

Stručni rad

STRES KOD UČENIKA ZA VRIJEME PANDEMIJE

Bojana Posavec Vaupotič, univ. dipl. ped.

III. gimnazija Maribor, Slovenija

Sažetak

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, stres je jedna od glavnih zdravstvenih opasnosti 21. stoljeća. Iz tog razloga provela sam anketu učenika III. Gimnazije Maribor, program predškolskog odgoja. Zanimalo me kako su nakon dugog vremena učenici doživjeli povratak u školu i kako su se pritom osjećali. Kao što je istraživanje pokazalo, učenici četvrte godine pod velikim su stresom zbog polaganja državne mature jer ne znaju kako će biti provedena. Ulažu izniman trud jer znaju da su ocjene za upis na fakultet iznimno važne. Najviše se raduju susretu sa školskim kolegama iz prve godine koji se još uvijek vrlo slabo poznaju. U vremenima pandemije uglavnom su im nedostajali socijalni kontakti s vršnjacima. Učenici se sa stresom nose na razne načine. Najviše ih opuštaju razgovori s prijateljima, roditeljima, šetnje, glazba, tehnike opuštanja, a neki od njih i meditiraju. Svi želimo imati što manje takvih školskih godina.

Ključne riječi: stres, učenici, škola, anketa

1. UVOD

Započeli smo školsku godinu 2020/21 prilično mirno, sve dok Slovenija u listopadu nije proglasila epidemiju covida-19. Uslijedilo je zatvaranje svih obrazovnih institucija i ponovno uspostavljanje rada na daljinu. U to vrijeme radila sam kao savjetnica s najugroženijim učenicima i njihovim roditeljima na daljinu. To je bilo vrlo stresno za učenike koji su se ranije suočavali s mentalnim zdravstvenim problemima. Posljedice pandemije neće se samo manifestirati u znanju već i u ponašanju, a prije svega u uspostavljanju međusobnih socijalnih kontakata.

U ožujku su se učenici vratili u školu, uz poštivanje svih sigurnosnih mjera. Posjetila sam svih devet razreda predškolskog programa i napravila anketu koju vam želim predstaviti.

Međunarodna zaklada društava Crvenog križa navodi da kada su ljudi izravno izloženi epidemiji, pokazuju čitav niz reakcija, poput straha od infekcije, smrti i gubitka voljene osobe, egzistencijalnih dobara, straha od izolacije. [1] Moramo obratiti posebnu pozornost na učenike koji su izloženi velikom stresu, jer se situacija pogoršala u vrijeme ograničenog kretanja i socijalnih kontakata.

1.1. OSNOVE STRESA

Veliki istraživač stresa Hans Seyle jednom je rekao da je stres previše poznat i slabo razumljiv. [3]

Stres je fenomen o kojem posljednjih godina puno govorimo. Definicija stresa prvi se put pojavila u 17. stoljeću. To je mjera do koje je tijelo sposobno oduprijeti se određenoj sili ili utjecaju. [2] Tijekom desetljeća život se promijenio i postajao sve složeniji i zahtjevniji. Izloženi smo sve većim izazovima, koji su nažalost često uzrok stresa. Strah u našem tijelu pokreće reakciju na stres.

Stres je u nekim situacijama motivator koji nam pomaže da brzo reagiramo. U drugim nas situacijama usporava i uzrokuje niz nuspojava u tijelu. [5]

Čimbenici stresa kod adolescenata:

- mnogo obaveza,
- donošenje važnih odluka,
- neočekivane promjene u životu,
- važni događaji.

