

FAKULTETA ZA ZDRAVSTVO
ANGELE BOŠKIN

DIPLOMSKO DELO
ŠTUDIJSKEGA PROGRAMA
PRVE STOPNJE

DARJA POTOČNIK



Fakulteta za zdravstvo **Angele Boškin**
Angela Boškin Faculty of Health Care

Diplomsko delo
visokošolskega strokovnega študijskega programa prve stopnje
ZDRAVSTVENA NEGA

**GIBALNA AKTIVNOST IN OBVLADOVANJE
STRESA PRI DIJAKIH SREDNJIH
ZDRAVSTVENIH ŠOL IN ŠTUDENTIH
ZDRAVSTVENIH FAKULTET**

**PHYSICAL ACTIVITY AND STRESS
MANAGEMENT IN SECONDARY NURSING
SCHOOL STUDENTS AND HEALTH CARE
FACULTY STUDENTS**

Mentorica: mag. Erika Povšnar, pred.

Kandidatka: Darja Potočnik

Jesenice, april, 2018

ZAHVALA

Najprej bi se rada lepo zahvalila mentorici mag. Eriki Povšnar, pred. za vso pomoč, nasvete, usmerjanje ter trud, ki ga je vložila vame pri nastajanju tega diplomskega dela. Zahvala gre recenzentki Marti Smodiš, pred. za strokovni pregled in mnenje ter Damirju Frlanu za statistično obdelavo podatkov in za odgovore na vprašanja, ki so sledila z moje strani. Besede zahvale namenjam kolektivu Fakultete za zdravstvo Angele Boškin in zdravstvenemu osebju, ob katerem sem preživela študijska leta; iskreno se zahvaljujem za vse znanje, spretnosti, nasvete iz prve roke ter za nepozabne izkušnje.

Očetu Zdravku Potočniku se zahvaljujem za lektorstvo diplomske naloge, teti dr. Irmi Potočnik pa za prevod povzetka v angleščino. Zahvalo z veliko začetnico izrekam mojima dragima staršema, materi Ireni in očetu Zdravku Potočniku, ki sta me ves čas študija neutrudno spodbujala, mi nudila pomoč z vsemi razpoložljivimi sredstvi in izražala svoje mnenje, kadar sta začutila, da je čas za to. Vajin ponos mi je bil ob vsakem mojem študijskem ter osebnem napredku velik motivator in če ne bi bilo vaju, ne bi prišla do točke, kjer sem zdaj. Dala sta mi največ, kar sta mi sploh lahko. Zahvaljujem se svoji sestri, partnerju in vsem ostalim najbližjim za vse prijazne in spodbudne misli ter potrpežljivost. Prav posebna zahvala gre mojim zvestim in iskrenim prijateljem, ki ste me vedno uspeli potisniti še en korak naprej, ko sem že mislila, da je poti konec.

POVZETEK

Teoretična izhodišča: Gibalna aktivnost je eden izmed najbolj učinkovitih načinov obvladovanja stresa. Pomembno je, da se tega zavedajo tudi dijaki in študenti, ki so med izobraževanjem močno izpostavljeni stresnim situacijam.

Cilj: Cilj diplomskega dela je bil preučiti doživljanje stresa ter povezavo gibalnih aktivnosti z obvladovanjem stresa med polnoletnimi dijaki Srednje zdravstvene šole Ljubljana in študenti rednega in izrednega študija prve stopnje visokošolskega študijskega programa Zdravstvena nega na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin.

Metoda: Raziskava je temeljila na opisni neeksperimentalni kvantitativni metodi empiričnega raziskovanja. Podatki so bili zbrani s strukturiranim vprašalnikom. Zbiranje podatkov je potekalo na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana ter Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin od 22. marca 2017 do 31. maja 2017. V raziskavi je sodelovalo 61 polnoletnih dijakov in 98 študentov. Vzorec je bil namenski, realizacija je bila 79,5 %. Statistična analiza je bila izvedena s programom SPSS Statistics 23.

Rezultati: Anketirani stres najbolj doživljajo na duševni ravni, v pogosti zaskrbljenosti (PV = 3,06; SO = 1,15) in razdražljivosti (PV = 3,05; SO = 1,08). Stresorji najpogosteje izhajajo iz šolskega okolja (PV = 3,02; SO = 0,79), med dijaki in študenti ugotavljamo statistično pomembne razlike ($p = 0,002$). Glavni razlog ukvarjanja z gibalnimi aktivnostmi je v možnosti sproščanja napetosti (PV = 4,27; SO = 0,98). 93,7 % anketiranih se po izvajanju gibalnih aktivnosti počuti bolje, 86,8 % pa se jih strinja, da z gibalnimi aktivnostmi lažje obvladujejo stres. S pomočjo gibalnih aktivnosti se pomembno manjša pojav duševnih ($r_s = -0,174$; $p = 0,029$) ter vedenjskih simptomov ($r_s = -0,193$; $p = 0,015$).

Razprava: Dijaki in študenti se zavedajo pozitivnih učinkov gibalne aktivnosti na obvladovanje stresa in izboljšanje razpoloženja ter se z njo v večini tudi ukvarjajo. Anketirance bi bilo priporočljivo še dodatno motivirati in jim omogočiti praktične pogoje za več gibalne aktivnosti.

Ključne besede: stres, obvladovanje stresa, gibanje, učinki gibanja, mladostništvo

SUMMARY

Background: Physical activity has been recognized as one of the most effective stress management techniques. Secondary school nursing students and students of health care faculties must acknowledge the effects of physical activity, since it has been shown that they face many stressful situations during their studies.

Objectives: The purpose of the thesis was to analyze the experience of stress and the correlation between physical activity and stress management in adult students of the Secondary School of Nursing in Ljubljana and in students of the first-cycle study program Nursing at the Angela Boškin Faculty of Health Care Jesenice.

Methods: A descriptive non-experimental study design of quantitative research was employed. A structured questionnaire was employed for data collection and was completed by students of two institutions (Secondary School of Nursing in Ljubljana and Angela Boškin Faculty of Health Care Jesenice, Slovenia) in the period from March 22 to May 31, 2017. The questionnaire was completed by 61 adult secondary school students and 98 faculty students. Purposive sampling was employed, response rate was 79.5%. Data were statistically analyzed with the program SPSS Statistics 23.

Results: Respondents reported mostly experiencing stress at the mental health level in the form of anxiety ($M = 3.06$; $SD = 1.15$) and irritation ($M = 3.05$; $SD = 1.08$). Stressors mostly occur in the educational environment ($M = 3.02$; $SD = 0.79$). The main reason for conducting physical activity was the possibility of reducing tension ($M = 4.27$; $SD = 0.98$). A total of 93.7% of respondents feel better after physical activity, 86.8% reported being able to manage stress better due to physical activity. Based on our purposive sample, we can confirm that physical activity significantly reduces the occurrence of mental ($r_s = -0.174$; $p = 0.029$) and behavioral ($r_s = -0.193$; $p = 0.015$) stress symptoms.

Discussion: Students recognize physical activity as a beneficial stress management technique and a mood lifter. They report employing it regularly. It would be recommended to additionally motivate students in this field and to provide supportive conditions for conducting regular physical activity.

Key words: stress, stress management, physical activity, effects of physical activity, adolescence

KAZALO

1	UVOD	1
2	TEORETIČNI DEL	3
2.1	STRES	3
2.1.1	Oprelitev stresa	3
2.1.2	Vrste stresa in dejavniki, ki vplivajo na pojav stresa.....	3
2.1.3	Prepoznavanje stresa po fazah in biokemični odgovor organizma na stres..	4
2.1.4	Simptomi in posledice stresa.....	5
2.1.5	Načini obvladovanja stresa	6
2.2	OBDOBJE MLADOSTNIŠTVA IN STRES	7
2.2.1	Splošne značilnosti obdobja mladostništva.....	7
2.2.2	Stres v dijaškem obdobju	7
2.2.3	Stres v študijskem obdobju	8
2.3	GIBALNA AKTIVNOST KOT NAČIN OBVLADOVANJA STRESA	9
2.3.1	Pozitivni učinki gibalne aktivnosti na posameznika s fiziološkega, psihološkega in socialnega vidika	10
2.3.2	Mladostniki in ukvarjanje z gibalno aktivnostjo	11
3	EMPIRIČNI DEL	13
3.1	NAMEN IN CILJI RAZISKOVANJA.....	13
3.2	RAZISKOVALNA VPRAŠANJA.....	13
3.3	RAZISKOVALNA METODOLOGIJA	14
3.3.1	Metode in tehnike zbiranja podatkov	14
3.3.2	Opis merskega instrumenta	14
3.3.3	Opis vzorca.....	15
3.3.4	Opis poteka raziskave in obdelave podatkov	16
3.4	REZULTATI.....	17
3.4.1	Stres	17
3.4.2	Gibalna aktivnost.....	26
3.4.3	Povezanost med pogostostjo ukvarjanja z gibalnimi aktivnostmi in pojavnostjo simptomov stresa.....	29
3.5	RAZPRAVA	30
4	ZAKLJUČEK.....	38

5	LITERATURA	40
6	PRILOGE	
6.1	VPRAŠALNIK	

KAZALO TABEL

Tabela 1: Demografski podatki	16
Tabela 2: Mnenja dijakov in študentov o doživljanju telesnih simptomov stresa.....	18
Tabela 3: Mnenja dijakov in študentov o doživljanju duševnih simptomov stresa.....	19
Tabela 4: Mnenja dijakov in študentov o doživljanju vedenjskih simptomov stresa	19
Tabela 5: Prisotnost stresorjev med dijaki in študenti	21
Tabela 6: Načini, ki so dijakom in študentom najbolj v pomoč pri obvladovanju stresa	22
Tabela 7: Pogostost uporabe načinov za obvladovanje stresa med dijaki in študenti - najbolj pogosti načini	23
Tabela 8: Pogostost uporabe načinov za obvladovanje stresa med dijaki in študenti - srednje pogosti načini.....	24
Tabela 9: Pogostost uporabe načinov za obvladovanje stresa med dijaki in študenti – najredkeje uporabljeni načini	25
Tabela 10: Pogostost ukvarjanja z gibalnimi aktivnostmi	26
Tabela 11: Razlogi dijakov in študentov za ukvarjanje z gibalnimi aktivnostmi.....	26
Tabela 12: Razlogi dijakov in študentov, da se ne ukvarjajo z gibalnimi aktivnostmi ..	27
Tabela 13: Gibalne aktivnosti, s katerimi se ukvarjajo dijaki in študenti	28
Tabela 14: Počutje dijakov in študentov po izvajanju gibalnih aktivnosti.....	29
Tabela 15: Mnenje dijakov in študentov glede vpliva gibalnih aktivnosti na obvladovanje stresa.....	29
Tabela 16: Povezanost med pogostostjo ukvarjanja z gibalnimi aktivnostmi in pojavnostjo simptomov stresa	30

1 UVOD

Dijaki in študenti spadajo v dve izmed družbenih skupin, ki so v današnjem času najbolj podvržene doživljanju stresa in njegovim posledicam (Baša, et al., 2007). Obdobje odraščanja, spremembe, ki jih prinaša in katerim se morajo dijaki in študenti prilagajati dan za dnem, želja po uspešnem zaključku izobraževalnega procesa, pričakovanja staršev, vrstnikov in družbe nasploh, pa tudi lastni interesi oziroma želja po ukvarjanju z njimi – vse skupaj zahteva svojo ceno, saj stres lahko na zdravju posameznika pusti zaskrbljujoče sledi, pogosto celo vodi v kronično obolenje (Jeriček Klanšček, et al., 2014).

Posameznik za lažje obvladovanje stresnih življenjskih situacij in okoliščin pogosto išče način, s katerim bi zmanjšal stres in njegovo negativno delovanje na kakovost svojega življenja ter posledično tudi na zdravje, obenem pa bi v načinu užival, se ga veselil ter v njem zatorej tudi vztrajal. Za enega izmed najbolj priročnih in naravnih načinov obvladovanja stresa se je izkazala gibalna aktivnost, ki pozitivno učinkuje na blaginjo posameznika, kar je dokazano tudi s strani mnogih raziskav (Dean, 2009; Žužek, 2011; Turk, 2015).

Redno ukvarjanje z gibalno aktivnostjo najbolj upade med prehodom iz srednje šole na višjo šolo oziroma fakulteto. Dijaki in študenti se v tem obdobju srečajo s ključnimi odločitvami v svojem življenju, zato življenjske navade ter okoliščine ob tem tudi najbolj izrazito spremenijo. Proces prilagajanja vsem spremembam zlasti danes, ko se vsak dan posebej zelo hitro odvija, zahteva svojo mero truda in stresa, zato posameznik ob tem pogosto pozabi nase in si ne vzame časa, da bi stres uspel obvladovati sproti (Zach, et al., 2012; Van Dyck, et al., 2014).

Gibalna aktivnost je povezana z obvladovanjem stresa na fiziološki, psihološki in socialni ravni. Že zgolj zmerno izvajanje gibalne aktivnosti ima pozitivne učinke na posameznika na vseh treh omenjenih ravneh. Prednost gibalne aktivnosti pred drugimi načini obvladovanja stresa je tudi v tem, da posameznik prostovoljno izbere, s katero aktivnostjo se bo ukvarjal, saj pri vsaki osebi posebej določena gibalna aktivnost doseže

svojevrsten učinek in stopnjo sproščenosti ter zabave. Gibalna aktivnost kot način obvladovanja stresa dijakom in študentom ne koristi zgolj v mladih letih, temveč tudi v obdobjih, ki sledijo, saj preprečuje posledice stresa na zdravju in vsakodnevno omogoča dobrobit posameznika. Učinkovitost gibalne aktivnosti je glede na razmerje s časovno razpoložljivostjo in ekonomskim stanjem dijakov in študentov v primerjavi z drugimi načini obvladovanja stresa zelo visoka in za omenjeni družbeni skupini morda od vseh načinov še najbolj primerna in dosegljiva (Dinger, et al., 2014).

Ker gibanje po ugotovitvah raziskovalcev (Dinger et al., 2014) predstavlja enega najbolj dostopnih načinov spoprijemanja s stresom, bomo v nadaljevanju diplomskega dela obravnavali obvladovanje stresnih situacij dijakov srednjih zdravstvenih šol in študentov zdravstvenih fakultet z vidika gibalnih aktivnosti ter predlagali nekaj ukrepov za učinkovitejše obvladovanje stresnih situacij.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 STRES

2.1.1 Opredelitev stresa

Stres predstavlja odgovor telesa na določen stresogeni dejavnik. Beseda stres izvira iz latinske besede "Stringere" in predstavlja obremenitev, pritisk ali napetost. V fiziki stres predstavlja silo, ki deluje na površino. Na področju zdravstva stres pomeni psihično oziroma psihološko obremenitev v obliki stresogenega dejavnika, na katerega se človeško telo odzove z vidika treh ravni (Starc, 2007; David, 2009; Jeriček Klanšček & Bajt, 2015). Obstaja mnogo definicij stresa po različnih avtorjih in skupno vsem tem definicijam je, da je stres fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika na pritisk, ki ga povzroči določena obremenitev, tako imenovani stresor, ki jo mora sleherni premagati, obvladovati ali se nanjo prilagoditi, da lahko živi kvalitetno življenje (Kirsten, 2012; Jeriček Klanšček & Bajt, 2015).

2.1.2 Vrste stresa in dejavniki, ki vplivajo na pojav stresa

Stres zvesto spremlja posameznika na vsakem koraku. Z njim se srečuje tako v domačem okolju kot v vseh drugih okoljih, v katerih se nahaja preko dneva (Elkin, 2014). Stres delimo na vzroke stresa, načine nastanka stresa in trajanje, vendar sta po učinkih na organizem najbolj pomembna konstruktivni ali pozitivni stres oziroma eustres ter destruktivni ali negativni stres oziroma distres. Doživljanje stresne situacije je svojevrstna izkušnja vsakega posameznika posebej (Starc, 2009). Konstruktivni ali pozitivni stres oziroma eustres posameznik občuti, kadar se mu zdi, da ima vse pod kontrolo in da bo z lahkoto obvladal obremenitve, ki se mu postavijo na pot. Tovrstni stres spodbudno vpliva na posameznikove sposobnosti ter na fizično in psihično zdravje (Starc, 2009; Elkin, 2014). Stres ima v sodobnem času predvsem negativni prizvok, saj na zdravju pogosto pusti škodljive posledice. Destruktivni ali negativni stres oziroma distres posameznik doživlja, kadar je soočen z obremenitvami, s katerimi se ni zmožen spoprijeti v relativno kratkem času oziroma obremenitve presegajo posameznikove sposobnosti za reševanje. Iz tega razloga lahko stres privede do neprijetnih občutkov in

negativnih posledic v posameznikovem fizičnem in psihičnem zdravju (Sibinga, et al. 2011; Elkin, 2014).

