

SAMOEVALVACIJSKO POROČILO:

STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA S

STRESOM PRI UČENCIH IN

UČITELJIH

ŠOLSKO LETO 2022/2023

Avtorji:

Zarja Golouh Kosten

Peter Gradišar

Ravnatelj:

Peter Pirc



Kočevje, 20.2.2023

KAZALO VSEBINE

1. UVOD.....	1
2. UČITELJI	3
2.1. Vrste strategij in analiza soočanja s stresom pri učiteljih.....	3
3. UČENCI	10
3.1. Vrste strategij in analiza soočanja s stresom pri učencih	10
4. PREDLOGI ZA BOLJŠE SPOPRIJEMANJE S STRESOM	17
4.1. Ozaveščanje.....	17
4.2. Občutek kontrole	17
4.3. Usmerjanje miselnega toka	18
4.4. Učimo se učinkovito uravnavati svoja čustva	18

1. UVOD

Stres zajema telesni in psihološki odziv na okoliščine, ki porušijo ravnovesje v našem življenju, telesu ali doživljanju. Stresne okoliščine so lahko zelo različne: bolezni, medosebni konflikti, izguba službe, izpiti, javno nastopanje, selitev, rojstvo otroka, žalovanje, lakota, vojna... Različni posamezniki navedene situacije doživljajo zelo različno. Ista situacija lahko nekomu predstavlja velik stres in ga hudo obremenjuje, druga oseba pa v njej sploh ne doživlja stresa.

To, kako stresna bo posamezna okoliščina za nas, je odvisno predvsem od:

- Intenzivnosti stresne okoliščine (nekateri okoliščine povzročijo večje neravnovesje in zaradi tega večji stres na večino ljudi – primer: vojno stanje je zelo intenzivno in močno vpliva na življenje človeka, zaradi česar večini ljudi prinaša zelo veliko stresa, opravljanje izpita pa ne vpliva zelo korenito na življenje posameznika, zato pri večini ljudi povzroči manjšo ali zmerno količino stresa)
- Interpretacije stresne okoliščine (primer: če na selitev gledamo kot na novo priložnost, ki nam odpira vrata, bo ta za nas manj stresna kot če nanjo gledamo kot na nekaj v kar smo bili prisiljeni in kar je za nas naporno)
- Način spoprijemanja (o njih bomo več govorili v nadaljevanju)

Treba je omeniti, da se stres ne pojavlja samo takrat, ko doživimo nekaj slabega. Tudi situacije, ki se jih veselimo, nam lahko prinašajo stres. Iz tega razloga stres doživljata tudi starša, ko starša pričakujeta rojstvo otroka. Dogodka se veselita, kljub temu pa gre za nekaj, kar bo bistveno vplivalo na njuna življenja, zaradi česar doživljata stres.

Ko pomislimo na stres, najprej pomislimo na nekaj, kar je za nas zelo neprijetno, vendar to ne pomeni, da stres za nas ni koristen. Namen stresa je, da naše telo pripravi na soočanje z določeno situacijo – izostri naše čute, aktivira sproščanje energije v telesu, pospeši dihanje, napne mišice, poveča našo motivacijo, zjasni misli. V tem trenutku smo pripravljeni na odziv, kar pomeni tudi, da smo lahko bolj produktivni, motivirani, vztrajni in učinkoviti.

Prvi odziv človeka na stresno situacijo je prirojen. Ko se srečamo z nevarnostjo, se telo takoj pripravi na odziv in reagira – z bojem ali begom. Ti dve strategiji sta zelo

učinkoviti, kadar je ogroženo naše življenje (npr. nas napade divja žival, doživimo nesrečo...). Ko ogroženost preneha, izgine tudi stres. Težava nastane, če problema ni mogoče rešiti z bojem ali begom ali pa če stres traja dalj časa. Če stres traja dalj časa, je vse manj koristen in vse bolj škodljiv za naše zdravje. Posledice dolgotrajnega stresa so čustvene (depresija, jeza, frustracija, anksioznost, motnje spanja) in telesne (prebavne težave, visok pritisk, glavoboli, srčnožilne bolezni, bolečine v mišicah, alergije).

Stresne situacije, s katerimi se srečujemo v modernem svetu, v veliki večini ne ogrožajo našega življenja in jih ni mogoče rešiti z bojem ali begom, zaradi česar se moramo poslužiti drugačnih strategij za soočanje z njimi. Strategije soočanja s stresom lahko opredelimo kot naučene, namenske, smiselne dejavnosti, ki se jih poslužimo takrat, ko se znajdemo pod stresom. Nekatere od teh strategij so bolj, druge manj učinkovite. Učinkovite strategije so tiste, ki nam omogočajo, da lažje in hitreje rešujemo svoje težave, hkrati pa ob tem ne doživljamo premočnih negativnih čustev in preprečujemo dolgotrajen stres. Posamezniki, ki se s stresom soočajo na bolj učinkovite načine, so bolj zadovoljni v življenju, lažje prenašajo različne stresne situacije in se izognejo prej omenjenim negativnim posledicam dolgotrajnega stresa. Iz tega razloga smo z letošnjo samoevalvacijo želeli ugotoviti, kakšne strategije spoprijemanja uporabljajo učitelji in učenci naše šole. Želeli smo preveriti, kje se nahajamo in katere strategije spoprijemanja bi bilo dobro spodbujati, da bi bili vsi bolj učinkoviti pri soočanju s stresom ter posledično bolj zadovoljni v svojih življenjih.

Za samoevalvacijo smo uporabili dva vprašalnika. Učitelji so reševali vprašalnik COPE, ki je eden od kvalitetnejših vprašalnikov na področju strategij spoprijemanja s stresom za odrasle in je bil tudi že predhodno preveden v slovenščino, učenci pa so reševali drug vprašalnik o strategijah spoprijemanja s stresom, ki je bil oblikovan posebej za otroke. Vprašalnik za učence smo prevedli iz angleškega jezika (vir originala: Wright, Mark & Banerjee, Robin & Hoek, Willemijn & Rieffe, Carolien & Novin, Sheida. (2009). Depression and Social Anxiety in Children: Differential Links with Coping Strategies. Journal of abnormal child psychology. 38. 405-19. 10.1007/s10802-009-9375-4.).

2. UČITELJI

2.1. Vrste strategij in analiza soočanja s stresom pri učiteljih

Pri odraslih lahko v splošnem govorimo o dveh glavnih skupinah strategij za soočanje s stresom: strategije usmerjene na problem in strategije usmerjene na čustva. Če se usmerimo na problem, bomo o njem razmišljali, aktivno iskali rešitve in bomo v to vlagali veliko energije. Če se usmerimo na čustva pa bomo predvsem poskušali zmanjšati neprijetna čustva, ki se nam pojavljajo. Poleg teh poznamo še nekatere druge strategije spoprijemanja (zanikanje, sprejetje, uporaba humorja, uporaba alkohola in drog).

