

# **Spregovorimo o počutju, skrbeh in odnosih najstnikov v času šolanja na daljavo**

Raziskovalna naloga

Področje: psihologija

**Zara Biloslavo in Meta Jakovac**

Mentorica: Ivanka Jerman

Koper, 2020 - 2021

Osnovna šola Koper

# Kazalo vsebine

Povzetek.....	iv
Zahvala.....	vi
1 Uvod.....	1
1.1 Cilji projekta.....	2
1.2 Hipoteze raziskovalne naloge.....	2
1.3 Potek raziskave.....	3
2 Počutje najstnikov v času šolanja na daljavo.....	5
2.1 Kaj je to duševno zdravje.....	5
2.2 Spol in počutje.....	5
2.3 Osebnostne lastnosti in počutje.....	6
3 Skrbi najstnikov.....	9
3.1 Kaj so skrbi.....	9
3.2 Vzroki skrbi.....	9
4 Odnosi najstnikov.....	12
4.1 Mladostniki in starši.....	12
4.2 Mladostniki in prijatelji.....	13
4.3 Mladostniki in sošolci.....	14
4.4 Zaupanje najstnikov.....	14
5 Predlogi rešitev za izboljšanje duševnega zdravja najstnikov v času šolanja na daljavo.....	16
5.1 Kako si lahko pomagamo sami.....	16
5.2 Kako ti lahko pomagajo starši in druge odrasle osebe.....	16
5.3 Kako ti lahko pomaga šola.....	16
6 Zaključek.....	18
7 Literatura in viri.....	20
8 Priloge.....	21
8.1 Anketni vprašalnik	
8.2 Dodatna mnenja anketirancev	
8.3 Pearsonov hi-kvadrat test - Rezultati	

## Kazalo grafov

Graf 1: Delež anketiranih moških in žensk

Graf 2: Spol in počutje

Graf 3: Veselje in počutje

Graf 4: Usmerjenost v šport in počutje

Graf 5: Zavedanje uspešnosti in počutje

Graf 6: Spol in število skrbi

Graf 7: Kaj skrbi povzročajo ženskam

Graf 8: Kaj skrbi povzročajo moškim

Graf 9: Spol in odnos s starši

Graf 10: Spol in odnos s prijatelji

Graf 11: Spol in odnos s sošolci

Graf 12: Komu ženske zaupajo svoje skrbi

Graf 13: Komu moški zaupajo svoje skrbi

## Povzetek

**Teoretično izhodišče:** Skrbi predstavljajo mentalni proces, v katerem se ukvarjamo s problemom, ki ima lahko enega ali več nezaželenih izidov. Lahko bi rekli, da so skrbi zaporedje ponavljajočih se misli in idej, ki se navezujejo na različna nezadovoljstva in negotovosti v posameznikovem življenju. Zaskrbljujoče misli pa spremljajo občutki nelagodnosti, razburjenosti in neprijetnih emocij. Raziskave kažejo, da najstnike najbolj skrbijo njihovi medsebojni odnosi, šolski in osebni dosežki ( t.j. na področjih športa, glasbe) ([https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/tsj\\_prirocnik\\_e\\_objava\\_koncna\\_27\\_6\\_2019.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/tsj_prirocnik_e_objava_koncna_27_6_2019.pdf)), ni pa povsem jasno kakšne skrbi tarejo najstnike v obdobju šolanja na daljavo z vsemi spremljajočimi omejitvami ter kako te vplivajo nanje. Namen raziskovalne naloge je zato predstaviti skrbi najstnikov, njihovo počutje v času šolanja na daljavo in odnose s starši, prijatelji, sošolci. Pridobljeni rezultati pa bodo koristili tudi snovanju možnih načinov za zmanjševanje skrbi in izboljšanje duševnega zdravja najstnikov - osnovnošolcev.

**Metodologija raziskovanja:** Za teoretični del raziskave smo uporabili deskriptivno in komparativno metodo dela. Kot raziskovalni pripomoček smo uporabili anketni vprašalnik in izvedbo pol-strukturiranih intervjujev s fokusnimi skupinami, ki je zajel učence 8. in 9. razreda.

**Ključne besede:** skrbi najstnikov, šolanje na daljavo, stres, osnovna šola, medsebojni in družinski odnosi, Covid 19.

## Summary

**Theoretical starting point:** Worries represent a mental process in which we are engaged with a problem that can have one or more undesirable outcomes. It can be said that concerns are a sequence of repetitive thoughts and ideas that relate to different dissatisfactions and uncertainties in an individual's life. Worrying thoughts are accompanied by feelings of discomfort, agitation and unpleasant emotions. Research has shown that teenagers are most concerned about peer interactions, school and personal achievements ( i. e. in the fields of sport, music, etc)

([https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacijedatoteke/tsj\\_prirocnik\\_e\\_objava\\_koncna\\_27\\_6\\_2019.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacijedatoteke/tsj_prirocnik_e_objava_koncna_27_6_2019.pdf)), however, it is not entirely clear what concerns teenagers face during distance schooling with all the accompanying limitations and how these affect them. The purpose of the research is therefore to present the concerns of teenagers, their well-being during distance schooling and their relationships with parents, friends, and classmates. The obtained results will also be useful in designing possible ways to reduce worries and improve the mental health of primary school teenagers.

**Methodology of research:** For the theoretical part of the study a descriptive and comparative methods

were applied. The instruments used to collect data included a questionnaire and semi-structured interviews with focus groups. The sample consisted of the 8th and 9th grade pupils.

**Key words:** teenagers' worries, distance schooling, stress, primary school, interpersonal and family relationships, Covid 19.

## Zahvala

*Zahvaljujeva se najini mentorici Ivanki Jerman, za sprejem pod njeno mentorstvo, za vse odlične nasvete, razumevanje in vodenje pri izdelavi raziskovalne naloge.*

*Rada bi se zahvalile še razredničarki Tinkari Žagar za pomoč pri izvedbi ankete in vzpodbudo.*

# 1 Uvod

Mladostništvo je razvojno obdobje odraščanja in osamosvajanja. Raziskava NIJZ ugotavlja, da mladostniki v tem času, izkusijo različne vrste stresa in stisk, ki so lahko posledica obremenitev in zahtev povezanih s šolo, negativne lastne percepcije, težav s prijatelji idr. (Klanšček idr., 2016). Pri tem imajo mladostniki pogosto občutek, da so težave s katerimi se spopadajo deležni samo oni osebno in da te presegajo njihove sposobnosti se soočati z njimi (Ferčak, 2015). Skrbi se sicer s starostjo spreminjajo, breme, ki ga oni občutijo pa lahko še narašča in izzveni šele kasneje, ko postanejo kot odrasli ljudje polnopravni člani družbe (<https://www.nijz.si/sl/depresija>).

V kriznih obdobjih, kot je aktualna epidemija, se mladostniki na stres, ki ga doživljajo, odzivajo zelo različno. Posledice, ki so danes že vidne na področjih vedenja, čustvovanja, doživljanja skrbi in lastnih čustev, imajo in bodo imele v prihodnje vpliv na najstnikovo življenje in morebiti tudi njegov družbeni ugled (Wagren, 2020). Obseg teh posledic sicer še ne moremo oceniti, prav tako ne ali gre pri tem bolj za prehodna stanja ali pa bodo ta ostala in bodo zahtevala dodatno strokovno pomoč. V času pričujoče epidemije se razmišljanje in zaskrbljenost glede lastnega zdravja, zdravja bližnjih ter negotove prihodnosti odraža v različnih oblikah strahu in posredno stresu (Anna Freud National Centre for Children and Families, 2021). Običajni odzivi na stres vključujejo težave s spanjem in osredotočenjem pa tudi telesne simptome v obliki bolečin. Nekateri otroci izražajo stiske predvsem s čustvenimi, drugi spet s telesnimi simptomi ali s spremenjenim vedenjem, pri večini pa se največkrat kaže kombinacija vseh teh treh znakov. V raziskavi opravljeni v Veliki Britaniji, izvedeni na več kot 2000 mladih z zgodovino težav v duševnem zdravju, se je izkazalo, da jih več kot štiri petine poroča o tem, da se je njihovo stanje v času epidemije covid-19 poslabšalo, za četrtno je zaprtje javnih ustanov pomenilo, da so povsem izgubili dostop do virov pomoči za duševno zdravje in da nimajo dostopa do podpornih skupin, za mnoge pa je dostopanje do pomoči po telefonu ali internetu zelo ovirano (Lee, 2020). Pričakujemo lahko, da se bodo pri marsikaterem otroku/mladostniku, ki je že prej imel težave, po vrnitvi v šolo te še pomembneje izražene, saj dlje časa ni imel dostopa do ustrezne strokovne pomoči. Raziskave kažejo tudi, da neugodne posledice na področju duševnega zdravja lahko vztrajajo pri mladostnikih še mesece dolgo po koncu aktualnih ukrepov (Brooks idr. 2020).

Šolanje na daljavo, ne-obiskovanje obšolskih dejavnosti, omejeno gibanje in druženje tako z vrstniki kot s člani razširjene družine in z družinskimi prijatelji, predstavlja za najstnike nov izziv, s katerim se ti niso do sedaj še nikoli soočili (Kotar in Roškar, 2020). Omejevalni ukrepi so imeli in bodo po vsej verjetnosti še imeli velik vpliv na njihovo socialno življenje, družbeni razvoj, športno aktivnost in sam proces učenja oziroma odnos do šolanja kot takega.

Če povzamemo, ima čas šolanja na daljavo vsled epidemije Covid 19 vpliv na čustvovanje in življenje

najstnikov. Nekateri so z novim načinom šolanja bolj zadovoljni, drugi manj, na tretje pa to nima posebnega vpliva. Pomembni dejavniki pri tem so verjetno ožja družina, širša družba in karakterne značilnosti vsakega posameznika.

