



Podružnična šola Leskovec

KO NAS STRESE KORONASTRES

Psihologija

Raziskovalna naloga



Avtorica: Monika MILKOVIČ

Mentor: Davorin HORVAT, prof. biol. in kem.

Zg. Leskovec, april 2021

POVZETEK

V 21. stoletju smo priča velikim spremembam, ki se jim moramo nenehno prilagajati. Kot posledica pandemije, ki je zajela ves svet v letu 2020, smo se učenci privadili na delo od doma, ki še nikoli v šolski zgodovini ni trajalo tako dolgo. Nastale razmere so nas prisilile k drugačnemu načinu učenja in usvajanja znanja.

V času dela od doma se učenci urimo v interaktivnem okolju ter tako razvijamo digitalno pismenost. Rezultati raziskav (ZRSS, 2020) kažejo, da smo se tako učenci kot tudi učitelji uspešno privadili na novo učno okolje.

Žal so razmere na daljavo med učenci različne, zato se velika večina otrok sooča s stresnimi situacijami, ki pa povzročajo kratkoročne stiske, pa tudi dolgoročne psihosocialne in duševne posledice. Te se kažejo kot vedenjske spremembe, izguba apetita, nespečnost, asocialnost kot posledica socialne distance ter različne nevro-psihološke motnje (Wen Yan Jiao, 2020).

Učenje na daljavo je nesporno predstavljalo velik izziv za vse učenke in učence. Za uspešno opravljeno vsakodnevno delo je bila potrebna trdna volja in dobra organizacija vsakega izmed nas. Bolj kot kadarkoli smo potrebovali vzpodbudo in motivacijo s strani staršev in učiteljev.

V skrbi za naše zdravje sem se v raziskovalni nalogi *Ko nas stresa Koronastres* odločila raziskati, kako in v kakšni meri vpliva stres pri opravljanju šolskih obveznosti med pandemijo covid-19 na otroke in mladostnike.

Ugotavljala sem povezave med dobljenimi rezultati na treh šolah: OŠ Leskovec, OŠ Videm in OŠ Sela. Podatke sem primerjala z učenci iz drugih šol – raziskavo ZRSS (Rupnik V., 2020). Analizirala sem tudi podatke iz tujine (Wen Yan Jiao, 2020) ter jih primerjala z našimi rezultati.

Ocenjujem, da so se učenci stresno, vendar uspešno spopadali z delom na daljavo. Pouk od doma jim je zahtevnejši od pouka v razredu. Učitelji so pri svojem delu pripravljali zanimive in ustvarjalne vsebine. Iz dobljenih rezultatov je razvidno, da si učenci želijo več socialnih stikov s sovrstniki in učitelji. Zavedati se moramo, da so najbolj potrebni pomoči ranljivi otroci ter mladostniki, katerim bo potrebno nuditi podporo tudi v duševnem zdravju.

KLJUČNE BESEDE: stres, učenje na daljavo, digitalna pismenost, covid-19.

ABSTRACT

We are witnessing great changes to which we must constantly adopt in the 21st century. As a result of the pandemic that engulfed the entire world in 2020, we students have become accustomed to working from home, which has never lasted so long in school history. The resulting situation forced us to a different way of learning and acquiring knowledge.

While working from home, students are trained in an interactive environment to develop digital literacy. The results of research (National Education Institute of Slovenia-Zavod Republike Slovenije za šolstvo- ZRSS, 2020) show that both students and teachers have successfully got used to the new learning environment.

Unfortunately, the situation in distance learning varies between students, so the vast majority of children face stressful situations, which in turn cause short-term hardships as well as long-term psychosocial and mental consequences. These manifest as behavioral changes, loss of appetite, insomnia, antisocial behavior as a result of social distance, and various neuropsychological disorders (Wen Yan Jiao, 2020).

Distance learning has undoubtedly been a great challenge for all students. Successful daily work required a strong will and good organization of each of us. More than ever, we needed encouragement and motivation from parents and teachers.

Concerned about our health, I decided to research how and to what extent does stress affect children and adolescents in the performance of school obligations during the covid-19 pandemic in the research project *When We Are Shaken by Coronastres*.

I determined the connections between the obtained results at three schools: Primary School Leskovec, Primary School Videm and Primary School Sela. I compared the data with students from other schools - the NEIS survey (Rupnik V., 2020). I also analyzed data from abroad (Wen Yan Jiao, 2020) and compared them with our results.

I assessed that students stressfully but successfully struggled with distance learning. Distance learning is more challenging for them than classroom instructions. Teachers prepared interesting and creative contents in their work. The results show that students want more social contact with peers and teachers. We need to be aware that the most in need of help are vulnerable children and adolescents, who will also need to be supported in mental health.

KEY WORDS: stress, distance learning, digital literacy, covid-19.

ZAHVALA

Posebna zahvala gre najprej mojemu mentorju, učitelju Davorinu Horvatu, prof. biol. in kem., ki me je spodbujal, usmerjal ter dajal napotke pri raziskovalni nalogi.

Zahvaljujem se učiteljici Damjani Hliš, prof. slov., za lektoriranje in učiteljici Aleksandri Kukovič, prof. angl., za prevod povzetka raziskovalne naloge.

Hvala vsem, ki ste mi pomagali ter me podpirali.

Hvala!

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	8
1.1	NAMEN IN CILJI RAZISKOVALNE NALOGE.....	9
1.2	HIPOTEZE.....	9
1.3	METODOLOGIJA DELA.....	10
2	TEORETIČNI DEL	11
2.1	O STRESU.....	11
2.1.1	Vpliv stresa na telo.....	12
2.1.2	Potek stresne reakcije.....	13
2.1.3	Vrste stresa.....	13
2.1.4	Oblike stresa.....	15
2.1.5	Stresorji.....	16
2.1.6	Kako se spoprijeti s stresom?.....	16
2.2	STRES PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI.....	17
2.3	ŠOLA KOT STRESNI DEJAVNIK.....	18
2.4	PSIHOSOCIALNE POSLEDICE UČENJA DALJAVO V ČASU EPIDEMIJE.....	19
2.4.1	Vedenjske in čustvene motnje pri otrocih.....	20
2.4.2	Analiza izobraževanja na daljavo.....	21
3	EMPIRIČNI DEL	22
3.1	RAZISKOVALNI VZOREC.....	22
3.2	REZULTATI Z DISKUSIJO.....	23
3.2.1	Sklop A.....	23
3.2.2	Sklop B.....	28
3.2.3	Sklop C.....	29
4	ZAKLJUČEK.....	40
5	VIRI IN LITERATURA.....	42
6	PRILOGE.....	44

KAZALO SLIK

Slika 1. Prekomerna preobremenjenost vodi v stresne situacije.	11
Slika 2. Skeletna formula kortizola	12
Slika 3. Negativni vplivi hormona kortizola.	12
Slika 4. Potek doživljanja stresa.....	13
Slika 5. Tehnostres delimo v pet glavnih kategorij.	14
Slika 6. Digitalni stresorji so eden ključnih dejavnikov za nastanek stresa.	16
Slika 7. Preprečevanje stresa na treh ravneh	16
Slika 8. Stres ne prizadene samo odraslih, tudi otroci se lahko znajdejo pod stresom.	17
Slika 9. Stresorji v šoli	18
Slika 10. Razdalja med provinco Shaanxi in našo državo je približno 7545 km.	19
Slika 11. Psihološke razmere, raziskane pri populaciji v provinci Shaanxi na Kitajskem.....	20
Slika 12. Srečevanje z anketnim vprašalnikom.....	23
Slika 13. Rezultati doživljanja izobraževanja na daljavo.....	23
Slika 14. Težave, s katerimi se pri svojem učenju srečujejo učenci v času pouka na daljavo.	24
Slika 15. Priložnosti dela na domu v času epidemije koronavirusa	25
Slika 16. Samoocena učenja učencev v času izvajanja pouka na daljavo	26
Slika 17. Doživljanje odnosa z učiteljem.	27
Slika 18. Primerjalna raziskava med učenci.....	28
Slika 19. Kako se počutiš v tem trenutku?	29
Slika 20. Podatki za 4. razred.	30
Slika 21. Podatki za 9. razred.....	30
Slika 22. Počutje ob učenju v času dela od doma	30
Slika 23. Ali slabo spiš?	31
Slika 24. Porabljen čas za šolske obveznosti.	32
Slika 25. Količina učne snovi je dovolj obsežna. (4. razred)	33
Slika 26. Količina učne snovi je dovolj obsežna. (9. razred)	33
Slika 27. Ali rad obiskuješ svojo šolo?	33
Slika 28. Ali si želiš nazaj v šolo?.....	33
Slika 29. Odgovori učencev 4. razreda.	34
Slika 30. Odgovori učencev 5. razreda.	34
Slika 31. Odgovori učencev 6. razreda.	34
Slika 32. Odgovori učencev 7. razreda.	35
Slika 33. Odgovori učencev 8. razreda.	35
Slika 34. Odgovori učencev 9. razreda.	35
Slika 35. Kako pogosto opravljaš svoje obveznosti?(4. razred)	36
Slika 36. Kako pogosto opravljaš svoje obveznosti? (9. razred)	36
Slika 37. Do katere ure najpogosteje končaš svoje obveznosti?	36
Slika 38. Pogostost igranja računalniških iger v času dela na daljavo.	38
Slika 39. Katere tipe iger najpogosteje igraš?	38
Slika 40. Ali ti starši postavljajo omejitve glede igranja iger?.....	39
Slika 41. Počutje ob igranju zadnje računalniške igre.	39

1 UVOD

Otroštvo je čas, ko na sistem vrednot močno vplivajo starši ali skrbniki. Gre za čas razvoja otroške osebnosti. Šolsko obdobje, ki ga preživljam tudi sama, zaznamujejo predvsem čustvena regulacija, navezovanje, naklonjenost, socializacija in razvoj samopodobe. Podoba staršev kot idealnih, nezmotljivih se v obdobju mladostništva (adolescence) spreminja v stvarnejšo podobo, kar lahko razumemo, da mladostnik postaja čedalje samostojnejši. Pomembno vlogo odigrajo stiki s prijatelji in sovrstniki (Puklek, 2003). Mladostniške vrstniške skupine so v primerjavi s tistimi v otroštvu trajnejše. Vse spremembe in interakcije vplivajo na stres pri otrocih in mladostnikih.

Čas, ki ga preživimo v šoli, je natančno odmerjen. Ob splošnem izobraževanju imamo učenci na voljo dodatne aktivnosti, ki se jih lahko udeležimo. Velikokrat se zgodi, da ob dodatnih aktivnostih in prenatrpanem urniku učenja doživljamo stres.

V Sloveniji (Rupnik Vec, 2019) je bilo v preteklih letih tako v Sloveniji (1995, 2002, 2003) kot tudi v tujini (TIMMS, PISA, HBSC) opravljenih več raziskav, ki jih sicer ne moremo medsebojno primerjati. Izsledki nekaterih raziskav kažejo, da imamo učenci v povprečju manjše število ur pouka na letni ravni kot naši vrstniki v tujini. Raziskava TIMMS 2011 je pokazala, da naši osmošolci porabijo manj časa za domačo nalogo kot povprečni delež njihovih sovrstnikov v tujini. HBSC (2009/2010 in 2013/2014) sta pokazali, da se slovenski učenci počutimo nadpovprečno obremenjene s šolskim delom v primerjavi s sovrstniki iz drugih evropskih držav.

V šolskih letih 2019/2021 in 2020/2021 se je zaradi spremenjenega načina pouka psihosocialno stanje osnovnošolcev gotovo spremenilo.

Kaotično stanje me je spodbudilo, da sem se odločila raziskati, v kolikšni meri smo obremenjeni s stresom na naši šoli.

1.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVALNE NALOGE

Temeljni namen naloge je raziskati pojavnost doživljanja stresa pri učencih od 4. do 9. razreda Osnovne šole Videm s podružničnima šolama Leskovec in Sela. Ugotoviti želim, kako stresen je čas šolanja na daljavo od marca 2020 do marca 2021, in poiskati pozitivne vplive epidemije na delo od doma.

Zanimajo nas povezave rezultatov izpostavljenosti stresorjem v času šolanja na daljavo na nacionalni in mednarodni ravni.

Na osnovi analiz obeh raziskav sem oblikovala 23 anketnih vprašanj ter izvedla primerjalno raziskavo na vzorcu učencev OŠ Videm.

Vprašanja sem zaradi lažje preglednosti razdelila v tri sklope.

Sklop A: doživljanje in izkušnje učencev s poučevanjem in učenjem na daljavo v času epidemije covid-19 (Rupnik Vec, 2020) – primerjalna analiza s slovenskim povprečjem.

Sklop B: vedenjske in čustvene težave (Yan Jiao, 2020) – primerjalna analiza s Kitajsko študijo.

Sklop C: splošno počutje, odnos do šole, igranje iger v času epidemije.

1.2 HIPOTEZE

Uresničitev ciljev temelji na spodnjih predpostavkah.

Sklop A

- H1:** Učence naše šole pouk na daljavo obremenjuje.
- H2:** Učenci naše šole se srečujejo s številnimi težavami.
- H3:** Delo na domu predstavlja za naše učence izziv.
- H4:** Motivacija pri delu na daljavo je manjša.
- H5:** Učenci naše šole imajo dobre odnose z učitelji.

Sklop B

- H6:** Pri učencih naše šole se pojavljajo številne vedenjske in čustvene težave.

Sklop C

- H7:** Počutje učencev v času šolanja na daljavo je slabše.
- H8:** Učenci v času epidemije radi opravljajo šolske obveznosti.
- H9:** Učenci se v času epidemije soočajo z odvisnostjo od igranja računalniških iger.

1.3 METODOLOGIJA DELA

Delo, ki sem ga opravila, je vključevalo veliko podatkov ter statistične obdelave. Potekalo je v naslednjih korakih:

- pregled in zbiranje literature,
- izbor pomembnih podatkov,
- zapis teoretskega dela,
- analiza člankov (podatki raziskave v Sloveniji in na Kitajskem),
- raziskovalna faza,
- združevanje rezultatov,
- analiza rezultatov z razpravo,
- zaključek.

Pri delu sem uporabila naslednje metode:

- opisno metodo,
- primerjalno metodo (analiza in razčlemba strokovnega članka v tujem jeziku, analiza in razčlemba raziskave ZRSS),
- metoda virtualnega anketiranja (spletna anketa 1ka),
- metodo analize in sinteze (komentiranje rezultatov in oblikovanje zaključkov).

Pridobljene podatke sem računalniško obdelala s programom Microsoft Office Excell.

Raziskovalna vprašanja

1. Kako in na kakšen način so učenci doživljali poučevanje/učenje na daljavo, organizacijo in potek pouka, uporabo digitalne tehnologije ter realizacijo učnih ciljev.
2. Kako je epidemija covid-19 vplivala na Kitajskem (Shaanxi) v primerjavi z učenci naše šole.
3. Kako je bilo med epidemijo ter šolanjem na daljavo z igranjem računalniških iger, odnosom do šole (bolje/slabše).

2 TEORETIČNI DEL

2.1 O STRESU

V Sloveniji (Verdev, 2015) je med 1950 in 1980 prebivalstvo hitro naraščalo, leta 2013 pa je zaradi gospodarske krize prišlo do izseljevanja ljudi iz Slovenije, kar je povzročilo upad slovenskega prebivalstva. Dokazano je, da se prebivalstvo Slovenije močno stara, saj je v Sloveniji rodnost nizka, hkrati pa se zmanjšuje smrtnost. Za minimalno rast prebivalstva pa nam omogoča priseljevanje ljudi iz jugovzhodnih držav Evrope (nekdanje jugoslovanske države), največja priseljevanja so bila med letoma 2006 in 2009, seveda pa ne smemo spregledati, da so se Slovenci med tem časom prav tako izseljevali v Avstrijo, Nemčijo, Švico in druge države.

Življenje, ki so ga poznali nekoč, se je danes zelo spremenilo. Zaradi naraščanja populacije se je močno povešala potreba po hrani. Neenakomerna poselitev še dodatno zastruje bivanjske razmere. Skozi čas se je ustvarilo veliko novih delovnih mest. Razvoj informacijsko komunikacijske tehnologije je omogočil vsakemu posamezniku neoviran dostop do medmrežja ter uporabo raznolikih spletnih orodij in aplikacij. Vedno več storitev se seli v oblak, zato smo v nenehni nevarnosti zaradi vdora v zasebnost naših življenj. Poklici so danes raznoliki bolj kot kadarkoli prej. Moderen način življenja prinaša mnogo preglavic in prekomernega stresa.

Stres (Lek, 2021) je čustveni, duševni, telesni in vedenjski odgovor posameznika na morebitno škodljiv stresni dejavnik (stresor). Stresor je vse, kar lahko sproži stresni odziv (dogodek, določena zahteva, duševna obremenitev, časovna stiska, spor na delovnem mestu, poškodba telesa, neprijetna novica, oseba ...) in začasno zamaje človekovo notranje ravnovesje (homeostazo). Pri tem je pomemben odziv posameznika, ki ga določajo njegova osebnost, življenjska naravnost, pretekle izkušnje, znanje, telesna pripravljenost, okoliščine ter okolje, v katerem živi.

Gre za sistemsko reakcijo telesa. Povzročajo lahko spremembe na vseh organih in celicah. Pri vsakem odzivu na stres se v našem telesu sproži vrsta biokemijskih sprememb na različnih ravneh, kar je posledica izločanja stresnih hormonov (adrenalin, noradrenalin in kortizol iz nadledvične žleze).

