okoljske spremembe, revščina, brezposelnost, razne oblike diskriminacij). (povz. po Kosmač, 2017)

Med najpogostejše stresorje mladih v času študija se štejejo:

- finance,
- samopodoba,
- neuspeh,
- menjava delovnega mesta,
- odnos družbe do njih,
- pritisk okolice,
- hiter tempo življenja,
- neorganiziranost,
- učenje. (povz. po Kosmač, 2017)
-

4.6 Vzpostavitev ravnovesja

V sodobnem času ni mogoče pričakovati, da ne bomo izpostavljeni stresnim situacijam. Vseeno lahko veliko storimo, da se vsaj deloma izognemo škodljivemu stresu. Lahko zmanjšamo stresne situacije, tako da se naučimo spretnosti, s katerimi bomo vzpostavili ravnovesje. Strmeti moramo k bolj prijaznemu stresu, ki ga obdržimo z uravnoveženim ravnovesjem med zahtevami in sposobnostmi. Proces, da dojamemo okolje in medsebojne odnose, ki vplivajo na razmerja med sposobnostmi in zahtevami, je dolgoročen. (povz. po Looker, Gregson 1993, 35)

4.7 Stresna reakcija

Pojem stresna reakcija pomeni zaporedje različnih ter zapletenih telesnih odzivov na zahteve. Ko pridemo do stresne reakcije, po navadi poteka v mejah normale. V primeru neznanih ali pretiranih zahtev, izzivov, občutkov, ki večinoma niso predvideni, se sproži stresna reakcija, ki poveča pripravljenost spopadanja telesa s situacijami. Zahteve so

lahko čustvene ali fizične oblike. Moramo se jim prilagoditi in obdržati neko zdravo ravnoesje pri spopadanju. (povz. po Looker, Gregson 1993, 37)

Kadar neprijeten položaj sproži takojšno reakcijo, v telesu začne delovati oz. se vzpostavi pripravljenost, ki začne delovati takoj. Zaradi hitrega odziva in nujnosti to imenujemo »alarmna reakcija« ali »preplah«. Ker je časa v takšnih situacijah malo in nastopi v delčku sekunde, se imenuje reakcija »beg ali boj«. Ko pa govorimo o preplahu, to razumemo kot situacijo, ki traja dalj časa in nas postavi pred zahteve in izzive. Takrat je potrebno daljše prilagajanje, kar se imenuje »rezistenčna reakcija« ali »odpor«, ki je sestavni del odziva. (povz. po Looker, Gregson 1993, 37)

4.8 Spopadanje s stresom

Stres razumemo kot nekaj normalnega in vsakodnevnega, saj smo ves čas izpostavljeni dejavnikom, ki lahko sprožijo stres. Razumeti pa moramo, da sami obvladujemo, kako bomo stresorje sprejeli in ujeli ravnotežje. (povz. po Dernovšek, Gorenc, Jeriček 2012, 15)

Zaznava stresorja je določena v povezavi z interakcijo in stresnim dogodkom ali situacijo. Vsak posameznik oceni posledice delovanja stresorja in se odloči, kako se bo spoprijemal s stresom, kako bo to vplivalo na njegovo delovanje in si lastno razlaga določen dogodek. (povz. po Dernovšek, Gorenc, Jeriček 2012, 15)

Na stres lahko reagiramo s spremembami. Lahko spremenimo okolje in njegove zahteve –menjava okolja je lahko kratkoročna (sprememba okolja) ali pa dolgoročna (menjava prostora, kraja, ki nam povzroča stres). Lahko se spremenijo naše sposobnosti spoprijemanja s pogovorom (o različnih stresnih dogodkih in težavah, izobraževanje in različni treningi spoprijemanja, učenje novih veščin in ukvarjanje s športom), prepoznavanjem stresnih simptomov in vrst stresa, razlikovanjem koristnega in škodljivega stresa (pomen zavedanja, da je tudi negativen stres lahko koristen), učenjem strategij spoprijemanja in prepoznavanja (katere je primerno uporabiti v različnih okoliščinah). Izogibanje ali beg od stresorjev (npr. beg v uživanje alkohola ali tobaka, sedenje pred televizorjem) je sicer ena izmed strategij spoprijemanja, ki pa občasno ni učinkovita, negativne posledice nosi posameznik in so večje od koristi. Pomembno je, da se naučimo različnih strategij spoprijemanja na različnih ravneh delovanja:

- telesni ravni (sproščanje mišične napetosti s fizičnimi dejavnostmi, ki vplivajo direktno na stresne odzive: sproščanje, trebušno dihanje, telovadba, poslušanje glasbe, pogovor s prijateljem);
- ravni mišljenja (spreminjanje misli, stališč, prepričanj in samogovor; menjevanje negativnih misli o samem sebi z alternativnimi nevtralnimi ali pozitivnimi mislimi, učenje dobrega počutja, samopoučevanje, reševanje težav, vaja in simulacija okoliščin, ki povzročajo stres, učenje praktičnih tehnik obvladovanja);
- ravni čustev in vedenja: samokontrola vedenja (izražanje naših občutkov vljudno in odločno namesto pretirano in agresivno), trening asertivnosti (odločno učenje, a vljudno zastopanje svojih interesov in stališč ter zahtevanje svojega), načrtovanje in boljša organizacija. (povz. po Dernovšek, Gorenc, Jeriček 2012, 16,17)

Nenazadnje lahko spremenimo oceno situacije, ki nastane med zahtevami okolja in virom spoprijemanja posameznika. Naš cilj je zmanjšati zahteve okolja in povečati vire spoprijemanja. Pri tem nam pomaga poznavanje strategij in nekakšnih pravil, kako reagirati pri sprejemanju stresa. (povz. po Dernovšek, Gorenc, Jeriček 2012, 18)

Strategije, ki so napisane, lahko pomagajo premagovati stres pri odraslih in mladostnikih. Katero strategijo bomo izbrali, je odvisno od primernosti in delovanja. (povz. po Dernovšek, Gorenc, Jeriček 2012, 18)

4.9 Razumevanje stresa

Stres je dolgotrajen in kompleksen proces. Pri tem upoštevamo vse kapacitete posameznika ter njegovega družbenega okolja, ki si prizadevajo za zmanjšanje stresa in negativne posledice le--teh. Kadar omenjamo prizadevanje, imamo v mislih intra- in interpersonalne zahteve, kako dejansko stresno situacijo obvladamo. »*Obrambni mehanizmi so psihodinamični in vedenjski*«. (Čižman Štaba 2016, 52)

Spoprijemanje s stresom je lahko usmerjeno v objektivno analizo in iskanje rešitve ali subjektivno doživljanje. Pri objektivni analizi razreševanja problema uporabljamo strategije, ki spremenijo posameznikov odnos do okolja, pri čemer se problem razreši. Pri subjektivnem doživljanju gre za spremembo načina stresne situacije, posledično tudi emocij. Pomembno je da se posameznik zave problema in se skuša pravilno tako vedenjsko kot tudi emocionalno odzvati nanjo. (povz. po Čižman Štaba 2016, 52)

4.10 Dejavniki, ki zmanjšujejo stresni odziv

Mesto kontrole

Imeti kontrolo nad dogajanjem in posledicami zmanjšuje stres. Da lahko vsak posameznik nadzira in kontrolira potek dogodkov v svojem življenju, nam da možnost kontrole nad življenjem. Razumljivo je, da so situacije, ki jih lahko imamo pod nadzorom, veliko manj stresne kot tiste, ki jih ne moremo obvladovati in na katere nimamo vpliva. Zato poznamo notranje in zunanje mesto nadzora. O notranjem nadzoru govorimo, kadar lahko sami vplivamo na izid; o zunanjem pa takrat, kadar nimamo nobenega vpliva na dogajanje in končni izid. (povz. po Čižman Štaba 2016, 43)

Optimizem

Optimizem lahko razumemo kot pričakovanje posameznika, da se bo nek dogodek oz. stvar v prihodnosti pozitivno iztekla. V raziskavah so ugotovili, da je tistim, ki so izpostavljeni stresu, optimizem dal verjetnost učinkovite prilagoditve, da ne bi prišli v stanje depresije. (povz. po Čižman Štaba 2016, 43)