Starc (2009) navaja, da je učinek stresa na posameznika odvisen od treh dejavnikov: od stresogenega dejavnika ali stresorja, od posameznikove lastne presoje tega stresorja ter od stresne reakcije, ki vključuje tako imenovani borbeni načrt za obvladovanje stresorja. Stresogeni dejavnik lahko predstavlja vsaka nova fizična, mentalna, psihična ali socialna okoliščina, ki jo oseba razume kot oviro in se nanjo tudi temu primerno odzove (Starc, 2009). Stresorje delimo na notranje in zunanje. Notranji so vsi tisti, ki jih oseba s svojim razmišljanjem in s čustvi sama aktivira in vodijo do nemira, strahu ter občutka nemoči. Zunanje stresorje pa predstavljajo vsakdanji dogodki in okoliščine, ki jih oseba ni zmožna nadzorovati in ji s tem povzročajo stres (Elkin, 2014; Jeriček Klanšček & Bajt, 2015).

Odziv na stresor je v največji meri odvisen od posameznikove presoje okoliščine, na kar vplivajo njegova osebnost, izkušnje, čustva, telesno stanje (fizična kondicija, utrujenost, morebitne bolezni, stanje prehranjenosti), odnosi z bližnjimi in drugimi v socialnem okolju ter pričakovanja okolice (Starc, 2009). Stresna reakcija ali odziv na okoliščine je torej vedno povsem individualen in v skladu s posameznikovimi lastnostmi. Med potekom stresne reakcije se posameznik umsko in telesno pripravlja na "preživetje" ter se skuša adaptirati na stresor. Stresna reakcija bo krajša, če se posameznik s problemom aktivno spopade in ga tudi primerno obvladuje, da so rezultati v njegovo korist. V primeru, ko posameznik stresa ne zmore obvladovati sam, bo stresor nanj deloval dlje in bolj intenzivno (Jeriček Klanšček & Bajt, 2015).

2.1.3 Prepoznavanje stresa po fazah in biokemični odgovor organizma na stres

Posameznik se ob pojavu stresa z njim spopade v zaporedju treh faz: v fazi alarma, fazi upora ali prilagoditve ter v fazi izgorevanja ali izrčpanosti (Elkin, 2014).

Faza alarma predstavlja fiziološko in kemično pripravo organizma na ukrep. Iz sredice nadledvičnih žlez se sproščata adrenalin in noradrenalin, ki zvišata srčni utrip in tako pripomoreta k boljši prekrvavitvi udov, kar omogoči telesu, da se s stresom aktivno

spopade ali pa pred njim zbeži. Povečata se tudi frekvenca dihanja, torej oskrba telesa s kisikom, in pa krvni tlak. Funkcija prebavnega sistema se ob tem zmanjša, saj telo ob ukrepanju na stresor ne čuti potrebe po dodatnem uživanju hrane (Kirsten, 2012). Človeško telo postane splošno pripravljeno na odziv (David, 2009; Kirsten, 2012). V fazi upora ali prilagoditve se organizem spopade s stresorjem s pomočjo dodatnih telesnih mehanizmov, ki poskušajo vse prej omenjene telesne procese umiriti in spraviti v prvotni položaj. Iz možganov se sproščajo opiodi za protibolečinsko delovanje ter hormoni za pospešeno delovanje trombocitov ob morebitni poškodbi ali krvavitvi. Skorji nadledvičnih žlez pričneta s sproščanjem hormona kortizola, ki privede do povišane koncentracije glukoze v krvi in pripomore k protivnetnemu delovanju. Izločanje inzulina se v tej fazi zmanjša, prav tako se sproti razgrajajo glikogen, proteini in maščobe, da je koncentracija glukoze res čim višja (Kelley, 2009; Kirsten, 2012). Telo se maksimalno prilagodi vplivom stresa. Če adaptacija telesa z omenjenimi mehanizmi na stres ni uspešna in se škodljivi vplivi na telo ne manjšajo, sledi tretja faza izčrpanosti ali izgorevanja (Starc, 2009). Ta faza nastopi, ko organizem posameznika ni kos stresu. Neporabljena glukoza, ki se je sprostila v prejšnji fazi, se uskladišči v maščobnih celicah. Koncentracija uporabne glukoze se zmanjša, vendar je zaradi upočasnjene prebavnega sistema ni mogoče nemudoma nadomestiti z uživanjem hrane. Zaradi dolgotrajnega vpliva stresa na telo se funkcija imunskega sistema slabša in sistem ni več zmožen ubraniti posameznika pred vdorom patogenov. Pojavijo se opozorilni telesni, duševni in vedenjski simptomi, privede pa lahko tudi do razvoja resnih duševnih in fizičnih (kroničnih) obolenj (Kelley, 2009; Kirsten, 2012). Tem simptomom in obolenjem bomo v diplomskem delu namenili posebno poglavje.

2.1.4 Simptomi in posledice stresa

Stres in sedeč način življenja sta pri dijakih in študentih postala velik javnozdravstveni problem, ki zmanjšujeta kvaliteto življenja in zdravja tudi v poznejših letih. Najbolj stresno obdobje mladih je med šestnajstim in dvaindvajsetim letom starosti (Valois, et al., 2008; Dolenc, 2015). To je obdobje, kjer mladi sklepajo pomembne življenjske odločitve in se soočajo z različnimi vrstami težav in stresorjev. Skoraj tretjina mladostnikov naj bi po raziskavah sodeč občutila visoko stopnjo psihološkega stresa,

kar se lahko kaže s telesnimi simptomi, duševnimi simptomi ter s simptomi na vedenjskem področju (Kirsten, 2012; Dolenc, 2015).

Telesni simptomi se najpogosteje kažejo v obliki glavobola, prebavnih motenj, slabosti, nihanja telesne teže, neobičajnega znojenja, bolečin (v hrbtu ali križu) ter fizično utrujenostjo. Od duševnih simptomov so pogosto navedeni pojavi strahu, (izredne) žalosti, izguba volje, negativno razmišljanje, težave s pozabljivostjo in/ali koncentracijo, nespečnost in splošna psihična utrujenost. Na vedenjske simptome lahko indicirajo prenehanje s hrano, prekomerno pitje alkohola, kajenje ali uporaba prepovedanih drog ter izogibanje socialnim stikom (Kirsten, 2012; Dolenc, 2015). Dolgotrajno in/ali intenzivno doživljanje stresa lahko privede do razvoja raznih kroničnih bolezni, kot so koronarna srčna bolezen, možganska kap, čir na želodcu ali dvanajstniku, sladkorna bolezen, rak, revmatoidni artritis, depresija in še mnoge druge (Jelen & Dernovšek, 2009; Kirsten, 2012; Dolenc, 2015).

2.1.5 Načini obvladovanja stresa

Obvladovanje stresa je opredeljeno kot aktivni proces posameznikovih vedenjskih, čustvenih in kognitivnih poskusov nadziranja oziroma zmanjšanja stresogenih dejavnikov na organizem (Dolenc, 2015). Način, kako se bo posameznik odzval na stresor in obremenitve, je v precejšnji meri odvisen od njegovih osebnostnih lastnosti, preteklih izkušenj z določeno stresno situacijo in pa socialnih okoliščin, seveda pa tudi od vrste obremenitve kot take (Rogač, 2010).

Negativni stresorji imajo velik vpliv na kvaliteto življenja in lahko puščajo negativne posledice na posameznikovem zdravju. Zato je pomembno, da jih slednji zna obvladovati, kar pa lahko doseže z različnimi tehnikami. Da posameznik najde pravi način, s pomočjo katerega bo najlažje obvladoval stres v svojem življenju, se mora najprej seznaniti z vsemi razpoložljivimi načini. Poiskati mora takega, ob katerem je miren, sproščen in ga zmore nadzorovati (Benčuk, 2013). Med najbolj pogoste in z znanstvenimi raziskavami podprte načine obvladovanja stresa spadajo gibalna aktivnost, zdrava in uravnotežena prehrana, enakomerno in umirjeno globoko dihanje, meditacija, joga, avtogeni trening, masaža in aromaterapija, wellness, spanje ali počitek, poslušanje

glasbe, branje, umetniško ustvarjanje ter pisanje dnevnika (Preisinger, 2010; Benčuk, 2013).

Eden najbolj priporočljivih in učinkovitih načinov obvladovanja stresa je gibalna aktivnost. Gibanje pozitivno vpliva na vse vidike človekovega zdravja – na fizični, psihični pa tudi socialni vidik in je zato odlična pot k dobremu počutju in premagovanju stresa (Delisle, et al., 2010).

2.2 OBDOBJE MLADOSTNIŠTVA IN STRES

2.2.1 Splošne značilnosti obdobja mladostništva

Pojem mladost je najpogosteje opredeljen kot obdobje posameznika v prehodu iz otroštva v odraslost, v kateri se postopoma vključi v vse pomembne socialne vloge. Mladost se deli na tri obdobja. Prvo obdobje je obdobje adolescence ali klasične mladosti, v katerega spadajo mladi od 14. do 19. leta starosti in zajema tudi populacijo dijakov. Drugo obdobje je postadolescenca ali pozna mladost, kamor sodijo mladi od 20. do 24. leta in tako tudi večina študentov prve stopnje dodiplomskega študija. Tretje obdobje ali mlajša odraslost pa zajema mlade med 25. in 29. letom starosti (Vertot, 2009). Dijaki in študenti, zlasti v obdobju med šestnajstim in dvaindvajsetim letom, so predstavniki dveh izmed mnogih družbenih skupin, ki so v sodobnem času najbolj podvržene stresu (Baša, et al., 2007). Vsakodnevno se soočajo z zahtevami šolskega oziroma študijskega sistema in željami domačega okolja, obenem pa so neprestano pod vplivom pričakovanj družbe, ki se jim trudijo prilagoditi, da bi bili v njej sprejeti (Jeriček Klanšček, et al., 2014).

2.2.2 Stres v dijaškem obdobju

Srednješolsko obdobje je tudi obdobje odraščanja in dijakom se ob tem dogajajo spremembe na telesnem in duševnem področju, ki lahko povzročijo precej stresa. Dijak v tem obdobju išče in razvija lastno identiteto, spoznava se z različnimi socialnimi vlogami ter s svojo spolno vlogo, ureja medosebne odnose z bližnjimi in vrstniki ter oblikuje svoj odnos do okolja in dela (Valois, et al., 2008; Dolenc, 2012; Jacob, et al.,

2013). Glavni dejavniki, ki povzročajo stres pri dijakih, so poleg že omenjenih še šolsko okolje, domače okolje ter same osebnostne značilnosti dijaka. Na doživljanje stresa dijakov v šolskem okolju vplivajo odnosi z vrstniki, odnosi z učitelji, preverjanja znanja (v šolskem in kliničnem okolju) ter izdelava in predstavitev seminarskih nalog (Drev, 2010). Znano je, da dijaki pogosto doživljajo stres zaradi stvari, ki skrbijo tudi njihove starše (Jeriček Klanšček, et al., 2014). V domačem okolju je tako doživljanje stresa povezano z visokimi pričakovanji ali nasprotno, z nezanimanjem družinskih članov za dijaka in njegovo izobraževanje, z odnosi med družinskimi člani ter z odnosi dijaka s prijatelji. Vpliv stresa je odvisen tudi od že omenjenih osebnostnih značilnosti, kamor spadajo še želja po doseganju popolnosti, občutljivost dijaka ter njegov način oziroma sposobnosti komuniciranja (Johnson & Taliaferro, 2011; Drev, 2010; Bursnal, 2014).

2.2.3 Stres v študijskem obdobju

Študentsko življenje ljudem, ki ga niso nikoli doživeli, pogosto predstavlja obdobje samih zabav in brezskrbnosti, vendar bi jim vsak študent hitro lahko narisal drugačno sliko. Od študenta se pričakuje, da bo dosegel visoko izobrazbo in prišel do zelene zaposlitve, kar je v trenutni situaciji zelo težko dosegljivo (Jacob, et al., 2013). Študenti so izpostavljeni stresu zaradi napornih izpitnih obdobj, tekmovalnosti med študenti, finančnega stanja in obštudijskega dela, zaradi katerega jim pogosto primanjkuje časa za zabavo in sprostitev. Večina študentov med študijem zamenja bivalno okolje, kar je le še pika na i doživljanju stresa, saj pogosto občutijo domotožje. Pri študentih pogosto prihaja do negativnih misli o sebi ter o življenju na splošno, hitro pa so lahko tudi podvrženi nenalezljivim kroničnim boleznim (Baša, et al., 2007; Gibbons, et al., 2010; Pulido-Martos, et al., 2011; Jacob, et al., 2013; Klainin – Yobas, et al., 2013; Tavalacci, et al., 2013; Dinger, et al., 2014). Študentom največji dosežek predstavlja uspešno zaključen letnik, zato je zanje najbolj stresno obdobje ob koncu študijskega leta, ko je največ dela z izpiti in pisanjem ter oddajanjem pisnih nalog. K stresnosti tega obdobja prispevajo tudi starši študentov, katerih želje in cilji se skladajo z željami in cilji študentov, odziv staršev pa je odvisen od (ne)uspešnosti rezultatov študentov (Rogač, 2010).

2.3 GIBALNA AKTIVNOST KOT NAČIN OBVLADOVANJA STRESA

V neodvisni povezavi ne samo s splošnim fizičnim zdravjem, temveč tudi z mnogimi ravnmi mentalnega zdravja in s splošnim zadovoljstvom posameznika s svojim življenjem je gibalna aktivnost (Brumby, et al., 2011; Perales, et al., 2014; Turk, 2015). Gibalno aktivnost predstavlja vsakršno gibanje, ki poviša frekvenco srčnega utripa in dihanja ter je izvedeno z uporabo skeletnih mišic, kar poveča potrebo telesa po energiji. Zmerna do visoko intenzivna gibalna aktivnost je pomembna v življenju posameznika, kar po zadnjih raziskavah ugotavlja tudi Svetovna zdravstvena organizacija (Zach, et al., 2012). Vrsto gibalnih aktivnosti, katere namen je izboljšati fizično pripravljenost in posledično tudi zdravje, imenujemo telesna vadba (Perales, et al., 2014).

Za doseg pozitivnih učinkov gibalne aktivnosti se otrokom in mladostnikom priporoča vsaj 60 minut zmerne gibalne aktivnosti vsak dan (Drev, 2011a). Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) otrokom in mladostnikom do 17. leta priporoča vsaj 60 minut zmerne do visoko intenzivne gibalne aktivnosti dnevno, mladostnikom nad 18 let pa od 30 do 60 minut zmerne do visoko intenzivne gibalne aktivnosti (World Health Organization, 2010; Zach, et al., 2012 p. 104).

Zmerna gibalna aktivnost se na lestvici posameznikove fizične zmogljivosti od 1 do 10, pri čemer 10 predstavlja najvišjo stopnjo zmogljivosti, nahaja približno nekje na sredini (med 4 in 6). Za lažjo predstavo o zmerni aktivnosti velja omeniti, da se pri izvajanju zmerne aktivnosti pulz in dihanje pospešita do te mere, da se medtem še lahko pogovarjamo, vendar pa ne moremo peti. Visoko intenzivna gibalna aktivnost se na prej omenjeni lestvici posameznikove zmogljivosti nahaja med 7 in 8. Frekvenca srčnega utripa in dihanja se pri izvajanju te stopnje tako povišata, da se je vmes nemogoče pogovarjati (Kropej, 2007; Norton, et al., 2010). Intenzivnost gibalne aktivnosti pri posamezniku objektivno preverjamo z merjenjem oziroma računanjem najvišjega oziroma maksimalnega srčnega utripa. Pri zmerni gibalni aktivnosti bi vrednost srčnega utripa znašala od 50 do 70 % maksimalnega srčnega utripa, pri visoko intenzivni gibalni aktivnosti pa bi njegova vrednost štela od 70 do 85 % maksimalnega srčnega utripa. Maksimalni srčni utrip posameznika izračunamo tako, da od števila 220 odštejemo

starost posameznika. Računanje srčnega utripa s to enačbo je najbolj enostaven in posledično najmanj točen način. Srčni utrip najbolj natančno izmerimo z merilci srčnega utripa (Norton, et al., 2010).