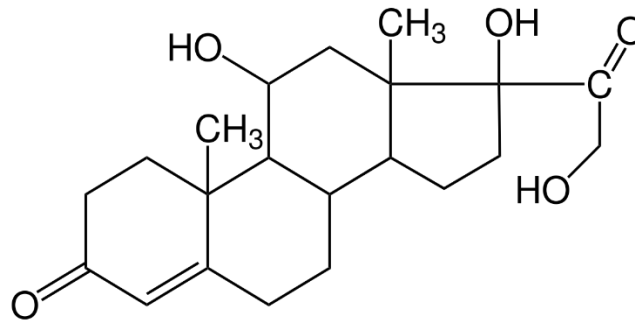


Slika 1. Prekomerna preobremenjenost vodi v stresne situacije.
(vir: <https://loriabercrombie.files.wordpress.com/2013/05/stressed-teacher-cartoon.jpg>)

2.1.1 Vpliv stresa na telo

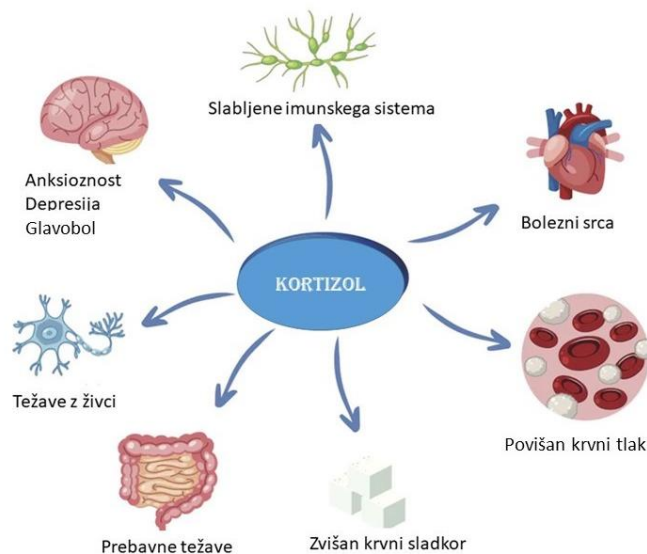
V življenju je stres (Matul, 2016) celo malo potreben, vendar se lahko pojavijo težave, ko je stresnih situacij preveč. V takih primerih lahko stres vodi v različne motnje, kot so **prebavne motnje** (čir, driska, izguba teka, zgaga, slabost, bruhanje), **motnje srca in ožilja** (visok krvni tlak, motnje srčnega utripa), **motnje imunskega sistema** (revmatoidni artritis, sladkorna bolezen, nekatera rakava obolenja, alergije), **motnje mišičnega sistema** (mišični krči, bolečine v vratu in hrbtu), **duševne motnje** (zloraba psihoaktivnih snovi in posledična odvisnost, anksiozne motnje in depresija). Kar 70 do 80 odstotkov vseh obiskov bolnikov pri zdravniku je zaradi bolezni, ki so povezane s stresom.

Stresno situacijo povzroči izločanje hormona kortizol (Koščak, 2015). To je hormon, ki je iz skupine steroidov imenovanih glukokortikoidi, ki ga proizvaja nadledvična žleza kot del dnevnega hormonskega cikla. Njegova funkcija je povišanje krvnega tlaka in krvnega sladkorja ter imunosupresija - utišanje imunskega odziva na vnetje. Simptomi za visok kortizol so visok krvni tlak, visok krvni sladkor, maščobne obloge okrog pasu, krhka koža, vijolične proge na trebuhu, izguba mišične mase in vsesplošna šibkost. Simptomi za nizek kortizol pa so nenačrtovano hujšanje, mišična šibkost, utrujenost, nizek krvni tlak, bolečine v trebuhu, temne lise na koži.



Slika 2. Skeletna formula kortizola ($C_{21}H_{30}O_5$).
(vir: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kortizol_\(vzorec\).svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kortizol_(vzorec).svg))

Kortizol negativno vpliva na delovanje nekaterih organov v našem telesu, kot prikazuje slika 3.

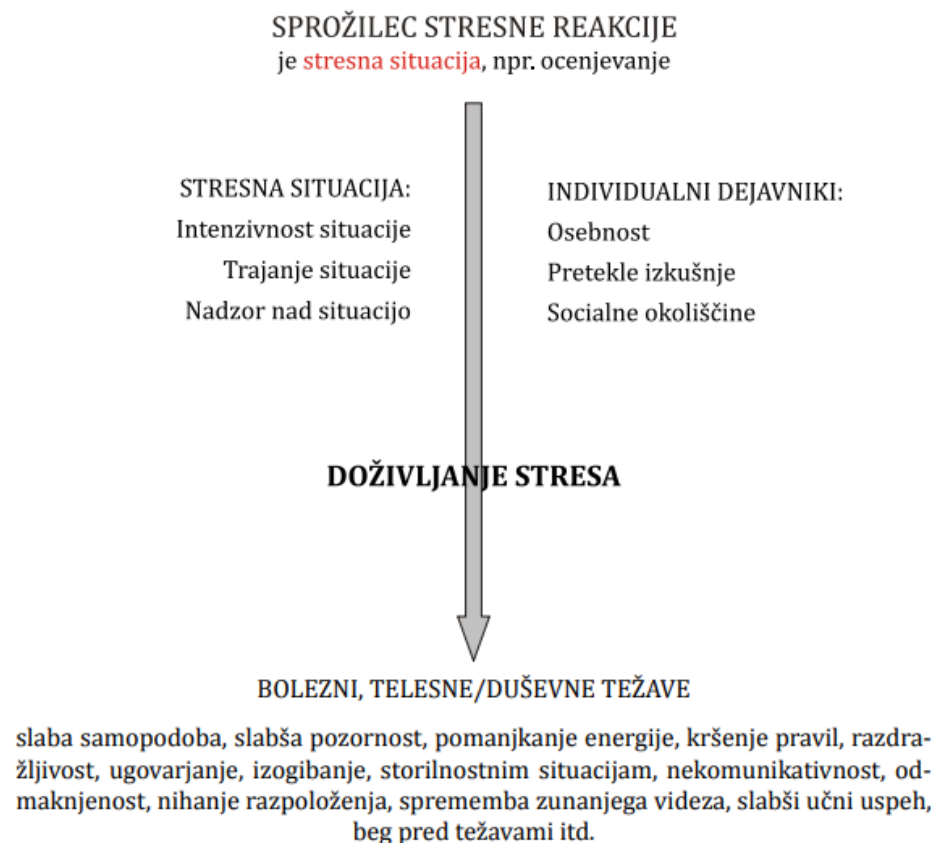


Slika 3. Negativni vplivi hormona kortizola.
(vir: <https://theconversation.com/uk>)

2.1.2 Potek stresne reakcije

Vse je odvisno od jakosti stresne situacije ter sposobnosti obvladovanja stresa vsakega posameznika. Če stres traja dlje časa, lahko izgubimo nadzor nad situacijo ter tako omogočimo razvoj številnih psihosocialnih bolezni ali duševnih težav.

Zelo pomembno je, da se pravočasno prepoznajo znaki stresa. Upoštevati je potrebno tudi socialne okoliščine ter osebnostne in značajske sposobnosti pri posamezniku. (Jeriček, 2007)



Slika 4. Potek doživljanja stresa.

(vir: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/ko_ucenca_strese_stres.pdf)

2.1.3 Vrste stresa

V grobem razdelimo stres (Lek, 2021) v dve kategoriji, in sicer:

- ne-intenziven oziroma kratkotrajni stres in
- dolgotrajen oziroma ponavljajoči (intenziven) stres.

Dolgotrajen oz. ponavljajoči stres je manj zaželen zaradi posledic, ki jih nosi, v veliko primerih pa se ta stres spremeni v kronični stres, za katerega je značilna povišana količina hormona kortizola. Pojavi se, ko posameznik svojemu telesu ne nudi dovolj počitka in organizem nima možnosti za obnovo, hkrati pa vpliva tudi na naše počutje, običajno smo utrujeni in izčrpani.

Vsaka vrsta stresa (Lek, 2021) nosi posledice, ki so podrobneje opisane v tabeli 1.

Tabela 1. Vrste in posledice stresa.

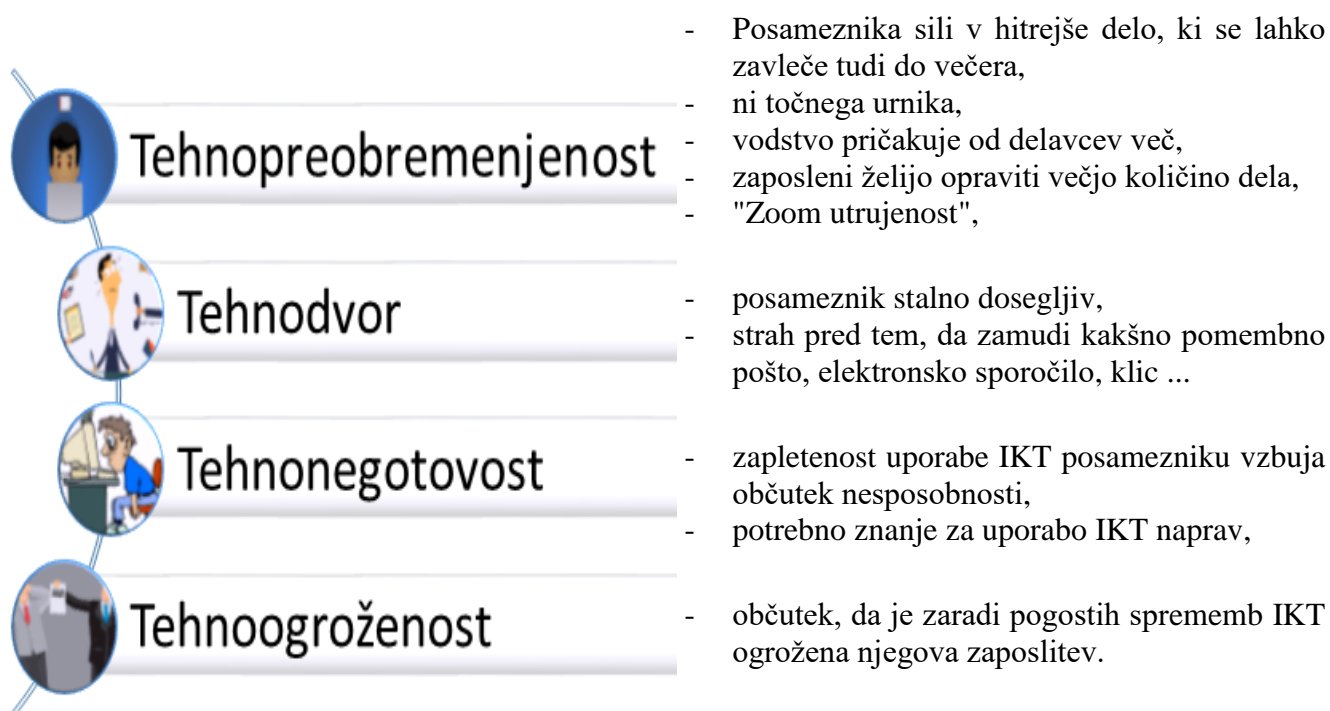
VRSTA STRESA	POSLEDICE
NEINTENZIVEN - KRATKOTRAJNI	<ul style="list-style-type: none"> - vpliva spodbudno (tvorba novega spomina, kreativno razmišljanje, dinamičnost, motiviranost za delo) - pozitiven stres, ni škodljiv človeku
DOLGOTRAJEN/ PONAVLJAJOČ/INTENZIVNI	<ul style="list-style-type: none"> - brez ustreznega počitka in obnove organizma, utruja in vodi v izčrpanost - negativni stres, škodljiv človeku - lahko vodi v bolezen

KRONIČNI STRES - značilna je stalna povišana količina izločenega kortizola, ki vodi v:

- **presnovne spremembe in bolezni** (sladkorna bolezen, zvišana raven maščob, debelost)
- **imunsko oslabitev**
- **psihične zanke** (napetost, razdražljivost, težave s spominom in koncentracijo, pomanjkanje volje, neorganiziranost, težave s spanjem, težave v odnosih in medsebojni komunikaciji, občutek nemoči, tesnoba, depresija ...)

2.1.3.1 Digitalni stres

Trenutne razmere so nas prisilile, da se prilagodimo, kar je povzročilo precejšnjo količino stresa. **Tehnostres** ali digitalni stres je stres, ki ga povzroča uporaba informacijsko-komunikativne tehnologije. Tukaj ne gre za strah pred uporabo IKT, ampak za težave pri prilagajanju uporabe digitalnih naprav.



Slika 5. Tehnostres delimo v pet glavnih kategorij.

Posledice psihološkega stresa se kažejo tako na fizični kot psihološki ravni, kar velja tudi za tehnostres. Posebej pa moramo biti pozorni na posledice tehnostresa, ki jih lahko razdelimo v štiri kategorije:

- Fizične posledice: suhe in razdražene oči, glavobol, bolečine v hrbtu in vratu, suha usta in grlo, razdraženo črevesje in bolečine v želodcu, povišan krvni tlak, napetost v mišicah, bolečine v prsnem košu in izčrpanost;
- Čustvene posledice: razdražljivost, jeza, strah, razočaranje, ravnodušje, potrtnost, nezadovoljstvo, občutja anksioznosti in depresivnosti;
- Vedenjske posledice: nespečnost, zasvojenost, pretiran odpor do tehnologije, izogibanje družabnim dogodkom, zatekanje k alkoholu, kajenje ter prenajedanje;
- Psihološke posledice: upad koncentracije, manjša pripadnost delovni organizaciji, manjša delovna učinkovitost, negativno čustvovanje, napetost.

2.1.4 Oblike stresa

Stres lahko prepoznamo po treh oblikah, in sicer po čustvenih in duševnih, telesnih ter vedenjskih simptomih. Spodnja tabela prikazuje simptome za vsako obliko stresa. Pri čustvenih in duševnih simptomih stresa se največkrat pojavijo napetost, razdražljivost, težave s koncentracijo, spominom, slaba organiziranost, medtem ko nam pri telesnih primanjkuje energije, smo utrujeni, izčrpani, imamo glavobole, slab apetit.

Kljub stresu, ki ga doživljamo, pa moramo biti strpni do sebe in ljudi okrog nas, saj se vedenjski simptomi stresa ponavadi pokažejo kot spremenjeni slog komuniciranja, kritičen pristop, pomanjkanje volje, površnost in izogibanje družbi. (Lek, 2021)

Tabela 2. Oblike stresa.

ČUSTVENA IN DUŠEVNA	TELESNA	VEDENJSKA
<ul style="list-style-type: none"> ○ čustvena napetost in razdražljivost ○ težave s koncentracijo, spominom, povečana pozabljenost ○ počasno in togo mišljenje ○ občutek preobremenjenosti ○ zmanjšana sposobnost organizacije dela ○ težave pri sprejemanju odločitev ○ zmanjšanja kreativnost ○ občutek manjvrednosti ○ pesimistično razmišljanje (“nimam vpliva na stvari”) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ pomanjkanje energije, stalna utrujenost, izčrpanost ○ težave s spanjem ○ pospešeno bitje srca, bolečine v prsih ali pri srcu ○ glavoboli ○ bolečine v želodcu, žlički ○ bolečine v hrbtu ○ bolečine v mišicah, zakrčenost mišic ○ slabost, omotičnost ○ spremenjena prehrana ○ sprememba apetita ○ (pogosto je povečan) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ spremenjen slog komuniciranja ○ pretirano kritičen pristop ○ pomanjkanje volje in zanimanja ○ prenajedanje, povečana uporaba poživil, pomirjeval in protibolečinskih zdravil ○ nezmožnost dokončanja nalog ○ površnost pri delu ○ občutek nekoristnosti, nezaželenosti, izogibanje družbi in beg v samoto ○ zmanjšana skrb za zdravje, prehrano in higieno

2.2 STRES PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

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

Otroci in mladostniki se na stres odzivajo drugače kot odrasli. Pri prepoznavanju stresa pri otrocih in mladostnikih se srečamo z **dvema težavama**.

Občutljivost za stres je odvisna od otrokove zrelosti, starosti in izkušenj. Otroci so manj kot odrasli sposobni oceniti, kateri dogodki jih ogrožajo in kateri ne, in zaradi tega nekaterih dogodkov, ki so objektivno ogrožajoči, ne zaznavajo kot stresne ali pa ravno obratno.

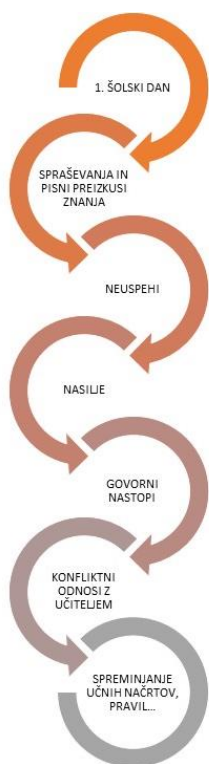
Pri otrocih lahko reakcije na stres vključujejo tudi naslednje znake: motnje vedenja, izogibanje stresnemu dogodku, regresivno vedenje (npr. zvijanje las, zibanje, sesanje prstov), povečana odvisnost od odraslih, razdražljivost, slaba samopodoba, učne težave (zmanjšana koncentracija, pozabljenost, neracionalnost, slabo presojanje, matematične napake, težave pri razmišljanju, okrnjena domišljija) in telesni znaki, za katere ne moremo najti jasnega vzroka (bolečine v trebuhu, vročina, glavobol, vrtoglavica, driska). Na prehodu v adolescenco se zaradi sprememb v odnosu do odraslih avtoritet, od katerih mladostnik postaja vse bolj neodvisen, poveča tudi število dogodkov, ki od mladostnika zahtevajo spoprijemanje. Obenem v tem obdobju narašča tudi uporaba manj prilagojenih strategij spoprijemanja s stresom, kot je zloraba drog (kajenje, pitje alkohola), prekomerno prehranjevanje ali hujšanje. (Dernovšek, 2006)



Slika 8. Stres ne prizadene samo odraslih, tudi otroci se lahko znajdejo pod stresom.
(vir: <https://www.edweek.org/leadership/survey-students-want-more-opportunities-to-connect-with-teachers-during-the-pandemic/2020/12>)

2.3 ŠOLA KOT STRESNI DEJAVNIK

Jeriček (2007) navaja, da je šola velik stresor za otroke in mladostnike, hkrati pa ima pomembno vlogo, saj otroci in mladostniki preživijo v njej velik del dneva. Za posameznika je pomembno, da se v šoli in okolju počuti varno, sprejeto, ima oporo.



Slika 9. Stresorji v šoli

Velik stres za otroka ter mladostnika je **1. šolski dan**, saj se po kar dolgem času zopet znajdemo v nekem drugem okolju, ki pa se ga seveda hitro navadimo.