Samospoštovanje

Samospoštovanje je posameznikova samoocena lastnih sposobnosti in delovanja samega sebe. Pojavi se kot samozadovoljstvo pri uspehu na različnih področjih (uspeh, šola, izobraževanje itd.). Osebe z visokim samospoštovanjem velikokrat dosežejo zastavljene

cilje in hitreje pridejo do uspeha. Ljudje z nizkim samospoštovanjem ničesar ne vidijo kot pozitivno, ampak slabo ali nezadostno, zato težave ne obvladajo in so posledično pod večjim stresom. (povz. po Čižman Štaba 2016, 44)

Socialna povezanost in opora

Ljudje, ki imajo šibkejšo socialno mrežo, se pogosteje in intenzivneje spopadajo s stresom. Na podlagi raziskav so ugotovili, da sta večji socialni krog oz. mreža in socialna podpora povezana z zmanjšanjem stopnje stresa. Pokazale so tudi, da imajo samohranilke večjo stopnjo stresa in ostalih psihičnih težav ter manjšo socialno podporo. (povz. po Čižman Štaba 2016, 45)

Zdrav življenjski slog

Človekovo dobro počutje in zdravje ter nekatere navade vplivajo na zaznavanje situacij kot dobre in slabe. Dokazano je, da imajo ljudje, ki živijo zdrav življenjski slog, manj stresno in boljše duševno zdravje kot tisti, ki imajo slab življenjski slog. (povz. po Čižman Štaba 2016, 45)

4.11 Stresni dogodki v življenju

Stresni dogodki, s katerim se soočamo, niso vedno povezani z našimi odločitvami. Smrt bližnjega, bolezen, zbadanje ali srečni dogodki sprožijo stres. Psihologa Holmes in Rahe sta sestavila seznam dogodkov, ki naj bi bili povezani z možnostjo sprožitve bolezni zaradi stresa. Lestvica, ki sta jo naredila, je vsak dogodek ovrednotila z določenim številom točk. Lestvica je narejena tako, da točke vseh dogodkov, ki so se vam zgodili v zadnjem letu, seštejete skupaj in rezultat je stopnja stresa. Seštevek nad 150 pomeni ogroženost zaradi stresa, višje vrednosti verjetnost še večajo. Podatek, ki ga dobimo ob seštevku, nam približno predstavi dejansko raven stresa, ki smo ga doživeli. (povz. po Middleton 2014, 34)

Pri tej lestvici dogodkov je pomembno, da razumemo, da vsak človek drugače sprejema stres in da smo si med sabo zelo različni. Velika verjetnost je, da dva človeka sprejmeta isto situacijo popolnoma drugače, nekdo bo bolj pod stresom kot drug (zaradi vrste osebnosti, načina razmišljanja ...). (povz. po Middleton, 2014, 34)

	Dogodek	Točke
1.	Smrt zakonca	100
2.	Razveza	73
3.	Ločeno zakonsko življenje	65
4.	Zaporna kazen	63
5.	Smrt ožjega družinskega člana	63
6.	Telesna poškodba ali bolezen	53
7.	Poroka	50
8.	Odpustitev z delovnega mesta	47
9.	Zakonska razprava	45
10.	Upokojitev	45
11.	Zdravstvene težave družinskega člana	44
12.	Nosečnost	40
13.	Spolne težave	39
14.	Prihod novega družinskega člana	39
15.	Večje sprem. na delovnem mestu	39
16.	Sprememba finančnega stanja	38
17.	Smrt bližnjega prijatelja	37
18.	Prilagoditev drugačnemu načinu dela	36
19.	Nesoglasja s partnerjem	35
20.	Visoka hipoteka	31
21.	Zaplenitev hipoteke ali posojila	30
22.	Sprememba odgovornosti na delovnem mestu	29
23.	Odhod sina ali hčere od doma	29
24.	Težave s sorodniki	29
25.	Izrazit osebni dosežek	28
26.	Žena/mož se zaposli ali neha delati	26
28.	Otrok začne ali konča šolanje	26
29.	Sprememba stanovanjskih razmer	25
30.	Sprememba življenjskih navad	24
31.	Težave z nadrejenimi ali delodajalcem	23
32.	Sprememba delovnega časa	20
33.	Sprememba bivališča	20
34.	Sprememba otrokove šole	20
35.	Sprememba cerkvenih aktivnosti	19
36.	Sprememba družabnega življenja	18
37.	Sprememba navad pri spanju	16
38.	Sprememba števila družinskih srečanj	15
39.	Spremembe prehrabnih navad	15
40.	Počitnice	13
41.	Božič	12
42.	Manjše zlorabe zakona	11

Slika 3: Stresni dogodki v življenju

Vir: Looker in Gregson 1993, 102

4.12 Samopodoba in adolescence

Včasih so mislili, da se v zgodnjem otroštvu možgani najbolj drastično spreminjajo, razvijajo in oblikujejo, vendar ni tako. Razvoj tehnologije in napredek v medicini (npr. emisijska tomografija in magnetna resonanca) sta omogočila globlji vpogled v razvoj možganov. Dokazali so, da se možgani v adolescenci spreminjajo približno enako kot v zgodnjem otroštvu. (povz. po Middleton 2014, 111)

Najstniki se učijo večšine, ki so povezane s čustvi in samopodobo, od odraslih. Ko se razvijajo možgani in telesno rastejo, začnejo dobivati predstavo in podobo o sebi. Vsako življenjsko obdobje prinaša nova spoznanja o tem, kaj jim gre dobro, kakšen je njihov videz in kako se drugi odzivajo nanje. Njihova samopodoba postane zelo pomembna. (povz. po Middleton 2014, 111)

Veliko stvari vpliva na samopodobo mladih, ki se oblikuje v možganih, ko iščejo koncept o sebi. Začnejo razmišljati, kaj si drugi mislijo o njih in kakšni bi torej »morali« biti. Na tem mestu se pokaže velik vpliv medijev – študije kažejo, da podobe vitkih in lepih manekenk v medijih zelo vplivajo na najstnice, ki imajo zaradi tega slabo mnenje o sebi in neko idealno vizualno merilo, kako bi morale izgledati. Mladi zaradi številnih meril pritiskajo nase in si postavljajo (pre)visoka merila. Številni v teh letih doživijo padec samopodobe. V nekaterih primerih se negativno mišljenje prenese v odraslo dobo (povz. po Middleton 2014, 112)

4.13 Vpliv medijev na naše doživljanje in dojemanje

V današnjem svetu oz. družbi je medijev vedno več, informacije se širijo neizmerno hitro, zaradi spleta pa smo na tekočem takoj, ko pride novica v javnost. Družba, v kateri živimo, je medijska družba. Novica, ki je objavljena, je lahko sprejeta kot mit – zaradi tega lahko na medije gledamo kot na družbo, ki želi vplivati na našo zavest, zato je toliko bolj pomembna presoja novic kot laži ali resničnosti. (povz. po Čižman Štaba 2016, 65)

Mediji poskušajo ustvariti občutek, da nismo sami. Vsak posameznik je ustvarjen kot družbeno bitje, zato nam mediji želijo približati svet, nam dati nek smisel in občutek vključenosti v skupnost. V resnici mediji hrepenijo po dobičku in ustvarjajo zgodbe, ki niso resnične. Poskušajo predstaviti okoliščine kot pozitivne ali negativne in jim dati težnost ter pomembnost. Prispevajo k negativnejšemu vplivu na posameznike, ki slepo verjamejo v skoraj vse, kar vidijo. (povz. po Čižman Štaba 2016, 65)

Dejanska težnost resnice stoji na njih samih, saj imajo moč, da filtrirajo podatke (kaj bodo objavili in kaj bodo obdržali zase). Vsi mediji bi se morali zavedati, da je družbeno neodgovorno izdajati neresnične stvari. Držati bi se morali svojega kodeksa in smernic o odgovornem poročanju ter izdajanju informacij v svet. (povz. po Čižman Štaba 2016, 65)

4.14 Naša čustva, osebnost in stres

Dokazano nekatera čustva in misli naredijo veliko škode. Sprejemanje misli in reagiranje nanje je odvisno od posameznika ter njegovega mišljenja o svetu, v katerem živi.