2.3.1 Pozitivni učinki gibalne aktivnosti na posameznika s fiziološkega, psihološkega in socialnega vidika

S fiziološkega vidika je znano, da gibalna aktivnost izboljšuje fizično pripravljenost, kar privede do uravnavanja fiziološkega odziva na stres. Srce se ob izvajanju redne gibalne aktivnosti nauči bolj skrbnega delovanja, poveča se njegova moč enkratnega utripa, frekvenca utripa se (v fazi mirovanja, pa tudi v fazi gibanja) zmanjša, krvni tlak se zniža, ožilje pa postane prožnejše. V krvi se poveča število eritrocitov, poveča se tudi koncentracija hemoglobina, zmanjšata pa se vsebnosti holesterola in triglicerida. Pljuča postanejo bolj predihana, saj lahko z enim dihom zajamejo več kisika; vzpostavi pa se tudi ravnovesje v delovanju prebavnega sistema (Dean, 2009; Perales, et al., 2014; Turk, 2015). Gibalna aktivnost vpliva na porabo presežka glukoze v krvi, ki se je sprostila iz telesa ob izločanju stresnega hormona kortizola. Ob tem se tudi koncentracija kortizola zmanjša, poveča pa se izločanje hormona endorfina, ki se mu reče tudi hormon sreče (Kirsten, 2012).

Na psihološkem področju gibalna aktivnost pripomore k nižanju vzburjenosti, napetosti, potrtosti, skrbi, strahu ali jeze ter k izboljšanju razpoloženja in motivaciji k zdravemu vedenju, na primer manjša verjetnost je, da bo posameznik kadil, prekomerno užival alkohol ali nezdravo jedel. Izboljšano razpoloženje in počutje se kaže že po dvajsetih minutah gibalne aktivnosti ne glede na njeno intenzivnost izvajanja. Pri tem je pomembno, da posameznik izbere gibalno aktivnost, ki mu najbolj ustreza, saj le tako lahko gibalna aktivnost pozitivno učinkuje na celoten organizem in na obvladovanje stresa (Rendi, et al., 2008; Dean, 2009; Sibinga, et al., 2011; Dinger, et al., 2014; Perales, et al., 2014; Dolenc, 2015). Sodelovanje pri gibalnih aktivnostih omogoča posamezniku, da več časa preživi zunaj štirih sten in tudi izboljšuje medsebojne odnose z drugimi, kar še dodatno vpliva na zmanjšanje negativnega stresa (Perales, et al., 2014).

Zmerna gibalna aktivnost pri otroku in mladostniku pozitivno vpliva na njegov telesni razvoj (razvoj okostja, mišičja in sklepov), razvoj gibalnih spretnosti, na pozitivno samopodobo, samostojnost in na razvoj kognitivnih sposobnosti (Škof, 2007; Zurec, 2008; Drev, 2011a). Obenem gibalna aktivnost pomaga krepiti imunski sistem, preprečuje pojav kroničnih nenalezljivih bolezni, odpravlja nespečnost, zmanjšuje verjetnost razvoja določenih odvisnosti ter pomaga ohranjati normalno telesno težo (Dean, 2009; Drev, 2011a; Turk, 2015).

2.3.2 Mladostniki in ukvarjanje z gibalno aktivnostjo

Na ukvarjanje z gibalno aktivnostjo vplivajo spol, starost, socialno ekonomski status in socialno okolje. Ugotovitve raziskav o gibalni aktivnosti mladih kažejo, da se z gibanjem ukvarjajo v povprečju dva do trikrat tedensko, pri čemer je delež moških občutno višji od deleža žensk, saj se ženske v stresni situaciji pogosteje zatečejo v medosebne odnose in bolj odkrito izražajo svoja čustva od moških (Van der Horst, et al., 2007; Biddle & Asare, 2011; Jeriček Klanšček, et al., 2014; Dolenc, 2015). Podatki mednarodnih raziskav kažejo, da v Sloveniji delež fantov, ki se ob prehodu v srednjo šolo z gibalno aktivnostjo ukvarjajo vsaj šestdeset minut dnevno, znaša do 21 %, delež deklet pa je pomembno nižji in znaša zgolj 7 %. Omenjena raziskava je bila izvedena med mladostniki, starimi petnajst let. S to raziskavo se Slovenija izmed 39 evropskih držav uvršča na 27. mesto (Inchley, et al., 2016).

Med tistimi, ki se pogosteje ukvarjajo z gibalno aktivnostjo, je več mladih iz višjega socialno ekonomskega razreda. Med mladimi, ki se z aktivnostjo ne ukvarjajo, pa je več tistih z nižjim socialno ekonomskim statusom (Drev, 2010; Jeriček Klanšček, et al., 2014). Pomembno vlogo v odnosu mladih do gibalnih aktivnosti igra tudi izobrazba staršev. Starši z višjo izobrazbo občutno bolj finančno prispevajo k ukvarjanju mladostnika z gibalno aktivnostjo kot pa starši z nižjo izobrazbo (Van der Horst, et al., 2007; Škof, 2010; Biddle & Asare, 2011; Jeriček Klanšček, et al., 2014).

Mladi se najpogosteje ukvarjajo s hojo, planinarjenjem, tekom, plavanjem, badmintonom ali z ekipnimi športi. Delež mladih, ki se z gibalno aktivnostjo ukvarjajo vsaj šestdeset minut dnevno, pomembno upada že med prehodom iz osnovne šole v

srednjo šolo, še nižji pa je delež med prehodom iz srednje šole v fakulteto (Zurc, 2008; Tyson, et al., 2010; Zach, et al., 2012; Drev, 2011b; Dinger, et al., 2014; Jeriček Klanšček, et al., 2014). Dejavniki, ki vplivajo na upad izvajanja gibalne aktivnosti v tem obdobju, so pogosto pomanjkanje časa, pomanjkanje motivacije za izvajanje aktivnosti, pomanjkanje spodbude s strani družinskih članov in prijateljev, selitev iz domačega okolja in samostojno življenje. Veliko vlogo pri upadu igra sedeč način življenja, saj mladi povprečno vsaj dve uri dnevno presedijo pred zaslonom televizije ali računalnika (Valois, et al., 2008; Van Dyck, et al., 2014; Vedrana, et al., 2016).

Motivacijo za gibalno aktivnost moški najdejo v druženju s prijatelji, zabavi, razvijanju spretnosti, razburljivosti same aktivnosti ter v tekmovanju. Po drugi strani pa se ženske za ukvarjanje z gibalno aktivnostjo odločijo predvsem zaradi skrbi za zdravje, užitka ter oblikovanja postave (Standiford, 2013). Iz omenjenih razlogov se moški pogosteje odločijo za sodelovanje v ekipnih športih (na primer v košarki), ženske pa bolj uživajo v individualnih (na primer v plesu, aerobiki) (Cupar, 2012).

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVANJA

Namen raziskovalne naloge je bil preučiti doživljanje stresa ter povezavo gibalne aktivnosti z obvladovanjem stresa pri polnoletnih dijakih Srednje zdravstvene šole Ljubljana in pri študentih rednega in izrednega študija prve stopnje visokošolskega študijskega programa Zdravstvena nega na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin.

Cilji raziskave so bili:

- Ugotoviti simptome, ki jih dijaki in študenti pripisujejo doživljanju stresa.
- Ugotoviti stresne situacije pri dijakih in študentih.
- Proučiti razloge za ukvarjanje oziroma neukvarjanje dijakov in študentov z gibalnimi aktivnostmi.
- Ugotoviti mnenja dijakov in študentov o gibanju in vplivu gibalnih aktivnosti na obvladovanje stresa.
- Proučiti povezanost med pogostostjo ukvarjanja dijakov in študentov z gibalnimi aktivnostmi in pojavnostjo simptomov stresa.
- Ugotoviti statistično pomembne razlike v mnenjih dijakov in študentov o gibalni aktivnosti in obvladovanju stresa.

3.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

Na podlagi zastavljenih ciljev smo v raziskavi zastavili naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Kateri so simptomi, ki jih dijaki in študenti pripisujejo doživljanju stresa?
2. Katere situacije dijakom in študentom predstavljajo stres?
3. Kakšni so razlogi, zaradi katerih se dijaki in študenti ukvarjajo oziroma ne ukvarjajo z gibalnimi aktivnostmi?
4. Kaj dijaki in študenti menijo o vplivu gibalnih aktivnosti na obvladovanje stresa?

5. Kako je pogostost ukvarjanja z gibalnimi aktivnostmi povezana s pojavnostjo simptomov stresa pri dijakih in študentih?
6. Kakšne so statistično pomembne razlike v mnenjih med dijaki in študenti o gibalni aktivnosti in obvladovanju stresa?

3.3 RAZISKOVALNA METODOLOGIJA

3.3.1 Metode in tehnike zbiranja podatkov

Raziskava je temeljila na opisni neeksperimentalni kvantitativni metodi empiričnega raziskovanja. Za potrebe teoretičnega in empiričnega dela smo pregledali literaturo domačih in tujih avtorjev s pomočjo slovenske baze COBISS in tujih baz podatkov CINAHL, PubMed, SpringerLink, MedLine, Health Source. Uporabili smo literaturo, ki je bila objavljena v zadnjih desetih letih od leta 2007 do 2017. Pri iskanju literature smo uporabili ključne besede, in sicer v slovenskem jeziku: stres, obvladovanje stresa, gibanje, učinki gibanja, mladostništvo; ter v angleškem jeziku: stress, stress management, physical activity, effects of physical activity, adolescence.

3.3.2 Opis merskega instrumenta

Za izvedbo raziskave smo odgovore na zastavljena raziskovalna vprašanja poiskali s pomočjo spletnega strukturiranega vprašalnika. Vprašalnik je bil namenjen polnoletnim dijakom Srednje zdravstvene šole Ljubljana ter študentom rednega in izrednega študija Fakultete za zdravstvo Angele Boškin. Vprašalnik je bil oblikovan na podlagi pregleda literature (Baša, et al., 2007; Kropelj, 2007; Gojkovič, 2009; Preisinger, 2010; Cupar, 2012). Sestavljen je bil iz treh sklopov in je zajemal vprašanja zaprtega in polodprtega tipa ter Likertove ocenjevalne lestvice. V prvem sklopu smo zbirali demografske podatke: spol, starost in letnik izobraževanja. Drugi sklop je obsegal vprašanja, s katerimi smo ugotavljali doživljanje stresa, simptome in vzroke stresa, ki jih zaznavajo anketiranci, ter pogostost uporabe različnih načinov za obvladovanje stresa. Za ugotavljanje simptomov stresa smo uporabili petstopenjsko Likertovo lestvico, kjer so dijaki in študenti označili svoje strinjanje z ocenami od 1 do 5, pri tem je pomenilo 1 – sploh se ne strinjam, 2 – ne strinjam se, 3 – niti se strinjam, niti se ne strinjam, 4 –

strinjam se, 5 – popolnoma se strinjam. Tretji sklop je zajemal vprašanja o uporabi tehnik za obvladovanje stresa, mnenjih o gibalni aktivnosti, vrsti in vplivu gibalne aktivnosti na doživljanje stresa anketirancev. Zanesljivost posameznih sklopov ankete smo preverjali s Cronbach α koeficientom notranje konsistence. Vrednosti Cronbachovega koeficienta so lahko med 0 in 1. Če je koeficienti višji od 0,8, pomeni, da je zanesljivost vprašalnika visoka, če je nižji od 0,6, pa je njegova zanesljivost nizka (Cenčič, 2009). Zanesljivost Cronbach koeficienta α pri merjenju doživljanja telesnih simptomov stresa dijakov in študentov znaša 0,880, duševnih simptomov pa 0,887, kar pomeni visoko zanesljivost. Pri merjenju vedenjskih simptomov koeficient znaša 0,799, kar še vedno kaže na visoko zanesljivost vprašalnika. Cronbach α smo računali tudi pri prisotnosti stresorjev med dijaki in študenti. Koeficient ima pri merjenju stresorjev iz šolskega okolja vrednost 0,785, iz domačega okolja 0,814 in zaradi osebnostnih lastnosti 0,886, kar potrjuje visoko zanesljivost vprašalnika.

3.3.3 Opis vzorca

Uporabili smo neslučajnostni, namenski vzorec. V raziskavo smo vključili polnoletne dijake Srednje zdravstvene šole Ljubljana ter študente rednega in izrednega študija prve stopnje programa Zdravstvena nega Fakultete za zdravstvo Angele Boškin. Polnoletnost dijakov je bila zagotovljena s strani vodstva Srednje zdravstvene šole Ljubljana. Povezavo do spletne oblike vprašalnika smo poslali vsem dijakom in študentom, vpisanim v šolsko oziroma študijsko leto 2016/2017. Kot je razvidno iz tabele 1, je vprašalnik izpolnilo 159 oseb, ki ustrezajo kriterijem za vzorec (študenti oziroma polnoletni dijaki), od tega je 61 (38,4 %) polnoletnih dijakov in 98 (61,6 %) študentov. To predstavlja 79,5 % realizacijo vzorca. V vzorcu je 26 (16,4 %) dijakov oziroma študentov moškega spola in 133 (83,6 %) dijakinj oziroma študentk ženskega spola. Delež moških je nekoliko višji med študenti, študentov je 19 (19,4 %), dijakov pa 7 (11,5 %). Povprečna starost anketirancev je 21 let; v skupini dijakov je povprečna starost 18 let, kar 42 (68,9 %) dijakov v vzorcu je namreč starih 18 let, medtem ko je v skupini študentov povprečna starost 23 let, od tega jih ima 28 (28,6 %) 19 ali 20 let, 21, 22 ali 23 let ima 35 (45,9 %) študentov v vzorcu, preostalih 25 (25,5 %) študentov pa ima 24 let ali več. Tretji letnik obiskuje 24 (39,3 %) dijakov, četrti letnik pa 34 (55,7 %), medtem jih v skupini študentov 33 (33,7 %) obiskuje prvi letnik, 17 (17,3 %)

drugi letnik, 33 (33,7 %) tretji letnik, 15 (15,3 %) študentov pa je bilo v času anketiranja vpisanih v absolventski staž. Povprečna ocena uspeha med anketiranimi dijaki je 3,9, med anketiranimi študenti pa 7,6.

Tabela 1: Demografski podatki

Spremenljivka	Kategorija	Skupaj		Dijaki		Študenti	
		N	%	N	%	N	%
Spol	Moški	26	16,4	7	11,5	19	19,4
	Ženski	133	83,6	54	88,5	79	80,6
Starost	18 let	42	26,4	42	68,9	0	0,0
	19 let	28	17,6	15	24,6	13	13,3
	20 let	18	11,3	3	4,9	15	15,3
	21 let	20	12,6	1	1,6	19	19,4
	22 let	16	10,1	0	0,0	16	16,3
	23 let	10	6,3	0	0,0	10	10,2
	24 let ali več	25	15,7	0	0,0	25	25,5
	Povprečna starost (PV±SO)	21,3±4,41	18,4±0,67	23,1±4,78			
Status	Dijak	61	38,4	61	100,0	/	/
	Študent	98	61,6	/	/	98	100,0
Letnik izobraževanja	Prvi	34	21,4	1	1,6	33	33,7
	Drugi	19	11,9	2	3,3	17	17,3
	Tretji	57	35,8	24	39,3	33	33,7
	Četrsti/Absolvent	49	30,8	34	55,7	15	15,3
Povprečna ocena (PV±SO)				3,9±0,68		7,6±0,62	
Skupaj		159	100,0	61	100,0	98	100,0

Legenda: PV – povprečna vrednost, SO – standardni odklon, N – število (absolutne frekvence), % – relativne frekvence v odstotkih

3.3.4 Opis poteka raziskave in obdelave podatkov

Zbiranje podatkov za raziskavo je potekalo v obdobju od 22. 03. 2017 do 31. 05. 2017, po predhodni pridobitvi soglasja vodstva Srednje zdravstvene šole Ljubljana ter Komisije za znanstveno-raziskovalno in razvojno dejavnost Fakultete za zdravstvo Angele Boškin. Vprašalnik smo pripravili v elektronski obliki s pomočjo spletne strani www.1ka.si. Dijakom Srednje zdravstvene šole Ljubljana je vprašalnik prek elektronske pošte posredovalo vodstvo šole, na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin pa smo s strani Referata za študijske in študentske zadeve prejeli elektronske naslove študentov in jim nato sami posredovali povezavo do vprašalnika. Sodelujoči so bili seznanjeni z namenom in potekom raziskave ter z možnostjo zavrnitve sodelovanja. Njihova anonimnost je bila zagotovljena z uporabo spletnega vprašalnika 1ka.