Med večje stresorje šole štejemo tudi **spraševanja ter pisne preizkuse znanja**, pri katerih se stresna reakcija sproži med samim ocenjevanjem, ob končanem ocenjevanju pa se ta spremeni v sprostitveno reakcijo, vendar tako ni pri vseh učenci, saj so nekateri lahko v stresni situaciji od napovedi ocenjevanja ter dokler ne izvedo rezultatov, kar pa nosi negativne posledice. Ko pa smo že tako ali tako pod stresom nas zelo skrbijo tudi ocene in ko izvemo za slabo oceno ali neuspeh, smo v stresni situaciji, saj smo žalostni ter jezni, vendar so uspeh ter ocene bistveno povezani z našo samopodobo ter samovrednotenjem. Stres se še lahko dodatno poveča, če starši ne tolerirajo **neuspehov ter slabih ocen** ter otroku oz. mladostniku ne nudijo podpore. Ponavadi se v takšnih situacijah neuspehi ter slabe ocene začnejo ponavljati, dodatno pa se še poslabša razpoloženje in samozaupanje otroka, začne se začaran krog iz katerega je dokaj težko izstopiti, če se otrok ne bo začel učiti (seveda so tukaj pomembne tudi sposobnosti otroka) ter ne bo imel podpore pri starših ter učiteljih.

Pri nekaterih otrocih pa največji strah ter stres prinesejo **govorne vaje ter nastopi**, saj se morajo v takih trenutkih pokazati ter izpostaviti pred svojimi vrstniki. Včasih ob takih trenutkih “zmrznejo” ali pozabijo besedilo, ki bi ga morali povedati, v takšnih primerih lahko gre za socialno fobijo, strahom pred tem, da bi pred vrstniki izpadel čudno, neumno, neprimerno, da bo zasmehovan ter da bo izzval kritiko. Tak učenec bo po navadi dobil slabšo oceno, kljub temu da ima dobro znanje. Na učenca pa pogosto negativno vplivajo tudi **učiteljevo stalno spreminjanje merila za pozitivno oceno, učne načrte, pravila**, tako pokaže fleksibilnost, ki pa se spreminja tudi v negotovost in zmanjšuje nadzor na situacijo, poveča pa stresnost otroka ter vključno sebe.

Veliko primerov stresa pa je to, da se v poznem otroštvu in v obdobju odraščanja začnejo primerjave, neka stališča ter pravila katerim so vsi podrejeni, če želijo biti “normalni”. Veliko vlogo imajo v odraščanju vrstniki, ki pa vplivajo med drugim tudi na obnašanje nekoga ter na zdravstveni kazalnik. Problem pa nastane, ko se posameznik ne zna vključiti v družbo ter navezati pristnih prijateljskih vezi ali pa celo doživlja zavračanje, norčevanje ali zastraševanje. Ob teh naštetih stvareh pa je vse pogostejše **psihično ter fizično nasilje** (pretepanje, mučenje, brcanje, spotikanje ...), takšne izkušnje posameznika vodijo v tesnobo, k izogibanju vrstnikom ter druženja, zapiranju v sebe, k zavračanju socialnih aktivnosti ...

Kot prej že omenjeno, je zelo pomembno, da ima otrok oz. mladostnik oporo tako pri starših kot pri učiteljih. Pogosto lahko od učencev slišimo, da ga ima učitelj “na piki” ter ima občutek, da ga učitelj ne mara, išče njegovo neznanje in ga ne razume. Takšni občutki vplivajo tudi na odnos do predmeta, ki ga posamezni učitelj poučuje ter posledično tudi na oceno, saj je učenec pri tem predmetu nezainteresiran in nemotiviran, ker meni, da pri tem učitelju ne bo dobil dobre ocene. Lahko se zgodi, da **konflikt med učencem ter učiteljem** traja dlje časa in postaja travmatičen ter učenec začne odklanjati šolo.

2.4 PSIHOSOCIALNE POSLEDICE UČENJA NA DALJAVO V ČASU EPIDEMIJE

V času epidemije koronavirusa (Bankovič, 2021) so se naša življenja obrnila na glavo na vseh področjih. Rutinska opravila, ki smo jih bili vajeni pred »lock downom«, so zastala. Delo se je v večini preselilo v domove in potrebno si je bilo ustvariti ugodne pogoje za čim bolj kvalitetno opravljanje dela. Številne opravljene študije na področju fizičnega in duševnega zdravja kažejo na negativne spremembe. Nekateri avtorji navajajo, da lahko posledice epidemije povezujemo s pojavom depresije, tesnobe, z občutki jeze. V študijah so v tem času zaznali povečano zlorabo alkohola in prepovedanih substanc, povišalo se je družinsko nasilje ...

Raziskava, v kateri je sodelovalo 12 držav, je pokazala, da so posledice epidemije nastanek različnih duševnih motenj, kot so depresija, posttraumatska stresna motnja, tesnoba, odvisnosti, izgorelost. Velik vpliv na nastanek teh situacij predstavlja izolacija oziroma pomanjkanje socialnih stikov, občutek izgube kontrole nad situacijo, negotovost glede zaposlitve in ekonomska nestabilnost.

V nadaljevanju raziskovalne naloge predstavljam povzetka raziskav, opravljenih v letu 2020. Študija *Analiza izobraževanja na daljavo* (2020) je bila opravljena v Sloveniji spomladi 2020. Za primerjavo v raziskovalnem delu sem raziskala članek *Vedenjske in čustvene motnje pri otrocih*, opravljen na Kitajskem v provinci Shaanxi med 25. 1. in 8. 2. 2020.



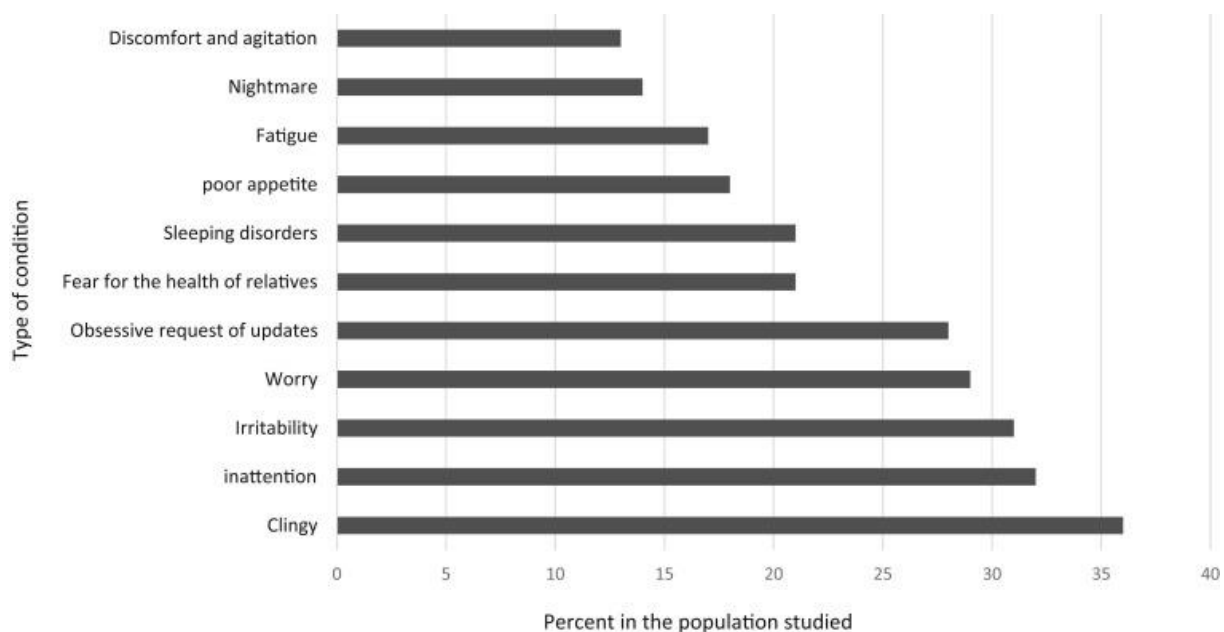
Slika 10. Razdalja med provinco Shaanxi in našo državo je približno 7545 km.
(vir: <https://www.google.si/maps/dir/Shaanxi,+Kitajska/Slovenia/@22.8077691,67.7190074,9229513m/data=!3m1!1e3!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0x36637a6013eba79f:0x41c96e6fcb615716!2m2!1d109.1880047>)

2.4.1 Vedenjske in čustvene težave pri otrocih

V raziskavi *Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic* (Yan Jiao, 2020) ugotavljajo, da otroci v času epidemije čutijo strah in negotovost kot posledico trajajoče socialne izolacije. Študija (februar 2020), ki jo je v provinci Shaanxi med epidemijo covid-19 izvedla sodelujoča delovna skupina China-EPA-UNEPSA, je pokazala, da so se najpogostejše psihološke in vedenjske težave med 320 otroki in mladostniki (168 deklet in 142 dečkov), starih od 3 do 18 let, kazale v raztresenosti, razdražljivosti in strahom pred epidemijo.

Otroci v mlajši starostni skupini od 3 do 6 let so pogosteje kot starejši otroci izražali strah, nemir. Postali so bolj oklepajoči kot običajno. Prav tako so pri tej skupini zasledili strah pred okužbo družinskih članov.

Otroci, stari od 6 do 18 let, so pogosteje pokazali nepazljivost (inattention) in željo po poizvedovanju (persistent inquiry). Višje stopnje oklepajočnosti, nepazljivosti in razdražljivosti so se pokazale v vseh starostnih skupinah. Dokazali so tudi, da je bila stopnja strahu, tesnobe in drugih čustev višja pri otrocih, ki prebivajo na območjih z višjim številom okuženih.



Slika 11. Psihološke razmere, raziskane pri populaciji stari od 3 do 18 let, med epidemijo COVID-19 v provinci Shaanxi na Kitajskem med 25. januarjem in 8. februarjem 2020.

(vir: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7127630/>)

2.4.2 Analiza izobraževanja na daljavo

V zelo obsežni raziskavi (Rupnik Vec, 2020) je sodelovalo 24684 učenk in učencev ter dijakinj in dijakov, kar predstavlja desetino vseh učencev in dijakov v Sloveniji.

Raziskava zajema številna področja: poučevanje/učenje na daljavo, organizacijo in potek pouka, uporabo digitalne tehnologije za namene realizacije učnih ciljev, realizacija učnih ciljev, didaktične strategije in metode poučevanja na daljavo, vrednotenje znanja, samooceno usposobljenosti za izvajanje izobraževanja na daljavo, prednosti in izzive ter sodelovanje z različnimi deležniki.

V raziskavi so zastavili tri glavne cilje, in sicer:

- ugotoviti prevladujoče doživljanje in prakse izobraževanja na daljavo slovenskih učiteljic in učiteljev na različnih nivojih izobraževanja v času epidemije covid-19 ter njihovo doživljanje sodelovanja z različnimi deležniki,
- ugotoviti doživljanje in izkušnje učencev s poučevanjem in učenjem na daljavo v času epidemije covid-19,
- ugotoviti prevladujoče karakteristike pedagoškega vodenja v času zaprtja šol s perspektive ravnateljev.

Osredotočila sem se na analizo drugega cilja – doživljanje in izkušnje učencev s poučevanjem in učenjem na daljavo v času epidemije covid-19.

1. Kako učenke in učenci ter dijakinje in dijaki doživljajo pouk na daljavo?
2. Kako poteka pouk na daljavo s perspektive učenk in učencev?
3. S kakšnimi miselnimi izzivi se učenke in učenci srečujejo pri izobraževanju na daljavo?
4. Kako poteka pridobivanje ocen na daljavo?

Študije nam kažejo, da je pouk na daljavo med epidemijo novega koronavirusa zahtevnejši kot pouk, kar so ocenili učenci in učenke ter dijaki ter dijakinje, kljub temu pa so pouk na daljavo ocenili kot zanimiv in ustvarjalen, pri katerem si lahko sam razporediš delo ter lahko dlje spiš. Pomanjkanje socialnega stika, tako s sošolci kot učitelji, razlago učitelja, pa so učenci in dijaki opredelili kot negativne vidike pouka na daljavo. V populaciji jih je malo navajalo, da ne zna uporabljati računalnika, 20 odstotkov jih je moralo računalnik deliti z družinskimi člani.

3 EMPIRIČNI DEL

Za potrebe raziskovalnega dela sem analizirala izsledke raziskav *Analiza izobraževanja na daljavo v času epidemije covid-19 v Sloveniji (2020)* ter študijo o vedenjskih in čustvenih motnjah med epidemijo covid-19 na Kitajskem *Behavioral and Emotional Disorders in Children during the covid-19 Epidemic (2020)*.

Na osnovi ustvarjene ankete sem primerjala, kako se učenci zavoda OŠ Videm spoprijemajo s stresnimi situacijami dela na daljavo ter drugimi dejavniki v času epidemije.

3.1 RAZISKOVALNI VZOREC

Raziskava je bila opravljena v januarju 2021. V njej je sodelovalo 309 učencev OŠ Leskovec, OŠ Videm in OŠ Sela, 140 fantov in 169 deklet, in sicer:

- 2.VIO (vzgojno-izobraževalno obdobje): 4., 5., 6. razred (9-11 let),
- 3.VIO (vzgojno-izobraževalno obdobje): 7., 8., 9. razred (12-15 let).

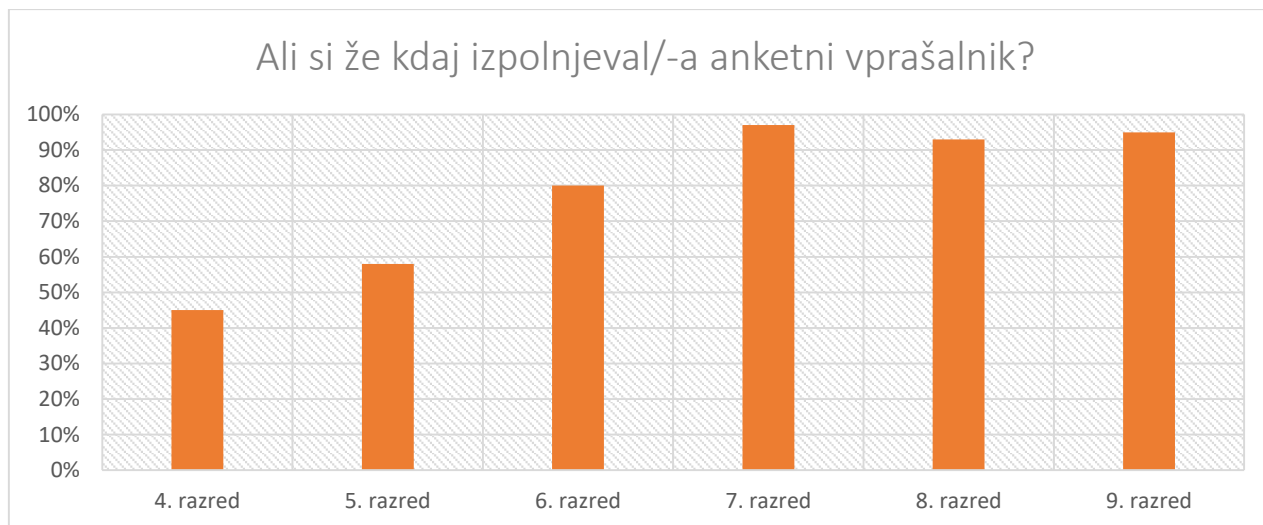
V raziskovalni skupini je bilo deklet 9,4 % več kot fantov.

Tabela 3. Porazdeljenost učencev glede na spol in razred.

RAZRED		4. razred	5. razred	6. razred	7. razred	8. razred	9. razred	Skupaj
Fantje	f	27	28	29	11	25	20	140
	f % skupaj	40,3 %	48,3 %	51,8 %	25 %	55,6 %	51,3 %	45,3 %
Dekleta	f	40	30	27	33	20	19	169
	f % skupaj	59,7 %	51,7 %	48,2 %	75 %	44,4 %	48,7 %	54,7 %
Skupaj	f	67	58	56	44	45	39	309

3.2 REZULTATI Z DISKUSIJO

Glede na rezultate vprašanja *Ali si že kdaj izpolnjeval/-a anketni vprašalnik* ugotavljam, da so se vsi učenci s spletno anketo že srečali. Iz slike 12 lahko ugotovimo, da so učenci višjih razredov pogosteje izpolnjevali ankete.

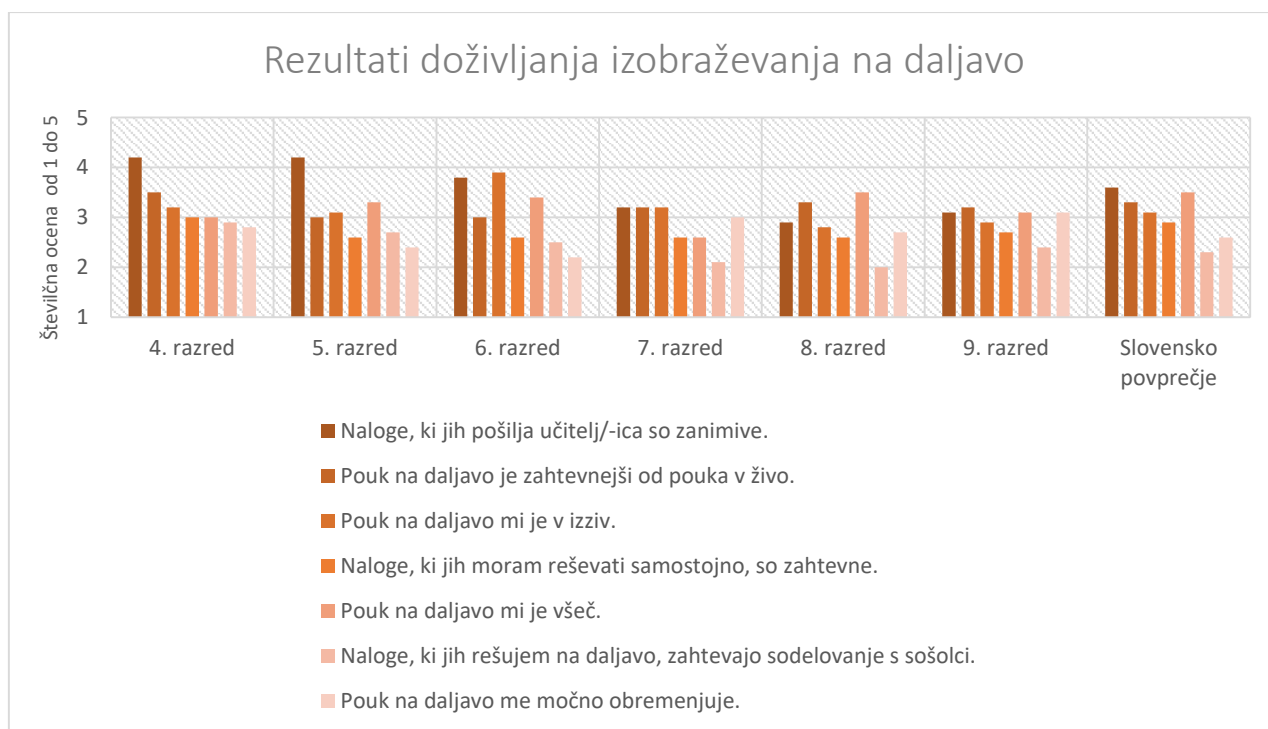


Slika 12. Srečevanje z anketnim vprašalnikom.

