



DOŽIVLJANJE STRESA PRI DIJAKIH OB UČENJU NA DALJAVO IN OBIČAJNEM (NEPOSREDNEM) UČENJU V ŠOLI

PSIHOLOGIJA

Raziskovalna naloga

Šolsko leto 2020/21

**DOŽIVLJANJE STRESA PRI DIJAKIH OB UČENJU NA DALJAVO IN OBIČAJNEM
(NEPOSREDNEM) UČENJU V ŠOLI**

PSIHOLOGIJA

Raziskovalna naloga

Avtorica: Ana Lah

Letnik: 4. letnik

Mentorica: dr. Darinka Novak Jerman

Šolsko leto 2020/21

Gimnazija Bežigrad

Kazalo

Kazalo	1
Kazalo slik	1
Kazalo preglednic	2
Seznam prilog	2
Povzetek	3
1 Uvod s problemom	4
2 Teoretična izhodišča	5
2.1 Opredelitev stresa	5
2.2 Vrste stresa	6
2.3 Posledice stresa	8
2.3.1 Osebnostna čvrstost	9
2.4 Stres pri mladostnikih	10
2.3 Učna (ne)uspešnost in učne strategije	12
2.4 Ugotovitve izbranih relevantnih domačih in tujih raziskav	13
3 Cilji raziskave	16
3.1 Raziskovalna vprašanja	16
3.2 Hipoteze	16
4 Metodologija	18
4.1 Potek raziskave	18
4.2 Opis vzorca	18
4.3 Opis merskih pripomočkov	18
4.4 Analiza rezultatov	20
5 Rezultati	21
6 Razprava	26
7 Zaključek	31
8 Viri	33
9 Priloge	35

Kazalo slik

Slika 1: Selye: Splošni prilagoditveni sindrom	7
--	---

Kazalo preglednic

Preglednica 1: Telesni, duševni in splošni dejavniki stresa.....	10
Preglednica 2: Različni dejavniki stresa.....	11
Preglednica 3: Vermuntova klasifikacija uspešnih učnih strategij.....	12
Preglednica 4: Struktura vzorca po spolu in letniku šolanja.....	18
Preglednica 5: Ocena doživljanja stresa (5-stopenjska lestvica).....	21
Preglednica 6: Rezultati lestvice doživljanja stresa.....	21
Preglednica 7: Dejavniki z največjo razliko med oceno stresnosti dijakov med poukom v šoli in poukom na daljavo.....	22
Preglednica 8: Primerjava doživljanja stresa pri različnih postavkah.....	22
Preglednica 9: Za dijake najbolj pogosto obremenjujoči dejavniki pri učenju v šoli in v času šolanja na daljavo.....	23
Preglednica 10: Ocena discipliniranosti in sposobnosti organizacije časa.....	24
Preglednica 11: Rezultati lestvice odzivov na stres.....	25

Seznam prilog

Priloga 1: Vprašalnik z ocenjevalnimi lestvicami

Povzetek

Stres se pojavlja kot odziv na situacijo ali dejavnik, ki ga ocenimo kot izziv ali grožnjo. V preteklosti nam je stres kratkoročno pomagal, da smo ogrožajoči situaciji ubežali ali se z njo spopadli. V današnjih časih pa so obremenjujoči dejavniki bolj pogosti, močni in dolgotrajni, zato so mnogi v stanju dolgotrajnega stresa, kar lahko privede do raznolikih znakov in posledic. Stopnja stresa se tekom večjih izbruhov bolezni v splošnem poveča, kar privede do povečanja števila oseb s telesnimi boleznimi ali duševnimi težavami kot posledicami stresa. Epidemija covid-19 je v naša življenja prinesla spremembe, ki so mnoge obremenile, še posebej pa bolj ranljive skupine in mlade, ki stres doživljajo bolj intenzivno od odraslih. V raziskovalni nalogi sem se osredotočila na doživljanje stresa pri dijakih in pogostost stresnih dejavnikov pri učenju v šoli in učenju na daljavo, razlike v doživljanju stresa glede na spol, znake oz. posledice stresa ter na pomembnost samodiscipline in sposobnosti organiziranja časa za doživljanje stresa. Za namene raziskave sem sestavila vprašalnik z ocenjevalnimi lestvicami, ki ga je izpolnilo 111 dijakov. Rezultati raziskave kažejo, da je učenje na daljavo za dijake statistično pomembno bolj stresno od učenja v šoli, prav tako pri učenju na daljavo dijaki pogosteje kažejo znake oz. posledice stresa. Pri pouku v šoli so dijaki kot najbolj pogost obremenjujoč dejavnik izpostavili preverjanje in ocenjevanje znanja, pri pouku na daljavo pa sam pouk. Doživljanje stresa je pogostejše in bolj intenzivno pri dekletih kot pri fantih. Sposobnost samodiscipline in organiziranja časa, ki so jo dijaki povprečno ocenili kot zadovoljivo učinkovito, se za doživljanje stresa pri učenju ni izkazala kot pomembna. V zaključku naloge predstavim še omejitve izvedene raziskave in podam predloge za nadaljnje raziskovanje obravnavanega problema.

1 Uvod s problemom

Današnje družbo zaznamujejo hiter tempo življenja, zahteve po visoki produktivnosti in večopravilen stil življenja, kar mnogim posameznikom lahko predstavlja izziv, obremenitev ali tudi stres. Stres je eden od pogostih problemov v sodobni družbi, ki nekatere prizadene bolj, druge manj. Je tudi ena od največjih zdravstvenih težav 21. stoletja. Poleg prizadetih se s stresom ukvarjajo tako zdravniki in psihologi, saj vedno več ljudi kaže posledice stresa, ki se lahko udejanjijo kot različne telesne bolezni ali duševne težave. Najpogostejše posledice stresa na duševnem zdravju se kažejo v depresiji, anksioznosti in motnjah spanja.

V zadnjih mesecih smo se bili prisiljeni spopasti z novim »sovražnikom«, virusom covid-19, ki izhaja iz družine koronavirusov. Od 16. 3. 2020 so se zaradi epidemije zaprle vse vzgojno izobraževalne ustanove in soočili smo se s povsem novim načinom dela, ki ga je prineslo učenje doma ali »od doma« oziroma izvajanje pouka na daljavo. Nova situacija je tako učiteljem kot učencem prinesla mnogo izzivov, saj so se bili učitelji primorani posluževati novega in v mnogočem še nepreizkušenega načina poučevanja, učenci pa smo se morali temu prilagoditi. Začetek pouka na daljavo je pri mnogih, lahko bi rekli večini, vzbujal občutke negotovosti in zaskrbljenosti. Brez strogo določenega urnika sta se kot pomembna dejavnika uspešnega učenja pri učencih pokazala samodisciplina in načrtovanje časa, ki sta potrebna za predelavo snovi ter opravljanje vseh s šolo povezanih obveznosti. Nekateri učenci so se šolskega dela lotili bolj, drugi manj uspešno. Mnogim pa so nove razmere, ki so bile v začetku polne negotovosti, nepredvidljivosti, z mnogimi novimi zahtevami in ponekod težko obvladljivo količino snovi predstavljale nove dejavnike stresa. S trajanjem samoizolacije so tudi nove razmere počasi postajale rutina. Na področju šolanja so več negotovosti in zahtev po prilagajanju prinesli tudi novi načini preverjanja in ocenjevanja znanja. Tako kot na začetku novega načina šolanja, je bilo tudi pri preverjanju in ocenjevanju znanja med pričakovanji in zahtevami učiteljev zelo veliko razlik, kar je pri učencih spet lahko povzročalo več negotovosti in tesnobe. Pedopsihiatri so poročali o povečanju števila samopoškodbenega vedenja in poskusov samomora pri mladostnikih, predvsem tistih iz rizičnih skupin, že v prvih štirinajstih dneh karantene (Kuralt, 2020). Tudi v šolskem letu 2020/21 se večina pouka še vedno izvaja na daljavo zaradi česar se poglobljajo stiske pri vseh šolajočih tako učencih, dijakih kot tudi študentih. Strokovnjaki iz prakse opozarjajo, da je stanje alarmantno.

V luči nedavnih dogodkov in omenjenih problemov, s katerimi smo se dijaki spoprijeli, sem se odločila, da v svoji raziskovalni nalogi pri dijakih raziščem sprožilce, intenzivnost in posledice doživljanja stresa pri učenju na daljavo ter pri običajnem učenju oz. izvajanju pouka v šoli. Za to temo sem se odločila tudi iz osebnih razlogov, saj že dlje časa pri svoji prijateljici spremljam različne psihosomatske težave povezane s šolskim stresom, zaradi katerih je bila prijateljica v času karantene zaradi covid-19 tudi hospitalizirana.

2 Teoretična izhodišča

Stres postaja vsakodnevni spremljevalec življenja mnogih posameznikov. Proučevanje doživljanja stresa in soočanja s posledicami stresa je pomembno, saj dolgotrajno doživljanje stresa ali nerazrešene težave povezane s stresom, lahko pomembno ovirajo posameznikovo delovanje na mnogih področjih življenja in vplivajo tako na duševno kot tudi na telesno zdravje.