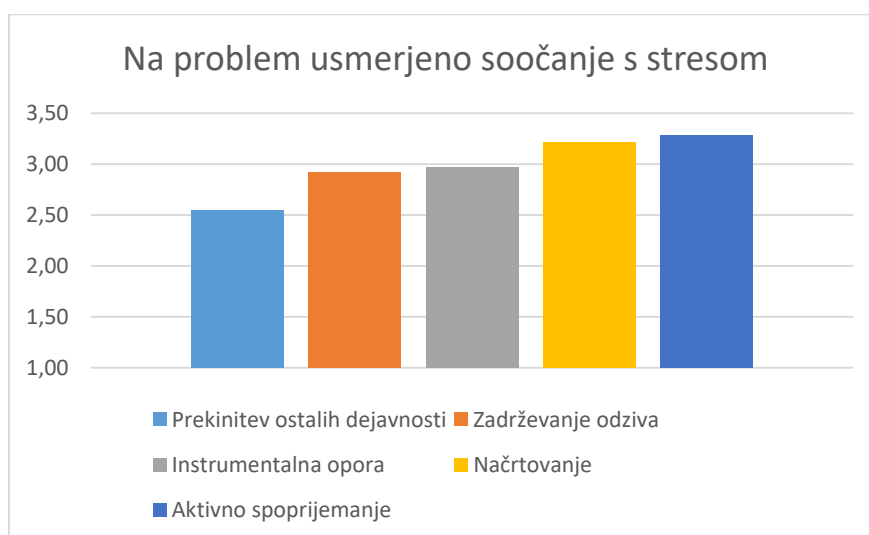
Raziskave kažejo, da so posamezniki, ki v največji meri uporabljajo strategije, usmerjene na problem, bolj zadovoljni s svojim življenjem in boljše prenašajo stres. Če se spoprimemo s problemom in aktivno iščemo rešitve zanj, bomo rešitev bolj verjetno tudi našli, zaradi česar bo naš stres hitreje spet nižji. Večina problemov, s katerimi se soočamo tekom življenja, je rešljivih, zaradi česar so strategije, usmerjene na reševanje problemov, učinkovite v večini situacij. Raziskave kažejo, da so to v splošni populaciji tudi najbolj pogosto uporabljene strategije.

Včasih pa se srečamo s problemom, ki ga ni mogoče rešiti (npr. kronična bolezen, dalj trajajoči konflikti, ...). Takrat bodo za soočanje s stresom bolj učinkovite strategije, ki so usmerjene na čustva. Te strategije nam omogočajo, da umirimo svoja čustva in tako lažje prestajamo stresno obdobje. Ne obstaja torej univerzalna strategija, s katero bi bilo možno rešiti vse probleme, zato je dobro, da poznamo različne strategije spoprijemanja ter njihove dobre in slabe vidike. Na podlagi tega bomo lahko izbirali boljše strategije, ko se bomo znašli pod stresom.

Rezultati samoevalvacije so pokazali, da se tudi učitelji naše šole (47 izpolnjenih vprašalnikov) največkrat poslužujejo na problem usmerjenih strategij, kar je pričakovano in kaže na to, da se s težavami večinoma soočajo na učinkovite načine. V malo manjši meri se poslužujejo na čustva usmerjenih strategij, najmanj pa uporabljajo ostale strategije.



Vprašalnik COPE predvideva pet na problem usmerjenih strategij soočanja s stresom: aktivno spoprijemanje, načrtovanje, zadrževanje odziva, instrumentalna opora in prekinitev ostalih dejavnosti.



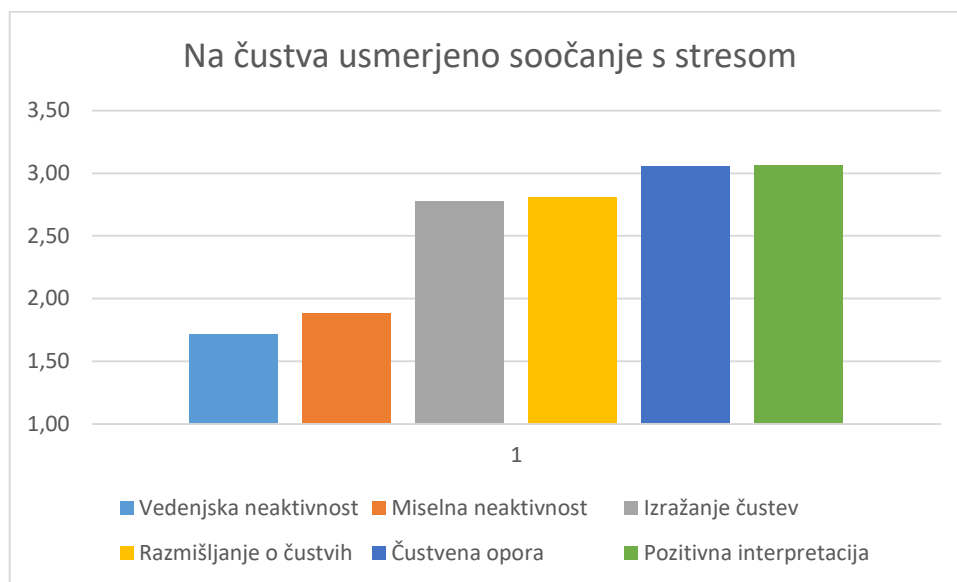
Naši učitelji najpogosteje uporabljajo strategijo aktivnega spoprijemanja s stresom. To pomeni, da problem hitro opazijo, se z njim soočijo in ga aktivno rešujejo. V reševanje težave vložijo veliko truda in napora ter so pri tem lahko zelo vztrajni. Ta strategija je zelo učinkovita pri problemih, ki so jasni in rešljivi in je glede na raziskave uporabna za večino vsakodnevnih problemov. Daje nam občutek kontrole nad svojim življenjem in prinaša zadovoljstvo po tem, ko najdemo rešitev in rešimo problem. Manj učinkovita je pri problemih, ki so zelo kompleksni in trajajo dolgo časa – v teh primerih aktivno reševanje problema vodi v izčrpanost. Včasih se soočimo tudi s problemi, ki jih ni mogoče rešiti in se je zato z njimi potrebno soočiti na drug način.

Zelo veliko učitelji uporabljajo tudi strategijo načrtovanja. Ta vključuje iskanje različnih možnosti, načrtovanje naslednjih korakov, premislek o tem, kaj bi bilo najboljše narediti in kakšne možnosti imamo. Večinoma to strategijo uporabljamo skupaj s strategijo aktivnega spoprijemanja, lahko pa se nam zgodi da kdaj preveč časa posvetimo načrtovanju korakov za reševanje in premlevanju vseh detajlov situacije, potem pa nam zmanjka energije za izvedbo načrta. To lahko podaljša obdobje stresa in prinese razočaranje. Druga težava, ki se lahko pojavi je, da želimo najti idealno rešitev za problem. Takrat se lahko zgodi, da načrt stalno spreminjamo in z njim nikoli nismo zadovoljni, zato ničesar ne spremenimo.