Vse rezultate smo predstavili za celoten vzorec in ločeno za dijake in študente v obliki tabel. Rezultate smo opisali z ustrezno deskriptivno statistiko, izbrano glede na vrsto spremenljivk, in sicer z absolutnimi (N) in relativnimi frekvencaми (%), s povprečno vrednostjo (PV) in standardnim odklonom (SO), ki prikazuje statistično razpršenost enot. Normalnost porazdelitve intervalnih oziroma številskih spremenljivk smo preverili s Kolmogorov-Smirnovim in Shapiro-Wilkovim testom. Razlike med dvema neodvisnima skupinama (med dijaki in študenti) v ordinalnih oziroma nenormalno porazdeljenih intervalnih spremenljivkah smo preverili z Mann-Whitneyevim testom, povezanost med dvema nominalnima spremenljivkama smo preverili s χ^2 testom, povezanost med ordinalnimi oziroma nenormalno porazdeljenimi intervalnimi spremenljivkami pa smo preverili s Spearmanovim korelacijskim koeficientom. Ničelne hipoteze vseh uporabljenih statističnih testov smo preverjali pri 5 % stopnji tveganja. Podatke smo analizirali s pomočjo programa SPSS Statistics 23.

3.4 REZULTATI

Odgovore dijakov in študentov smo primerjali z neparametričnimi testi, saj je porazdelitev vseh intervalnih spremenljivk glede na Kolmogorov-Smirnov oziroma Shapiro-Wilkov test statistično pomembno odstopala od normalne ($p < 0,05$).

3.4.1 Stres

Anketirance smo prosili, da ocenijo, v kolikšni meri se strinjajo, da doživljajo posamezne od 34 navedenih simptomov stresa, ki smo jih razdelili v tri skupine – telesni simptomi, duševni simptomi in vedenjski simptomi. Izračunali smo tri nove spremenljivke kot povprečje simptomov v posamezni skupini, tako da nam nove spremenljivke predstavljajo stopnjo doživljanja posameznih vrst simptomov stresa pri anketirancih.

Tabela 2 nam prikazuje, kakšna so mnenja dijakov in študentov o doživljanju telesnih simptomov stresa. Mnenja smo ugotavljali s 13 trditvami. Dijaki in študenti so se v največji meri strinjali s trditvami, da občutijo psihofizično utrujenost (PV = 3,18;

SO = 0,79), fizično utrujenost (PV = 2,89; SO = 1,20) ter bolečine v hrbtu ali križu (PV = 2,74; SO = 1,37).

Tabela 2: Mnenja dijakov in študentov o doživljanju telesnih simptomov stresa

Spremenljivka	Skupaj		Dijaki		Študenti		Mann-Whitneyev test	
	PV	SO	PV	SO	PV	SO	Z	p
Telesni simptomi ^a	2,37	0,77	2,39	0,80	2,35	0,75	-0,539	0,590
Psihofizično sem utrujen/-a.	3,18	1,27	3,36	1,28	3,06	1,25	-1,512	0,131
Fizično sem utrujen/-a.	2,89	1,20	2,85	1,31	2,92	1,13	-0,306	0,759
Boli me v hrbtu ali križu.	2,74	1,37	2,66	1,42	2,80	1,35	-0,707	0,480
Težko se sprostim.	2,60	1,25	2,67	1,26	2,55	1,24	-0,593	0,553
Pogosto me boli glava.	2,55	1,30	2,39	1,26	2,64	1,33	-1,146	0,252
Telesna teža mi niha.	2,33	1,26	2,33	1,33	2,34	1,23	-0,202	0,840
Pogosto ne spim.	2,31	1,27	2,36	1,29	2,29	1,27	-0,377	0,706
Pogosto mi razbija srce.	2,23	1,22	2,21	1,23	2,23	1,23	-0,183	0,855
Pogosto imam prebavne motnje (driska/zaprte).	2,06	1,12	2,15	1,17	2,01	1,09	-0,649	0,516
Imam občutek napetosti v mišicah.	2,06	1,12	1,95	1,19	2,12	1,07	-1,355	0,176
Znojim se več, kot je zame običajno.	1,97	1,11	2,02	1,26	1,95	1,02	-0,245	0,807
Pogosto mi je slabo.	1,96	1,06	2,10	1,18	1,87	0,98	-1,003	0,316
Pogosto zbolim.	1,91	1,01	2,03	0,97	1,84	1,04	-1,579	0,114

Legenda: PV – povprečna vrednost, SO – standardni odklon, Z – vrednost Mann-Whitneyevega testa, p – statistična značilnost pri < 0,05, lestvica: 1 – sploh se ne strinjam, 2 – ne strinjam se, 3 – niti se strinjam, niti se ne strinjam, 4 – strinjam se, 5 – popolnoma se strinjam

Najnižji strinjanji in največji enotnosti iz tabele 2 sta razvidni v trditvah, da jim je pogosto slabo (PV = 1,96; SO = 1,06) in da pogosto zbolijo (PV = 1,91; SO = 1,01). Doživljanje telesnih simptomov so dijaki in študenti v povprečju ocenili z 2,37 (SO = 0,77). Med dijaki in študenti ni bilo mogoče potrditi statistično pomembnih razlik v skupni oceni doživljanja telesnih simptomov stresa, niti v strinjanju s posameznimi postavkami, ki predstavljajo posamezne telesne simptome stresa ($p > 0,05$).

Iz tabele 3 so razvidna mnenja dijakov in študentov o doživljanju duševnih simptomov stresa, kar smo preverjali z 12 trditvami.

Najvišje povprečne vrednosti iz tabele 3 ugotavljamo ob trditvah, da so dijaki in študenti pogosto zaskrbljeni (PV = 3,06; SO = 1,15), razdražljivi (PV = 3,05; SO = 2,94) ter da imajo težave s koncentracijo (PV = 2,94; SO = 1,21). Najnižje povprečne vrednosti pa ugotavljamo ob trditvah, da dijaki in študenti izgubljajo smisel za humor (PV = 2,01; SO = 1,10), da ne najdejo užitka v preprostih stvareh (PV = 1,97;

SO = 1,04), da jim je žal, da so se odločili za smer izobraževanja, ki jo obiskujejo (PV = 1,89; SO = 1,11), in da pogosto kričijo ali se jočejo (PV = 1,67; SO = 0,96).

Tabela 3: Mnenja dijakov in študentov o doživljanju duševnih simptomov stresa

Spremenljivka	Skupaj		Dijaki		Študenti		Mann-Whitneyev test	
	PV	SO	PV	SO	PV	SO	Z	p
Duševni simptomi ^a	2,41	0,74	2,47	0,74	2,37	0,73	-0,913	0,361
Pogosto sem zaskrbljen/-a.	3,06	1,15	3,11	1,25	3,03	1,09	-0,544	0,586
Sem razdražljiv/-a.	3,05	1,08	3,00	1,20	3,08	1,00	-0,277	0,782
Težave imam s koncentracijo.	2,94	1,21	3,03	1,24	2,89	1,19	-0,590	0,555
Imam občutek, da vsi pritiskajo name.	2,73	1,09	2,72	1,10	2,73	1,10	-0,039	0,969
Pogosto se počutim žalostnega/-o.	2,56	1,01	2,69	0,99	2,48	1,02	-1,433	0,152
Pogosto razmišljam negativno.	2,46	1,00	2,61	1,02	2,37	0,99	-1,608	0,108
Zapiram se vase.	2,38	1,30	2,51	1,36	2,30	1,25	-0,880	0,379
Sem pesimističen/-na.	2,23	1,13	2,26	1,15	2,20	1,12	-0,253	0,800
Izgubljam smisel za humor.	2,01	1,10	1,97	1,11	2,03	1,10	-0,525	0,599
Ne najdem užitka v preprostih stvareh.	1,97	1,04	1,95	1,06	1,99	1,03	-0,309	0,757
Žal mi je, da sem se odločil/-a za to smer izobraževanja.	1,89	1,11	2,03	1,25	1,80	1,00	-0,957	0,339
Pogosto kričim ali se jočem.	1,67	0,96	1,80	1,01	1,58	0,92	-1,515	0,130

Legenda: PV – povprečna vrednost, SO – standardni odklon, Z – vrednost Mann-Whitneyevega testa, p – statistična značilnost pri < 0,05, lestvica: 1 – sploh se ne strinjam, 2 – ne strinjam se, 3 – niti se strinjam, niti se ne strinjam, 4 – strinjam se, 5 – popolnoma se strinjam

Doživljanje duševnih simptomov stresa so dijaki in študenti v povprečju ocenili s PV = 2,41 (SO = 0,74). Med dijaki in študenti ni bilo mogoče potrditi statistično pomembnih razlik v skupni oceni doživljanja duševnih simptomov stresa, niti v strinjanju s posameznimi postavkami, ki predstavljajo posamezne duševne simptome stresa ($p > 0,05$).

Tabela 4 prikazuje mnenja dijakov in študentov o doživljanju vedenjskih simptomov stresa. Vedenjske simptome stresa smo ugotavljali z 9 trditvami.

Tabela 4: Mnenja dijakov in študentov o doživljanju vedenjskih simptomov stresa

Spremenljivka	Skupaj		Dijaki		Študenti		Mann-Whitneyev test	
	PV	SO	PV	SO	PV	SO	Z	p
Vedenjski simptomi ^a	2,20	0,74	2,20	0,79	2,20	0,71	-0,216	0,829
Nimam motivacije za učenje oz. izobraževanje.	3,01	1,28	3,13	1,30	2,94	1,27	-0,932	0,351
Pogosto pozabljam.	2,71	1,15	2,61	1,16	2,78	1,15	-0,962	0,336

Spremenljivka	Skupaj		Dijaki		Študenti		Mann-Whitneyev test	
	PV	SO	PV	SO	PV	SO	Z	p
Odločanje raje prepustim drugim.	2,41	1,16	2,44	1,28	2,39	1,09	-0,037	0,971
Svoje probleme težko zaupam drugim.	2,40	1,33	2,33	1,33	2,44	1,34	-0,542	0,588
Prenajedam se s hrano.	2,06	1,24	1,89	1,23	2,17	1,24	-1,792	0,073
Izogibam se socialnim stikom.	1,95	1,10	2,03	1,12	1,90	1,08	-0,797	0,425
Grizem si nohte.	1,86	1,36	1,75	1,36	1,92	1,36	-1,137	0,255
Sem nekomunikativen/-na.	1,84	1,05	1,93	1,01	1,79	1,07	-1,179	0,239
Uteho najdem v razvadah, kot so pitje alkohola, kajenje in uporaba prepovedanih drog.	1,58	1,01	1,69	1,13	1,51	0,92	-0,568	0,570

Legenda: PV – povprečna vrednost, SO – standardni odklon, Z – vrednost Mann-Whitneyevega testa, p – statistična značilnost pri $< 0,05$, lestvica: 1 – sploh se ne strinjam, 2 – ne strinjam se, 3 – niti se strinjam, niti se ne strinjam, 4 – strinjam se, 5 – popolnoma se strinjam

V tabeli 4 najvišje strinjanje ugotavljamo pri trditvah, da dijaki in študenti nimajo motivacije za učenje oz. izobraževanje (PV = 3,01; SO = 1,28), da pogosto pozabljajo (PV = 2,71; SO = 1,15) in da odločanje raje prepustijo drugim (PV = 2,41; SO = 1,16), medtem ko se najmanj enotno strinjajo s trditvijo, da uteho najdejo v razvadah, kot so pitje alkohola, kajenje in uporaba prepovedanih drog (PV = 1,58; SO = 1,01). Med dijaki in študenti ni bilo mogoče potrditi statistično pomembnih razlik v skupni oceni doživljanja vedenjskih simptomov stresa, niti v strinjanju s posameznimi postavkami, ki predstavljajo posamezne vedenjske simptome stresa ($p > 0,05$).

Tabela 5 prikazuje, kako polnoletni dijaki in študenti ocenjujejo stopnje stresa posameznih stresorjev, ki smo jih uvrstili v tri skupine: stresorji, ki izhajajo iz šolskega okolja, stresorji, ki izhajajo iz domačega okolja, ter stresorji, ki jih anketiranci doživljajo zaradi lastne osebnosti.

Iz tabele 5 razberemo, da so najvišje strinjanje glede višine stresa v šolskem okolju dijaki in študenti izrazili pri predstavitev seminarских nalog (PV = 3,75; SO = 1,23), izdelavi seminarских nalog (PV = 3,66; SO = 1,18) ter preverjanju znanja (PV = 3,53; SO = 1,08). Najnižje strinjanje pa so izrazili pri odnosih z vrstniki oziroma kolegi (PV = 2,05; SO = 1,11).

Tabela 5 prikazuje, da študenti v primerjavi z dijaki doživljajo statistično značilno več stresa z vidika skupne ocene stresa zaradi šolskega okolja ($Z = -3,121$; $p = 0,002$) ter tudi zaradi posameznih stresorjev, kot so predstavitve seminarских nalog ($Z = -2,389$;

$p = 0,017$), izdelava seminarских nalog ($Z = -5,621$; $p < 0,001$), izvajanje kliničnega usposabljanja ($Z = -2,403$; $p = 0,016$) ter izvajanje kabinetnih vaj ($Z = -2,532$; $p = 0,011$).

Tabela 5: Prisotnost stresorjev med dijaki in študenti

Spremenljivka	Skupaj		Dijaki		Študenti		Mann-Whitneyev test	
	PV	SO	PV	SO	PV	SO	Z	p
Šolsko okolje ^a	3,02	0,79	2,75	0,87	3,18	0,70	-3,121	0,002
Predstavitve seminarских nalog	3,75	1,23	3,43	1,36	3,96	1,09	-2,389	0,017
Izdelava seminarских nalog	3,66	1,18	3,00	1,21	4,07	0,97	-5,621	0,000
Preverjanja znanja	3,53	1,08	3,34	1,12	3,65	1,04	-1,909	0,056
Izvajanje klinične prakse	2,94	1,37	2,61	1,44	3,15	1,29	-2,403	0,016
Izvajanje kabinetnih vaj	2,77	1,29	2,44	1,32	2,97	1,24	-2,532	0,011
Odnosi z učitelji/predavatelji	2,41	1,10	2,34	1,17	2,45	1,07	-0,761	0,446
Odnosi z vrstniki/kolegi	2,05	1,11	2,08	1,20	2,03	1,05	-0,004	0,997
Domače okolje ^b	2,16	0,94	2,20	0,99	2,14	0,92	-0,249	0,803
Visoka pričakovanja družinskih članov	2,65	1,36	2,69	1,48	2,63	1,29	-0,115	0,909
Odnosi med družinskimi člani	2,18	1,22	2,11	1,29	2,21	1,19	-0,815	0,415
Neprimerno izražanje čustev med družinskimi člani	2,12	1,34	2,23	1,41	2,05	1,30	-0,728	0,467
Odnosi s prijatelji	2,07	1,16	2,08	1,26	2,06	1,10	-0,269	0,788
Nezanimanje družinskih članov zame in za moje izobraževanje	1,80	1,14	1,89	1,29	1,74	1,03	-0,229	0,819
Osebnost posameznika ^c	2,66	1,06	2,69	1,07	2,64	1,06	-0,247	0,805
Želja po doseganju popolnosti	2,96	1,38	3,07	1,42	2,90	1,35	-0,751	0,452
Občutljivost	2,83	1,29	2,80	1,26	2,85	1,31	-0,355	0,723
Značajske lastnosti	2,72	1,27	2,82	1,34	2,66	1,23	-0,676	0,499
Osebnostne značilnosti - splošno	2,48	1,27	2,49	1,26	2,48	1,29	-0,117	0,907
Način komuniciranja	2,31	1,20	2,26	1,25	2,34	1,17	-0,582	0,561

Legenda: PV – povprečna vrednost, SO – standardni odklon, Z – vrednost Mann-Whitneyevega testa, p – statistična značilnost pri $< 0,05$, lestvica: 1 – sploh se ne strinjam, 2 – ne strinjam se, 3 – niti se strinjam, niti se ne strinjam, 4 – strinjam se, 5 – popolnoma se strinjam

Stresorje iz domačega okolja smo v tabeli 5 preverjali s petimi spremenljivkami. Najvišje strinjanje in najvišjo neenotnost dijakov in študentov v višini stresa ugotavljamo v visokih pričakovanjih družinskih članov (PV = 2,65; SO = 1,36), najnižje in najbolj enotno strinjanje pa v nezanimanju družinskih članov za njihovo izobraževanje (PV = 1,80; SO = 1,14). Med dijaki in študenti ni bilo mogoče potrditi statistično pomembnih razlik v skupni stopnji stresa, ki ga doživljajo v domačem okolju, niti v ocenah stresa, ki ga povzročajo posamezne okoliščine oz. situacije v domačem okolju ($p > 0,05$).