## 1.1 Cilji naloge

Cilji naloge so:

- Ugotoviti kako so se počutili najstniki v času šolanja na daljavo in katere skrbi jih tarejo.
- Raziskati kakšni so bili odnosi najstnikov v času šolanja na daljavo.
- Predlagati možne načine za zmanjševanje skrbi in izboljšanje počutja najstnikov v času pandemije covid-19.
- Usmeriti pozornost javnosti na problem počutja najstnikov.

## 1.2 Hipoteze raziskovalne naloge

Temeljna hipoteza raziskovalne naloge je, da spol, osebnostne lastnosti, materialni pogoji za delo in odnos do bolezni Covid 19, vplivajo na počutje, skrbi in odnose najstnikov v času šolanja na daljavo zaradi Covida 19.

H1: Pri mladostnikih so se v času epidemije povečale duševne težave.

H2: Spol in počutje najstnikov v času šolanja na daljavo sta medsebojno povezana.

H3: Občutek radosti in veselja ter počutje najstnikov v času šolanja na daljavo sta medsebojno povezana.

H4: Usmerjenost v šport in počutje najstnikov v času šolanja na daljavo sta medsebojno povezana.

H5: Šolski uspeh in počutje najstnikov v času šolanja na daljavo sta medsebojno povezana.

H6: Spol in število skrbi mladostnikov v času šolanja na daljavo sta medsebojno povezana.

H7: Posledice skrbi so pri dekletih in fantih različne.

H8: V času šolanja na daljavo se je odnos s starši poslabšal.

H9: V času šolanja na daljavo se je odnos s prijatelji poslabšal.

H10: V času šolanja na daljavo se je odnos s sošolci poslabšal.

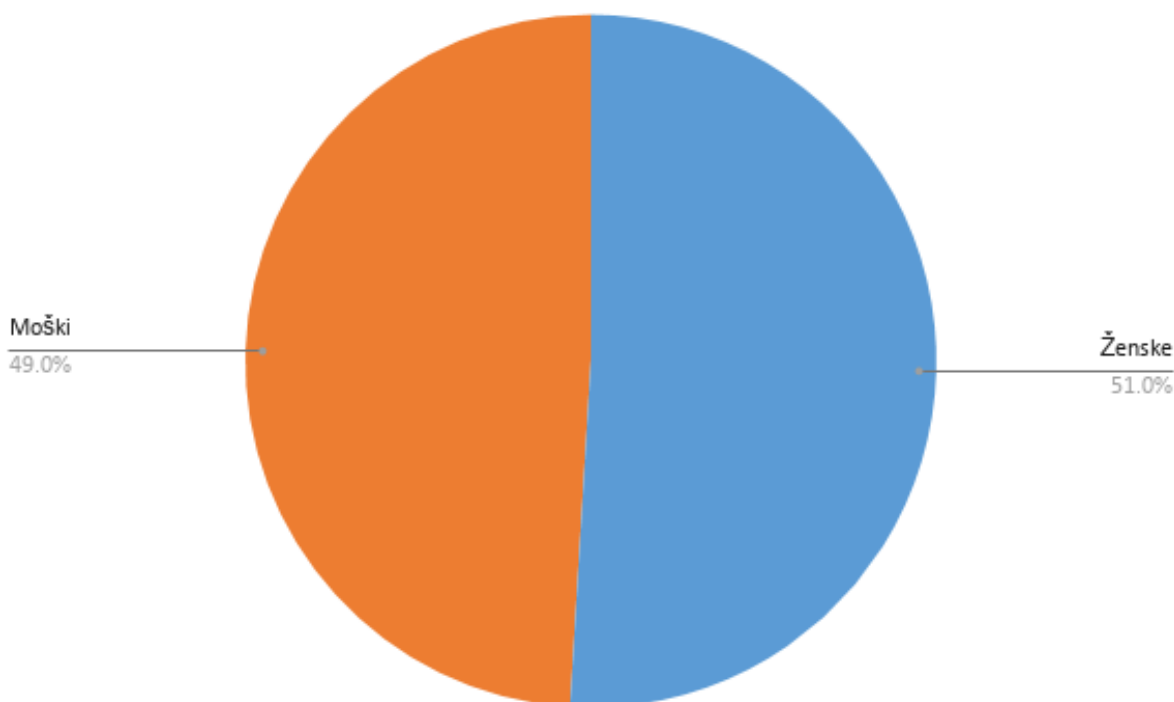
H11: Ženske in moški zaupajo svoje skrbi različnim osebam.



### 1.3 Potek raziskave

Pred začetkom anketiranja smo pregledali dosegljivo literaturo in že izvedene raziskave ter izvedli polstrukturirane intervjuje s fokusnimi skupinami. V okviru fokusnih skupin smo postavili vprašanja na temo počutja, skrbi in odnosa najstnikov s starši, prijatelji in sošolci v času šolanja na daljavo. Fokusne skupine so se odvijale v petek, 12.2. 2021 ob 16:30 v skupini 6 ljudi, v soboto, 13.2.2021 ob 10:30 s skupino 5 ljudi, v ponedeljek 15.2.2021 ob 18:00 v skupini 8 ljudi in v torek 16.2. 2021 ob 15:30 v skupini 5 ljudi. Fokusne skupine so nam omogočile pridobiti bolj podrobne odgovore na širša vprašanja naše raziskave in pripraviti anketni vprašalnik za naslednjo fazo raziskave.

S pomočjo ankete smo iskali odgovore na zastavljena raziskovalna vprašanja oziroma hipoteze. Pred začetkom anketiranja smo preverili razumevanje ankete pri treh učencih 9. razreda. V anketni vzorec je bilo vključenih 208 učencev OŠ Koper in OŠ Prade s podružnico Sveti Anton. Deklet je bilo skupno 107 in fantov 101. Delež moških in žensk, ki so sodelovali pri anketiranju prikazuje Graf 1.



Graf 1: Delež anketiranih moških in žensk

Rezultate ankete smo medsebojno primerjali ter iskali možne povezave med dobljenimi rezultati. V nadaljevanju podajamo pregled in interpretacijo rezultatov raziskave. Pri tem uporabljamo grafične prikaze za prikaz frekvence odgovorov na posamezna vprašanja. Za preverjanje povezanosti spremenljivk smo uporabili Pearsonov hi-kvadrat test. Slednje smo uporabili po pregledu nam dosegljive literature o statističnih metodah za osnovnošolce, kot je na primer dosegljivo na spletni strani <https://www.teachingideas.co.uk/sites/default/files/thestatisticspack.pdf>. Za izvedbo same analize pa

smo sledili napotkom in usmeritvam, ki so predstavljeni v video posnetku na spletni strani <https://www.youtube.com/watch?v=9HadJBDmoAM>. V okviru analize smo postavili ničelno hipotezo  $H_0$ , da sta spremenljivki nepovezani in alternativno hipotezo  $H_1$ , da sta spremenljivki povezani. Če je  $p$  vrednost (statistična značilnost) manjša od (ali enaka) prevzete vrednosti stopnje značilnosti, ki je lahko določena v višini 0,05, 0,01 ali 0,001, se nična hipoteza zavrne v korist alternativne hipoteze. Če je  $p$  vrednost večja od stopnje značilnosti, potem ničelna hipoteza ni zavrnjena. Za izračun vrednosti  $p$  smo uporabili programsko orodje Excel.

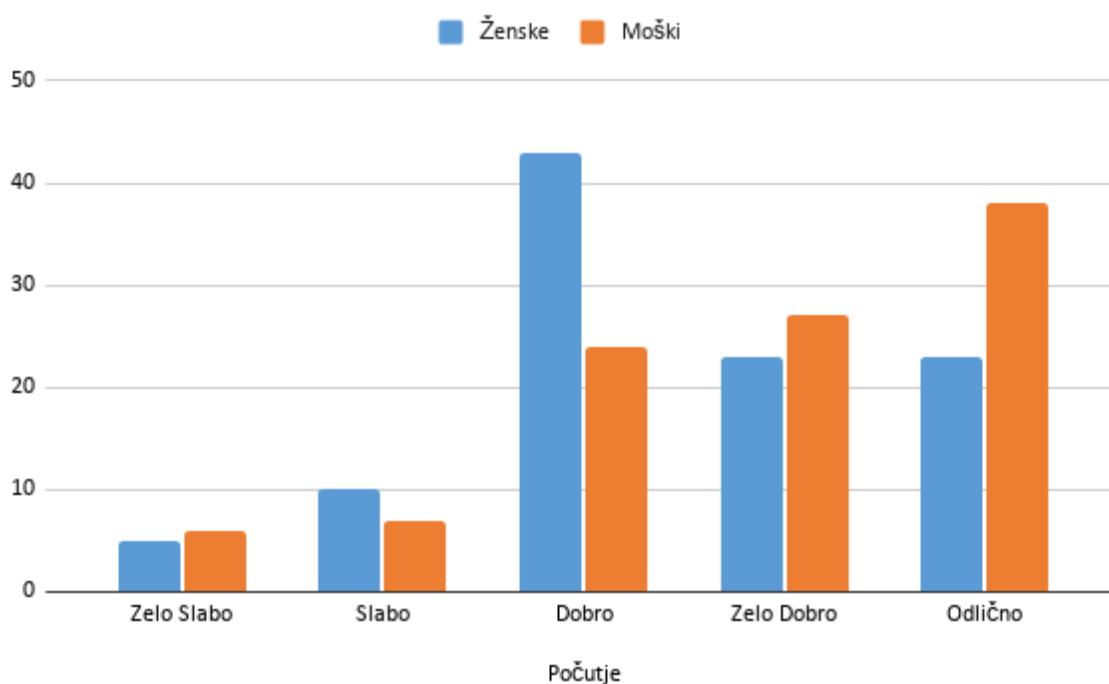
## 2 POČUTJE NAJSTNIKOV V ČASU ŠOLANJA NA DALJAVO

### 2.1 Kaj je to duševno zdravje?

Duševno zdravje in dobro počutje sta odvisna od posameznikove osebnosti in njegovega vedenja, pa tudi od okolja v katerem živi. Duševno zdravje je opredeljeno kot pozitiven odnos do sebe in drugih, uspešno soočanje z izzivi, pozitivna samopodoba, visoko samospoštovanje, občutek moči, optimizem in sposobnost soočanja s težavami. Duševno zdravje je tako kot telesno zdravje predpogoj za naše učinkovito delovanje.