3.2.1 Sklop A

V spodnjih grafičnih prikazih smo naše rezultate primerjali z raziskavo Zavoda za šolstvo (2020), kar sem poimenovala Slovensko povprečje.

H1: Učence naše šole pouk na daljavo obremenjuje.

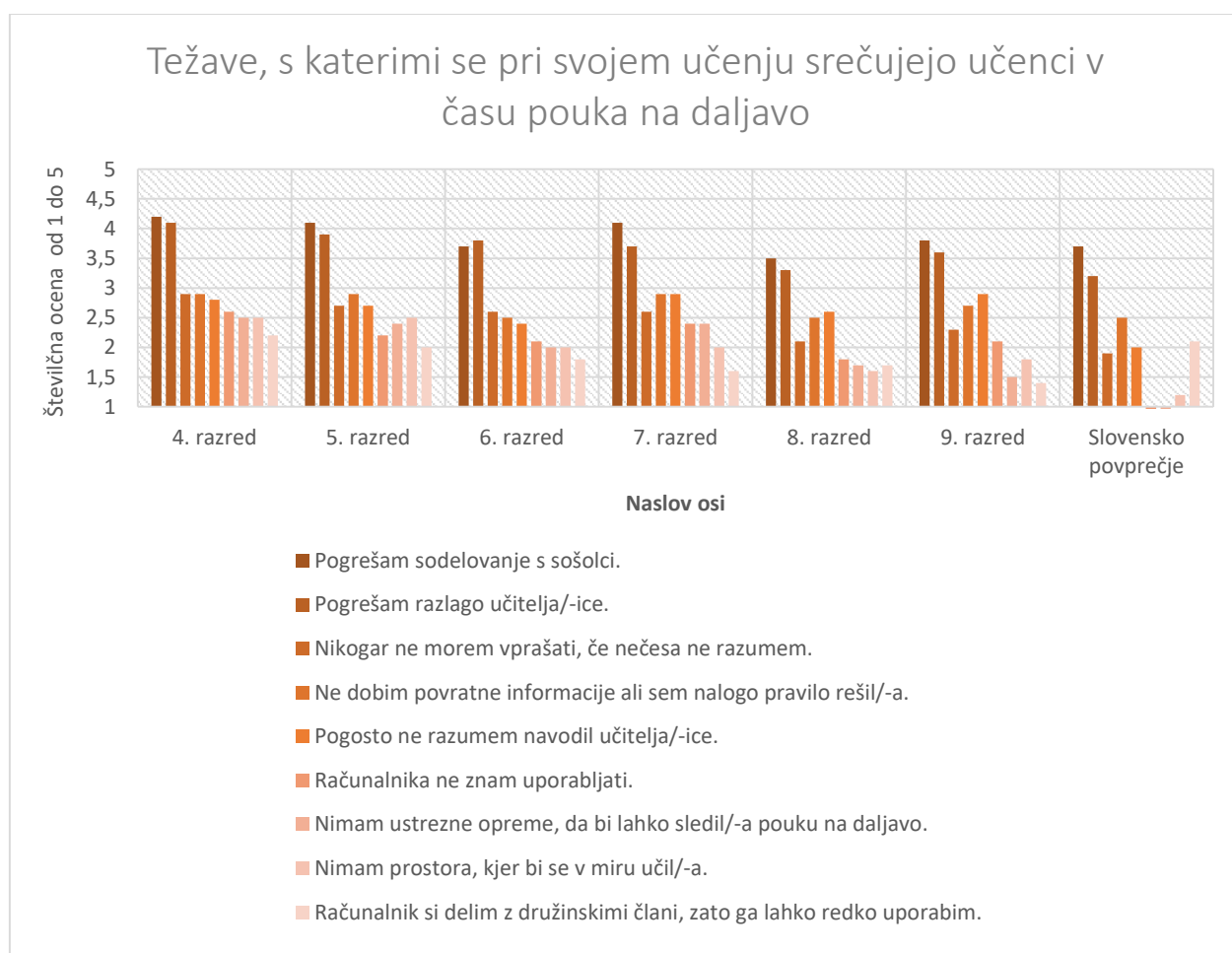


Slika 13. Rezultati doživljanja izobraževanja na daljavo.

Komentar k sliki 13.

V 2. VIO je iz slike 13 razvidno, da so učencem naloge, ki jih pošilja učitelj/-ica, zanimive, v 3. VIO pa se procent učencev, katerim so naloge zanimive, zmanjša. Delo na daljavo predstavlja za naše učence izziv, kar lahko primerjamo tudi s slovenskim povprečjem, ki v splošnem kaže na bolj enakomerno opredelitev do postavk. Iz grafa sem razbrala, da naloge, ki jih dobivajo od učiteljev, niso zahtevne. Prav tako ugotavljam, da pouk na daljavo učencem ni najbolj všeč, kar potrjuje tudi slovensko povprečje. Učenci so se znašli v popolnoma novi učni situaciji. Postavljeni so bili pred neznane izzive, zato menim, da so upravičeno presodili zahtevnost pouka na daljavo z višjo oceno. Iz rezultatov zato **potrjujem hipotezo H1: Učence naše šole pouk na daljavo obremenjuje.**

H2: Učenci naše šole se srečujejo s številnimi težavami.



Slika 14. Težave, s katerimi se pri svojem učenju srečujejo učenci v času pouka na daljavo.

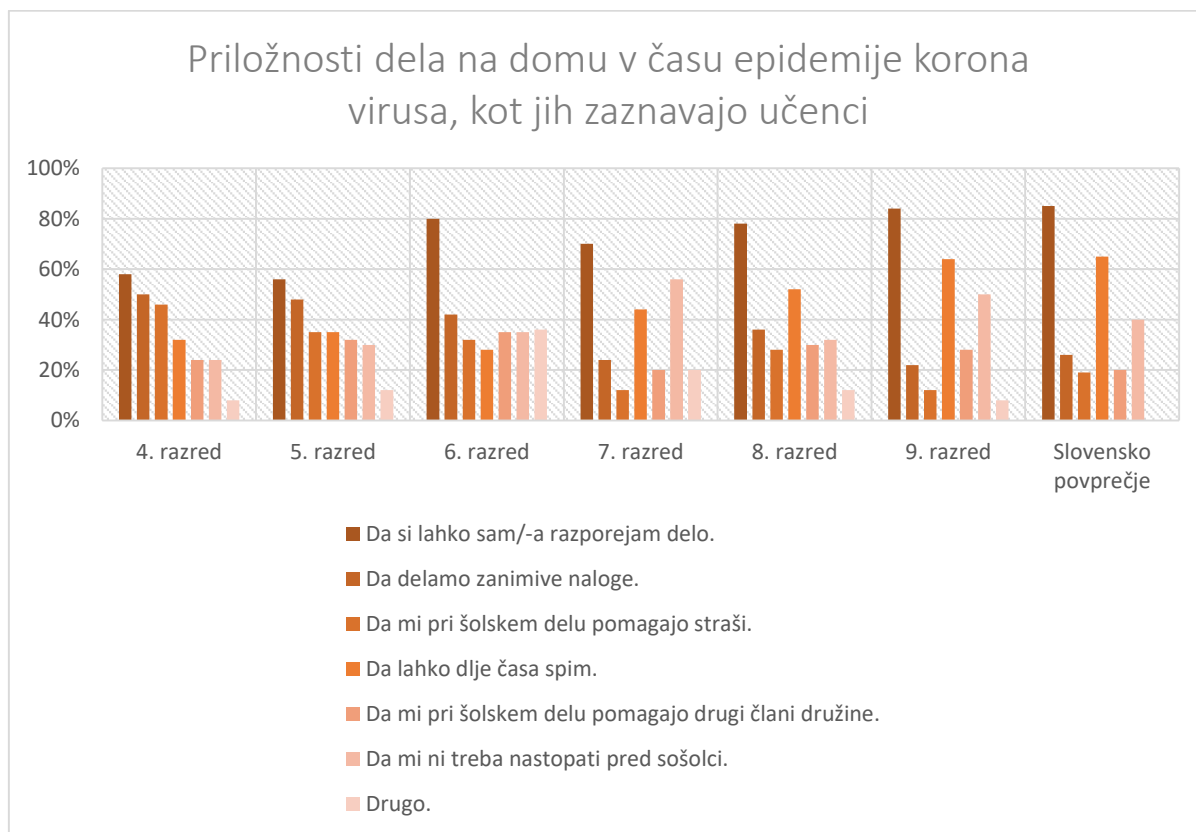
Komentar k sliki 14.

Med poukom na daljavo učenci 4., 5., 7. in 9. razredov najbolj pogrešajo sodelovanje s sošolci, na drugo mesto so izpostavili razlago učitelja, kar lahko razumemo, da učenci lažje usvajajo snov v razredu. Vodstvo naše šole je učencem omogočilo vso potrebno tehniško opremo (izposoja računalnikov, pomoč pri spletnih orodjih, vzpostavljanju omrežja ...). To je lahko za dokaj nizke rezultate pri postavki *nimam ustrezne opreme, da bi lahko sledil/-a pouku na daljavo*. Še vedno pa je ta odstotek učencev naše šole višji od slovenskega povprečja. Iz grafa

je razvidno, da so učenci v času dela od doma imeli ustrezno opremo in so jo znali uspešno uporabljati. Učenci 2. VIO navajajo, da si računalnik delijo z družinskimi člani, kar pa ne velja za učence višjih razredov. Povratna informacija je pri učencih višjih razredov ocenjena z nižjo oceno, kar upravičuje dejstvo, da v višjih razredih poučujejo različni učitelji. Vsak učitelj ima svoj način podajanja učne snovi, zato so se učenci mnogo težje prilagodili na delo v tem kratkem času.

Učenci zavoda OŠ Videm v povprečju ne razumejo navodil učitelja. Z odgovori učencev se ne morem strinjati, saj so bila navodila podana jasno in pravočasno. Opažam, da se učenci zavoda OŠ Videm ne znajdejo najbolje glede na slovensko povprečje. Zaskrbljeno ugotavljam, da učenci 4. in 5. razredov nimajo ustreznega prostora za učenje (ocena 2,5). Izhajajoč iz odgovorov na anketno vprašanje o težavah pri pouku na daljavo nesporno **potrjujem hipotezo H2: Učenci naše šole se srečujejo s številnimi težavami.**

H3: Delo na domu predstavlja izziv za naše učence.



Slika 15. Priložnosti dela na domu v času epidemije korona virusa, kot jih zaznavajo učenci.

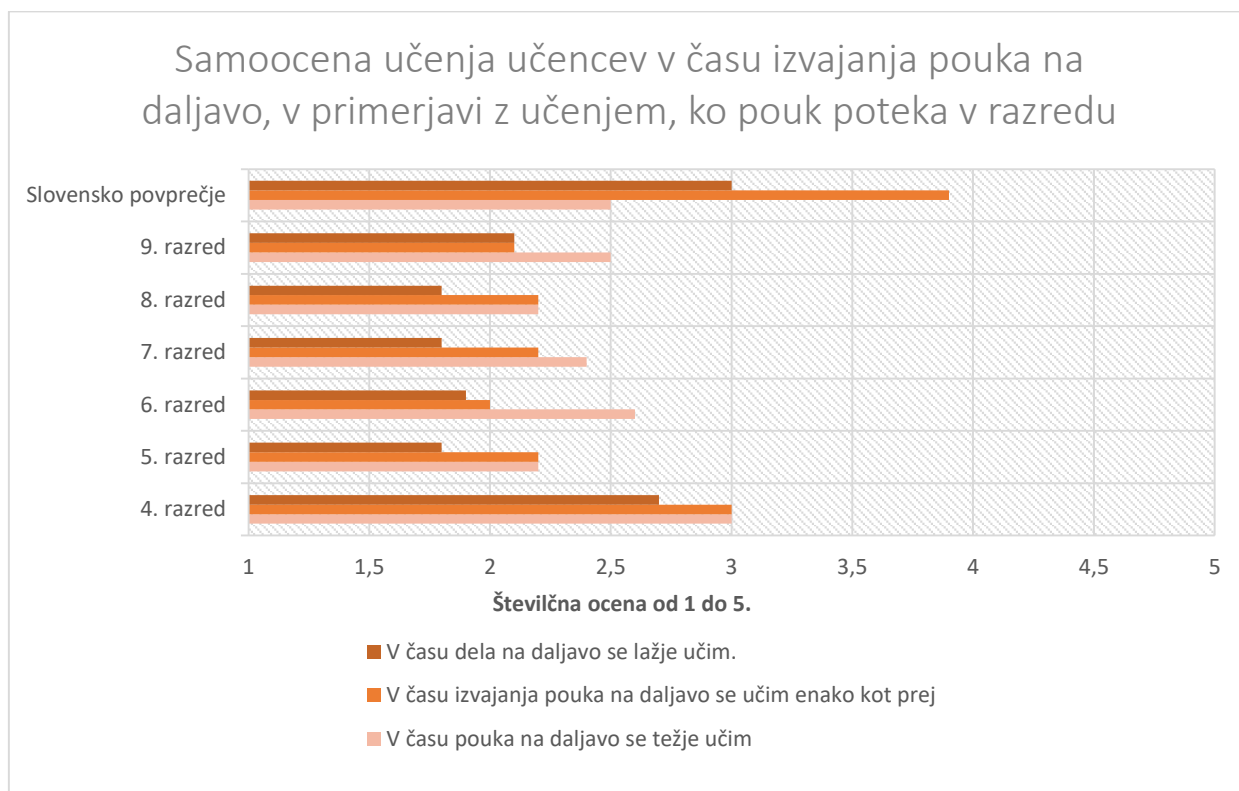
Komentar k sliki 15.

Učenci od 6. do 9. razreda so bolj samostojni pri svojem delu, kar jasno nakazuje postavka *Da si lahko sam/-a razporejam delo.* Predvidevam lahko, da učenci višjih razredov izpostavljajo ta vidik, saj imajo več obveznosti, katere je potrebno umestiti v plan dela, hkrati pa imajo več izkušenj in posledično višjo sposobnosti načrtovanja. Preseneča me podatek, da učenci višjih razredov niso prepoznali truda učiteljev, ki so poskrbeli za raznolike in aktualne vsebine.

Iz grafa je razvidno, da so starši pomagali pri delu na daljavo učencem nižjih razredov. Skrb vzbujajoč je odgovor na vprašanje o spanju. Učenci 8. in 9. razredov navajajo (med 50 in 60 %)

prednost, da lahko spijo dlje časa. Menim, da je razlog za podaljšan čas učenja in s tem slabšo organiziranost ravno v tem. Na zavodu OŠ Videm je večji odstotek učencev, ki se strinja, da je pozitivna posledica šole na daljavo, da jim pri nalogah pomagajo družinski člani, v primerjavi s slovenskim povprečjem. Učencem 7. in 9. razreda pa je prednost med drugim tudi to, da jim ni treba nastopati pred sošolci. Na osnovi grafa svojo **hipotezo H3: Delo na domu predstavlja izziv za naše učence ovračam.**

H4: Motivacija pri delu na daljavo je manjša.

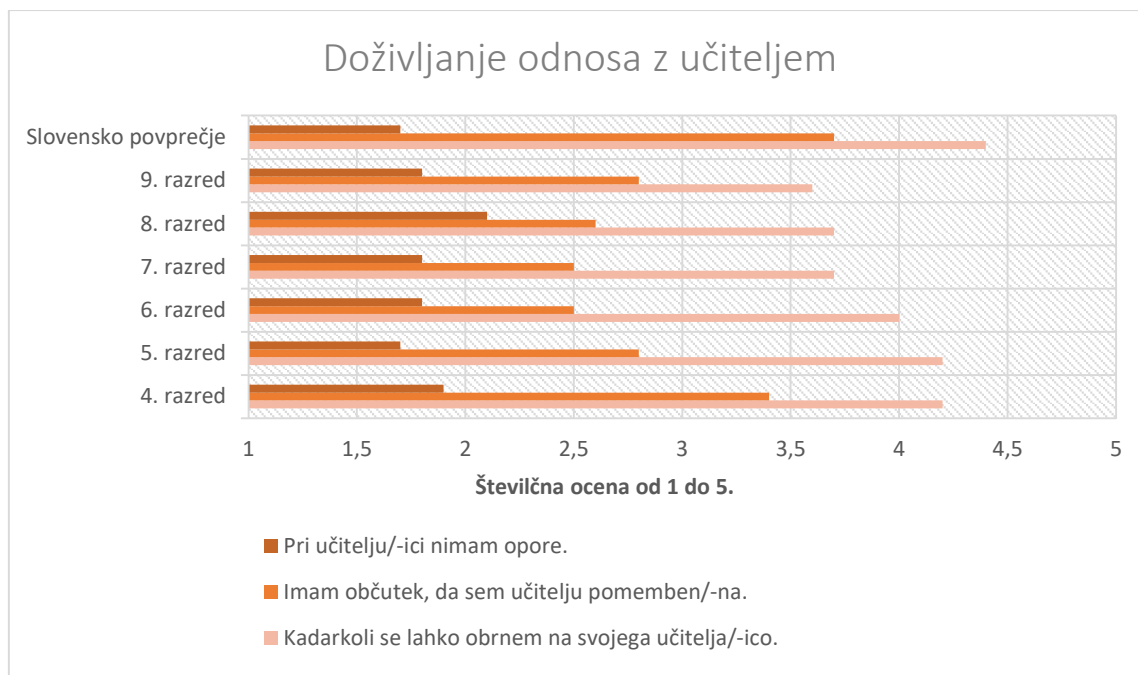


Slika 16. Samoocena učenja učencev v času izvajanja pouka na daljavo v primerjavi z učenjem, ko pouk poteka v razredu.