Stopnjo stresa, ki ga anketirancem povzroča njihova osebnost, smo prav tako preverjali s petimi spremenljivkami. Dijaki in študenti se najbolj strinjajo s tem, da jim največ stresa povzročajo želje po doseganju popolnosti (PV = 2,96; SO = 1,38), občutljivost (PV = 2,83; SO = 1,29) ter značajske lastnosti (PV = 2,72; SO = 1,27). Najnižje povprečne vrednosti ugotavljamo ob spremenljivkah, da jim stres povzročajo osebnostne značilnosti na splošno (PV = 2,48; SO = 1,27) ter način komuniciranja (PV = 2,31; SO = 1,20). Med dijaki in študenti ni bilo mogoče potrditi statistično pomembnih razlik v skupni stopnji stresa, ki ga doživljajo zaradi lastne osebnosti, niti v ocenah stresa, ki ga povzročajo njihove posamezne osebnostne lastnosti ($p > 0,05$).

Glede na povprečne vrednosti novih spremenljivk, ki predstavljajo stopnjo doživljanja stresa zaradi šolskega okolja, domačega okolja oziroma lastne osebnosti, študenti in dijaki največ stresa doživljajo zaradi šolskega okolja (PV = 3,02; SO = 0,79), nekoliko manj zaradi svoje osebnosti (PV = 2,66; SO = 1,06), najmanj pa zaradi domačega okolja (PV = 2,16; SO = 0,94).

Tabela 6: Načini, ki so dijakom in študentom najbolj v pomoč pri obvladovanju stresa

Način obvladovanja stresa	Skupaj		Dijaki		Študenti	
	N	%	N	%	N	%
Poslušanje glasbe	49	30,8	15	24,6	34	34,7
Gibalna aktivnost	30	18,9	11	18,0	19	19,4
Spanje ali počitek	25	15,7	12	19,7	13	13,3
Druženje s prijatelji ali družinskimi člani	19	11,9	8	13,1	11	11,2
Kajenje	10	6,3	4	6,6	6	6,1
Globoko dihanje	4	2,5	2	3,	2	2,0
Branje	3	1,9	2	3,3	1	1,0
Uporaba prepovedanih substanc	3	1,9	3	4,9	0	0,0
Prehranjevalne navade	2	1,3	0	0,0	2	2,0
Masaža in aromaterapija	2	1,3	0	0,0	2	2,0
Umetniško ustvarjanje	1	0,6	0	0,0	1	1,0
Meditacija	1	0,6	1	1,6	0	0,0
Pitje alkohola	1	0,6	0	0,0	1	1,0
Drugo	2	1,3	0	0,0	2	2,0
Ne vem /Brez odgovora	7	4,4	3	4,9	4	4,1
Skupaj	159	100,0	61	100,0	98	100,0

Legenda: N – število (absolutne frekvence), % – relativne frekvence v odstotkih

Tabela 6 prikazuje načine, ki so dijakom in študentom najbolj v pomoč pri obvladovanju stresa. Najvišje deleže ugotavljamo pri poslušanju glasbe, ki je v pomoč

30,8 % anketirancem, gibalna aktivnost je v pomoč 18,9 % anketirancem, spanje ali počitek pomaga 15,7 % anketirancem, druženje s prijatelji ali družinskimi člani pa je v pomoč 11,9 % anketirancem. Kajenje je izbralo 6,3 % anketirancev, preostale posamezne načine obvladovanja stresa pa je izbralo 2,5 % anketirancev ali manj.

Anketirancem smo omogočili, da vpišejo tudi načine za obvladovanje stresa, ki jih uporabljajo, a v vprašalniku niso bili predhodno navedeni. 11,9% anketirancev je tako napisalo tudi druge načine, večino pa bi sicer lahko uvrstili tudi med že navedene načine iz tabele 6, najpogosteje v kategorijo gibalna aktivnost (telesna aktivnost, tek v naravi, sprehodi, šport), izpostavili pa so tudi pogovor in druženje, ples, potovanja, spolnost, vrtičkanje, prehranske navade, kemične substance (pomirjevala in uspavala), gledanje filmov in serij ter molitev.

V nadaljevanju vprašalnika je bilo navedenih 15 načinov, ki so lahko v pomoč pri obvladovanju stresa. Anketirance smo prosili, da ocenijo, kako pogosto posamezne tehnike uporabljajo.

Tabela 7: Pogostost uporabe načinov za obvladovanje stresa med dijaki in študenti - najbolj pogosti načini

Spremenljivka	Ocena	Skupaj	Dijaki	Študenti	Mann-Whitneyev test	
		%	%	%	Z	p
Poslušanje glasbe	Pogosto	76,1	82,0	72,4	-1,215	0,224
	Redko	16,4	9,8	20,4		
	Nikoli	7,5	8,2	7,1		
Druženje s prijatelji ali družinskimi člani	Pogosto	76,1	68,9	80,6	-1,807	0,071
	Redko	15,7	18,0	14,3		
	Nikoli	8,2	13,1	5,1		
Spanje ali počitek	Pogosto	64,8	60,7	67,3	-1,261	0,207
	Redko	25,8	23,0	27,6		
	Nikoli	9,4	16,4	5,1		
Gibalna aktivnost	Pogosto	52,8	47,5	56,1	-1,30	0,193
	Redko	39,6	41,0	38,8		
	Nikoli	7,5	11,5	5,1		
Pozornost na prehranjevalne navade	Pogosto	42,1	31,1	49,0	-2,141	0,032
	Redko	44,7	52,5	39,8		
	Nikoli	13,2	16,4	11,2		

Legenda: % – relativne frekvence v odstotkih, Z – vrednost Mann-Whitneyevega testa, p – statistična značilnost pri < 0,05, lestvica: 1 – pogosto, 2 – redko, 3 – nikoli

Tabela 7 prikazuje načine, za katere so se polnoletni dijaki in študenti največkrat odločili, da jih uporabljajo za pomoč pri obvladovanju stresa. Najvišje deleže ugotavljamo v poslušanju glasbe in v druženju s prijatelji ali družinskimi člani, kar za obvladovanje stresa pogosto uporablja 76,1 % anketirancev, spanje ali počitek izbere 64,8 % anketirancev, gibalno aktivnost prakticira 52,8 % anketirancev, pozornost na prehranjevalne navade pa je kot pomoč pri obvladovanju stresa izbralo 42,1 % anketirancev. Pozornost na prehranjevalne navade kot način za obvladovanje stresa statistično pomembno pogosteje uporabljajo študenti kot dijaki ($p = 0,032$).

Tabela 8: Pogostost uporabe načinov za obvladovanje stresa med dijaki in študenti - srednje pogosti načini

Spremenljivka	Ocena	Skupaj	Dijaki	Študenti	Mann-Whitneyev test	
		%	%	%	Z	p
Branje	Pogosto	19,5	19,7	19,4	-0,798	0,425
	Redko	54,7	49,2	58,2		
	Nikoli	25,8	31,1	22,4		
Globoko dihanje	Pogosto	15,7	19,7	13,3	-0,301	0,763
	Redko	45,9	41,0	49,0		
	Nikoli	38,4	39,3	37,8		
Umetniško ustvarjanje	Pogosto	17,0	19,7	15,3	-1,004	0,315
	Redko	39,0	41,0	37,8		
	Nikoli	44,0	39,3	46,9		
Pitje alkohola	Pogosto	10,1	9,8	10,2	-0,582	0,561
	Redko	44,0	41,0	45,9		
	Nikoli	45,9	49,2	43,9		

Legenda: % – relativne frekvence v odstotkih, Z – vrednost Mann-Whitneyevega testa, p – statistična značilnost pri $< 0,05$, lestvica: 1 – pogosto, 2 – redko, 3 – nikoli

Tabela 8 prikazuje načine za obvladovanje stresa, ki jih polnoletni dijaki oz. študenti uporabljajo srednje pogosto (sem smo uvrstili vse načine, ki jih redko ali pogosto uporablja vsaj polovica vseh anketirancev).

Branje za obvladovanje stresa srednje pogosto uporablja 74,2 % anketirancev, globoko dihanje 61,6 % anketirancev, umetniško ustvarjanje 56,0 % anketirancev in pitje alkohola 54,1 % anketirancev. Med dijaki in študenti ni bilo mogoče potrditi statistično pomembnih razlik v pogostosti uporabe teh štirih načinov za obvladovanje stresa, navedenih v tabeli 8 ($p > 0,05$).

Tabela 9 prikazuje načine za obvladovanje stresa, ki jih polnoletni dijaki oz. študenti uporabljajo najredkeje (sem smo uvrstili vse načine, ki jih nikoli ne uporablja več kot polovica vseh anketirancev).

Tabela 9: Pogostost uporabe načinov za obvladovanje stresa med dijaki in študenti – najredkeje uporabljeni načini

Spremenljivka	Ocena	Skupaj	Dijaki	Študenti	Mann-Whitneyev test	
		%	%	%	Z	p
Masaža in aromaterapija	Pogosto	10,1	9,8	10,2	-1,620	0,105
	Redko	35,2	26,2	40,8		
	Nikoli	54,7	63,9	49,0		
Kajenje	Pogosto	20,8	31,1	14,3	-1,934	0,053
	Redko	14,5	11,5	16,3		
	Nikoli	64,8	57,4	69,4		
Meditacija	Pogosto	10,7	13,1	9,2	-0,047	0,963
	Redko	23,3	19,7	25,5		
	Nikoli	66,0	67,2	65,3		
Joga	Pogosto	10,1	9,8	10,2	-0,099	0,921
	Redko	18,2	18,0	18,4		
	Nikoli	71,7	72,1	71,4		
Uporaba prepovedanih substanc	Pogosto	10,7	16,4	7,1	-1,622	0,105
	Redko	9,4	9,8	9,2		
	Nikoli	79,9	73,8	83,7		
Avtogeni trening (tako imenovana "zahodna" meditacija)	Pogosto	8,2	8,2	8,2	-1,009	0,313
	Redko	11,9	16,4	9,2		
	Nikoli	79,9	75,4	82,7		

Legenda: % – relativne frekvence v odstotkih, Z – vrednost Mann-Whitneyevega testa, p – statistična značilnost pri $< 0,05$, lestvica: 1 – pogosto, 2 – redko, 3 – nikoli

Iz tabele 9 je razvidno, da najvišje deleže ugotavljamo ob masaži in aromaterapiji, za kateri se ne odloči 54,7 % anketirancev, kajenja nikoli ne uporablja 64,8 % anketirancev, meditacije 66,0 % anketirancev ter joge 71,7 % anketirancev. Najnižja deleža ugotavljamo pri uporabi prepovedanih substanc in uporabi avtogenega treninga, in sicer obakrat 79,9 %.

Med dijaki in študenti ni bilo mogoče potrditi statistično pomembnih razlik v pogostosti uporabe teh, med anketiranci najredkeje uporabljenih načinov za obvladovanje stresa ($p > 0,05$). Med anketiranimi dijaki je sicer kar 31,1 % takšnih, ki za obvladovanje stresa pogosto uporabljajo kajenje, medtem ko je takšnih študentov le 14,3 %.

3.4.2 Gibalna aktivnost

Sledil je sklop vprašanj, ki so se nanašala na gibalno aktivnost polnoletnih dijakov in študentov.

Tabela 10: Pogostost ukvarjanja z gibalnimi aktivnostmi

Kategorija	Skupaj		Dijaki		Študenti		Mann-Whitneyev test	
	N	%	N	%	N	%	Z	p
Nikoli	4	2,5	2	3,3	2	2,0	-0,267	0,789
1 - 2 krat tedensko	53	33,3	21	34,4	32	32,7		
3 - 4 krat tedensko	56	35,2	19	31,1	37	37,8		
5 - 6 krat tedensko	30	18,9	9	14,8	21	21,4		
Vsak dan	16	10,1	10	16,4	6	6,1		

Legenda: N – število (absolutne frekvence), % - relativne frekvence v %, Z – vrednost Mann-Whitneyevega testa, p – statistična značilnost pri $< 0,05$

Anketirance smo vprašali, kako pogosto se ukvarjajo z gibalnimi aktivnostmi, ki v povprečju trajajo vsaj 30 minut. Tabela 10 kaže, da se z gibalnimi aktivnostmi nikoli ne ukvarja 2,5 % anketirancev, 33,3 % se jih z gibalnimi aktivnostmi ukvarja enkrat do dvakrat tedensko, 35,2 % tri do štirikrat tedensko, 18,9 % pet do šestkrat tedensko, 10,1 % anketirancev pa se z gibalnimi aktivnostmi, ki v povprečju trajajo vsaj 30 minut, ukvarja kar vsak dan. Med dijaki in študenti ni bilo mogoče potrditi statistično pomembnih razlik v pogostosti ukvarjanja z gibalnimi aktivnostmi ($p > 0,05$).

Tabela 11: Razlogi dijakov in študentov za ukvarjanje z gibalnimi aktivnostmi

Spremenljivka	Skupaj		Dijaki		Študenti		Mann-Whitneyev test	
	PV	SO	PV	SO	PV	SO	Z	p
Možnost sproščanja napetosti	4,27	0,98	4,32	0,90	4,24	1,04	-0,339	0,734
Zdravje in užitek	4,24	0,88	4,18	0,98	4,28	0,81	-0,340	0,734
Možnost oblikovanja postave	4,03	1,17	4,16	1,18	3,95	1,16	-1,448	0,148
Manjšanje napetosti v šolskem/študijskem okolju	3,96	1,21	3,79	1,22	4,07	1,19	-1,535	0,125
Razvoj sposobnosti	3,66	1,05	3,72	1,10	3,62	1,02	-0,463	0,643
Zabava	3,62	1,16	3,57	1,19	3,65	1,15	-0,502	0,616
Druženje s prijatelji	3,59	1,26	3,52	1,29	3,63	1,24	-0,609	0,543
Razburljivost	2,75	1,24	2,88	1,36	2,67	1,16	-0,764	0,445
Možnost tekmovanja	2,43	1,23	2,53	1,31	2,37	1,19	-0,637	0,524

Legenda: PV – povprečna vrednost, SO – standardni odklon, Z – vrednost Mann-Whitneyevega testa, p – statistična značilnost pri $< 0,05$, lestvica: 1 – sploh ne drži, 2 – ne drži, 3 – večasih drži, večasih ne drži, 4 – drži, 5 – zelo drži

Iz tabele 11 lahko razberemo, kateri so razlogi dijakov in študentov za ukvarjanje z gibalnimi aktivnostmi. 97,5 % anketirancev (96,7 % dijakov in 98 % študentov), ki se z gibalnimi aktivnostmi ukvarjajo vsaj enkrat do dvakrat tedensko, smo prosili, da na lestvici od 1 (sploh ne drži) do 5 (zelo drži) ocenijo, v kolikšni meri drži, da se ukvarjajo z gibalnimi aktivnostmi zaradi devetih navedenih razlogov.

Tabela 11 prikazuje, da se glede na povprečne vrednosti največ anketirancev z gibalnimi aktivnostmi ukvarja zaradi možnosti sproščanja napetosti (PV = 4,27; SO = 0,98) ter zaradi zdravja in užitka (PV = 4,24; SO = 0,88), med bolj pogostimi razlogi pa sta tudi možnost oblikovanja postave (PV = 4,03; SO = 1,17) ter manjšanje napetosti v šolskem/študijskem okolju (PV = 3,96; SO = 1,21).

Med razlogi za gibalno aktivnost se najnižje povprečne vrednosti nanašajo na razburljivost (PV = 2,75; SO = 1,24) ter možnost tekmovanja (PV = 2,43; SO = 1,23). Med dijaki in študenti ni bilo mogoče potrditi statistično pomembnih razlik v razlogih za ukvarjanje z gibalnimi aktivnostmi. Med drugimi razlogi za ukvarjanje z gibalnimi aktivnostmi so navedli še ohranjanje kondicije ter večjo samozavest.