### 2.2 Spol in počutje

Dobro počutje, ki povezuje tako telesno kot duševno zdravje je pomembno za vse starosti, še posebej za mladostništvo. Adolescenca je že sama po sebi zahtevna in stresna zaradi pospeševanja fizičnih, duševnih in drugih sprememb. Poleg tega se mladi vsak dan srečujejo z različnimi stresorji, težavami in težavami, ki pogosto izhajajo iz vedno večjih pričakovanj staršev in okolice. Graf 2 prikazuje povezavo med spolom in počutjem pri učencih in učenkah 8. in 9. razreda. Iz grafa lahko razberemo, da so se dekleta med šolanjem na daljavo počutila nekoliko slabše kot fantje, ki v večini navajajo, da so se počutili odlično. Dekleta pa v večini navajajo, da so se počutila odlično, zelo dobro in dobro.



Graf 2: Spol in počutje

Za preverjanje povezanosti med spolom in počutjem v času šolanja na daljavo smo uporabili Pearsonov hi-kvadrat test:

H0 = spol in počutje sta nepovezani

H1 = spol in počutje sta povezani

$p^1 = 0.04045413 < 0.05$

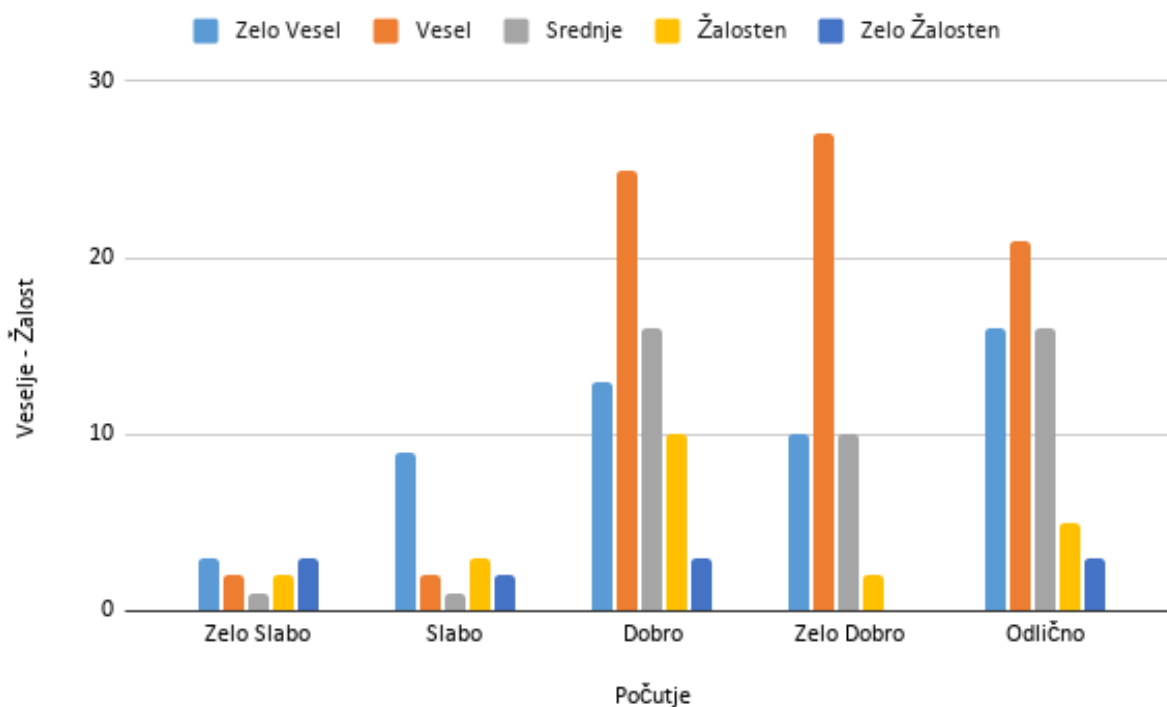
**H0 je zavržena**

**H1 je potrjena**

### 2.3 Osebnostne lastnosti in počutje

Grafi 3, 4 in 5 nam prikazujejo odvisnost počutja od osebnostnih lastnosti.

S pomočjo grafa 3, lahko vidimo, da veselje vpliva na naše počutje. Opazimo pa lahko tudi, da se večji del anketirancev ocenjuje kot veselih, kar je zelo dober znak.



**Graf 3: Veselja in počutje.**

Z uporabo Pearsonovega hi-kvadrat testa smo ugotovili, da sta veselje kot osebnostna lastnost in počutje medsebojno povezana, pri ostalih osebnostnih lastnosti te povezave nismo ugotovili.

Pearsonov hi-kvadrat test :

<sup>1</sup> Glej prilogo – Tabela 1

H0 = veselje in počutje sta nepovezana

H1 = veselje in počutje sta povezana

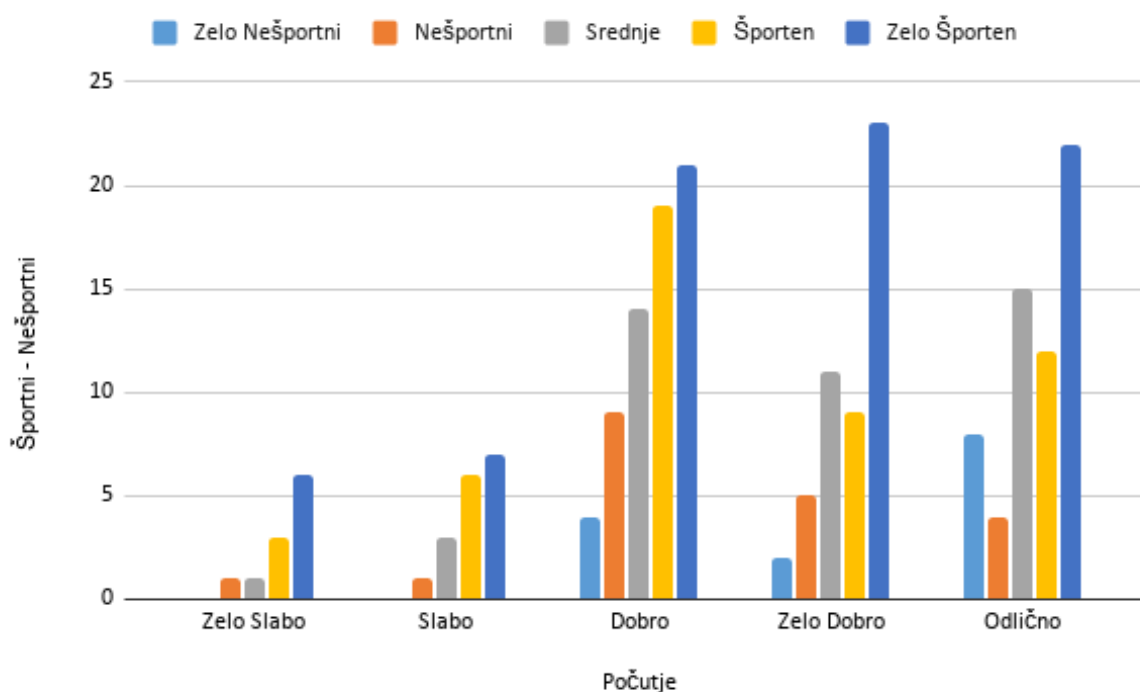
$p^2 = 0.01202478 < 0.05$

**H0 je zavržena**

**H1 je potrjena**

Graf 4 nam prikazuje dve stvari in sicer:

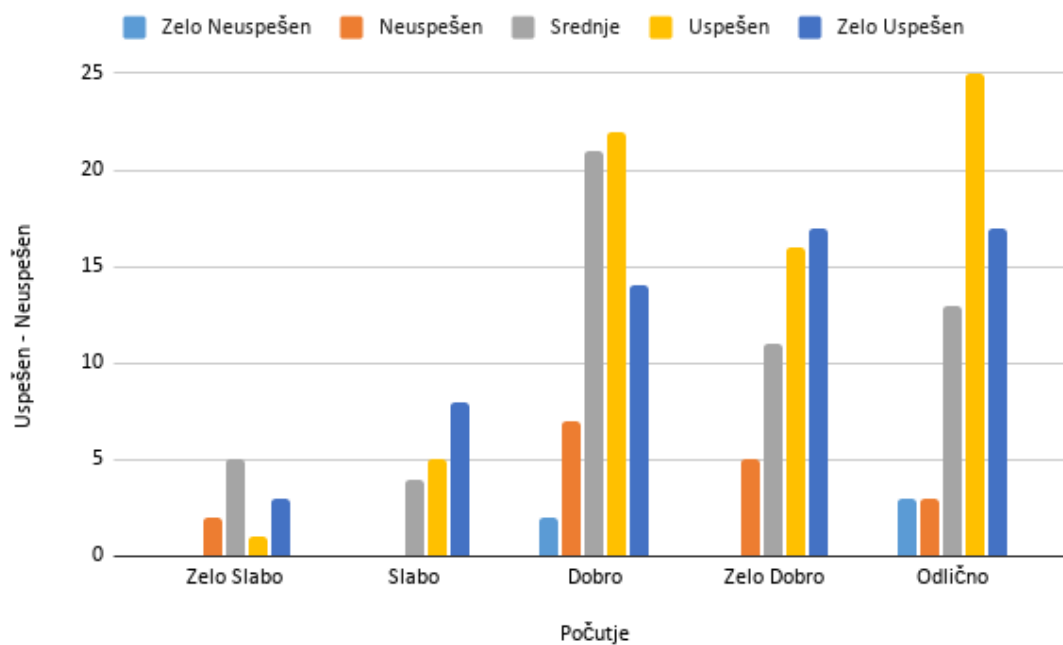
- Večina učencev se ukvarja s športom.
- Šport ne vpliva na počutje učencev.