Negativen način razmišljanja

Takšno razmišljanje imajo klasični pesimisti. Usmerjeni so v negativno mišljenje, pozitivnega pa sploh ne vidijo, kar posledično privede do povečanega neuspeha. Ko se pesimistu zgodi kaj groznega, potem razmišlja samo o slabih dogodkih, ki so se mu zgodili v tistem obdobju, dobrega pa sploh ne opazi oziroma si noče priznati dobrih stvari. O prihodnosti sploh ne razmišlja, če pa že, pa na negativen način. Krivdo prevzame popolnoma. Takšna vrsta ljudi ima stresno življenje, ker ničesar ne dojema na pozitiven način in vidi vse mračno. (povz. po Middleton 2014, 102)

Izključujoče razmišljanje

Takšen način mišljenja imajo po navadi mladi ljudje oz. mladostniki, ki svet vidijo popolnoma drugače. Njihovo mišljenje je črno-bel pogled na svet, tukaj ni vmesnih poti. Takšni ljudje stremijo k perfekcionizmu, imajo visoka merila in pričakovanja. Iščejo svoj neuspeh, svojo delo in dejanja pa označijo za nekoristna in z nezadovoljstvom. Vse imajo radi načrtovano in če se določena stvar spremeni v zadnjem trenutku, bodo gledali negativno, ker se je neka nepomembna stvar spremenila. Njihova čustva se pogosto spreminjajo in to jih požene v skrajnost. Ljudje, ki so takšni, imajo nemalokrat tudi težave v odnosih, saj razmišljajo, da bi vsi morali imeti tako visoka merila in pričakovanja kot oni sami. (povz. po Middleton 2014, 102)

Katastrofično razmišljanje

Ta način razmišljanja se velikokrat pokaže, ko smo v stresu zaskrbljeni in tesnobni. Temu razmišljanju nekateri pravijo »učinek snežne kepe«. Možgani v tem stanju naredijo veliko nelogičnih in nesmiselnih stvari, ne vemo, kaj je (ne)resnično. Razmišljanje na tak način ljudi spravi do tega, da razmišljajo, kaj si bodo drugi mislili o njih, da so slabi, da jih nihče ne bo maral. Ko razmišljamo o tem, pa razmišljamo dejansko o prihodnosti, kaj se nam bo zgodilo, da bomo ostali do konca življenja sami, in v tistem trenutku doživljamo prihodnost kot resničnost. Te misli nas pahnejo onkraj katastrofičnega razmišljanja, ki mu ne vidimo konca, privede pa na plan močna čustva (strah, tesnobo, depresijo), saj razmišljamo, da ni rešitve in da situacije ne bomo mogli preprečiti. (povz. po Middleton 2014, 103)

Personaliziranje

Je način razmišljanja, ki lahko sproži tudi pozitiven stres in delovanje. Značilen je za ljudi, ki prevzamejo odgovornost tudi takrat, kadar jim je ne bi bilo treba. Ti ljudje so zelo zanesljivi in odgovorni, vendar imajo velikokrat občutek krivde za stvari, s katerimi nimajo nobene povezave. Te ljudi prepoznamo po krivdi, ki jo čutijo, ko kdo česa ne zna ali pa ne zna navezati socialnih stikov z osebami. Velikokrat prevzamejo tujo krivdo, zato so pogosto tarče izkoriščanja zaradi svojega značaja oz. osebnosti. (povz. po Middleton 2014, 104)

5 Raziskovalne metode

V teoretičnem delu naloge bomo s pomočjo analitične metode obravnavali temeljni pojem – stres, nato bomo posamezna poglavja s pomočjo sintetične metode združili v smiselno celoto.

Pri empirični raziskovalni metodi bomo opredelili problem, ker stres doživljamo vsakodnevno, in kako se spoprijemamo z njim oziroma si bomo zastavili temelj raziskave. Uporabili bomo podatke, ki so realni, merljivi in dejansko predstavljeni v teoriji stresa. Uporabili bomo literaturo, ki je poznana in strokovno dokazana.

Pri kvantitativni raziskovalni metodi bomo zbirali podatke z izvedbo anketnega vprašalnika.

Dobljene rezultate bomo analizirali in grafično prikazali. Prednost kvantitativne raziskovalne metode je opisovanje večjega sklopa podatkov in realnost pridobljenih rezultatov.

V nalogi bomo uporabili citate različnih avtorjev in jih primerno označili.

6 Rezultati in razprava

6.1 Predstavitev okolja in anketirancev

Namen raziskave je bil ugotoviti, koliko mladih se v današnjem času sooča z stresom, ki je posledica različnih dejavnikov. V ta namen smo sestavili vprašalnik, ki zajema 9 splošnih vprašanj ter tista, ki se dotikajo načinov spoprijemanja s stresom. Dobili smo 156 anonimnih odgovorov mladih, starih od 18 do 25 let, ki so se razlikovali po spolu in starosti. Med pregledovanjem in analiziranjem odgovorov smo prišli do zanimivih rezultatov.

6.2 Predstavitev rezultatov

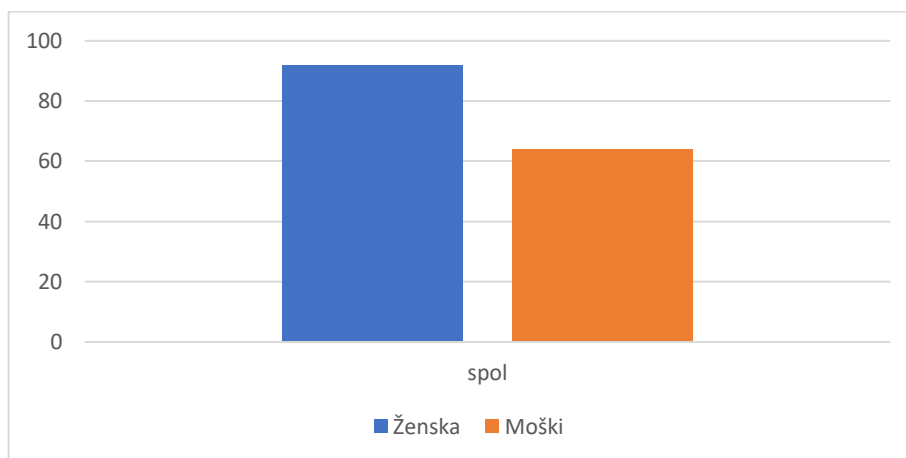
6.2.1 Splošni podatki

1. Spol anketirancev

Tabela 1: Spol anketirancev

Spol	Število anketirancev	Število anketirancev v %
Ženski	92	59
Moški	64	41
Skupaj	156	100

Vir: Lasten.



Graf 1: Spol anketiranca

Vir: Lasten.

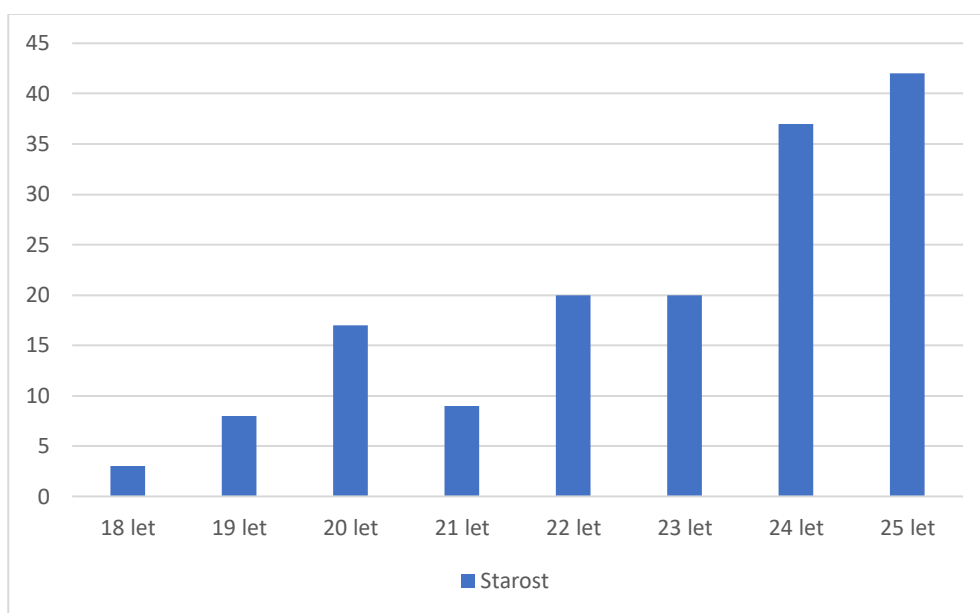
Zgornja Tabela 1 in Graf 1 prikazujeta število anketirancev, ki so izpolnjevali anketni vprašalnik. Anketo je reševalo 156 anketirancev, od tega 92 žensk (59 %) in 64 moških (41 %).

