

Mestna občina Celje  
Komisija Mladi za Celje

**DOŽIVLJANJE STRESA DIJAKOV  
GIMNAZIJE CELJE - CENTER MED POUKOM NA DALJAVO**

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorica:

EVA KREJIĆ

Mentorica:

SIMONA PAINKRET, univ. dipl. psih.

Celje, april 2021

Gimnazija Celje - Center

Program: umetniška gimnazija – likovna smer

**DOŽIVLJANJE STRESA DIJAKOV  
GIMNAZIJE CELJE - CENTER MED POUKOM NA DALJAVO**

RAZISKOVALNA NALOGA

INTERDISCIPLINARNO PODROČJE: PSIHOLOGIJA IN ŠPORT

Avtorica:

EVA KREJIĆ

Mentorica:

SIMONA PAINKRET, univ. dipl. psih.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, april 2021

## **ZAHVALA**

Iskrena hvala mentorici, Simoni Painkret, prof., za usmerjanje, podporo in za strokovno pomoč pri pisanju raziskovalne naloge.

Zahvaljujem se Nataši Grobelnik, prof., za lektorski pregled naloge.

Hvala tudi dijakom Gimnazije Celje - Center, ki so rešili anketo.

## KAZALO VSEBINE

POVZETEK .....	1
ABSTRACT .....	2
1 UVOD.....	3
1.1 OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA.....	3
1.2 CILJI IN HIPOTEZE.....	4
2 TEORETIČNI DEL.....	5
2.1 STRESORJI .....	5
2.2 DOLGOTRAJNI STRES .....	6
2.3 DIGITALNI STRES.....	8
2.3.1 POSLEDICE DIGITALNEGA STRESA .....	9
2.4 DOŽIVLJANJE STRESA PRI MLADOSTNIKIHI.....	12
2.4.1 MEDOSEBNI ODNOSI MLADOSTNIKOV .....	13
2.4.2 POUK IN OSTALO ŠOLSKO DELO – POVZROČITELJA STRESA.....	14
2.5 STRATEGIJE SOOČANJA S STRESOM.....	16
2.5.1 VPLIV ŠPORTNE AKTIVNOSTI NA STRES .....	17
3 METODOLOGIJA.....	19
3.1 UDELEŽENCI.....	19
3.2 PRIPOMOČKI.....	19
3.3 POSTOPEK.....	20
4 REZULTATI.....	21
5 RAZPRAVA.....	29
6 SKLEP .....	32
6.1 KRITIKA NALOGE .....	32
7 VIRI IN LITERATURA.....	34
PRILOGE.....	36

## KAZALO SLIK

Slika 1: Splošni prilagoditveni sindrom (Kompore in sod., 2010, str. 109) .....	7
Slika 2: Joga za oči (Avguštin, 2020).....	11
Slika 3: Vaja za sprostitvev oči (Avguštin, 2020).....	11
Slika 4: Vaja za vlaženje oči .....	12
Slika 5: Vaja za vrat in hrbtenico (Avguštin, 2020) .....	12

## KAZALO TABEL

Tabela 1: Najpogostejši stresorji.....	5
Tabela 2: Povprečna količina šolskih ur pouka (M) za vse letnike in izobraževalne programe .....	8
Tabela 3: Opis vzorca glede na starost, izobraževalni program in spol.....	19
Tabela 4: Kriterij kodiranja vprašanj št. 9 in št. 10 .....	20
Tabela 5: Povprečna vrednost (M) pogostosti doživljanja stresa pri dijakih.....	21
Tabela 6: Povprečna vrednost stopnje doživljanja stresa pri dijakih.....	21
Tabela 7: Pogostost (f) in delež (%) izbire dejavnikov, ki dijakom povzročajo največ stresa.....	22
Tabela 8: Pogostost (f) in delež (%) izbire dejavnikov, povezanih s šolo, ki dijakom povzročijo največ stresa .....	23
Tabela 9: Povprečen čas (M), ki ga dijaki dnevno preživijo pred zaslonom.....	23
Tabela 10: Povprečen čas (M), ki ga dijaki dnevno preživijo pred zaslonom zaradi šolskega dela.....	24
Tabela 11: Povprečne vrednosti (M) primerjave stopnje doživljanja stresa med delom na daljavo in delom v šoli za posamezne dejavnike, povezane s šolo, glede na letnik in program .....	25
Tabela 12: Število (N) in delež (%) dijakov glede na pogostost in trajanje športne aktivnosti.....	26
Tabela 13: Povprečne vrednosti (M) pogostosti doživljanja stresa, stopnje doživljanja stresa in samoocene učinkovitosti soočanja s stresom za posamezno skupino dijakov .....	26
Tabela 14: Pogostost (f) in delež (%) izbire izvajanih športnih aktivnosti .....	27

Tabela 15: Število (f) in delež (%) izbire stopnje vpliva športne aktivnosti pri soočanju s stresom ..... 27

## **POVZETEK**

Epidemija covid-19 je povzročila, da so se v Sloveniji 16. marca 2020 zaprle vse izobraževalne ustanove in izobraževanje je potekalo na daljavo. Epidemiološka slika se je izboljšala šele maja, ko so se dijaki zaključnega letnika vrnili v šole, ostali smo šolanje končali na daljavo. Popolno zaprtje šol se je nato ponovilo še oktobra 2020 in je trajalo do januarja 2021, ko so se postopoma začeli sproščati ukrepi.

Šolanje na daljavo je povzročilo, da dijaki preživimo več časa pred računalniškimi (in drugimi) zasloni, kar posamezniki sicer različno sprejemamo in doživljamo, vsem pa predstavlja dodatni stresor, ki spodbuja t. i. digitalni stres.

V raziskovalni nalogi sem predstavila rezultate raziskave o doživljanju stresa dijakov Gimnazije Celje - Center med poukom na daljavo.

Za pridobitev podatkov sem uporabila anketo, ki je vključevala vprašanja o stopnji in pogostosti doživljanja stresa ter prisotnosti različnih stresorjev med poukom na daljavo. Zanimalo me je tudi, koliko časa dijaki preživijo pred zasloni, in kako je športna aktivnost povezana s soočanjem s stresom. V vzorec so zajeti dijaki Gimnazije Celje - Center, 451 dijakov vseh letnikov in izobraževalnih programov (gimnazija, umetniška gimnazija – likovna smer in predšolska vzgoja) je rešilo anketni vprašalnik. Rezultati so pokazali, da dijaki med poukom na daljavo doživljajo v povprečju relativno močan stres nekaj manj kot 4-krat tedensko. Največ stresa jim povzročajo pouk in ostalo šolsko delo, medosebni odnosi, čas pred zasloni – za namene šolskega dela preživijo pred njimi v povprečju od 5 do 6 ur dnevno – in (pre)malo stika s sošolci, vendar obenem zaznavajo manj stresa zaradi slabih odnosov s sošolci. Športno aktivnejši dijaki so ocenili, da stres v povprečju doživljajo redkeje in manj intenzivno. Z njim se učinkoviteje soočajo kot športno manj aktivni dijaki.

**KLJUČNE BESEDE:** stres, digitalni stres, dijaki, pouk na daljavo, športna aktivnost

## **ABSTRACT**

The Covid-19 epidemic in Slovenia caused the closure of all educational institutions and the introduction of online education on 16 March 2020. The epidemiological situation did not improve until May, when the final year students returned to school, the rest of us finished school online. The complete closure of schools was then repeated in October 2020 and lasted until January 2021, when the restrictions were eased gradually. Online school is the reason that students spend more time in front of computer (and other) screens, which is perceived differently by different individuals, but it represents an additional stressor for all and results in so called digital stress.

In the research project, I presented the results of the research on the experience of stress during online education of students of Gimnazija Celje - Center.

To obtain the data, I used a survey that included questions about the level and frequency of experiencing stress and the presence of various stressors during online education. I was also interested in how much time students spend in front of screens, and how sports activity is related to coping with stress. The sample includes students from Gimnazija Celje - Center, 451 students of all years and educational programs (grammar school, grammar school – art department and pre-school education) responded to the survey questionnaire. The results showed that students experience, on average, relatively intense stress a little less than 4 times a week during online school. The stressors that cause the largest amount of stress are classes and additional school assignments, interpersonal relationships, time in front of screens – they spend on average from 5 to 6 hours a day in front of them for school – work purposes – and (too) little contact with classmates. But at the same time they experience less stress due to bad relationships with classmates. More athletically active students estimated that on average they experience stress less frequently and less intensely. They face it more effectively than less athletically active students.

**KEY WORDS:** stress, digital stress, students, online school, sports activity.



# 1 UVOD

## 1.1 OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Stres je po definiciji *vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje* (Kompore in sod., 2010, str. 108). Ena izmed vrst stresa je tehnostres oz. digitalni stres. Digitalni stres je bil prvič opredeljen v zgodnjih osemdesetih letih prejšnjega stoletja kot *sodobna bolezen prilagajanja, ki jo povzroča nezmožnost zdravega spopadanja z novimi tehnologijami* (Brod, 1984). Vzrok za doživljanje digitalnega stresa je lahko nesprejemanje informacijsko-komunikacijske tehnologije (v nadaljevanju IKT) ali pretirano identificiranje z novimi tehnologijami. Zaradi hitrega razvoja in širjenja IKT-področja ostajata digitalni stres in njegove posledice še precej neraziskana.

Epidemija covid-19 je bistveno spremenila način uporabe in doživljanja IKT-ja pri mladostnikih, kar me je spodbudilo k odločitvi za raziskavo, predstavljeno v raziskovalni nalogi. Želela sem ugotoviti, ali dijakom Gimnazije Celje - Center (v nadaljevanju GCC) pouk na daljavo povzroča stres, in raziskati dejavnike, povezane z njihovim doživljanjem stresa. Hkrati pa je med epidemijo strokovna javnost opozarjala in z raziskavo potrdila upad gibalnih sposobnosti slovenskih otrok, kar je v povezavi z digitalnim stresom precej zaskrbljujoče, saj je prav športna aktivnost učinkovita preventiva pri soočanju s stresom. Tako sem raziskala tudi športno aktivnost dijakov GCC in njeno povezanost z doživljanjem stresa.