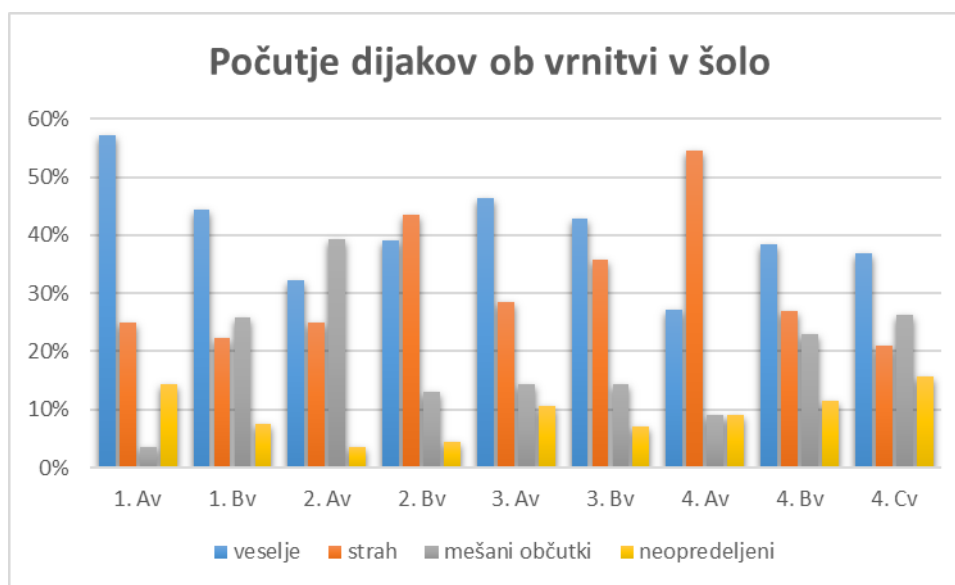
Učenici stres doživljavaju na različite načine. To uglavnom ovisi o intenzitetu i trajanju situacije u kojoj se nalaze, o tome koliko mogu kontrolirati ovu situaciju, kakva su njihova prošla iskustva, o njihovim osobnostima i socijalnim prilikama. Rezultirajuća stresna situacija pod utjecajem je misli, ponašanja, tijela, emocija i osjećaja pojedinca. Kad se nađemo u teškoj situaciji, prate nas tuga, nemoć, bijes i tjeskoba. Na temelju neočekivanih promjena u našem životu, odlučila sam istražiti situaciju u III. Gimnazija Maribor. U nastavku ću predstaviti rezultate svog istraživanja.

2. EMPIRIJSKI DIO

Na III. Gimnaziji Maribor sam nakon povratka u školu u mjesecu ožujku provela istraživanje srednjoškolaca u svim razredima i godinama programa predškolskog odgoja. Za uzorak uzela sam 229 učenika i učenica. Pripremila sam anketni upitnik čije ću vam rezultate predstaviti u nastavku.

Isprva me zanimalo kako su se osjećali učenici nakon dugog povratka u školu. Pitala sam se kakve emocije prevladavaju. Za veliku većinu bila je to radost, nakon toga je slijedio strah, što je posebno vidljivo u 4.Av razredu. To mogu pripisati polaganju državne mature koja dolazi u mjesecu svibnju. Učenici su pod velikim pritiskom kako će to riješiti, a istodobno je vrlo važno da imaju dobre rezultate za upis na fakultet.

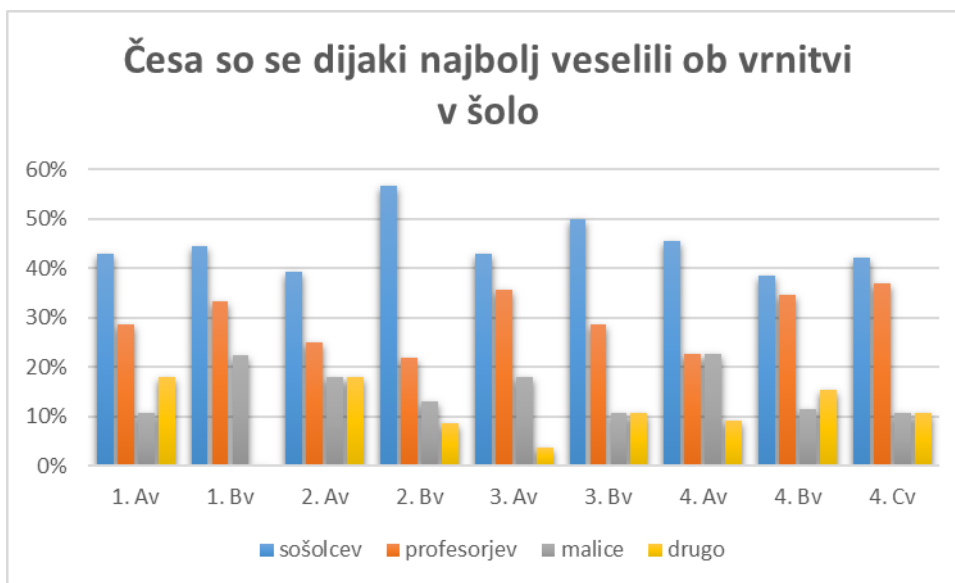
Učenici prve godine najviše su se radovali povratku u školu. To je također razumljivo, jer su nove školske kolege vidjeli tek na početku školske godine, a nisu ih ni dobro upoznali. Oko 20% učenika imalo je, međutim, pomiješanih osjećaja jer nisu znali što ih točno čeka.