2. Starost anketirancev

Tabela 2: Starost anketirancev

Starost	Ženske	Ženske v %	Moški	Moški v %	Skupno število	Skupaj v %
18	2	1,3	1	0,6	3	1,9
19	4	2,6	4	2,6	8	5,2
20	12	7,7	5	3,2	17	10,9
21	4	2,6	5	3,2	9	5,8
22	11	7,0	9	5,8	20	12,8
23	12	7,7	8	5,1	20	12,8
24	22	14,1	15	9,6	37	23,7
25	25	16,0	17	10,9	42	26,9

Vir: Lasten.



Graf 2: Starost anketirancev

Vir: Lasten.

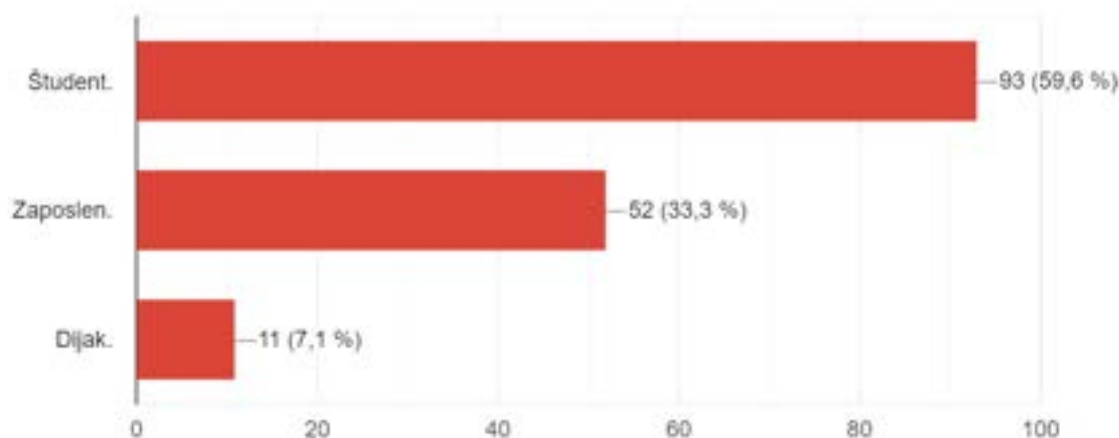
Tabela 2 in Graf 2 prikazujeta starost in spol anketirancev. Največ je bilo starih 25 let, to je 42 (26,9 %) sodelujočih, od tega 25 (16,0 %) žensk in 17 (10,9 %) moških. Anketirancev, starih 24 let, je bilo 37 (23,7 %), od tega 22 (14,1 %) žensk in 15 (9,6 %) moških. 23 in 22 let je imelo 20 (12,8 %) anketirancev za vsako leto posebej. 9 (5,8 %) mladostnikov je bilo 21-letnikov, 17 sodelujočih pa 20-letnikov. Najmanj, 8 in 3 sodelujoči, so bili 19- in 18-letniki.

3. Status anketirancev

Tabela 3: Status anketirancev

Status	Ženske	Ženske v %	Moški	Moški v %	Skupno število	Skupaj v %
Študent/-ka	61	39,1 %	32	20,5 %	93	59,6 %
Zaposlen/-a	27	17,3 %	25	16,0 %	52	33,3 %
Dijak/-inja	4	2,6 %	7	4,5 %	11	7,1 %

Vir: Lasten.



Graf 3: Status anketiranja

Vir: Lasten.

Iz Tabele 3 in Grafa 3 je razviden status anketirancev. 93 (59,6 %) anketirancev je študentov, 52 (33,3 %) zaposlenih in 11 (7,1 %) dijakov. Razvidno je, da je večje število mladih še vedno študentov, in sicer več žensk kot moških. Vseeno pa je velik odstotek mladih že zaposlen in ima svoj mesečni dohodek.

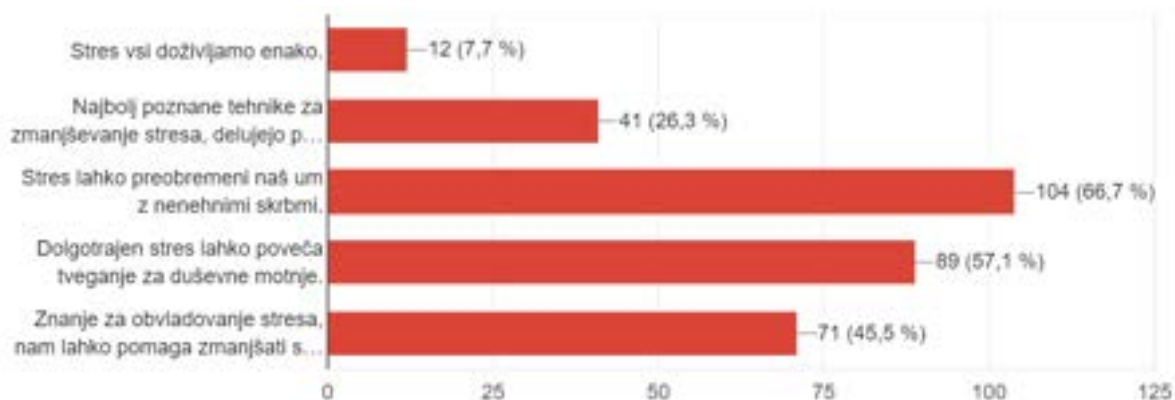
6.2.2 Kaj za vas predstavlja stres?

Tabela 4 in Graf 4 prikazujeta, kaj mladim predstavlja stres in kako mislijo, da stres vpliva na človeka.

Tabela 4: Kaj za vas predstavlja stres?

Kaj za vas predstavlja stres?	Ženske (%)	Moški (%)	Skupno število (%)
Stres vsi doživljamo enako.	5 (3,2 %)	7 (4,5 %)	12 (7,7 %)
Najbolj poznane tehnike za zmanjševanje stresa delujejo pri vseh enako.	20 (12,8 %)	21 (13,5 %)	41 (26,3 %)
Stres lahko preobremeni naš um z nenehnimi skrbmi.	61 (39,1 %)	43 (27,6 %)	104 (66,7 %)
Dolgotrajen stres lahko poveča tveganje za duševne motnje.	56 (35,1 %)	33 (21,2 %)	89 (57,1 %)
Znanje za obvladovanje stresa nam lahko pomaga zmanjšati stres v življenju.	48 (30,8 %)	23 (14,7 %)	71 (45,5 %)

Vir: Lasten.



Graf 4: Kaj za vas predstavlja stres?

Vir: Lasten.

Iz Tabele 4 in Grafa 4 je razvidno, da 12 (7,7 %) anketirancev misli, da stres doživljamo vsi enako, kar ni res. Vsak posameznik drugače dojema stres in ga tudi na drugačen način občuti. 41 (26,3 %) anketirancev je odgovorilo, da najbolj poznane tehnike za zmanjševanje stresa delujejo pri vseh enako, ampak ima vsak posameznik svojo tehniko odpravljanja stresa. 104 (66,7 %) anketiranci menijo, da lahko stres preobremení naš um z nenehnimi skrbmi. Ta trditev drži. Negativen stres negativno vpliva na naše zdravje in um. 89 (57,1 %) anketirancev se je strinjalo s trditvijo, da lahko dolgotrajen stres povzroča tveganje za duševne motnje, kar drži. Znanstveno je dokazano, da stres negativno vpliva na človekovo duševno zdravje. 71 (45,5 %) sodelujočih meni, da nam znanje za obvladovanje stresa v življenju pomaga zmanjšati stres v življenju, kar drži. Dandanes se moramo že kot mladi naučiti spopadati s stresom in ga znati obvladovati.