## 1.2 CILJI IN HIPOTEZE

Cilji, ki so usmerjali raziskovalni proces, so bili:

1. Ugotoviti pogostost in moč doživljanja stresa dijakov GCC med poukom na daljavo in dejavnike, ki so s tem povezani.
2. Ugotoviti, kako sta demografski značilnosti (starost in izobraževalni program) povezani z doživljanjem stresa med poukom na daljavo.
3. Primerjati doživljanje stresa dijakov med poukom na daljavo z doživljanjem stresa med poukom v šoli.
4. Ugotoviti, ali je športna aktivnost dijakov (tek, telovadba, sprehod, ples itd.) povezana z doživljanjem stresa med poukom na daljavo.

Glede na pričakovanja sem zastavila naslednje hipoteze:

H1: Dijaki 1. in 4. letnika vseh izobraževalnih programov (gimnazija, umetniška gimnazija – likovna smer in predšolska vzgoja) pogosteje in močnejše doživljajo stres med poukom na daljavo kot dijaki 2. in 3. letnika.

H2: Pouk in ostalo šolsko delo sta dejavnika, ki dijakom povzročata največ stresa. Najbolj jih med poukom na daljavo obremenjuje (pre)veliko časa, preživetega pred zaslonom – dijaki pred zaslonom v povprečju preživijo od 9 do 10 ur, od tega v povprečju od 7 do 8 ur zaradi šolskega dela.

H3: Dijaki vseh letnikov in izobraževalnih programov menijo, da v povprečju doživljajo več stresa med poukom na daljavo kot med poukom v šoli.

H4: Dijaki, ki so športno aktivni vsaj 3-krat tedensko v povprečju več kot 30 minut, bodo redkeje doživljali stres, njihova stopnja doživljanja stresa bo nižja in njihova samoocena učinkovitosti premagovanja stresa bo višja kot pri tistih, ki so redkeje oz. niso športno aktivni.

## 2 TEORETIČNI DEL

Stres je vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje. Dražljaje, ki povzročajo stres, imenujemo stresorji (Kompore in sod., 2010).

### 2.1 STRESORJI

Oprelitev stresorjev je odvisna od pristopa k proučevanju pojava stresa. Stresorji so lahko definirani kot neprijetni dražljaji oziroma dražljaji, ki vodijo k stresnim odzivom in ki posameznika silijo v prilagajanje (Rosen in sod., 2010). So vsaka težava, ki zahteva rešitev, oziroma vsaka okoliščina, ki zahteva prilagoditev. Če razumemo stres kot občutek, so stresorji dogodki, okoliščine in zaznave, ki sprožijo negativne občutke (Buunk in sod., 1998). Stresorje glede na njihovo trajanje delimo na kratkoročne ali akutne stresorje (dražljaj traja kratek čas, a lahko kljub temu povzroči dolgotrajno napetost) in na dolgoročne ali kronične stresorje (dražljaj traja dlje časa in povzroči dolgotrajno napetost). Glede na specifičnost lahko stresorje delimo na splošne in specifične. Specifični stresorji imajo večji vpliv na napetost posameznikov, za njih so individualno pomembnejši (Beehr in sod., 2000). Delimo jih lahko tudi glede na njihov vpliv na posameznikove cilje: ovirajoči stresorji ogrožajo doseganje ciljev, izzivajoči stresorji pa podpirajo doseganje ciljev (Mickel in Dallimore, 2012).

Tabela 1: Najpogostejši stresorji

SKUPINE STRESORJEV	PRIMERI STRESORJEV
OKOLJE	Previsoka ali prenizka temperatura, hrup, kemikalije, naravne nesreče (npr. poplave, potresi, hurikani), vojne, teroristični napadi.
DELOVNO MESTO ALI ŠOLA	Preobremenjenost, prekratki roki, premalo (zahtevnega) dela, preverjanje in ocenjevanje znanja, prezahteven ali prelahak učni program.

*Nadaljevanje Tabele 1*

NENADNE ŽIVLJENJSKE SPREMEMBE	Smrt bližnjih, ločitev ljubljenih oseb, sprememba službe ali šolanja, zadetek na loteriji, rojstvo otroka, službeno napredovanje, izjemen osebni dosežek.
VSAKODNEVNE SKRBI	Naglica, kaos, čakanje v vrstah, prevoz na delo ali v šolo, finančna stiska, slabi medosebni odnosi, kajenje, pretirano uživanje alkohola in hrane, malo telesne aktivnosti.

Vir: Kompare in sod., 2010, str. 108

Sprememba načina šolanja med epidemijo se uvršča v skupino nenadnih življenjskih sprememb, saj nekateri dijaki niso imeli dovolj časa za prilagoditev tako korenitim spremembam načina dela. Okolje, ki so ga bili primorani spremeniti zaradi dela na daljavo, je vplivalo na njihovo splošno počutje in je imelo posledično veliko vlogo pri doživljanju pouka na daljavo. Organizacija delovnega prostora in okolja namreč lahko vpliva na doživljanje stresa. Z organiziranim delovnim prostorom je lahko doživljanje stresa manjše, obenem pa lahko urejeno delovno okolje vpliva na dijakovo motiviranost za pouk.

## **2.2 DOLGOTRAJNI STRES**

Dolgotrajni ali ponavljajoči stres je po definiciji stres, ki se nam zdi blažji, vendar pušča dolgotrajnejše posledice in več (zdravstvenih) težav (Miholič, 2011).

Takšne (zdravstvene) težave nastanejo ob daljši izpostavljenosti stresorjem in se odražajo v treh fazah, imenovanih alarm, odpor in izčrpanost. Učinke teh treh faz je predstavil Hans Selye z modelom splošnega prilagoditvenega sindroma (Higuera, 2018).



Slika 1: Splošni prilagoditveni sindrom (Kompore in sod., 2010, str. 109)

Splošni prilagoditveni sindrom (v nadaljevanju SPS) je trostopenjski postopek, ki opisuje fiziološke spremembe telesa med doživljanjem stresa. Selye je razvil SPS-teorijo s pomočjo eksperimenta z laboratorijskimi podganami, pri katerih je opazil vrsto fizioloških sprememb, potem ko so bile izpostavljene stresnim dogodkom. Z dodatnimi raziskavami je ugotovil, da te spremembe niso osamljen primer, temveč so tipičen odziv na stres, ki ga je nato opredelil s pomočjo treh faz (Higuera, 2018).

### 1. Faza alarma

V fazi alarma se zavedamo stresorja. Postanemo zaskrbljeni in vznemirjeni. Prva odziva sta šok in krajši upad delovanja. Šoku sledi stanje protišoka – delovati začne simpatično živčevje, ki povzroči vrsto fizioloških in z njimi povezanih duševnih sprememb, katere sprostitjo energetske zaloge tako, da smo kar najbolje pripravljene na odziv, s katerim bi obvladali učinke stresorjev (Kompore in sod., 2010).

### 2. Faza odpora

V fazi odpora se s povečano zmogljivostjo spoprijemamo s stresorjem. Kadar stresor premagamo ali se prilagodimo novi okoliščini, se delovanje organizma s podporo parasimpatičnega živčevja vrne na normalno raven. V tem primeru posledice stresa za posameznika niso usodne, ampak celo spodbudne; uspeh ga opogumlja, razvija svoje sposobnosti, samopodoba se izboljša, postavlja si zahtevnejše cilje, zato je tudi večja verjetnost, da bo naslednji stresor ocenil kot izziv, ki je obvladljiv.

Kadar stresorja ne premagamo ali pa se stresorji vrstijo drug za drugim, ostanemo v tej fazi daljši čas. To pomeni, da organizem dlje časa deluje s povečanimi zmogljivostmi. Takrat se posameznik počuti na višku moči, saj ga je telo opremilo z dodatnimi viri energije: veliko lahko dela, manj spi, manj je, zelo hitro se odziva in

zmore več kot običajno. V tej fazi posameznik npr. osredotočeno študira in dela (Kompore in sod., 2010).

### 3. Faza izčrpanosti

Sledi faza izčrpanosti, za katero je značilno porušeno ravnovesje v delovanju simpatičnega in parasimpatičnega živčevja. Sprva posameznika nas na izčrpanost opozorijo različni znaki, ki se začnejo pojavljati po šestih do osmih tednih intenzivnega stresa, ti so (Kompore in sod., 2010):

- **telesni:** kronična utrujenost, pomanjkanje energije, glavoboli, bolečine v križu, krči v mišicah, motnje spanja, povišana temperatura, padec odpornosti, prebavne težave;
- **duševni:** napetost, razdražljivost, dolgočasje, slaba koncentracija, težave s pomnjenjem, pomanjkanje samospoštovanja, cinizem;
- **vedenjski:** prenagljeni/nenadzorovani čustveni/telesni odzivi, povečano uživanje različnih drog (od kave do tablet in trdih drog), slabši odnosi doma in v službi, ki vodijo v socialno izolacijo, saj se neprijetnemu posamezniku raje izognemo.

## 2.3 DIGITALNI STRES

Epidemija nas je skorajda čez noč prisilila v delo na daljavo. Posledično preživimo več časa pred računalniškimi (in drugimi) zasloni. Dijaki smo zaradi dela na daljavo primorani pouk spremljati pred zasloni.

Tabela 2: Povprečna količina šolskih ur pouka (M) za vse letnike in izobraževalne programe

Letnik	GIM		UG		PV	
	dnevno	tedensko	dnevno	tedensko	dnevno	tedensko
1.	6,4	32	7,2	36	6,6	33
2.	6,2	31	7	35	6,6	33
3.	6,4	32	7,2	36	6,4	32
4.	6	30	7,2	36	5,6	28
<i>M<sub>po programu</sub></i>	<b>6,3</b>	31,2	<b>7,2</b>	35,8	<b>6,3</b>	31,5

Vir: Gimnazija Celje - Center, 2021

Glede na predmetnike posameznega izobraževalnega programa in letnika, objavljene na spletni strani GCC, lahko predvidevamo, da so dijaki v povprečju za potrebe izvedbe pouka pred zasloni približno od 6 do 7 ur dnevno (Tabela 2).