Približno v enaki meri učitelji uporabljajo zadrževanje odziva in instrumentalno socialno oporo. Zadrževanje odziva pomeni, da učitelji problema pogosto ne rešujejo »na prvo žogo«, temveč počakajo na primeren čas za odziv, razmislijo, kako se bodo reševanja lotili in se ne vedejo zelo impulzivno. Od problema se začasno umaknejo in se reševanja lotijo kasneje. Ta strategija je lahko problematična, kadar problem zahteva hitro ukrepanje - v tem primeru se problem lahko poveča, če čakamo predolgo. Iskanje instrumentalne opore pomeni, da se v stresu obrnemo po pomoč k bližnji osebi oz. nekomu, ki ima informacije, s katerimi nam lahko pomaga rešiti problem. Ne gre za iskanje razumevanja ali čustvene opore, ampak za iskanje konkretne pomoči in informacij (primer: sosedu prosim, da mi pomaga popraviti luknjo v strehi; prijateljico vprašam, kako naj rešim konflikt s sodelavko). To je lahko zelo dobra strategija, saj nam omogoči, da hitro pridemo do informacij in dobimo pomoč. Pomoč bližnjih nam da občutek, da nismo sami in se povezuje tudi z manjšo verjetnostjo za razvoj depresivnih stanj. Vseeno pa moramo biti pozorni na to, da še sami razmislimo o tem, ali so nasveti res ustrezni za našo situacijo ali ne. Če se preveč zanašamo na mnenje drugih, se namreč lahko zgodi, da upoštevamo nasvet, ki za nas sploh ni bil koristen in situacijo poslabšamo. Lahko se tudi zgodi, da v situaciji, ko nimamo mnenja drugih, ne znamo naprej in problema sploh ne začnemo reševati.

Malo manj pogosto učitelji uporabljajo prekinitev ostalih dejavnosti. Ta strategija je koristna, saj nam omogoči, da se usmerimo samo na problem in začasno prenehamo z dejavnostmi, ki bi nas lahko zamotile. Tako lahko hitreje in bolj učinkovito rešujemo nastalo težavo. Ta strategija lahko postane problematična na dolgi rok – če vse moči usmerimo le na eno težavo, lahko zanemarimo druge vidike svojega življenja, kar ne bo koristno.

Merili smo tudi naslednje strategije usmerjene na čustva: vedenjska neaktivnost, miselna neaktivnost, izražanje čustev in razmišljanje o čustvih, čustvena opora in pozitivna interpretacija.



Najpogosteje se učitelji poslužujejo pozitivne reinterpretacije problema in pri drugih iščejo čustveno oporo. Pozitivna interpretacija pomeni, da skušajo na problem pogledati z drugega zornega kota in ga videti kot izziv. Ko se soočajo s težavami, skušajo iskati priložnosti za osebno rast in se iz njih naučiti nekaj, kar jim bo koristilo v prihodnosti. Raziskave kažejo, da je to ena od bolj učinkovitih strategij spoprijemanja s stresom in pomaga posamezniku, da stres lažje prenaša, je tudi v težkih časih bolj zadovoljen s svojim življenjem in se je tudi bolj pripravljen soočiti s težavami. Ta strategija ni koristna, če problem interpretiramo kot nekaj pozitivnega in ga zaradi tega sploh ne rešujemo, zato je dobro, da jo uporabljamo skupaj z drugimi strategijami, ki so usmerjene na problem. Navadno tudi ni učinkovita v prvi fazi soočanja s situacijami, ki so zelo boleče in težke. Če pričakujemo, da bomo v vsaki težavi lahko našli tudi nekaj pozitivnega, smo lahko zelo razočarani, ko se srečamo s problemom, kjer to ni mogoče (npr. ob smrti bližnje osebe).

Iskanje čustvene opore vključuje predvsem iskanje tolažbe, razumevanja, spodbude pri bližnjih osebah. Ko iščemo čustveno oporo, si želimo pogovora, v katerem lahko izrazimo svoja čustva, povemo, kaj smo doživeli in dobimo od druge osebe čustveno oporo in potrditev. Ta strategija je zelo učinkovita za kratkoročno izboljšanje razpoloženja (po pogovoru pogosto čutimo olajšanje, ki ga prinese zmanjšanje ravni

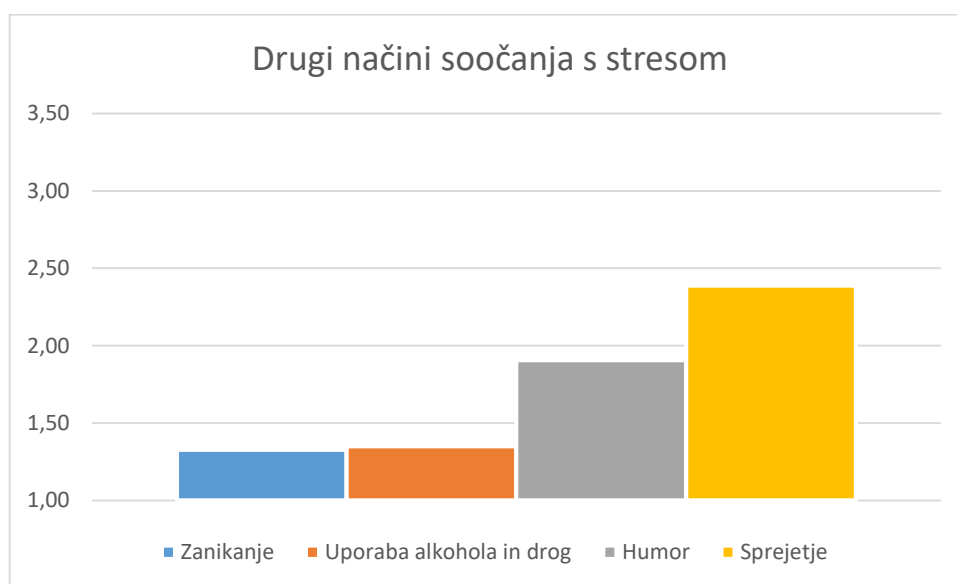
stresa) in je koristna posebej, ko se soočamo s težavami, ki jih ni mogoče rešiti z aktivnim soočanjem. Ni pa tako učinkovita na dolgi rok, še posebej pri problemih, ki bi jih bilo mogoče rešiti – če vedno znova pripovedujemo o istem problemu samo z namenom, da se razbremenimo in ne z namenom, da poiščemo rešitev za problem, težav ne bomo rešili in bomo zaradi tega dalj časa pod stresom. Če se preveč zanašamo na čustveno oporo drugih oseb, se lahko tudi zgodi, da se ne naučimo pomiriti brez prisotnosti druge osebe in posledično doživljamo veliko stisko, kadar smo sami.