H1 Anketiranci različno razumejo in doživljajo stres.

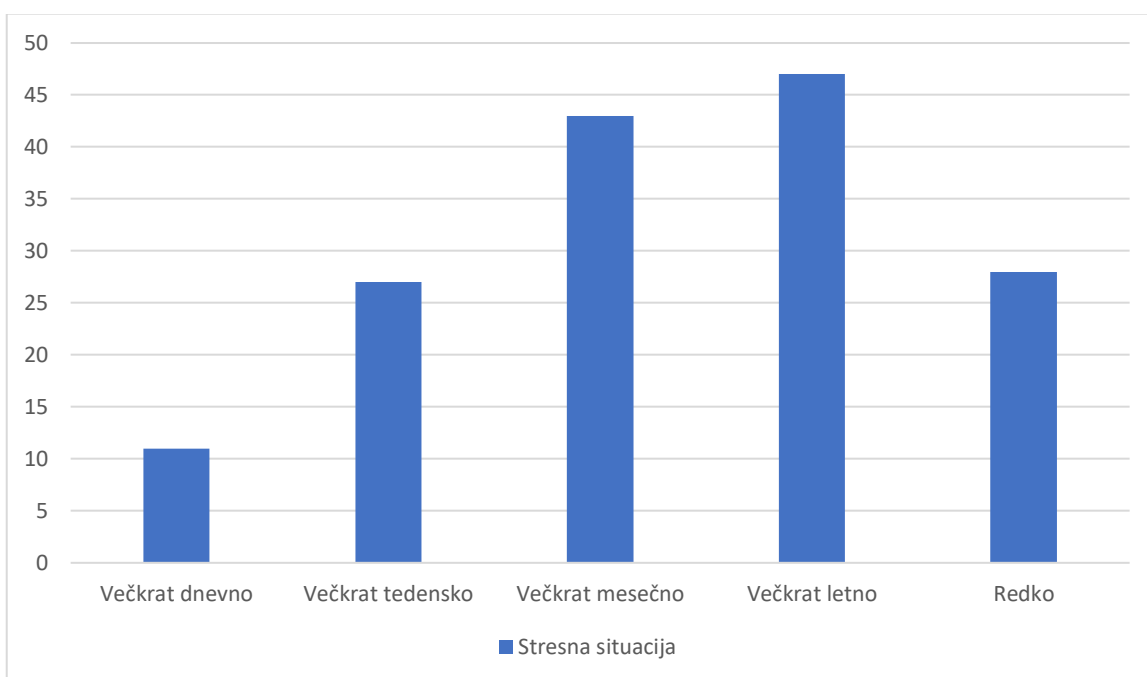
Iz ankete je razvidno, da anketiranci različno in drugače razumejo in doživljajo stres ter njegov vpliv na posameznika, zato lahko hipotezo potrdim.

6.2.3 Kako pogosto se znajdete v stresni situaciji?

Tabela 5: Stresna situacija

Stresna situacija	Ženske (%)	Moški (%)	Skupno število (%)
večkrat dnevno	10 (6,5 %)	1 (0,6 %)	11 (7,1 %)
večkrat tedensko	19 (12,2 %)	8 (5,1 %)	27 (17,3 %)
večkrat mesečno	22 (14,1 %)	21 (13,5 %)	43 (27,6 %)
večkrat letno	24 (15,4 %)	23 (14,7 %)	47 (30,1 %)
redko	17 (10,9 %)	11 (7 %)	28 (17,9 %)

Vir: Lasten.

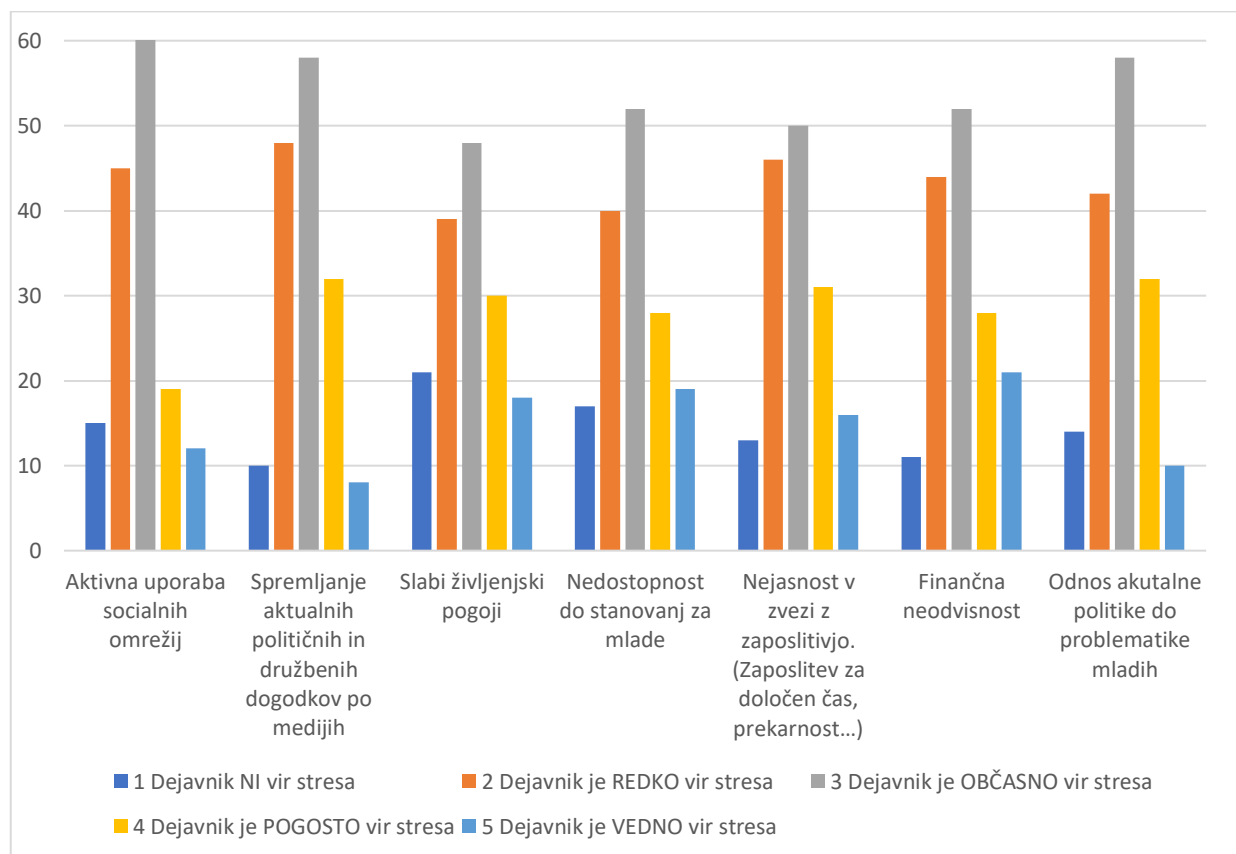


Graf 5: Stresna situacija

Vir: Lasten.

Tabela 5 in Graf 5 prikazujeta pogostost stresnih situacij. 11 (7,1 %) sodelujočih se večkrat dnevno znajde v stresni situaciji. 27 (17,3 %) anketirancev se znajde večkrat tedensko v situaciji, ki jih privede do stresa. 43 (27,6 %) se v njej znajde večkrat mesečno. 47 (30,1 %) se jih znajde v stresni situaciji večkrat letno in 28 (17,9 %) redko.

6.2.4 Kateri od naštetih dejavnikov vam povzročajo stres?



Graf 6: Dejavniki, ki povzročajo stres

Vir: Lasten.