Nepretrgano gledanje v zaslon škoduje našemu zdravju, najprej očem, ki so eden najpomembnejših organov. Posameznik postane manj funkcionalen, manj produktiven, zniža se sposobnost osredotočenosti. Pogosteje se pojavi utrujenost, živčnost, občutki nelagodja, pritiska in preobremenjenosti. Govorimo lahko o vse večjem digitalnem stresu, ki je odziv na tehnologijo, ki je zaradi tehnološkega napredka dostopnejša in bolj razširjena. Posameznik tako »pada« v stres, saj je neprestano dosegljiv in obremenjen z informacijami. Intimni prostor je začel izginjati in s tem tudi čas za počitek in umirjenost. Z nenehnim pridobivanjem informacij naši možgani nikoli ne počivajo, prav tako nimajo časa za razmislek in čiščenje podatkov. Neprestana aktivnost povzroča napetost in nemir. Digitalni stres se vedno pogosteje pojavlja na delovnih mestih, ki zahtevajo od posameznika neprestano (službeno) prisotnost in aktivnost, s pomočjo IKT-ja. Tudi delo od doma je lahko za marsikoga, ki takega načina dela ni vajen, povzročitelj digitalnega stresa. Lahko ga povzroči nepoznavanje IKT-ja ali prevelika vključenost in delo zgolj z e-orodji (Avguštin, 2020).

### **2.3.1 POSLEDICE DIGITALNEGA STRESA**

Posledice digitalnega stresa vplivajo na celoten živčni sistem, saj zrenje v digitalne medije zaradi umetne svetlobe sporoča možganom, da so neprestano budni in aktivni. Posledično postanemo utrujeni, naše telo se brani napetosti, ki je posledica neprekinjene aktivnosti, občutimo lahko psihične in fizične znake digitalnega stresa.

Psihični in fizični znaki digitalnega stresa so:

- upad koncentracije;
- slabo počutje – fizično in psihično;
- notranji nemir;
- napetost, ki se prevrača v konflikte;
- nestrpnost in/ali nepotrpežljivost, ki povzročata pritisk, da mora biti vse hitro in takoj narejeno;
- prekomerno uživanje sladkorja in nekakovostnih maščob;

- neprestana želja po hrani;
- želja po neprestanem dokazovanju;
- apatičnost;
- zmedenost, raztresenost;
- težave s spanjem, motnje spanja, nenaspanost;
- organski odpor do dodatnega dela;
- nenehna utrujenost in izčrpanost;
- suhe oči, draženje in srbenje v očeh, trzanje veke, rdeče oziroma krvave oči, občutek težkih oči;
- glavoboli;
- bolečine v vratu.

Digitalni stres vpliva tudi na naše notranje organe, največkrat na presnovo in na prebavo. Bolečine v želodcu, napetost trebuha in zaprtost so pogosti simptomi stresa. Pojavljajo se tudi bolečine v mišicah, bolečine v vratu, glavoboli, utrujenost in spremembe v vzorcih spanja. Pogosto stres vpliva na spomin – možnost pomnjenja novih informacij in aktivna uporaba že obstoječega spomina se zmanjšata. Pojavijo se lahko tudi omotica, stiskanje v prsih in povečan srčni utrip.

Poleg telesnih obolenj digitalni stres vpliva tudi na duševno zdravje. Depresija in tesnoba sta redna spremljevalca pretirane uporabe digitalnih orodij. Pogosti so tudi občutki notranjega nemira, živčnost in neprekinjena napetost. Duševna simptoma digitalnega stresa sta tudi nizka samopodoba in negativno razmišljanje, občutek, da ničesar ne zmoremo, da smo odvisni od okolice in ljudi. Pretirana vpetost v digitalno aktivnost povzroča posameznikom težave pri odločanju (preveč odločitev hkrati) in zmanjšuje njihovo kreativnost. Posledično se počutijo manjvredno in sposobnost za organizacijo dela lahko povsem upade (Avguštin, 2020).

### **2.3.1.1 OMILITEV POSLEDIC DIGITALNEGA STRESA**

V nadaljevanju naloge so zapisani načini, s katerimi lahko omilimo ali preprečimo digitalni stres:

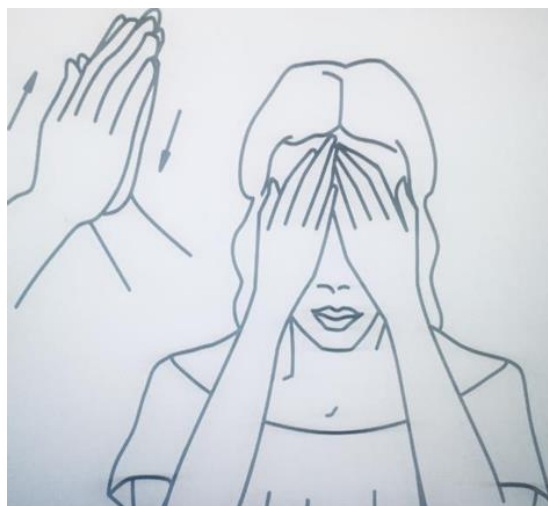
- nega oči: masaža vek, uporaba obkladkov za oči iz kamiličnega čaja;



- ustrezna osvetlitev prostora: čim manj neonskih in led luči ter raba računalniškega zaslona, ki omogoča zatemnitev modre svetlobe;
- vaje za oči.



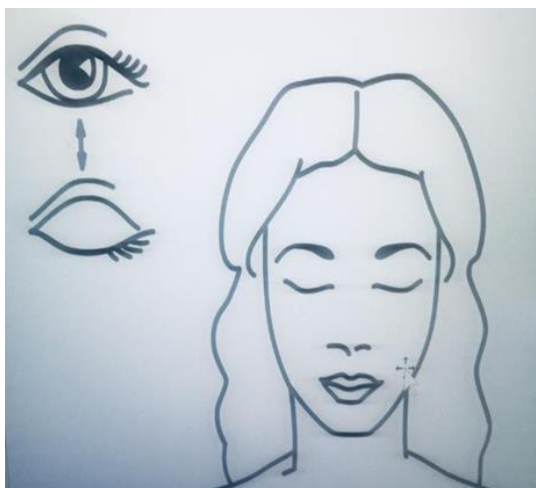
Slika 2: Joga za oči (Avguštin, 2020)



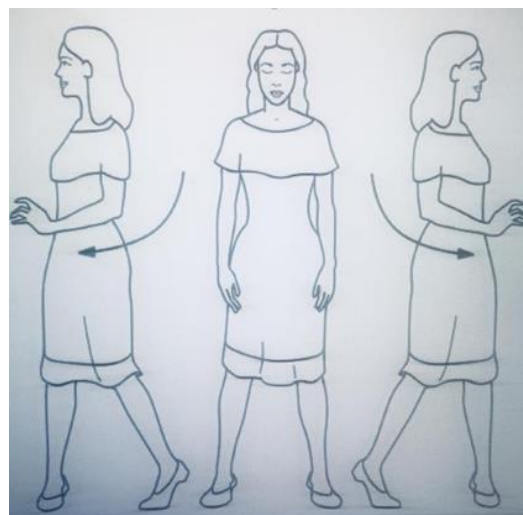
Slika 3: Vaja za sprostitvev oči (Avguštin, 2020)

Na Sliki 2 so prikazane vaje za oči, s pomočjo katerih lahko omilimo digitalni stres: 3-krat obrnemo pogled skrajno desno in levo, nato 3-krat pogledamo skrajno navzgor in navzdol, za tem 3-krat zakrožimo z očmi, naprej v desno, nato v levo.

Oči lahko sprostimo tudi z vajami, zapisanimi v nadaljevanju in prikazanimi na Sliki 3: sedimo za mizo, poravnamo hrbtenico in se sprostimo. Nato podrgnemo dlani, da se segrejejo in jih položimo na zaprte oči. Hkrati komolca naslonimo na mizo, da povsem sprostimo telo. Obe dlani naj v celoti zakrijeta oči, da nastane popolna tema. V tem položaju ostanemo nekaj minut. Po potrebi vajo ponovimo tolikokrat, da povsem sprostimo oči in duha.



Slika 4: Vaja za vlaženje oči  
(Avguštin, 2020)



Slika 5: Vaja za vrat in hrbtenico  
(Avguštin, 2020)

Digitalni stres lahko omilimo tudi z vajami, prikazanimi na Sliki 4: udobno se namestimo na stol ali kavč. Pričnemo s hitrim mežikanjem. Mežikamo dobro minuto. Oči za nekaj sekund zapremo in ponovimo hitro mežikanje. Vajo ponovimo večkrat na dan. Z redno vajo bodo oči ohranjale frekvenco utripanja, s tem pa zadostno navlaženost in ostro ter nenaporno gledanje.

Na Sliki 5 so predstavljene vaje za vrat in hrbtenico: nogi damo v razkorak z razmakom 40 cm. Roki sprostimo ob telesu. Telo naj bo mehko, da bo lahko gibljivo. Počasi začnemo nihati sem in tja. Ob koncu vsakega nihanja levo–desno sproščeno pogledamo nazaj. Oči naj bodo med vajo umirjene. Nihanje izvedemo dvakrat dnevno ali trikrat dnevno do 10 minut.

## 2.4 DOŽIVLJANJE STRESA PRI MLADOSTNIKI

Način življenja otrok in mladostnikov postaja vse bolj podoben stresnemu načinu življenja odraslih. Obremenjenost otrok in mladostnikov izvira iz vse večjih lastnih pričakovanj, pričakovanj staršev in neposredne okolice ter iz nenehne potrebe po dokazovanju in uspehu za vsako ceno, ki je tudi družbeno spodbujena in ustvarjena.

Veliko mladostnikov je danes v stalnem stresu, ker vztrajajo in ker se nikoli ne sprostijo – nastopi faza izčrpanosti. Znaki te faze so zmanjšanje učinkovitosti in pojav različnih

bolezni, med drugim tudi depresije in anksioznosti. Številni psihologi opozarjajo, da k njim zahaja vedno več mladostnikov, ki imajo težave s stresom, kot so: nezbranost, nespečnost, trebušne težave, depresija, anksioznost. Vedno več je tudi takšnih, ki razmišljajo o skrajnih dejanjih, kot je samomor (Klanšček, 2011).