Tabela 12: Razlogi dijakov in študentov, da se ne ukvarjajo z gibalnimi aktivnostmi

Spremenljivka	Skupaj		Dijaki		Študenti		Mann-Whitneyev test	
	PV	SO	PV	SO	PV	SO	Z	p
Preprosto se mi ne ljubi	4,00	1,15	5,00	0,00	3,00	0,00	-1,732	0,083
Gibanje mi ne pomaga pri sproščanju napetosti	4,00	1,41	5,00	0,00	3,00	1,41	-1,633	0,102
Šport me ne zanima	3,25	1,26	4,00	1,41	2,50	0,71	-1,225	0,221
Preobremenjenost zaradi dela	2,75	1,26	2,00	1,41	3,50	0,71	-1,225	0,221
Finančno stanje mi tega ne dopušča	2,75	1,71	3,00	2,83	2,50	0,71	0,000	1,000
Preobremenjenost zaradi izobraževalnega programa	2,50	1,73	1,00	0,00	4,00	0,00	-1,732	0,083

Legenda: PV – povprečna vrednost, SO – standardni odklon, Z – vrednost Mann-Whitneyevega testa, p – statistična značilnost pri $0,05$, lestvica: 1 – sploh ne drži, 2 – ne drži, 3 – včasih drži, včasih ne drži, 4 – drži, 5 – zelo drži

Iz tabele 12 so razvidni razlogi, zaradi katerih se dijaki in študenti ne ukvarjajo z gibalnimi aktivnostmi. 2,5 % anketirancev, ki se ne ukvarjajo z gibalnimi aktivnostmi,

so kot razlog najpogosteje in najbolj enotno navedli, da se jim preprosto ne ljubi (PV = 4,00; SO = 1,15) ter da jim ne pomaga pri sproščanju napetosti (PV = 4,00; SO = 1,41).

Najnižja povprečna vrednost in najnižja enotnost odgovorov (PV = 2,50; SO = 1,73) je razvidna v preobremenjenosti zaradi izobraževalnega programa. Kot razlog je bila navedena tudi utrujenost zaradi ukvarjanja z gibalno aktivnostjo.

Anketirani dijaki in študenti so na seznamu izbrali največ pet gibalnih aktivnosti, s katerimi se ukvarjajo najbolj pogosto.

Tabela 13: Gibalne aktivnosti, s katerimi se ukvarjajo dijaki in študenti

Vrsta gibalne aktivnosti	Skupaj		Dijaki		Študenti	
	N	%	N	%	N	%
Hoja	109	68,6	36	59,0	73	74,5
Tek	89	56,0	34	55,7	55	56,1
Pohodništvo	68	42,8	16	26,2	52	53,1
Kolesarjenje	64	40,3	20	32,8	44	44,9
Rolanje	54	34,0	17	27,9	37	37,8
Ples	43	27,0	20	32,8	23	23,5
Fitnes	42	26,4	16	26,2	26	26,5
Plavanje	39	24,5	12	19,7	27	27,6
Smučanje/bordanje	30	18,9	13	21,3	17	17,3
Odbojka	26	16,4	17	27,9	9	9,2
Aerobika	15	9,4	4	6,6	11	11,2
Košarka	14	8,8	7	11,5	7	7,1
Badminton	14	8,8	5	8,2	9	9,2
Nogomet	9	5,7	6	9,8	3	3,1
Borilni športi	9	5,7	5	8,2	4	4,1
Adrenalinski športi	7	4,4	3	4,9	4	4,1
Jahanje	6	3,8	4	6,6	2	2,0
Šah	6	3,8	3	4,9	3	3,1
Tenis	6	3,8	2	3,3	4	4,1
Gimnastika	4	2,5	3	4,9	1	1,0
Squash	2	1,3	2	3,3	0	0,0
Drugo	4	2,5	2	3,3	2	2,0

Legenda: N – število (absolutne frekvence), % – relativne frekvence v odstotkih

Iz tabele 13 je razvidno, da je 68,6 %, anketirancev izbralo hojo, 56,0 % jih je izbralo tek, 42,8 % anketirancev se je odločilo za pohodništvo, 40,3 % za kolesarjenje ter 34,0 % za rolanje. 27,0 % anketirancev se pogosto ukvarja tudi s plesom, 26,4 % s fitnessom, 24,5 % s plavanjem, 18,9 % s smučanjem oz. bordanjem ter 16,4 % z odbojko. Druge

gibalne aktivnosti je izbralo manj kot 10 % anketirancev, pod rubriko drugo pa so bili navedeni še plezanje, pilates, gasilci in crossfit.

Tabela 14: Počutje dijakov in študentov po izvajanju gibalnih aktivnosti

Kakšno je vaše počutje po izvajanju gibalnih aktivnosti?	Skupaj		Dijaki		Študenti	
	N	%	N	%	N	%
Sem poln/-a energije	81	50,9	27	44,3	54	55,1
Počutim se malo bolje	68	42,8	30	49,2	38	38,8
Počutim se slabše	1	0,6	1	1,6	0	0,0
Ne opazim nobene spremembe	6	3,8	3	4,9	3	3,1
Drugo	3	1,9	0	0,0	3	3,1

Legenda: N – število (absolutne frekvence), % – relativne frekvence v odstotkih

Tabela 14 prikazuje mnenja dijakov in študentov o počutju po izvajanju gibalnih aktivnosti. Iz tabele je razvidno, da 44,3 % dijakov in 55,1 % študentov meni, da so polni energije, 49,2 % dijakov in 38,8 % študentov pa, da se počutijo malo bolje. 1,6 % dijakov se po izvajanju gibalnih aktivnosti počuti slabše, 3,8 % vseh anketiranih pa po izvajanju gibalnih aktivnosti ne opazi nobene spremembe. 3,1 % študentov je izbralo odgovor »drugo«. Navedli so, da se počutijo dobro v svojem telesu, ker so sprostili napetost in ker vejo, da so naredili nekaj dobrega za telo in boljši videz. Nekateri občutijo olajšanje, nekateri pa se počutijo izčrpane.

3.4.3 Povezanost med pogostostjo ukvarjanja z gibalnimi aktivnostmi in pojavnostjo simptomov stresa

Tabela 15: Mnenje dijakov in študentov glede vpliva gibalnih aktivnosti na obvladovanje stresa

Ali menite, da s pomočjo gibalnih aktivnosti lažje obvladujete stres v življenju?	Skupaj		Dijaki		Študenti	
	N	%	N	%	N	%
Da	138	86,8	48	78,7	90	91,8
Ne	6	3,8	3	4,9	3	3,1
Ne vem	15	9,4	10	16,4	5	5,1

Legenda: N – število (absolutne frekvence), % – relativne frekvence v odstotkih

a. Fisherjev natančni χ^2 test: $\chi^2 = 6,072$, $p = 0,040$

Tabela 15 prikazuje rezultate mnenj dijakov in študentov glede vpliva gibalnih aktivnosti na obvladovanje stresa. 86,8 % anketirancev meni, da s pomočjo gibalnih aktivnosti lažje obvladujejo stres, 3,8 % se jih s tem ne strinja, 9,4 % anketirancev pa se

ni znalo opredeliti. Mnenja anketirancev, da s pomočjo gibalnih aktivnosti lažje obvladujejo stres v življenju, so tudi statistično povezana s skupino študentov ($\chi^2 = 6,072$, $p = 0,040$), ki se pogosteje strinjajo s tem kot dijaki, saj na to vprašanje ni znalo odgovoriti 16,4 % dijakov.

Tabela 16: Povezanost med pogostostjo ukvarjanja z gibalnimi aktivnostmi in pojavnostjo simptomov stresa

Simptomi stresa	Pogostost ukvarjanja z gibalnimi aktivnostmi	
Telesni simptomi	r_s	-0,155
	p	0,051
	N	159
Duševni simptomi	r_s	-0,174
	p	0,029
	N	159
Vedenjski simptomi	r_s	-0,193
	p	0,015
	N	159

Legenda: r_s – Spearmanov korelacijski koeficient, p – statistična značilnost, N – število

S Spearmanovim korelacijskim koeficientom smo preverili, ali je pogostost ukvarjanja z gibalnimi aktivnostmi statistično pomembno povezana s pojavnostjo telesnih, duševnih in vedenjskih simptomov stresa, kar je razvidno iz tabele 16.

Z večanjem pogostosti ukvarjanja z gibalnimi aktivnostmi se šibko, a statistično pomembno znižuje pojavnost duševnih simptomov stresa ($r_s = -0,174$, $p = 0,029$) ter vedenjskih simptomov stresa ($r_s = -0,193$, $p = 0,015$), medtem ko je povezanost pogostosti ukvarjanja z gibalnimi aktivnostmi s pojavnostjo telesnih simptomov stresa prav tako negativna, a nekoliko prešibka, da bi bila statistično pomembna ($r_s = -0,155$, $p = 0,051$).

3.5 RAZPRAVA

V raziskavi so nas zanimala mnenja dijakov Srednje zdravstvene šole Ljubljana in študentov rednega ter izrednega študija prve stopnje visokošolskega študijskega programa Zdravstvena nega na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin o dejavnikih, ki

stres povečujejo in/ali zmanjšujejo, ter o gibalni aktivnosti in o njeni povezavi z obvladovanjem stresa.

Dijaki in študenti se na ravni telesnih simptomov najbolj strinjajo s psihofizično in fizično utrujenostjo kot posledico doživljanja stresa. V povprečju so nekoliko manj opredeljeni do bolečin v hrbtu ali križu ter do težav pri sproščanju in do pojavnosti glavobolov, najmanj pa s stresom povezujejo pogostost obolevanja. Duševni simptomi se največkrat kažejo v obliki zaskrbljenosti, razdražljivosti in nekoliko redkeje v težavah s koncentracijo, najredkeje pa z jokom in kričanjem. Dijaki in študenti ne obžalujejo izbire izobraževalne smeri. Vedenjske simptome doživljajo kot pomanjkanje motivacije za izobraževanje ter kot pozabljanje. Anketiranci za manjšanje stresa ne iščejo utehe v kajenju, pitju alkohola oz. uporabi nedovoljenih drog. Sirk (2013) je v raziskavi med mladostniki, kamor je vključila tudi dijake tretjih letnikov Srednje šole za gostinstvo in turizem Celje ter dijake Gimnazije Celje Center, podobno ugotavljala, da so najpogostejši simptomi stresa med dijaki utrujenost ter izčrpanost, razdražljivost, slaba volja ter počutje pod pritiskom. Po njenih ugotovitvah se pri dijakih najmanj izrazijo vedenjski simptomi kajenja ter rabe prepovedanih drog in pitja alkohola. Rogač (2010) je v svoji raziskavi med študenti rednega in izrednega študija Fakultete za zdravstvene vede Univerze v Mariboru ugotovila, da se pri študentih stres najbolj pogosto kaže na ravni doživljanja duševnih simptomov, kot sta živčnost in pomanjkanje koncentracije, najmanj pa v obliki jeze oziroma razdražljivosti. Preisinger (2010) je opravljala raziskavo med študenti Fakultete za organizacijske vede Univerze v Mariboru in simptome razdelila na telesne, čustvene, mišljenjske in socialne. Avtorica ugotavlja, da se študenti najbolj strinjajo z doživljanjem čustvenih in mišljenjskih, torej duševnih simptomov, ki so povezani s študijem (nekakovostno opravljanje študija, razmišljanje o težavah, povezanih s študijem), ter s pozabljivostjo in pomanjkanjem koncentracije. Najmanj se strinjajo s trditvami o doživljanju telesnih ter socialnih simptomov (glavobol, obolevnost, nezaupanje drugim). Bogataj & Plazar (2014) ugotavljata povišano tveganje prekomernega pitja alkohola med mladimi ob prehodu iz srednje šole v fakulteto. Kot enega izmed razlogov za tovrstno vedenje obe avtorici navajata vpliv in pritisk sovrstnikov, ki pa je v tistem obdobju večji od vpliva družinskih članov. Lahko

rečemo, da stresorji iz socialnega okolja vplivajo, ali se bo mladostnik odločil za tvegano vedenje ali ne.

Dijaki in študenti največ stresa doživljajo zaradi obveznosti v šolskem okolju, kot so predstavitve, izdelava seminarских nalog ter preverjanja znanja. Izkazalo se je, da študenti zaradi predstavitev, izdelave seminarских nalog, izvajanja klinične prakse in kabinetnih vaj statistično pomembno doživljajo več stresa od dijakov. Temu je verjetno tako, ker je študijski program v teoriji in praksi zahtevnejši od srednješolskega in so pričakovanja do znanj in spretnosti študenta višja. V domačem okolju se anketirani najbolj obremenjujejo z visokimi pričakovanji družinskih članov, ki jih verjetno skušajo zadovoljevati, nezanimanje družinskih članov zanje in za njihovo izobraževanje pa jih ne obremenjuje tako zelo. Tudi želja po doseganju popolnosti ter osebna občutljivost in značajske poteze so tako dijakom kot študentom vir stresnih situacij. Nekaj tekmovalnosti je v tem obdobju sicer zdravo, če pa to preraste v primerjanje samega sebe z drugimi in posledičnega perfekcionizma, pa lahko vodi v stres. Najmanj stresa anketirancem povzroča njihov način komuniciranja. Sirk (2013) med dijaki za največja stresorja navaja ocenjevanje znanja ter prepire v družini, manjši stresor pa je nerazumevanje z vrstniki. Rogač (2010) je za študente ugotovila podobno. V prvi vrsti jih bremenita študij (preveč predavanj, premalo časa za učenje, slabi rezultati, slabe izkušnje na kliničnih vajah, preobremenjenost) in pritisk staršev. Baša, et al. (2007) so raziskale intrapersonalne in interpersonalne dejavnike stresa pri študentih zdravstvene nege, delovne terapije in radiologije. Med najpogostejše dejavnike so navedle študij, izpite, preobremenjenost in družinske težave. Najmanj stresa študentom povzroča urejanje vsakdanjih stvari, ki nimajo povezave s šolskim ali domačim okoljem.

V nadaljevanju smo se usmerili v preučevanje načinov, s katerimi si dijaki in študenti pomagajo pri obvladovanju oziroma zmanjševanju stresa. Zanimalo nas je predvsem, kakšno vlogo igra pri obvladovanju stresa uporaba gibalne aktivnosti.

Med različnimi načini obvladovanja stresa so anketirani gibalno aktivnost uvrstili zelo visoko. Bolj učinkovito od gibalne aktivnosti obvladujejo stres le s poslušanjem glasbe. Pomemben način sprostitve jim predstavljata tudi spanje ali počitek. Kot najmanj

uporabne načine pa so izpostavili umetniško ustvarjanje, meditacijo in pitje alkohola. Podobno je tudi glede pogostosti uporabe gibalne aktivnosti. Več kot polovica vseh anketirancev jo je navedla kot tretji najbolj pogost način obvladovanja stresa. Anketiranci se torej zavedajo njenih učinkov na zmanjšanje stresa in jo med drugim izvajajo tudi v ta namen. Po pogostosti sta sicer na prvem mestu poslušanje glasbe in druženje s prijatelji ali družinskimi člani, sledita pa spanje ali počitek. Sklepamo lahko, da med poslušanjem glasbe in ob druženju z bližnjimi anketiranci lažje izražajo doživljanje stresnih situacij, obenem pa se jim za to ni treba posebej naprezati in truditi. Pozornost na prehranjevalne navade za obvladovanje stresa študenti statistično pomembno pogosteje uporabljajo od dijakov. Zaradi obveznosti in pomanjkanja časa pozornost na prehranjevalne navade v obdobju mladostništva pogosto upade in hrana postane zgolj vir energije, kar lahko vodi v nezdravo prehranjevanje. Subvencionirana prehrana vsem študentom omogoča prosto izbiro obroka in boljši dostop do raznolike prehrane, da ta ni omejena zgolj na hitro pripravljeno oziroma nezdravo hrano. Dijaki za obvladovanje stresa posežejo po kajenju v malenkostno večjem deležu kot študenti. To poleg namena obvladovanja stresa lahko pripišemo še drugim dejavnikom, kot sta vpliv sovrstnikov in družinskih članov ter slabo poznavanje škodljivih posledic kajenja. Meditacija, joga, prepovedane substance in avtogeni trening so po aktualnosti na zadnjem mestu. Slednji načini so anketirancem verjetno tudi manj dostopni od prej navedenih. Sirk (2013) pri dijakih zelo podobno ugotavlja, da jim je pri obvladovanju stresa bolj v pomoč pogovor s prijateljem, gledanje televizije, poslušanje glasbe in ukvarjanje z gibalno aktivnostjo, kot pa joga, meditacija ali uživanje drog. Tudi rezultati raziskave Rogačeve (2010) kažejo, da se redni in izredni študenti raje odločijo za pogovor s prijateljem, izredni študenti gibalno aktivnost navajajo na drugem mestu, redni pa na četrtem. Skupno se najmanj strinjajo s tem, da si za pomoč pri obvladovanju stresa privoščijo kaj »dobrega« za želodec.