Stres kot dejavnik duševnega zdravja proučujejo različne vede. V okviru psihologije stres najpogosteje obravnavamo v povezavi z motivacijo, medtem ko njegove posledice lahko obravnavamo kot duševne obremenitve. S posledicami stresa se tako prvenstveno ukvarja klinična psihologija. Klinična psihologija je znanstvena disciplina, ki z uporabo različnih psiholoških teorij teoretično pojasnjuje, ocenjuje in zdravi oziroma obravnava odklone od normalnih oz. običajnih vedenjskih, psihičnih in čustvenih procesov (About Clinical Psychology, 2015). Proučevanje stresa in njegovih vplivov na učenje pa spada tudi na področje pedagoške psihologije, ki skladno s spoznanji razvojne psihologije, prilagaja pedagoško delo razvojnim možnostim otrok, mladostnikov in drugih učečih.

V nadaljevanju predstavljam nekatera osnovna spoznanja o stresu: kaj je stres, kakšne vrste stresa poznamo in kakšne so posledice stresa. Nadalje se usmerim v predstavitev obravnavanega problema povezanega s stresom pri mladostnikih. Pri tem izpostavim, da sta učenje oz. učna (ne)uspešnost ena od najpogostejših vzrokov stresa pri mladostnikih. V okviru učne uspešnosti se usmerim tudi na učne strategije, saj te vplivajo na učno uspešnost učencev. V teoretičnih izhodiščih predstavim še ugotovitve izbranih relevantnih domačih in tujih raziskav o obravnavani tematiki.

2.1 Opredelitev stresa

Besedo stres smo prevzeli iz angleščine (ang. *stress*, skrajšano iz *distress*), njen prvoten pomen pa izvira iz latinske besede *distringere* originalno raztegniti, napeti, kar pomeni tudi napor, pritisk, breme in prilagajanje (Stres, 2016).

Izraz je v medicino vpeljal Hans Selye, ki je med raziskovalnim delom povezanim z iskanjem novega spolnega hormona, po naključju odkril, da na tkivu nastanejo poškodbe kot odziv na škodljive dražljaje (Treven, 2015). Ta pojav je najprej poimenoval GAS (ang. *general adaptation syndrome*) ali splošni prilagoditveni sindrom, kasneje pa je prvič uporabil besedo »stres«, ki je zanj pomenil telesno prilagajanje novim okoliščinam oz. stereotipen, nespecifičen odgovor na dražljaje, ki motijo osebno ravnovesje (prav tam).

Stres lahko opredelimo na več načinov. Najpogosteje se uporablja opredelitev, da je stres vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje (stresorje), ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje (Stražišar idr., 2006).

Stresor, dražljaj, ki povzroča stres, je lahko dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik lahko doživi kot grožnjo ali izziv (tj. stresni element) in zato duševno ali telesno obremenjujejo njegovo osebnost (Stražišar idr., 2006). Stražišar idr. (2006) stresorje delijo na notranje (psihične) in zunanje (fizične).

Najpogostejši stresorji so (Stražišar idr., 2006):

- *okolje* (npr. hrup, previsoka ali prenizka temperatura, naravne nesreče, vojne, itd.),
- *delovno mesto ali šola* (npr. preobremenjenost, prekratki roki za izvedbo določene naloge, preverjanje in ocenjevanje znanja, odnosi s sodelavci oz. sošolci, prezahteven ali prelahak učni program idr.),
- *nenadne življenjske spremembe* (izguba bližnjih oseb, sprememba službe ali šolanja, selitev, izjemni osebni dosežek idr.),
- *vsakodnevne skrbi* (finančna stiska, hitenje, zamujanje v službo ali šolo, malo telesne dejavnosti, prevoz v šolo ali službo idr.).

2.2 Vrste stresa

Stresnost nekega dogodka ali situacije ni za vse ljudi enaka. Določa jo posameznikova osebnost, starost, njegove izkušnje, vrednote, prepričanja, količina energije, ki jo premore, okoliščine, v katerih se stres pojavi, ter širše in ožje okolje, v katerem posameznik živi (Jeriček, 2007).

Od ocene naših sposobnosti obvladovanja razmer oz. zahtev okolja, je odvisno, kako bomo stresorje zaznali in se nanje odzvali. Razlikujemo lahko med naslednjima vrstama stresa (Kavčič idr., 2019; Stražišar idr., 2006):

- 1) **eustresom** ali pozitivnim stresom, ki ga doživljamo, ko ocenimo, da so naše sposobnosti večje od zahtev; takrat stresor zaznavamo kot izziv. Je običajen in vsakdanji pojav, ki posameznika spodbuja, motivira in vodi do porasta učinkovitosti, spremljajo pa ga občutki vznemirjenja, obvladovanja situacije in prijetna čustva (ne pa tudi strah ali ogroženost);
- 2) **distresom** ali negativnim stresom, ki ga doživljamo, ko ocenimo, da so zahteve okolja večje od naših sposobnosti. Je škodljiv stres, ki ga čutimo kot telesno napetost, stisko, gorje ali nevarnost.

Glede na trajanje ločimo kratkoročni in dolgotrajni stres (Jeriček, 2007; Kavčič idr., 2019).

Kratkoročni stres na telesni ravni doživljamo kot odziv z begom ali bojem. Odziv na kratkoročni stres je človeku v preteklosti omogočil odziv celotnega telesa na nevarnost in s tem preživetje. Ko se stresor pojavi, nadledvična žleza poveča izločevanje stresnih hormonov (adrenalina, noradrenalina in kortizola), ki povzročijo vrsto fizioloških odzivov: izostritev čutov, povečano delovanje kardiovaskularnega sistema, poveča se aktivacija glukoznih zalog, kar daje organizmu dodatno energijo, po drugi strani pa se zmanjša delovanje sistemov, ki niso nujni za boj ali beg (Jeriček, 2007; Kavčič idr., 2019). Ko nevarnost mine, spremembe v možganih

telesu povedo, naj se sprosti, s tem pa se vključi »samodejna sprostitvena reakcija«, ki vključuje padec krvnega tlaka ter upočasnitev dihanja in srčnega utripa (Jeriček, 2007; Kavčič idr., 2019). Kratkoročni stres ima prilagoditveno funkcijo in nam pomaga, da obvladamo stresor, ki od nas zahteva prilagoditev s povečano telesno dejavnostjo. Nasprotno nam kratkoročni stres včasih ni v pomoč, saj povečana telesna dejavnost v situacijah (posebno v današnjem svetu), ki so nas močno vznemirile, ni vedno koristna, in bi bilo morda bolje, če bi ostali mirni in zmožni razmisliti o odzivu na nastalo situacijo (Jeriček, 2007; Kavčič idr., 2019; Stražišar idr., 2006).

V današnjem svetu stresne situacije pogosto trajajo dalj časa, so zelo močne in ponavljajoče. To pomeni, da je veliko ljudi v stalnem stresu in pri njih ne pride do »sprostitvene reakcije«. Potek in učinke **dolgotrajnega stresa** je razložil Hans Selye z modelom **splošnega prilagoditvena sindroma (GAS)**. Splošni prilagoditveni sindrom je nespecifičen, kar pomeni, da bo sklop odzivov ob fizičnih in duševnih stresorjih vedno enak. Omenjeni avtor (v Jeriček, 2007) je vzorec telesnih odzivov na daljšo izpostavljenost stresorju predstavil v treh fazah: alarmu, odporu in izčrpanosti, ki jih prikazujem na Sliki 1.



Slika 1: Tri faze stresa, ki jih vključuje splošni prilagoditveni sindrom (Selye, v Komare idr., 2002)

V nadaljevanju bom opisala vsako od treh faz stresa, ki jih vključuje splošni prilagoditveni sindrom (Kavčič idr., 2019; Stražišar idr., 2006):

1. Prva faza je **faza alarma**, v kateri se stresorja zavemo. Telo se na zavedanje stresa odzove tako, da se pripravi bodisi na beg ali spopadanje s situacijo. Najprej se telo odzove s šokom in upadom delovanja, pri čemer postanemo vznemirjeni in zaskrbljeni. V nadaljevanju sledi t. i. protišok, ko začne delovati naš simpatični živčni sistem, ki povzroči vrsto fizioloških in posledično tudi psiholoških sprememb, kot so na primer izločanje adrenalina, pospešeno dihanje, hitrejši srčni utrip in zvišan krvni tlak. Sprostijo se energetske zaloge telesa, ki omogočajo pripravo na akcijo, s katero bi lahko obvladali učinke stresorjev.
2. V **fazi odpora** se s stresorjem spoprijemamo s povečano zmogljivostjo; telo pozove posamezni organ ali organski sistem, da se odzove na stres. Ko stresor premagamo ali se prilagodimo novi situaciji, začne delovati parasimpatični živčni sistem, ki delovanje organizma spravi nazaj na običajno raven delovanja. V tem primeru posledice stresa

na posameznika delujejo spodbudno, uspeh ga opogumlja, razvija svoje telesne in miselne sposobnosti, izboljša se mu samospoštovanje, postavlja si zahtevnejše cilje, zato obstaja večja verjetnost, da bo naslednji stresor ocenil kot zanj obvladljiv izziv.

Če stresorja dalj časa ne premagamo, ali pa se stresorji vrstijo drug za drugim, dalj časa ostanemo v fazi odpora. To pomeni, da telo ves ta čas ostaja v stanju povečane vzburjenosti. Zato imamo več energije in lahko delamo dalj časa, se bolj osredotočeno učimo, lahko manj spimo in jemo ter se hitro odzivamo na dogajanje in zmoremo več kot običajno. Povečano vzburjenje zunanjim opazovalcem najpogosteje ni opazno, vendar je posameznikov organizem v tej fazi oslavljen, zmanjšana je njegova sposobnost upiranja novim stresorjem, zato obstaja večja možnost za pojav različnih telesnih (zdravstvenih) in duševnih težav. Pride do tako imenovanih boleznih prilagajanja, kot so npr. čiri, slabosti, visok krvni tlak idr.