Možni dejavniki stresa pri otrocih in mladostnikih so zelo različni in številni. Splošni dejavniki so npr.: telesne spremembe, ločitev staršev, konflikt med staršema, starši otrokom posvečajo premalo časa, smrt staršev ali bližnjih, rojstvo sorojenca, kronične bolezni v družini, finančne težave v družini, selitev ali menjava šole, sodelovanje pri številnih aktivnostih v šoli in zunaj nje, zahtevni učni programi, slaba organizacija pouka in opremljenost šol, nezanimanje, negotovost, pomanjkanje zgledov učinkovitega spoprijemanja s stresorji. Pogosti so tudi dejavniki, ki neposredno vplivajo na naše telo, npr.: težka torba, hrup, vročina, mraz, neprimerna osvetlitev učilnic, neprimerno pohišstvo v šoli/doma, sevanja, lakota/pretirana sitost, žeja. Prav tako so zelo prisotni duševni dejavniki stresa, kot so: negativna čustva in občutki, povezani s šolo, in različni strahovi: strah pred šolo, učitelji, spraševanjem, slabo oceno, sošolci, visoke zahteve in/ali pričakovanja v šoli in doma, konflikt s starši, s sošolci, z učitelji, zasmehovanje vrstnikov, potlačenje čustev (Klanšček, 2011).

#### **2.4.1 MEDOSEBNI ODNOSI MLADOSTNIKOV**

V zadnjem desetletju strmo naraščajo uporabe mobilne telefonije, spleta in družbenih omrežij. Mladostniki se povezujejo v različne virtualne skupine, ki presegajo domače okolje. Raziskovalci opozarjajo, da se zaradi tega mladi manj družijo, njihovi medosebni odnosi so slabši, bolj površni, kar lahko vodi do posameznikove socialne izoliranosti. Po drugi strani pa ravno uporaba spleta in družbenih omrežij nekaterim posameznikom omogoča večjo socialno povezanost, čeprav je ta še vedno le nadomestilo za odnose v »realnem« svetu (Ule, 2008). Tudi bežna srečanja, pogovori niso dovolj, ne zagotavljajo trajnejšega odnosa med mladostniki. Prav tako tudi vsako sodelovanje ne pripelje do razvoja odnosa med mladostniki. Sta pa pogovor in sodelovanje nujna v procesu nastajanja in ohranjanja medosebnih odnosov. Medosebni odnosi so posledica trajnejšega, ponavljajočega se sodelovanja med

dvema ali več osebami. Medosebni odnosi se začenjajo s tem, da se odnosa zavedamo, razvija se z usklajevanjem sodelovanja oseb (Ule, 2005).

Medosebni odnosi so zelo pomembni za razvoj posameznikove osebnosti v socialnem, čustvenem in intelektualnem smislu. Na osnovi odnosov z drugimi ljudmi si ustvarimo svojo identiteto. Na podlagi odziva drugih si lahko pomagamo, da razvijemo jasnejšo in natančnejšo predstavo o sebi. Učinkoviti in zadovoljujoči medosebni odnosi so prvi pogoj za našo osebno in poklicno srečo. Tudi poklici, ki ne zahtevajo izrazitega dela z ljudmi, še vedno vključujejo stike s sodelavci, s podrejenimi in z nadrejenimi (Lamovec, 1993). Pomanjkanje in slabi medosebni odnosi predstavljajo pomemben izvor stresa.

#### **2.4.2 POUK IN OSTALO ŠOLSKO DELO – POVZROČITELJA STRESA**

Pri večini dijakov sta pouk in ostalo šolsko delo največja izvora stresa. V nadaljevanju so predstavljeni najpogostejši stresorji in njihov vpliv na dijakovo počutje.

##### **Preverjanje znanja**

Stres med/pred preverjanjem znanja občutijo skoraj vsi dijaki. Ponavadi se odziv sproži med preverjanjem znanja, zaključni pa se po končanem ustnem ali pisnem preverjanju. Vendar ni pri vseh dijakih enako. Nekateri so pod stresom od trenutka, ko učitelj napove preverjanje znanja, pa vse dokler ne izvejo rezultatov. To pomeni, da pri njih stresni odziv traja dlje kot običajno in da ima pogosto negativne posledice (Klanšček, 2011).

##### **Ponavljajoči se neuspehi in slabe ocene**

Ponavljajoči se neuspehi in slabe ocene so med najmočnejšimi stresorji, saj večina dijakov presoja svoje sposobnosti z ocenami in z njimi gradi samozavest. Kadar je dijak neuspešen, se njegovo samovrednotenje zmanjša. Pri tem je pomembna tudi družina. Stres se še poveča, če starši otroka ne podprejo. Pogost izid je, da vsaka slaba ocena dodatno poslabša stanje in vodi v manjše samozaupanje ali celo v depresijo. Dijak se težje uči, koncentracija mu nenehno pada, možnost, da oceno popravi je vedno manjša (Klanšček, 2011).

### **Govorni nastopi**

Trema pred govornim nastopom je običajna. Težava nastane, ko je treme preveč. Dijak je nesposoben normalno izgovarjati besede, težko diha, začne se močno potiti in pogosto »zmrzne«, tj. pozabi besedilo, ki ga je še pred minuto znal. To je stresno, še posebej za dijaka z nižjo samopodobo, saj se mora pokazati občinstvu, vrstnikom. Pogosto je v ozadju socialna fobija, da bo izzval posmeh, kritiko, da bo izpadel neumen. Tak dijak pri ustnem ocenjevanju pogosto dobi slabšo oceno kot na pisnem ocenjevanju oz. dobi slabšo oceno glede na svoje znanje (Klanšček, 2011).

### **Psihično in fizično nasilje vrstnikov**

V najstniškem obdobju je občutek pripadnosti neki skupnosti za mladostnika najpomembnejši. Dijak se podreja skupinskim normam vedenja, stališčem in pravilom, zaradi česar se lahko pojavi katera izmed oblik nasilja, ki ga je v določeni meri in obliki gotovo doživel že vsak. Pogostejše izkušnje z medvrstniškim nasiljem vodijo do povečane tesnobe, izogibanja vrstnikom in druženja z njimi, do zapiranja v svoj svet, zavračanja socialnih aktivnosti itd. (Klanšček, 2011).

### **Konfliktni odnosi z učitelji**

Ko dijak izreče, da ga ima učitelj »na piki«, to izraža njegovo notranje doživljanje, ki izhaja iz občutka, da učitelj ne išče njegovega znanja, temveč njegovo neznanje, da ga ne mara ali ne razume. Takšna doživljanja pogosto vplivajo na dijakov odnos do predmeta in tudi na oceno pri tem predmetu. Dijak je ponavadi nezainteresiran, nemotiviran, saj je prepričan, da nima možnosti izboljšati oceno, prepričan je, da ga učitelj »tako ali tako ne mara«. Dober odnos z učiteljem je zelo pomemben predvsem v primeru, kadar ima dijak težave tudi doma (Klanšček, 2011).

### **Spreminjanje pravil, meril, pogojev dela**

Pogosto spreminjanje pravil, meril za pozitivno oceno, učnega načrta idr. lahko sicer kaže na učiteljevo prilagodljivost, po drugi strani pa dijaku ustvarja negotovost, zmanjšuje mu občutek nadzora kar povzroča stres (Klanšček, 2011).

## 2.5 STRATEGIJE SOOČANJA S STRESOM

Znanstveniki glede števila in vrst strategij soočanja s stresom niso enotni, se pa strinjajo, da so posameznikove strategije močno odvisne od okoliščine, v kateri se znajde (Buunk in sod., 1997; Mickel in Dallimore, 2012). Strategije soočanja s stresom so vse zaznavne in vedenjske namere, ki so usmerjene v spreminjanje, reinterpretacijo ali zmanjšanje negativnih občutkov oziroma stresorjev, ki so te občutke povzročili (Buunk in sod., 1997, str. 162).

Ena izmed tipologij deli strategije soočanja s stresom glede na cilj, ki ga posameznik želi doseči. Prvi cilj je sprememba, odstranitev ali zmanjšanje stresorja (strategije, usmerjene v težavo). Posameznik se osredotoči na iskanje informacij in načrtuje ukrepe. To strategijo izbere, kadar ima občutek, da je okoliščina obvladljiva. Drugi cilj je sprememba, odstranitev ali zmanjšanje negativnih občutkov (strategije, usmerjene v občutke). Posameznik je telesno aktivnejši ali pa se sprošča, o težavah namerno ne razmišlja, lahko tudi več kadi, posega po alkoholu. To strategijo izbere, kadar meni, da na okoliščine nima vpliva. Tretji cilj je sprememba zaznave ali ocene stresorja (strategije, usmerjene v oceno). Posameznik se primerja z ljudmi, ki imajo še večje težave in se osredotoča na pozitivne vidike stresne okoliščine (Buunk in sod., 1997).

Na izbiro in uspešnost strategije soočanja s stresom odločilno vplivajo dejavniki, ki jih imenujemo moderatorji stresa. To so notranji dejavniki oziroma osebne lastnosti in družbena podpora. Moderatorji stresa so:

- Mesto nadzora – nanaša se na posameznikovo prepričanje o tem, v kolikšni meri lahko vpliva na svoje življenje (notranji nadzor) oziroma je njegovo življenje odvisno od zunanjih dejavnikov (zunanji nadzor). Večina raziskav potrjuje tezo, da notranji nadzor zmanjšuje raven doživljanja stresa (Buunk in sod., 1997; Näswall in sod., 2005).
- Prepričanje o lastnih sposobnostih – subjektivna ocena pomembno vpliva na vedenje v mnogih okoliščinah. Prepričanje o sposobnostih za prenašanje obremenitev ali stresa vpliva na dejanske sposobnosti – če posameznik meni, da se je sposoben soočiti s stresom, mu bo to tudi zares bolj uspelo (Mickel in Dallimore, 2012).

- Izčrpanost – tako fizična (pomanjkanje spanja) kot čustvena (občutek čustvene izpraznjenosti) negativno vplivata na sposobnost soočanja s stresom.
- Pozitivna čustvenost – posameznik na svet gleda pozitivno in nagnjen je k pozitivnemu razpoloženju. To ugodno vpliva na njegovo soočanja s stresom (pa tudi na kreativnost, sprejemanje odločitev in sprejemanje novih informacij). Negativno čustveni posamezniki so nagnjeni k negativnemu razpoloženju in poročajo o večjem številu stresnih odzivov (Näswall in sod., 2005; Mickel in Dallimore, 2012).
- Življenjsko obdobje – rezultati študij kažejo, da se s starostjo sposobnost soočanja s stresom izboljša (Mickel in Dallimore, 2012).

