

## 55. Srečanje mladih raziskovalcev Slovenije 2021

Sreča in zadovoljstvo med osnovnošolci

Raziskovalno področje: psihologija ali pedagogika  
(raziskovalna naloga)

Avtorica: Maša Hauptman

Mentorica: dr. Branka Ribič Hederih

Šola: OŠ Franceta Prešerna Maribor

Maribor, 2021

# KAZALO VSEBINE

<b>POVZETEK</b> .....	<b>4</b>
<b>ZAHVALA</b> .....	<b>5</b>
<b>1 OPREDELITEV PROBLEMA</b> .....	<b>6</b>
<b>2 TEORETIČNI UVOD</b> .....	<b>7</b>
2.1 Opredelitev pojmov.....	7
2.1.1 Opredelitev sreče.....	7
2.1.2 Opredelitev zadovoljstva.....	8
2.2 Pomen doživljanja sreče.....	8
2.3 Sreča in zadovoljstvo mladostnikov.....	9
2.3.1 Kulturna raznolikost v dojetanju sreče in zadovoljstva.....	10
2.3.2 Pomen družine.....	11
2.3.3 Pomen šolskega polja.....	11
<b>3 CILJI IN HIPOTEZE</b> .....	<b>15</b>
3.1 Cilji.....	15
3.2 Hipoteze.....	15
<b>4 METODA</b> .....	<b>15</b>
4.1 Opis vzorca raziskave.....	15
4.2 Opis merskih instrumentov.....	16
4.3 Opis postopka zbiranja podatkov.....	16
<b>5 REZULTATI</b> .....	<b>17</b>
5.1 Kaj je zate sreča?.....	17
5.2 Si večkrat srečen.....	18
5.3 Stopnja pomembnosti socialnih odnosov za doživljanje sreče.....	18
5.4 Vpliv odnosa z družino in vrstniki na zadovoljstvo z življenjem.....	19
5.5 Stopnja pomembnosti materialnih dobrin za doživljanje sreče.....	20
5.6 Menim, da so materialne dobrine nujne za srečno življenje.....	21
5.7 Stopnja pomembnosti šolskega uspeha za doživljanje sreče.....	21
5.8 Povezava sreče in šolskega uspeha.....	22
5.9 Izraženost doživljanja sreče na različnih področjih v obdobju šolanja na daljavo.....	23
5.10 Lahko rečem, da sem v času epidemije manj srečen kot pred njo.....	24
5.11 Prisotnost sreče, njenega pomena in zadovoljstva med mladostniki.....	24
5.11.1 Zase lahko rečem, da sem srečen.....	24
5.11.2 Pomembno je, da sem srečen.....	25
5.11.3 Zadovoljen sem s svojim življenjem.....	26
<b>6 INTERPRETACIJA</b> .....	<b>26</b>
<b>7 SKLEP</b> .....	<b>28</b>

<b>8 DRUŽBENA ODGOVORNOST</b> .....	<b>29</b>
<b>9 LITERATURA IN VIRI</b> .....	<b>30</b>
<b>10 PRILOGE</b> .....	<b>32</b>
10.1 Spletni anketni vprašalnik .....	32
10.2 Prošnja razrednikom za posredovanje spletne povezave učencem.....	36

## **KAZALO GRAFIKONOV**

<b>Grafikon 1</b> .....	<b>17</b>
<b>Grafikon 2</b> .....	<b>18</b>
<b>Grafikon 3</b> .....	<b>18</b>
<b>Grafikon 4</b> .....	<b>19</b>
<b>Grafikon 5</b> .....	<b>20</b>
<b>Grafikon 6</b> .....	<b>21</b>
<b>Grafikon 7</b> .....	<b>21</b>
<b>Grafikon 8</b> .....	<b>22</b>
<b>Grafikon 9</b> .....	<b>23</b>
<b>Grafikon 10</b> .....	<b>24</b>
<b>Grafikon 11</b> .....	<b>24</b>
<b>Grafikon 12</b> .....	<b>25</b>
<b>Grafikon 13</b> .....	<b>26</b>

## **KAZALO PREGLEDNIC**

<b>Preglednica 1</b> .....	<b>16</b>
<b>Preglednica 2</b> .....	<b>16</b>

## **POVZETEK**

Sreča je pozitivno čustvo, medtem ko je zadovoljstvo kognitivna, globalna ocena življenja kot celote in eden najbolj uveljavljenih kazalcev sreče, dobrega počutja in pozitivnega delovanja. V nalogi izhajamo iz problema zniževanja stopnje sreče in zadovoljstva mladostnikov ter ureditve šolskega sistema, kjer se v ospredje postavlja akademske dosežke, malo pa se govori o dobrem počutju učencev. Analizirali smo odgovore 102 vprašanih učencev 3. VIO naše šole, ki so februarja 2021 odgovarjali na spletni anketni vprašalnik. Ugotovili smo, da večina vprašanih loči srečo od zadovoljstva ter da o tem, da so srečni in zadovoljni poroča več fantov kot deklet. Večina vprašanih za doživljanje sreče pripisuje največji pomen socialnim odnosom z družino in vrstniki, nato šolskemu uspehu in zatem materialnim dobrinam. Večina vprašanih meni, da je več takšnih, ki imajo dober uspeh in so zato srečni, kot teh, ki so srečni in imajo zato dober uspeh. Prav tako smo potrdili hipotezo, da je večina vprašanih bolj srečna ob šolanju na daljavo kot šolanju v šoli. Ovrgli smo hipotezo, da je starejšim učencem bolj pomembno, da so srečni kot mlajšim. Rezultatov ne moremo posplošiti na vse mladostnike, saj je vzorec premajhen, pridobljeni so namreč le podatki učencev naše šole. Med tujimi in domačimi raziskavami, ki smo jih pregledali, ter rezultati, ki smo jih dobili, opazamo nekatere podobnosti. Na osnovi tega prepoznavamo možne razloge zanje in predlagamo izboljšave.

**Ključne besede:** sreča, zadovoljstvo, mladostniki, šolski sistem, epidemija.

## **ZAHVALA**

Posebna zahvala gre mentorici, psihologinji na naši šoli, za hitre odzive, strokovne nasvete in vzpodbudo. Zahvalili bi se tudi učiteljici slovenščine za lektorski pregled naloge in učitelju računalništva za tehnične napotke pri izvedbi 1ka ankete. Seveda pa se zahvaljujem vsem sodelujočim učencem, ki so bili s svojimi odgovori bistveni za naše raziskovanje in razrednikom, ki so nam pri svojih urah omogočili dostop do učencev.

# 1 OPREDELITEV PROBLEMA

Velikokrat se poudarja pomen sreče in zadovoljstva, ki ju mnogo ljudi razume kot eni izmed najpomembnejših čustev v življenju vsakega posameznika. Sploh pri otrocih in mladostnikih sta ti dve čustvi še posebej pomembni, saj tudi kasneje močno vplivata na posameznikovo življenje v obdobju odraslosti. Prav tako se veliko govori o psihičnih stanjih predvsem mladostnikov, ki se soočajo tako s telesnimi kot čustvenimi spremembami. Vedno več jih poroča o doživljanju depresije, anksioznosti ipd. (Schrobsdorff, 2016), tako da lahko rečemo, da se niža tudi njihova stopnja zadovoljstva z življenjem in da so vedno manj srečni. Odrasli pogosto govorijo, da je pomembno, da se tega zavedamo. Pri otrocih in mladostnikih pa kljub temu velikokrat prihaja do občutka, da nas odrasli ne razumejo oz. še huje, da jim ni tako zelo mar. Verjamemo, da v večini primerov v resnici ni tako in da se tudi odrasli, čeprav na včasih neopazen način, trudijo čim bolj skrbeti za srečo in zadovoljstvo otrok in mladostnikov, kajti ravno ti bodo v prihodnosti krojili usodo vseh.

Problem je tudi v tem, da šolski sistemi v večini držav temeljijo na učnih načrtih, redkokje pa se ukvarjajo z dejanskim počutjem učencev. Sicer se učitelji vedno bolj zavedajo, da je potrebno razvijati celovitega otroka, vendar jih kot omenjeno sistem usmerja predvsem na akademske dosežke, časa za dobro počutje in srečo pa je malo (Göksoy, 2017; Parker in Asher 1989, v Badri, Al Nuaimi, Guang, Al Sheryani, Al Rashedi, 2018). Raziskave kažejo, da učenci najmanj radi obiskujejo šolo in zobozdravnika (Božič Blagajc, 2018). Ernst Fritz-Schubert (Kramžar, 2018) je prvi v Nemčiji uvedel šolski predmet sreča in kdor želi, ga lahko vključi med svoje predmete za maturo. Omenjeni predmet sicer raje poimenujejo učenje življenjskih kompetenc. Božič Blagajc (2018) je zapisala, da se takšne pobude vrstijo tudi drugod po svetu, saj naj bi veljalo, da se je mogoče naučiti, kako biti srečen (Avstrija, Nizozemska, Finska ...).

Raziskava UNICEF-a Slovenije (2017) kaže, da je 70 % anketiranih otrok v Sloveniji zadovoljnih s svojim življenjem. Zgolj 4 % otrok pravi, da njihovo življenje ni takšno, kot bi si želeli. Najbolj zadovoljni so, ker imajo družino, ki jih ima rada in jih podpira, ter ker so zdravi in imajo prijatelje. Materialne dobrine so pomembne le desetini otrok. Polovica vprašanih otrok v Sloveniji meni, da so bili otroci pred 10 leti bolj zadovoljni s svojim življenjem, po njihovem mnenju zato, ker danes tehnologija preveč vpliva na naše življenje in pristnost medsebojnih odnosov. 17 % vprašanih otrok v Sloveniji je pomembno, da se lahko šolajo in izobražujejo, in iz tega črpajo tudi zadovoljstvo.

Prav zaradi tega zaznavamo to področje kot pomembno za raziskovanje, ker kljub državam pobudnicam ostaja še veliko držav, kjer dobro počutje otrok in mladostnikov ni v ospredju. Moti nas tudi, da se o pomenu sreče in zadovoljstva veliko govori, spremembe pa se v tej smeri ne dogajajo. Menimo tudi, da je bilo opravljenih premalo raziskav, predvsem domačih, ki bi se s tem področjem ukvarjale in z raziskovalno nalogo želimo vsaj malce vzpodbuditi k razmišljanju tiste, ki jo bodo prebrali.

Tema se nam zdi pomembna in sodobna, saj si vsi želimo srečne in zadovoljne osnovnošolce pa tudi starejše. Občutku sreče in zadovoljstva tudi sami zadnje čase posvečamo veliko pozornosti, saj se zavedamo njunega pomena. Hkrati upamo, da bomo z večjim ozaveščanjem in s spremembami v življenjih otrok in mladostnikov pripomogli k njihovem boljšemu delovanju v prihodnosti ter da bo tako »svet (vsaj malce) boljši«. Nenazadnje naj bi bili srečni ljudje redkeje hudobni, kruti ali nasilni in naj bi imeli boljše odnose kot tisti, ki niso srečni (Božič Blagajc, 2018).

Želimo raziskati srečo in zadovoljstvo med osnovnošolci, se podrobno srečati s temo in se naučiti veliko novega. Morda pa tudi vzpodbuditi k temu, da bi srečo vključevali v šolski sistem. Naše glavno raziskovalno vprašanje pa je, kakšno je doživljanje sreče in zadovoljstva med mladostniki v zadnjem triletju na šoli, ki jo obiskujem.

## 2 TEORETIČNI UVOD

### 2.1 Opredelitev pojmov

Musek in Pečjak (2001, v Divjak Rosenstein, 2013) sta zapisala, da so čustva duševni procesi, s katerimi doživljamo poseben odnos do pojavov, predmetov, oseb, njihovo privlačnost ali neprivlačnost, njihovo svojevrstno doživljajsko vrednost in barvitost.

Glede na trajnost in intenzivnost lahko od različnih vrst čustev (sreča, žalost, strah) ločimo afekte in razpoloženja. Afekti so zelo močna, a kratkotrajna čustvena stanja, ki se razvijejo v trenutku in jih spremljajo izrazite telesne spremembe. Razpoloženja so šibka in dolgotrajna čustvena stanja, ki pa imajo kljub manjši intenzivnosti velik vpliv na obnašanje.

Za čustva ali emocije velja, da običajno trajajo od nekaj minut do nekaj ur, za razpoloženja pa, da trajajo od nekaj ur do več dni, v patoloških primerih tudi več mesecev. Razvijejo se postopno (kot sled določenega čustva ali situacije). Glede na vrednostni vidik lahko doživeta čustva delimo na prijetna ali pozitivna in neprijetna ali negativna. Potemtakem je sreča pozitivno čustvo, zadovoljstvo pa razpoloženje.

#### 2.1.1 Opredelitev sreče

Sreča spada med čustva in njen pomen vsi poznajo, vsak posameznik pa jo dojema drugače. Veenhoven (2006, v O'Rourke in Cooper, 2010) trdi, da lahko ima izraz sreča različne pomene, odvisno od tega, ali raziskujemo objektivni ali subjektivni pomen. Objektivna oblika sreče bi lahko bila »materialna blaginja, mir in svoboda« (Veenhoven, 2006, v O'Rourke in Cooper, 2010, str. 95). Subjektivno srečo pa lahko opišemo kot »stopnjo, v kateri nekdo pozitivno oceni splošno kakovost svojega življenja kot celote« (Veenhoven, 2006, v O'Rourke in Cooper, 2010, str. 95).

Kos (2019) loči dve vrsti sreče. Ena je sreča, katere vir je naš motivacijski mehanizem. Njen namen je, da nas motivira, žene naprej, vleče k evoluciji, razvoju, rasti in doseganju. Edini problem te vrste sreče je, da je časovno omejena, prav tako kot naša energija za doseganje ciljev. Težko namreč nizamo uspeh za uspehom brez vmesnih porazov, kar bi nam omogočalo nenehno srečo. Zato avtor opredeli še drugo vrsto sreče, in sicer je to notranje stanje duha, ki ni odvisno od naših dejanj in dosežkov. Ta sreča izhaja iz samega stanja notranjega zadovoljstva, ne iz naših hotenj ali ciljev, tako naj bi bila bolj trajna in varna.

Obstajale naj bi tudi tri glavne teorije sreče: teorija nastavitvenih točk, primerjalna teorija in teorija vplivov, ki zagotavljajo različne razloge za srečo (Veenhoven, 2006, v Badri, idr., 2018). Teorija nastavitvenih točk na srečo gleda kot na stabilen odnos do življenja, ki je biološko kodiran v ljudeh. Predlaga, da ne glede na to, kaj počnemo, ostanemo znotraj določene, stabilne ravni zadovoljstva (Lykken, 1999, v Badri idr., 2018). Teorija primerjave izraža srečo kot neprekinjen proces presoje, ki vključuje primerjavo našega življenja, saj se nanaša na zaznano »idealno življenje«. V tem smislu je sreča predvsem rezultat našega duševnega vrednotenja in ne okoliščin, v katerih živimo (McDowell in Newell, 1996 v Badri idr., 2018). Teorija

afektov/vplivov opredeljuje srečo kot vsoto izkušenj užitkov in bolečin (Kahneman in Tverski, 2000, v Badri idr., 2018).