Učitelji precej pogosto izražajo čustva in o njih razmišljajo. To sta dva vidika strategije, ki je usmerjena na sprostitev čustev. Koristno je, da si dovolimo občutiti čustva, ki jih doživljamo, ko smo pod stresom in da ta čustva tudi izrazimo. To pomeni, da smo v stiku samo s seboj in da ne poskušamo potlačiti ali ignorirati čustev, ki jih doživljamo. Razmišljanje o lastnih čustvih je koristno tudi zato, ker lahko ugotovimo, kaj je sprožilo določena čustva ter poskušamo najti načine, kako lahko sami pomirimo čustva, ki nas obremenjujejo. Poudariti je treba, da je razmišljanje o čustvih najbolj učinkovito, če je usmerjeno v opazovanje in sprejemanje lastnih čustev ter iskanje rešitev oz. načinov za boljše uravnavanje posameznih čustev. Neučinkovito pa je takrat, ko stalno premlevamo eno in isto situacijo, ki nam vzbuja neprijetna čustva, iščemo krivce za ta čustva, analiziramo vsak detajl in v mislih preigravamo katastrofične scenarije. Izražanje čustev nam pomaga, da se razbremenimo in kratkoročno zmanjšamo raven stresa. Na dolgi rok pa je potrebno poleg tega uporabiti tudi druge strategije spoprijemanja s stresom, saj samo izražanje čustev ali razmišljanje o njih ne bosta neposredno pripomogla k reševanju problema.

Precej bolj redko učitelji uporabljajo strategiji vedenjske in miselne neaktivnosti. Ti dve strategiji spadata med manj učinkovite strategije spoprijemanja s stresom in se povezujeta z slabšo kvaliteto življenja in slabim počutjem. Posamezniki, ki pogosto uporabljajo miselno neaktivnost, se v stresni situaciji poskušajo zamotiti in se izogibajo reševanju problema – o njemu nočejo niti razmišljati. Ne soočajo se s svojimi čustvi in mislimi, ne skušajo iskati rešitev, ampak se zamotijo z najrazličnejšimi dejavnostmi (mediji, sanjarjenjem, prekomernim spanjem...). Kratkoročno lahko to zmanjša neprijetna čustva, ki jih prinaša stres, dolgoročno pa se problem ne rešuje, počutje pa se še poslabša. Vedenjska neaktivnost se kaže kot umik – posameznik se preneha

truditi, ne rešuje problema in zmanjša vložen napor. Posledica tega je občutek nemoči in ponovno ne-reševanje problema.

Poznamo še nekaj drugih strategij spoprijemanja s stresom, ki jih ni mogoče uvrstiti v že omenjeni skupini. Vprašalnik, ki smo ga uporabili predvideva naslednje štiri: zanikanje, sprejemanje, humor in uporaba drog in alkohola. Nekateri drugi vprašalniki vključujejo tudi strategije kot so športna aktivnost, ustvarjanje in vera, vendar teh v naši samoevalvaciji nismo merili.

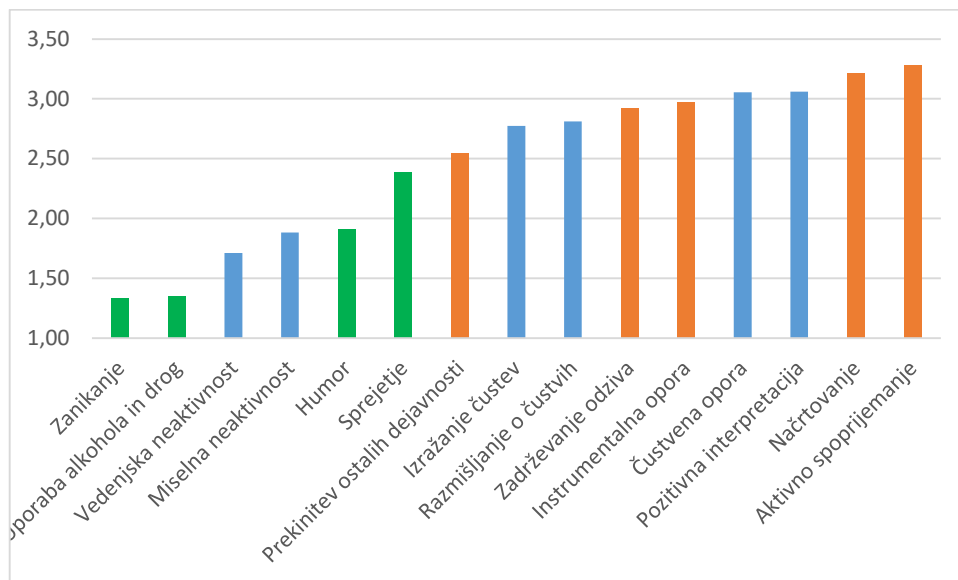


Od ostalih strategij spoprijemanja se učitelji najpogosteje poslužujejo sprejemanja. Pri tej strategiji oseba sprejme problem kot del življenja in se temu prilagodi. Ne poskuša ga odstraniti in ga ne rešuje. Ta strategija je učinkovita pri problemih, nad katerimi nimamo nobenega nadzora in jih je nemogoče rešiti (npr. pri kroničnih boleznih, poškodbah). Njena slaba stran je to, da problema niti ne poskušamo reševati, kar je lahko neučinkovito, če se soočamo s problemi, ki bi zahtevali aktivno reševanje.

Učitelji v stresnih situacijah občasno uporabljajo tudi humor, torej poskušajo v situaciji najti nekaj smešnega in ohraniti pozitivno razpoloženje med pogovorom o problemu. To je koristno, saj pripomore k temu, da težave lažje prenašamo in nekoliko zmanjšamo težo problema. Humor pa naj ne bo namenjen temu, da zmanjša resnost problema – to lahko vodi v ignoriranje težav, ki bi jih bilo potrebno reševati.

Zelo redko učitelji uporabljajo zanikanje ter alkohol in droge za soočanje s stresom, kar je dobro, saj sta ti strategiji neučinkoviti za soočanje s stresom. Posameznik, ki

zanika, da problem sploh obstaja, se z njim ne sooči in se tudi ne ukvarja s svojimi čustvi. Kratkoročno lahko omenjeni strategiji pripomoreta k boljšemu počutju, na dolgi rok pa probleme praviloma še potencirata.