### **2.5.1 VPLIV ŠPORTNE AKTIVNOSTI NA STRES**

Telesna aktivnost aktivira fiziološki stresni sistem. Primarno sta to avtonomni živčni sistem in hipotalamična-pituitarna-adrenalna (HPA) os, ki tesno sodelujeta. Aktivacija HPA-osi s pomočjo telesne aktivnosti je kompleksen proces, saj nanjo vplivajo številni dejavniki, kot so intenzivnost treninga (višja intenzivnost treninga = višja aktivacija HPA-osi), čas treninga (sproščanje kortizola se spreminja cel dan in celo noč) in količina vnosa hranil pred treningom. Prav tako je pomemben dejavnik tudi motivacija za trening. Istočasno se ob akutnem fizičnem ali psihološkem stresu aktivira simpatični del avtonomnega živčevja, pri čemer se poleg kortizola sproščata še adrenalin in noradrenalin, kar povzroči povečanje srčnega utripa, krvnega tlaka ter žilnega upora (Sterle, 2016).

Dolgoročni vpliv telesne aktivnosti se kaže tako, da je enaka obremenitev sčasoma lažje premagljiva, istočasno pa se spreminjajo fiziološki odzivi na telesno aktivnost. V mirovanju se zmanjšata srčni utrip in krvni tlak, ki tudi med telesno aktivnostjo ne naraščata hitro ali skokovito. Pri telesno aktivnih ljudeh sta vidna tudi zmanjšana aktivacija simpatičnega živčnega sistema in HPA-osi. Posledično se to odraža na izločanju stresnih hormonov, kateholaminov ter kortizola, saj so njihove vrednosti nižje v primerjavi z neaktivnimi posamezniki. Telesno aktivni ljudje se lažje spopadajo s psihosocialnim stresom, saj je potreben večji dražljaj za aktivacijo fiziološkega

stresnega sistema, kar vpliva na zmanjšano občutljivost izločanja stresnih hormonov (Sterle, 2016).

Stresni odzivi so pogojeni s posameznikovim psihološkim statusom in z njegovo sposobnostjo obvladovanja različnih stresnih okoliščin. Ljudje se v enaki okoliščini odzovejo različno, kar je posledica njihovih individualnih izkušenj, pričakovanj in aktivnosti, ki jih izvajajo.

Telesna pripravljenost (izvajanje redne telesne aktivnosti) nam pomaga, da so naši odzivi ob izpostavljenosti stresu in pričakovanja razpleta stresnega dogodka pozitivni, kar lahko definiramo kot ustrezno, pozitivno reševanje težav v specifični okoliščini. Stresni odziv je v veliki meri povezan s pričakovanim rezultatom. Pričakovanje pozitivnega razpleta povzroči manjši stresni odziv in obratno. Psihološka stabilnost, dosežena ob pomoči telesne aktivnosti, se posledično lahko razširi na več ravni posameznikovega življenja in kronično pozitivno vpliva na zmanjšanje stresa ter boljše življenjsko zaznavo. Ni pomembno, s katero telesno aktivnostjo se posameznik ukvarja, ključno je le, da jo izvaja (Sterle, 2016).



### 3 METODOLOGIJA

#### 3.1 UDELEŽENCI

Anketo je ustrezno izpolnilo 451 dijakov Gimnazije Celje - Center. Sodelovali so dijaki vseh letnikov in izobraževalnih programov: tj. splošna gimnazija (v nadaljevanju GIM), umetniška gimnazija – likovna smer (v nadaljevanju UG) in predšolska vzgoja (v nadaljevanju PV).

Tabela 3: Opis vzorca glede na starost, izobraževalni program in spol

Letnik	GIM			UG			PV			$\Sigma_{\text{po letniku}}$
	M	Ž	$\Sigma_{\text{spol}}$	M	Ž	$\Sigma_{\text{spol}}$	M	Ž	$\Sigma_{\text{spol}}$	
1.	9	49	<b>58</b>	3	24	<b>27</b>	3	28	<b>31</b>	<b>116</b>
2.	6	18	<b>24</b>	3	18	<b>21</b>	5	74	<b>79</b>	<b>124</b>
3.	2	20	<b>22</b>	0	15	<b>15</b>	4	73	<b>77</b>	<b>114</b>
4.	1	9	<b>10</b>	3	22	<b>25</b>	8	54	<b>62</b>	<b>97</b>
$\Sigma$	18	96	<b>114</b>	9	79	<b>88</b>	20	229	<b>249</b>	<b>451</b>

Tabela 3 prikazuje število dijakov, ki so ustrezno izpolnili anketo, glede na spol, letnik in izobraževalno smer. Razberemo lahko npr. da je anketo rešilo 58 dijakov in dijakinj prvega letnika programa GIM. Vzorec ni uravnotežen po spolu – izmed 451 sodelujočih jih je le 47 moškega spola. Število udeležencev prav tako ni uravnoteženo po izobraževalnem programu – sodelujočih dijakov programa GIM je 114, programa UG 88 in PV 249.

#### 3.2 PRIPOMOČKI

Anketo sem sestavila sama in je zasnovana na podlagi teoretičnih izhodišč raziskovalne naloge. Anketa je v Prilogi. Za spletno obliko ankete sem se odločila zaradi lažje pridobitve in obdelave podatkov. Spletno mesto 1-ka sem izbrala, ker je brezplačno in preprosto za uporabo.

### 3.3 POSTOPEK

Podatke sem zbirala med 25. 1. 2021 in 29. 1. 2021 s pomočjo spletne ankete. Povabilo k sodelovanju je bilo posredovano vsem dijakom šole v komunikacijskem kanalu MS-Teams. Pridobljene podatke sem analizirala v programu Excel.

Anketa je sestavljena iz 24 vprašanj. Pri vprašanju št. 9: »Koliko ur dnevno si v povprečju pred zaslonom (tablica, telefon, računalnik ... )?« in pri vprašanju št. 10: »Koliko ur dnevno si v povprečju pred zaslonom (tablica, telefon, računalnik ... ) zaradi šolskega dela?« so bili odgovori dijakov raznoliki (nekateri so navedli samo eno številko, nekateri so navedli časovni razpon od do), zaradi česar sem se odločila odgovore ročno kodirati. Vsak odgovor sem razvrstila v skupino od 1 do 5, in sicer po kriteriju, prikazanem v Tabeli 4.

Tabela 4: Kriterij kodiranja vprašanj št. 9 in št. 10

Skupina	1	2	3	4	5
Vrednost	manj kot 5 ur	od 5 do 6 ur	od 7 do 8 ur	od 9 do 10 ur	več kot 10 ur

Pri vprašanjih št. 13, 14, 15 in 16 sem odgovore dijakov ročno kodirala tako, da sem trajanje njihovih športnih aktivnosti razdelila v tri skupine. V prvo skupino sem uvrstila dijake, ki so povprečno športno aktivni do 30 minut. V drugo skupino sem uvrstila dijake, ki so povprečno športno aktivni od 30 do 60 minut, v tretjo pa tiste, ki so športno aktivni več kot 60 minut.

## 4 REZULTATI

Tabela 5: Povprečna vrednost ( $M$ ) pogostosti doživljanja stresa pri dijakih

Letnik	GIM	UG	PV	$M_{po\ letniku}$
1.	4,8	5,0	<b>5,2</b>	4,9
2.	4,6	4,7	4,3	4,4
3.	4,9	5,1	4,4	4,6
4.	4,3	4,8	4,5	4,6
$M_{po\ programu}$	4,7	4,9	4,5	4,6

*Opomba.* Vrednost 1 = nikoli; 2 = do 1-krat mesečno; 3 = od 1-krat do 3-krat mesečno; 4 = od 1-krat do 3-krat tedensko; 5 = od 4-krat do 6-krat tedensko; 6 = dnevno; 7 = večkrat dnevno.

V Tabeli 5 je prikazana povprečna vrednost pogostosti doživljanja stresa dijakov posameznega letnika in izobraževalnega programa. Iz tabele je razvidno, da stres najpogosteje doživljajo dijaki 1. letnika PV, in sicer v povprečju od 4-krat do 6-krat tedensko.

Tabela 6: Povprečna vrednost stopnje doživljanja stresa pri dijakih

Letnik	GIM	UG	PV	$M_{po\ letniku}$
1.	4,8	4,7	<b>5,0</b>	4,9
2.	4,9	4,4	4,4	4,5
3.	4,7	4,8	4,5	4,6
4.	4,3	4,6	4,9	4,8
$M_{po\ programu}$	4,8	4,6	4,6	4,7

*Opomba.* Vrednost 1 = ne doživljam stresa oz. je izjemno šibek; 2 = zelo šibek; 3 = šibek; 4 = niti šibek niti močan; 5 = močan; 6 = zelo močan; 7 = izjemno močan.

V Tabeli 6 je prikazana povprečna vrednost stopnje doživljanja stresa dijakov posameznega letnika in izobraževalnega programa. Stres najmočneje doživljajo dijaki 1. letnika PV, in sicer ga v povprečju opredeljujejo kot »močan« ( $M = 5,0$ ).

Tabela 7: Pogostost ( $f$ ) in delež (%) izbire dejavnikov, ki dijakom povzročajo največ stresa

Dejavnik	$f$	%
okolje	88	20
šola	<b>404</b>	<b>90</b>
nenadne življenjske spremembe	76	17
medosebni odnosi	<b>220</b>	<b>49</b>
življenjski slog	99	22
ne doživljam stresa	4	1
drugo:	11	2

Opomba. Dijaki so lahko izbrali največ dva odgovora.

Iz Tabele 7 lahko razberemo, da 90 % dijakom ( $f = 404$ ) največ stresa predstavlja šola (pouk in ostalo šolsko delo). Pomemben dejavnik stresa dela na daljavo so za 49 % dijakov ( $f = 220$ ) tudi medosebni odnosi (omejeni socialni stiki, slabi odnosi idr.). Kot »drugo« so dijaki navajali naslednje dejavnike: *»skrb za prihodnost, poslušanje politike, osebna stiska, pritiski zaradi mature, slaba osebna organiziranost, telefon, preveč razmišljanja (»overthinging«), duševne bolezni, strah pred napakami, težavnost/vsebina posameznih predmetov v šoli, starši«*.