Komentar k sliki 16.

V času dela na daljavo se učenci zavoda OŠ Videm nekoliko slabše ter težje učijo glede na slovensko povprečje. To velja predvsem za učence od 4. do 6. razreda, kar je tudi logično, saj še učenci 2. VIO niso povsem samostojni pri delu ter potrebujejo nenehni starševski nadzor. Iz slike 16 je lahko razbrati, da se učenci višjih razredov v času dela na daljavo učijo lažje. Tudi v tem primeru lahko rezultat pojasnim z dejstvom, da so učenci 3. VIO samostojnejši. Iz grafa je torej razvidno, da je motivacija na daljavo manjša, kar pomeni, da je **hipoteza H4: Motivacija pri delu na daljavo je manjša, potrjena.**

H5: Učenci naše šole imajo dobre odnose z učitelji.



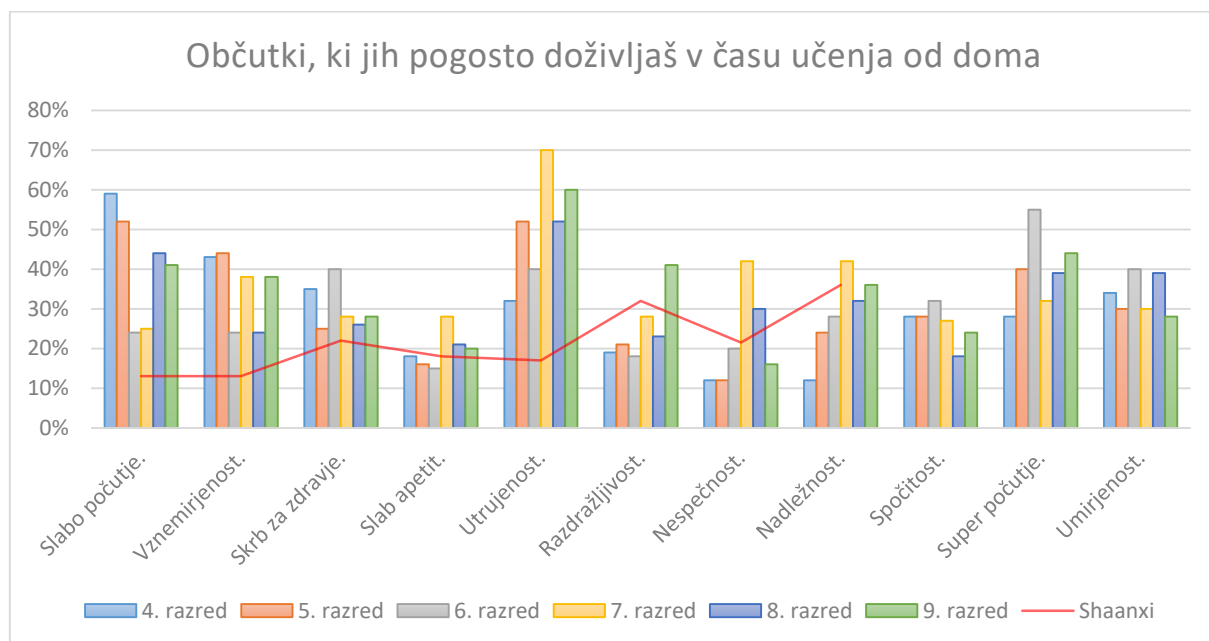
Slika 17. Doživljanje odnosa z učiteljem.

Komentar k sliki 17.

Iz grafa 17 je razvidno, da imajo naši učenci dober odnos z učitelji. V povprečju so z oceno manj kot 2 ocenili, da pri učitelju nimajo opore. Učitelji so torej v veliko oporo učencem. Občutek, da so učitelju pomembni, izkazujejo predvsem učenci 4. razredov z oceno 4,2. Kljub temu pa v tem delu zaostajamo za slovenskim povprečjem (ocena 4,4). Učenci naše šole so mnenja, da se lahko kadarkoli obrnejo na učitelje v razponu ocen med 3,6 in 4,2. Slovensko povprečje je tudi tukaj nekoliko višje, z oceno 4,4. Kot že zgoraj omenjeno ocenjujem, da imamo na naši šoli dober odnos z učitelji, zato **hipotezo H5: Učenci naše šole imajo dobre odnose z učitelji potrjujem.**

3.2.2 Sklop B

H6: Pri učencih naše šole se pojavljajo številne vedenjske in čustvene težave



Slika 18. Primerjalna raziskava med učenci iz province Shaanxi (n= 320, rdeča trendna črta) in učenci OŠ Videm, Leskovec in Sela (stolpični diagrami, n=309).

Komentar k sliki 18.

Podatke o naslednjih treh postavkah: *spočitost*, *super počutje*, *umirjenost* ne moremo neposredno primerjati s kitajsko študijo. Dodala sem jih, saj sem s tem želela pridobiti dodaten vpogled v čustveno stanje osnovnošolcev pri nas.

Slabo počutje sem zaznala pri četrtošolcih v skoraj 60 %. Učenci šestih in sedmih razredov so slabo počutje opredelili v približno 20 %. Kljub vsemu lahko zaključim, da je podatek o slabem počutju zaskrbljujoč, saj so se učenci 4., 5., 8., in 9. razreda počutili slabo v več kot 40 %. Če primerjam podatek o počutju s kitajsko populacijo otrok, ugotovim, da so doživljali bistveno manj slabega počutja in nelagodja (13 % odgovorov). Razlogov za slabo počutje je več, menim pa, da je novi način dela (sposobnost organizacije, usvajanje novih IKT tehnologij) gotovo eden izmed dejavnikov, ki bi lahko prispeval k slabemu počutju.

Skrb za zdravje so učenci naše šole opredelili v več kot 23 %, kar lahko enačimo z odgovori otrok iz province Shaanxi. Menim, da bi odstotek moral biti višji, še posebej med učenci višjih razredov. Učenci bi se v tem času toliko bolj morali zavedati pomena zdravja. K ozaveščanju pomagajo pogovori v družini, med vrstniki in ozaveščanje o pomenu zdravja v šoli. Utrujenost smo v večjem deležu (od 50 do 70 %) zaznali v 3. VIO. Višji odstotek utrujenosti bi lahko bil posledica večje obremenjenosti s količino snovi. Kitajska študija pa je pokazala nizek odstotek utrujenosti (zgolj 17 %), po drugi strani so tudi kitajski otroci obremenjeni z učno snovjo, kar se kaže v 28 % (slika 11).

Med 30 in 40 % naših učencev je umirjenih in ne čutijo stresne situacije v času dela na daljavo. Iz rezultata sklepam, da je še zmeraj prevelik odstotek tistih, ki zaznavajo stresno situacijo. Tudi v tem primeru je nujno potrebno, da starši ali skrbniki pri svojih otrocih pravočasno prepoznajo elemente stresa in ustrezno ukrepajo.

Šestošolci so se med šolanjem od doma počutili super, prav tako so bili najbolj umirjeni in niso imeli težav s prehrano (slab apetit). Preseneča pa podatek, da so se četrtošolci v povprečju počutili slabše od ostalih razredov. Neješčnost navajajo tudi otroci na kitajskem, in sicer v 17 %, kar predstavlja nekoliko nižji odstotek rezultatov naše šole – znova zaskrbljujoče.

Povečan pojav občutka razdražljivosti (med 23 % in 41 %) in nadležnosti (med 36 % in 42 %) lahko opazimo v 3. VIO. Ugotavljam, da se občutek razdražljivosti in nadležnosti pojavlja pogosteje kot pri otrocih iz province Shaanxi.

Iz grafa lahko razberemo, da imajo največje težave učenci 7. razreda, ki izstopajo v postavkah utrujenost, slab apetit, nespečnost, nadležnost. Visoki rezultati pri omenjenih postavkah so lahko posledica vzajemnosti delovanja teh dejavnikov. Daleč od zadovoljivega povprečja odstopa utrujenost (70 %). Omenjeni Devetošolci smo utrujeni in razdražljivi, vendar kljub vsemu pozitivni (boljše počutje od ostalih razredov). Iz grafa je torej razvidno, da imajo naši učenci veliko vedenjskih in čustvenih težav. V primerjavi s kitajsko študijo (Yan Jiao, 2020) ugotavljam višje vrednosti pri naših otrocih v skoraj vseh postavkah. **Hipotezo H6: Pri učencih naše šole se pojavljajo številne vedenjske in čustvene težave potrjujem.**

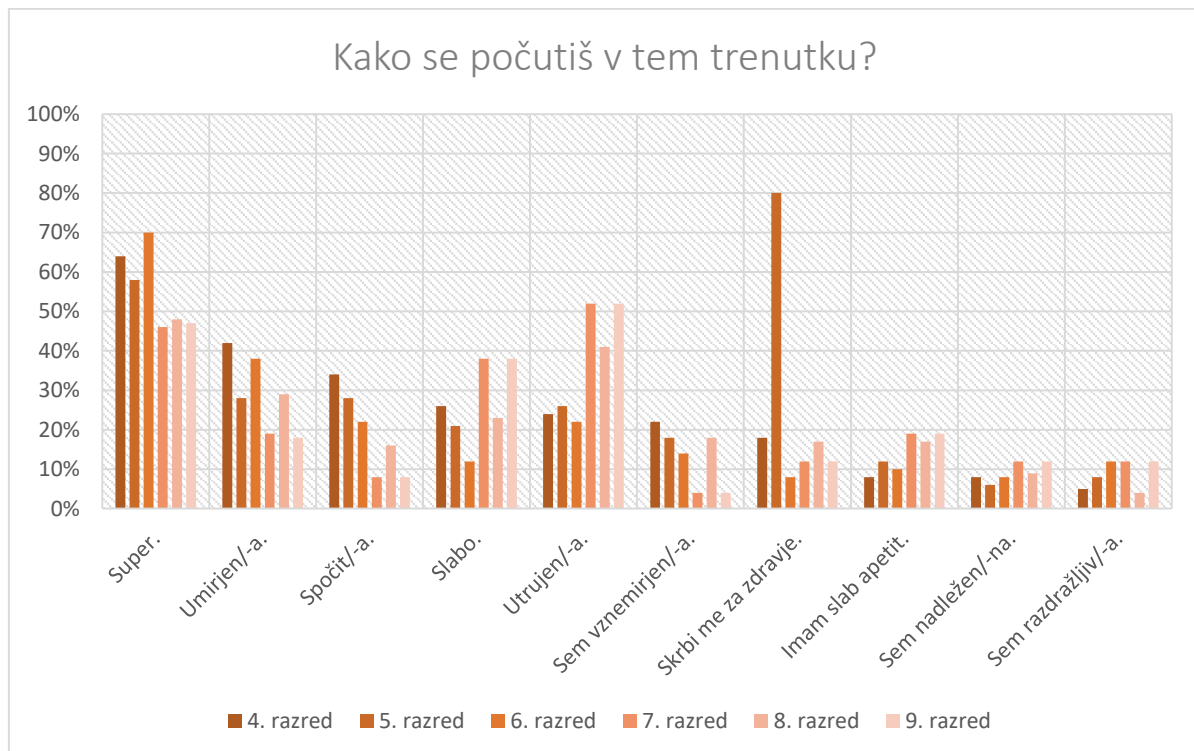
3.2.3 Sklop C

V tretjem delu ankete sem vprašanja analizirala iz treh vidikov.

- Splošno počutje,
- odnos do šole,
- igranje računalniških iger v času epidemije.

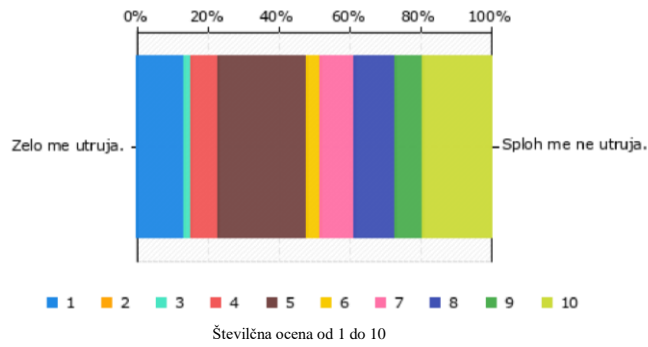
H7: Počutje učencev v času šolanja na daljavo je slabše.

1. vprašanje: Kako se počutiš?

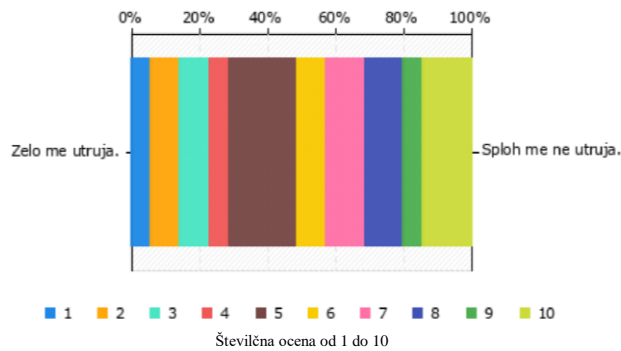


Slika 19. Kako se počutiš v tem trenutku?

2. vprašanje: Ali te učenje na daljavo utruja?

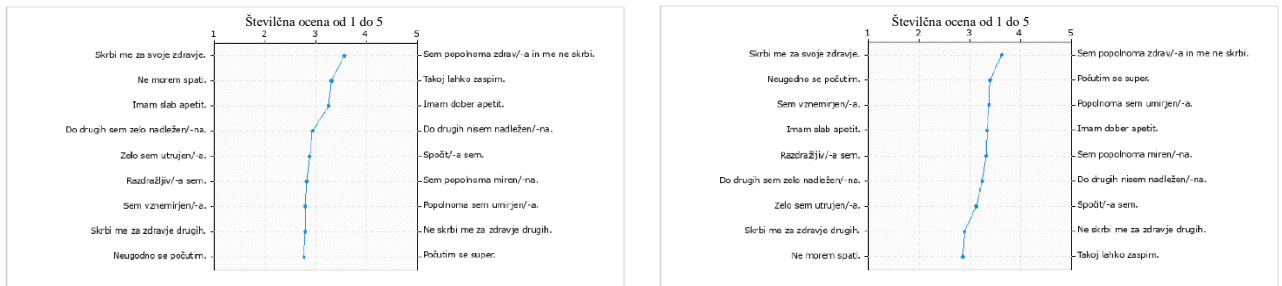


Slika 20. Podatki za 4. razred.

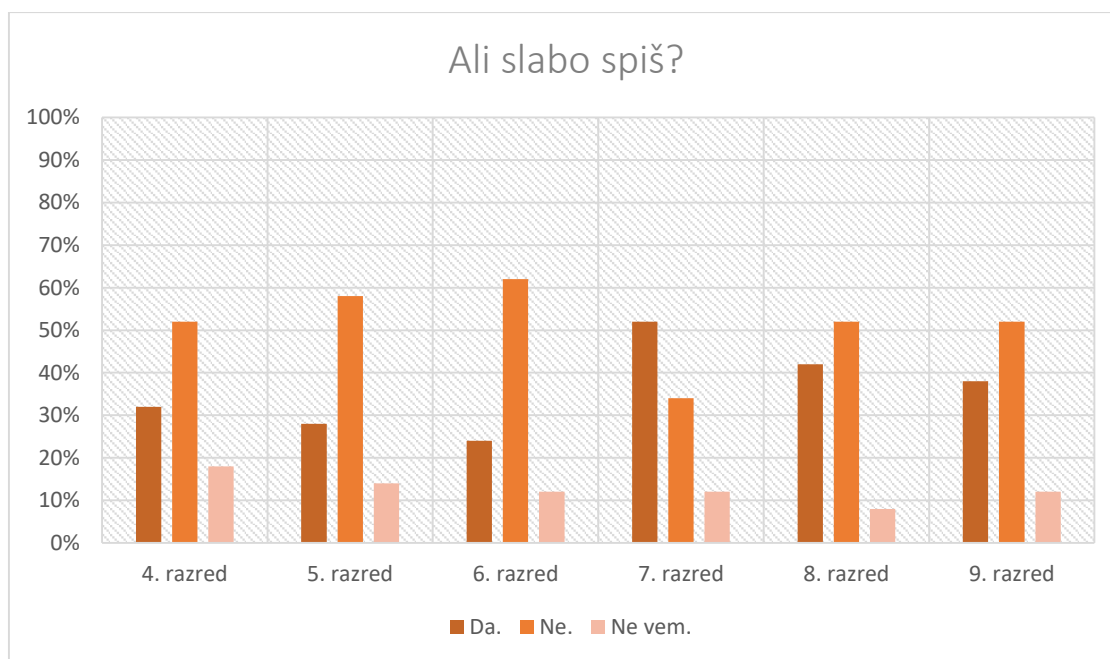


Slika 21. Podatki za 9. razred.

3. vprašanje: Počutje ob učenju v času dela od doma.



Slika 22. Počutje ob učenju v času dela od doma. (levo - 9. razred, desno - 4. razred)

4. vprašanje: Ali slabo spiš?

Slika 23. Ali slabo spiš?

Komentar od 1. do 4. vprašanja.

Iz slike 19 je razvidno, da se učenci 2.VIO trenutno počutijo super, so spočiti, hkrati pa vznemirjeni. Vprašanje o počutju sem sicer obravnavala že v sklopu A. Tokrat me je zanimalo počutje v trenutku izpolnjevanja ankete. Kot že ugotovljeno iz splošnega počutja lahko iz grafa razberemo, da se učenci višjih razredov počutijo utrujeno. Petošolce pa v 80 % skrbi za zdravje. Učenci so ocenili, da v tistem trenutku niso imeli slabega apetita ter bili razdražljivi ali nadležni.