Argyle (2001, v Badri idr., 2018) obravnava srečo kot zadovoljstvo z življenjem, ki vključuje pozitivno in negativno naklonjenost. Nekateri verjamejo, da je pozitivna naklonjenost sreče povezana z lahkotnimi družbenimi odnosi v obliki naravnega in zadovoljivega odnosa (Sadeghi, 2006 v Badri idr., 2018).

Raziskave so dokumentirale kulturne razlike v tem, kako ljudje razmišljajo o »sreči«, konstrukt, ki je tesno povezan z zadovoljstvom v življenju. Pri nekaterih narodih, vključno s kitajskim, estonskim, francoskim, nemškim, japonskim, korejskim, norveškim in ruskim, je sreča tesno povezana s srečo (naključje, okoliščine, ki vplivajo na ugoden izid, potek česa), medtem ko se pri drugih, zlasti italijanskim, portugalskim in španskim, opredelitve sreče osredotočajo na uresničitev lastnih želja in ciljev (Oishi, 2010, v OECD, 2017).

### **2.1.2 Opredelitev zadovoljstva**

Življenjsko zadovoljstvo je kognitivna, globalna ocena življenja kot celote in eden najbolj uveljavljenih kazalcev sreče, dobrega počutja in pozitivnega delovanja. (Proctor in Linley, 2014). Diener, Suh, Lucas in Smith (1999, v Antaramian, Huebner in Valois, 2008) opredeljujejo zadovoljstvo z življenjem kot subjektivno oceno kakovosti življenja posameznika na splošno ali na določenih področjih.

Zadovoljstvo z življenjem je merilo »subjektivnega« počutja (opredeljeno kot izkušnja in vrednotenje življenja, o katerem ljudje poročajo), skupaj s pogostostjo pozitivnih čustev, kot so veselje in ponos, pogostostjo negativnih čustev, na primer jezo ali žalostjo, ter občutkom, da imajo svoj cilj v življenju (OECD, 2017).

Nekateri pomembni dejavniki zadovoljstva so miselna ocena problema in presoja o njem. Stopnja zadovoljstva je odvisna od načina razmišljanja o problemih in ciljih ljudi (Talebzadeh in Samkan, 2011).

## **2.2 Pomen doživljanja sreče**

Kehle in Bray (2004, v Badri idr., 2018) sta srečo povezala z duševnim zdravjem. Njuna R.I.C.H. (Resources, Intimacy, Competence and Health) teorija predpostavlja, da srečni ljudje kažejo medsebojno povezanost štirih značilnosti: virov, intimnosti, kompetentnosti in zdravja.

Nedavne raziskave o sreči in dobrem počutju odraslih podpirajo stališče, da imajo posamezniki, ki so srečnejši, daljšo pričakovano življenjsko dobo, so bolj aktivni in je manj verjetno, da bodo imeli težave, povezane s stresom in tesnobo. Posamezniki, ki svoje življenjske okoliščine oblikujejo na pozitiven način, čutijo nadzor nad njimi, so prepričani v svoje sposobnosti, se ne zadržujejo pretirano pri težavah in so vključeni v pomembne dejavnosti, so po navadi srečnejši in zadovoljnejši (O'Rourke in Cooper, 2010). Prav tako raziskave kažejo, da so ljudje srečnejši, če najdejo pomen v stvareh, ki jih počnejo večino časa (Kos, 2019).

Nekateri strokovnjaki menijo, da ima osebnost pri sreči pomembnejšo vlogo kot rasa, socialna klasifikacija, denar, družbeni odnosi, služba, zabava, vera in druge spremenljivke okolja. Ima pa tudi obojestransko povezavo s telesnim zdravjem in imunskim sistemom, vpliva na duševne procese in na pogled na življenje (Talebzadeh in Samkan, 2011).



Čeprav sreča učinkuje bolj na miselno-duševni vidik kot na vedenjsko-telesni, pa se v primeru spreminjanja razmišljanja in miselnosti lahko zgodijo tudi telesne spremembe in spremembe oblik vedenja. Ostali učinki sreče so pravilnost, upanje, večja učinkovitost ter boljše razmišljanje in delovanje. Prav tako je v večini primerov, ne pa nujno, srečen vodja tudi bolj uspešen (Talebzadeh in Samkan, 2011).

Znano je, da nas osrečujejo različne stvari: hobiji, odnosi s prijatelji in z družino, delo, pomoč drugim, hrana, gibanje, potovanja ipd. S starostjo se viri in poti do sreče spreminjajo. Ključ za ohranjanje sreče je v spoznanju, da je prehodna, torej da doživljamo dobre in slabe čase. Domnevanje, da bi lahko bili neprestano srečni, je nestvarno. Pogosto je razlog za obup ter slabo počutje, to da nismo srečni. Pomembno je tudi poudariti, da smo v precejšnjem obsegu sami odgovorni za svojo srečo (Lachman, 2012).

Kos (2019) meni, da zunanji dražljaji omogočajo doživljanje sreče, a le kratkotrajno. Tudi prepričanje, da bomo srečnejši z boljšim družbenim statusom in več denarja, je zmotno, kljub temu pa mnogo ljudi v to še vedno verjame. Takšni ljudje ob dosegu svojega »cilja« na tak ali drugačen način pridejo do spoznanja, da se sreče z denarjem ne da kupiti, če pa slučajno komu uspe, ta sreča kmalu mine. Bolje je vlagati v odnose in prijateljstvo, v dobra dela in poiskati nek vir trajnostne sreče.

### **2.3 Sreča in zadovoljstvo mladostnikov**

Mladostništvo ali adolescenca je razvojno obdobje med koncem otroštva in začetkom zgodnje odraslosti, torej med približno 11.–12. in 22.–24. letom. To razvojno obdobje se začne s predpuberteto in puberteto, to je obdobje pospešenega telesnega razvoja. (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004, v Drobnič, 2011) V času adolescence se mladostniki srečujejo z mnogimi spremembami, tako telesnimi kot tudi čustvenimi. Je pa to tudi čas, ko se mladostniki spoprijemajo z različnimi razvojnimi nalogami (Havighurst, 1972, v Drobnič, 2011).

OECD (2017) je zapisala, da sta otroštvo in mladost sama po sebi pomembni življenjski obdobji, v katerih je treba živeti in uživati. Trajnost dobrega počutja učencev zahteva naložbo v pridobivanje akademskih, nekognitivnih in z delom povezanih veščin, ki so potrebne za dobro delovanje v sedanjosti in prihodnosti. Dobro počutje je v resnici dinamično stanje in brez zadostnih naložb za razvoj sposobnosti v današnjem času se učenci verjetno ne bodo dobro počutili kot odrasli (OECD, 2017). Torej je zelo pomembno, da se že pri otrocih in mladostnikih ukvarjamo s srečo in ji pripisujemo velik pomen, saj se korenine sreče odraslih razvijajo že v otroštvu.

Če opazujemo mlade, starejše opozarjajo na naivno modrost, potrebno za življenje, ko je poglobljen cilj blaginja. Ob njih razumemo, da iskanje sreče poteka z rastjo in razvojnimi procesi in da tudi srečo gradimo. Mladi namreč vedno iščejo novosti, nove izzive in priložnosti za čutenje, mišljenje ali vzgibe za delovanje (Freire, 2012).

Tudi v raziskavi Demirbaş Çelik (2018), opravljeni na vzorcu mladostnikov, je bilo ugotovljeno, da ima smiselno in zadovoljivo življenje zaščitno vlogo pred zdravstvenimi tveganji in slabim psihološkim zdravjem.

Najstniki so še posebej izpostavljeni psihološkim težavam, ker je mladostništvo obdobje močnih čustvenih pretresov. Znano je, da se zadovoljstvo med življenjem v mladosti zmanjšuje,

nizko zadovoljstvo z življenjem pa je povezano s šolskim osipom, zlorabo substanc, agresijo in neprimernim vedenjem učencev (OECD, 2017).

Proctor in Linely (2014) ugotavljata, da imajo mladi, ki poročajo o visoki stopnji zadovoljstva z življenjem, boljše socialne in medsebojne odnose, kažejo manj asocialnega in nasilnega vedenja in razvijajo manj zunanjih težav po stresnih dogodkih kot tisti z nizkim zadovoljstvom z življenjem. Mladim višja stopnja zadovoljstva z življenjem koristi tudi na številnih drugih življenjskih področjih, vključno s prilagodljivim psihosocialnim delovanjem, boljšimi medosebnimi in socialnimi odnosi, manj vedenjskimi težavami in številnimi pozitivnimi rezultati, povezanimi s šolo in samo-učinkovitostjo. O'Rourke in Cooper (2010) ugotavljata da so občutek prijateljstva, pripadnosti in optimizma močni kazalci otrokove sreče.

### **2.3.1 Kulturna raznolikost v dojemaju sreče in zadovoljstva**

*»Dolgotrajna sreča je plod akcije in sicer integriranja določenih aktivnosti v vsakdanje življenje, ki nato prispevajo k vsakdanji sreči. Menjava mentalnih vzorcev je samo majhni del tega. Ta menjava mentalnih vzorcev pa potrebuje še celotni podporni sistem, da se te novi vzorci vzdržujejo, če niso že od zgodnjih let vtisnjeni v naš vedenjski sistem. Pri tem je tako, da imajo nekatere kulture več takih vzorcev že kulturno pogojenih in so zato enostavno v splošnem ljudje veliko bolj srečni od ljudi, ki so vzgojeni na podlagi vzorcev drugih kultur. Notranja sreča je stvar vsakodnevne vaje!« (Kos, 2019).*

Na razlike v poročilih učencev o zadovoljstvu z življenjem ali srečo po državah lahko vplivajo kulturne interpretacije tega, kar opredeljuje srečno življenje, in razlike v tem, kako so življenjske izkušnje vključene v presoje o zadovoljstvu z življenjem (OECD, 2017).

Splošno zadovoljstvo z življenjem povzema zadovoljstvo učencev z različnimi vidiki njihovega življenja, kot so njihova avtonomija, občutki in poraba časa, odnosi z vrstniki ter kakovost družinskega in skupnostnega življenja. Relativni pomen vseh teh vidikov za splošno zadovoljstvo študentov v življenju se lahko razlikuje med kulturami. Raziskave so pokazale, da so za mladostnike iz zahodnih kultur, na primer iz ZDA, neodvisnost, osebni občutki in interesi zelo cenjeni ter pomembni za splošno presojo zadovoljstva z življenjem. Po drugi strani pa je v azijskih kulturah, na primer v Koreji, kjer so socialne obveznosti in izobrazba zelo cenjene, izpolnjevanje teh družbenih norm in pričakovanj glavni vir življenjskega zadovoljstva študentov (Park in Huebner, 2005, v OECD, 2017).

Med zadovoljstvom mladostnikov in uspešnostjo gospodarstva v državi ni očitne povezave. Ta ugotovitev se bistveno razlikuje od opazovanja odraslih, ki po navadi poročajo o večjem zadovoljstvu z življenjem, če živijo v državah z višjimi dohodki (Layard in Sachs, 2016, v OECD, 2017). Dejansko države, v katerih so učenci poročali o najvišjih stopnjah zadovoljstva z življenjem v PISA (2015, v OECD, 2017), niso nujno tiste, kjer so bili odrasli najbolj zadovoljni s svojim življenjem.

Zdi se, da spol pri odraslih ne igra pomembne vloge pri oblikovanju vrednotenja lastnega življenja, ljudi in sreče (OECD, 2017). Zdi se, da je nižje zadovoljstvo z življenjem, o katerem poročajo 15-letna dekleta v PISA (Programme for International Student Assessment - Program mednarodne primerjave dosežkov učencev) povezano s prehodom iz otroštva v zrelost in je verjetno odraz ostre samokritičnosti deklet, zlasti v zvezi z njihovo telesno podobo v obdobju velikih telesnih sprememb (Goldbeck idr., 2007, v OECD, 2017). Druge raziskave pa kažejo, da izpostavljenost standardom in pričakovanjem družbe glede podobe t. i. popolnega telesa na

družbenih omrežjih pomembno negativno vpliva na zadovoljstvo mladostnic s samimi seboj. Prav tako je tudi norčevanje vrstnikov na osnovi teže povezano s telesnim nezadovoljstvom deklet (Schaefer in Blodgett Salafia, 2014, v OECD, 2017).

Priseljenci pogosto doživijo kulturni šok in stres, ko se prilagajajo novemu življenju v državi gostiteljici. Spremembe življenjskih pogojev in vplivi vrstnikov lahko bolj vplivajo na mladostnike kot na odrasle. Podatki PISA 2015 kažejo, da so v državah OECD učenci priseljenci v povprečju poročali o nižjem zadovoljstvu z življenjem kot učenci, ki to niso. Pomembni posredniki zadovoljstva z življenjem med priseljenci so, kako študentje dojemajo svojo državo izvora in kulturo, kako so si blizu z mladimi z istim kulturnim ozadjem in kakšen odnos imajo do njih vrstniki in učitelji v državi gostiteljici (Liebkind in Jasinskaja-Lahti, 2000, v OECD, 2017).

### **2.3.2 Pomen družine**

Dobri odnosi in podpora staršev in vrstnikov ter ustrezna socialna podpora drugih pomembnih ljudi v otrokovem razvoju je bistvenega pomena za pozitivno duševno zdravje skozi ves razvoj. Čeprav se lahko zanašanje na podporo staršev s starostjo preusmeri na vrstnike, pa odnosi s starši in delovanje družine še vedno najbolj vplivajo na raven življenjskega zadovoljstva tudi v času mladostništva (Proctor in Linley, 2014).

Raziskava Antaramian, Huebner in Valois (2008) kaže na podobnosti z drugo literaturo, ki poudarja pomen družine kot institucije, ki je ključnega pomena za spodbujanje optimalnega počutja tudi med mladostniki, katerih glavna življenjska naloga je uspešno vodenje procesa individuacije na poti v zrelost. V isti raziskavi so imeli mladostniki, ki živijo v nedotaknjenih družinah, boljše počutje in splošno zadovoljstvo z življenjem kot tisti, ki so doživeli ločitev staršev, medtem ko so bili mladostniki, ki ne živijo niti z materjo niti z očetom, v največji »nevarnosti« za nezadovoljstvo z življenjem. Tako so ugotovili, da je družinska struktura vsaj med ameriškimi mladostniki pomembno povezana z družinskim zadovoljstvom.

Nekatere druge raziskave pa so pokazale nepomembne povezave med družinsko strukturo in zadovoljstvom z življenjem. V Nemčiji je na primer Winkelmann (2006, v Proctor in Linley, 2014) dokazal, da življenjske okoliščine najbolj negativno vplivajo na dobro počutje in ne toliko ločitve staršev in podobno.

Shek idr., (2006, v Proctor in Linley, 2014) so ugotovili, da sta zadovoljstvo in kakovost komunikacije med starši in mladostniki močnejše povezana s psihološkim počutjem mladostnikov kot pogostost komunikacije med starši in mladostniki.

Raziskave Powdthaveea in Vignolesa (2008, v Proctor in Linley, 2014) so pokazale, da se duševna stiska in subjektivno dobro počutje znatno prenašata med starši in otroki, tako da starševska stiska vpliva na življenjsko zadovoljstvo njihovega otroka, otrokovo zadovoljstvo pa na srečo njihovega starša.