Tabela 8: Pogostost ( $f$ ) in delež (%) izbire dejavnikov, povezanih s šolo, ki dijakom povzročijo največ stresa

Dejavnik	$f$	%
odziv staršev na slabo oceno	56	12
potek ocenjevanja	147	33
slaba ocena oziroma neuspeh	<b>249</b>	<b>55</b>
(pre)natrpan urnik	217	48
pomanjkanje prostega časa	191	42
slab odnos z učiteljem	35	8
slab odnos s sovrstniki/sošolci	29	6
(pre)malo stika s sošolci	181	40
(pre)veliko časa pred zaslonom	<b>301</b>	<b>67</b>
drugo:	10	2

*Opomba.* Dijaki so lahko izbrali največ tri odgovore.

V Tabeli 8 je prikazano, da 67 % dijakom ( $f = 301$ ) največ stresa povzroča (pre)veliko časa, preživetega pred zasloni. Pomemben dejavnik stresa dela na daljavo je za 55 % dijakov ( $f = 249$ ) slaba ocena oz. neuspeh. Kot »drugo« so dijaki navedli naslednje razloge: »predolge šolske ure, lasten odnos do dela, nepošten način ocenjevanja, preobremenjenost zaradi šolskega dela, tehnične težave in obšolske dejavnosti (npr. glasbena šola)«.

Tabela 9: Povprečen čas ( $M$ ), ki ga dijaki dnevno preživijo pred zaslonom

Letnik	1.	2.	3.	4.	vsi
$M$	<b>4,0</b>	3,6	3,6	3,8	<b>3,7</b>

*Opomba.* Vrednost 1 = manj kot 5 ur; 2 = od 5 do 6 ur; 3 = od 7 do 8 ur; 4 = od 9 do 10 ur; 5 = več kot 10 ur

Iz Tabele 9 je razvidno, da dijaki 1. letnika dnevno preživijo pred zasloni od 9 do 10 ur, ( $M = 4,0$ ). Povprečna vrednost dnevno preživetega časa pred zasloni vseh udeležencev je od 7 do 8 ur ( $M = 3,7$ ).

Tabela 10: Povprečen čas ( $M$ ), ki ga dijaki dnevno preživijo pred zaslonom zaradi šolskega dela

Letnik	1.	2.	3.	4.	vsi
$M$	3,2	2,6	2,6	2,8	<b>2,8</b>

*Opomba.* Vrednost 1 = manj kot 5 ur; 2 = od 5 do 6 ur; 3 = od 7 do 8 ur; 4 = od 9 do 10 ur; 5 = več kot 10 ur

V Tabeli 10 je prikazano, da dijaki 1. letnika zaradi šolskega dela od 7 do 8 ur dnevno preživijo pred zasloni ( $M = 3,2$ ), v povprečju pa vsi dijaki šolskemu delu namenijo od 5 do 6 ur ( $M = 2,8$ ).

## Doživljanje stresa dijakov Gimnazije Celje - Center med poukom na daljavo

Tabela 11: Povprečne vrednosti ( $M$ ) primerjave stopnje doživljanja stresa med delom na daljavo in delom v šoli za posamezne dejavnike, povezane s šolo, glede na letnik in program

Dejavnik	1. letnik			2. letnik			3. letnik			4. letnik			$M_{\text{vsi dijaki po dejavniku}}$
	GIM	UG	PV	GIM	UG	PV	GIM	UG	PV	GIM	UG	PV	
odziv staršev na slabo oceno	3,8	3,8	3,9	3,6	4,0	3,8	3,1	4,5	3,3	2,8	3,7	3,4	3,6
potek ocenjevanja	5,6	5,3	5,9	5,8	4,9	5,0	5,8	4,3	4,9	5,1	5,7	5,3	5,3
slaba ocena oziroma neuspeh	5,8	5,4	<b>6,1</b>	5,8	5,2	5,4	5,5	5,5	5,2	5,4	5,4	5,5	5,5
(pre)natrpan urnik	5,9	5,5	<b>6,6</b>	<b>6,1</b>	5,7	5,6	5,9	5,0	5,3	5,0	5,6	5,8	5,7
pomanjkanje prostega časa	5,6	5,1	<b>6,2</b>	5,8	5,2	5,3	4,9	4,7	5,0	3,7	5,1	<b>6,0</b>	5,4
slab odnos z učiteljem	3,5	2,9	3,8	4,3	3,6	3,8	3,0	3,7	3,7	2,6	3,9	4,0	3,7
slab odnos s sovrstniki/sošolci	3,1	2,4	3,2	4,2	3,1	3,6	2,8	3,9	3,8	2,3	3,5	4,2	<b>3,5</b>
(pre)malo stika s sošolci	<b>6,1</b>	5,4	<b>6,4</b>	<b>6,1</b>	5,0	5,4	5,2	5,3	5,6	5,7	5,9	5,8	5,7
(pre)veliko časa pred zaslonom	<b>6,8</b>	5,4	<b>6,9</b>	<b>6,4</b>	<b>6,6</b>	<b>6,4</b>	<b>6,6</b>	<b>6,9</b>	<b>6,7</b>	<b>6,8</b>	<b>6,3</b>	<b>7,1</b>	<b>6,6</b>
drugo:	3,5	3,4	3,2	4,2	3,6	3,7	2,2	4,3	3,2	1,9	3,7	4,3	3,5
$M_{\text{vsi dejavniki po letniku}}$	3,8			3,8			3,4			3,4			<b>4,9</b>

*Opomba.* Vrednost 1 = ne v šoli ne na daljavo mi to ne povzroča stresa; 2 = bistveno manj; 3 = veliko manj; 4 = malo manj; 5 = niti manj niti več; 6 = malo več; 7 = veliko več; 8 = bistveno več

Iz Tabele 11 je razvidno npr., da v povprečju »malo več« stresa med delom na daljavo doživljajo dijaki 1. letnika PV, in sicer zaradi slabe ocene oz. neuspeha ( $M = 6,1$ ). Dijakom »veliko manj« stresa med delom na daljavo povzroča slab odnos s sovrstniki/sošolci ( $M = 3,5$ ). (Pre)veliko časa pred zaslonom je dejavnik, pri katerem vsi dijaki zaznavajo največjo razliko v doživljanju stresa pri delu na daljavo v primerjavi z delom v šoli ( $M = 6,6$ ).

Tabela 12: Število ( $N$ ) in delež (%) dijakov glede na pogostost in trajanje športne aktivnosti

Pogostost	Trajanje							
	do 30 min		od 30 do 60 min		več kot 60 min		$\Sigma$	
	$N$	%	$N$	%	$N$	%	$N$	%
vsak dan	2	0	27	6	<b>74</b>	<b>16</b>	103	23
od 5-krat do 6-krat tedensko	1	0	37	8	44	10	82	18
od 3-krat do 4-krat tedensko	10	2	65	14	45	10	<b>120</b>	<b>27</b>
od 1-krat do 2-krat tedensko	8	2	54	12	42	9	104	23
nisem športno aktiven/-na							42	9

*Opomba.* Vsi deleži so izračunani glede na celotno število udeležencev/dijakov ( $N = 451$ ).

Iz Tabele 12 je razvidno, da je 16 % dijakov ( $N = 74$ ) vsakodnevno športno aktivnih več kot 60 min. Glede na pogostost izvajanja je 27 % dijakov ( $N = 120$ ) športno aktivnih od 3-krat do 4-krat tedensko.

Tabela 13: Povprečne vrednosti ( $M$ ) pogostosti doživljanja stresa, stopnje doživljanja stresa in samoocene učinkovitosti soočanja s stresom za posamezno skupino dijakov

	1. skupina	2. skupina
pogostost doživljanja stresa	<b>4,5</b>	4,9
stopnja doživljanja stresa	<b>4,6</b>	4,7
samoocena učinkovitosti	3,9	<b>3,6</b>

*Opomba.* 1. skupino sestavljajo dijaki, ki so športno aktivni vsaj 3-krat tedensko v povprečju vsaj 30 min ( $N = 292$ ), v 2. skupini so vsi preostali dijaki ( $N = 159$ )

V Tabeli 13 je prikazana razlika v pogostosti in stopnji doživljanja stresa ter samooceni učinkovitosti soočanja s stresom med skupinama. V prvo skupino spadajo dijaki, ki so športno aktivni najmanj 3-krat tedensko, in sicer v povprečju vsaj 30 minut, v drugo pa manj aktivni. Iz tabele je razvidno, da dijaki iz 1. skupine redkeje doživljajo stres ( $M = 4,5$ ) kot dijaki, uvrščeni v 2. skupino ( $M = 4,9$ ).



Tabela 14: Pogostost (*f*) in delež (%) izbire izvajanih športnih aktivnosti

	<i>f</i>	%
joga	56	14
kardiovaje	88	22
intervalni trening	57	14
ples	72	18
aktivnosti z žogo	<b>33</b>	<b>8</b>
treningi za moč	143	35
sprehod	<b>344</b>	<b>84</b>
tek	91	22
drugo	56	14

*Opomba.* Dijaki so lahko izbrali največ tri odgovore. *N* = 409 (odšteti je 42 dijakov, ki niso športno aktivni, Tabela 11).

V Tabeli 14 so navedene športne aktivnosti, s katerimi se dijaki ukvarjajo med delom na daljavo. Razberemo lahko, da je najpogosteje izvajana športna aktivnost sprehod, to aktivnost je izbralo 84 % dijakov (*N* = 344). Dijaki najredkeje izvajajo aktivnosti z žogo – le 8 % oz. 33 dijakov je izbralo ta odgovor.

Tabela 15: Število (*f*) in delež (%) izbire stopnje vpliva športne aktivnosti pri soočanju s stresom

	<i>f</i>	%
nima vpliva oz. je ta vpliv zanemarljiv	<b>16</b>	<b>4</b>
zelo majhen vpliv	19	5
majhen vpliv	48	12
niti majhen niti velik vpliv	61	15
velik vpliv	<b>146</b>	<b>36</b>
zelo velik vpliv	70	17
izjemno velik vpliv	49	12

*Opomba.* *N* = 409 (odšteti je 42 dijakov, ki niso športno aktivni - Tabela 11).