Če pogledamo kako pogosto učitelji uporabljajo posamezne strategije spoprijemanja, lahko opazimo, da se največ poslužujejo strategij, ki so najbolj učinkovite in se glede na raziskave povezujejo z večjim osebnim zadovoljstvom, bolj učinkovitim reševanjem problemov in bolj zdravo samopodobo. To so predvsem aktivno spoprijemanje, načrtovanje in pozitivna interpretacija. Zelo veliko se učitelji tudi obračajo na svoje bližnje po pomoč in čustveno oporo, kar jim pomaga takrat, ko so pod stresom. Veliko se ukvarjajo s svojimi čustvi, kar je lahko funkcionalno, če to počnejo v kombinaciji z drugimi strategijami, ki spodbujajo aktivno spoprijemanje s težavami. Najmanj uporabljajo štiri strategije, ki se sicer najbolj povezujejo z neučinkovitim reševanjem problemov, nezadovoljstvom, dolgotrajnim stresom in depresivnimi simptomi – to so zanikanje, uporaba drog in alkohola ter vedenjska in miselna neaktivnost.

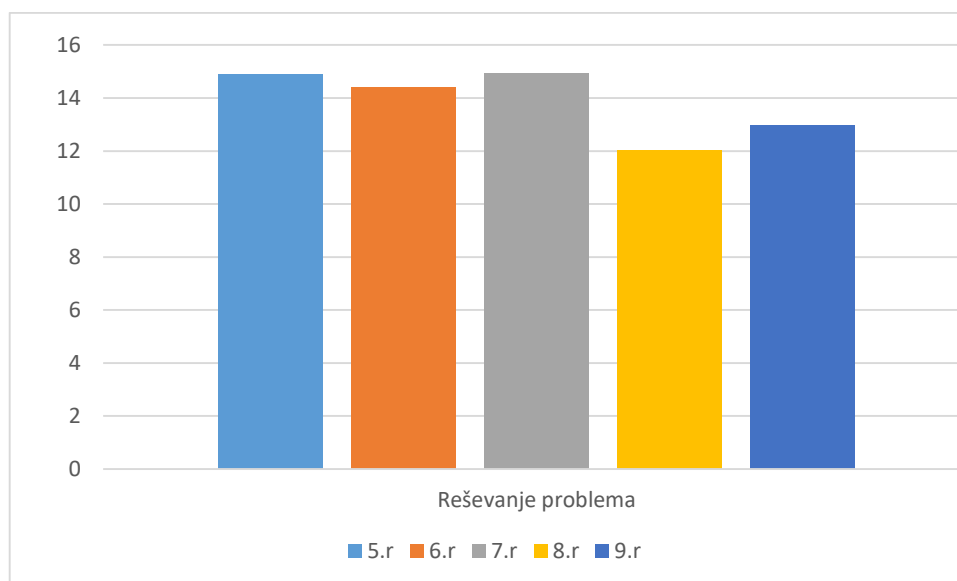
3. UČENCI

3.1. Vrste strategij in analiza soočanja s stresom pri učencih

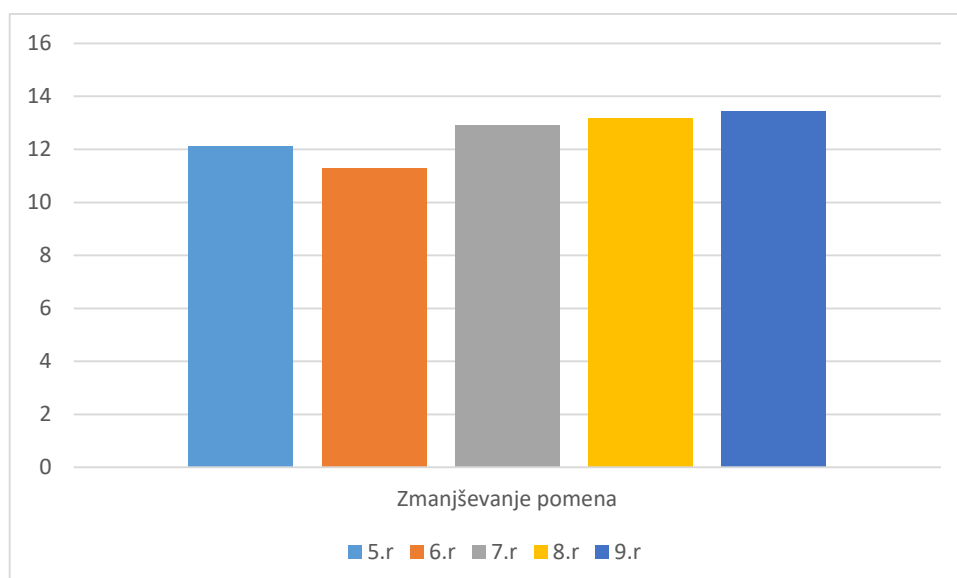
Otroci in mladostniki se s stresom spoprijemajo na drugačne načine kot odrasli in se tudi soočajo z drugačnimi stresnimi situacijami v primerjavi z odraslimi. Primeri stresorjev, s katerimi se soočajo učenci: ocenjevanja, konflikti med starši, zbadanje, udeležba na tekmovanjih, selitev, izbira nadaljnega šolanja, konflikt s prijatelji ipd. Za soočanje s temi bolj in manj intenzivnimi stresnimi situacijami uporabljajo različne strategije, ki pa še niso toliko diferencirane in dodelane kot pri odraslih. Vprašalnik, ki smo ga uporabili pri naših učencih, predvideva šest strategij spoprijemanja s stresom, ki jih uporabljajo otroci in mladostniki. To so: reševanje problema, zmanjševanje pomena, socialna opora, zamotitev, eksternalizacija in internalizacija.



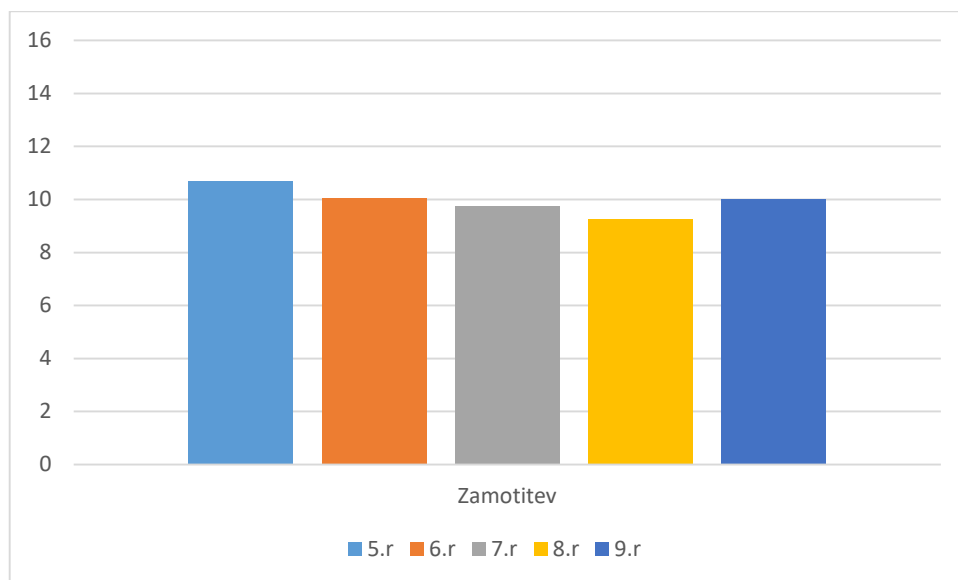
Učenci naše šole od 5. do 9. razreda (228 učencev), ki so sodelovali pri reševanju vprašalnika, najpogosteje uporabljajo strategijo reševanja problema, najmanj pogosto pa uporabljajo eksternalizacijo. V nadaljevanju bomo natančneje opredelili, kaj vključujejo posamezne strategije. Raziskave kažejo na to, da se tekom razvoja uporaba strategij spoprijemanja s stresom spreminja, zato smo učence primerjali tudi glede na starost. Želeli smo ugotoviti tudi, ali bi bilo smiselno v različnih razredih spodbujati različne strategije spoprijemanja.