Večina anketirancev se z gibalnimi aktivnostmi, ki v povprečju trajajo vsaj 30 minut, ukvarja 3 – 4 krat tedensko, nekoliko manj se jih z njimi ukvarja 1 – 2 krat tedensko, zelo malo pa se jih z gibalnimi aktivnostmi ne ukvarja nikoli. Gojkovič (2009) je med dijaki III. gimnazije Maribor ugotovila, da se z gibalno aktivnostjo največ dijakov ukvarja vsaj enkrat na teden, nekoliko manj se jih z njo ukvarja 2 – 3 krat tedensko,

najmanj dijakov pa je navajalo, da se ne ukvarjajo z gibalno aktivnostjo. Cupar (2012) je raziskavo izvedla med študenti treh fakultet Univerze v Mariboru: Filozofske fakultete, Medicinske fakultete in Fakultete za strojništvo. Ugotovila je, da se največji delež študentov z gibalno aktivnostjo ukvarja 2 – 3 krat na teden, nekoliko manjši delež se z njo ukvarja enkrat na teden, majhen delež pa predstavljajo študenti, ki se z gibalno aktivnostjo ne ukvarjajo nikoli. Večinski rezultat je glede na pogostost izvajanja v splošnem zadovoljiv, saj dosega priporočila Svetovne zdravstvene organizacije, ki svetuje vsakodnevno polurno izvajanje zmerne do visoko intenzivne gibalne aktivnosti. Zastavlja pa se vprašanje, s kakšno intenzivnostjo se določena gibalna aktivnost pri anketirancih izvaja in ali posameznik ob izvajanju gibalne aktivnosti občuti njene pozitivne učinke.

Ugotavljamo, da so med anketiranci najbolj priljubljeni hoja, tek, pohodništvo, kolesarjenje in rolanje, najmanjši delež anketirancev pa se ukvarja s tenisom, gimnastiko in squashem. Tudi Cupar (2012) ugotavlja, da študenti za gibalno aktivnost najpogosteje izberejo tek, kolesarjenje in hojo, najredkeje pa tenis, aerobiko, adrenalinske športe in squash. Sklepamo, da so med anketiranci najbolj priljubljene tiste gibalne aktivnosti, ki jih lahko izvajajo na prostem v naravi. Omenjene aktivnosti so obenem tudi bolj dosegljive v razpoložljivosti prostega časa, prostora oziroma lokacije, ki je za to namenjena, pa tudi stopnje finančne zmogljivosti.

Pri raziskovanju namenov ukvarjanja z gibalno aktivnostjo ugotavljamo, da dijakom in študentom gibalna aktivnost predstavlja možnost sproščanja napetosti. Med razlogi ukvarjanja z gibalno aktivnostjo jim veliko pomenijo še zdravje in užitek, možnost oblikovanja postave ter manjšanje napetosti v šolskem/študijskem okolju. Nekoliko manj se z gibalno aktivnostjo ukvajajo zaradi razvoja sposobnosti in zaradi zabave. Gojkovič (2009) ugotavlja, da v ukvarjanju z gibalno aktivnostjo dijaki največkrat vidijo možnost obvladovanja stresa, nekoliko manj pa vpliv na zdravje in zadovoljstvo. Motive za gibalno aktivnost ugotavlja tudi Cupar (2012), saj navaja, da se študenti za aktivnosti odločajo zaradi zdravja in užitka, možnosti sproščanja napetosti in zabave, redkeje pa zaradi razvoja sposobnosti. Ob danih ugotovitvah lahko rečemo, da izmed naštetih namenov ukvarjanja z gibalno aktivnostjo izstopa sproščanje napetosti oziroma

možnost obvladovanja stresa, pa vendar to ponavadi ni edini razlog. Potrdimo lahko, da se anketiranci za gibalno aktivnost odločijo zavestno s točno določenim namenom in zaradi pozitivnih učinkov, ki jih aktivnost prinese. Sklepamo, da je večina anketirancev s pozitivnimi učinki gibalne aktivnosti dobro seznanjena, kar jim lahko služi tudi kot motivacija in na splošno dobra naložba za nadaljevanje izvajanja gibalnih aktivnosti v prihodnosti, pa naj bo to izključno zaradi obvladovanja stresa ali pa le zaradi splošne dobrobiti posameznika.

V raziskavi smo ugotovili, da je gibalno neaktivnih dijakov in študentov malo. Med razlogi, zakaj gibalno niso aktivni, so kot najpogostejšega navedli, da se jim preprosto ne ljubi in da jim aktivnost ne pomaga pri sproščanju napetosti. Tudi Cupar (2012) je ugotovila, da je delež študentov, ki niso nikoli gibalno aktivni, zelo majhen. Med vzroki, zakaj se študenti ne ukvarjajo z gibalno aktivnostjo, najpogosteje navaja, da se jim ne ljubi ali da jih gibalna aktivnost ne zanima. Delež gibalno neaktivnih je sicer zanemarljiv, a ga kljub temu ne velja spregledati. Vzroke za brezvoljnost do izvajanja gibalnih aktivnosti lahko iščemo v pomanjkanju motivacije zaradi neznanja o kratkoročnih in dolgoročnih pozitivnih učinkih gibalne aktivnosti ter zaradi neznanja izvajanja zelene aktivnosti. Pogosto se tudi zgodi, da ima posameznik previsoka pričakovanja in pričakuje hiter napredek v doseganju zelenih rezultatov, nato pa razočaran predčasno preneha z izvajanjem aktivnosti.

Glede vpliva gibalne aktivnosti na počutje dijakov in študentov ugotavljamo, da je največ anketirancev po izvajanju gibalnih aktivnosti polnih energije, nekoliko manjši delež pa se počuti le malo bolje. Malo anketirancev ne opazi nobene spremembe, zanemarljivo pa je število tistih, ki se po izvajanju počutijo slabše. Pri dijakih podobno ugotavlja tudi Gojkovič (2009), ki trdi, da gibalna aktivnost ne samo kratkoročno, temveč tudi dolgoročno vpliva na pozitivno razpoloženje. Vpliv gibalne aktivnosti na izboljšanje razpoloženja študentov ugotavljajo tudi drugi avtorji (Vancampfort, et al., 2011; Wood, et al., 2013; Perales, et al., 2014; Privitera, et al. 2014). Ugotovitve raziskav potrjujejo, da anketiranci v večini zaznavajo pomemben kratkoročen pozitiven učinek po izvajanju gibalnih aktivnosti, in sicer izboljšanje razpoloženja. Rezultat je pomemben, ker se tudi anketiranci sami zavedajo, da gibalna aktivnost, izvedena v pravi

meri, blagodejno vpliva na njihovo zadovoljstvo in da se večinoma počutijo bolje. Kadar se po izvajanju gibalne aktivnosti anketiraneč počuti slabše kot pred izvajanjem, je vzrok pogosto lahko napačno izvajanje aktivnosti, pretiran napor med izvajanjem aktivnosti ali pa neustrezna izbira gibalne aktivnosti.

Ugotovitve raziskave kažejo, da večina dijakov in študentov z gibalno aktivnostjo lažje obvladuje stres, le peščica jih meni, da temu ni tako. Odgovor je statistično pomemben za študente, ki so v večjem deležu odgovorili, da z gibalno aktivnostjo lažje obvladujejo stres, čeprav deloma na račun tistih dijakov, ki niso znali odgovoriti na vprašanje. Cupar (2012) meni, da gibalna aktivnost pri študentih pozitivno vpliva na zmanjševanje stresa v njihovem življenju. Podobno ugotavlja tudi Gojkovič (2009), ki pravi, da se očitne razlike kažejo v spoprijemanju s stresom pri dijakih, ki se oziroma se ne ukvarjajo z gibalnimi aktivnostmi. Dijaki, ki se ukvarjajo z gibalnimi aktivnostmi, so precej bolj zadovoljni s svojim življenjem. S stresom se soočijo aktivno, kar pomeni, da se ga ne izogibajo, temveč analizirajo problem ter iščejo rešitve zanj. Skupni rezultati potrjujejo, da se velika večina anketiranih zaveda, da z gibalno aktivnostjo lahko obvladajo stres v svojem življenju in da se tudi s težavami, ki jih srečujejo vsakodnevno, s pomočjo gibalnih aktivnosti lažje in bolj uspešno soočijo.

Ključne ugotovitve raziskave razkrivajo, da se z večanjem pogostosti gibalnih aktivnosti statistično pomembno nižata pojavnost duševnih simptomov ter vedenjskih simptomov stresa. Pozitivne učinke na duševne in vedenjske simptome je ugotovila tudi Gojkovič (2009), ki trdi, da dijaki, ki se redno ukvarjajo z gibalno aktivnostjo, nimajo težav z nespečnostjo, se bolje koncentrirajo na svoje delo, nimajo občutka napetosti, lažje premagujejo težave in bolj zaupajo sami vase. Chatzitheodorou, et al. (2007) pa dokazujejo, da gibalna aktivnost ob zmerni ali visoki intenzivnosti pozitivno vpliva na telesne simptome stresa, kot je lajšanje bolečine v hrbtu in križu, kar pa v naši raziskavi ugotavljamo s šibko povezanostjo.

Omejitev naše raziskave vidimo z vidika merskega instrumenta. Raziskavo in posledično njene rezultate smo omejili zgolj na subjektivna mnenja dijakov in študentov. Z uporabo drugih (eksperimentalnih) metod bi lahko pridobili bolj objektivne

rezultate. Raziskavo bi dopolnili s pridobivanjem objektivnih podatkov – denimo z meritvami stresnega odziva. Omejitve vidimo tudi v nejasnosti nekaterih vprašanj v zvezi z gibalno aktivnostjo. Z bolj usmerjenimi vprašanji na gibalno aktivnost bi lahko dobili natančnejše rezultate. Nejasna so tudi vprašanja v zvezi z mnenji dijakov in študentov o pitju alkohola kot načinu obvladovanja stresa, saj ni nujno, da anketiranci alkohol pijejo z namenom obvladovati stres, temveč zaradi drugih razlogov, kot so denimo užitek, zabava, pričakovanja družbe in tako dalje.

4 ZAKLJUČEK

Dijaki in študenti zdravstvene nege glede na učne oziroma študijske načrte med šolanjem pridobijo precej teoretičnega znanja o pozitivnih učinkih zdravega življenjskega sloga, v katerega sodi tudi gibalna aktivnost. Za odločitev, ali se bo posameznik ukvarjal z gibalno aktivnostjo ali ne, pa zgolj teoretično znanje ni dovolj, pomemben je tudi primarni odnos posameznika do gibalne aktivnosti, ki se pogosto odločilno razvije že v otroških letih. Na življenjski slog v otroštvu dijakov in študentov vpliva vzor iz družine, kasneje pa še vzor vrstnikov, profesorjev ter za dijake in študente pomembnih drugih. Eno od pomembnih vlog pri tem, ali se bo posameznik v svojem življenju ukvarjal z gibalno aktivnostjo ali ne, nosi torej zgled družine, saj so zlasti otroci dovzetni za spodbude svojih staršev in ostalih družinskih članov.

Da bi še povečali delež gibalno aktivnih dijakov in študentov, zgolj teoretično informiranje dijakov in študentov, ki naj bi imeli že precej teoretičnega predznanja o učinkih gibalne aktivnosti in obvladovanja stresa, ne bo doseglo svojega namena. V prihodnosti predlagamo več pozornosti posvetiti kombinacijam teorije in prakse. Dijaki in študenti bi s tem pridobili možnost osebnega doživljanja pozitivnih učinkov gibalne aktivnosti in pridobivanja znanj tudi s praktičnega vidika. Z možnostjo osebnega doživljanja pozitivnih učinkov, ki jih prinaša gibalna aktivnost, bi lahko dijake in študente spodbudili k rednemu izvajanju le te. Predlagamo uvedbo predmeta gibalne vzgoje kot enega od (izbirnih) predmetov na fakultetah. Tako bi lahko povečali število gibalno aktivnih študentov in zmanjšali pritisk na njihovo pomanjkanje časa, saj bi predmet potekal v okviru njihovega izobraževanja.

Na temo povezave gibalne aktivnosti z obvladovanjem stresa je bilo izvedeno že precejšnje število raziskav s podobnimi ugotovitvami. Da bi znanje o tem nadgrajevali, predlagamo redno izvajanje podobnih, tudi obširnejših raziskav in na podlagi rezultatov uvedbo primernih ukrepov za izboljšanje gibalne aktivnosti mladih.

Dijaki in študenti se zavedajo, da gibalna aktivnost zmanjšuje stres in celostno vpliva na zdravje posameznika, vendar pa je od vsakega posameznika odvisno, ali se bo zanjo

odločil ali ne. Navsezadnje je najbolj pomembno, da mladi sami najdejo način, s katerim bodo uspešno zmanjšali stres v svojem življenju in dobro poskrbeli za svoje zdravje.

5 LITERATURA

Baša, L., Jevšnik, M. & Domajnko, B., 2007. Dejavniki stresa med študenti. *Obzornik zdravstvene nege*, 41(2-3), pp. 77-84.

Benčuk, K., 2013. *Obvladovanje stresa na delovnem mestu medicinske sestre in zdravstvenega tehnika: diplomsko delo*. Maribor: Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede.

Biddle, S.J.H. & Asare, M., 2011. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), pp. 886-895.

Bogataj, U. & Plazar N., 2014. Alkohol in mladi: način pitja med študenti zdravstvene nege. In: T. Štemberger Kolnik, D. Ravnik, K. Babnik & M. Bulič, eds. *Zdravstvena nega v javnem zdravju: druga znanstvena konferenca z mednarodno udeležbo. Izola, 31. januar 2014*. Koper: Založba Univerze na Primorskem, pp. 307-312.

Brumby, S., Chandrasekara, A., McCoombe, S., Torres, S., Kremer, P. & Lewandowski, P., 2011. Reducing psychological distress and obesity in Australian farmers by promoting physical activity. *BioMed Central Public Health*, 11(362), pp. 1-7.

Bursnall, P., 2014. The relationship between physical activity and depressive symptoms in adolescents: a systematic review. *Worldviews of Evidence-Based Nursing*, 11(6), pp. 376-382.

Cenčič, M., 2009. Kako poteka pedagoško raziskovanje: primer kvantitativne empirične neeksperimentalne raziskave. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Chatzitheodorou, D., Kabitsis, C., Malliou, P. & Mougios, V., 2007. A pilot study of the effects of high-intensity aerobic exercise versus passive interventions on pain,

disability, psychological strain, and serum cortisol concentrations in people with chronic low back pain. *Physical Therapy*, 87(3), pp. 304-312.

Cupar, T., 2012. *Vključenost športnih aktivnosti v življenjski slog mladih: diplomsko delo*. Maribor: Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta.

David, T., 2009. *Stres managerjev v Sloveniji: magistrsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta.

Dean, E., 2009. Physical therapy in the 21st century (Part I): Toward practice informed by epidemiology and the crisis of lifestyle conditions. *Physiotherapy Theory and Practice*, 25(5-6), pp. 330-353.

Delisle, T.T., Werch, C.E., Wong, A.H., Bian, H. & Weiler R., 2010. Relationship between frequency and intensity of physical activity and health behaviors of adolescents. *Journal of School Health*, 80(3), pp. 134-140.

Dinger, M.K., Brittain, D.R. & Hutchinson, S.R., 2014. Associations between physical activity and health-related factors in a national sample of college students. *Journal of American College Health*, 62(1), pp. 67-74.

Dolenc, P., 2015. Stres in spoprijemanje s stresom v mladostništvu. *Revija za elementarno izobraževanje*, 8(4), pp. 177-190.

Drev, A., 2010. *Odnos otrok in mladostnikov do gibanja: izsledki fokusnih skupin*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Drev, A., 2011a. Spodbujanje gibanja pri otrocih in mladostnikih. In: A. Ljubič, ed. *Zdrav otrok in mladostnik – cilj medicinske sestre v pediatriji in najpogostejši problem v primarnem zdravstvenem varstvu: zbornik predavanj*. Rogaška Slatina, 25.-26. marec 2011. Ljubljana: Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih

tehnikov Slovenije – Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v pediatriji, pp. 66-70.