### **2.3.3 Pomen šolskega polja**

*»Sreča in izobraževanje velikokrat ne gresta vstric, saj izobraževanje pri mnogih priključuje močne čustvene odzive v zvezi s podrejanjem, tekmovanjem in čezmernim preverjanjem. Osnovno- in srednješolsko izobraževanje pogosto porajata tesnobne spomine, tako da se sreča in šolanje pri mnogih ljudeh izključujeta.« (White, 2012, str. 142)*

Če bi starše po vsem svetu vprašali, kaj si želijo za svoje otroke, bi nekateri morda odgovorili »uspeh«, večina pa bi odgovorila »sreča«, »samozavest«, »prijaznost«, »zdravje«, »zadovoljstvo« in podobno (Seligman idr., 2009, v OECD, 2017). Skratka, ljudje cenijo dobro počutje. Dobro počutje učencev, ki je pomembno pri splošnem razvoju študentov in kakovosti njihovega življenja, se vedno bolj vključuje v izobraževalno politiko. Ni presenetljivo, da zanimanje za primerjavo držav narašča ne samo glede na to, kako dobro se učenci učijo, ampak tudi, kako dobro izobraževalni sistemi spodbujajo učenčeve veščine in odnos do dobrega počutja (OECD, 2017). Tudi ostali strokovnjaki opozarjajo, da naj bi se izobraževanje usmerjalo v pozitivno smer, ki bi učence in učitelje spodbujala k doživljanju pozitivnejših čustev in iskanju globljega pomena (White, 2012).

Šole so za večino mladostnikov in otrok ena najpomembnejših družbenih ustanov, okolje, v katerem se učijo in kjer se oblikuje učenčev razvoj in zadovoljstvo z življenjem. Vsaka šola ima svoje značilno ozračje, ki je sestavljeno iz psiholoških in institucionalnih lastnosti. Ni univerzalnega recepta za »srečno šolo« in od šol ni mogoče pričakovati, da bi se vsak učenec počutil zelo zadovoljen s svojim življenjem (OECD, 2017).

Nekateri trdijo, da je glavni namen šole poučevati po učnem načrtu in dvigovati akademske dosežke, ne pa učiti otrok, kako biti srečnejši. Pogosto pa se ti ne zavedajo, da je poučevanje po učnem načrtu, ki vključuje dobro počutje, eden najboljših načinov za dvig dosežkov. Torej raziskave dokazuje, da lahko šole učijo srečo in da se učenci pri tem bolje učijo. Zato je bistvenega pomena, da šole dajo prednost sreči in blaginji svojih učencev (Bethune, 2018).

Dobro počutje učencev je posledica interakcij med štirimi različnimi, a tesno povezanimi področji: psihološkim, socialnim, kognitivnim in fizičnim. Vsako dimenzijo lahko obravnavamo kot rezultat in kot pogoj, ki omogoča druge dimenzije in navsezadnje tudi splošno kakovost življenja učencev. Psihološko dobro počutje podpira samozavest, motivacija, odpornost, samo-učinkovitost, upanje in optimizem; ovirajo ga tesnoba, stres, depresija in izkrivljeni pogledi na sebe in druge. Socialna razsežnost dobrega počutja učencev se nanaša na kakovost njihovega družbenega življenja. Vključuje odnose učencev z družino, vrstniki in učitelji ter tako občutke učencev do njihovega družbenega življenja v šoli in zunaj nje (Pollard in Lee, 2003, v OECD, 2017). Kognitivna razsežnost dobrega počutja učencev se nanaša na kognitivne temelje, ki jih morajo učenci v celoti vključevati v današnjo družbo kot vseživljenjski učenci, učinkoviti delavci in angažirani državljani. Vključuje znanje študentov pri uporabi akademskega znanja za samostojno reševanje problemov ali v sodelovanju z drugimi ter sposobnosti, kot sta kritično mišljenje in zmožnost soočanja z idejami iz različnih vidikov. Fizična razsežnost dobrega počutja učencev se nanaša na njihovo zdravje in sprejemanje zdravega načina življenja (Statham in Chase, 2010, v OECD, 2017).

Izobraževanje na daljavo (ang. distance education) je oblika izobraževanja z dvema temeljnima značilnostma: učitelj in učenec sta med poučevanjem prostorsko ločena, komunikacijo med njima in komunikacijo med učenci samimi pa omogočajo različne vrste tehnologije. Pouk na daljavo v času prvega vala epidemije v Sloveniji je bil večini učencev in dijakov všeč, pogrešali pa so sodelovanje s sošolci, saj je bilo v času izobraževanja na daljavo v primerjavi s poukom v razredu manj priložnosti za skupinsko delo in sodelovalno učenje. Učenci vseh izobraževalnih programov zaznavajo izobraževanje na daljavo kot zahtevnejše od pouka v živo. Najbolj pa to zaznavajo dijaki. Učenci na razredni stopnji ocenjujejo izobraževanje na daljavo kot zahtevno,

učenci 6., 7. in 8. razreda pa s povprečno oceno 3,17 od 5. Ob tem je vredno opozoriti, da je bil pouk na daljavo zahtevnejši za učence z nižjim učnim uspehom (Rupnik Vec idr., 2020).

Če lahko nekateri vidiki visoke akademske uspešnosti, na primer občutek za dosežke, povečajo zadovoljstvo študentov z življenjem, lahko drugi vidiki, kot so močna konkurenca, psihološki pritisk in neravnovesje med delom in prostočasnimi dejavnostmi, uničijo energijo in pozitiven odnos učencev do uspehov v življenju (Suldo in sod., 2013, v OECD, 2017).

Potrjeno je, da ima sreča veliko vlogo pri akademskem uspehu. Čeprav raziskave, ki kažejo povezavo med študentovimi subjektivnim počutjem in akademskimi dosežki v šoli, ne morejo ugotoviti, ali je učenec srečen, ker je uspešen, ali je uspešen, ker je srečen (Huebner in Alderman, 1993, v Mertoğlu, 2020). Göksoy (2017) meni, da so zaradi tega, ker izobraževalni sistem temelji na izpitih in ocenah, učenci srečni, ko dobijo višje ocene, in nesrečni ob nizkih ocenah. Pri izobraževanju so učenci najbolj veseli prisotnosti in kakovosti socialnih odnosov, ki so pomembni pri socialnem in čustvenem razvoju. Opazili so, da so učenci srečnejši, ko imajo v šoli občutek, da so spoštovani, ko so obkroženi z ljudmi, ki imajo do njih pozitiven odnos in ko njihovih interesi niso zatrti.

Pomanjkanje sreče v šolah je glavna težava številnih izobraževalnih sistemov, o čemer se redko razmišlja in govori. Zaradi pomena kognitivnih, čustvenih, osebnostnih in socialnih razvojnih značilnosti in veščin, ki se pojavljajo v tem časovnem obdobju, je potrebno usmeriti pozornost na srečo čim prej v otroštvu, vsekakor pa najkasneje v adolescenci (Parker in Asher 1989, v Badri idr., 2018). Ena izmed raziskav je ugotovila, da so bili najstniki, ki so se počutili del šolske skupnosti, torej imeli občutek pripadnosti in dobre odnose s starši in učitelji, uspešnejši pri učenju in bolj zadovoljni s svojim življenjem (Sellgren, 2017).

Bleske (2019) je podal kritiko ameriškega šolskega sistema. Na vprašanje, ali bi morala biti šola za učence srečen prostor oz. srečno mesto, in ali nas bi moralo skrbeti, če so učenci v šoli sploh srečni, bi verjetno večina odgovorila pritrdilno. To še posebej velja za starše, katerih otroci trenutno obiskujejo šolo, ob predpostavki, da sodobni starši 21. stoletja več vlagajo v čustveno stanje svojega otroka, v primerjavi s starši v preteklih stoletjih. Predpostavlja, da ima sreča tri temeljne komponente: odnosi/pripadnost, svoboda/avtonomija in smiselno, efektivno delo/obvladanje različnih področij. Meni, da lahko skoraj zagotovo trdimo, da šola ustvarja nesrečo in veliko (morda večina) tega ni posledica učenja, temveč produkt strukture in birokracije šolskega okolja. Razmislimo o odnosih. Fizična struktura učilnice je v prvi vrsti namenjena prekinitvi najpomembnejših družbenih povezav učencev - tistih s prijatelji. Učenci so posedeni za mize, obrnjene v eno smer, pogosto ločeni od svoje družbe, odvzeti so jim telefoni in ob uporabi računalnika se nad njimi izvaja velik nadzor. Dobra šola ustvarja občutek pripadnosti in večini ljudi predstavljajo najlepše spomine na otroštvo ravno družabni dogodki in družabne dejavnosti iz šole. Toda le redka od teh dejavnosti, še manj pa spominov, je povezana s primarnim ciljem šole, to je akademsko poučevanje. Ko gre za osnovni namen šole, so družbeni odnosi, vsaj tak občutek marsikje dobiš, nepomembni. Prav tako je v šoli odsotna avtonomija. Otroci npr. ne morejo niti na stranišče, ne da bi vprašali za dovoljenje, marsikje ne morejo izbrati kaj obleči, kdaj jesti, kaj in kdaj se učiti, kam iti, s kom biti, kaj početi, kako hoditi ... Čeprav je smiselno, efektivno delo glavni poudarek šole, se pravzaprav tudi tukaj pojavljajo težave. Izobraževanje je skoraj izključno namenjeno pridobivanju veščin. Iz tega razloga si tako močno prizadevamo, da bi otroke izločili iz njihovega družbenega kroga in jih prisilili v vedenje, za katerega se sicer ne bi odločili. A ker se v resnici ne ukvarjamo z učenčev

srečo (če se bi, ne bi bili tako agresivni pri odpravljanju dveh od treh bistvenih komponent sreče), na koncu spodbujamo tudi pomen in mojstrstvo pri poučevanju. Po besedah Bleskeja (2019) bi morali razmisliti o spremembah, če si želimo, da bi šola vsaj za večino učencev dobra izkušnja. Medtem ko se na primer učitelji dosledno izobražujejo o vodenju pouka ter oblikovanju učnih načrtov in o pedagogiki, se le redko strokovno izobražujejo o vzpostavljanju odnosov z učenci.

Starši in učitelji imajo veliko odgovornost pri vzgoji srečnih posameznikov. Prav oni bi morali biti vzor pri oblikovanju zdravega okolja, ki spodbuja pozitivno razmišljanje, upanje za prihodnje načrte in ustvarjanje nepozabnih trenutkov na podlagi raziskav pozitivne psihologije. Da bi lahko bili otroci srečnejši in uspešnejši, bi se ob učenju in preživljanju časa s svojimi prijatelji morali zabavati tudi v zdravem okolju - šoli. Da bi to omogočili, učitelji in starši potrebujejo sistematična izobraževanja (Mertoğlu, 2020).

Potrebni bi bilo več analiz, da bi se opredelile metode poučevanja, dodeljevanje nalog, ocenjevanje in komuniciranje z učenci, ki bi učencem omogočilo prijetnejši in koristnejši proces učenja ter možnost, da bi več učencev doživljalo svoj čas učenja v šoli in zunaj nje kot dobro porabljen čas. Potrebni je tudi več raziskav, da bi ugotovili smer odnosov med šolsko klimo, učnimi praksami in zadovoljstvom učencev v življenju (OECD, 2017).

Učenci v državah s povprečnim nižjim uspehom običajno poročajo o višjih stopnjah zadovoljstva z življenjem kot učenci v državah z visokimi uspehi. Nekatere države seveda izstopajo iz te splošne ocene. Na primer na Finskem, Nizozemskem in v Švici učenci dosegajo nadpovprečne uspehe in poročajo, da so bolj zadovoljni s svojim življenjem. Učenci v Turčiji so podpovprečni na področju uspehov in pogosteje poročajo o nizkem zadovoljstvu z življenjem (OECD, 2017).

Gehmacher (2012) pravi, da sreče ni lahko najti, še težje pa jo je zadržati. Poznamo dobre, dolgotrajne oblike t. i. »trajnostne sreče« in slabe oblike t. i. »odvisnostne sreče« (pijača, mamila, lov za uspehom in statusom ...). Dobre oblike sreče je treba poučevati in se urediti v njih, medtem ko slabe oblike sreče ljudi zlahka zapeljejo, zlasti v stresnih okoliščinah in pomanjkanju. Kot omenjeno, se sreče lahko naučimo, kar se je v šolah pokazalo kot uspešna metoda na prvih eksperimentih z »urami sreče«. Kramžar (2018) poroča, da v Nemčiji, kjer so na eni izmed šol uvedli srečo kot predmet, ura poteka na primer tako: učenci sošolci sedijo v krogu, zaprejo oči in štejejo. Poskušajo začutiti trenutek, dati prostor drugim, a si ga vzeti tudi zase. Vse ne teče že od začetka, nekateri so prehitri, drugi pretihi, a ko steče vsem, zaploskajo. Naslednjič jim bo npr. gledališki igralec med igro pomagal pri izražanju in razumevanju čustev, motivacijski trener jim bo pokazal skrivnosti pozitivnega razmišljanja, družinski terapevt jim bo pomagal razvijati občutek jaza v družbi, ugotavljanja vpliva na druge, ki se ga morda sploh ne zavedajo.

Boniwell (2016) je zapisala: *»Pred nekaj leti sem v sodelovanju s kolegico Lucy Ryan razvila celovit učni načrt dobrega počutja, ki ga zdaj izvajajo številne osnovne srednje šole v Veliki Britaniji, Franciji, na Japonskem in v Avstraliji. Kurikulum dobrega počutja temelji na načelih in ugotovitvah pozitivne psihologije in se lahko uporablja pri učencih starih približno 9–14 let. Vsak drugi teden se učenci 50 minut seznanjajo z glavnimi dejavniki, ki vplivajo na počutje, in preizkušajo prakse in dejavnosti za povečanje sreče. Nedavna študija programa je pokazala, da so te ure učence zaščitile pred upadanjem zadovoljstva s seboj in pred povečanjem negativnih čustev, ki se običajno pojavijo v prvih letih adolescence. Druge študije so pokazale, da šole, ki poučujejo veščine sreče, akademsko presegajo šole, ki poučujejo po standardnem*

*kurikulumu. Z drugimi besedami, osredotočanje na dobro počutje lahko celo prispeva k temeljnemu poslanstvu izobraževanja.»*

Torej je dobro počutje potrebno vključiti v učni načrt, tako da pozitivni odnosi postanejo ključni del izobraževanja otrok, fizična vadba pa osrednji del vsakodnevnih rutin ter da se zagotovijo tudi viri pomoči (npr. svetovalne storitve) za učence, ki potrebujejo dodatno podporo (Bethune, 2018). Po podatkih Kramžar (2018) na spletni strani šole Willyja Hellpacha v Nemčiji celo piše »*Ne gre za pedagoški posladek, sreča je resna stvar, čeprav so šolarji med učenjem zelo dobre volje.*«

### **3 CILJI IN HIPOTEZE**

#### **3.1 Cilji**

Ugotoviti želimo:

- ali učenci ločijo med srečo in zadovoljstvom,
- doživljanje sreče glede na razred,
- ali se prisotnost sreče in zadovoljstva med spoloma razlikuje,
- pomen doživljanja sreče glede na materialne dobrine, odnose in šolski uspeh,
- pripis vzroka doživljanja sreče in šolskega uspeha,
- v kateri vrsti šolanja so mladostniki srečnejši (v šoli ali na daljavo).