Slika 1: doživljaji učenika

Po povratku u školu, najviše su se radovali susretu sa školskim kolegama (44%), nakon čega je uslijedio susret s profesorima, a neki od njih radovali su se i dobrom ručku te drugim čimbenicima. U tim corona vremena učenici su bili teško lišeni međuljudskih odnosa, druženja, socijalnih kontakata, što će imati dugoročne posljedice.

Rezultati ankete pokazuju da ne postoji značajna razlika između učenika pojedinih godina, svima im najviše nedostaju kolege iz razreda.



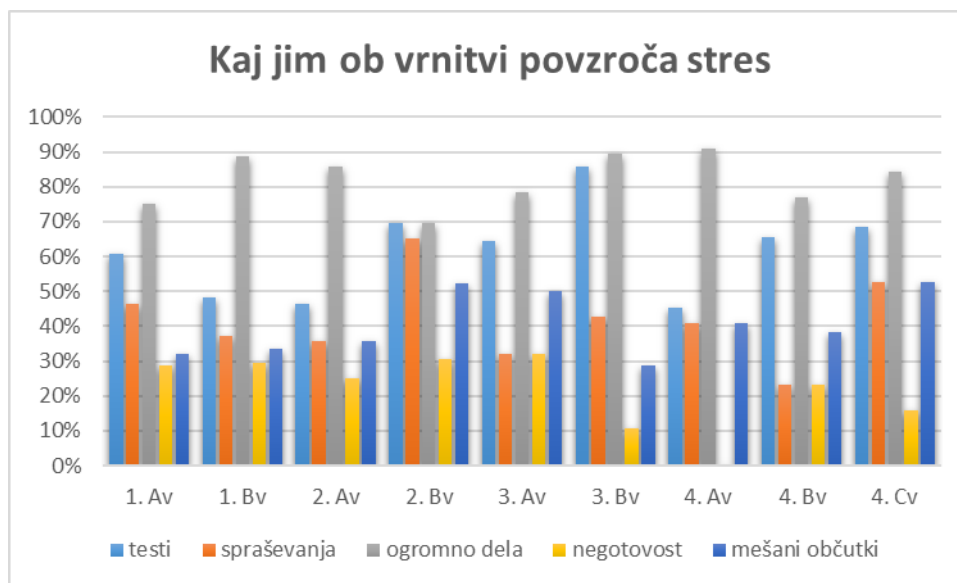
Slika 2: razlozi za radost učenika

Učenici su shvatili da su se i oni tijekom ovih mjeseci puno promijenili. Još više vremena provode na računalima, tabletima, pametnim telefonima. Razgovaraju putem uređaja umjesto uživo. Cijela se lekcija odvija putem ekrana. I sami su već umorni od upotrebe sve ove tehnologije i aplikacija.