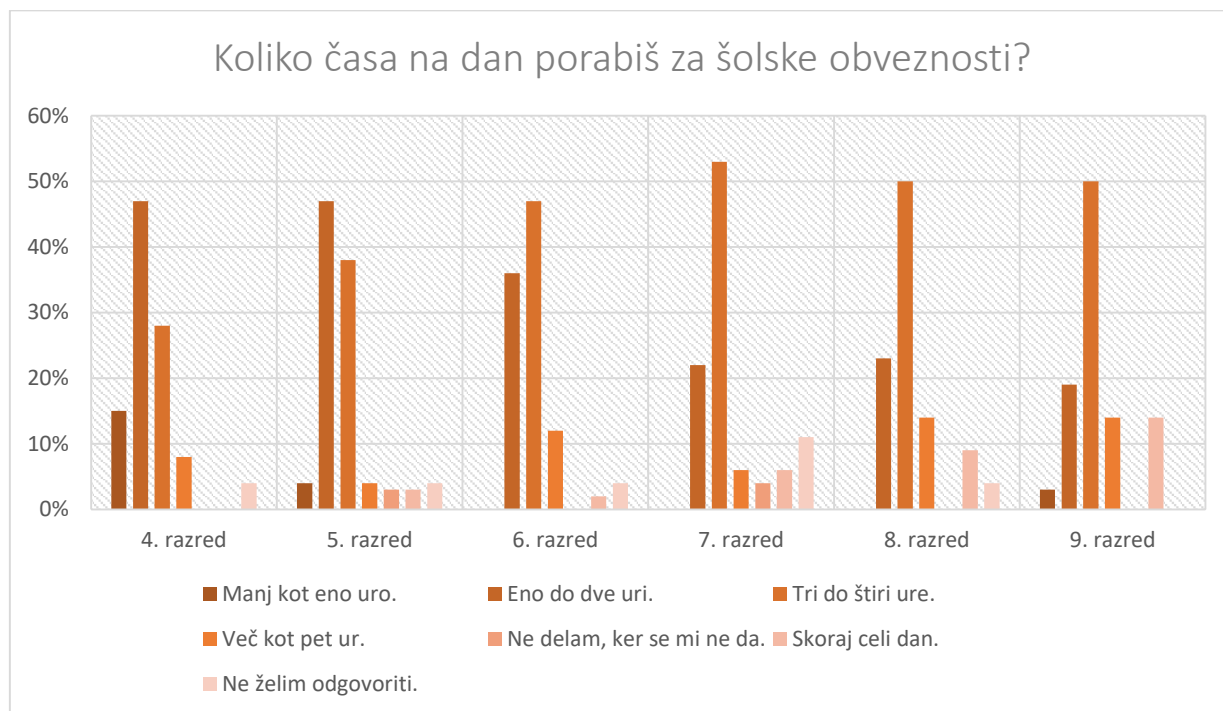
Iz grafov 20 in 21 je pregledno, da učencev 4. in 9. razreda učenje na daljavo toliko ne utruja.

Iz grafa 22 lahko ugotovimo, da 4. in 9. razred ne skrbi za svoje zdravje, saj so zdravi, 9. razred pa v primerjavi s 4. razredom bolj skrbi za zdravje drugih. Oba razreda spita dobro, imata dokaj dober apetit ter se včasih počutita nadležno ter nelagodno. 4. razred je v primerjavi z 9. razredom bolj razdražljiv ter vznemirjen, 9. razred pa se počuti super in umirjeno.

V 23. grafu lahko vidimo, da je večji odstotek učencev, ki spijo dobro. Mnogo bolje spijo učenci nižjih razredov. Slabo spijo sedmošolci v 52 %. Za njimi sledijo osmošolci v 42 %. Iz analize **potrjujem** svojo **hipotezo H7: Počutje učencev v času šolanja na daljavo je slabše.**

H8: Učenci v času epidemije radi opravljajo šolske obveznosti

5. vprašanje: Koliko časa na dan porabiš za šolske obveznosti?



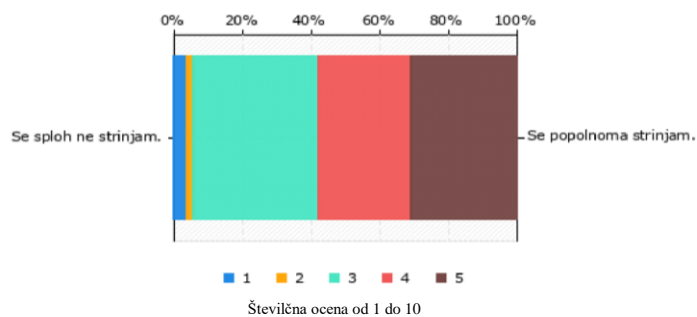
Slika 24. Porabljen čas za šolske obveznosti.

6. vprašanje: Kaj bi želel/-a izboljšati pri učenju na daljavo?

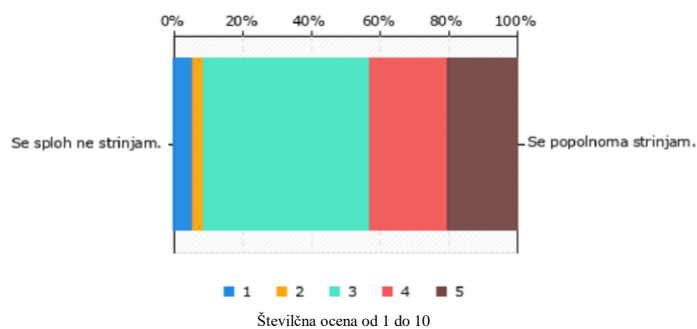
V spodnjih alinejah sem zabeležila najpogostejše odgovore učencev na vprašanje *Kaj bi želel izboljšati pri učenju na daljavo*. **Odgovori učencev so dobesedno povzeti.**

- »Da bi blo majn naloge.
- Nič saj vse vrede delam.
- V šolo bi šla.
- Želel bi izboljšati moj potek dela. Pomeni, da bi lahko kako lažje pošiljal naloge učiteljem, saj je postopek pošiljanja predolg.
- Nič.
- Svojo potrpežljivost.
- Imeli več zoom konferec, da nam učitelji razložijo več snovi.
- Rada bi izboljšala to, da smo manj pri računalniku, da nismo cel dan, ko delamo naloge.
- Da bi imeli kdaj prost dan, ker smo preveč za računalniki.
- Manj snovi, ki jo je treba prepisati in pri tem porabiti celo stran v zvezku.
- Več virtualnih razlag učiteljev.
- Da bi učitelji razumeli, da imamo veliko naloge in da je ne moremo takoj poslati.
- Da bi lahko čim prej odšli v šolo.
- Da bi imeli več razlage od našega pravega učitelja ne pa od nekoga drugega.
- Da bi imela včasih kakšno vzpodbudo.
- Pomoč sošolk oz. sošolcev.
- Učenje na daljavo poteka v redu in dobro zorganizirano zato ne bi nič takega spremenila.«

7. vprašanje: Količina učne snovi je dovolj obsežna.

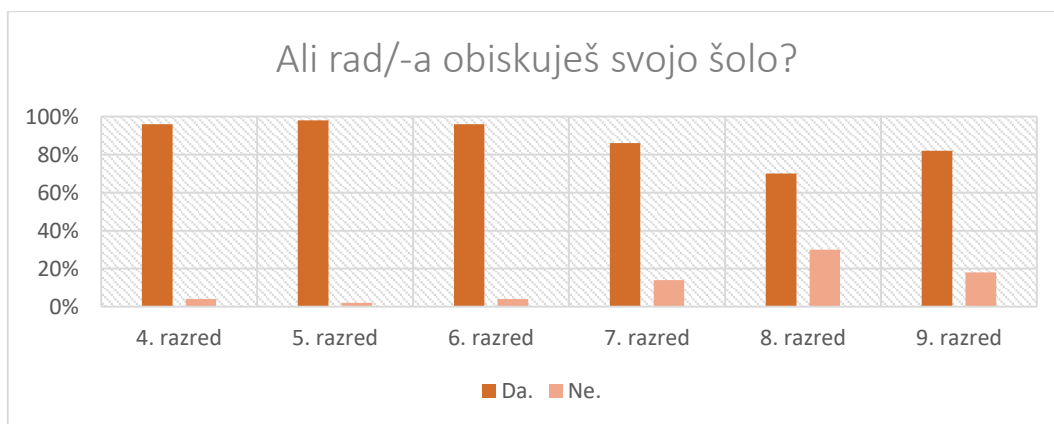


Slika 25. Količina učne snovi je dovolj obsežna. (4. razred)



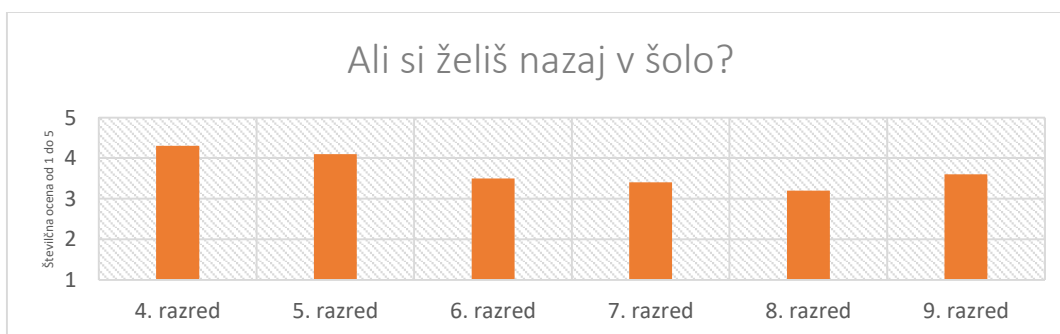
Slika 26. Količina učne snovi je dovolj obsežna. (9. razred)

8. vprašanje: Ali rad/-a obiskuješ svojo šolo?



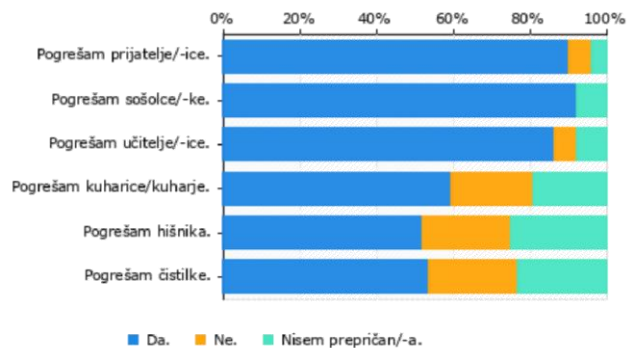
Slika 27. Ali rad obiskuješ svojo šolo?

9. vprašanje: Ali si želiš nazaj v šolo?

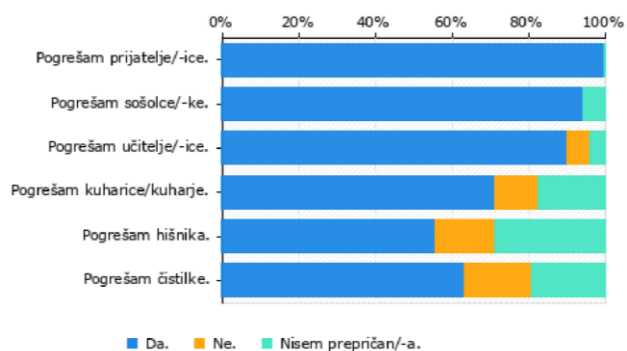


Slika 28. Ali si želiš nazaj v šolo?

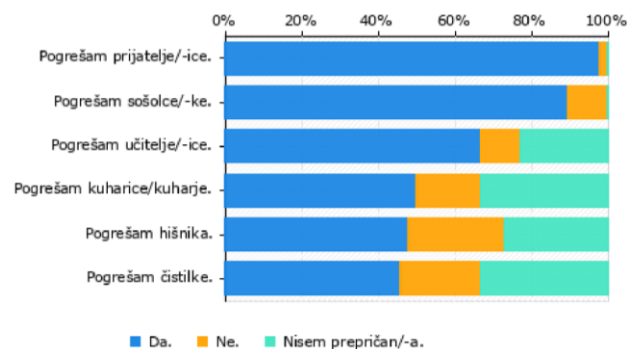
10. vprašanje: Koga vse pogrešam?



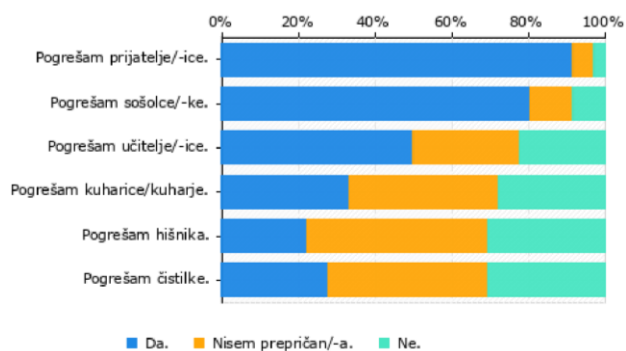
Slika 29. Odgovori učencev 4. razreda.



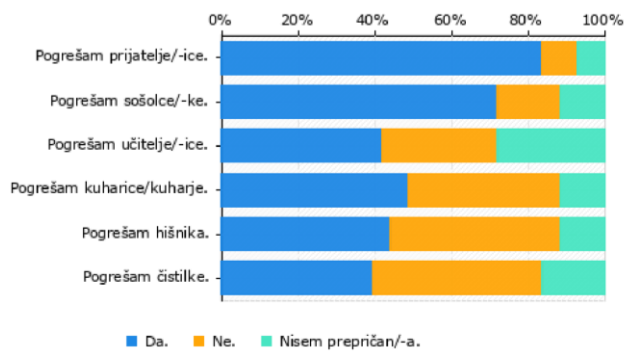
Slika 30. Odgovori učencev 5. razreda.



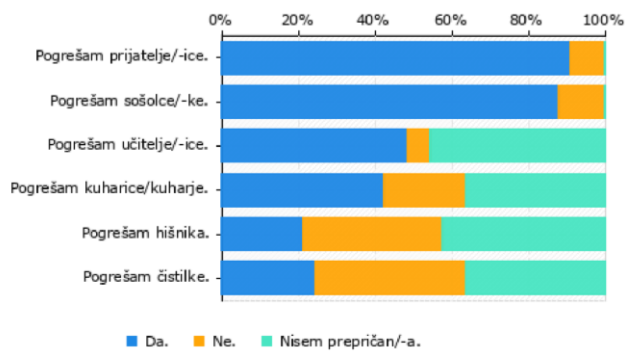
Slika 31. Odgovori učencev 6. razreda.



Slika 32. Odgovori učencev 7. razreda.

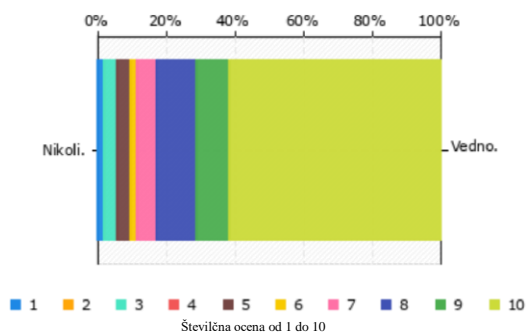


Slika 33. Odgovori učencev 8. razreda.

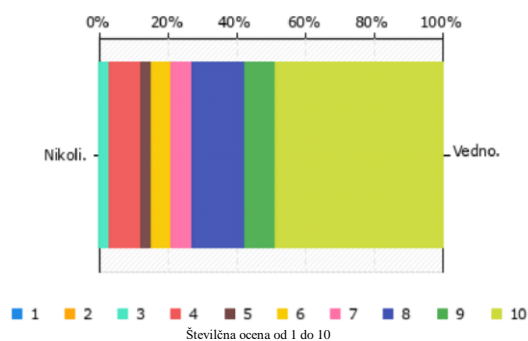


Slika 34. Odgovori učencev 9. razreda.

11. vprašanje: Kako pogosto opravljaš svoje obveznosti?

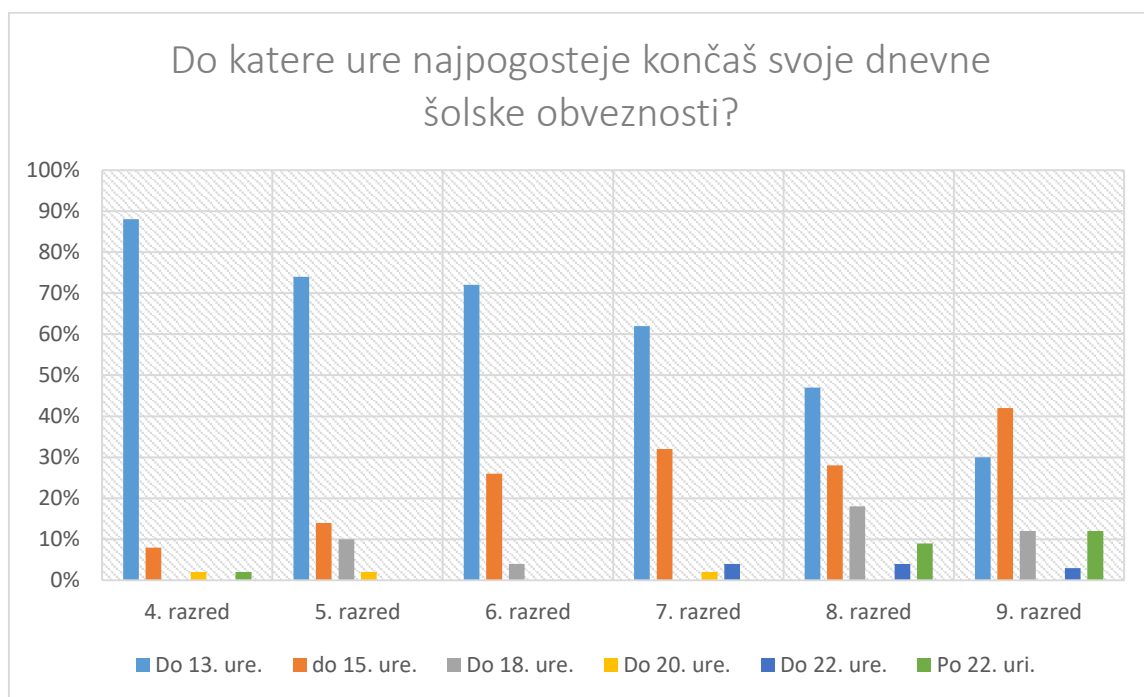


Slika 35. Kako pogosto opravljaš svoje obveznosti?(4. razred)



Slika 36. Kako pogosto opravljaš svoje obveznosti? (9. razred)

12. vprašanje: Do katere ure končaš svoje dnevne šolske obveznosti?



Slika 37. Do katere ure najpogosteje končaš svoje obveznosti?

Komentar od 5. do 12. vprašanja.