#### **3.2 Hipoteze**

H1 - Večina vprašanih razlikuje srečo od zadovoljstva.

H2 - Več starejšim kot mlajšim učencem je pomembno, da so srečni.

H3 - Več fantov kot deklet poroča o tem, da so srečni in zadovoljni.

H4 - Večina vprašanih za doživljanje sreče pripisuje največji pomen socialnim odnosom z družino in z vrstniki, potem šolskemu uspehu in nato materialnim dobrinam.

H5 - Večina vprašanih meni, da je več takšnih, ki imajo dober uspeh in so zato srečni, kot takšnih, ki so srečni in imajo zato dober uspeh.

H6 - Večina vprašanih je srečnejših v času šolanju v šoli kot na daljavo.

### **4 METODA**

#### **4.1 Opis vzorca raziskave**

Spletni anketni vprašalnik je rešilo 157 učencev 7., 8. in 9. razreda osnovne šole, ki jo obiskujemo. Od tega sta bilo veljavna, torej takšna, katerih podatke smo lahko upoštevali, 102 vprašalnika, kar v nadaljevanju predstavlja 100%. Od tega je bilo 28 učencev 7. razreda (27,45 %), 24 učencev 8. razreda (23,52 %) in 50 učencev 9. razreda (49,01 %). Anketni vprašalnik je rešilo 41 učencev moškega spola (40,19 %) in 61 učencev ženskega spola (59,80 %).

Preglednica 1: Struktura vprašanih glede na spol

Spol	Delež
Moški	40,19%
Ženske	59,80%
SKUPAJ	100%

Preglednica 2: Struktura vprašanih glede na razred

Razred	7. razred	8. razred	9. razred
Delež	27,45%	23,52%	49,01%

## 4.2 Opis merskih instrumentov

Uporabili smo spletno 1ka anketo. Uporabili smo 1 vprašanje odprtega tipa (1. vprašanje – *Kaj je zate sreča?*), 9 vprašanj zaprtega tipa (2., 4., 6., 8., 10., 12., in 13. vprašanje) in pa 5-stopenjsko ocenjevalno lestvico. Na tej lestvici 1. stopnja pomeni – *sloh se ne strinjam*, 2. stopnja – *ne strinjam se*, 3. stopnja – *niti se strinjam, niti se ne strinjam*, 4. stopnja – *strinjam se* in 5. stopnja – *popolnoma se strinjam*.

Na H1 se navezuje 2. vprašanje, na H2 se navezuje na prvo vprašanje in 2. trditev pri enajstem vprašanju, 1. in 3. trditev pri enajstem vprašanju se navezujeta na H3. Na H4 se navezuje vprašanja 3–7, na H5 vprašanje 8 in na H6 vprašanje 9 in 10.

Anketni vprašalnik je avtorsko delo in je priložen (Priloga 10.1).

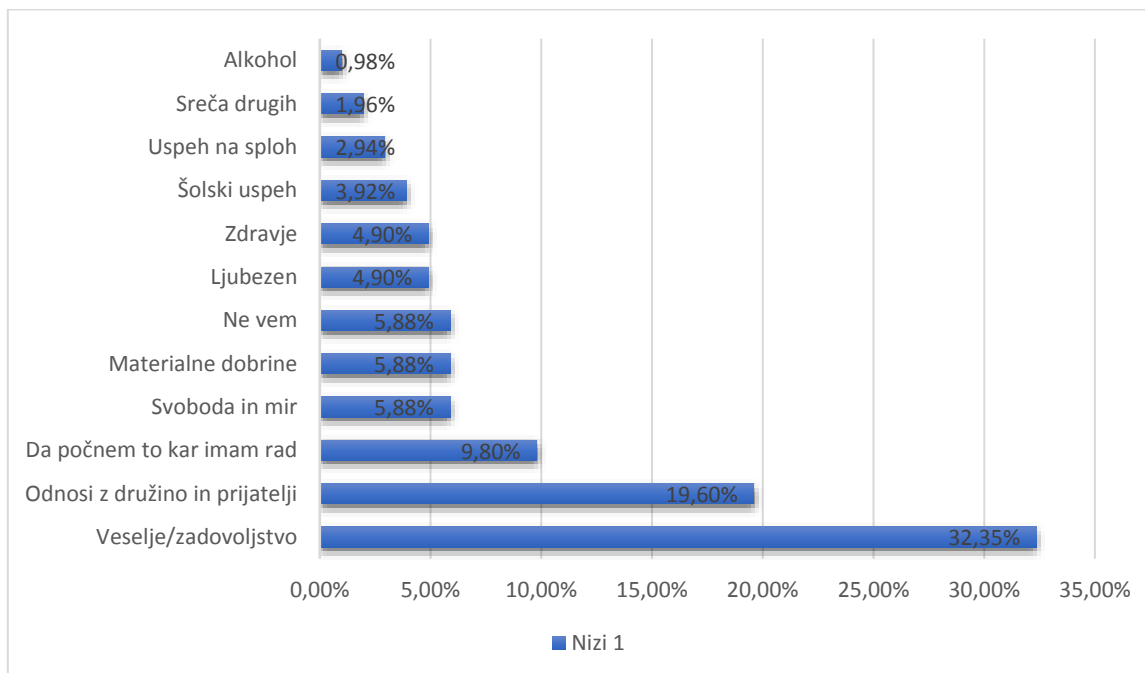
## 4.3 Opis postopka zbiranja podatkov

Glede na to, da smo zaradi epidemije anketiranje izvedli v času dela na daljavo, smo najprej, tj. 2. 2. 2021, razrednikom 7., 8. in 9. razredov poslali prošnjo za posredovanje povezave do anketnega vprašalnika učencem (Priloga 10.2). Nekateri so povezavo učencem posredovali še isti dan. Večina učencev je odgovorilo na vprašanja spletne ankete do 7. 2. 2021. Zadnje rešeno anketo smo prejeli 10. 2. 2021 in takrat z anketiranjem tudi zaključili. Učenci so anketni vprašalnik rešili tako, da so odprli poslano povezavo in označevali ustrezne odgovore ter zapisali odgovor na vprašanje odprtega tipa. Reševanje je trajalo največ 10 minut. Kot navajamo v 4.1, smo izločili 55 vprašalnikov, saj niso bili ustrezno rešeni, torej 55 vprašanih ni odgovorilo na vsa vprašanja. Drugih posebnih težav nismo zaznali.



## 5 REZULTATI

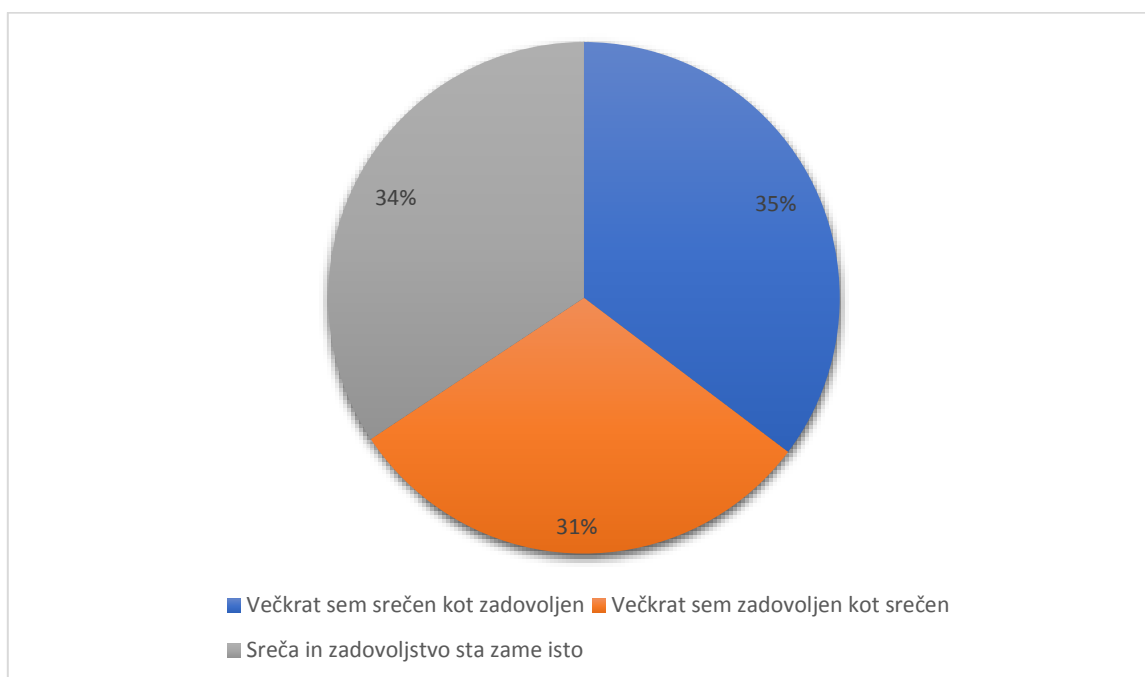
### 5.1 Kaj je zate sreča?



**Grafikon 1:** Navedbe za doživljanje pojma sreče

Grafikon kaže, da največ (32,35 %) učencem srečo predstavlja neko veselje oz. zadovoljstvo. Odnosi z družino in prijatelji predstavljajo srečo 19,60 % vprašanim. To, da počnejo, kar imajo radi, predstavlja srečo 9,80 % učencem. Svoboda in mir predstavljata srečo 5,88 % učencem, prav tako tudi materialne dobrine (5,88 %). Prav tako je 5,88 % učencev kot odgovor napisalo »ne vem«. Za 4,90 % učencev je sreča ljubezen in za prav toliko učencev (4,90 %) tudi zdravje. Srečo predstavlja šolski uspeh 3,92 % učencev, 2,94 % uspeh na sploh, za 1,96 % učencev pa je sreča to, da so srečni drugi. Alkohol srečo predstavlja 0,98 % vseh vprašanih.

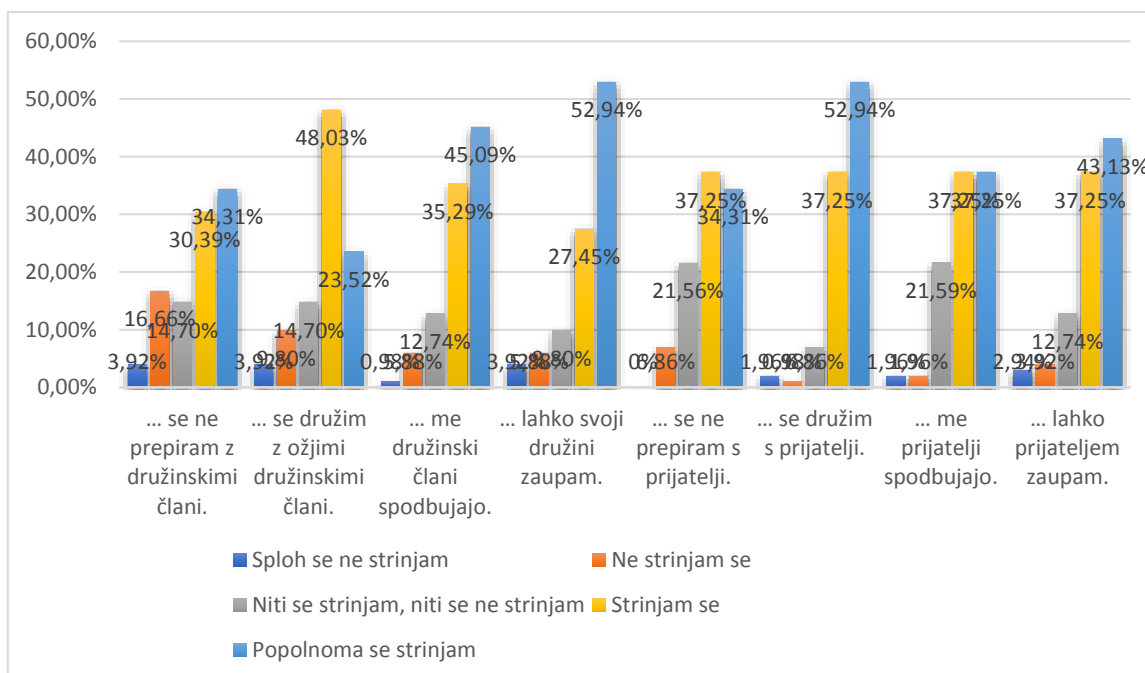
## 5.2 Si večkrat srečen ali večkrat zadovoljen?



**Grafikon 2:** Izbira med srečo in zadovoljstvom

Analiza odgovorov na drugo vprašanje anketnega vprašalnika je pokazala, da je največ učencev, to je 35,29 % vseh učencev, večkrat srečnih kot zadovoljnih. Učenci, ki so večkrat zadovoljni kot srečni, predstavljajo 30,39 %. Za 34,31 % vprašanih učencev pa sta sreča in zadovoljstvo isto.

## 5.3 Stopnja pomembnosti socialnih odnosov za doživljanje sreče.

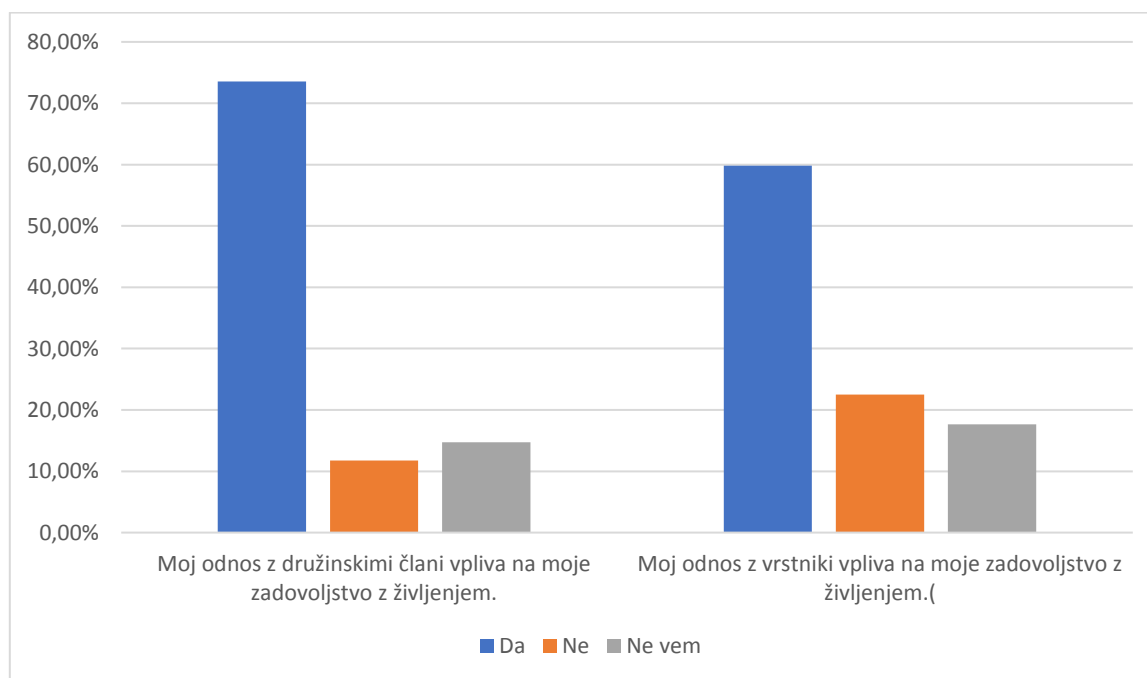


**Grafikon 3:** Stopnja pomembnosti socialnih odnosov za doživljanje sreče

V analizi sta združeni dve stopnji odgovorov, in sicer odgovor *strinjam se in popolnoma se strinjam v pomembno* ter *ne strinjam se in sploh se ne strinjam v nepomembno*.