Iz odgovorov na vprašanje o aktivni uporabi socialnih omrežij je razvidno, da je najvišji siv stolpec s 65 odgovori, kar pomeni, da jim ta dejavnik predstavlja občasen problem. Sledi mu oranžen stolpec s 45 odgovori, kar pomeni, da jim ta dejavnik redko predstavlja vir stresa, nato rumen stolpec z 19 odgovori (pogost povzročitelj stresa). Temno moder stolpec s 15 odgovori ponazarja, da jim dejavnik ne povzroča stresa in zadnji, svetlo moder stolpec prikazuje dejavnik, ki je vedno vir stresa (12 odgovorov).

Nadalje smo spraševali, ali jim povzroča stres spremljanje aktualnih političnih in družbenih dogodkov po medijih. 58 (sivi stolpec) ta dejavnik predstavlja občasen problem. Sledijo mu oranžen stolpec z 48 odgovori (redko vir stresa), rumen z 32 odgovori (pogost vir stresa), temno moder z 10 odgovori (ne povzroča stresa) in svetlo moder stolpec (vedno vir stresa).

Slabi življenjski pogoji 48 predstavljajo občasno težavo, 39 redko, 30 povzroča stres, 21 ga ne in 18 je vedno vir stresa.

Nedostopnost stanovanj za mlade v sivem stolpcu 52 anketiranim predstavlja občasen problem. Sledi mu oranžen stolpec s 40 odgovori, kar pomeni, da jim ta dejavnik predstavlja redko vir stresa. V rumenem stolpcu je to prikazano kot pogost dejavnik stresa (28 mladih), v svetlo modrem pa jim ga vedno (19 odgovorov). Ta dejavnik nekaterim ni nikoli vir stresa (17 odgovorov).

Iz odgovorov na vprašanje o nejasnosti o zvezi z zaposlitvijo je razvidno, da je najvišji siv stolpec s 55 odgovori, kar pomeni, da jim ta dejavnik predstavlja občasen problem. Sledi mu oranžen stolpec s 46 odgovori, kar pomeni, da jim ta dejavnik predstavlja redko vir stresa, nato rumen stolpec z 31 odgovori (pogost vir). Svetlo moder prikazuje konstanten vir stresa (16 anketirancem), temno moder pa odsotnost vira (13 ljudem).

Finančna neodvisnost predstavlja občasen (52 osebam), redko (44 mladim), pogost (28 anketirancem), nenehen (21 ljudem) vir stresa ali pa sploh ne (11 sodelujočih).

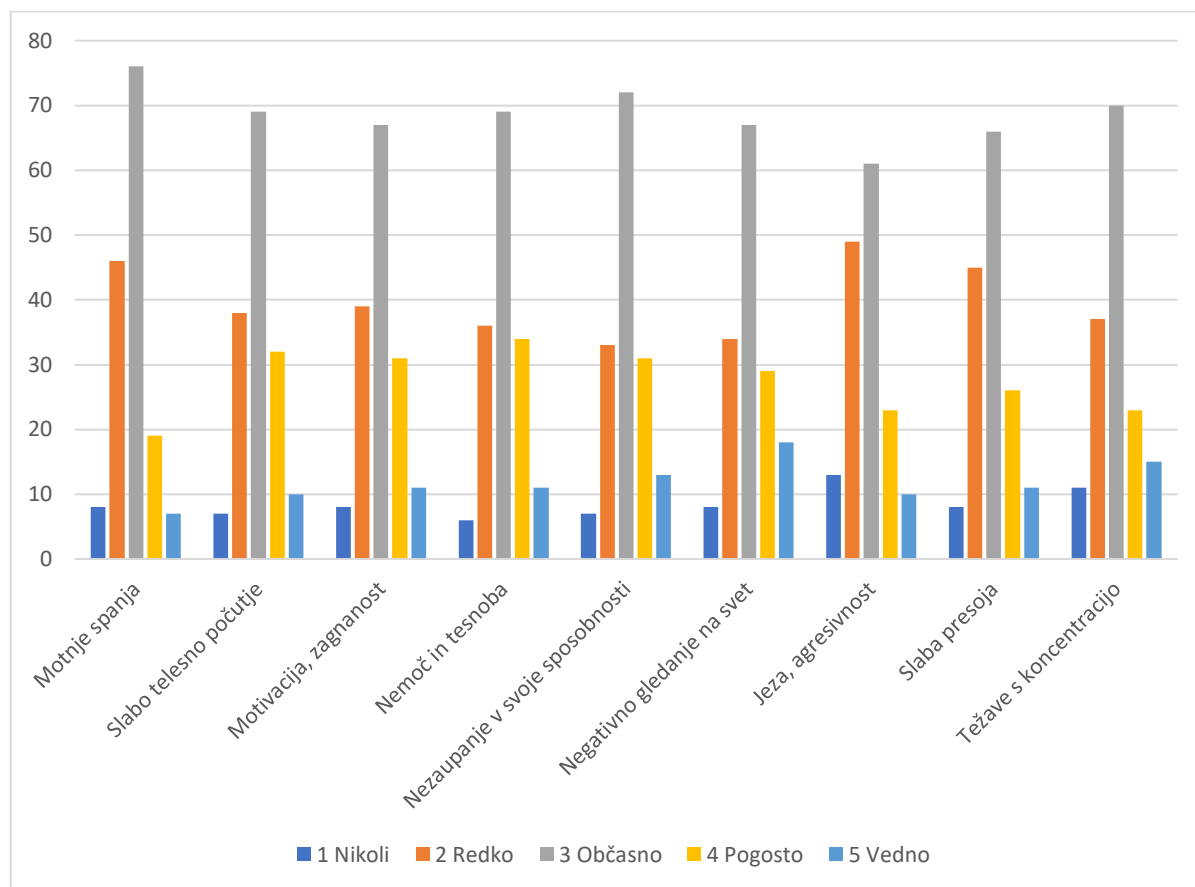
Odnos aktualne politike do problematike mladih se dotakne 58 občasno, 42 anketirancev redko, 32 pogosto, 10 ljudi vedno, 14 oseb pa ne moti.

H2 Anketirancem aktualni politični in družbeni dogodki ne predstavljajo stresne situacije, največji stres jim predstavlja nedostopnost do stanovanj.

Iz raziskave je razvidno, da anketirancem aktualni politični in družbeni dogodki ne predstavljajo stresne situacije, torej lahko hipotezo v tem delu potrdim.

Največji delež, ki anketirancem pogosto in vedno predstavlja stres, je sicer finančna neodvisnost, sledi nejasnost v zvezi z zaposlitvijo in šele nato nedostopnost do stanovanj, zato lahko drugi del teze ovržem.

6.2.5 Na kakšen način doživljate stresno situacijo?



Graf 7: Na kakšen način doživljate stresno situacijo?

Vir: Lasten.

Pri tem vprašanju sem želela ugotoviti, na kakšen način anketiranci doživijo stresne situacije. Naloga je od njih zahtevala ocenjevanje trditev na lestvici od 1 (nikoli) do 5 (vedno).

Stresna situacija sodelujočim občasno povzroča motnje spanja (76 anketirancem), 46 anketirancev je odgovorilo, da jim redko, pri 19 je to pogost način doživetja stresne situacije. 8 jih je odgovorilo, da nikoli kot posledico stresne situacije nimajo motenj spanja in 7 anketirancev je odgovorilo, da vedno.

Kot posledico stresne situacije doživijo slabo počutje (69 mladih občasno, 38 redko, 32 pogosto, 10 vedno in 7 nikoli) ali pa jim le-ta predstavlja dodatno motivacijo in so po njej bolj zagnani. Največ je motiviranih občasno (67), nato pa številke padajo. 39 jih je odgovorilo, da redko na ta način doživijo stresno situacijo, 31 jih pogosto, 11 vedno, osim pa stresen dogodek nikoli ni vir motivacije.

Stresna situacija je občasno povod za občutke nemoči in tesnobe 69 anketirancem. 36 jih je odgovorilo, da je to redka posledica, 34 jih pogosto doživlja na tak način, 11 vedno in samo 6 nikoli.

Iz odgovorov anketirancev na peto vprašanje, ali stresna situacija pri njih povzroča nezaupanje v svoje sposobnosti, jih je 72 odgovorilo, da je to občasen način doživljanja stresne situacije. 33 jih je odgovorilo, da je to redek način, 31 predstavlja pogost način doživljanja, 13 oseb konstantno doživlja na tak način in 7 se posledice stresa nikoli ne odražajo na tem področju.