Reševanje problema je bila najpogostejše uporabljena strategija za soočanje s stresom v vseh starostnih skupinah. Če primerjamo skupine med seboj ugotovimo, da jo najmanj pogosto uporabljajo učenci 8.razredov, zato bi jih bilo smiselno spodbujati k pogostejši uporabi te strategije. Reševanje problema je namreč glede na raziskave najbolj učinkovita strategija, ki vključuje aktivno iskanje rešitev, razmišljanje o korakih reševanja problema in vlaganje napa in energije v izvajanje teh rešitev. Večino vsakodnevnih problemov je mogoče reševati, zato je v večini primerov ta strategija učinkovita. Neučinkovita je v primerih, ko se določenega problema ne da rešiti. Otrok, ki skuša aktivno reševati problem, nad katerim nima kontrole (npr. ločitev staršev, selitev v drug kraj...), lahko doživlja veliko stresa. V teh primerih je koristno pri posameznikih spodbujati uporabo drugačnih strategij soočanja.

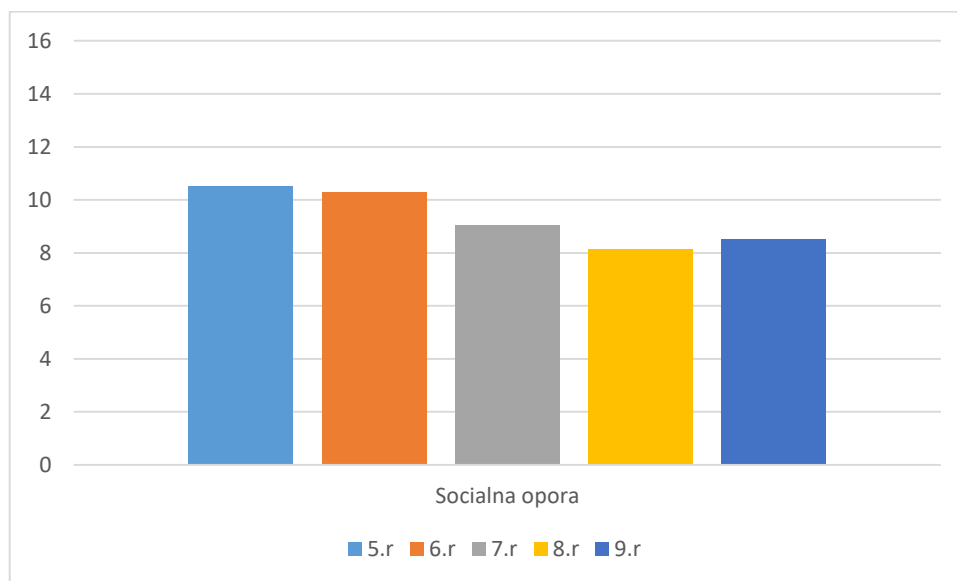


Zmanjševanje pomena je bila druga najbolj pogosto uporabljena strategija za spoprijemanje s stresom na ravni šole. Učenci 8. in 9. razreda so to strategijo uporabljali celo malo pogosteje kot strategijo reševanja problema, ki je bila sicer najpogosteje uporabljena med učenci. Zmanjševanje pomena vključuje predvsem to, da učenec o problemu poskuša razmišljati, kot da ta ni tako pomemben, da mu je vseeno za ta problem, da ni tako hudo. Na ta način skuša spremeniti svoj miselni tok in zmanjšati negativna čustva, ki jih prinaša stresna situacija. Ta strategija je lahko koristna, kadar se otrok sooča s problemom, ki ga zelo obremenjuje in ga hkrati ne more rešiti. Zmanjševanje pomena mu pomaga, da problemu pripiše nižjo pomembnost in posledično ob težavi doživlja manj stresa. To je neučinkovito takrat, kadar gre za problem, ki bi se ga dalo reševati. Če mu zmanjšamo pomen, se reševanja morda sploh ne bomo lotili (bomo ignorirali problem) ali pa bomo v reševanje vložili manj energije kot bi bilo potrebno. Zmanjševanje pomena lahko postane bolj učinkovita strategija, če v razmislek o problemu učenec aktivno vključi elemente pozitivne interpretacije, torej poskuša poiskati pozitiven vidik problema (kaj se lahko iz tega naučim, ali je morda situacija prinesla kaj dobrega) ali pa skuša aktivno iskati načine za bolj učinkovito uravnavanje čustev, ki jih prinaša stresna situacija. Pri učencih bi bilo smiselno spodbujati uporabo bolj učinkovitih strategij spoprijemanja ter spremembo miselnega toka v smer, ki je bolj konstruktivna.

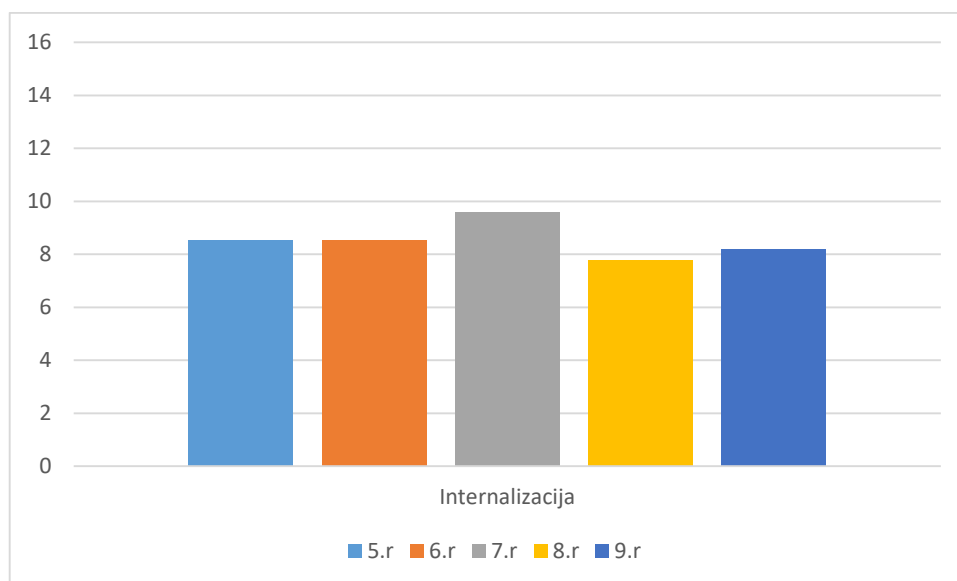


Zamotitev vsi učenci uporabljajo v enaki meri. Gre za strategijo, ki je namenjena zmanjševanju neprijetnih čustev, kar učenci dosežejo s tem, da se skušajo zamotiti z drugimi aktivnostmi (mediji, sanjarjenje ipd). Kratkoročno ta strategija lahko učinkovito