Analiza odgovorov na odgovore pri trditvah o vplivu socialnih odnosov na doživljanje sreče je pokazala, da je 64,70 % vseh učencev pomembno, da se z družinskimi člani ne prepirajo; 20,58 % pa to ni pomembno. To, da se družijo z ožjimi družinskimi člani, je pomembno 71,56 % vseh učencev; 13,72 % vprašanih druženje z ožjimi družinskimi člani ni pomembno. Za doživljanje sreče je 80,39 % učencem pomembno, da jih družinski člani spodbujajo, medtem ko to ni pomembno 6,86 %. To, da lahko svoji družini zaupajo, je pri doživljanju sreče pomembno 80,39 % učencev, 9,80 % pa to ni pomembno. Za doživljanje sreče je 71,56 % učencem pomembno, da se ne prepirajo s prijatelji; 6,86 % pa to ni pomembno. To, da se družijo s prijatelji, je pomembno 90,19 % vprašanim, ni pa pomembno 2,94 % učencev. Da jih prijatelji spodbujajo, je pomembno 74,50 % učencev; 3,92 % pa ne. Da lahko zaupajo prijateljem, je pomembno 80,39 % vprašanim; medtem ko to ni pomembno 6,86 % učencem.

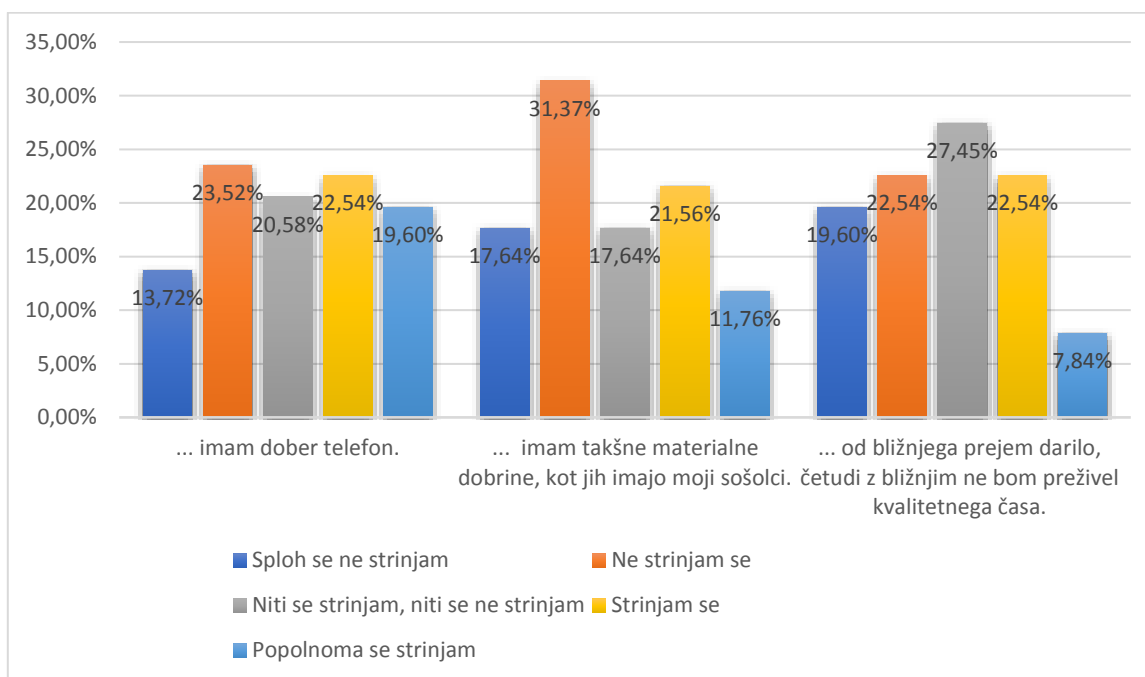
#### 5.4 Vpliv odnosov z družinskimi člani in vrstniki na zadovoljstvo z življenjem.



**Grafikon 4:** Vpliv odnosov z družinskimi člani in vrstniki na zadovoljstvo z življenjem

Analiza odgovorov na odgovore pri zgornjih trditvah je pokazala, da pri 73,52 % učencev odnos z družinskimi člani vpliva na njihovo zadovoljstvo z življenjem, pri 11,76 % odnos z družinskimi člani ne vpliva na njihovo zadovoljstvo z življenjem, 14,70 % vprašanih pa je za odgovor označilo »ne vem«. To, da njihov odnos z vrstniki vpliva na njihovo zadovoljstvo z življenjem, meni 59,80 % učencev, 22,54 % ne meni tako, 17,64 % učencev pa je pri tej trditvi označilo odgovor »ne vem«.

## 5.5 Stopnja pomembnosti materialnih dobrin za doživljanje sreče.

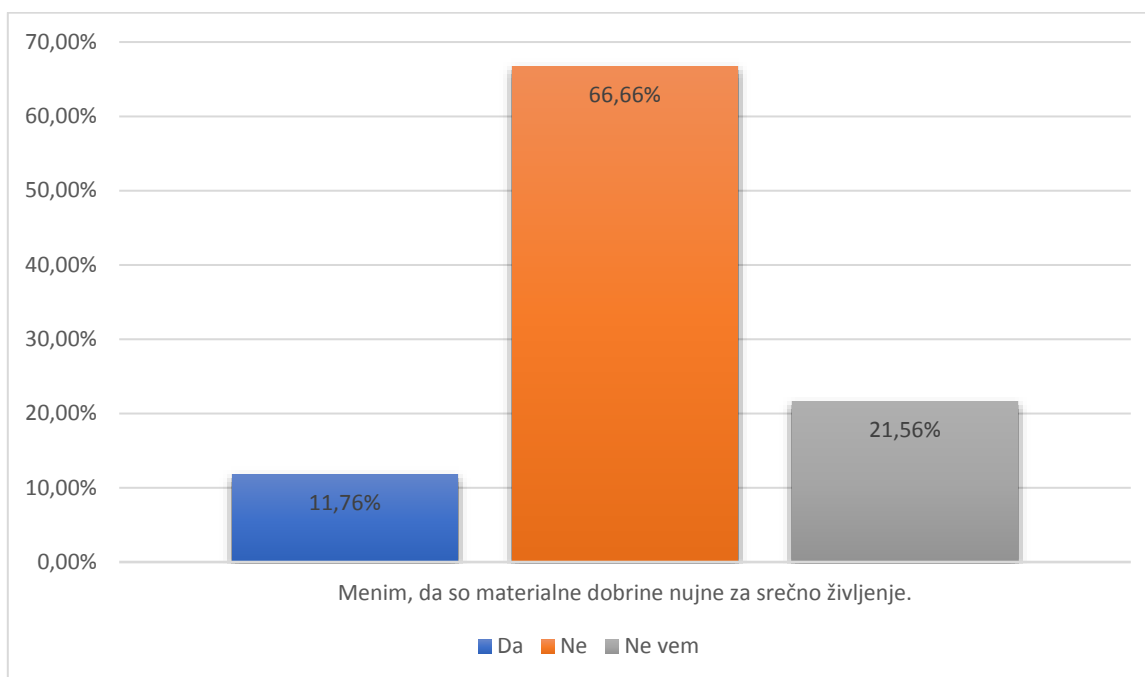


**Grafikon 5:** Stopnja pomembnosti materialnih dobrin za doživljanje sreče

V analizi sta združeni dve stopnji odgovorov, in sicer odgovor *strinjam se* in *popolnoma se strinjam* v pomembno ter *ne strinjam se* in *sploh se ne strinjam* v nepomembno.

Analiza odgovorov na odgovore pri trditvah o vplivu materialnih dobrin na doživljanje sreče je pokazala, da je 42,15 % učencev pomembno, da imajo dober telefon, 37,25 % vprašanih pa to ni pomembno. To, da imajo takšne materialne dobrine, kot jih imajo sošolci, je pomembno 33,33 % učencev, 49,01 % pa to ni pomembno. Za doživljanje sreče je 30,39 % vprašanih pomembno, da od bližnjega prejmejo darilo, četudi z njim nato ne preživijo kvalitetnega časa, medtem ko to ni pomembno 42,15 %.

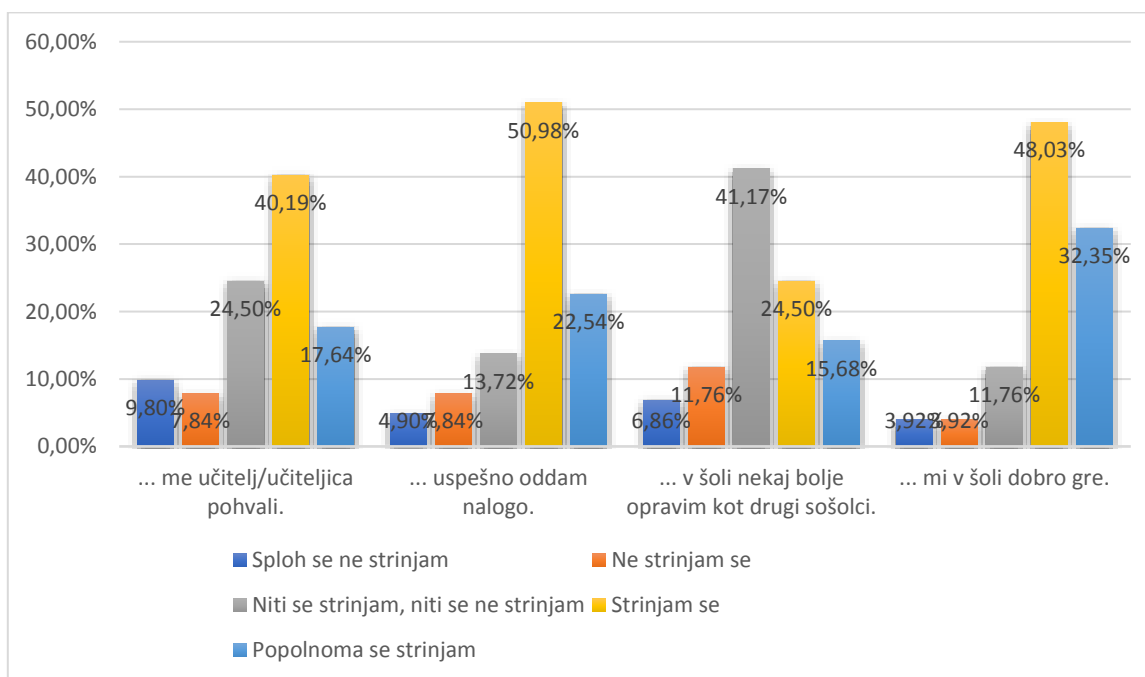
## 5.6 Menim, da so materialne dobrine nujne za srečno življenje.



**Grafikon 6:** Menim, da so materialne dobrin nujne za srečno življenje

Analiza odgovorov na zgornjo trditev je pokazala, da 11,76 % učencev meni, da so materialne dobrine nujne za srečno življenje. Da materialne dobrine niso nujne za srečno življenje, meni 66,66 %. Z odgovorom »ne vem« pa je odgovorilo 21,56 % vseh vprašanih.

## 5.7 Stopnja pomembnosti šolskega uspeha za doživljanje sreče.

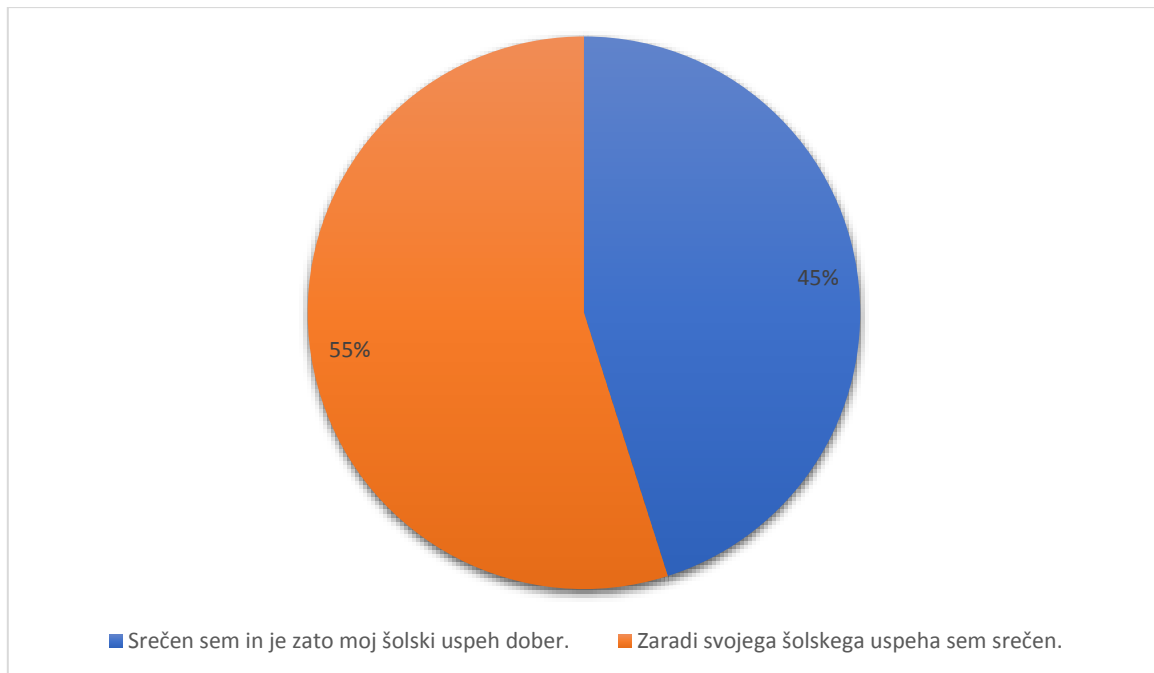


**Grafikon 7:** Stopnja pomembnosti šolskega uspeha za doživljanje sreče

V analizi sta združeni dve stopnji odgovorov, in sicer odgovor *strinjam se* in *popolnoma se strinjam* v pomembno ter *ne strinjam se* in *sploh se ne strinjam* v nepomembno.