3. Če stresor deluje dalj časa, lahko prilagoditveni mehanizem posameznika odpove, viri organizma so popolnoma izčrpani in nastopi **faza izčrpanosti**. Ravnoesje v parasimpatičnem in simpatičnem živčevju je porušeno in po šestih do osmih tednih intenzivnega stresa se začnejo pojavljati znaki izčrpanosti, ki jih predstavljam v nadaljevanju.

Ljudje se na intenziven stres različno odzivamo. **Znake izčrpanosti**, ki so posledice stresa, lahko razdelimo v tri skupine (Stražičar idr., 2006):

- *Telesni*: kronična utrujenost, pomanjkanje energije, motnje spanja, glavoboli, bolečine v križu, krči v mišicah, povišana temperatura, prebavne težave in padec odpornosti;
- *Duševni*: napetost, razdraženost, dolgočasje, slaba koncentracija, težave s pomnjenjem, pomanjkanje samospoštovanja, cinizem;
- *Vedenjski*: prenagljeni odzivi, nenadzorovani čustveni odzivi, povečano uživanje različnih drog, slabši odnosi doma in v službi/šoli.

2.3 Posledice stresa

Stres, zlasti če je dolgotrajen ali intenziven, lahko pomembno ovira posameznikovo delovanje in učinkovitost, torej tudi učinkovitost oz. uspešnost pri učenju.

Stres lahko negativno vpliva na naše kognitivne sposobnosti, pogosto tako, da preusmerja pozornost s trenutne dejavnosti na stresor (Sarafino, 2006 v Kavčič idr., 2019). Tako bo učenec, ki se pripravlja na popravljane negativne ocene, morda bolj razmišljal o mogočih negativnih posledicah ponovnega neuspeha, kot pa o sami snovi in učenju. Poleg tega ima stres lahko tudi tako pozitiven kot negativen vpliv na spomin. Blag stres lahko pozitivno vpliva na spomin in mišljenje, saj si običajno bolj zapomnimo situacije, v katerih smo čustveno vznemirjeni (Kavčič idr., 2019). Nasprotno ima visok in dolgotrajen stres neugodne posledice na miselne procese, posebej pri nalogah, ki zahtevajo kompleksno sklepanje, kar se lahko kaže v posameznikovi zmedenosti pri reševanju problemov, v težavah s pozornostjo, pri učenju novih informacij in v

procesu odločanja. Stres tipično spremljajo tudi čustva, katera čustva bomo v stresu doživljali, pa je odvisno od posameznikove (kognitivne) ocene situacije. Najpogostejši čustveni odzivi na stres (distres) vključujejo doživljanje strahu, žalosti, anksioznosti ali depresivnosti ter jeze (Sarafino, 2006, v Kavčič idr., 2019). Ljudje v stresnih situacijah velikokrat izražajo blage znake anksioznosti, ki se kažejo kot npr. udarjanje s stopalom ob tla, grizenje nohtov ipd. Stres lahko vpliva na spremembo odnosov posameznika z drugimi ljudmi. Ob ogrožajočih situacijah so ljudje bolj nagnjeni k združevanju, po drugi strani pa je kroničen stres povezan z agresivnostjo in antisocialnim vedenjem (Kavčič idr., 2019). Stres je povezan tudi z motivacijo, saj odzivi na stres lahko vključujejo apatijo in izgubo zanimanja (Kavčič idr., 2019).

Če dolgotrajnega doživljanja stresa ne prepoznamo in se nanj ne odzovemo ustrezno, to lahko vodi k dolgotrajni izčrpanosti, duševnim težavam oz. psihosomatskim obolenjem (Stražičar idr., 2006).

Tako kot znake izčrpanosti lahko tudi različne **posledice stresa** razvrstimo v tri skupine (Treven, 2015):

- *Fiziološke posledice stresa*: bolezni srca, težave s hrbtenico, rana na želodcu, glavobol, rak, kožne bolezni, visok krvni tlak, motnje imunskega sistema, ki so pomemben vzrok za sladkorno bolezen, alergije, revmatoidni artritis, motnje dihal;
- *Psihične posledice stresa*: družinske težave, nespečnost, impotenca, depresija, anksiozne motnje, fobije, nočne more, sindrom izgorevanja;
- *Vedenjske posledice stresa*: pretirano kajenje, potreba po alkoholu, uživanje drog, dovezetnost za nesreče, motnje hranjenja.

Na splošno so zaradi obremenjenosti s stresom bolj pogoste tudi infekcijske bolezni (npr. prehlad, gripa, kašelj), saj se učinkovitost imunskega sistema s stresom zmanjšuje (Stražičar idr., 2006).

2.3.1 Osebnostna čvrstost

Vsi ljudje v stresnih situacijah ne kažejo enako izrazitih ali pogostih znakov oz. posledic stresa. Avtorica Kobasa (v Stražičar idr., 2006) je primerjala dve skupini ljudi, v katerih so vsi pogosto doživljali stres, vendar so bili v eni skupini ljudje pogosto bolni, v drugi pa redko. Ugotovila je, da se ljudje razlikujejo v treh lastnostih: izzvanosti, angažiranosti in nadzoru, kar je poimenovala s skupnim imenom **osebnostna čvrstost**. Od osebnostne čvrstosti je odvisno, koliko stresa lahko oseba prenese brez negativnih posledic. Ljudje z visoko osebnostno čvrstostjo sprememb ne dojemajo kot grožnjo, kot jih doživljajo ljudje z nizko osebnostno čvrstostjo, ampak spremembe sprejemajo kot nekaj običajnega v življenju, kot izziv in priložnost za razvoj ter osebnostno rast. Druga značilnost ljudi z visoko osebnostno čvrstostjo je doživljanje smisla v njihovem življenju in pri delu; ta skupina ljudi navdušeno dela in pri svojem delu uživa ter se angažirano in predano osredotoča na dejavnost, ki jo pripelje do cilja. Ljudje z visoko osebnostno čvrstostjo imajo tudi občutek notranjega nadzora nad svojim

življenjem. Prepričani so, da lahko sami usmerjajo svoje življenje in dogodke v njem (t. i. zunanji nadzor nad življenjem) (Stražišar idr., 2006).

Osebnostno čvrsti ljudje bolje in z manj negativnimi posledicami prenašajo pogost stres in so bolj tolerantni do frustracij. Prav tako situacijo ocenijo kot manj ogrožajočo v primerjavi z ljudmi z nižjo osebnostno čvrstostjo, saj slednje že manjše obremenitve pogosto hudo prizadenejo (Stražišar idr., 2006).

2.4 Stres pri mladostnikih

Obdobje odraščanja je pri mladostnikih zaradi telesnih, psihičnih in drugih sprememb že samo po sebi bolj stresno in zahtevno življenjsko obdobje. Poleg tega se mladostniki soočajo z novimi obremenitvami, izzivi in težavami, ki so lahko povezane z večanjem lastnih pričakovanj, povezanih z doseganjem ciljev, in pričakovanj okolice, da bo mladostnikom cilje uspelo uresničiti. Nekateri mladostniki se novim zahtevam bolje prilagodijo (se nanje bolj učinkovito odzivajo), drugi pa so pri tem manj uspešni ali celo neuspešni (Jeriček, 2007).

Pri mladostnikih so dejavniki stresa lahko zelo raznoliki. Obstaja več različnih delitev stresorjev, izmed katerih bom izpostavila dve, ki opisujeta dejavnike stresa, na katere imajo lahko mladostniki največ vpliva.

V prvi delitvi so stresorji razdeljeni v telesne, duševne in splošne dejavnike stresa (Preglednica 1), v drugi delitvi pa na dejavnike šolskega in domačega okolja ter značilnosti otroka (Preglednica 2).

Preglednica 1: Telesni, duševni in splošni dejavniki stresa (Jeriček, 2007)

Telesni dejavniki stresa	Duševni dejavniki stresa	Splošni dejavniki stresa
Npr. težka torba, hrup, previsoka ali prenizka temperatura, suh/vlažen zrak, neprimerna osvetlitev učilnic, sob, neprimerno pohištvo v šoli ali doma, lakota/pretirana sitost, žeja, itd.	Npr. negativna čustva in prepričanja v zvezi s šolo, različni strahovi (strah pred šolo, ocenjevanjem, slabo oceno, sošolci), visoke zahteve v šoli in doma, konflikti s starši, sošolci, učitelji, velika pričakovanja, nizko samospoštovanje, zaljubljenost, potlačevanje čustev, neučinkovita komunikacija.	Telesne spremembe, ločitev staršev, konflikti med staršema, premalo časa za otroke, nezanimanje, smrt bližnjih, kronične bolezni ali resni problemi v družini, selitev ali menjava šole, preobremenjenost z šolskimi in obšolskimi aktivnostmi, zahtevni učni program, slaba organizacija pouka in opremljenost šol, finančni problemi v družini, negotovost, pomanjkanje zgledeov učinkovitega spoprijemanja s stresorji.

Preglednica 2: Različni dejavniki stresa (Jeriček, 2007)

Šola	Razmere doma	Značilnosti otroka
Npr. vrstniki, sošolci, učitelji, ustno ali pisno ocenjevanje, nastopi.	Npr. visoka pričakovanja, slab odnos med staršema, premalo časa za otroke, nezanimanje, neustrezno izražanje čustev.	Npr. osebnostne značilnosti, perfekcionizem, pretirana občutljivost, introvertiranost.