## Doživljanje stresa dijakov Gimnazije Celje - Center med poukom na daljavo

36 % dijakov ( $f = 146$ ) meni, da ima športna aktivnost velik vpliv pri soočanju s stresnimi obremenitvami. 4 % dijakov ( $f = 16$ ), ki so sicer športno aktivni, je ocenilo, da športna aktivnost nima vpliva na njihovo soočanje s stresom oz. je ta vpliv zanemarljiv (glej Tabela 15).

## 5 RAZPRAVA

S pomočjo odgovorov, pridobljenih z anketo, in teorije, vključene v teoretični uvod, sem ovrgla oz. potrdila hipoteze.

**H1: Dijaki 1. in 4. letnika vseh izobraževalnih programov pogosteje in močneje doživljajo stres med poukom na daljavo kot dijaki 2. in 3. letnika.**

Nenadne življenjske spremembe so nekaj »normalnega« in jih kot takšne uvrščamo med najpogostejše stresorje (Kompore in sod., 2010), pa vendar od posameznika terjajo čas, da se nanje odzove in se jim prilagodi. Dijaki vseh letnikov in izobraževalnih programov so bili izpostavljeni nenadni življenjski spremembi – delu na daljavo zaradi epidemije. Izbrana dejavnika, s katerima sem predvidevala razliko v doživljanju stresa, sta predvsem splošna in poklicna matura četrtošolcev ter nepoznano srednješolsko okolje za prvošolce. Rezultati moje domneve niso ravno potrdili, saj so vrednosti tako pogostosti (Tabela 5) kot tudi stopnje doživljanja stresa (Tabela 6) med posameznimi letniki sicer različne, vendar še vedno relativno podobne. Iz raziskave je razvidno, da dijaki prvega letnika najmočneje doživljajo stres (Tabela 6) in tudi najpogosteje, približno 4-krat tedensko (Tabela 5). Izstopajo pa rezultati 1. letnika PV, ki doživljajo »močan« stres (Tabela 6), in sicer od 4-krat do 6-krat tedensko (Tabela 5).

**Hipotezo 1 sem delno potrdila**, saj dijaki 1. letnika stres doživljajo močneje in pogosteje kot dijaki 2. in 3. letnika, dijaki 4. letnika pa le močneje, ne pa tudi pogosteje, kot dijaki 2. in 3. letnika.

**H2: Pouk in ostalo šolsko delo sta dejavnika, ki dijakom povzročata največ stresa. Najbolj jih med poukom na daljavo obremenjuje (pre)veliko časa, preživetega pred zaslonom – dijaki pred zaslonom v povprečju preživijo od 9 do 10 ur, od tega v povprečju od 7 do 8 ur zaradi šolskega dela.**

Klanšček (2011) ugotavlja, da sta pouk in ostalo šolsko delo zaradi raznolikih dejavnikov največja izvora stresa pri dijakih, s čimer se skladajo tudi rezultati, prikazani v raziskovalni nalogi (Tabela 7). Prav tako so v mladostništvu, času intenzivnega oblikovanja osebnosti, zelo pomembni medosebni odnosi (Lamovec, 1993), in ti kar 49 % dijakom predstavljajo pomemben izvor stresa (Tabela 7). Natančneje: 40 % dijakov

je kot enega izmed najmočnejših treh stresorjev izbralo »premalo stika s sošolci« (Tabela 8). Ob šolskem delu se je tudi druženje z vrstniki preselilo pred zaslone. Čas, preživet pred zaslone, pa je dejavnik oz. stresor, ki ga dijaki doživljajo kot najbolj obremenjujočega med poukom na daljavo (Tabela 8). To je skladno z navedbami L. Avguštin (2020), da *»sodobni posameznik pada v stres, saj je neprestano dosegljiv in obremenjen z informacijami. Intimni prostor je začel izginjati in s tem tudi čas za počitek in umirjenost«*.

55 % dijakov doživlja slabo oceno oziroma neuspeh pri šolskem delu kot pomemben dejavnik stresa (Tabela 8). Slednje je skladno z besedami Klanščka (2011), ki pravi, da so ponavljajoči se neuspehi in slabe ocene med najmočnejšimi stresorji, saj večina dijakov presoja svoje sposobnosti glede na ocene in s tem gradi svojo samozavest. Kadar je dijak neuspešen, se njegovo samovrednotenje zmanjša.

Iz raziskave je razvidno, da so dijaki v povprečju pred zaslone od 7 do 8 ur dnevno (Tabela 9), od tega od 5 do 6 ur zaradi šolskega dela (Tabela 10). Rezultati, razvidni iz Tabele 10, so me presenetili. Iz Tabele 2 je namreč razvidno, da imajo dijaki na urniku v povprečju 6 do 7 ur dnevno. Menim, da je razlogov za to več: raznoliki učitelji, načini dela (npr. projektno delo), odsotnost in motiviranost dijakov za šolsko delo.

**Hipotezo 2 sem delno potrdila.** Pouk in ostalo šolsko delo ter (pre)veliko časa pred zaslonom so, skladno s predvidevanji, dejavniki, ki dijakom povzročajo največ stresa. Dijaki preživijo pred zaslone manj časa, kot sem predvidevala.

### **H3: Dijaki vseh letnikov in izobraževalnih programov menijo, da v povprečju doživljajo več stresa med poukom na daljavo kot med poukom v živo.**

Dejavnik, pri katerem dijaki zaznavajo več stresa med poukom na daljavo kakor med poukom v šoli, je »(pre)veliko časa pred zaslonom« (Tabela 11), kar lahko pojasnimo z razliko v načinu dela. Razvidno je, da dijaki doživljajo med delom na daljavo v povprečju enako oz. celo nekaj manj stresa kakor med poukom v šoli: npr. dijak, ki se v razredu počuti nesprejetega je med poukom na daljavo doživljal manj stresa, ker je bil stik s sošolci manjši.

**Hipotezo 3 sem ovrgla**, saj je od vseh naštetih dejavnikov, povezanim s poukom in ostalim šolskim delom, le eden, pri katerem vsi dijaki v povprečju zaznavajo večjo stopnjo stresa med delom na daljavo kot delom v šoli.

**H4: Dijaki, ki so športno aktivni vsaj 3-krat tedensko v povprečju več kot 30 minut, bodo redkeje doživljali stres, njihova stopnja doživljanja stresa bo nižja in njihova samoocena učinkovitosti premagovanja stresa bo višja kot pri tistih, ki so redkeje oz. niso športno aktivni.**

Sterle (2016) pravi, da je pri telesno aktivnih ljudeh vidno zmanjšana aktivacija simpatičnega živčnega sistema in HPA-osi. Telesno aktivni ljudje se lažje spopadajo s psihosocialnim stresom, saj je potreben večji dražljaj za aktivacijo fiziološkega stresnega sistema, kar vpliva na zmanjšano občutljivost za izločanje stresnih hormonov. Z navedenim se skladajo tudi rezultati, prikazani v raziskovalni nalogi, saj so pogostejše in športno aktivnejši dijaki ocenili, da redkeje in manj intenzivno doživljajo stres ter se z njim tudi učinkoviteje soočajo (Tabela 13). Kot omenja Sterle (2016), se lahko psihološka stabilnost, dosežena ob pomoči telesne aktivnosti, razširi na več ravni posameznikovega življenja in dolgoročno pozitivno vpliva na zmanjšanje doživljanja stresa ter boljšo življenjsko naravnost. Vpliv telesne aktivnosti na soočanje s stresom prepoznavajo tudi dijaki (Tabela 15). Glede na to, da ni toliko pomembna vrsta telesne aktivnosti, temveč le, da jo izvajamo, so tudi sprehodi, ki so najpogostejša aktivnost dijakov (Tabela 14), ne glede na njihovo intenzivnost, zelo dobrodošli.

**Hipotezo 4 sem potrdila**, saj dijaki, ki so športno aktivni vsaj 3-krat tedensko, v povprečju vsaj 30 minut, redkeje doživljajo stres, njihova stopnja doživljanja stresa je nižja in njihova samoocena učinkovitosti premagovanja stresa je višja kot pri dijakih, ki so redkeje oz. manj športno aktivni.

## 6 SKLEP

Z raziskovalno nalogo sem želela ugotoviti, kako dijaki GCC doživljajo stres med poukom na daljavo, njihovo samooceno učinkovitosti pri premagovanju stresa in povezanost športne aktivnosti z doživljanjem stresa in s soočanjem z njim. Ugotovila sem, da so dijaki med delom na daljavo doživljali stres, vendar v približno enaki meri kot pri pouku v šoli. Bistvena razlika, ki so jo izpostavili, je predvsem v načinu dela – namesto v klopeh preživijo preveč ur pred zasloni. Pomembno je, da se zavedamo, da ima pretirana izpostavljenost »modri svetlobi«, katere učinki niso nujno opazni takoj, dolgoročne posledice, te pa vplivajo tako na psihično kot tudi fizično zdravje posameznika.

Z raziskavo sem ugotovila, da so dijaki GCC kot učinkovit način soočanja s stresom izvajali (tudi) različne športne aktivnosti, najpogosteje so se sprehajali.

### 6.1 KRITIKA NALOGE

Menim, da je raziskovalna naloga smiselno zastavljena, vendar vsebuje tudi nekaj pomanjkljivosti. Anketni vprašalnik je bil morda preobsežen, saj kar nekaj dijakov ankete ni rešilo v celoti oz. so jo rešili pomanjkljivo. Vprašljiva je tudi zanesljivost nekaterih podatkov (npr. čas pred zasloni, izvajanje športne aktivnosti).

Zanimiva podatka, ki sem ju zasledila in bi ju bilo vredno raziskati, sta prikazana v Tabeli 15: in sicer, da 14 dijakov (4%) meni, da športna aktivnost nima vpliva, 48 dijakov (12%) pa meni, da ima športna aktivnost majhen vpliv pri soočanju s stresom. Menim, da bi za razumevanje teh rezultatov potrebovala še eno raziskavo.

Izstopa tudi podatek, prikazan v Tabeli 14, ki nam kaže najpogostejše izbire športne aktivnosti. Kar 344 dijakov (84%) je »sprehod« označilo za najpogostejšo obliko športne aktivnosti. Po pogovoru z nekaterimi dijaki, ki so izpolnjevali anketo, sem šele pomislila na veliko raznolikost tega odgovora. Namreč – nekateri se odpravijo na počasen, ravninski 30-minutni sprehod, drugi pa hodijo z visoko intenziteto vsaj eno uro. Tako sem ugotovila, da bi bilo dobro in smiselno dodati odgovor »pohod«. Dejstvo, da so dijaki izbrali ravno sprehod kot najpogostejši odgovor, kljub tedenskim nalogam

## Doživljanje stresa dijakov Gimnazije Celje - Center med poukom na daljavo

pri športni vzgoji, ki so dostikrat vključevale daljše sprehode/pohode, sproža dvom o iskrenosti/natančnosti odgovorov – morali bi poročati o aktivnostih izven ur pouka športne vzgoje.