Analiza odgovorov na odgovore pri trditvah o vplivu šolskega uspeha na doživljanje sreče je pokazala, da je 57,84 % učencev pomembno, da jih učitelj ali učiteljica pohvali, 17,64 % pa to ni pomembno. To, da uspešno oddajo nalogo, je pomembno 73,52 %, 12,74 % učencev pa uspešna oddaja naloge ni pomembna. Za doživljanje sreče je 40,19 % učencev pomembno, da v šoli nekaj opravijo boljše kot drugi sošolci, medtem ko to ni pomembno 18,62 %. To, da jim v šoli gre dobro, je pri doživljanju sreče pomembno 80,39 %, 7,84 % vprašanih pa to ni pomembno.

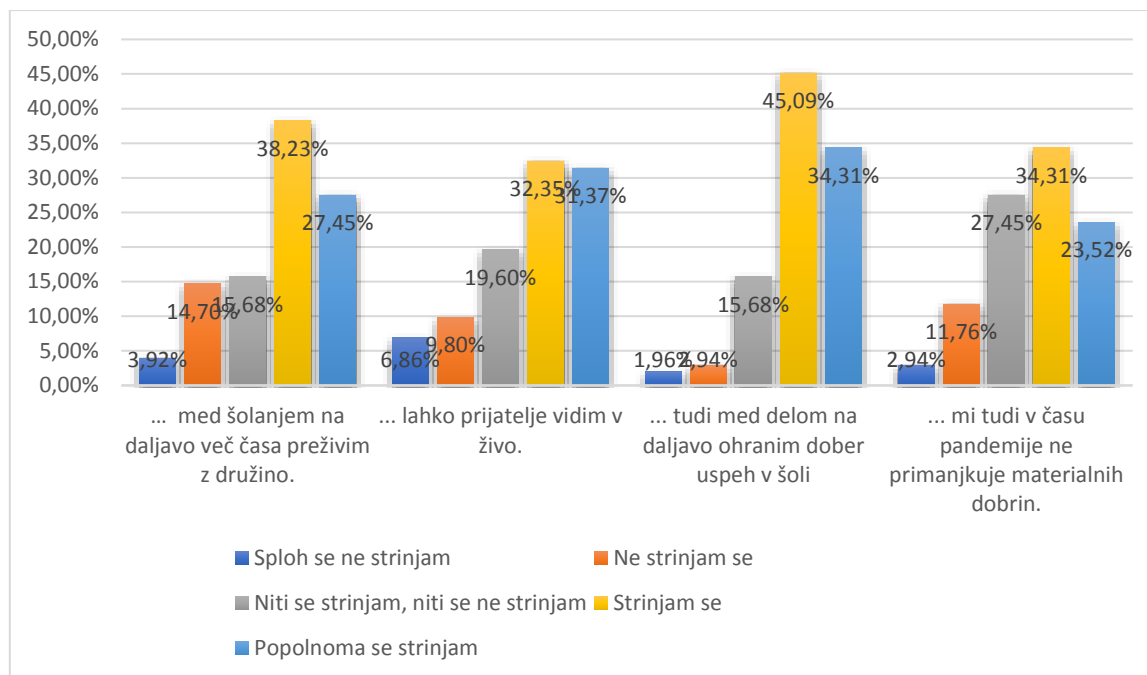
## 5.8 Sreča in šolski uspeh



**Grafikon 8:** Sreča in šolski uspeh – pripis vpliva

Analiza odgovorov na osmo vprašanje anketnega vprašalnika je pokazala, da je 45,09 % učencev srečnih in je zaradi tega njihov šolski uspeh dober. Ostalih 54,90 % pa je srečnih zaradi svojega šolskega uspeha.

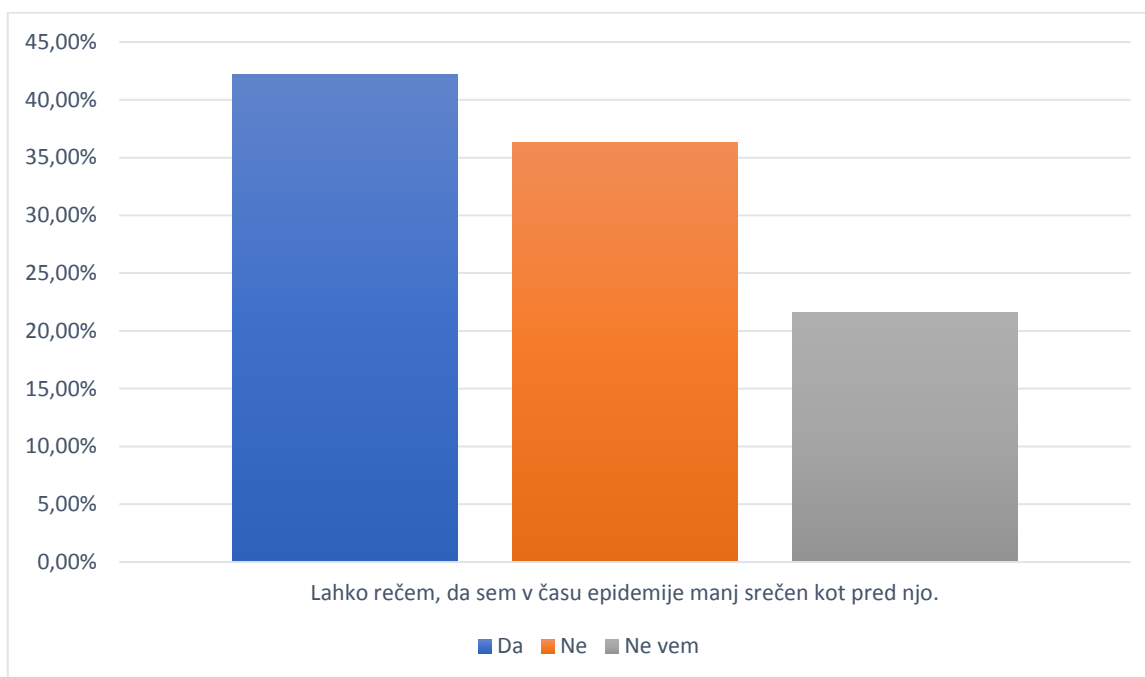
## 5.9 Izraženost doživljanja sreče na različnih področjih v obdobju šolanja na daljavo



**Grafikon 9:** Izraženo doživljanje sreče na različnih področjih v obdobju šolanja na daljavo

V analizi sta združeni dve stopnji odgovorov in sicer odgovor *strinjam se in popolnoma se strinjam* v pomembno ter *ne strinjam se in sploh se ne strinjam* v nepomembno. Analiza odgovorov na odgovore pri trditvah o vplivu epidemije na doživljanje sreče je pokazala, da je 65,68 % vprašanih pomembno, da med šolanjem na daljavo več časa preživijo z družino, 18,62 % pa to ni pomembno. To, da lahko prijatelje vidijo v živo, je pomembno 63,72 % učencev, 16,66 % učencem pa to, da lahko prijatelje vidijo v živo ni pomembno. Za doživljanje sreče je 79,41 % vprašanih pomembno, da tudi med delom na daljavo ohranijo dober uspeh v šoli, medtem ko to ni pomembno 4,90 %. To, da jim tudi v času epidemije ne primanjkuje materialnih dobrin, je pri doživljanju sreče pomembno 57,84 % vprašanim, 14,70 % vseh učencev pa to ni pomembno.

## 5.10 Lahko rečem, da sem v času epidemije manj srečen kot pred njo.

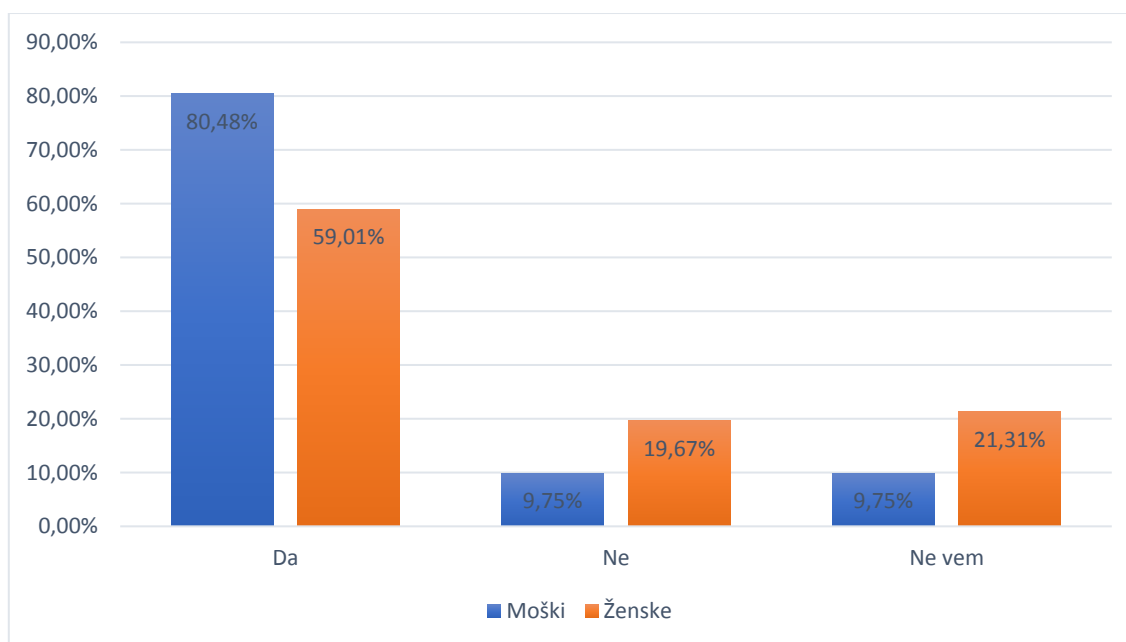


**Grafikon 10:** Lahko rečem, da sem v času epidemije manj srečen kot pred njo

Analiza odgovorov pri zgornji trditvi je pokazala, da 42,15 % lahko reče, da so v času epidemije manj srečni kot pred njo. V času epidemije 36,27 % učencev ni manj srečnih kot pred njo. Z odgovorom »ne vem« pa je odgovorilo 21,56 % vseh vprašanih.

## 5.11 Prisotnost sreče, njene pomembnosti in zadovoljstva med mladostniki

### 5.11.1 Zase lahko rečem, da sem srečen.

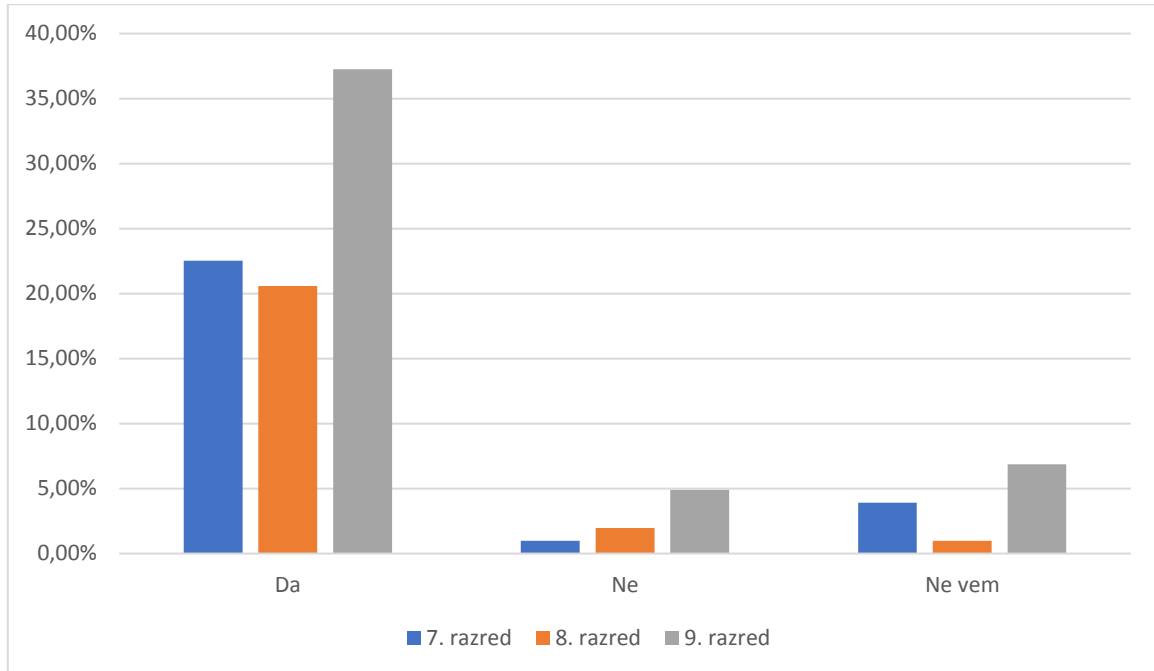


**Grafikon 11:** Zase lahko rečem, da sem srečen



Analiza odgovorov glede na spol pri zgornji trditvi, je pokazala da je 59,01 % vseh učenk in 80,48 % vseh učencev srečnih. Srečnih ni 19,67 % učenk in 9,75 % učencev. Z »ne vem« pa je odgovorilo 21,31 % vseh učenk in 9,75 % vseh učencev.

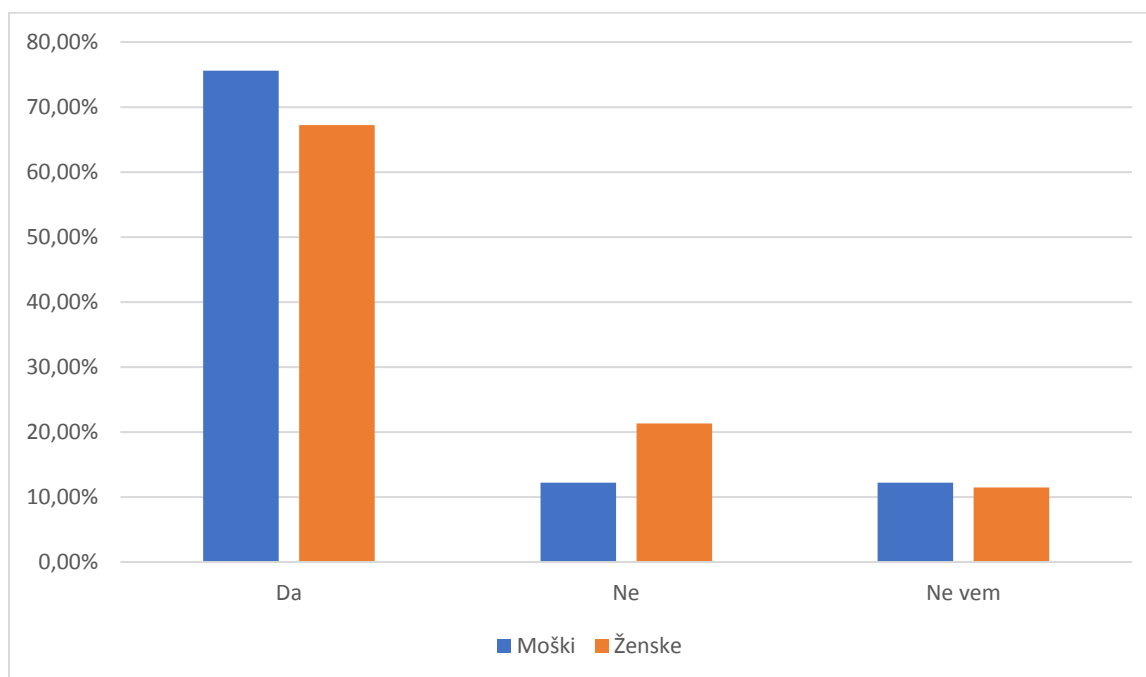
### 5.11.2 Pomembno je, da sem srečen.