V večini so učenci 2.VIO šolske obveznosti opravljali 3-4 ure, kar pa za 3.VIO ne velja, saj po navadi šolske obveznosti opravljajo več kot 5 ur. Devetošolci so v 14 % odgovorili, da so za obveznosti porabili skoraj celi dan. Razlog za omenjeno lahko iščemo tudi v tem, da imajo višji razredi verjetno več obveznosti, ki jih morajo opraviti in posledično potrebujejo več časa. Na drugi strani so v prav tako 14 % v četrtem razredu odgovorili, da so za delo porabili manj kot eno uro.

Učenci se v splošnem strinjajo o primernosti količine učne snovi.

Na vprašanje, ali radi obiskujejo svojo šolo, so v večini odgovorili z da. Nekoliko manjši odstotek je zaznati pri učencih od 7. do 9. razreda. Učenci 8. razreda v 30 % ne obiskujejo radi svoje šole, kar so potrdili z nižjo oceno 3,2 na vprašanje Ali si želijo nazaj v šolo. Najvišja ocena o takojšnji vrnitvi v šolo (4,3) je bila v 4. razredu.

Iz grafov lahko razberemo (slike 29-34), da učenci najbolj pogrešajo prijatelje/-ice, sošolce/-ke ter tudi učitelje/-ice. Učitelje najbolj pogrešajo učenci 4. in 5. razreda. Sklepamo lahko, da je pogrešanje prijateljev oz. sošolcev eden izmed razlogov za visok rezultat pri želji po takojšnji vrnitvi v šolo, ki jo izraža 4. razred. Predpostavljam, da je eden izmed razlogov za tak rezultat ta, da imajo višji razredi več stikov preko socialnih omrežij kot mlajši in zato niso tako odtujeni od prijateljev ter jih posledično manj pogrešajo.

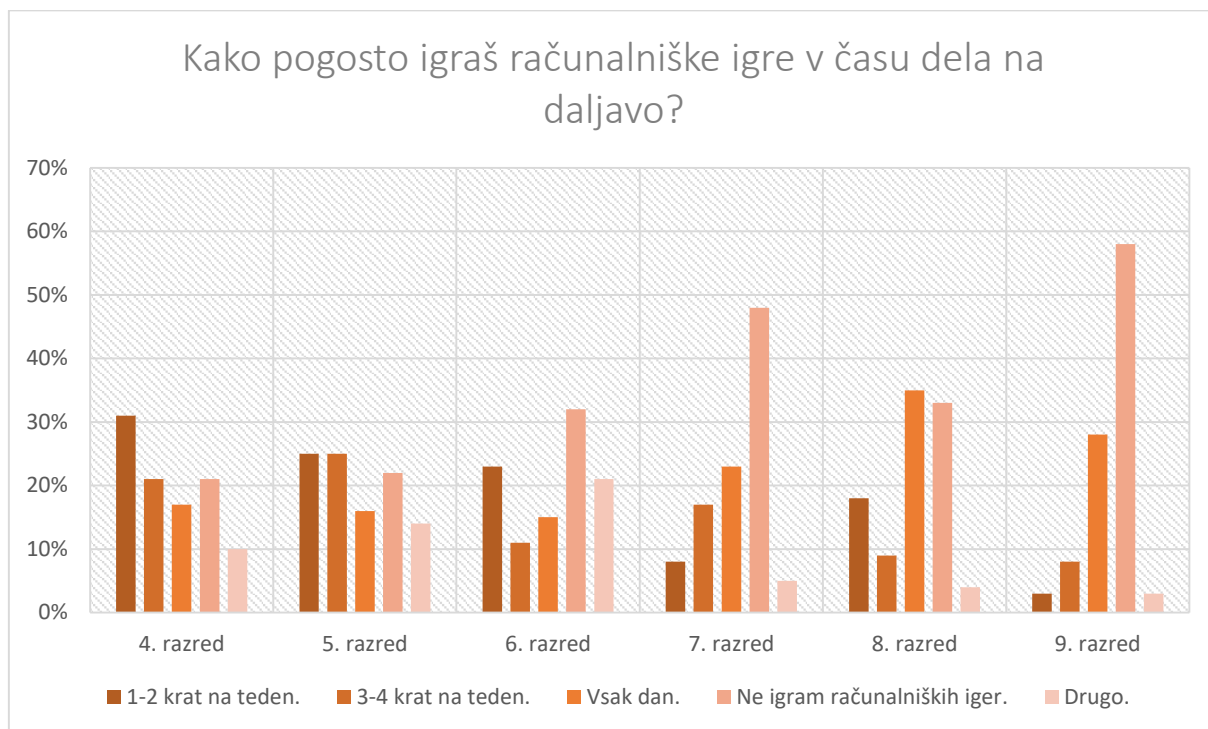
Učenci višjih razredov manj pogrešajo čistilke, kuharje/-ice ter hišnike, kot učenci nižjih razredov. Učitelje najmanj pogrešajo učenci 8. in 9. razreda. Sedmošolci so se v približno 20 % opredelili, da učiteljev ne pogrešajo. Devetošolci pa v več kot 30 % niso prepričani, ali učitelje pogrešajo ali ne. Na slikah 35 in 36 je jasno prikazano, da svoje obveznosti vedno opravijo.

Učenci od 4. do 6. razreda (slika 37) so svoje šolske obveznosti končali do 13.00 ure (med 70 in 90 %). Če sledimo trendu opravljanja obveznosti v višjih razredih, ugotovimo, da se je čas dela podaljšal do 15. ure (med 25 in 42 %). Skrb vzbujajoč podatek pa kaže, da učenci 8. in 9. razreda približno v 10 % delajo po 22. uri.

Glede na dobljene rezultate **potrjujem hipotezo H8: Učenci v času epidemije radi opravljajo šolske obveznosti.**

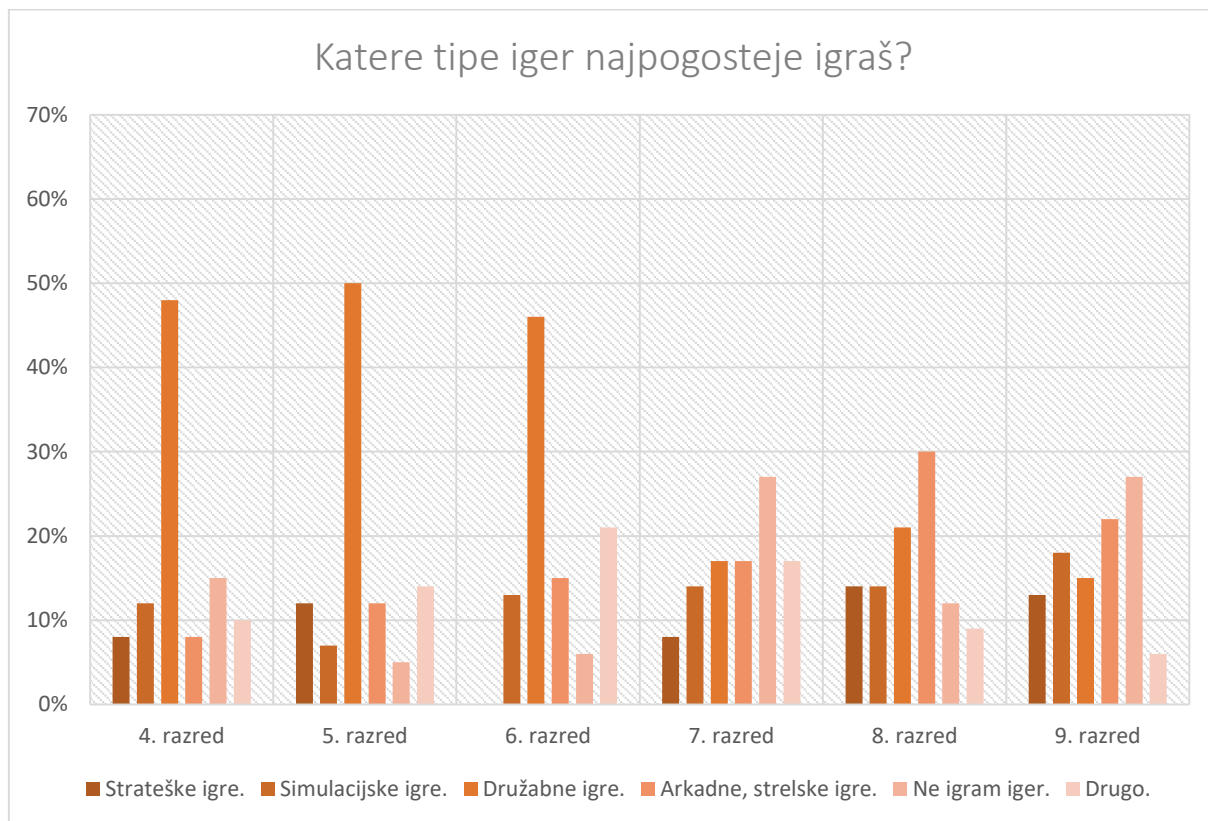
H9: Učenci se v času epidemije soočajo z odvisnostjo do igranja računalniških iger

13. vprašanje: Kako pogosto igraš računalniške igre v času dela na daljavo?



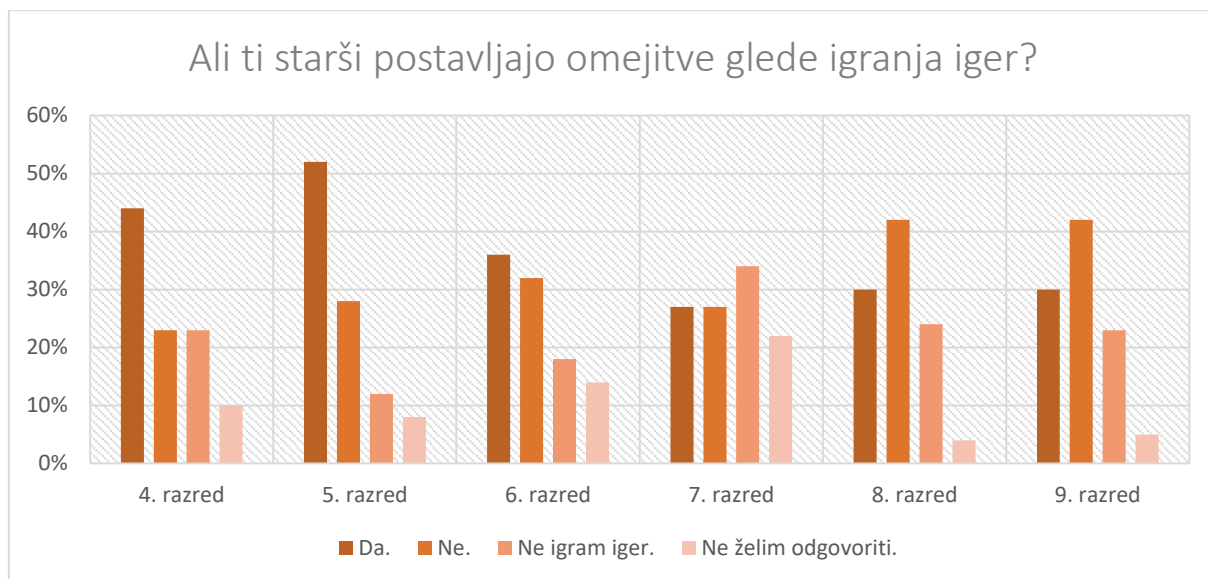
Slika 38. Pogostost igranja računalniških iger v času dela na daljavo.

14. vprašanje: Katere tipe iger najpogosteje igraš?



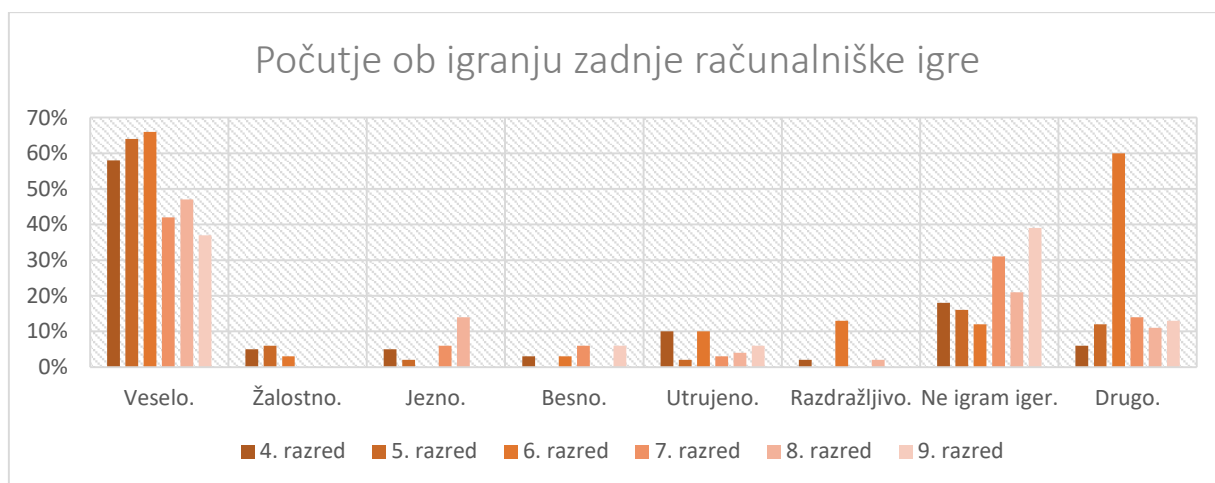
Slika 39. Katere tipe iger najpogosteje igraš?

15. vprašanje: Ali ti starši postavljajo omejitve glede igranja iger?



Slika 40. Ali ti starši postavljajo omejitve glede igranja iger?

16. vprašanje: Kako se počutiš ob igranju računalniških iger?



Slika 41. Počutje ob igranju zadnje računalniške igre.

Komentar od 13. do 16. vprašanja.

Iz slike 39 lahko razberemo, da v 2.VIO prevladuje igranje družabnih iger. Igranje arkadnih, strelskih iger se v 30 % pojavlja pri osmošolcih in v 22 % pri devetošolcih. Tako sedmošolci, kot tudi devetošolci so se v 27 % opredelili, da iger ne igrajo.

Iz slike 40 je razvidno, da v 2.VIO starši postavljajo omejitve učencem, ki igrajo igre, kar pa ne drži za učence 8. in 9. razredov, ki sta v enakem odstotku (42 %) mnenja, da starši ne postavljajo omejitev ob igranju iger, kar je zaskrbljujoč podatek. Pri igranju iger so čustva pozitivna, kar je dober znak. Večina učencev se je tako ob igranju zadnje igre počutilo veselo.

Učenci na vprašanja o pogostosti igranja iger odgovarjajo, da jih igrajo 1-2 krat tedensko, v 3.VIO pa igre večinoma igrajo vsak dan. Iz dobljenih podatkov ugotavljam, da imajo učenci v splošnem odgovoren odnos do iger. Izstopa le podatek učencev višjih razredov o pomanjkljivem nadzoru staršev pri igranju iger, zato **hipotezo H9: Učenci se v času epidemije soočajo z odvisnostjo do igranja računalniških iger delno potrjujem.**

4 ZAKLJUČEK

Stres je čustveni, duševni, telesni in vedenjski odgovor posameznika na morebitno škodljiv stresni dejavnik. Pri tem je pomemben odziv posameznika, ki ga določajo njegova osebnost, življenjska naravnost, pretekle izkušnje, znanje, telesna pripravljenost, okolščine ter okolje, v katerem živi. Gre za sistemsko reakcijo telesa. Povzroča lahko spremembe na vseh organih in celicah. Pri vsakem odzivu na stres se v našem telesu sproži vrsta biokemijskih sprememb na različnih ravneh, kar je posledica izločanja stresnih hormonov (adrenalin, noradrenalin in kortizol iz nadledvične žleze). Poznamo dve vrsti stresa, in sicer neintenziven – kratkotrajni ter dolgotrajen-ponavljajoč-intenzivni stres, ki ga prepoznamo po različnih čustvenih in duševnih, telesnih ter vedenjskih težavah. Stresno situacijo povzročijo stresorji (stresni dejavniki), ki jih lahko opredelimo med zunanje ter notranje. Za otroke in mladostnike je največji stresor šola.

V rubriki *Psihosocialne posledice učenja na daljavo v času epidemije* sem analizirala kitajsko raziskavo o delu na daljavo v provinci Shaanxi, ki je bila izvedena v letu 2020, ter prav tako analizirala študijo *Izobraževanje na daljavo v času epidemije covid-19 (2020)*. Rezultate obeh raziskav sem primerjala z anketnim vprašalnikom na izbrani populaciji učencev naše šole od 4. do 9. razreda.

V kitajski raziskavi *Behavioral and Emotional Disorders in Children during the covid-19 Epidemic (2020)* ugotavljajo, da otroci v času epidemije čutijo strah in negotovost kot posledica trajajoče socialne izolacije, prav tako se med drugimi posledicami kaže raztresenost in razdražljivost. Dokazujejo, da je bila stopnja strahu, tesnobe in drugih čustev višja pri otrocih, ki prebivajo na območjih z višjim številom okuženih.

Analiza izobraževanja na daljavo v času epidemije covid-19 (2020) zajema številna področja, izmed katerih me je najbolj zanimalo doživljanje in izkušnje učencev s poučevanjem in učenjem na daljavo.

Moja seminarska naloga je obsegala obširno obdelavo statističnih podatkov, zato sem zaradi preglednosti odgovore 309 učencev Zavoda OŠ Videm umestila v sklope A, B in C.

Kljub temu, da smo delo na daljavo precej hitro osvojili, ugotavljam, da učenci novo učno situacijo opredeljujejo kot zahtevnejšo, kar lahko potrdim tudi sama, saj je bilo potrebno veliko organizacije, samokontrole in notranje motivacije. Znašli smo se v situaciji, v kateri smo spretnosti digitalne tehnologije potrebovali bolj kot kadarkoli prej. Težave, ki sem jih zaznala pri učencih, se kažejo predvsem pri pomanjkanju sodelovanja s sošolci, kar lahko povežemo z daljšo socialno izoliranostjo. V času dela na daljavo se učenci niso srečevali z večjimi tehniškimi težavami. Nekateri učenci pa kljub vsemu niso znali izkoristiti priložnosti, ki jim je bila ponujena. Daljše jutranje spanje je pripeljalo do tega, da so nekateri svoje učne obveznosti opravljali dlje časa. Kljub stresnim situacijam imamo učenci naše šole dobre odnose z učitelji. Na naši šoli so razredniki v času dela na daljavo izvajali zanimive jutranje sestanke, kar je zagotovo pripomoglo k boljši komunikaciji in sprotnemu reševanju problemov. Tako smo se lahko učenci lažje približali učiteljem. Vsesplošna utrujenost v času dela od doma je posledica večje obremenjenosti s količino snovi. Posledica povečane utrujenosti vodi k slabemu počutju, vznemirjenosti, nespečnosti, razdražljivosti in skrbi za zdravje. Razlogov za slabo počutje je več, menim pa, da je novi način dela (sposobnost organizacije, usvajanje novih IKT tehnologij) gotovo eden izmed dejavnikov, ki bi lahko prispeval k slabemu počutju.