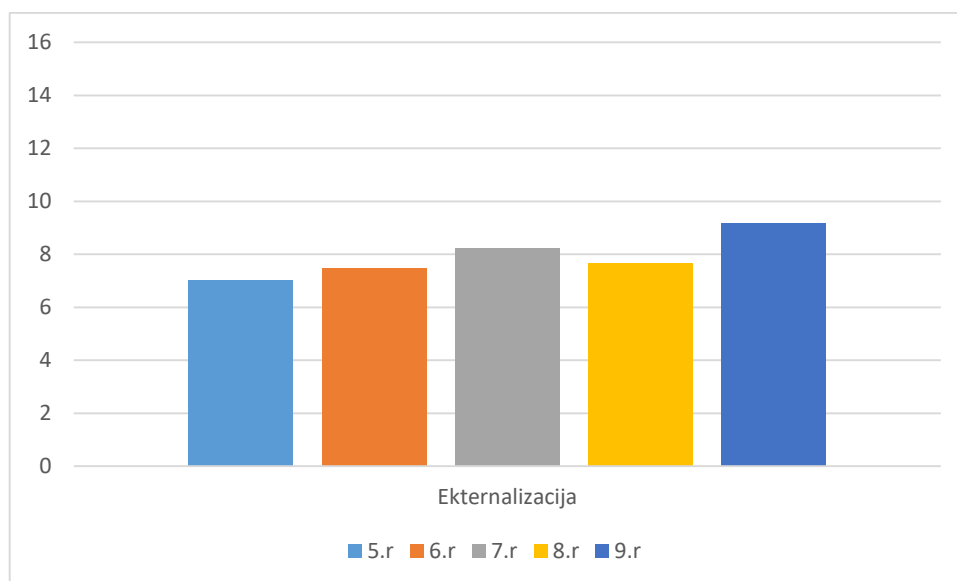
zmanjša neprijetna čustva, vendar ni učinkovita pri reševanju problema in ne spodbuja aktivnega uravnavanja čustev, zato na dolgi rok ni učinkovita. Problem je potrebno reševati s pomočjo drugih strategij, ki so bolj učinkovite. Zamotitev je smiselno uporabljati kratkoročno, za probleme, na katere učenec ne more vplivati (jih ne more rešiti). Dolgoročno je sicer tudi pri takšnih problemih bolj učinkovita npr. uporaba socialne opore. Če o problemu ne želimo razmišljati in se mu izogibamo, na dolgi rok ta pogosto postane večji in bolj obremenjujoč.



Iskanje socialne opore je dober konstruktiven način reševanja problema, naši učenci pa ga uporabljajo zmerno pogosto. Najmanj pogosto socialno oporo iščejo učenci 8.r, najbolj pa v 5.r. Socialna opora vključuje iskanje pomoči pri bližnji osebi (pri otrocih je to najpogostejše družinski član, kasneje vse bolj pogosto tudi prijatelji). Lahko gre za iskanje nasveta ali pomoči pri reševanju konkretnega problema, lahko pa gre za pogovor in iskanje čustvene opore in razumevanja pri bližnji osebi. Strategija socialne opore se v raziskavah kaže kot učinkovit način reševanja problemov, ki pomaga tako pri iskanju rešitev kot tudi pri zmanjševanju neprijetnih čustev, ki jih prinašajo stresne situacije. Uporabna je tako pri problemih, ki jih je smiselno aktivno reševati kot tudi pri problemih, ki nimajo rešitve. Iskanje socialne opore se povezuje tudi z manj izraženimi simptomi depresije, večjo motivacijo in boljšo samopodobo. Učence je smiselno spodbujati k temu, da poiščejo osebo, s katero se lahko pogovarjajo o svojih težavah. Smiselno je tudi spodbujati dialog med učenci in starši, saj prav ta lahko otroku olajša soočanje s stresnimi situacijami in mu pomaga pri iskanju učinkovitih načinov soočanja s stresom.



Internalizacija je med našimi učenci redkeje uporabljena. Najpogosteje jo uporabljajo učenci 7.r. Internalizacija pomeni ponotranjanje stresne situacije. Otrok, ki ima občutek, da problema ne more rešiti in se ne zna soočiti z negativnimi čustvi, preneha z reševanjem problema v okolju in pozornost usmeri v svojo notranjost – se umakne, zapre, stres poskuša predelati sam, znotraj sebe. To se odraža v zaskrbljenosti, stalnem premlevanju, občutku krivde (otrok prevzame krivdo za problem, na katerega nima vpliva), umiku od ostalih aktivnosti in ljudi, v nekaterih primerih se lahko pojavijo tudi fizični simptomi (glavoboli, slabosti, izguba apetita ipd.). Ta strategija soočenja ni učinkovita, saj ne rešuje problema in ne izboljšuje počutja, celo nasprotno – pogosta uporaba internalizacije se povezuje z doživljanjem večje količine neprijetnih čustev ter z depresivnimi in anksioznimi simptomi. Smiselno je spodbujati uporabo strategij, ki so usmerjene v reševanje problemov ali pa v primeru problemov, ki nimajo rešitev, spodbujanje k učenju uravnavanja lastnih čustev, ki se pojavijo ob problemu, oz. k iskanju socialne pomoči.



Eksternalizacija je od vseh strategij najredkeje uporabljena med učenci naše šole. Najbolj pogosto jo uporabljajo učenci 9.r. Eksternalizacija je drugi pol prej omenjene internalizacije. Tudi to navadno uporabijo otroci, ki imajo občutek, da problema ne morejo rešiti in se ne znajo soočiti z negativnimi čustvi, prenehajo z reševanjem problema v okolju. Otrok ki uporablja eksternalizacijo, svoje počutje izrazi navzven – frustracijo, stres in neprijetna čustva izrazi na manj primeren način (lahko kaže agresijo, čustvene izbruhe, žaljenje ipd.). Energije ne vloga v reševanje problema, ampak v izražanje stiske na druge načine. Tudi ta strategija soočenja ni učinkovita, saj ne rešuje problema in ne izboljšuje počutja. Tudi eksternalizacija se povezuje z doživljanjem večje količine neprijetnih čustev ter z depresivnimi simptomi. Smiselno je spodbujati uporabo strategij, ki so usmerjene v reševanje problemov ali pa v primeru problemov, ki nimajo rešitev, spodbujanje k učenju uravnavanja lastnih čustev, ki se pojavijo ob problemu, oz. k iskanju socialne pomoči.