**Grafikon 12:** Pomembno je, da sem srečen

Analiza odgovorov glede na starost (razred), je pokazala, da je 82,14 % sedmošolcem pomembno, da so srečni, 3,57 % to ni pomembno, 14,28 % pa je odgovorilo z »ne vem«. To, da so srečni, je pomembno 87,50 % osmošolcem, 8,33 % to ni pomembno, z »ne vem« pa je odgovorilo 4,16 %. Da so srečni, je pomembno 76 % devetošolcem, 10 % vseh devetošolcem to ni pomembno, 14 % pa je odgovorilo z »ne vem«.

### 5.11.3 Zadovoljen sem s svojim življenjem.



**Grafikon 13:** Zadovoljen sem s svojim življenjem

Analiza odgovorov glede na spol pri zgornji trditvi je pokazala, da je s svojim življenjem zadovoljnih 75,60 % vseh učencev in 67,21 % vseh učenk. S svojim življenjem ni zadovoljnih 12,19 % učencev in 21,31 % učenk. Odgovor »ne vem« je označilo 12,19 % učencev in 11,47 % učenk.

## 6 INTERPRETACIJA

V nalogi smo želeli ugotoviti, ali učenci ločijo med srečo in zadovoljstvom. Rezultati, kažejo, da večina učencev loči med srečo in zadovoljstvom (grafikon 2). Potrdimo lahko H1. Sreča spada med čustva, katerih pomen vsi poznajo, dojemajo pa jo vsak posameznik drugače. Veenhoven (2006, v O'Rourke in Cooper, 2010) trdi, da ima izraz sreča lahko različne pomene, odvisno od tega, ali raziskujemo objektivni ali subjektivni pomen. Objektivna oblika sreče bi lahko bila »materialna blaginja, mir in svoboda« (Veenhoven, 2006, v O'Rourke in Cooper, 2010, str. 95). Toda subjektivno srečo lahko opišemo kot »stopnjo, v kateri nekdo pozitivno oceni splošno kakovost svojega življenja kot celote« (Veenhoven, 2006, v O'Rourke in Cooper, 2010, str. 95). V času adolescence se mladostniki srečujejo z mnogimi spremembami tako telesnimi kot tudi čustvenimi (Havighurst, 1972, v Drobnič, 2011), tako da je mladostništvo obdobje močnih čustvenih pretresov (OECD, 2017). Menimo, da na rezultate vpliva to, da so vprašani učenci dovolj stari, da so o razliki med zadovoljstvom in srečo že slišali.

Ugotoviti smo želeli, kakšno je doživljanje sreče glede na razred. Rezultati kažejo, da je več osmošolcem kot sedmošolcem in devetošolcem pomembno, da so srečni. Če pa primerjamo samo sedmošolce in devetošolce, ugotovimo da je več mlajšim kot starejšim učencem pomembno, da so srečni (grafikon 12). Ovržemo lahko H2. Lachman (2012) je zapisala, da se s starostjo viri in poti do sreče spreminjajo, ni pa določila, kdaj in kako se ti viri spreminjajo. Pri grafikonu 1 lahko vidimo, da največ učencem srečo predstavlja neko veselje oz. zadovoljstvo, nato odnosi z družino in prijatelji ter to, da počnejo, kar imajo radi. Menimo, da

bi razlog za ugotovitve do katerih smo prišli lahko bil ta, da so mlajši učenci sedaj bolj vpeti v dogajanje in večkrat opomnjeni na pomembnost dobrega počutja ter posledično sreče. Pri starejši učencih se morda o tem ne govori toliko.

V nalogi smo želeli ugotoviti, ali se prisotnost zadovoljstva z življenjem in sreče med spoloma razlikuje. Rezultati kažejo, da več učencev kot učenek poroča o tem, da so zadovoljni s svojim življenjem. Več učenek kot učencev pa poroča, da s svojim življenjem niso zadovoljne (grafikon 13). Prav tako več učencev kot učenek poroča o tem, da so srečni. Več učenek kot učencev pa poroča, da niso srečne (grafikon 11). Potrdimo lahko H3. Podobno je bilo ugotovljeno v OECD (2017), kjer so poročali, da je nižje zadovoljstvo z življenjem, o katerem poročajo 15-letna dekleta v PISA (2015, v OECD, 2017), povezano s prehodom iz otroštva v zrelost in je verjetno odraz ostre samokritičnosti deklet, zlasti v zvezi z njihovo telesno podobo v času velikih telesnih sprememb (Goldbeck idr., 2007, v OECD, 2017). Druge raziskave pa kažejo, da je izpostavljenost standardom in pričakovanjem družbe glede podobo t. i. popolnega telesa na družbenih omrežjih pomemben negativen vpliv na zadovoljstvo mladostnic s samimi seboj. Prav tako je tudi norčevanje vrstnikov na podlagi teže povezano s telesnim nezadovoljstvom deklet (Schaefer in Blodgett Salafia, 2014, v OECD, 2017). Schaefer Riley (2017) je kot komentar na to raziskavo zapisala, da bi lahko rekli, da zaradi seksizma ali neke vrste diskriminacije dekleta niso tako srečna kot fantje. Čudno pa je, da številne države, za katere večinoma menimo, da so po njihovem odnosu do spola najbolj egalitarne, vsebujejo nekatere največje vrzeli med spoloma v sreči. Vzrok za to, da so dekleta manj srečna, bi lahko bilo tudi pretirano primerjanje z moškimi in ne zgolj z ženskami, ali pa, da so se pričakovanja do žensk dvignila na nerealne ravni. Sami menimo, da je vzrok prav v pričakovanjih, ki jih ima družba do mladostnic, kar opazamo tudi sami. Velikokrat je vzrok tudi v nizki samopodobi (Kearney Cooke, 1999), samokritikah glede izgleda in pritiskih vrstnikov.

Eden izmed naših ciljev je bil ugotoviti, kakšno je doživljanje sreče glede na materialne dobrine, odnose in šolski uspeh. Rezultati kažejo, da so učencem za doživljanje sreče najpomembnejši socialni odnosi z družino in vrstniki (grafikon 3), sledi šolski uspeh (grafikon 7), najmanj pa so jim pomembne materialne dobrine (grafikon 5 in 6). Ugotovili smo tudi, da socialni odnosi vplivajo ne samo na srečo, ampak tudi na zadovoljstvo mladostnikov z življenjem (grafikon 4). S tem lahko potrdimo H4. Rezultati so podobni ugotovitvam Kosa (2019), ki navaja da se vedno več ljudi zaveda, da materialne dobrine in boljši družbeni status ne prinašajo dolgotrajne sreče, tako da vedno več in raje vlagajo v odnose in iščejo vire trajnostne sreče. Park in Huebner (2005, v OECD, 2017) pa pravita, da so v azijskih kulturah, na primer v Južni Koreji, kjer so socialne obveznosti in izobrazba zelo cenjene, te tudi najpomembnejše za doživljanje sreče in zadovoljstva v življenju. Po raziskavi Unicefa (2017) je v Sloveniji 78 % vprašanih otrok (starih 7–15 let) v življenju najbolj zadovoljnih in srečnih, da ima družino, ki jih ima rada in jih podpira, skoraj polovica otrok je zadovoljnih, da so zdravi in da imajo prijatelje, materialne dobrine pa so pomembne le desetini otrok. Po našem mnenju v Sloveniji na take rezultate vpliva to, da se veliko mladostnikov že zaveda pomena socialnih odnosov (na kar jih opozarjajo tudi v šoli) in jim posveča veliko pozornosti, šolski uspeh jim je pri doživljanju sreče pomemben predvsem, ker na ocenjevanju temelji izobraževalni sistem. Za to, da materialne dobrine niso vir trajnostne sreče, pa mladostniki prav tako velikokrat slišijo v šolah v sklopu predavanj zunanjih strokovnjakov.

V nalogi smo želeli ugotoviti, čemu vprašani pripisujejo vzrok za doživljanje sreče. Rezultati kažejo, da več učencev meni, da so srečni zaradi svojega šolskega uspeha, kot pa srečni in imajo

zaradi tega dober šolski uspeh (grafikon 8). Potrdimo lahko H5. Rezultati ugotavljajo to, o čemer nekateri tuji avtorji niso bili prepričani, in sicer Huebner in Alderman (1993, v Mertoğlu, 2020) nista ugotovila, ali je učenec srečen, ker je uspešen, ali je uspešen, ker je srečen. Göksoy (2017) meni, da velja prva trditev, ker izobraževalni sistem temelji na izpitih in ocenah ter so učenci srečni, ko dobijo višje ocene, in nesrečni ob nizkih ocenah. Potrjeno je, da ima sreča veliko vlogo pri akademskem uspehu (Huebner in Alderman, 1993, v Mertoğlu, 2020). Menimo, da na rezultat najbolj vpliva prav to, kar je zapisal Göksoy (2017), torej da so učenci srečni, ker so uspešni, saj izobraževalni sistem temelji na ocenjevanju znanja. Prav tako se poudarja, da je dober šolski uspeh nujen za uspešno in svetlo prihodnost (čeprav ni vedno tako), mladostniki imajo tako občutek, da je uspeh tako velikega pomena, kar vpliva na to, da ocene ipd. jemljejo tako resno, da vplivajo na njihovo srečo. Podobno opažamo v svojem šolskem okolju.

Cilj je bil tudi ugotoviti, v kateri vrsti šolanja so mladostniki bolj srečni. Rezultati kažejo, da so vprašani bolj srečni pri šolanju v šoli kot pri šolanju na daljavo v času epidemije (grafikon 10). Ugotovili smo tudi, da je večini učencev za doživljanje sreče pomembno, da lahko med časom šolanja na daljavo več časa preživijo z družino, ohranijo dober šolski uspeh, da jim ne primanjkuje materialnih dobrin in da lahko prijatelje vidijo v živo (grafikon 9). Potrdimo lahko H6. Rezultati so podobni ugotovitvam raziskave Twenge, Coyne, Carroll in Wilcox (2020) izvedene v Ameriki, kjer so ugotovili, da so bili mladostniki med epidemijo leta 2020 manj zadovoljni in bolj nesrečni kot leta 2018. Menimo, da na rezultate vpliva predvsem to, da so v času epidemije omejeni socialni odnosi z vrstniki, ki imajo pri doživljanju sreče pri mladostnikih največjo vlogo in drugi ukrepi, ki veljajo zaradi potrebe po zaježitvi okužbe s COVID-19 (omejitve gibanja, različnih dejavnosti ipd.). Podobno so zapisali tudi Rupnik Vec idr. (2020), ki poudarjajo, da komunikacijo med učenci večinoma omogočajo le različne vrste tehnologije. Veliko učencev, ki so sodelovali v njihovi raziskavi, je pogrešalo sodelovanje s sošolci, saj je bilo v času izobraževanja na daljavo v primerjavi s poukom v razredu manj priložnosti za skupinsko delo in sodelovalno učenje, prav tako pa večina vprašanih zaznava izobraževanje na daljavo zahtevnejše od pouka v živo.

## **7 SKLEP**

V raziskovalni nalogi smo obravnavali srečo in zadovoljstvo. Problem, ki nas je pripeljal do obravnave te teme je, da se stopnja zadovoljstva mladostnikov z življenjem niža in da so ti vedno manj srečni. V večini držav izobraževalni sistemi še vedno temeljijo na učnih načrtih, redko kje pa se ukvarjajo z dejanskim počutjem učencev. O pomenu sreče in zadovoljstva se veliko govori, spremembe pa se v tej smeri ne dogajajo. Menimo tudi, da je bilo opravljenih premalo raziskav, predvsem domačih, ki bi se s tem področjem ukvarjale.

Naši cilji so bili ugotoviti, ali učenci ločijo med srečo in zadovoljstvom, kakšno je doživljanje sreče glede na razred, ali se prisotnost sreče med spoloma razlikuje, kakšno je doživljanje sreče glede na materialne dobrine, odnose in šolski uspeh, vzrok za doživljanju sreče in v kateri vrsti šolanja so mladostniki bolj srečni (v šoli ali na daljavo). Potrjene so hipoteze H1, H3, H4, H5 in H6. Hipotezo 2 pa smo ovrgli.

V mednarodni raziskavi (OECD, 2017) so ugotovili, da je manj mladostnic zadovoljnih s svojim življenjem in srečnih kot pa mladostnikov. Enaki rezultati so se pokazali tudi v naši raziskavi. Ugotovitve iz strokovne literature (Kos, 2019), ki so pomembne, so tudi, da materialne dobrine ljudem na sploh ne prinašajo dolgotrajne sreče, so pa socialni odnosi tisti, v

katere naj bi vlagali. Do enakih ugotovitev smo prišli na vzorcu mladostnikov iz naše osnovne šole. Tuji strokovnjaki ugotavljajo, da šolski sistemi večinoma temeljijo na akademskih dosežkih (Göksoy, 2017), kar so pokazali tudi rezultati raziskovanja. Največ učencev namreč meni, da so srečni ker imajo dober šolski uspeh in ne obratno. Zaradi pomanjkanja komunikacije z vrstniki (Rupnik Vec idr., 2020) so bili mladostniki pri izobraževanju na daljavo manj srečni kot pri izobraževanju v šoli.

Po našem mnenju je šibka točka te raziskovalne naloge, da smo pri raziskovanju več pozornosti posvetili sreči med osnovnošolci zadnjega triletja kot zadovoljstvu med osnovnošolci zadnjega triletja. Tako da bi tistim, ki se bodo s to temo v prihodnje ukvarjali, svetovali, da se ali osredotočijo na enega izmed pojmov ali pa res pazijo, da oba pojma obravnavajo v enaki meri. V vzorec smo vključili le učence 3. VIO, pri čemer bi poudarili, da so to rezultati zgolj ene šole in rezultatov ne moramo posploševati na celotno populacijo. Sodelovalo je 157 učencev, vendar sta bila ustrezna le 102 odgovorjena spletna anketna vprašalnika. Ostalih 55 smo zaradi neustreznosti (pomanjkanja odgovorov) morali izločiti. V vzorec bi lahko vključili tudi mlajše učence (1. in 2. vzgojno izobraževalnega obdobja) in rezultate primerjali z rezultati starejših učencev (3. vzgojno izobraževalnega obdobja). Takšen je bil na začetku tudi naš načrt, vendar bi bilo pridobivanje podatkov od učencev 1. VIO med delom na daljavo v času epidemije preveč zapleteno, saj bi potrebovali pomoč staršev. Predvidevamo, da nekateri starši nimajo dovolj tehnoloških znanj, da bi lahko pomagali, problem pa bi bil tudi v tem, da bi na odgovore mlajših učencev lahko starši zelo vplivali.

Tema obravnavana v raziskovalni nalogi se nam zdi pomembna in aktualna. Vključena so torej področja, ki so za mladostnike pomembna, npr. dobro počutje, šolski uspeh in sreča. Še vedno živimo v času epidemije in šolanje na daljavo je postalo nekaj vsakdanjega, naloga pa obravnava tudi to področje. Naloga opozarja na šibkosti šolskega sistema in predlaga razmislek ter nekatere izboljšave (sreča kot interesna dejavnost, ustvarjanje poučnih tem, ki bi se predstavile ostalim učencem).