V prvi delitvi so stresorji razdeljeni v telesne, duševne in splošne dejavnike stresa (Preglednica 1), v drugi delitvi pa na dejavnike šolskega in domačega okolja ter značilnosti otroka (Preglednica 2).

V primeru, da je šola pomemben dejavnik stresa, so izvori stresa pri učencih ali učiteljih lahko stalno spreminjanje učnih načrtov, pravil, meril in pogojev (Jeriček, 2007). Z negotovostjo in zmanjšanim nadzorom nad situacijo se stopnja stresnosti še poveča.

Mladostniki se na stres odzivajo drugače kot odrasli. Pri prepoznavanju stresa pri mladostnikih se soočamo z dvema težavama, in sicer z drugačno sposobnostjo razumevanja stresnega dogodka in drugačnim izražanjem posledic kot pri odraslih. Pri občutljivosti mladostnikov za stres so, za razliko od odraslih, posebej pomembni dejavniki otrokova zrelost, starost in izkušnje. Mladostniki najpogosteje nimajo veliko izkušenj s stresnimi situacijami in to povečuje njihovo občutljivost nanje. Prav tako je njihov odziv na stresne dogodke pogojen s sposobnostjo razumevanja stresnega dogodka, torej je mladostnikovo spoprijemanje s stresom odvisno od stopnje njegovega kognitivnega razvoja. Mladostniki so v manjši meri kot odrasli sposobni oceniti, kateri dogodki jih ogrožajo in kateri ne, zato nekaterih dogodkov, ki so sicer objektivno ogrožajoči, ne zaznavajo kot stresne in obratno. (Dernovšek idr., 2006; Jeriček, 2007)

Pri mladostnikih lahko zaznamo tudi drugačne odzive na stres kot pri odraslih, ki lahko vključujejo izogibanje stresni situaciji, regresivno vedenje (npr. zvižanje las, grizenje nohtov, potreba po tolaženju, idr.), povečano odvisnost od odraslih, učne težave (zaradi zmanjšane koncentracije, pozabljivosti, slabšega presojanja, težav pri razmišljanju, negativnega samospoštovanja), razdražljivost ter telesne znake, za katere ne moremo najti jasnih vzrokov (Dernovšek idr., 2006; Jeriček, 2007).

Na prehodu v adolescenco zaradi sprememb v odnosu do odraslih avtoritet, od katerih mladostnik postaja vse bolj neodvisen, naraste tudi število situacij, ki od mladostnika zahtevajo samostojno spoprijemanje z izzivi. V obdobju mladostništva se poveča tudi uporaba manj prilagojenih strategij spoprijemanja s stresom, kot so npr. zloraba drog, prekomerno prehranjevanje ali hujšanje. (Dernovšek idr., 2006; Jeriček, 2007)

2.3 Učna (ne)uspešnost in učne strategije

Eden od najpogostejših vzrokov stresa pri mladostnikih je šola oziroma učna (ne)uspešnost. Za uspešno učenje so med drugim pomembne dobro razvite učne strategije mladostnika. Marentič Požarnik (2003, str. 167) učno strategijo opredeljuje kot: »zaporedje ali kombinacijo v cilj usmerjenih učnih aktivnosti, ki jih posameznik uporablja na svojo pobudo in spreminja glede na zahteve situacije. Strategije lahko delimo na spoznavne (kako si snov zapomniti, strukturirati) in materialne (kako delati izpiske, zapiske).«

Obstaja več različnih delitev učnih strategij, med katerimi je ena od bolj osnovnih delitev na primarne in sekundarne strategije. **Primarne učne strategije** imajo neposreden vpliv na predelavo informacij ter na boljšo zapomnitev in razumevanje snovi med učenjem. **Sekundarne učne strategije** pa vplivajo na pozornost in motivacijo ter usmerjajo proces predelave informacij. (Marentič Požarnik, 2003)

Poleg omenjene delitve strategij je zanimiva tudi Vermuntova klasifikacija uspešnih učnih strategij (v Marentič Požarnik, 2003), ki so prikazane v Preglednici 3.

Preglednica 3: Vermuntova klasifikacija uspešnih učnih strategij (v Marentič Požarnik, 2003, str. 168-169)

UČNA STRATEGIJA	Opis
Pojmovanje učenja (mentalni model učenja)	Ta strategija določa, kako si učenec razlaga okoliščine in učno situacijo ter na kakšen način izbira učno strategijo.
Strategije predelave snovi: -miselne strategije -učne strategije na materialni ravni	K miselnim strategijam spadajo sledeči spoznavni procesi, povezani s predelavo snovi : vzpostavljanje zvez in odnosov, strukturiranje, analiziranje, konkretiziranje, memoriziranje. Učne strategije na materialni ravni so vidne na zunaj in v praksi predstavljajo učenčevo sposobnost oz. znanje: podčrtovanje bistva v besedilu, izdelave dobrih zapiskov po razlagi snovi, priprave zapiskov, shem, povzetkov, miselnih vzorcev in referatov iz literature.
Metakognitivne strategije (sposobnost samoučenja)	So pokazatelji učenčeve zmožnosti, da razmišlja o lastnem učenju, ga spremlja, preverja in usmerja.

UČNA STRATEGIJA	Opis
Obvladovanje čustveno-motivacijskih stanj	Vodi do optimalnih spoznavnih procesov in usmerja energijo v razmišljanje in učenje, vendar le v primeru, da je prisotno tako pred kot med učenjem. Sem spadajo: samovrednotenje, koncentracija, pripisovanje svoje uspešnosti naporu in izbranim strategijam, ne pa slučaju; visoko vrednotenje in želja po uresničevanju zastavljenih ciljev, obvladovanje negativnih čustev, povezanih z učenjem (strah, negotovost, jeza, nemoč), ustrezno odzivanje v stresnih situacijah.
Primerna razlaga učnih okoliščin in zahtev	Vključuje zahteve in pričakovanja ter način ocenjevanja.

Filcher in Miller (2000) sta preučevala uporabnost klasičnih klasifikacij učnih strategij pri učenju na daljavo. Zaključila sta, da so za učno uspešnost pri učenju na daljavo predvsem pomembne metakognitivne strategije, ki vključujejo posameznikovo načrtovanje, spremljanje in samoregulacijo ter strategije upravljanja z viri (sekundarne strategije). Slednje vključujejo uravnavanje časa, napora, organizacijo učnega okolja in podporo drugih, zato pri samostojnem učenju predstavljajo pomembne dejavnike učne uspešnosti. Pri učenju na daljavo so glede na klasično voden učni proces še posebej pomembne sekundarne strategije učenja.

2.4 Ugotovitve izbranih relevantnih domačih in tujih raziskav

Stres, povezan s šolo, se običajno meri z zaznano obremenjenostjo s šolskim delom. V izsledkih mednarodne raziskave HBSC iz leta 2018 o stanju na področju zdravja in z zdravjem povezanimi vedenji med slovenskimi mladostniki, v katero so bili vključeni 11, 13, 15 in 17 let stari udeleženci, jih je več kot polovica (52,3 %) poročala, da je obremenjena z delom za šolo. Največ pritiska zaradi dela za šolo so občutili 17 let stari mladostniki, najmanj pa 11 let stari mladostniki. Med dekletimi je bil odstotek tistih, ki so bile obremenjene z delom za šolo, višji kot med fanti. V obdobju od 2002 do 2018 se je pri 11 in 15 let starih dekletih odstotek obremenjenih z delom za šolo zvišal, pri fantih v istih starostnih skupinah pa znižal. Povečana stopnja stresa, povezana s šolo, se je pokazala tudi v nižjem zadovoljstvu s šolo. Delež mladostnikov, ki jim je bila šola všeč, je bil v letu 2018 nižji od ene četrte (23,5 %), med leti 2014 do 2018 se je znižal za 6,5 % (s 30 % na 23,5 %). Trend zniževanja zadovoljstva s šolo je bil opazen od leta 2002, in sicer se je odstotek mladostnikov, ki jim je šola všeč, znižal pri 11 in 13 let starih mladostnikih in mladostnicah, pri 15 let starih fantih in dekletih pa se je zvišal. (Jeriček Klanšček idr., 2019)

V Sloveniji so na Zavodu Republike Slovenije za šolstvo leta 2019 opravili raziskavo, s katero so ugotavljali razširjenost doživljanja stresa (občutek obremenjenosti), pogostost izpostavljenosti stresu in nekatere posledice stresa pri učencih 6. in 8. razreda osnovne šole.