**Graf 4: Usmerjenost v šport in počutje**

Graf 5 nam prikaže, da počutje ni povezano z lastnim zavedanjem uspešnosti. Vidimo tudi, da se večina sodelujočih ocenjuje kot uspešne ali zelo uspešne.

<sup>2</sup> Glej prilogo – Tabela 2



**Graf 5: Zavedanje uspešnosti in počutje**

## 3 SKRBI NAJSTNIKOV

### 3.1 Kaj so skrbi?

Popolnoma normalno je, da nas včasih skrbi. Kratkotrajne, ne potencirane skrbi nam lahko pomagajo pri reševanju težav, saj nam pomagajo opaziti različne perspektive in možne načine reševanja problemov. Čeprav se vsak izmed nas spopada z različnimi skrbmi, moramo paziti, da ne preidemo v stanje pretiranih skrbi, saj so lahko te podlaga za razvoj različnih anksioznih stanj, kot npr. glavoboli, mišična napetost itd. (Kreš, 2018).

Zaskrbljujoče misli posamezniku puščajo občutek, da se lahko pripravi na negativne izide situacije. Skrbi naj bi predstavljale poskus reševanja problema glede potencialno ogrožajoče situacije. Nemalo ljudi verjame, da jim skrbi pomagajo pri osredotočenosti, pri iskanju rešitev ter izogibu negativnim izidom. Psihološke raziskave pa na drugi strani kažejo, da se ljudje, ki jih pretirano skrbi več ukvarjajo s potencialnimi grožnjami in možnimi negativnimi izidi, kot pa dejanskimi rešitvami problema (<https://www.brstpsihologija.si/skrbi/>).

Posledice pretiranih skrbi so nemir, napetost in stres. Ena negativna misel vodi v drugo, tako pa se počutimo vse bolj in bolj napeto.

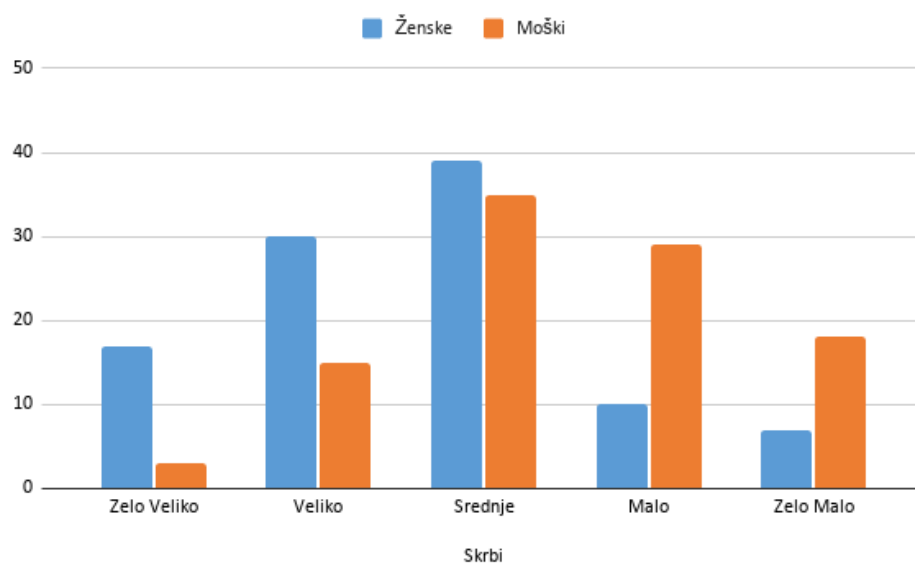
### 3.2 Vzroki skrbi

Situacije, ki so značilni sprožilci skrbi so (<https://www.brstpsihologija.si/skrbi/>):

- dvoumne – imajo več možnih izidov,
- nove, neznane – z njimi nimamo nobenih izkušenj,
- nepredvidljive – nejasnost, kako se bodo stvari končale oziroma kakšne bodo posledice.

Pandemija Covid 19 zajema vse tri zgoraj naštetih značilnosti, posledice tega pa so skrbi pri mladostnikih, ki prinašajo občutke nemira, negotovosti, tesnobe in tudi anksioznosti ([www.beatfreeskyouthtrends.co](http://www.beatfreeskyouthtrends.co)).

Graf 6 prikazuje povezavo med spolom in prisotnostjo skrbi pri sodelujočih. Iz grafa lahko razberemo, da se dekleta po lastnem mnenju spopadajo z večjim številom skrbi kot fanti, kar lahko verjetno pripisujemo temu, da so slednja v večini bolj čustvene in občutljive. Da obstaja poveza med spolom in številom skrbi potrjuje tudi opravljen Pearsonov hi-kvadrat test.



**Graf 6: Spol in število skrbi**

Pearsonov hi-kvadrat test:

H0 = spol in počutje sta nepovezana

H1 = spol in počutje sta povezana

**$p^3 = 7.5491E-06 < 0.001$**

**H0 je zavržena**

**H1 je potrjena**

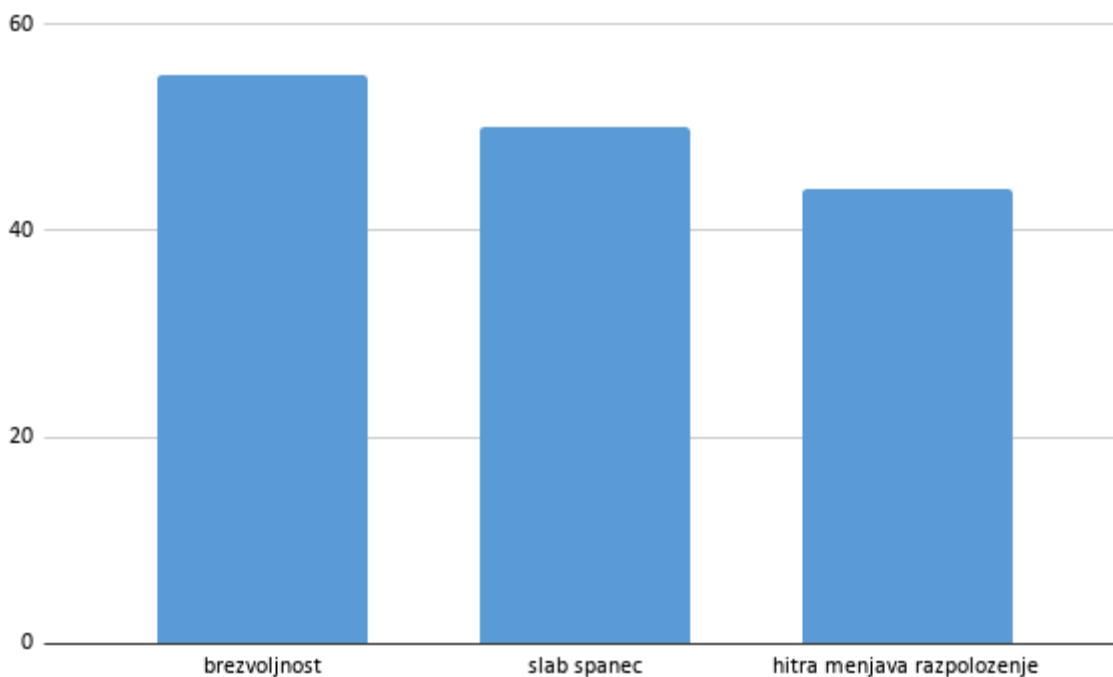
Iz ankete smo ugotovili, da računalnik, internetna povezava in primeren delavni prostor nista vplivala na skrbi in počutje najstnikov. Res pa je, da je večina sodelujočih ocenila svoje materialne pogoje za delo v času šolanja na daljavo kot zelo dobre oziroma odlične. Anketa je tudi pokazala, da ni statistične povezave med šolskim uspehom in skrbmi oziroma počutjem v času šolanja na daljavi. Poleg tega smo ugotovili, da tudi oblika družine ne vpliva na skrbi in počutje v času šolanja na daljavo.

Večino anketiranih mladostnikov ne skrbi okužba s covid-19. Kar 171 učencev osmega in devetega razreda je odgovorilo, da jih ni strah okužbe, le 26 učencev pa je odgovorilo, da jih je strah morebitne okužbe. Ena od učenk v fokusnih skupini je povedala, da se ji zdi, da preveč pozornosti namenjamo številu okuženih in da se sama boljše počuti zdaj, ko novic povezanih s Covidom 19 več ne spremlja.

Graf 7 prikazuje kakšne posledice imajo skrbi pri dekletih. Iz grafa je razvidno, da skrbi večini deklet povročajo brezvoljnost, slab spanec in hitro menjavo razpoloženja.