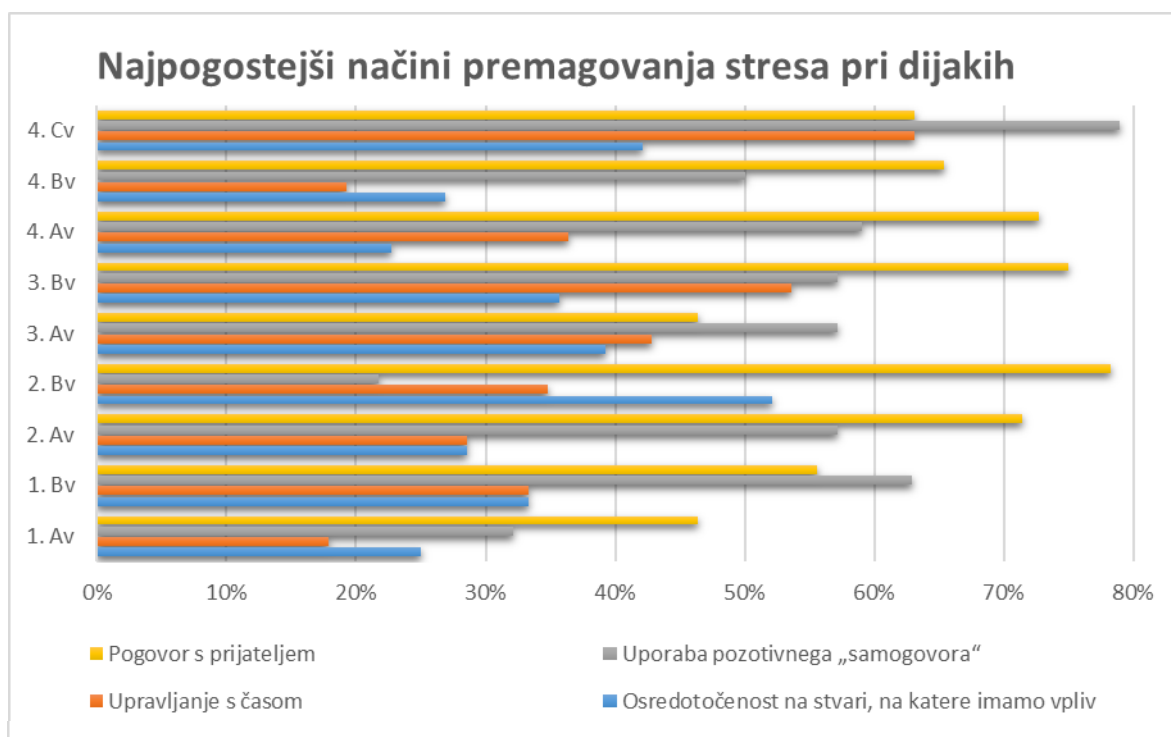
Slika 3: promjene - da ili ne

U trenutku povratka u školske klupe, stres im uglavnom uzrokuju testovi, pitanja, puno posla u školu, neizvjesnost koja nas okružuje i nove, nepredvidive informacije svaki dan. Kao što su rekli, uglavnom se boje pisanja testova jer su razredi koji su zadnji put pisali test u školi, pisali prije punih godinu dana. Podaci za pojedine razrede također su vidljivi na grafikonu.



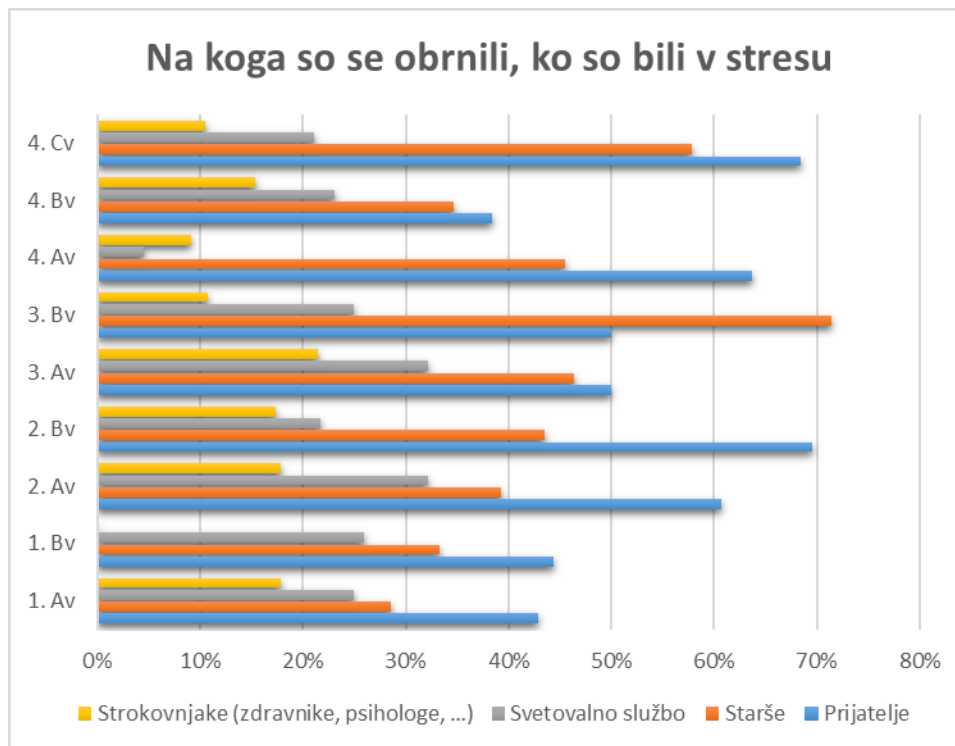
Slika 4: uzroci stresa

Također me zanimalo kako su se učenici nosili sa stresom u ovo stresno vrijeme. Što im je najviše pomoglo. Većina učenika odgovorila je da su stres prevladali razgovarajući s prijateljima ili onima koji su im vrlo bliski. Slušali su glazbu, odlazili u prirodu. Također su se koristili metodom "samogovora", pozitivno su razmišljali i mogli su rasporediti vlastito vrijeme za školski rad i učenje. Učenici putnici uštedjeli su puno vremena provedenog u vožnji do škole i iz nje. Grafikon prikazuje postotke najčešćih čimbenika u prevladavanju stresa.



Slika 5: prevladavanje stresa

Na pitanje kome ste se obratili kad ste bili u stresu i trebala vam je pomoć, najčešći su odgovori bili: prijatelji, roditelji, savjetnici i vanjski stručnjaci. Za to se vrijeme povećao i postotak učenika kojima je potrebna pomoć i razgovor u savjetodavnoj službi, kako bi se lakše mogli nositi s izazovima vremena.