V raziskavi je sodelovalo 8316 deklic in dečkov iz 269 osnovnih šol. Raziskava je pokazala, da učenci 6. in 8. razreda doživljajo stres oz. obremenjenost predvsem zaradi dejavnikov, povezanih s šolo in šolskim delom, izmed katerih sta posebej izstopala ocenjevanje znanja ter preveliko število predmetov, ki so jih učenci poslušali dnevno, medtem ko jih pričakovanja staršev, obšolske dejavnosti ali odnosi v šoli niso obremenjevali. Ugotovili so tudi, da mlajši učenci doživljajo šibkejši stres ter da med spoloma ni bilo bistvene razlike v doživljanju stresa. Učenci so ocenili, da negativnim stresorjem, vezanim na odnose z vrstniki in učitelji ter pouk, niso pogosto izpostavljeni, starejši učenci pa so imeli višje ocene od mlajših. Starejši učenci so prav tako pogosteje doživljali znake stresa kot mlajši. Znaki stresa, ki jih je tretjina učencev precej pogosto doživljala, so se večinoma pokazali kot utrujenost, nezmožnost koncentracije ali občutki napetosti. Odkrili so tudi, da se dečki pogosteje kot deklice odzivajo z nekaterimi negativnimi vedenjskimi znaki stresa, deklice pa pogosteje kot fantje s fiziološkimi in psihološkimi znaki stresa. (Rupnik Vec in Slivar, 2019)

Ena redkih raziskav o vplivu karantene zaradi virusa covid-19 na duševno zdravje ljudi je bila izvedena v Italiji in je vključevala 2291 oseb (Casagrande idr., 2020). Raziskava je bila izvedena na populaciji starejših od 18 let, med katerimi je skupina med 18. in 29. letom starosti predstavljala 68,6 % vzorca. Čeprav se raziskava ni osredotočala na raziskovanje posledic karantene na mladostnikih, pa je raziskava ena redkih, v kateri so raziskovalce zanimale posledice karantene zaradi epidemije covid-19. Ugotovitve raziskave so pokazale, da je 57,1 % udeležencev poročalo o slabi kakovosti spanja, 32,1 % o visoki anksioznosti, 41,8 % o visokem distresu (izčrpanosti) in 7,6 % o simptomatiki posttravmatskega stresnega sindroma. Raziskava je pokazala, da je razširjanje epidemije zaradi virusov (npr. SARS, ebola) lahko povezano z anksioznostjo, depresijo, distresom (izčrpanostjo) in s posttravmatskimi stresnimi motnjami, ne samo zaradi zdravstvenih težav zaradi okužbe z virusom, ampak tudi zaradi ukrepov karantene, s katerimi preprečujejo širjenje virusa. Tudi raziskave o vplivu širjenja virusa covid-19 (in posledično karantene) na duševno zdravje ter dobro počutje na Kitajskem so pokazale podobne rezultate. (Casagrande idr., 2020)

Ena izmed maloštevilnih raziskav o izkušnjah učencev med pandemijo covid-19 je bila izvedena v Kanadi (Schwartz idr., 2021). Vanjo je bilo vključenih 2310 učencev v starosti od 12 do 18 let, od tega 55,8 % deklet, 41,0 % fantov in 1,3 % drugače opredeljenih sodelujočih. Učenci so v spletnem vprašalniku odgovarjali na vprašanja o njihovih izkušnjah ob vrnitvi v šolo, doživljanju stresa v povezavi s pandemijo ter njihovim vedenjem in kognitivnim delovanjem v prvih tednih septembra leta 2020. Raziskava je pokazala zmerno in enako zaskrbljenost učencev nad njihovim zdravjem, zaprtostjo v okviru družine (zaradi karantene) in vzdrževanjem socialnih stikov. 25 % sodelujočih je poročalo o višji ravni doživljanja stresa od mejne vrednosti, od tega so dekleta in starejši mladostniki (v starosti od 15 do 18 let) v splošnem poročali o večjem doživljanju stresa v primerjavi s fanti in mlajšimi mladostniki (v starosti od 12 do 14 let). Izvedena multivariatna analiza je pokazala, da je doživljanje stresa v pozitivni in statistično pomembni korelaciji z ocenami mladostnikov o različnih težavah na področju vedenja (npr. vedenjski problemi, negativna čustva in kognitivne težave/nepozornost), in da raven stresa, ki povzroča tudi težave s spanjem in hipervigilanco, prispeva k pomembnosti razlik na področju vedenja. (Schwartz idr., 2021)

V multipli študiji primera, ki so jo izvedli spomladi leta 2020 v ZDA med 11 študenti 2. letnika Celostnega inženirstva, so Gelles idr. (2020) raziskovali, kako so se študenti prilagodili učenju na daljavo: s katerimi težavami so se spoprijemali, katere strategije samouravnavanja so uporabili za njihovo obvladovanje, in kako je vodstvo podpiralo študente v učilnici (z razumevajočim in prilagodljivim poučevanjem). Rezultati raziskave so pokazali, da sta k uspehu študentov med učenjem na daljavo najbolj prispevali komunikacija in prilagodljivost profesorjev do študentov. Študenti so poročali, da je bila pri šolanju na daljavo ključna njihova sposobnost organizacije časa za učenje. Izpostavili so, da je bilo pomembno odstraniti potencialne moteče dejavnike, ki bi lahko neugodno vplivali na njihovo učenje, pomembno jim je bilo postaviti meje, koliko časa bodo namenili učenju, sestaviti urnik učenja in se ga držati, delo pravočasno opraviti idr. Poleg težav z organiziranjem časa in samodisciplino so študentje med tremi največkrat opisanimi težavami izpostavili povečano količino dela, nespodbudno okolje za učenje in nesporazume v komunikaciji s profesorji. (Gelles idr., 2020)

Če povzamemo navedene raziskave, lahko zaključimo, da šola in z njo povezane obremenitve, slovenskim mladostnikom predstavljajo pomembne dejavnike stresa. Prav tako tudi karantena zaradi covid-19 predstavlja pomemben dejavnik tveganja za duševno zdravje ljudi. Predpostavljamo lahko, da šolanje v obdobju karantene zaradi koronavirusa covid-19, ki je prineslo nenadne spremembe v načinu življenja in v načinu šolanja, prinaša v življenje vseh vključenih v vzgojno-izobraževalni proces, tudi mladostnikov, številne izzive, ki lahko povečujejo doživljanje stresa.

3 Cilji raziskave

Na osnovi različnih raziskav, ki so jih raziskovalci izvedli z mladostniki (Dernovšek idr., 2006; Jeriček, 2007; Rupnik Vec in Slivar, 2019) lahko zaključimo, da šola in z njo povezane obremenitve mladostnikom lahko predstavljajo pomembne dejavnike stresa. Prav tako je tudi karantena in z njo povezano šolanje na domu lahko dodaten pomemben dejavnik tveganja za stres in z njim povezanimi posledicami za duševno zdravje mladostnikov (npr. Casagrande idr., 2020; Schwartz idr., 2021). Zato sem v raziskavi, ki je ena redkih v Sloveniji, želela primerjati doživljanje stresa pri dijakih v času šolanja na daljavo in v času šolanja v šoli. Zanimalo me je tudi, ali dijaki doživljajo enako mero stresa pri običajnem pouku (pouk v šoli) in pri učenju na daljavo, ali se dekleta in fantje razlikujejo v doživljanju stresa pri učenju na daljavo, katere stresorje dijaki najpogosteje prepoznavajo ob učenju na daljavo in ob običajnem pouku (pouk v šoli) in kakšne so po mnenju dijakov najbolj pogoste posledice stresa v spremenjenih pogojih (učenje na daljavo).

3.1 Raziskovalna vprašanja

V raziskovalni nalogi sem oblikovala naslednja raziskovalna vprašanja:

RV1: V kolikšni meri dijaki doživljajo stres pri običajnem učenju (pouk v šoli) in učenju na daljavo?

RV2: Ali spol dijaka vpliva na doživljanje stresa pri učenju v šoli in v spremenjenih pogojih (učenje na daljavo)?

RV3: Kateri so najpogostejši stresorji, ki jih dijaki zaznavajo ob učenju na daljavo in ob običajnem učenju (pouk v šoli)?

RV4: Katere so najbolj pogoste posledice stresa pri dijakih zaradi učenja v spremenjenih pogojih (učenje na daljavo)?

3.2 Hipoteze

Skladno s postavljenimi cilji in raziskovalnimi vprašanji sem oblikovala naslednje hipoteze:

H1: Pri dijakih je doživljanje stresa ob običajnem učenju (pouk v šoli) manjše kot ob učenju na daljavo.

H2: Fantje in dekleta ob učenju v šoli in učenju na daljavo poročajo o podobni ravni stresa.

H3: Najbolj pogost stresor ob učenju na daljavo in ob običajnem pouku (pouk v šoli) je preverjanje in ocenjevanje znanja.

H4: Pomembna dejavnika za doživljanje stresa pri učenju na daljavo sta pri dijakih disciplina in sposobnost organiziranja časa.

H5: Posledice doživljanja stresa ob učenju v šoli in učenju na daljavo se razlikujejo med dekleti in fanti.

4 Metodologija

4.1 Potek raziskave

Za raziskavo sem uporabila neeksperimentalno metodo.

Raziskava je potekala v več delih. V prvem delu sem sestavila načrt raziskave (raziskovalna metoda, vzorec udeležencev, merski pripomočki – vprašalnik in ocenjevalne lestvice). Drugi del je obsegal izvedbo raziskave z vprašalnikom (Priloga 1), oblikovanim s pomočjo odprtokodne aplikacije za spletno anketiranje 1KA. Povezavo do vprašalnika z ocenjevalnimi lestvicami sem posredovala dijakom preko socialnih omrežij. Tretji del raziskave pa je vseboval analizo, interpretacijo in vrednotenje dobljenih podatkov ter pripravo poročila z ugotovitvami raziskave.

4.2 Opis vzorca

V raziskavo je zajetih 111 fantov in deklet, ki so obiskovali 1., 2., 3. in 4. letnik različnih srednjih strokovnih izobraževalnih programov (SSI) in gimnazijskih programov. V raziskavi je sodelovalo 12 dijakov (11% vzorca) iz srednjih strokovnih izobraževalnih programov in 99 dijakov (89 % vzorca) iz gimnazijskih programov.