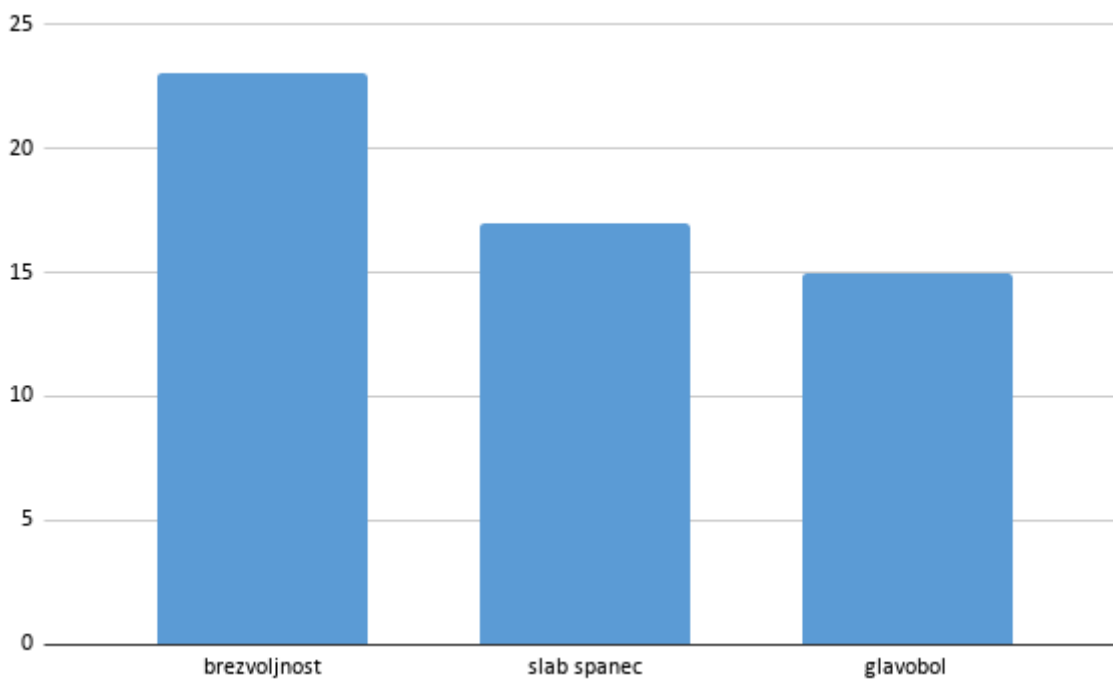
<sup>3</sup> Glej prilogo – Tabela 3





**Graf 7: Kaj skrbi povzročajo dekletom**

Graf 8 pa prikazuje katere posledice povzročajo skrbi fantom. Iz grafa je razvidno, da so to brezvoljnost, slab spanec in glavobol. Posledice skrbi so torej pri obeh spolih precej podobne, le da je pri dekletih bolj prisotna hitra menjava razpoloženja, medtem ko je pri fantih bolj prisoten glavobol.



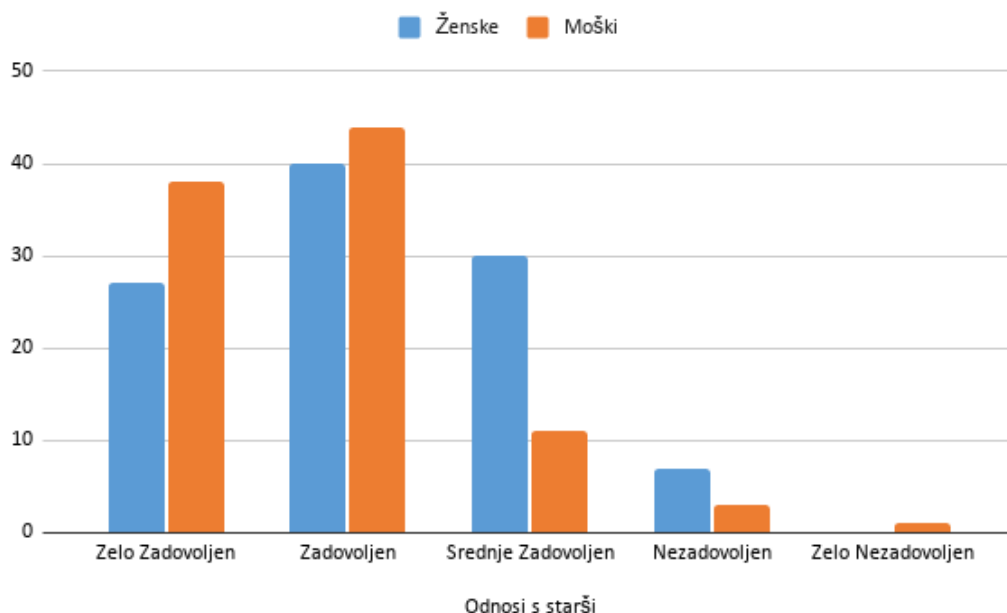
**Graf 8: Kaj skrbi povzročajo fantom**

## 4 DRUŽINSKI IN PRIJATELJSKI ODNOSI NAJSTNIKOV

Ljudje smo družabna bitja, zato je pomembno, da tudi v času omejitve gibanja in druženja ohranjamo stike z ljudmi, ki so nam blizu. Medsebojni odnosi so pomemben dejavnik naših življenj in imajo zato tudi velik vpliv pri spopadanju s skrbmi in počutju. Ključnega pomena je, da smo obdani z ljudmi, ki jim lahko zaupamo in so nam pripravljeni pomagati.

### 4.1 Mladostniki in starši

Graf 9 nam predstavi razlike med odnosi s starši pri dekletih in fantih. Na podlagi naše raziskave ugotavljamo, da so bili odnosi s starši tako pri dekletih kot pri fantih v času šolanja na daljavo večinoma zelo dobri, čeprav boljši pri fantih kot pri dekletih. To je zelo pomemben podatek, ker raziskave o duševnem zdravju mladostnikov kažejo, da prav odnosi z družino in vrstniki predstavljajo pomemben varovalni dejavnik, ki je mladostnikom v oporo v stresnih situacijah (Klanšček idr., 2016). Je pa ta rezultat v nasprotju z našo hipotezo, da je odnos s starši v času šolanja na daljavo slabši (ZMP Moste- Polje, 2020). Verjetno gre to pripisati dejstvu, da so se tudi starši znašli v zanje novi situaciji in so uspeli prek svojih občutkov v zvezi z omejitvenimi ukrepi in njihovimi posledicami bolje prepoznati tudi stiske najstnikov.



**Graf 9: Spol in odnos s starši**

Z uporabo Pearsonovega hi-kvadrat testa smo ugotovili, da sta spol in zadovoljstvo z odnosi s starši medsebojno povezana.

Pearsonov hi-kvadrat test:

H0 = spol in odnosi s starši sta nepovezana

H1 = spol in odnosi s starši sta povezana

$p^4 = 0.01277362 < 0.05$

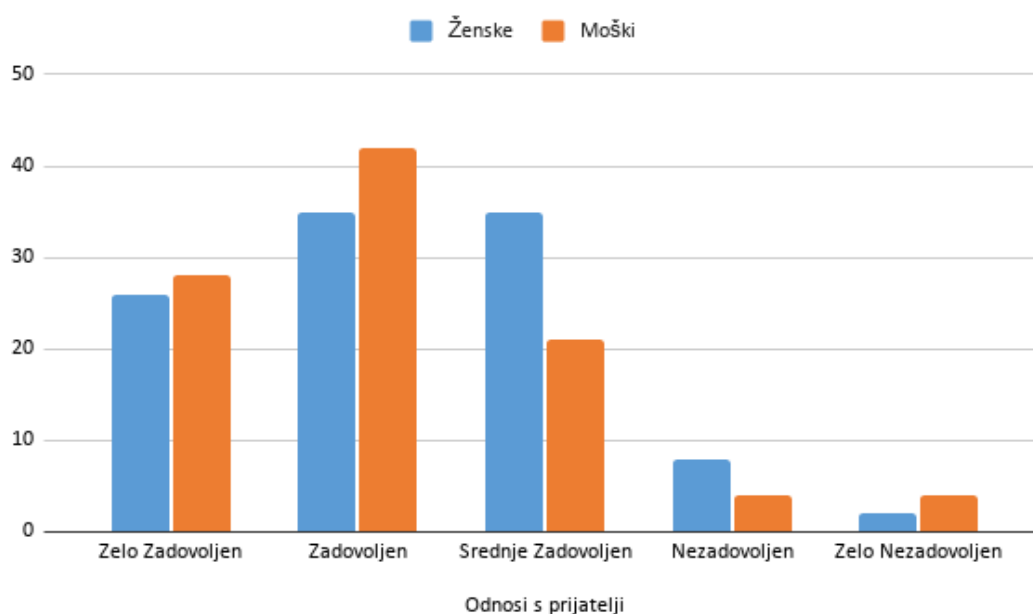
**H0 je zavržena**

**H1 je potrjena**

## 4.2 Mladostniki in prijatelji

V obdobju mladostništva postajajo odnosi z vrstniki s podobnimi interesi vse bolj pomembni. Značilnost mladostnika je, da si z vrstniki izmenjuje doživljanja, izpoveduje čustva in razpoloženja. S prijatelji veliko komunicira saj skupaj preživijo veliko prostega časa, sodelujejo v različnih športnih in drugih aktivnostih. Skupno druženje močno vpliva na najstnikov socialni razvoj. Pomembno je, da si najstniki najdemo družbo, ki pozitivno vpliva na naše počutje. V času pandemije Covid 19 pa je zaradi sprejetih ukrepov druženje v mnogočem onemogočeno, z izjemo tistega prek družbenih omrežij in spletnih platform za avdio in video komunikacijo kot je na primer ZOOM.