Po drugi strani pa imamo učence, ki jim delo na daljavo ne predstavlja bistvenih težav. Vesela sem, da učenci radi obiskujejo šolo in si želijo čimprej nazaj za šolske klopi.

Pri preiskovanju igranja računalniških iger v času karantene je pomembno imeti v mislih primernost iger glede na starost. Pri učencih nižjih razredov so odgovori spodbudni, saj je njihov poudarek na družabnih igrah, kar vzpodbuja psihosocialni razvoj. Namen arkadnih, strelskih iger je hitra menjava prostorov in barv, kar pri posamezniku lahko vzpodbudi občutek nemirnosti, ujetosti in posledično tudi hiperaktivnosti. Nevarno postane takrat, kadar se virtualni vzorci prenesejo v realno življenje. Povišan odstotek igranja teh iger smo zaznali v osmih razredih. Zelo pomembno je, da se o posledicah dolgoročnega igranja iger pogovarjamo tako v šoli kot tudi doma.

Otroci in mladostniki pogosto nismo sposobni realno oceniti stanja. Še posebej vplivajo na nas družinski odnosi, »pritiski« staršev, odnosi v šoli, med prijatelji idr. Medijskega »hrupa« ne zmoremo vedno pravilno oceniti. Če je le možno, se pogovorimo realno, mirno, s pozitivno naravnostjo. Seveda pa življenje prinese tudi hude in težke preizkušnje in skrivanje le-teh pred nami nas ne zaščiti, temveč vzbujajo občutke izključenosti in nezaupanja.

5 VIRI IN LITERATURA

KNJIŽNI VIRI

Dernovšek, M. Z. (2006). Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Jeriček, H. (2007). Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce. Ljubljana, inštitut za varovanje zdravja RS.

Puklek Levpušček, M. (2003). Razvoj psihološkega osamosvajanja mladostnikov v različnih socialnih kontekstih. Ljubljana: Psihološka obzorja.

Verdev, H. (2015). Raziskujem Slovenijo 9. Samostojni delovni zvezek, Ljubljana: Rokus Klett.

Wen Yan Jiao, MD in sod. (2020). Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. V: J. Pediatr. 221: 264-266.

SPLETNI VIRI

Chronic pain after trauma may depend on what stress gene variation you carry. Pridobljeno 4. 2. 2021 iz

<https://theconversation.com/chronic-pain-after-trauma-may-depend-on-what-stress-gene-variation-you-carry-102021>

Košćak, A. (2015). Diagnostični laboratorij. Pridobljeno 19. 10. 2020 iz

[Kortizol hormon ki ga izloča nadledvična žleza \(diagnosticni-laboratorij.si\)](http://kortizol.hormon.ki.ga/izloca-nadledvicna-zleza-(diagnosticni-laboratorij.si))

Rupnik V., T. in dr. (2020). Izobraževanje na daljavo v času epidemije covid-19. Ljubljana: ZRSS. Pridobljeno 7. 1. 2021 iz

<https://www.zrss.si/objava/izobrazevanje-na-daljavo-v-casu-epidemije-covid-19-v-sloveniji>

Stres. Pridobljeno 25. 1. 2021 iz

<https://lek.si/sl/skrb-za-zdravje/stres/>

Stres pri otrocih in mladostnikih. Pridobljeno 26. 1. 2021 iz

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/ko_te_strese_stres.pdf

Miholič, M. (2011). Stres in stresorji. Pridobljeno 2. 3. 2021 iz

<https://pza.si/Clanek/Stres-in-stresorji.aspx>

Tehnopreobremenjenost. Pridobljeno 4. 2. 2021 iz

<https://leadershipmanagement.com.au/wp-content/uploads/2015/10/Losing-Time-tips-for-effective-time-management.png>

Tehnodvor. Pridobljeno 4. 2. 2021 iz

<https://leadershipmanagement.com.au/wp-content/uploads/2015/10/Losing-Time-tips-for-effective-time-management.png>

Tehnogroženost. Pridobljeno 4. 2. 2021 iz

<https://www.tav institute.org/projects/redundancy-kills/>

Tehnonegotovost. Pridobljeno 4. 2. 2021 iz

<https://www.pinterest.com/pin/654570127062494800/>

Rupnik Vec, T., Slivar, B. (2019). Vpliv različnih dejavnikov na doživljanje in znake stresa pri učencih v 6. in 8. razredu osnovne šole. Poročilo o raziskavi. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno 20. 12. 2021 iz

<https://www.zrss.si/digitalnknjiznica/Raziskava%20o%20obremenjenosti%20u%C4%8Denc ev/>

Matul, C. (2016). Stres pri manekenkah. Raziskovalna naloga. Maribor: mladi za napredek Maribora. Pridobljeno 8. 4. 2021 iz

https://zpm-mb.si/wp-content/uploads/2016/06/S%C5%A0_Psihologija_Stres_pri_manekenkah.pdf

Bankovič, A. (2021) Kakšne so lahko psihološke posledice covid-19 in kako se spopasti z njimi? Pridobljeno 9. 4. 2021 iz

<https://ckz-sentjur.si/2020/08/17/kaksne-so-lahko-psiholoske-posledice-covid-19-in-kako-se-spopasti-z-njimi/>

6 PRILOGA

Priloga 1. Anketni vprašalniki, ustvarjeni v spletnem orodju Ika.

	Ko nas stresa Koronastres_TEST <small>Ustvaril: Monika Milkovic, 16.01.2021</small>	Še 4 dni	Anketa Št. vprašanj: 38	01.02.2021 Odgovorov: 7	19.01.2021 davorn.horvat@colavidem.si	
	Ko nas stresa Koronastres_8 <small>Ustvaril: Monika Milkovic, 19.01.2021</small>	Zaključena	Anketa Št. vprašanj: 39	26.01.2021 Odgovorov: 62	01.02.2021 monika.milkovic@guest.arnes.si	
	Ko nas stresa Koronastres_9 <small>Ustvaril: Monika Milkovic, 19.01.2021</small>	Zaključena	Anketa Št. vprašanj: 39	26.01.2021 Odgovorov: 88	01.02.2021 monika.milkovic@guest.arnes.si	
	Ko nas stresa Koronastres_5 <small>Ustvaril: Monika Milkovic, 19.01.2021</small>	Zaključena	Anketa Št. vprašanj: 39	25.01.2021 Odgovorov: 101	01.02.2021 monika.milkovic@guest.arnes.si	
	Ko nas stresa Koronastres_7 <small>Ustvaril: Monika Milkovic, 19.01.2021</small>	Zaključena	Anketa Št. vprašanj: 39	25.01.2021 Odgovorov: 64	01.02.2021 monika.milkovic@guest.arnes.si	
	Ko nas stresa Koronastres_6 <small>Ustvaril: Monika Milkovic, 19.01.2021</small>	Zaključena	Anketa Št. vprašanj: 39	25.01.2021 Odgovorov: 133	01.02.2021 monika.milkovic@guest.arnes.si	
	Ko nas stresa Koronastres_4 <small>Ustvaril: Monika Milkovic, 19.01.2021</small>	Zaključena	Anketa Št. vprašanj: 39	23.01.2021 Odgovorov: 154	01.02.2021 monika.milkovic@guest.arnes.si	

Priloga 2. Anketni vprašalnik

Sem Monika Milkovič, učenka 9. e-razreda OŠ Leskovec. Trenutne razmere so nas prisilile k drugačnemu načinu učenja. Ali se tudi ti soočaš s težavami pri učenju in koncentraciji? Pogrešaš prijatelje, sošolke in sošolce? :(Popolnoma te razumem. Prav zaradi tega sem se odločila raziskati, v kolikšni meri se soočaš s popolnoma novo situacijo. Prosim te, da si vzameš nekaj minut časa in iskreno izpolniš anonimni vprašalnik. Vzemi si čas in dobro preberi vsako vprašanje. Klikni na naslednjo stran.

XSPOL - Spol:

- Fant.
 Punca.

Q1 - Izberi razred, ki ga obiskuješ.

4. razred.
5. razred.
6. razred.
7. razred.
8. razred.
9. razred.

Q2 - Izberi šolo, ki jo obiskuješ.

- OŠ Leskovec.
 OŠ Sela.
 OŠ Videm.

Q3 - Ali si že kdaj izpolnjeval/-a internetni anketni vprašalnik?

- Da.
 Ne.
 Ne spomnim se.

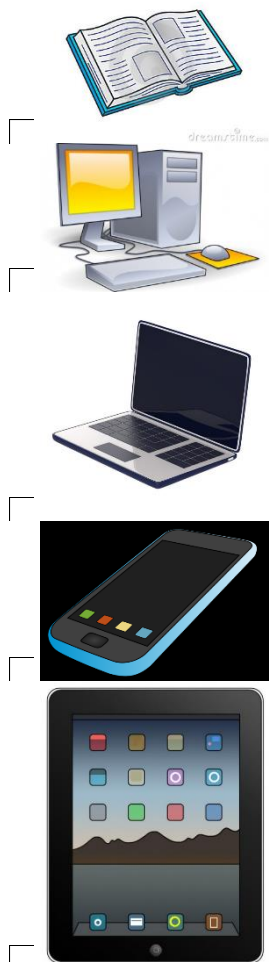
(1) Q3 = [1] (Da)

Q4 - Kakšno anketo si že izpolnjeval/-a?

IF (1) Q3 = [1] (Da)

Q5 - Izberi, kateri način učenja ti je najbližji.

Možnih je več odgovorov (spletni viri fotografij).& nbsp;



Q6 - Od 1 do 5 oceni, kako doživljaš pouk na daljavo (1–najslabša ocena, 5–najboljša ocena).

	1	2	3	4	5
Pouk na daljavo je zahtevnejši od pouka v živo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pouk na daljavo mi je v izziv.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pouk na daljavo me močno obremenjuje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pouk na daljavo mi je všeč.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Naloge, ki jih moram reševati samostojno, so zahtevne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Naloge, ki jih rešujem na daljavo, zahtevajo sodelovanje s sošolci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Naloge, ki jih moram reševati	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

samostojno, so
zahtevne.
Naloge, ki jih pošilja
učitelj/-ica, so
zanimive.

Q7 - Označi, kako pogosto se srečuješ s težavami v času pouka na daljavo.

	nikoli	skoraj nikoli	včasih	pogosto	vedno
Pogrešam sodelovanje s sošolci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pogrešam razlago učiteljice.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ne dobim povratne informacije ali sem nalogo pravilno pravilno rešil/-a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nikogar ne morem vprašati, če nečesa ne razumem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pogosto ne razumem navodil učitelja/-ice.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Računalnika ne znam uporabljati.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Računalnik si delim z družinskimi člani, zato ga lahko redko uporabim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nimam prostora, kjer bi se v miru učil/-a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nimam ustrezne opreme, da bi lahko sledil/-a pouku na daljavo (računalnik, tiskalnik, internetna povezava itd.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q8 - Kje vidiš priložnosti dela na domu v času epidemije korona virusa?

Označi najmanj tri odgovore.

- Da mi pri šolskem delu pomagajo drugi člani družine (brat, sestra, stari starši ...).
- Da mi pri šolskem delu pomagajo starši.
- Da mi ni treba nastopati pred sošolci.
- Da lahko dlje časa spim.
- Da delamo zanimive naloge.
- Da si lahko sam/-a razporejам delo.
- Drugo:

Q9 - Označi, kako se ti zdi učenje na daljavo, v primerjavi z učenjem, ko pouk poteka v razredu.

	Se sploh ne strinjam.	Se delno strinjam.	Se strinjam.	Popolnoma se strinjam.
V času dela na daljavo se težje učim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V času izvajanja pouka na daljavo se učim enako kot prej.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V času pouka na daljavo se lažje učim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q11\ _ 2 - Od 1 do 5 oceni svoje delo na daljavo (1-najslabša ocena, 5-najboljša ocena).

	1	2	3	4	5
V času izvajanja pouka se težje učim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V času izvajanja pouka se učim enako kot prej.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V času dela na daljavo se lažje učim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q10 - Označi ali se strinjaš s spodaj navedenimi trditvami.

	Se sploh ne strinjam.	Se delno strinjam.	Se strinjam.	Zelo se strinjam.	Popolnoma se strinjam.
Imam občutek, da sem učitelju/-ici pomemben/-na.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kadarkoli se lahko obrnem na svojega/-jo učitelja/-ico.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pri učitelju/-ici nimam opore.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q11 - Označi občutke, ki jih pogosto doživljaš v času epidemije (v času dela od doma).

- Možnih je več odgovorov
- Super počutje.
 - Slabo počutje.
 - Vznemirjenost.
 - Umirjenost.
 - Utrujenost.
 - Spočitost.
 - Slab apetit.
 - Nespečnost.
 - Skrb za zdravje.

- Razdražljivost.
- Nadležnost.

Q12 - Kako se počutiš v tem trenutku?

Možnih je več odgovorov

- Super.
- Slabo.
- Sem vznemirjen/-a..
- Umirjen/-a.
- Utrujen/-a.
- Spočit/-a.
- Imam slab apetit.
- Skrbi me za zdravje.
- Sem razdražljiv/-a.
- Sem nadležen/-na..

(2) Q12 = [Q12j] (Sem nadležen/-na..)

Q13 - Zakaj meniš, da si nadležen/-na?

IF (3) Q12 = [Q12i] (Sem razdražljiv/-a.)

Q14 - Ali te kdo jezi?

IF (4) Q12 = [Q12c] (Sem vznemirjen/-a..)

Q15 - Kaj je vzrok, da si vznemirjen/-na?

IF (5) Q12 = [Q12b] (Slabo.)

Q16 - Zakaj se počutiš slabo?

Q17 - Koliko časa na dan porabiš za šolske obveznosti?

- Manj kot eno uro.
- Eno do dve uri.
- Tri do štiri ure.
- Več kot pet ur.
- Ne delam, ker se mi ne da.
- Skoraj celi dan.
- Ne želim odgovoriti.

Q22\ _ 2 - Zapiši, kaj bi želel/-a izboljšati pri učenju na daljavo.

Q18 - Količina učne snovi je dovolj obsežna.

	1	2	3	4	5	
Se sploh ne strinjam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Se popolnoma strinjam.

Q19 - Ali te učenje utruja? Oceni od 1 do 10.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Zelo me utruja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sploh me ne utruja.

Q20 - Od 1 do 5 oceni svoje počutje, ki ga doživljaš pri učenju v času karantene.

	1	2	3	4	5	
Neugodno se počutim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Počutim se super.
Sem vznemirjen/-a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Popolnoma sem umirjen/-a.
Zelo sem utrujen/-a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Spočit/-a sem.
Imam slab apetit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Imam dober apetit.
Ne morem spati.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Takoj lahko zaspim.
Skrbi me za svoje zdravje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sem popolnoma zdrav/-a in me ne skrbi.
Skrbi me za zdravje drugih.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ne skrbi me za zdravje drugih.
Razdražljiv/-a sem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sem popolnoma miren/-na.
Do drugih sem zelo nadležen/-na.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Do drugih nisem nadležen/-na.

Q21 - Ali slabo spiš?

- Da.
- Ne.
- Ne vem.

Q22 - Označi, kolikokrat na teden igraš računalniške igre.

- 1–2 krat na teden.
- 3–4 krat na teden.
- Vsak dan.
- Ne igram računalniških iger.
- Drugo:

Q23 - Koliko časa si včeraj namenil/-a igranju iger?

Q24 - Kateri tip igre ti je najbolj všeč?

- Strateške igre.
- Simulacijske igre.
- Družabne igre.
- Arkadne, strelske igre.
- Ne igram iger.
- Drugo:

Q25 - Ali ti starši postavljajo omejitve glede igranja iger?

- Da.
- Ne.
- Ne igram računalniških iger.
- Ne želim odgovoriti.

Q26 - Kako si se počutil/-a ob igranju zadnje igre?

- Veselo.
- Žalostno.
- Jezno.
- Besno.
- Utrujeno.
- Razdražljivo.
- Ne igram iger.
- Drugo:

Q27 - Zapiši ime igre, ki jo najpogosteje igraš.

Q28 - Ali rad/-a obiskuješ svojo šolo?

- Da.
- Ne.

Q29 - Od 1 do 5 oceni, kako se počutiš na svoji šoli.

	1	2	3	4	5	
Zelo slabo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zelo dobro.

Q30 - Koga vse pogrešaš?

	Da.	Ne.	Nisem prepričan/-a.
Pogrešam prijatelje/-ice.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pogrešam sošolce/-ke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pogrešam učitelje/-ice.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pogrešam kuharice/kuharje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pogrešam hišnika.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pogrešam čistilke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q31 - Označi, ali se strinjaš s spodaj navedenimi trditvami.

	Se sploh ne strinjam.	Se delno strinjam.	Se strinjam.	Zelo se strinjam.	Popolnoma se strinjam.
Učitelje spoštujem, saj me veliko naučijo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pri učenju mi pomagajo starši.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ko imam težavo se obrnem na sošolca/-ko.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Želim si nazaj v šolo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q32 - Kako pogosto opravljaš svoje obveznosti?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nikoli.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Vedno.

Q33 - Označi, kateri učni pripomoček najpogosteje uporabljaš.

Možnih je več odgovorov. Spletni viri fotografij.& nbsp;



Q34 - Kateri način učenja ti je najbolj všeč?

Možnih je več odgovorov. Spletni viri fotografij.& nbsp;





Q35 - Do katere ure najpogosteje končaš svoje dnevne šolske obveznosti?

- Do 13. ure.
- Do 15. ure.
- Do 18. ure.
- Do 20. ure.
- Do 22. ure.
- Po 22. uri.

Q36 - Kakšno je tvoje mnenje o virusu?