Vprašalnik je izpolnilo tudi 5 oseb, ki so vpisani na fakulteto, vendar so njihovi podatki izključeni iz raziskave, saj sem v vzorec vključila le dijake.

Natančnejšo strukturo vzorca dijakinj in dijakov glede na spol in letnik, ki ga obiskujejo, prikazuje Preglednica 4.

Preglednica 4: Struktura vzorca po spolu in letniku šolanja

	Dekleta (N)	Fantje (N)	Skupaj (N)
1. letnik	6	1	7
2. letnik	14	3	17
3. letnik	13	1	14
4. letnik	58	15	73
Skupaj	91	20	111

4.3 Opis merskih pripomočkov

Z namenom pridobivanja ustreznih podatkov sem oblikovala vprašalnik z ocenjevalnimi lestvicami. Začetek vprašalnika sestavljajo vprašanja, s katerimi sem pridobila potrebne demografske podatke udeležencev, kot so: spol, letnik srednje šole in vrsta izobraževalnega

programa. Vsebinski del vprašalnika sestavljajo naloge in ocenjevalne lestvice, ki jih predstavljam v nadaljevanju, celoten vprašalnik z ocenjevalnimi lestvicami je dodan v Prilogi 1. Pred opisi posameznih sklopov vprašalnika in ocenjevalnih lestvic sem dodala še hipoteze, ki se z njimi vsebinsko povezujejo, nanje pa bom odgovorila v analizi rezultatov (naslednje podglavje).

H1: *Pri dijakih je doživljanje stresa ob običajnem učenju (pouk v šoli) manjše kot ob učenju na daljavo.*

H2: *Fantje in dekleta ob učenju v šoli in učenju na daljavo poročajo o podobni ravni stresa.*

Ker me zanima doživljanje stresa pri dijakih pri učenju v šoli in na daljavo, sta temu namenjeni dve vprašanji, kjer dijaki na 5-stopenjski lestvici ocenjujejo, v kakšni meri doživljajo stres med poukom v šoli in poukom na daljavo.

Za pridobivanje bolj natančnih odgovorov na to vprašanje sem, posebej za namene raziskave, oblikovala bolj podrobno lestvico doživljanja stresa, ki meri subjektivno oceno stresnosti. Sestavlja jo 24 postavk, ki se nanašajo na različne potencialno stresne dejavnike, povezane s šolo, ki jih lahko mladostnik dnevno doživlja. Lestvico sem zaradi boljše preglednosti in lažje interpretacije rezultatov razdelila na več sklopov, ki jih sestavlja več postavk: pogoji za učenje, šola, dejavnosti izven pouka, pričakovanja staršev in osebna pričakovanja, znanja, nenadne življenjske spremembe ter odnosi. Vprašanja so zastavljena v obliki: »Oceni, kako stresno doživljaš posamezen dejavnik ob običajnem pouku oziroma učenju v šoli in ob pouku na daljavo...«. Dijaki odgovarjajo na 5-stopenjski lestvici pri čemer vrednost 1 pomeni »ni stresno« in vrednost 5 »izjemno stresno«. Dijak lahko na posamezni lestvici doseže od 24 točk, kar predstavlja doživljanje šibkega stresa, do 120 točk, kar predstavlja močan stres. Zmerno doživljanje stresa predstavlja vrednosti okoli 60 točk.

Zanesljivost celotne lestvice doživljanja stresa pri pouku na daljavo, merjene s Cronbach alfa koeficientom, je 0,90, kar pomeni odlično zanesljivost rezultatov. Zanesljivost celotne lestvice doživljanja stresa pri šolanju v šoli, merjeno s Cronbach alfa koeficientom, pa je 0,93, kar prav tako pomeni odlično zanesljivost rezultatov.

H3: *Najbolj pogost stresor ob učenju na daljavo in ob običajnem pouku (pouk v šoli) je preverjanje in ocenjevanje znanja.*

Zanimalo me je tudi, kateri je najbolj pogost stresor pri dijakih ob učenju na daljavo in ob šolanju v šoli, za kar sem oblikovala nalogo z možnostjo več odgovorov. Naloga je zastavljena v obliki: »Izberi največ 5 dejavnikov, ki te najbolj obremenjujejo v času običajnega pouka v šoli in največ 5 dejavnikov, ki te najbolj obremenjujejo v času šolanja na daljavo«. Vsebuje 21 dejavnikov, ki lahko potencialno obremenjujejo dijake.

H4: *Pomembna dejavnika za doživljanje stresa pri učenju na daljavo sta pri dijakih disciplina in sposobnost organiziranja časa.*

Nadalje me je zanimalo, ali sta posameznikova disciplina in sposobnost organiziranja časa pomembna dejavnika za doživljanje stresa pri učenju na daljavo. Temu je namenjena lestvica discipliniranosti in organiziranosti, ki jo sestavljata dve postavki. Dijaki nanju odgovarjajo na

5-stopenjski lestvici, pri čemer 1 pomeni »nisem učinkovit/-a« in 5 pomeni »zelo učinkovit/-a«. Obseg rezultatov je možen od 2 do 10 točk, pri čemer dosežek 2 točki pomeni neučinkovitost pri organiziranju časa in discipliniranosti, 10 točk pa pomeni zelo dobro učinkovitost pri organiziranju časa in discipliniranosti pri opravljanju šolskih obveznosti.

H5: *Posledice doživljanja stresa ob učenju v šoli in učenju na daljavo se razlikujejo med dekleti in fanti.*

Vprašalnik v nadaljnem vsebuje lestvico odzivov na stres, ki združuje različne telesne, duševne in vedenjske znake izčrpanosti ter posledice stresa, ki so lahko pojavijo pri dijakih kot odgovor na delovanje različnih stresorjev. Splošna oblika vprašanja je »Oceni, kako pogosto doživljaš take težave oziroma se tako počutiš ob pouku v šoli in kako pogosto ob šolanju na daljavo«. Lestvico sestavlja 17 postavk, na katere dijaki odgovarjajo na 5-stopenjski lestvici, pri čemer vrednost 1 pomeni »nikoli«, vrednost 5 pa »zelo pogosto«. Možen obseg točk pri tej lestvici je od 17 do 85 točk. Dijak, ki na lestvici doseže 17 točk, nikoli ne doživlja navedenih posledic stresa, medtem ko dosežek 85 točk predstavlja zelo pogosto doživljanje znakov oz. posledic stresa. Dosežek 51 točk pomeni občasno oz. srednje pogosto doživljanje navedenih posledic stresa. Zanesljivost celotne lestvice je odlična, Cronbach alfa koeficient pri lestvici odzivov na stres pri šolanju v šoli dosega vrednost 0,94, pri šolanju na daljavo pa 0,91.

Celoten vprašalnik z ocenjevalnimi lestvicami je priložen kot Priloga 1.

4.4 Analiza rezultatov

Pri analizi podatkov sem uporabila naslednje statistične metode: osnovno statistiko za izračun povprečij in standardnih odklonov ter t-test. Podatke sem obdelala v programom Excel.

5 Rezultati

V nadaljevanju so predstavljeni dobljeni rezultati posameznih ocenjevalnih lestvic in vprašanj.

Pri prvih dveh vprašanjih, kjer so dijaki na ocenjevalni lestvici z eno postavko določali stopnjo doživljanja stresa, je povprečna ocena stresnosti med poukom v šoli 3,23, kar predstavlja zmerno doživljanje stresa (SD = 0,93), med poukom na daljavo pa povprečno 3,34 točk (SD = 1,07) (Preglednica 5).

Preglednica 5: Ocena doživljanja stresa (5-stopenjska lestvica)

Pouk v šoli		Pouk na daljavo	
M	SD	M	SD
3,23	0,93	3,34	1,07

Razlika med aritmetičnima sredinama doživljanja stresa med lestvico doživljanja stresa pri pouku v šoli in pouku na daljavo ni statistično pomembna ($p = 0,39$; $p > 0,05$).

Preglednica 6: Rezultati lestvice doživljanja stresa

	Pouk v šoli		Pouk na daljavo	
	M	SD	M	SD
Vsi dijaki	51,84	14,39	60,59	16,23
Dekleta	49,86	13,86	62,79	15,86
Fantje	50,57	15,81	52,10	14,20

Pri bolj podrobni lestvici doživljanja stresa, ki jo sestavlja 24 postavk (glej *Opis merskih pripomočkov*), so dijaki pri ocenjevanju stresnosti navedenih dejavnikov ob učenju v šoli dosegli povprečno 51,84 točk (SD = 14,39), kar kaže na zmerno raven doživljanja stresa (Preglednica 6). Za šolanje na daljavo je povprečna vrednost doživljanja stresa 60,59 točk (SD = 16,23). Dvostranski t-test je pokazal, da je razlika med povprečji statistično pomembna ($p = 2,01 \times 10^{-6}$; $p < 0,05$), kar pomeni, da so dijaki pri šolanju na daljavo doživljali navedene dejavnike, ki lahko povzročijo stres ob učenju, pomembno bolj stresno pri učenju na daljavo kot pri učenju v šoli oz. običajnem pouku.

Glede na rezultate dobljene s splošno oceno doživljanja stresa in tiste, dobljene z bolj podrobno lestvico doživljanja stresa, lahko *delno sprejmem H1*, da je pri dijakih doživljanje stresa ob običajnem učenju (pouk v šoli) manjše kot ob učenju na daljavo, saj kljub temu da razlike v primeru prvih rezultatov niso statistično pomembne, v primeru drugih rezultatov (pridobljenih z bolj natančno lestvico) so statistično pomembne.