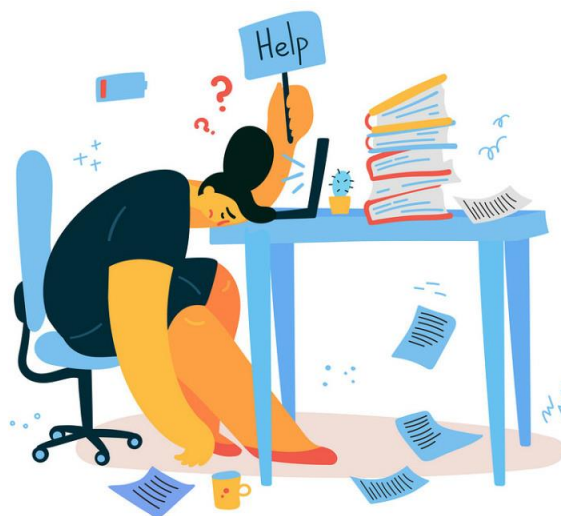


Slika 6: pomoć kod stresu

U prevladavanju stresa pomažu nam:

- redovita tjelesna aktivnost, dovoljno sna, izbjegavanje alkohola,
- svakodnevno sigurno i vremenski ograničeno izlaganje suncu kako bi se povećala razina vitamina D u tijelu,
- korisna prehrana bogata vitaminima i mineralima,
- u vrijeme rizika od izloženosti virusu, imunološki sustav se može ojačati odgovarajućim dodacima prehrani,
- provođenje ugodnih aktivnosti u okviru trenutnih mogućnosti (čitanje, hobiji, gledanje opuštajućih filmova, slušanje glazbe, ...)
- ublažavanje naših negativnih misli i briga u razgovoru s voljenima,
- mental vremenski ograničen mentalni angažman sa sadržajem koji pokreće reakciju na stres,
- aktivno usmjeravanje misli i razgovora na ugodne teme koje nas opuštaju,
- najmanje sat vremena prije spavanja svoje vrijeme posvećujemo samo ugodnim sadržajima,
- provođenje aktivnosti koje smanjuju kratkoročni i dugoročni utjecaj stresa:
 - meditacija, joga, masaža, opuštajuće disanje, autogeni trening, pažnja, ... učinkoviti su, ...,
- U razdobljima povećane anksioznosti ili poremećaja spavanja povezanih s anksioznošću mogu koristite biljne pripravke koji smanjuju tjeskobu (npr. valerijana).

3. ZAKLJUČAK



Slika 7: učenici pod stresom [6]

Nakon provedenih ankete mogla bih zaključiti da su učenici III. Gimnazija Maribor pod velikim stresom, koji se može generalizirati na cijelu populaciju školovanja tinejdžera, djece i učenika. Život se jako promijenio u nekoliko mjeseci, a time i način na koji radimo i učimo. Počele su nam nedostajati stvari koje su se prije uzimale zdravo za gotovo. Učenici su se vratili u školu, ali drugačiji su i ponovno suočeni s novim izazovima. Školska godina polako se bliži kraju, svoje znanje morat će pokazati istovremeno iz nekoliko predmeta, što uzrokuje dodatni stres. Povećao se i broj posjeta savjetodavnoj službi zbog stresnih situacija. Važno je da se učenici znaju nositi sa stresnim situacijama i uspješno ih prevladati. Važno je da razgovaraju jedni s drugima i s nekim tko im je blizak. Svi zajedno radimo na razumijevanju učenika i pomažemo im da prevladaju stres na razne načine. Vjerojatno nikad neće biti onako kako je bilo, ali nadamo se da će se barem lekcije vratiti u učionice.

4. LITERATURA

- [1] <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=stres+pri+młodostnikih+v+%C4%8Dasu+covida> (26. 3. 2021)
- [2] Živeti s stresom, Matej Tušak, Patricia Blatnik, Maribor, Poslovna Založba MB, 2017
- [3] Na poti k dobremu počutju, Branko Slivar, Littera picta, Ljubljana, 2013
- [4] Psihosocialna podpora dijakom ob vrnitvi v šole, Dunja Petak, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Maribor, 2021
- [5] <https://zdaj.net/koronavirus-otroci-in-młodostniki/gradiva-za-starse-otroke-in-młodostnike-v-casu-koronavirusa/> (30. 3. 2021)
- [6] https://www.mojeznanje.si/Webinarji/Obvladovanje_stresa/ (3. 4. 2021)