Graf 10 prikazuje odnose najstnikov s prijatelji v času epidemije Covid 19. Navkljub realnim omejitvam druženju mladih so tako dekleta kot fantje zadovoljni z odnosi s prijatelji. Zdi se, da sama fizična ločenost ni imela izrazitejših posledic za odnose s prijatelji.

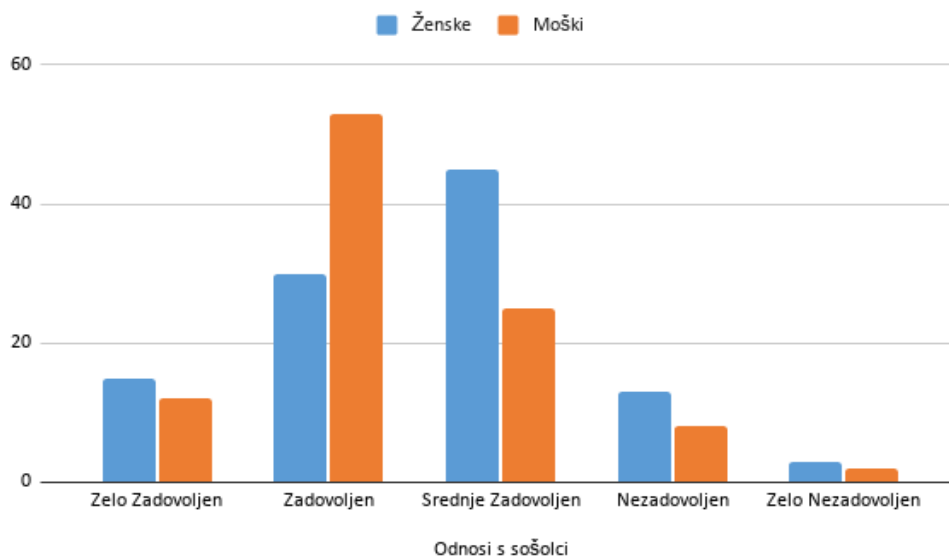


**Graf 10: Spol in odnos s prijatelji**

<sup>4</sup> Glej prilogo – Tabela 4

### 4.3 Mladostniki in sošolci

V šoli spoznamo veliko različnih ljudi, z nekaterimi navežemo tesnejše stike - prijateljstva, z drugimi pa se manj družimo. Pomembno pa je, da kljub temu, da nam morda vsi sošolci niso všeč, shajamo skupaj in se prilagajamo drug drugemu. Graf 11 prikazuje odnose med najstniki in njihovimi sošolci v času šolanja na daljavo.



**Graf 11: Spol in odnos s sošolci**

Z uporabo Pearsonovega hi-kvadrat testa smo ugotovili, da sta spol in zadovoljstvo z odnosi s sošolci medsebojno povezana.

Pearsonov hi-kvadrat test:

H0 = spol in odnos s sošolci sta nepovezana

H1 = spol in odnos s sošolci sta povezana

**$p^5 = 0.008506 < 0.01$**

**H0 je zavržena**

**H1 je potrjena**

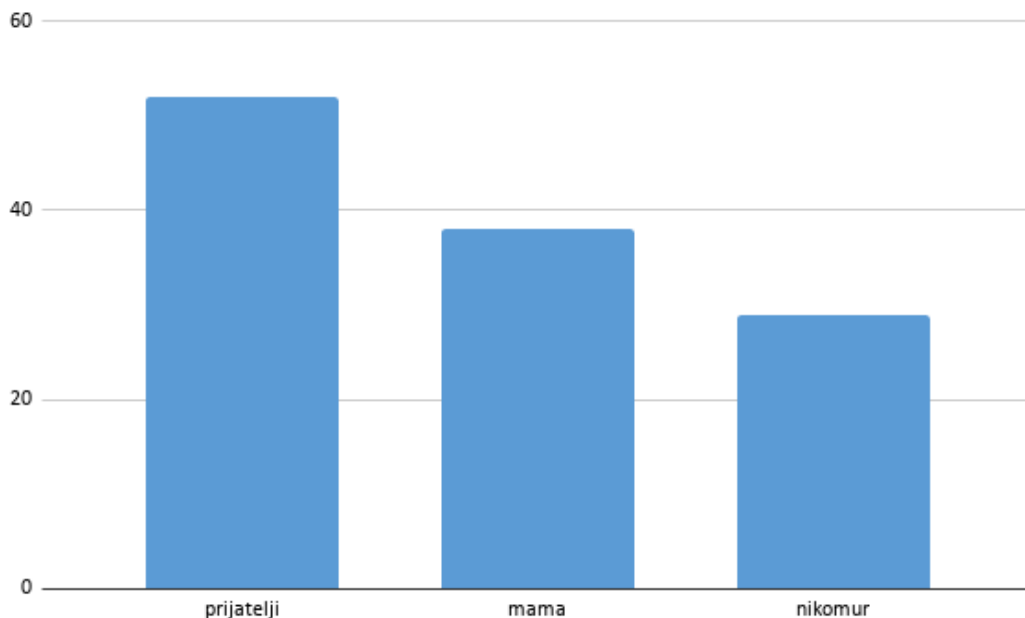
### 4.4 Zaupanje najstnikov

Graf 12 nam prikazuje, komu največ zaupajo dekleta. Iz grafa lahko razberemo, da dekleta najbolj zaupajo prijateljem. Predpostavljamo, da je to zato, ker so prijatelji iste ali podobne starosti in se soočajo s podobnimi

---

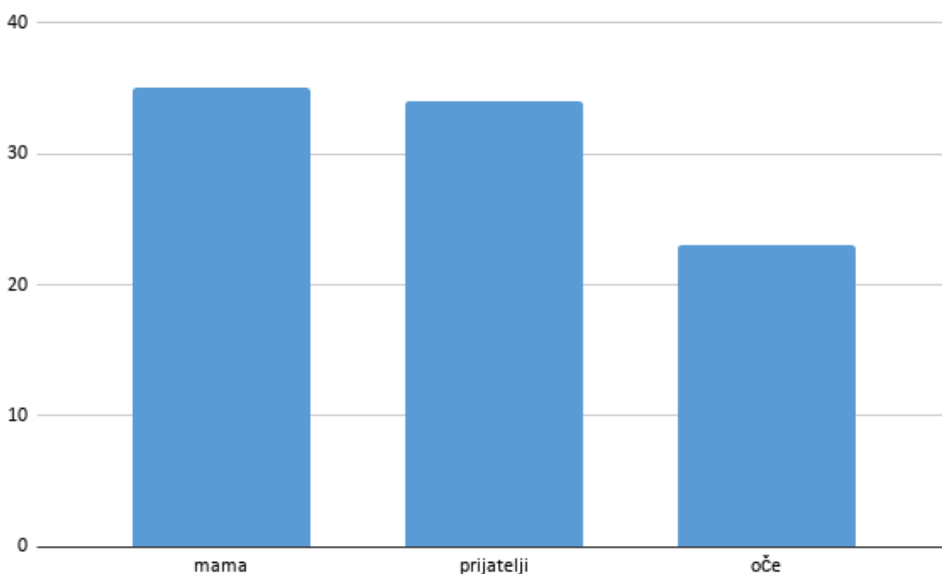
<sup>5</sup> Glej prilogo – Tabela 5

težavami, skrbmi, željami. Iz grafa izhaja, da so mame na drugem mestu glede zaupanja deklet. Mame so že po vlogi, ki se jim jo zgodovinsko pripisuje (Cankarjeva mati) bolj razumevajoče, strpne, nežne. Nekaj deklet pa svojih skrbi ne zaupa nikomur.



**Graf 12: Komu dekleta zaupajo svoje skrbi**

Graf 13 nam pove, komu fantje zaupajo svoje skrbi. Z grafa lahko razberemo, da fantje svoje skrbi najbolj zaupajo svojim najožjim družinskim članom (mamam in očetom) in prijateljem.



**Graf 13: Komu fantje zaupajo skrbi**

## 5 PREDLOGI REŠITEV ZA IZBOLJŠANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA NAJSTNIKOV V ČASU ŠOLANJA NA DALJAVO

V situacijah kakršna je epidemija Covid 19 je izredno pomembno, da se znamo zdravo spopadati s skrbmi in pomagati drug drugemu. Pomembno je, da znamo presoditi kdaj smo težavam kos sami in kdaj potrebujemo pomoč. Načini premagovanja skrbi so različni, pomembno je, da najdemo način, ki nam ustreza (Guidance for parents and carers on supporting children and young people's mental health and wellbeing during the coronavirus (COVID-) pandemic, 2021). Glede na ugotovitve te raziskave in podane predloge udeležencev raziskave predlagamo naslednje možne rešitve.

### 5.1 Kako si lahko pomagamo sami:

- Redna telesna vadba
- Zdrava in uravnotežena prehrana
- Ohranjanje dnevne rutine
- Ohranjanje stikov s prijatelji
- Pisanje dnevnika
- Ukvarjanje s športom in umetnostjo v okviru danih možnosti
- Ohranjanje osebne higiena in urejenosti
- Ukvarjanje s hišnimi ljubljenci

### 5.2 Kako ti lahko pomagajo starši in druge odrasle osebe:

- Spodbujanje k ohranjanju stikov s prijatelji
- Poslušanje, spoštovanje in razumevanje mladostnikovih težav
- Spodbujanje k učenju
- Zaupanje
- Spodbujanje k športnim in zunanjim aktivnostim
- Po potrebi omejitev pretirane uporabe socialnih omrežij

### 5.3 Kako ti lahko pomaga šola:

- Dodatna strokovna pomoč
- Pogovor z učiteljem ali šolskim psihologom
- Po potrebi menjava razreda

- Spodbujanje medsebojne povezanosti in sodelovanja v razredu
- Vaje za grajenje samozaupanja in samozavesti
- Priprave na samostojno življenje in vstop v srednjo šolo
- Učiti kako se učiti

## 6 ZAKLJUČEK

Rezultati, ki smo jih dobili iz opravljenih anket nam pokažejo, da so učenci v večini šolo na daljavo sprejeli pozitivno, a pogrešajo druženja s prijatelji, potovanja ter neomejeno možnost gibanja. Čeprav se jim, da so zaradi tega prikrajšani, pa bi podaljšali šolanje na daljavo, v kolikor bi imeli to možnost.