Fantje so na lestvici doživljanja stresa pri pouku v šoli dosegli povprečno 50,57 (SD = 15,81), pri doživljanju stresa pri pouku na daljavo pa povprečno 52,10 točk (SD = 14,20). Dekleta pa so na lestvici doživljanja stresa pri pouku v šoli dosegla povprečen rezultat 49,86 točk (SD =

13,86), pri doživljanju stresa pri pouku na daljavo pa 62,79 točk (SD = 15,86). Rezultati so prikazani v Preglednici 6.

Primerjava povprečij fantov in deklet pri doživljanju stresa v šoli je pokazala, da razlika med povprečji ocen ni statistično pomembna ($p = 0,72$; $p > 0,05$), medtem ko se je razlika povprečij ocen pri lestvici doživljanja stresa pri pouku na daljavo izkazala za statistično pomembno ($p = 0,006$; $p < 0,05$), in sicer so dekleta pouk na daljavo doživljala pomembno bolj stresno kot fantje.

Glede na dobljene rezultate lahko *delno sprejmem H2, da fantje in dekleta ob učenju v šoli in učenju na daljavo poročajo o podobni ravni stresa*, saj so dekleta pouk na daljavo doživljala kot pomembno bolj stresen v primerjavi s fanti, medtem ko se raven doživljanja stresa pri pouku v šoli pri fantih in dekletih ni pomembno razlikovala.

V Preglednici 7 so rezultatih petih dejavnikov, ki so pri dijakih pokazali na največjo razliko med povprečnimi vrednostmi doživljanja stresa pri pouku v šoli in pouku na daljavo.

Preglednica 7: Dejavniki z največjo razliko med oceno stresnosti dijakov med poukom v šoli in poukom na daljavo

Dejavniki	Pouk v šoli		Pouk na daljavo	
	M	SD	M	SD
Zmogljivost računalnika	1,5	0,9	2,9	1,5
Kvaliteta internetne povezave	1,3	0,7	3,1	1,4
Obremenjenost z gospodinjskimi opravili	1,6	0,9	2,4	1,2
Samodisciplina (rednost, organiziranost, motiviranost)	2,7	1,0	3,6	1,3
Učne spretnosti (samostojnost pri učenju, osredotočenost)	2,5	1,0	3,3	1,3

Na vprašanje kako naporno in stresno je zate spremljanje pouka pri šolanju na daljavo v primerjavi s poukom v šoli, na katerega so dijaki odgovarjali na 5-stopenjski lestvici, kjer 1 pomeni »veliko manj stresno« in 5 pomeni »veliko bolj stresno«, so dijaki v dosegli povprečen rezultat 3,57 (SD = 1,37) (Preglednica 8).

Preglednica 8: Primerjava doživljanja stresa pri različnih postavkah

Samoocena dijakov	M	SD
Šolanje na daljavo v primerjavi s poukom v šoli	3,57	1,37
Prvo, spomladansko obdobje šolanja na daljavo in drugo obdobje šolanja na daljavo	4,02	1,18

Rezultati kažejo, da so dijaki spremljanje pouka na daljavo v povprečju ocenili kot malo bolj stresno v primerjavi s poukom v šoli.

Dijaki so na 5-stopenjski lestvici, kjer so primerjali doživljanje stresa v drugem obdobju šolanja doma (šolsko leto 2020/21) s prvim, spomladanskim obdobjem šolanja doma (šolsko leto 2019/20), dosegli povprečen rezultat 4,02 (SD = 1,18), kar pomeni, da so drugo obdobje šolanja od doma ocenili kot malo bolj stresno v primerjavi s prvim obdobjem šolanja doma.

Dijaki so označili tudi dejavnike, ki jih pogosto obremenjujejo pri šolanju v šoli in šolanju na daljavo. Rezultati, ki prikazujejo izbiro omenjenih dejavnikov pri dijakih, so prikazani v Preglednici 9.

Preglednica 9: Za dijake najbolj pogosto obremenjujoči dejavniki pri učenju v šoli in v času šolanja na daljavo

<i>Dejavnik</i>	Običajen pouk (f, %)	Šolanje na daljavo (f, %)
<i>Pogoji za učenje:</i>		
Prostorski pogoji (mir, temperatura, velikost prostora ipd.)	12 (34%)	24 (69%)
Osnovni pogoji za življenje (prehrana, varnost ipd.)	16 (76%)	8 (38%)
Zmogljivost računalnika	2 (6%)	33 (94%)
Kvaliteta internetne povezave	5 (11%)	43 (93%)
Obremenjenost z gospodinjskimi opravili	9 (35%)	21 (81%)
Skrb za sorojence (brate, sestre), sorodnike, druge	5 (25%)	16 (80%)
<i>Šola:</i>		
Pouk (razumljivost, število predmetov, učnih ur na dan idr.)	21 (35%)	50 (83%)
Preverjanje in ocenjevanje znanja	41 (72%)	39 (68%)
Obremenjenost s šolskimi obveznostmi (učenje, domača naloga idr.)	34 (67%)	29 (57%)
Pomanjkanje časa za sprostitev	29 (66%)	21 (48%)
<i>Nenadne življenjske spremembe:</i>		
Bolezen, izguba bližnjih oseb	10 (53%)	14 (74%)
<i>Pričakovanja staršev in osebna pričakovanja, znanja:</i>		
Zahteve staršev glede učenja in ocen	8 (50%)	8 (50%)
Lastna pričakovanja glede ocen in uspešnosti	24 (57%)	31 (74%)
Samodisciplina (rednost, organiziranost, motiviranost)	12 (29%)	38 (93%)
Učne spretnosti (samostojnost pri učenju, osredotočenost)	13 (52%)	19 (76%)
Računalniške spretnosti (znanje dela z računalnikom, programi, delo na daljavo)	5 (26%)	15 (79%)
<i>Odnosi:</i>		
Odnosi z učitelji	18 (69%)	11 (42%)
Odnosi s sošolci	13 (59%)	11 (50%)
Odnosi s prijatelji	11 (55%)	12 (60%)
Odnosi s starši	5 (45%)	6 (55%)
Odnosi s sorojenci	5 (36%)	9 (64%)

Pri običajnem pouku v šoli se je kot najbolj pogosto obremenjujoč dejavnik izkazalo preverjanje in ocenjevanje znanja, temu sledijo obremenjenost s šolskimi obveznostmi (učenje, domača naloga idr.), pomanjkanje časa za sprostitev, lastna pričakovanja glede ocen in uspešnosti, pouk (razumljivost, število predmetov, učnih ur na dan idr.) idr.

Pri pouku na daljavo pa se je kot najbolj pogosto obremenjujoč dejavnik izkazal sam pouk (razumljivost, število predmetov, učnih ur na dan idr.), nadalje pa še kvaliteta internetne povezave, preverjanje in ocenjevanje znanja, samodisciplina (rednost, organiziranost, motiviranost), zmogljivost računalnika idr.

Glede na dobljene rezultate lahko delno sprejemem *H3*, v kateri sem predpostavila, da je najbolj pogost stresor ob učenju dijakov na daljavo in ob običajnem pouku (pouk v šoli) preverjanje in ocenjevanje znanja, saj se je ta dejavnik kot najbolj pogost pokazal le ob običajnem pouku (pouk v šoli), ne pa ob učenju na daljavo.

Zanimalo me je tudi, ali sta posameznikova disciplina in sposobnost organiziranja časa pomembna dejavnika za doživljanje stresa pri učenju na daljavo. Povprečen rezultat ocen na postavki discipliniranost pri opravljanju šolskih obveznosti (prisotnost pri pouku, opravljanje domačih nalog, učenje ipd.) znaša 3,22 (SD = 1,07). Sposobnost organizacije časa pa so dijaki v povprečju ocenili z 2,78 (SD = 1.19). Obe vrednosti (M = 3,22 in 2,78) predstavljata srednjo učinkovitost. Omenjeni rezultati so prikazani tudi v Preglednici 10.

Preglednica 10: Ocena discipliniranosti in sposobnosti organizacije časa

<i>Samoocena dijakov</i>	M	SD
Discipliniranost pri opravljanju šolskih obveznosti (prisotnost pri pouku, opravljanje domačih nalog, učenje ipd.)	3,22	1,07
Sposobnost organizacije časa (čas, ki ga namenjaš šolskemu delu, prostočasnim aktivnostim, spanju ipd.)	2,78	1,19

Da bi ugotovila, ali sta posameznikova disciplina in sposobnost organiziranja časa pomembna dejavnika za doživljanje stresa pri učenju na daljavo, sem dobljene podatke razdelila v dve skupini. V prvo skupino sem uvrstila rezultate tistih, ki so na postavki lestvice discipliniranosti in organiziranosti odgovarjali s 4 ali 5, ter v drugo skupino rezultate tistih, ki so na omenjeno lestvico odgovarjali z vrednostnima 1 ali 2. V skupini, kjer so na postavki lestvice odgovarjali s 4 ali 5, je na lestvici doživljanja stresa pri šolanju na daljavo povprečni rezultat 57,88 točk (SD = 13,58). V drugi skupini, kjer so na postavki odgovarjali z vrednostnima 1 ali 2, pa je povprečni rezultat 57,29 točk (SD = 14,73). Razlika povprečij skupin ni statistično pomembna ($p = 0,91$; $p > 0,05$).

Glede na dobljene rezultate lahko zavrnem *H4*, v kateri sem predpostavila, da sta pomembna dejavnika za doživljanje stresa pri učenju na daljavo pri dijakih disciplina in sposobnost organizacije časa.