Med bolj učinkovite strategije spoprijemanja s stresom za otroke in mladostnike štejemo strategiji reševanja problema in iskanje socialne opore. Od teh naši učenci največ uporabljajo strategijo reševanja problemov, socialno oporo pa uporabljajo pomembno manj pogosto. Zmanjševanje problema in zamotitev sta manj učinkoviti strategiji, ki sta učinkoviti bolj kratkoročno. Smiselno bi bilo spodbujati učence, naj se več poslužujejo strategije socialne opore, ter naj strategijo zmanjševanja pomena uporabljajo na bolj konstruktiven način. Najmanj učinkoviti strategiji sta internalizacija in eksternalizacija, ki sta tudi najbolj poredko uporabljene med našimi učenci. Ti dve

strategiji se najbolj povezujeta s slabim počutjem ter tudi s simptomi depresije in anksioznostjo. Bolj pogosto ju uporabljajo otroci in mladostniki, ki so v skupini zavrtni ali slabše sprejeti ter tisti, ki so doživeli hujše stresne situacije. Te učence je smiselno še bolj usmerjeno spodbujati, da se učijo uporabljati bolj učinkovite strategije spoprijemanja.

4. PREDLOGI ZA BOLJŠE SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Rezultati samoevalvacije kažejo, da se učenci in učitelji naše šole v večji meri poslužujejo strategij spoprijemanja s stresom, ki so učinkovite za reševanje večine problemov, s katerimi se srečujemo – probleme aktivno rešujejo. Najpogosteje uporabljena manj učinkovita strategija med učenci je zmanjševanje pomena problema. V manjši meri kot bi bilo koristno pa uporabljajo socialno oporo.

Kako pa lahko spodbudimo uporabo bolj učinkovitih strategij za spoprijemanje s stresom?

4.1. Ozaveščanje

Koristno je, da poznamo različne strategije spoprijemanja s stresom, se zavedamo, da so posamezne strategije bolj učinkovite za nekatere probleme in neučinkovite za druge in razumemo možne negativne posledice nekonstruktivnega soočanja s stresom. Če se zavedamo, da dolgotrajen stres škodljivo vpliva na naše psihično in fizično stanje, bomo motivirani za iskanje boljših načinov spoprijemanja z njim. Če vemo, katere strategije so v določeni situaciji bolj konstruktivne, bomo boljše izbirali način spoprijemanja, ko se znajdemo pred problemom. Za ta namen je naša šolska psihologinja v preteklosti pripravila dve predavanji, v katerih je natančneje predstavljen stres ter načini spoprijemanja z njim. Dostopni sta na povezavah:

<https://youtu.be/C0OYvjshNmQ>

<https://youtu.be/uZVMZPQGsqo>

4.2. Občutek kontrole

Ko se znajdemo pred velikim problemom, se lahko zgodi, da dobimo občutek, da nimamo nobene kontrole nad svojim življenjem, zaradi česar doživljamo stres. Pomagamo si lahko tako, da se vprašamo: kaj v zvezi s tem problemom pa lahko vseeno spremenim? Na kaj lahko vplivam?

Včasih ugotovimo, da vseeno obstaja del problema, na katerega lahko vplivamo (npr. ne morem spremeniti datuma pisnega ocenjevanja, lahko pa prej začnem z učenjem,

da dobim dobro oceno). Kadar je problem nerešljiv pa lahko vplivamo na naša čustva (npr. ne morem spremeniti dejstva, da imam sladkorno bolezen, lahko pa se o svojih občutkih pogovorim s prijateljico in lahko poskušam spremeniti svoj pogled na težavo).

4.3. *Usmerjanje miselnega toka*

Ko se znajdemo pred problemom, se včasih zgodi, da začnemo v detajle analizirati vsak vidik problema – razmišljamo o tem, kako neprijetno se počutimo, kako obremenjujoč je problem, na kakšne načine lahko postane še hujši, kdo je kriv zanj, kako je do njega prišli ipd. Takšno razmišljanje je neučinkovito, saj naše misli pretirano usmerjamo na problem in ne iščemo dejanskih rešitev. Posledica tega je še več stresa. Bolj smiselno je, da se zavestno vprašamo: kako lahko rešim težavo? Kaj lahko naredim, da pomirim neprijetna čustva, ki jih čutim? Kakšne možnosti imam za reševanje problema? Ali potrebujem pomoč in kje jo lahko najdem?

Če se trudimo na probleme gledati kot na izzive – priložnosti, da se nekaj naučimo, ovire, ki jih imamo cilj premagati – bomo ob soočenju s težavami doživljali manj stresa. Poleg tega se bomo tudi bolj pripravljeni aktivno lotiti reševanja problema, kar je dolgoročno vedno bolj učinkovito kot to, da problem ignoriramo ali se skušamo zamotiti.

4.4. *Učimo se učinkovito uravnavati svoja čustva*

Obstaja veliko načinov za uravnavanje lastnih čustev. Če znamo uravnati lastna čustva, bomo bolje prenašali stres in bomo lažje uporabili bolj učinkovite strategije spoprijemanja. Nekateri učinkoviti načini za uravnavanje čustev so:

- Pogovor z osebo, ki ji zaupam (pomembno je, da imamo v življenju vsaj eno tako osebo in da tudi otroke spodbujamo k temu, poiščejo osebe, na katere se lahko obrnejo v težavah)
- Zapišem ali narišem svoje občutke (tako izrazimo čustva in jih lahko tudi bolje razumemo)
- Gibanje (fizična aktivnost pomaga zmanjšati količino stresa, ki ga doživljamo)

- Hobiji in sproščujoče dejavnosti (če se želimo kratkoročno zamotiti, uporabimo za to prijetne aktivnosti, ki nam prinašajo veselje in ne skušajmo le zbežati od težave npr. z uporabo alkohola)
- Skrb za zdravje (človek, ki je spočit, dovolj pije in je ustrezno hrano, se bo lažje soočil s stresom)
- Usmerjanje miselnega toka (kot opisano v 3. točki)
- Učenje tehnik sproščanja (dihalne vaje, čuječnost ipd.)

Nekaj enostavnih vaj za sproščanje je bilo objavljenih tudi na naši spletni strani okoli dneva duševnega zdravja (10. oktober).