S pomočjo analize anketnih odgovorov smo lahko potrdili hipoteze H2, H3, H6, H7 in H11 medtem, ko ostalih hipotez ne moremo statistično potrditi. Tako dekleta kot fantje so v času šolanja na daljavo z odnosi s starši zelo zadovoljni. Kar 74% učencev osmega in devetega razreda je odgovorilo, da so njihovi odnosi s starši odlični ali zelo dobri, med tem ko je le 5% mladostnikov odgovorilo, da so njihovi odnosi s starši zelo slabi ali slabi. Pri vprašanju komu najbolj zaupajo smo dobili podatek, da mladostniki največ zaupajo mamam, kar je zelo pomemben pokazatelj pomembnosti iskrenega in odkritega dialoga med mladostniki in mamo. Zanimivo pa je, da fanti svoje skrbi zaupajo tudi očetom, kar pomeni, da imajo z njimi vzpostavljene dovolj tesne odnose, da lahko tudi očetje prispevajo svoj delež k zagotavljanju dobrega počutja mladostnikov (CDC, 2020). Rezultati so tudi pokazali, da so dekleta bolj zadržane, saj jih je 27% omenilo, da svoje skrbi ne zaupa nikomur. To je lahko potencialno zaskrbljujoče saj smo ljudje v osnovi družabna bitja in možnost, da se lahko nekomu izpovemo in predstavimo naše skrbi nam lahko bistveno pomaga v njihovem premagovanju (Poštuvan idr., 2018). Če ostanejo pri tem dekleta sama, lahko to vodi v hujše zdravstvene posledice in še večjo odtujenost. Predvidevamo, da je razlog zato, da so dekleta manj zaupljiva predvsem v tem, da jih je strah kaj si bodo ostala dekleta mislila, če jim zaupajo svoje skrbi.

Dekleta se v mladostništvu v večini spopadajo z več(-jimi) skrbmi kot fantje, saj so ponavadi tudi bolj čustvene in občutljive. Oboji kot posledico stresa in skrbi čutijo brezvoljnost posledično pa tudi slabše spijo. Dekleta so v anketi omenila kot posledico še hitro menjavo razpoloženja, fantje pa glavobole. Tako pri dekletih, kot tudi pri fantih je odgovor na vprašanje na kakšen način se spopadajo s skrbmi: s poslušanjem glasbe. Na drugem mestu je pri dekletih pogovor s prijatelji in s poglobitvijo vase. Fantje pa s pogovorom s starši, s pogovori s prijatelji in z ohranjanjem pozitivnega pogleda na situacijo.

Pomemben podatek je tudi, da mladostnikov ne skrbi okužba s Covid-19. Kar 171 učencev osmega in devetega razreda je odgovorilo, da jih okužbe ni strah, le manjšina, 26 učencev pa je odgovorilo da jih je strah. V fokusnih skupinah, kjer smo dobili bolj podrobne odgovore na vprašanja pa se je večkrat ponovilo mnenje, da mladostnikov ni strah okužbe, ampak jih je strah morebitnega prenosa okužbe starejšim osebam, ki so tudi bolj ogrožene in lahko čutijo večje posledice.

V prihodnjih raziskavah bi lahko poleg osnovnošolcev vključili še srednješolce in primerjali njihove odgovore.



Prav tako bi bilo zanimivo raziskati splošno počutje učencev ob vrnitvi v šolske klopi in ga primerjati s počutjem med šolanjem na daljavo.

## 7 Literatura in viri

Anna Freud National Centre for Children and Families, b.d.

<https://www.mentallyhealthyschools.org.uk/risks-and-protective-factors/coronavirus-supporting-childrens-mental-health/> (18.1.2021)

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., in Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet, 26.2.2020 [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30460-8/fulltext) (18.1.2021)

CDC, Centers for Disease Control and Prevention, 28.12.2020, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/parental-resource-kit/index.html> (18.1.2021)

Ferčak, K. (2015). Možgani najstnikov. Stik; center za psihoterapijo in kakovost odnosov.

<https://www.stik.si/mozgani-najstnikov/> (18.1.2021)

Guidance for parents and carers on supporting children and young people's mental health and wellbeing during the coronavirus (COVID-) pandemic <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing/guidance-for-parents-and-carers-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak> (18.1.2021)

Klanšček, H. J. idr. (2016). MLADOSTNIKI o duševnem zdravju. El. knjiga. Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Kotar, S. in Roškar, M. (2020). ZDAJ; Zdravje danes za jutri, <https://zdaj.net/koronavirus-otroci-in-mladostniki/podpora-otrokom-v-casu-koronavirusa/> (18.1.2021)

Kreš, B. (2018). Zaskrbljen otrok. Stik; center za psihoterapijo in kakovost odnosov.

<https://www.stik.si/zaskrbljeni-otrok/> (18.1.2021)

Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. The lancet - Child & Adolescent health. [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(20\)30109-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(20)30109-7/fulltext) (18.1.2021)

Poštvan, V., Bitenc, U. M., Podlogar, T., Zadavec Šedivy, N. in Rahne, M. (2018). A (se štekaš) ?!?: Stiske in samomorilno vedenje mladostnikov. Koper: Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič, Slovenski center za raziskovanje samomora in Ministrstvo za zdravje RS; <http://zivziv.si/a-se-stekas/> (18.1.2021)

Wagren, K. D. (2020). New Findings About Children's Mental Health During COVID-19. Psychiatric Times. <https://www.psychiatrytimes.com/view/new-findings-children-mental-health-covid-19> (18.1.2021)

ZMP Moste- Polje, 19.4.2020 <https://www.zpmmoste.net/2020/04/19/solanje-na-daljavo-povecuje-neenakost-v-moznostih-uspesnega-pridobivanja-znanj/> (18.1.2021)

## 8 Priloge

### 8.1 Anketni vprašalnik:

**SVOJE ODGOVORE PROSIM POBARVAJ ALI OZNAČI S KLJUKICO.**

**1. OZNAČI SVOJ SPOL**

a) Ženska                      b) Moški

**2. KATERI RAZRED OBISKUJEŠ?**

a) 8.razred                      b) 9.razred

**3. OZNAČI OBLIKO DRUŽINE V KATERI ŽIVIŠ:**

- Dvostarševska družina (družina, ki jo sestavlja zakonski par z otroki ALI zunajzakonska partnerja z otroki).
- Enostarševska družina (družina, ki jo sestavlja mati z otroki ALI oče z otroki).
- Družina s posvojenimi otroki.
- Reorganizirana družina (družina, kjer je vsaj eden od staršev že prej imel lastno družino.)
- Drugo (prosim napiši):

**4. OZNAČI SVOJ SPLOŠNI UČNI USPEH:**

Zadosten  
Dober  
Prav dober  
Odličen

**5. OZNAČI SVOJE PREVLAJUJOČE OSEBNOSTNE LASTNOSTI:**

		<<	<	=	>	>>	..
a)	Vesel		..			.	Žalosten /depresiven
b)	Neuspešen		..			.	Uspešen
c)	Deloven		..			.	Brez delovne vneme
d)	Nešportni tip		..			.	

							Športni tip
e)	Prijazen		--			.	Neprijazen
f)	Ljubeč		--			.	Neljubeč
g)	Neurejen		--			.	Urejen
h)	Pesimističen		--			.	Optimističen
i)	Ambiciozen		--			.	Brez ambicij
j)	Nezainteresiran		--			.	Radoveden
k)	Vase zaprt		--			.	Odprt
l)	Pogumen		--			.	Strahopeten
m)	Vztrajen		--			.	Nevztrajen
n)	Sebičen		--			.	Nesebičen
o)	Nesamozavesten		--			.	Samozavesten
p)	Spoštljiv		---			..	Nespoštljiv

#### 6. KAKO SE POČUTIŠ V ČASU ŠOLANJA NA DALJAVO?

- Zelo slabo
- Slabo
- Dobro
- Zelo dobro
- Odlično

#### 7. Če si označil z zelo slabo ali slabo kaj vpliva na tvoje slabo počutje?

Pomanjkanje spanja

Pomanjkanje stikov s sošolci  
Pomanjkanje fizične aktivnosti  
Drugo (zapiši):

**8. Kako si bil v času šolanja na daljavo zadovoljen z odnosi s tvojimi starši?**

Zelo zadovoljen  
Zadovoljen  
Srednje zadovoljen  
Nezadovoljen  
Zelo nezadovoljen

**9. Kako pogosto si se v času šolanja na daljavo skregal s tvojimi starši?**

Zelo pogosto  
Pogosto  
Občasno  
Redko  
Nikoli

**10. Kako si bil v času šolanja na daljavo zadovoljen z odnosi s tvojimi prijatelji?**

Zelo zadovoljen  
Zadovoljen  
Srednje zadovoljen  
Nezadovoljen  
Zelo nezadovoljen