Negativen pogled na svet je ena izmed negativnih posledic stresa. 67 oseb to doživi občasno, 34 anketiranih redko, 29 oseb pogosto, 18 neprestano in 8 ljudi nikoli ne doživi te posledice.

Stres lahko povzroči jezo in agresivnost občasno (61 osebam), redko (49 ljudem), pogosto (23 anketiranim), vedno (10 sodelujočim) ali nikoli (13 mladostnikom).

66 oseb je označilo, da stres pri njih občasno povzroča slabo presojo, tretjini (46 mladim) povzroča redko, 26 pogosto, 7 % vedno, 8 oseb pa stresa nikoli ne doživlja na omenjen način.

Iz odgovorov anketirancev na vprašanje, ali stresna situacija pri njih povzroča slabo telesno počutje, je 70 sodelujočih odgovorilo, da je to občasen način doživljanja stresne situacije. 37 redko predstavlja odziv na stresno situacijo, 23 jih je odgovorilo, da je to pogost način doživljanja. 15 osebam predstavlja slabo počutje konstanten odziv na stres in 11 se nikoli stres ne odraža na ta način.

Po primerjanju lahko vidimo, da jeza in agresivnost prevladujeta kot dejavnik spremljanja stresne situacije. Najmanjkrat se pojavita nemoč in tesnoba. Občasno pa so ocenili, da stresno situacijo doživijo kot motnje spanja.

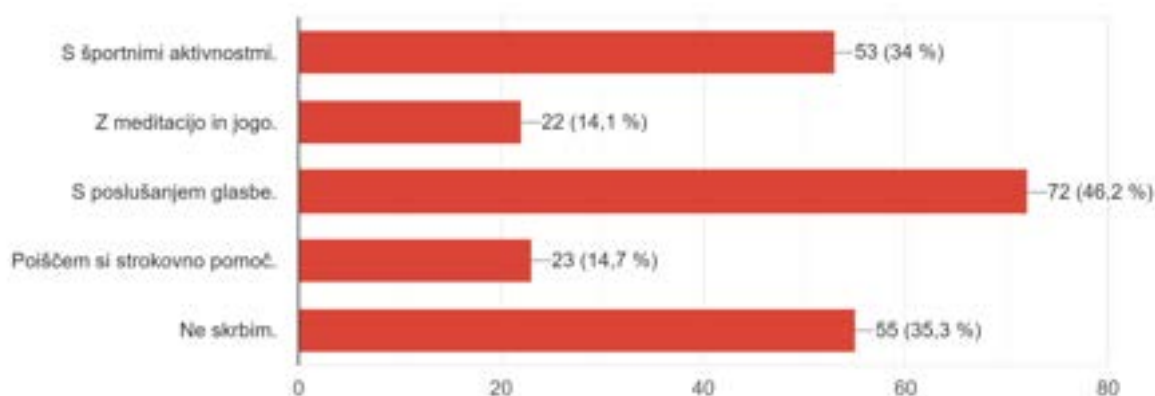
6.2.6 Skrb za sprostitev

Tabela 8 in Graf 8 prikazujeta, kako anketiranci poskrbijo za sprostitev, pri čemer so lahko označili več trditev.

Tabela 8: Vrsta sprostitve

Za sprostitev poskrbim:	Ženske	Ženske v %	Moški	Moški v %	Skupno število	Skupaj v %
s športnimi aktivnostmi;	29	18,6	24	15,4	53	34
z meditacijo in jogo;	12	7,7	10	6,4	22	14,1
s poslušanjem glasbe;	40	25,7	32	20,5	72	46,2
poiščem si strokovno pomoč;	17	10,9	6	3,8	23	14,7
ne poskrbim.	33	12,2	22	14,2	55	35,3

Vir: Lasten.



Graf 8: Vrsta sprostitve

Vir: Lasten.

S športnimi aktivnostmi se ukvarja 53 (34 %) anketirancev, 29 (18,6 %) žensk in 24 (15,4 %) moških. Z meditacijo in jogo se ukvarja 22 (14,1 %) vprašanih, od tega 12 (7,7 %) žensk in 10 (6,4 %) moških. 72 (46,2 %) anketirancev se sprošča s poslušanjem glasbe, od tega 40 (25,7 %) žensk in 32 (20,5 %) moških. 23 (14,7 %) si jih poišče strokovno pomoč, od tega 17 (10,9 %) žensk in 6 (3,8 %) moških. 55 sodelujočih (35,3 %) ne skrbi za sprostitev, ko so pod stresom, od tega 33 (12,2 %) žensk in 22 (14,2 %) moških. Iz ankete izstopa tudi podatek, da si strokovno pomoč poišče več žensk (10,9 %).

H3 Anketiranci imajo največ simptomov stresa na čustvenem in psihičnem področju.

Prvi del hipoteze lahko potrdim, kajti večina anketirancev ne skrbi za sprostitev stresa in ga drži v sebi, se ne ukvarja z njim, kar pa je napaka, saj s tem povečajo možnost, da jim dolgoročni stres pusti posledice na psihičnem, fizičnem, čustvenem področju.

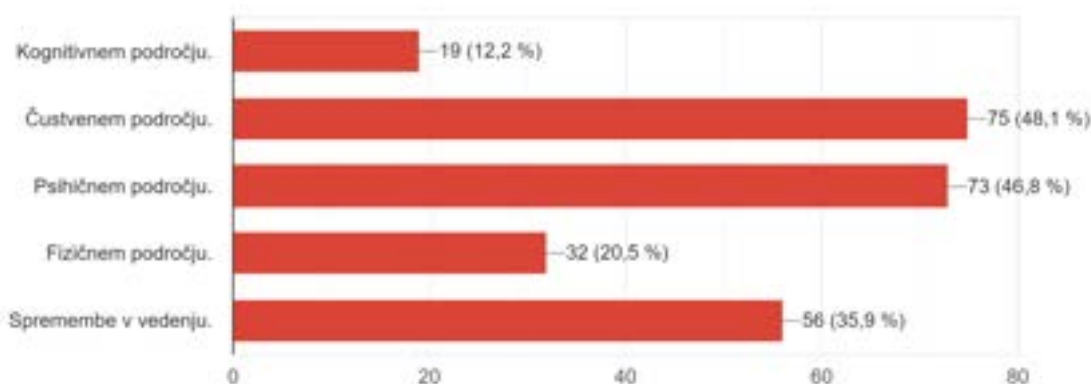
6.2.7 Področja simptomov stresa

Tabela 9 in Graf 9 prikazujeta simptome stresa pri anketirancih, pri čemer so lahko označili več odgovorov.

Tabela 9: Simptomi stresa

Simptomi stresa	Ženske	Ženske v %	Moški	Moški v %	Skupno število	Skupaj v %
na kognitivnem področju	13	8,3	6	3,9	19	12,2
na čustvenem področju	50	32,1	25	16	75	48,1
na psihičnem področju	45	29,3	28	17,5	73	46,8
na fizičnem področju	26	16,6	6	3,9	32	20,5
spremembe v vedenju	33	21,1	23	35,9	56	35,9

Vir: Lasten.



Graf 9: Simptomi stresa

Vir: Lasten.

19 (12,2 %) anketirancev, od tega 13 (8,3 %) žensk in 6 (3,9 %) moških je odgovorilo, da ima simptome na kognitivnem področju. 75 (48,1 %) anketirancev ima simptome na čustvenem področju, 73 (46,8 %) na psihičnem, 32 (20,5 %) na fizičnem in 56 (35,9 %) mladih opazi spremembe v vedenju, od tega 33 (21,1 %) žensk in 23 (35,9 %) moških. Iz raziskave je razvidno, da imajo ženske več simptomov na čustvenem in psihičnem področju, moški pa opažajo več sprememb v vedenju.

H4 Anketiranci imajo največ simptomov stresa na čustvenem in psihičnem področju. To hipotezo lahko potrdim, saj je iz odgovorov razvidno, da največ anketirancev doživi simptome stresa na čustvenem in psihičnem področju.