V raziskovalni nalogi so večinoma prikazani le podatki o sreči in zadovoljstvu, glede na različne spremenljivke, zato vsaj nam predstavlja šele uvod v nadaljnjo raziskovanje. Bolj podrobno nas zanima, kako in če bi se ure sreče obnesle pri nas v šolah in kakšne spremembe bi prinesle.

## **8 DRUŽBENA ODGOVORNOST**

Naša naloga prispeva k družbeno odgovornemu ravnanju, saj si vsi želimo srečne in zadovoljne mladostnike, ki predstavljajo prihodnost vsake skupnosti, kar pa lahko dosežemo samo tako, da sreči in zadovoljstvu posvečamo pozornost kot v tej nalogi. Pri tem sta sreča in zadovoljstvo pomembna, saj naj bi srečni ljudje bili redkeje hudobni, kruti ali nasilni in imeli naj bi boljše odnose, kot tisti, ki niso srečni. Želeli bi si, da naloga spodbudi šolo kot organizacijo k premisleku o posvečanju večje pozornosti na srečo med osnovnošolci, saj konec koncev prav ti velik del dneva preživijo v šoli. Kot osnovnošolci sicer sistema ne moremo spreminjati, lahko pa svoji šoli predlagamo in pomagamo ustvariti poučne teme o sreči in zadovoljstvu, ki bi se predstavile ostalim učencem. Morda bi se lahko v prihodnosti ustanovila tudi interesna dejavnost, ki se bi s tem ukvarjala.

## 9 LITERATURA IN VIRI

- Antaramian, S. P., Huebner, E. S. in Valois, R. F. (2008). Adolescent Life Satisfaction *Applied Psychology: An International Review*, 57, 112–126 (dostop: 30.12.2020). Dostopno na spletnem naslovu: <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1464-0597.2008.00357.x>.
- Badri, M., Al Nuaimi, A., Guang, Y., Al Sheryani, Y. in Al Rashedi, A. (2018). The effects of home and school on children's happiness: a structural equation model. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 12, 17, 1-7; 12-14 (dostop: 31.12.2020). Dostopno na spletnem naslovu: <https://ijccep.springeropen.com/articles/10.1186/s40723-018-0056-z>.
- Bethune, A. (2018). Why Children's Happiness Matters. *Action for hapiness*, september 2018 (dostop: 03.01.2021). Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.actionforhappiness.org/news/why-childrens-happiness-matters>.
- Bleske, B. (2019). *High School's Troubled Relationship with Happiness* (dostop: 03.01.2021). Dostopno na spletnem naslovu: <https://medium.com/age-of-awareness/high-schools-troubled-relationship-with-happiness-49bf07228001>.
- Boniwell, I. (2016). How to Teach Happiness at School. *The Greater Good Science Center at the University of California, Berkeley*, oktober 2016. (dostop: 21.03.2021). Dostopno na spletnem naslovu: [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how\\_to\\_teach\\_happiness\\_at\\_school](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_teach_happiness_at_school).
- Božič Blagajc, P. (2018). Sreča v šolah kot predmet in način življenja. *Paleta znanj*. (dostop: 27.03.2021). Dostopno na spletnem naslovu: <http://paletaznanj.si/sreca-v-solah-nacin-zivljenja/>.
- Demirbaş Çelik, N. (2018). Happiness in high school students: autonomy, relatedness, competence and meaning in life. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, Volume 13, 2018, 422-430. (dostop: 30.12.2020). Dostopno na spletnem naslovu: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1193338.pdf>.
- Divjak Rosenstein, L. (2013). *Negativna čustva in zdravje*. Diplomski delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani Fakulteta za družbene vede. (dostop: 28.03.2021). Dostopno na spletnem naslovu: [http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska\\_dela\\_1/pdfs/mb11\\_divjak-rosenstein-lea.pdf](http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska_dela_1/pdfs/mb11_divjak-rosenstein-lea.pdf).
- Drobnič, T. (2011). *Potrebe mladostnic in vloga vzgojitelja v dijaškem domu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani Pedagoška fakulteta. (dostop: 20.03.2021). Dostopno na spletnem naslovu: [http://pefprints.pef.uni-lj.si/381/1/Potrebe\\_mladostnic\\_in\\_vloga\\_vzgojitelja\\_v\\_dija%C5%A1kem\\_domu\\_TD.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/381/1/Potrebe_mladostnic_in_vloga_vzgojitelja_v_dija%C5%A1kem_domu_TD.pdf).
- Freire, T. (2012). Otroci kažejo pot. V L. Bormans (ur.), *Sreča: velika knjiga o sreči: znanje in modrost strokovnjakov za srečo z vsega sveta* (str. 158-161). Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Gehmacher, E. (2012). Naučimo se sreče. V L. Bormans (ur.), *Sreča: velika knjiga o sreči: znanje in modrost strokovnjakov za srečo z vsega sveta* (str. 158-161). Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Göksoy, S. (2017). Situations that Make Students Happy and Unhappy in Schools. *Universal Journal of Educational Research*, 5(12A), 2017, 77-83. (dostop: 30.12.2020). Dostopno na spletnem naslovu: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1165437.pdf>.

- Kearney Cooke, A. (1999). Gender differences and self-esteem. *The journal of gender-specific medicine: JGSM: The official journal of the Partnership for Women's Health at Columbia*. 2(3), 1999, 46-52. (dostop: 28.03.2021). Dostopno na spletnem naslovu: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11252852/#affiliation-1>.
- Kos, B. (2019). *Sreča* (dostop 03.01.2021). Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.blazkos.com/sreca/>.
- Kramžar, B. (2018). Dobro jutro: Učenje sreče. *Delo*, 16. januar 2018, (dostop: 21.03.2020). Dostopno na spletnem naslovu: <https://old.delo.si/mnenja/blogi/dobro-jutro-ucenje-srece.html>.
- Lachman, M. E. (2012). Življenje se začne pri štiridesetih, petdesetih, šestdesetih in sedemdesetih. V L. Bormans (ur.), *Sreča: velika knjiga o sreči: znanje in modrost strokovnjakov za srečo z vsega sveta* (str. 148-150). Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Mertoğlu, M. (2020). Factors Affecting Happiness of School Children. *Journal of Education and Training Studies*, 8(3), 2020, 10-20. (dostop: 30.12.2020). Dostopno na spletnem naslovu: [https://www.researchgate.net/publication/338361653\\_Factors\\_Affecting\\_Happiness\\_of\\_School\\_Children](https://www.researchgate.net/publication/338361653_Factors_Affecting_Happiness_of_School_Children).
- OECD, (2017). Student's Well-Being. PISA 2015 Results (Volume III). *OECD* (dostop: 31.12.2020). Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/9789264273856-en.pdf?expires=1611941116&id=id&accname=guest&checksum=3439678C6E92DF9AEFFEE717CB204B4D>.
- O'Rourke J. in Cooper, M. (2010). Lucky to be happy: A study of happiness in Australian primary students. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*. 10, 2010, 94-107 (dostop: 28.12.2020). Dostopno na spletnem naslovu: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ895559.pdf>.
- Proctor, C. in Linley, P. A. (2014). Increasing Psychological Well-being in Clinical and Educational Settings Interventions and Cultural Contexts: Chapter 13: *Life Satisfaction in Youth* (dostop: 30.12.2020). Dostopno na spletnem naslovu: [https://www.pprc.gg/wp-content/uploads/2014/07/C.Proctor.Life\\_Satisfaction\\_in\\_Youth.PWB\\_.CES-2.pdf](https://www.pprc.gg/wp-content/uploads/2014/07/C.Proctor.Life_Satisfaction_in_Youth.PWB_.CES-2.pdf).
- Rupnik Vec, T. idr. (2020). *Analiza izobraževanja na daljavo v času prvega vala epidemije covid-19 v Sloveniji*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Schaefer Riley, N. (2017). Why Are Girls in Many Egalitarian Countries Less Happy Than The Boys? *Institute for Family Studies*. (dostop: 27.03.2021). Dostopno na spletnem naslovu: <https://ifstudies.org/blog/why-are-girls-in-many-egalitarian-countries-less-happy-than-boys>.
- Schrobsdorff, S. (2016). Teen Depression and Anxiety: Why the Kids Are Not Alright. *Time*. (dostop 27.03.2021). Dostopno na spletnem naslovu: <https://time.com/4547322/american-teens-anxious-depressed-overwhelmed/>.
- Sellgren, K. (2017). Most teenagers happy with life, study finds. *BBC News*. (dostop 03.01.2021). Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.bbc.com/news/education-39628723>.
- Talebzadeh, F. in Samkan. M. (2011). Happiness for our kids in schools: A conceptual model. *Elsevier: Procedia - Social and Behavioral Sciences* 29, 1462 – 1471. (dostop: 28.12.2020). Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811028539>.

- Twenge, J. M., Coyne, S. M., Carroll, J. S., Wilcox, W. B. (2020). Teens in Quarantine: Mental Health, Screen Time, and Family Connection. *Institute for Family Studies in Wheatley Institute*. Oktober 2020 (dostop: 25.03.2021). Dostopno na spletnem naslovu: <https://ifstudies.org/ifs-admin/resources/final-teenquarantine2020.pdf>.
- UNICEF, (2017). Raziskava o zadovoljstvu otrok z življenjem in odraščanjem v Sloveniji. *UNICEF* (dostop: 27.03.2021). Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.unicef.si/novice/14046/raziskava-o-zadovoljstvu-otrok-z-zivljenjem-in-odrascanjem-v-sloveniji>.
- White, M. (2012). Srečna šola. V L. Bormans (ur.), *Sreča: velika knjiga o sreči: znanje in modrost strokovnjakov za srečo z vsega sveta* (str. 148-150). Ljubljana: Mladinska knjiga.

## 10 PRILOGE

### 10.1 Spletni anketni vprašalnik

Pozdravljeni! Sem učenka 9. razreda osnovne šole. Prosila bi Vas, da izpolnite anketni vprašalnik, katere podatke potrebujem pri pripravi raziskovalne naloge z naslovom Sreča in zadovoljstvo med osnovnošolci. Anketni vprašalnik je anonimen. Podatki, ki jih bom pridobila od Vas, bodo uporabljeni izključno v raziskovalne namene in imajo ključen pomen za moje delo, tako da se vam že vnaprej iskreno zahvaljujem.

#### Spol (ustrezno označi)

Moški

Ženski

#### Razred (ustrezno označi)

7. razred

8. razred

9. razred

#### 1. Kaj je zate sreča?

\_\_\_\_\_

#### 2. Si večkrat srečen ali večkrat zadovoljen?

a) Večkrat sem srečen kot zadovoljen.

b) Večkrat sem zadovoljen kot srečen.

c) Sreča in zadovoljstvo sta zame isto.



**3. Preberi naslednje trditve in ustrezno označi, koliko se z njimi strinjaš. (odnosi) Za moje doživljanje sreče, je pomembno, da ...**

	Sploh se ne strinjam	Ne strinjam se	Niti se strinjam, niti se ne strinjam	Strinjam se	Popolnoma se strinjam
... se ne ne prepiram z družinskimi člani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... se družim z ožjimi družinskimi člani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... me družinski člani spodbujajo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... lahko svoji družini zaupam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... se ne prepiram s prijatelji.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... se družim s prijatelji.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... me prijatelji spodbujajo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... lahko prijateljem zaupam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**4. Preberi naslednje trditve in označi ustrezen odgovor, ki drži zate.**

	Da	Ne	Ne vem
Moj odnos z družinskimi člani vpliva na moje zadovoljstvo z življenjem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moj odnos z vrstniki vpliva na moje zadovoljstvo z življenjem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**5. Preberi naslednje trditve in ustrezno označi, koliko se z njimi strinjaš. (materialne dobrine) Za moje doživljanje sreče, je pomembno, da ...**

	Sploh se ne strinjam	Ne strinjam se	Niti se strinjam, niti se ne strinjam	Strinjam se	Popolnoma se strinjam
... imam dober telefon.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... imam takšne materialne dobrine, kot jih imajo moji sošolci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... od bližnjega prejem darilo, četudi z bližnjim ne bom preživel kvalitetnega časa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**6. Preberi naslednjo trditev in označi ustrezen odgovor, ki drži zate.**

	Da	Ne	Ne vem
Menim, da so materialne dobrine nujne za srečno življenje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**7. Preberi naslednje trditve in ustrezno označi, koliko se z njimi strinjaš. (šolski uspeh) Za moje doživljanje sreče, je pomembno, da ...**

	Sploh se ne strinjam	Ne strinjam se	Niti se strinjam, niti se ne strinjam	Strinjam se	Popolnoma se strinjam
... me učitelj/učiteljica pohvali.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... uspešno oddam nalogo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... v šoli nekaj boljše opravim kot drugi sošolci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

... mi v šoli dobro gre.

**8. Katera trditev drži zate?**

- a) Srečen sem in je zato moj šolski uspeh dober.
- b) Zaradi svojega šolskega uspeha sem srečen.

**9. Preberi naslednje trditve in ustrezno označi, koliko se z njimi strinjaš. (epidemija) Za moje doživljanje sreče, je pomembno, da ...**

	Sploh se ne strinjam	Ne strinjam se	Niti se strinjam, niti s ne strinjam	Strinjam se	Popolnoma se strinjam
... med šolanjem na daljavo več časa preživim z družino.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... lahko prijatelje vidim v živo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... tudi med delom na daljavo ohranim dober uspeh v šoli.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... mi tudi v času pandemije ne primanjkuje materialnih dobrin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**10. Preberi naslednjo trditev in označi ustrezen odgovor, ki drži zate.**

	Da	Ne	Ne vem
Lahko rečem, da sem v času epidemije manj srečen, kot pred njo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**11. Preberi naslednje trditve in označi ustrezen odgovor, ki drži zate (ni nujno da se navezuješ na epidemijo).**

	Da	Ne	Ne vem
Zase lahko rečem, da sem srečen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pomembno je, da sem srečen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zadovoljen sem s svojim življenjem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 10.2 Prošnja razrednikom za posredovanje spletne povezave učencem

Spoštovane razredničarke, spoštovana razrednika!

Sem učenka 9. razreda. V tem šolskem letu v okviru programa Mladi za napredek Maribora pripravljam raziskovalno nalogo z naslovom Sreča in zadovoljstvo med osnovnošolci. Prosila bi Vas, da pri naslednji razredni uri (v petek, 05. februarja 2021, ali kadarkoli v tem tednu) vašim učencem posredujete povezavo, do mojega spletnega anketnega vprašalnika: <https://1ka.arnes.si/a/10573>. Če boste izvajali pouk s pomočjo videokonference, predlagam, da povezavo kopirate v t.i. "chat". Podatki, ki jih bom pridobila od učencev, bodo uporabljeni izključno v raziskovalne namene in imajo ključen pomen za moje delo. Pomembno je, da anketni vprašalnik reši kar se da veliko učencev.

Za reševanje učenci potrebujejo približno 10 minut.

Najlepša hvala že vnaprej.

Lep pozdrav