Drev, A., 2011b. Telesna dejavnost in sedeča vedenja. In: H. Jeriček Klanšček, S. Roškar, H. Koprivnikar, V. Pucelj, M. Bajt & T. Zupanič, eds. *Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, pp. 174-189.

Elkin, A., 2014. *Obvladovanje stresa za telebane*. 2nd ed. Ljubljana: Pasadena.

Gibbons, C., Dempster, M. & Moutray, M., 2010. Stress, coping and satisfaction in nursing students. *Journal of Advanced Nursing*, 67(3), pp. 621-632.

Gojkovič, A., 2009. *Vpliv ukvarjanja s telesno aktivnostjo na stres mladostnikov: diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber, M. & Barnekow, V., eds. 2016. *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being*. Copenhagen: WHO.

Jacob, T., Itzchak, E.B. & Raz O., 2013. Stress among healthcare students – a cross disciplinary perspective. *Physiotherapy Theory and Practice*, 29(5), pp. 401-412.

Jelen, N. & Dernovšek, M.Z., 2009. Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. In: A. Kvas, Đ. Sima & B.M. Kaučič, eds. *Preprečimo, da nas stresa stres na delovnem mestu: zbornik predavanj*. Ljubljana, 16. oktober 2009. Ljubljana: Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Ljubljana, pp. 11-15.

Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Drev, A., Pucelj, V., Zupanič, T. & Britovšek, K., 2014. *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji*:

izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Jeriček Klanšček, H. & Bajt, M., 2015. *Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce*. 2. dopolnjena izdaja. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Johnson, K.E. & Taliaferro, L.A., 2011. Relationships between physical activity and depressive symptoms among middle and older adolescents: a review of the research literature. *Journal for Specialist in Pediatric Nursing*, 16(4), pp. 235-251.

Kelley, D., 2009. The effects of exercise and diet on stress. *Nutritional Perspectives: Journal of the Council on Nutrition of the American Chiropractic Association*, 32(1), pp. 37-39.

Kirsten, W., 2012. Stress: symptoms, causes, approaches for stress reduction. *Positive Health*, 18(197), pp. 1-4.

Klainin-Yobas, P., Keawkerd, O., Pumpuang, W., Thunyadee, C., Thanoi, W. & He, H.G., 2013. The mediating effects of coping on the stress and health relationships among nursing students: a structural equation modelling approach. *Journal of Advanced Nursing*, 70(6), pp. 1287-1298.

Krojež, V.L., 2007. *Povezanost gibalne/športne aktivnosti otrok z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja: doktorska disertacija*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Norton, K., Norton, L., & Sadgrove, D., 2010. Position statement on physical activity and exercise intensity terminology. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(5), pp. 496-502.

Perales, F., Poco-Cruz, J., & Poco-Cruz, B., 2014. Impact of physical activity on psychological distress: a prospective analysis of an Australian national sample. *American Journal of Public Health*, 104(12), pp. 91-97.

Preisinger, U., 2010. *Stres pri študiju: diplomsko delo*. Kranj: Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede.

Privitera, G.J., Antonelli, D.E. & Szal, A.L., 2014. An enjoyable distraction during exercise augments the positive effects of exercise on mood. *Journal of Sports Science and Medicine*, 13(2), pp. 266-270.

Pulido-Martos, M., Augusto-Landa, J.M. & Lopez-Zafra, E., 2011. Sources of stress in nursing students: a systematic review of quantitative studies. *International Nursing Review*, 59(2), pp. 15-25.

Rendi, M., Szabo, A., Szabo, T., Velenczei, A. & Kovacs A., 2008. Acute psychological benefits of aerobic exercise: a field study into the effects of exercise characteristics. *Psychology, Health & Medicine*, 13(2), pp. 180-184.

Rogač, A., 2010. *Prepoznavanje in pojav stresnih situacij pri študentih: diplomsko delo*. Maribor: Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede.

Sibinga, E.M.S., Kerrigan, D., Stewart, M., Johnson, K., Magyari, T. & Jonathan, M.E., 2011. Mindfulness-based stress reduction for urban youth. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 7(11), pp. 213-218.

Sirk, L., 2013. *Svetovalno delo z mladostniki pri pojavu stresa: diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.

Standiford, A., 2013. The secret struggle of the active girl: a qualitative synthesis of interpersonal factors that influence physical activity in adolescent girls. *Health Care for Women International*, 34(10), pp. 860-877.

Starc, R., 2007. Uvod v stres. In: R. Starc, ed. *Stres in bolezni: od stresa do debelosti, zvišanih maščob, arterijske hipertenzije, depresije, srčnega infarkta, kapi in prezgodnje smrti*. Ljubljana: Sirius AP, pp. 23-31.

Starc, R., 2009. Stres in njegove posledice za srčno-žilni sistem. In: A. Kvas, Đ. Sima, B.M. Kaučič, eds. *Preprečimo, da nas strese stres na delovnem mestu: zbornik predavanj*. Ljubljana, 16. oktober 2009. Ljubljana: Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Ljubljana, pp. 11-15.

Škof, B., 2007. Vloga in pomen kondicijskih dejavnosti v športu mladih. In: B. Škof, ed. *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, pp. 64-69.

Tavolacci, M.P., Ladner, J., Grigioni, S., Richard, L., Villet, H. & Dechelotte, P., 2013. Prevalence and association of perceived stress, substance use and behavioral addictions: a cross-sectional study among university students in France, 2009-2011. *BMC Public Health*, 13(1), pp. 724-732.

Turk, B., 2015. *Vpliv športne vadbe na zmanjševanje stresa na delovnem mestu: diplomsko delo*. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Tyson, P., Wilson, K., Crone, D., Brailsford, R. & Laws, K., 2010. Physical activity and mental health in a student population. *Journal of Mental Health*, 19(6), pp. 492-499.

Vancampfort, D., De Hert, M., Knapen, J., Wampers, M., Demunter, H., Deckx, S., Maurissen, K. & Probst, M., 2011. State anxiety, psychological stress and positive well-being responses to yoga and aerobic exercise in people with schizophrenia: a pilot study. *Disability and Rehabilitation*, 33(8), pp. 684-689.

Van der Horst, K., Chin A. Paw, M.J., Twisk, J.W.R. & Van Mechelen, W., 2007. A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), pp. 1241-1250.

Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, I., Deliens, T. & Deforche, B., 2014. Can changes in psychosocial factors and residency explain the decrease in physical activity during the transition from high school to college or university? *International society of behavioural medicine*, 22(2), pp. 178-186.

Valois, R.F., Umstattd, M.R., Zullig, K.J. & Paxton, R.J., 2008. Physical activity behaviors and emotional self-efficacy: is there a relationship for adolescents? *Journal of School Health*, 78(6), pp. 321-327.

Vedrana, S., Starc, G., Jurak, G., Kovač, M., Golobič, M., Pavletič Samardžija, P., Gabrijelčič, M., Primožič, M., Kotnik, P., Kotar, T., Djomba, K.J. & Morrison, S.A., eds. 2016. *Poročilo o telesni dejavnosti otrok in mladostnikov v Sloveniji 2016*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Vertot, P., 2009. *Mladi v Sloveniji*. [pdf] Statistični urad republike Slovenije. Available at: <https://www.stat.si/doc/pub/mladi2009-SLO.pdf> [Accessed 12 June 2016].

Wood, C., Angus, C., Pretty, J., Sandercock, G. & Barton J., 2013. A randomised control trial of physical activity in a perceived environment on self-esteem and mood in UK adolescents. *International Journal of Environmental Health Research*, 23(4), pp. 311-320.

World Health Organization, 2010. *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO Press.

Zach, S., Zeev, A., Dunsky, A., Goldbourt, U., Shimony, T., Goldsmith, R. & Netz Y., 2012. Adolescents' physical activity habits – results from a national health survey. *Blackwell Publishing Ltd*, 39(1), pp. 103-108.

Zurc, J. 2008. *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.

Žužek, Š., 2011. *Stres in športna aktivnost v policiji: diplomsko delo*. Maribor: Univerza v Mariboru, Fakulteta za varnostne vede.

6 PRILOGE

6.1 VPRAŠALNIK

Pozdravljeni!

Sem Darja Potočnik, absolventka Fakultete za zdravstvo Angele Boškin, in pripravljam diplomsko nalogo z naslovom Gibalna aktivnost in obvladovanje stresa pri dijakih srednjih zdravstvenih šol in študentih zdravstvenih fakultet pod mentorstvom mag. Erike Povšnar, pred. Namen raziskave je ugotoviti povezavo gibalnih aktivnosti z obvladovanjem stresa. Vaše sodelovanje je za raziskavo ključnega pomena, saj le z vašimi odgovori lahko dobim vpogled v to, kako dijaki in študenti doživljate stres in v kakšni povezavi je gibalna aktivnost s stresom.

Prosim vas, da si za vprašalnik vzamete nekaj minut časa in ga korektno izpolnite, saj bom le tako prišla do kakovostnih podatkov. Zbrani podatki bodo služili izključno za raziskovalne potrebe naloge. Vprašalnik je anonimen.

Za sodelovanje se vam lepo zahvaljujem.

Darja Potočnik

VPRAŠALNIK

I. SKLOP: DEMOGRAFSKI PODATKI

1. **Spol:** Ženski Moški

2. **Starost:** _____ let

3. **Letnik izobraževanja:**

Dijaki	1	2	3	4
Študenti	1	2	3	absolvent

4. Povprečna ocena: _____

II. SKLOP: STRES

5. Naslednje trditve se nanašajo na simptome ob doživljanju stresa. Prosim, da označite s številom od 1 do 5, koliko se s posamezno trditvijo strinjate, pri čemer pomeni: 1 – sploh se ne strinjam, 2 – ne strinjam se, 3 – niti se strinjam, niti se ne strinjam; 4 – strinjam se, 5 – popolnoma se strinjam.

	1	2	3	4	5
Pogosto se počutim žalostnega/-o.					
Pogosto razmišljam negativno.					
Ne najdem užitka v preprostih stvareh.					
Imam občutek, da vsi pritiskajo name.					
Pogosto pozabljam.					
Sem razdražljiv/-a.					
Težave imam s koncentracijo.					
Sem pesimističen/-na.					
Izgubljam smisel za humor.					
Pogosto sem zaskrbljen/-a.					
Zapiram se vase.					
Sem nekomunikativen/-na.					
Uteho najdem v razvadah, kot so pitje alkohola, kajenje in uporaba prepovedanih drog.					
Prenajedam se s hrano.					
Grizem si nohte.					
Pogosto ne spim.					
Pogosto kričim ali se jočem.					
Pogosto zbolim.					
Psihofizično sem utrujen/-a.					
Fizično sem utrujen/-a.					
Telesna teža mi niha.					
Pogosto mi je slabo.					
Pogosto me boli glava.					
Pogosto imam prebavne motnje (driska/zaprtje).					
Nimam motivacije za učenje oz. izobraževanje.					
Imam občutek napetosti v					

mišicah.					
Pogosto mi razbija srce.					
Boli me v hrbtu ali križu.					
Znojim se več, kot je zame običajno.					
Težko se sprostim.					
Odločanje raje prepustim drugim.					
Izogibam se socialnim stikom.					
Svoje probleme težko zaupam drugim.					
Žal mi je, da sem se odločil/a za to smer izobraževanja.					

6. Naslednji primeri se nanašajo na okoliščine oziroma situacije, ki vam povzročajo največ stresa. Prosim, da označite, koliko se s posamezno trditvijo strinjate z enim od števil od 1 do 5, pri čemer pomeni: 1 – sploh se ne strinjam, 2 – ne strinjam se, 3 - niti se strinjam, niti se ne strinjam; 4 – strinjam se, 5 – popolnoma se strinjam.

	1	2	3	4	5
V šolskem oziroma študijskem okolju:					
Odnosi z vrstniki/kolegi					
Odnosi z učitelji oziroma predavatelji					
Preverjanja znanja					
Izvajanje kabinetnih vaj					
Izvajanje klinične prakse					
Izdelava seminarских nalog					
Predstavitve seminarских nalog					
V domačem okolju:					
Visoka pričakovanja družinskih članov					
Odnosi med družinskimi člani					
Nezanimanje družinskih članov zame in za moje izobraževanje					
Neprimerno izražanje čustev med družinskimi člani					
Odnosi s prijatelji					
Moja osebnost:					

Osebnostne značilnosti					
Želja po doseganju popolnosti					
Občutljivost					
Značajske lastnosti					
Moj način komuniciranja					

7. Naslednji primeri se nanašajo na načine, ki so v pomoč pri obvladovanju stresa. Prosim, da označite, kako pogosto izvajate določen način z enim od števil od 1 do 3, pri čemer pomeni: 1 – pogosto, 2 – redko, 3 – nikoli. Na prazno črto pod tabelo zapišite način, ki vam je od vseh navedenih načinov najbolj v pomoč pri obvladovanju stresa.

	1	2	3
Gibalna aktivnost			
Druženje s prijatelji ali družinskimi člani			
Branje			
Umetniško ustvarjanje			
Poslušanje glasbe			
Pozornost na prehranjevalne navade			
Joga			
Globoko dihanje			
Meditacija			
Avtogeni trening			
Masaža in aromaterapija			
Spanje ali počitek			
Pitje alkohola			
Kajenje			
Uporaba prepovedanih substanc			
Drugo:			

Način, ki mi je najbolj v pomoč pri obvladovanju stresa:

III. SKLOP: GIBALNA AKTIVNOST

8. Kako pogosto se ukvarjate z gibalnimi aktivnostmi, ki trajajo v povprečju 30 minut?

- a) 1 - 2 krat tedensko (odgovorite na vprašanje 8.1)
- b) 3 - 4 krat tedensko (odgovorite na vprašanje 8.1)
- c) 5 - 6 krat tedensko (odgovorite na vprašanje 8.1)
- d) Vsak dan (odgovorite na vprašanje 8.1)
- e) Nikoli (odgovorite na vprašanje 8.2)

8.1 Spodnji primeri zajemajo razloge, zakaj se ukvarjate z gibalno aktivnostjo. Prosim, da označite, koliko pri vas posamezen primer drži s števili od 1 do 5, pri čemer pomeni: 1 – sploh ne drži, 2 – ne drži, 3 – včasih drži, včasih ne drži; 4 – drži, 5 – zelo drži.

	1	2	3	4	5
Zabava					
Zdravje in užitek					
Druženje s prijatelji					
Razvoj sposobnosti					
Možnost tekmovanja					
Razburljivost					
Možnost oblikovanja postave					
Možnost sproščanja napetosti					
Manjšanje napetosti v šolskem/študijskem okolju					
Drugo:					

8.2 Spodnji primeri zajemajo razloge, zakaj se ne ukvarjate z gibalno aktivnostjo. Prosim, da označite, koliko pri vas posamezen primer drži s števili od 1 do 5, pri čemer pomeni: 1 – sploh ne drži, 2 – ne drži, 3 – včasih drži, včasih ne drži; 4 – drži, 5 – zelo drži.

	1	2	3	4	5
Preobremenjenost zaradi izobraževalnega programa					
Preobremenjenost zaradi dela					
Šport me ne zanima					
Preprosto se mi ne ljubi					
Finančno stanje mi tega ne dopušča					

Gibalna aktivnost mi ne pomaga pri sproščanju napetosti					
Drugo:					

9. Izberite aktivnost, s katero se ukvarjate. Izberite največ 5 aktivnosti in jih razvrstite na spodnjo črto po pogostosti od 1 do 5, pri čemer pomeni 1 – najbolj pogosto in 5 – najmanj pogosto.

- | | | |
|-------------|-------------------|---|
| a) Tek | k) Hoja | t) Pohodništvo |
| b) Rolanje | l) Squash | u) Adrenalinski športi |
| c) Plavanje | m) Golf | v) Borilni športi |
| d) Šah | n) Potapljanje | w) Kolesarjenje |
| e) Tenis | o) Badminton | x) Drugo |
| f) Jahanje | p) Gimnastika | y) Se ne ukvarjam z gibalnimi aktivnostmi |
| g) Košarka | q) Fitnes | |
| h) Nogomet | r) Aerobika | |
| i) Odbojka | s) Smučanje/borda | |
| j) Ples | nje | |

10. Kakšno je vaše počutje po izvajanju gibalnih aktivnosti?

- Sem poln/a energije
- Počutim se malo bolje
- Počutim se slabše
- Ne opazim nobene spremembe
- Drugo: _____

11. Ali menite, da s pomočjo gibalnih aktivnosti lažje obvladujete stres v življenju?

- Da
- Ne

c) Ne vem

12. Če želite še kaj dodati, napišite.