Pouk na daljavo je drugačen kot v šoli. Od dijakov je zahteval odgovornost, samodisciplino, organiziranost in predvsem samoiniciativnost ter motiviranost. Prepričana sem, da bi raziskovalno nalogo lažje in učinkoviteje izvedla v »normalnih« okoliščinah, vendar je ravno z epidemijo prisiljena oblika dela določila naslov in temo raziskovalne naloge, ki sicer ne bi bila smiselna. Gotovo pa je, da sem se z raziskavo veliko naučila, spoznanja in izkušnje bodo koristne tudi v prihodnje.

## 7 VIRI IN LITERATURA

- Avguštin, L. (2020). *Digitalni stres in delo od doma*. Pridobljeno: 5. 1. 2021, s [http://solazaravnatelj.si/wp-content/uploads/2020/05/Digitalni-stres\\_zapis-Lea\\_LEKTORIRANO.pdf](http://solazaravnatelj.si/wp-content/uploads/2020/05/Digitalni-stres_zapis-Lea_LEKTORIRANO.pdf)
- Bram, P. Buunk, Jan de Jonge, Jan F. Ybema in Charled J. de Wolf. 1998. *Psychosocial Aspects of Occupational Stres*. V *Handbook of work and Organizational Psychology*, ur. Drenth, Pieter J. D., Henk Thierry in Charles J. de Wolf, 145–182. UK: Psychology Press Ltd.
- Beehr, Terry A., Steve M. Jex, Beth A. Stacy in Marshall A. Murrasz. 2000. Work stressors and coworker support as predictors of individual strain and job performance. *Journal of Organizational Behavior* 21 (4): 391–405.
- Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA). 2013. *Panevropska javnomnenjska raziskava o varnosti in zdravju pri delu*. Pridobljeno: 15. 12. 2020, s <https://osha.europa.eu/sl/facts-and-figures/european-opinion-polls-safety-and-health-work/european-opinion-poll-occupational-safety-and-health-2013>
- Gimnazija Celje - Center (2021). Pridobljeno 25. 2. 2021, s <https://www.gcc.si/>
- Higuera, V. (2018) *What Is General Adaptation Syndrome?* Pridobljeno: 14. 1. 2021, s <https://www.healthline.com/health/general-adaptation-syndrome>
- Jeriček Klanšček, H. (2011). *Ko učenca strese stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T., Curk, J. (2010). *Uvod v psihologijo*. Učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednje tehniškega oz. strokovnega izobraževanja. Ljubljana: DZS, 2010. stres: 108–111
- Lamovec, T. (1993). *Spretnosti v medosebnih odnosih* 9–10. Ljubljana: Produktivnost – Management Consulting, Center za psihodiagnostična sredstva.



Doživljanje stresa dijakov Gimnazije Celje - Center med poukom na daljavo

Mickel, Amy E. in Alise J. Dallimore. 2012. *Work stress: Help me get my feet back on the ground*. V *Work and Quality of Life: Ethical Practices in organizations*, ur. Nora P. Reilly, 65–77. Nizozemska: Springer.

Miholič, M. (2011) *Stres in stresorji*. Pridobljeno: 20. 12. 2020, s <https://pza.si/Clanek/Stres-in-stresorji.aspx>

Näswall, Katharina, Magnus Sverke in Johnny Hellgren. 2005. *The moderating role of personality characteristics on the relationship between job insecurity and strain*. *Work & Stress* 19: 37–49.

Rosen, Christopher C., Chu-Hsiang Chang, Emilija Djurdjević in Erin Eatough. 2010. Occupational stressors and job performance: An updated review and recommendations. *New developments in theoretical and conceptual approaches to job stress* 8: 1-60.

Slivar, Branko. 2003. *Dejavniki, strategija in učinki spoprijemanja učiteljev s stresom*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Sterle, Matjaž. 2016. *Vpliv telesne aktivnosti na stres*. Pridobljeno: 20.12.2020, s [https://www.zvd.si/media/medialibrary/2016/08/DV-1-2015\\_Vpliv\\_telesne\\_aktivnosti\\_na\\_stres.pdf](https://www.zvd.si/media/medialibrary/2016/08/DV-1-2015_Vpliv_telesne_aktivnosti_na_stres.pdf)

Ule, Mirjana. 2005. *Psihologija komuniciranja*, 214–220. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Ule, Mirjana. 2008. *Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja*, 202–207; Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

## **PRILOGE**

Priloga 1: Anketa »Doživljanje stresa med poukom na daljavo«

### **Q1 Letnik**

- 1. letnik
- 2. letnik
- 3. letnik
- 4. letnik

### **Q2 Spol**

- M
- Ž

### **Q3 Smer oz. program**

- splošna gimnazija
- umetniška gimnazija – likovna smer
- predšolska vzgoja

### **Q4 Kako pogosto doživljaš stres med delom na daljavo?**

- nikoli
- do 1-krat mesečno
- od 1-krat do 3-krat mesečno
- od 1-krat do 3-krat tedensko
- od 4-krat do 6-krat tedensko
- dnevno
- večkrat dnevno

**Q5 Kako bi ocenil/-a povprečno stopnjo doživljanja stresa med delom na daljavo?**

- ne doživljam stresa oziroma je izjemno šibek
- zelo šibek
- šibek
- niti šibek niti močan
- močan
- zelo močan
- izjemno močan

**Q6 Kateri dejavniki ti povzročajo največ stresa med delom na daljavo? Izbereš lahko največ dva odgovora.**

- okolje (nemir v stanovanju/hiši, (pre)majhno stanovanje, slabi življenjski pogoji ...)
- šola (ocenjevanja, preobremenjenost, prekratki roki za oddajo nalog, preveč dela ...)
- nenadne življenjske spremembe (smrt bližjih, sprememba šolanja, osebni dosežki ... )
- medsebojni odnosi (omejeni socialni stiki, slabi odnosi ...)
- življenjski slog (telesna aktivnost, prehrana ...)
- ne doživljam stresa
- drugo:

**Q7 Kateri dejavniki, povezani s šolo, ti povzročajo največ stresa med delom na daljavo? Izbereš lahko največ tri odgovore.**

- odziv staršev na slabo oceno
- potek ocenjevanja
- slaba ocena oz. neuspeh
- (pre)natrpan urnik
- pomanjkanje prostega časa
- slab odnos z učiteljem
- slab odnos s sovrstniki/ sošolci
- (pre)malo stika s sošolci
- (pre)veliko časa pred zaslonom (računalnikom, telefonom, tablico)
- drugo:

**Q8 Kako bi ocenil/-a povprečno stopnjo doživljanja stresa med delom na daljavo v primerjavi z delom v šoli za posamezne dejavnike?**

	ne v šoli ne na daljavo mi to ne povzroča stresa	Bistve -no manj	veliko manj	malo manj	niti manj niti več	malo več	veliko več	Bistve -no več
<input type="radio"/> odziv staršev na slabo oceno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> potek ocenjevanja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> slaba ocena oz. neuspeh	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*Nadaljevanje vprašanja Q8*

- |                                                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ○ (pre)natrpan urnik                                                  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ○ pomanjkanje prostega časa                                           | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ○ slab odnos z učiteljem                                              | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ○ slab odnos s sovrstniki/sošolci                                     | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ○ (pre)malo stika s sošolci                                           | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ○ (pre)veliko časa pred "zaslonom" (računalnikom, telefonom, tablico) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ○ drugo:                                                              | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Q9 Koliko ur dnevno si v povprečju pred zaslonom (tablica, telefon, računalnik ...)?**

*odprto vprašanje*

**Q10 Koliko ur dnevno si v povprečju pred zaslonom (tablica, telefon, računalnik ...) zaradi šolskega dela?**

*odprto vprašanje*

**Q11 Kako ocenjuješ svojo učinkovitost pri premagovanju stresa?**

- kot izjemno neučinkovito
- kot zelo neučinkovito
- kot neučinkovito
- kot niti neučinkovito niti učinkovito
- kot učinkovito
- kot zelo učinkovito
- kot izjemno učinkovito

**Q12 Kolikokrat tedensko si v povprečju športno aktiven/-na (pri tem NE upoštevaj nalog pri športni vzgoji)?**

- vsak dan
- od 5-krat do 6-krat tedensko
- od 3-krat do 4-krat tedensko
- od 1-krat do 2-krat tedensko
- nisem športno aktiven/-na (opravim le naloge pri športni vzgoji)

**Q13—Q16 Koliko minut v povprečju traja tvoja posamezna športna aktivnost (pri tem NE upoštevaj nalog pri športni vzgoji)?**

*odprto vprašanje*

**Q17—Q20 Katero športno aktivnost najpogosteje izvajaš? Izbereš lahko največ tri odgovore.**

- joga
- kardio vaje
- intervalni trening
- ples
- aktivnosti z žogo
- treningi za moč
- sprehod
- tek
- drugo

**Q21—Q24 Oцени, kako ti športna aktivnost pomaga pri soočanju s stresom?**

- nima vpliva oz. je ta zanemarljiv
- zelo majhen vpliv
- majhen vpliv
- niti majhen niti velik vpliv
- velik vpliv
- zelo velik vpliv
- izjemno velik vpliv



## IZJAVA

Mentorica Simona Painkret v skladu z 20. členom Pravilnika o organizaciji mladinske raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom DOŽIVLJANJE STRESA DIJAKOV GIMNAZIJE CELJE - CENTER MED POUKOM NA DALJAVO, katere avtorica je Eva Krejić:

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu,
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na knjižničnih portalih z navedbo, da je raziskovalna naloga nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju,
- da smo seznanjeni z razpisnimi pogoji projekta Mladi za Celje.

Celje, 14. 4. 2021

žig šole

Podpis mentorice:

SIMONA PAINKRET, univ. dipl. psih.

Podpis odgovorne osebe:

GREGOR DELEJA, prof.