7 Zaključek

V diplomski nalogi smo ugotavljali vpliv družbeno-političnih razmer na doživljanje stresa pri mladih. V teoretičnem delu naloge smo predstavili teoretična izhodišča. V praktičnem delu naloge smo izvedli anketo, ki jo je izpolnjevalo 156 anketirancev – od tega 92 žensk (59 %) in 64 moških (41 %). Največ anketirancev je bilo starih 25 let (42), najmanj pa 18 (le 3). Največ vprašanih je bilo študentov (93), najmanj pa dijakov (4).

Ugotovili smo, da anketiranci različno razumejo in doživljajo stres ter njegov vpliv na posameznika. Največ anketirancev meni, da stres lahko preobremeni njihov um z nenehnimi skrbmi in poveča tveganje za duševne motnje. Menijo tudi, da jim znanje za obvladovanje stresa lahko pomaga zmanjšati stres v življenju. Poznane tehnike za zmanjševanje stresa po njihovem delujejo pri vseh enako, kar ni resnično in ne drži. Trdijo, da stres vsi doživljamo enako, kar ni res.

Največkrat se anketiranci znajdejo v stresni situaciji večkrat letno in večkrat mesečno, večkrat dnevno pa le manjši delež anketirancev.

Glede na vir stresa si dejavniki sledijo po naslednjem vrstnem redu: največ stresa anketirancem povzroča finančna odvisnost, slabi življenjski pogoji, nedostopnost do stanovanj za mlade, nejasnost v zvezi z zaposlitvijo, aktivna uporaba socialnih omrežij in odnos aktualne politike do problematike mladih.

Kot pogost način doživljanja stresne situacije anketiranci navajajo nemoč in tesnobo (pogosto 34 anketirancev, vedno 11 anketirancev), nezaupanje v svoje sposobnosti (pogosto 31 anketirancev, vedno 13 anketirancev); slabo počutje (pogosto 32 anketirancev, vedno 10 anketirancev), motivacijo (pogosto 31 anketirancev, vedno 11 anketirancev) in redko se stresna situacija odraža jeza in agresivnost, motnja spanja in slaba presoja.

Za sprostitev anketiranci poskrbijo s poslušanjem glasbe in športnimi aktivnostmi. Zanimivo je, da več kot tretjina ne poskrbi za sprostitev v stresni situaciji (34 %). Iz ankete izstopa tudi podatek, da si strokovno pomoč poišče več žensk (10,9 %) kot moških.

Posledice stresa anketiranci največkrat doživljajo na čustvenem, psihičnem področju in v spremembah vedenja. Pri tem ženske opazijo več simptomov na čustvenem in psihičnem vedenju, moški pa več sprememb v vedenju.

Pomembno je, da poiščemo in razvijamo metode, ki nam pomagajo obvladovati stres. Ko nas stresna situacija prizadene oz. vpliva na nas, da se znamo obraniti in obvladovati nastalo situacijo. Razumeti moramo, da je to proces, ki je dolgoročen in da so ključni do obvladovanja in zmanjšanja stresa tudi pravilna prehrana, telesna aktivnost in dobri odnosi z ljudmi, ki nas obkrožajo.

8 Viri in literatura

CARTWRIGHT, Susan in COOPER, Cary. 1997. Managing workplace stress. Thousand Oaks: SAGE p (Dr. Terry Looker in Dr. Olga Gregson, 1993) Publications. ISBN 0-7619-0193-0; 0-7619-0192-2

DERNOVŠEK, Mojca Zvezdana, GORENC, Mateja in JERIČEK, Helena. 2012. Ko te stresa stres: kako ga prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. ISBN 978-961-6202-85-5

KOSMAČ, Kristina. 2017. Stres in mladi v dobi 4.0. [Online]. [Datum zadnjega popraviljanja 30. 3. 2017, 11:10:05]. [Citirano 4. sept. 2023: 12: 46]. Dostopno na spletnem naslovu:
https://inkubator40.si/wpcontent/uploads/2017/01/Kosma%C4%8D_Stres-in-mladi-v-dobi-4.0.pdf.

LOOKER, Terry in GREGSON, Olga. 1993. Obvladajmo stres: kaj lahko z razumom storimo proti stresu. Ljubljana: Cankarjeva založba. ISBN 86-361-0785-7

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

NEWHOUSE, Peter. 2000. Življenje brez stresa. Ljubljana: Mladinska knjiga. ISBN 961-6193-37-6

ŠTABA ČIŽMAN, Urška, BOLLE, Nika, ZUPANČIČ, Katja. 2016. Spoprijemanje s stresom v času negotovosti: tehnike in metode za opolnomočenje. Ljubljana: Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Republike Slovenije – Soča. ISBN 978-961-6060-97-4

9 Priloge

Priloga A: Anketni vprašalnik	1
-------------------------------------	---

Priloga A: Anketni vprašalnik

Moje ime je Špela Goričan. Sem študentka Višje strokovne šole za hortikulturo in vizualne umetnosti, smer Snovanje vizualnih komunikacij in trženja. Pripravljam diplomsko nalogo, ki nosi naslov »Vpliv aktualnih družbeno-političnih razmer na doživljanje stresa pri mladih«. Anketiranje je anonimno. Vprašanja so zaprtega tipa. Prosim Vas za nekaj minut časa, za kar se Vam iskreno zahvaljujem.

1. Spol anketiranca.

- Ženski.
- Moški.

2. Starost anketiranca.

- 20 let.
- 21 let.
- 22 let.
- 23 let.
- 24 let.
- 25 let.

3. Status anketiranca.

- Dijak.
- Študent.
- Zaposlen.
- Drugo _____

4. Kaj vam predstavlja stres? (Obkrožite eno trditev.)

- Stres vsi doživljamo enako.
- Najbolj poznane tehnike za zmanjševanje stresa delujejo pri vseh enako.
- Stres lahko preobremeni naš um z nenehnimi skrbmi.
- Dolgotrajen stres lahko poveča tveganje za duševne motnje.
- Znanje za obvladovanje stresa nam lahko pomaga zmanjšati stres v življenju.

5. Kako pogosto se znajdete v stresnem okolju oz. situaciji?

- Večkrat dnevno.
- Večkrat tedensko.
- Večkrat mesečno.
- Večkrat letno.
- Redko.

6. Kateri od naštetih dejavnikov vam povzročajo stres? Omenjene trditve ocenite na lestvici od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni, da dejavnik ni vir stresa, in 5, da je dejavnik vedno vir stresa.

	1 Dejavnik ni vir stresa.	2 Dejavnik je redko vir stresa.	3 Dejavnik je občasno vir stresa.	4 Dejavnik je pogosto vir stresa.	5 Dejavnik je vedno vir stresa.
Aktivna uporaba socialnih omrežij.					
Spremljanje aktualnih političnih in družbenih dogodkov po medijih.					
Slabi življenjski pogoji.					
Nedostopnost do stanovanj za mlade.					
Nejasnost v zvezi z zaposlitvijo (zaposlitev za določen čas, prekarnost ...).					
Finančna odvisnost.					
Odnos aktualne politike do problematike mladih.					

7. Na kakšen način doživljate stresno situacijo? Omenjene trditve ocenite na lestvici od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni nikoli, in 5 vedno.

	1 nikoli	2 redko	3 občasno	4 pogosto	5 vedno
Motnje spanja, hranjenja ...					
Slabo telesno počutje.					
Razočaranje, ravnodušnost ...					
Nemoč in tesnoba ...					
Nezaupanje v svoje sposobnosti.					
Negativno gledanje na svet.					
Jeza, agresivnost.					
Slaba presoja.					
Težave s koncentracijo.					

8. Za sprostitvev poskrbim: (možnih je več odgovorov)

- s športnim aktivnostmi;
- z meditacijo in jogo;
- s poslušanjem glasbe;
- z določanjem prednosti nalog;
- z iskanjem strokovne pomoči;
- ne skrbim;
- drugo _____

9. Simptomi, ki jih imate pri stresu, se kažejo na/kot:

- kognitivnem področju;
- čustvenem področju;
- psihičnem področju;
- fizičnem področju;
- spremembe v vedenju.