**11. Kako pogosto si se v času šolanja na daljavo skregal s tvojimi prijatelji?**

Zelo pogosto  
Pogosto  
Občasno  
Redko  
Nikoli

**12. Kako si bil v času šolanja na daljavo zadovoljen z odnosi s tvojimi sošolci?**

Zelo zadovoljen  
Zadovoljen  
Srednje zadovoljen  
Nazadovoljen  
Zelo nezadovoljen

**13. Kako pogosto si se v času šolanja na daljavo skregal s tvojimi sošolci?**

Zelo pogosto  
Pogosto  
Občasno  
Redko  
Nikoli

**14. S kom si v času šolanja na daljavo preživel najdlje časa?**

Z mamo

Z očetom  
S starimi starši  
S prijatelji  
S sošolci  
S prijatelji – virtualno  
S sošolci – virtualno  
Drugo (vpiši):

**15. Kako bi označil svoje materialne pogoje za šolanje na daljavo?**

Zelo slabo Slabo Dobro Zelo dobro Odlično

Računalnik/tablica  
Internetna povezava  
Delovni prostor

**16 . Ali te je strah okužbe z virusom COVID 19?**

DA  
NE

**17. Koliko skrbi si imel v času šolanja na daljavo?**

Zelo veliko  
Veliko  
Srednje  
Malo  
Zelo malo

**ČE SI ODGOVORIL Z ZELO VELIKO, VELIKO ALI SREDNJE POJDI NA NASLEDNJE VPRAŠANJE SICER  
POJDI NA VPRAŠANJE 19.**

**18. Označi kaj ti skrbi povzročajo.**

Glavobol  
Tiki (nekontrolirani gibi in/ali nekontrolirani glasovni zvoki)  
Slab spanec  
Pomanjkanje apetita  
Prenajedanje  
Brezvoljnost  
Hitra menjava razpoloženj  
Splošno slabo počutje  
Depresivnost  
Željo po samoškodovanju  
Drugo (vpiši):

**19. Kako se spopadaš s skrbmi? (možnih je več odgovorov)**

Se pogovorim s starši  
Se pogovorim s prijatelji  
Se pogovorim s sošolci  
Se pogovorim z učiteljem  
Se poglabim vase  
Skušam ohraniti pozitiven pogled  
Sem fizično aktiven

Poslušam glasbo  
Drugo (vpiši):

**20. Če komu zaupaš svoje skrbi kdo je to? (možen je en odgovor)**

Mama  
Oče  
Brat/sestra  
Prijatelji  
Nikomur  
Drugo:

**21. BI RAD ŠE KAJ DODAL-A?**

**ODGOVORIL – A SI NA VSA VPRAŠANJA V TEJ ANKETI. HVALA ZA SODELOVANJE :=)**

## 8.2 Dodatna mnenja anketirancev

Iz dodatnih odgovorov, ki so nam jih podali učenci osmega in devetega razreda, lahko sklepamo, da je večini mladostnikom šola na daljavo všeč in si želijo v prihodnje ta način poučevanja, le redki so dopisali, da jim je bolj všeč v šoli. Učenci so pri anketi dopisali naslednje:

- Mislim, da je bilo šolanje na daljavo boljše (vsaj do konca leta).ocene so še hujša skrb v šoli.
- Šola na daljavo je bila super.
- Rad bi šel nazaj na daljavo.
- Šola na daljavo mi je bolj všeč kot šola.
- Šola na daljavo je sproščujoča.
- Upam, da bomo ostali v šoli na daljavo čim dlje časa.

Ena izmed učenek je dopisala tudi zanimiv način spopadanja s skrbmi: Spopadam se s skrbmi tudi tako, da napišem pisma o ljudeh, ki so mi kaj naredili in jih potem zažgem.

Nekateri mladostniki pa le omenjajo skrb, da se dana situacija ne bo nikoli končala. Zaradi tega se kot navajajo bolj zapirajo vase in posledično stresirajo.

### 8.3 Pearsonov hi-kvadrat test – Rezultati

Tabela 1: Spol in počutje

Štetje od Počutje	Oznake stolpcev						
Oznake vrstic	1	2	3	4	5	(prazno)	Skupna vsota
1	5	10	43	23	23		104
2	6	7	24	27	38		102
Skupna vsota	11	17	67	50	61		206
Štetje od Počutje	Oznake stolpcev						
Oznake vrstic	1	2	3	4	5	(prazno)	Skupna vsota
1	5.553398058	9	34	25	31		104
2	5.446601942	8	33	25	30		102
Skupna vsota	11	17	67	50	61		206
Štetje od Počutje	Oznake stolpcev						
Oznake vrstic	1	2	3	4	5	(prazno)	Skupna vsota
1	0.05514631	0	2	0	2		4.95067899
2	0.05622761	0	3	0	2		5.04775113
Skupna vsota							<b>9.99843012</b>
						p value	<b>0.04045413</b>

< 0.05

Spol in pocutje sta povez



**Tabela 2: Veselje in počutje**

Štetje od Počutje	Oznake stolpcev							
Oznake vrstic	1	2	3	4	5	(prazno)	Skupna vsota	
1	3	9	13	10	16		51	
2	2	2	25	27	21		77	
3	1	1	16	10	16		44	
4	2	3	10	2	5		22	
5	3	2	3		3		11	
(prazno)				1			1	
Skupna vsota	11	17	67	50	61		206	
Štetje od Počutje	Oznake stolpcev							
Oznake vrstic	1	2	3	4	5	(prazno)	Skupna vsota	
1	2.723300971	4	17	12	15		51	
2	4.111650485	6	25	19	23		77	
3	2.349514563	4	14	11	13		44	
4	1.174757282	2	7	5	7		22	
5	0.587378641	1	4	3	3		11	
(prazno)	0.053398058	0	0	0	0		1	
Skupna vsota	11	17	67	50	61			
Štetje od Počutje	Oznake stolpcev							
Oznake vrstic	1	2	3	4	5	(prazno)	Skupna vsota	
1	0.028113805	5	1	0	0		6.76885092	
2	1.084495822	3	0	4	0		7.90623583	
3	0.775134398	2	0	0	1		3.60168154	
4	0.579715959	1	1	2	0		4.92440139	
5	9.90969269	1	0	3	0		14.0073752	
(prazno)	0.053398058	0	0	2	0		3.12	
Skupna vsota							<b>40.3285449</b>	
						p value	<b>0.01202478</b>	< 0.05

Veselje in pocutje sta povezo

**Tabela 3: Spol in število skrbi**

Štetje od Skrbi	Oznake stolpcev								
Oznake vrstic		1	2	3	4	5	(prazno)	<b>Skupna vsota</b>	
1		17	30	39	10	7		103	
2		3	15	35	29	18		100	
<b>Skupna vsota</b>		20	45	74	39	25		203	
Štetje od Skrbi	Oznake stolpcev								
Oznake vrstic		1	2	3	4	5	(prazno)	<b>Skupna vsota</b>	
1		10.14778325	23	38	20	13		103	
2		9.852216749	22	36	19	12		100	
<b>Skupna vsota</b>		20	45	74	39	25			
Štetje od Skrbi	Oznake stolpcev								
Oznake vrstic		1	2	3	4	5	(prazno)	<b>Skupna vsota</b>	
1		4.626909465	2	0	5	3		14.3224834	
2		4.765716749	2	0	5	3		14.7521579	
<b>Skupna vsota</b>								<b>29.0746414</b>	
							p value	<b>7.5491E-06</b>	< 0.001

Spol in skrbi sta povezana

**Tabela 4: Spol in odnos s starši**

Štetje od Zadovoljen z odnos s starši	Oznake stolpcev								
Oznake vrstic	1	2	3	4	5	(prazno)	<b>Skupna vsota</b>		
1	27	40	30	7			104		
2	38	44	11	3	1		97		
(prazno)									
<b>Skupna vsota</b>	65	84	41	10	1		201		
Štetje od Zadovoljen z odnos s starši	Oznake stolpcev								
Oznake vrstic	1	2	3	4	5	(prazno)	<b>Skupna vsota</b>		
1	33.6318408	43	21	5	1		104		
2	31.3681592	41	20	5	0		97		
(prazno)									
<b>Skupna vsota</b>	65	84	41	10	1		201		
Štetje od Zadovoljen z odnos s starši	Oznake stolpcev								
Oznake vrstic	1	2	3	4	5	(prazno)	<b>Skupna vsota</b>		
1	1.30772837	0	4	1	1		6.38421979		
2	1.40210052	0	4	1	1		6.84493668		
(prazno)									
<b>Skupna vsota</b>							<b>13.2291565</b>		
						p value	<b>0.01277362</b>	< 0.05	Spol in o

**Tabela 5: Spol in odnos s sošolci**

Štetje od Zadovoljen s sošolci	Oznake stolpcev								
Oznake vrstic	1	2	3	4	5	(prazno)	<b>Skupna vsota</b>		
1	15	30	45	13	3		106		
2	12	53	25	8	2		100		
(prazno)									
<b>Skupna vsota</b>	27	83	70	21	5		206		
Štetje od Zadovoljen s sošolci	Oznake stolpcev								
Oznake vrstic	1	2	3	4	5	(prazno)	<b>Skupna vsota</b>		
1	13.89320388	43	36	11	3		106		
2	13.10679612	40	34	10	2		100		
(prazno)									
<b>Skupna vsota</b>	27	83	70	21	5				
Štetje od Zadovoljen s sošolci	Oznake stolpcev								
Oznake vrstic	1	2	3	4	5	(prazno)	<b>Skupna vsota</b>		
1	0.088172437	4	2	0	0		6.62544193		
2	0.093462783	4	2	0	0		7.02296845		
(prazno)									
<b>Skupna vsota</b>							<b>13.6484104</b>		
						p value	<b>0.008506</b>	< 0.01	

Spol in odnos s s