Na lestvici odzivov na stres, na kateri so dijaki ocenjevali, kako pogosto doživljajo znake stresa oziroma posledice stresa pri šolanju na daljavo in kako pogosto ob šolanju na daljavo, je pri pouku v šoli povprečje rezultatov vseh dijakov 40,23 (SD = 15,04). Za pouk na daljavo pa povprečje točk vseh dijakov znaša 45,80 (SD = 13,91). Rezultati so prikazani v Preglednici 11.

Preglednica 11: Rezultati lestvice odzivov na stres

	<i>Pouk v šoli</i>		<i>Pouk na daljavo</i>	
	M	SD	M	SD
Vsi dijaki	40,23	15,04	45,80	13,91
Dekleta	42,65	15,52	48,59	13,42
Fantje	30,77	7,83	24,85	10,13

Razlika med povprečji lestvice odzivov na stres pri pouku v šoli in pouku na daljavo je statistično pomembna ($p = 0,00$; $p < 0,05$). To pomeni, da so dijaki znake oz. posledice stresa ob učenju na daljavo ocenili kot pomembno bolj pogoste v primerjavi s poukom v šoli.

Povprečje točk na lestvici odzivov na stres za pouk v šoli pri fantih znaša 30,77 točk (SD = 7,83), pri dekletih pa 42,65 točk (SD = 15,52). Razlika povprečij ocen lestvice odzivov na stres pri pouku v šoli pri fantih in dekletih je statistično pomembna ($p = 4,09 \times 10^{-4}$; $p < 0,05$), kar pomeni, da dekleta doživljajo znake oziroma posledice stresa pri učenju v šoli pomembno bolj pogosto kot fantje.

Prav tako je statistično pomembna ($p = 4,47 \times 10^{-4}$; $p < 0,05$) razlika povprečij ocen lestvice odzivov na stres pri pouku na daljavo pri fantih in dekletih, in sicer doživljajo dekleta znake oziroma posledice stresa pri učenju na daljavo pomembno bolj pogosto kot fantje. Povprečje točk na lestvici odzivov na stres za pouk na daljavo pa pri fantih znaša 34,85 točk (SD = 10,13), medtem ko pri dekletih znaša 48,59 točk (SD = 13,42).

Rezultati torej kažejo, da dekleta v obeh oblikah pouka doživljajo več stresih odzivov kot fantje. Na osnovi rezultatov lahko sprejmemo H_5 , v kateri sem predpostavila, da se bodo dekleta in fantje razlikovali v doživljanju posledic stresa pri učenju v šoli in učenju na daljavo. Dekleta so posledice stresa ob učenju na daljavo doživljale pomembno bolj pogosto kot fantje.

6 Razprava

V raziskavi sem oblikovala več raziskovalnih vprašanj in hipotez, vezanih na doživljanje stresa pri dijakih pri pouku v šoli in pouku na daljavo, doživljanje stresa pri dekletih in fantih, pogostosti različnih potencialno stresnih dejavnikov ter posledic oziroma znakov stresa.

V nadaljevanju so predstavljene glavne ugotovitve raziskave, ki se povezujejo z vsebino posameznih raziskovalnih vprašanj in hipotez.

RV1: V kolikšni meri dijaki doživljajo stres pri običajnem učenju (pouk v šoli) in učenju na daljavo?

V sklopu prvega vprašanja sem raziskala, kakšna je pri dijakih jakost doživljanja stresa pri pouku v šoli in na daljavo (H1), ter ali je posameznikova disciplina in sposobnost organiziranja časa pomemben dejavnik za doživljanje stresa pri učenju na daljavo (H4). V nadaljevanju povzemam rezultate, ki omogočajo odgovor na omenjeno vprašanje oz. potrditev/zavrnitev hipoteze.

(H1) Doživljanje stresa pri dijakih ob običajnem učenju (pouk v šoli) je manjše kot ob učenju na daljavo.

Primerjava povprečij odgovorov na prvih dve vprašanji o doživljanju stresa pri pouku v šoli in pouku na daljavo je pokazala, da povprečji nista statistično pomembno različni, vendar rezultati obsežnejše in bolj podrobne lestvice doživljanja stresa kažejo drugače. Pri lestvici doživljanja stresa so dijaki pri pouku v šoli odgovarjali s povprečjem 51,84 točk, kar je malo pod vrednostjo zmernega doživljanja stresa, medtem ko pri šolanju na daljavo povprečna vrednost vseh odgovorov na lestvici doživljanja stresa znaša 60,59 točk in predstavlja zmerno doživljanje stresa. Razlika povprečij doživljanja stresa pri pouku v šoli in pouku na daljavo pri dijakih se je pri obsežnejši lestvici doživljanja stresa izkazala za pomembno različno. Dijaki torej doživljajo pouk na daljavo kot značilno bolj stresen.

Glede na dobljene rezultate lahko **delno sprejemem H1, da je pri dijakih doživljanje stresa ob običajnem učenju (pouk v šoli) manjše kot ob učenju na daljavo**, saj razlike v primeru prvih rezultatov niso statistično pomembne, v primeru drugih rezultatov pa so.

K razlikam v doživljanju stresa pri dijakih ob učenju na daljavo lahko prispevajo tudi izrazite razlike v oceni stresnosti posameznih dejavnikov (postavk) pri pouku v šoli in šolanju na daljavo. Dejavniki, ki so za dijake izrazito bolj stresni pri šolanju na daljavo kot pri pouku v šoli, so: kvaliteta internetne povezave, zmogljivost računalnika, obremenjenost z gospodinjskimi opravili, samodisciplina, učne spretnosti itd.

Sicer pa dijaki najvišja povprečja intenzivnosti doživljanja stresa pri pouku v šoli izkazujejo v naslednjem vrstnem redu pri preverjanju in ocenjevanju znanja, zaradi lastnih pričakovanjih

glede ocen in uspešnosti, obremenjenosti s šolskimi obveznostmi, pomanjkanja časa za sprostitev ter zaradi bolezni in izgube bližnjih oseb.

Pri šolanju na daljavo pa dijaki najvišja povprečja intenzivnosti doživljanja stresa izkazujejo v naslednjem vrstnem redu: pri preverjanju in ocenjevanju znanja, zaradi samodiscipline (rednosti, organiziranosti, motiviranosti), lastnih pričakovanjih glede ocen in uspešnosti, obremenjenosti s šolskimi obveznostmi (učenje, domača naloga idr.), zaradi pouka (razumljivost, število predmetov, učnih ur na dan idr.) ter učnih spretnosti (samostojnost pri učenju, osredotočenost).

Rezultati lestvice doživljanja stresa, ki so pokazali, da dijaki doživljajo pouk na daljavo statistično pomembno bolj stresno od pouka v šoli, se skladajo tudi z povprečjem ocene primerjave stresnosti spremljanja pouka pri šolanju na daljavo glede na stresnost spremljanja pouka v šoli. Dobljeno povprečje 3,57 pri tem vprašanju nakazuje na malo bolj stresno doživljanje stresa pouka na daljavo od doživljanja stresa pri pouku v šoli.

Dobljeni rezultati glede doživljanja stresa pri pouku v šoli se skladajo z ugotovitvami raziskave Rupnik Vec in Slivar (2019) o doživljanju stresa pri učencih v 6. in 8. razredu osnovne šole. Avtorji so ugotovili, da večina vključenih učencev obremenitve, vezane na šolo in šolsko delo, doživlja kot malo stresne. Obe raziskavi sta pokazali, da učencem največ obremenitev povzročajo dejavniki povezani s šolo in šolskim delom, med katerim izstopata preverjanje in ocenjevanje znanja.

Dobljeno pomembno višje povprečje doživljanja stresa pri učenju na daljavo pa potrjujejo tudi različne tuje raziskave, ki poročajo o višji ravni doživljanja stresa od mejne vrednosti pri mladostnikih (npr. Schwartz idr., 2021).

(H4) Posameznikova disciplina in sposobnost organiziranja časa je pomemben dejavnik za doživljanje stresa pri učenju na daljavo.

Dijaki so na lestvici discipliniranosti in organiziranosti dosegli povprečno 6 točk, kar pomeni srednjo oziroma zadovoljivo učinkovitost. Tudi povprečni rezultati posameznih postavk izražajo zadovoljivo učinkovitost dijakov tako z vidika discipliniranosti pri opravljanju šolskih obveznosti (prisotnost pri pouku, opravljanje domačih nalog, učenje ipd.; povprečen rezultat je 3,22), kot z vidika organizacije časa (povprečna vrednost je 2,78).

Ugotovila sem, da razlika povprečij lestvice doživljanja stresa med dijaki, ki so na postavki lestvice discipliniranosti in organiziranosti odgovarjali s 4 ali 5 ((zelo) učinkovit/-a), ter dijaki, ki so na postavki odgovarjali z vrednostnima 1 ali 2 (nisem učinkovit/-a), ni statistično pomembna.

Glede na dobljene rezultate lahko **zavrnem H4, v kateri sem predpostavila, da sta pomembna dejavnika za doživljanje stresa pri učenju na daljavo pri dijakih disciplina in sposobnost organizacije časa.**

Čeprav disciplina in organiziranost glede na rezultate izvedene raziskave ne vplivata pomembno na doživljanje stresa, pa so dijaki pri učenju na daljavo dejavnik samodiscipline

ocenili kot zmerno do izjemno stresen in je med različnimi dejavniki, ki lahko povzročijo stres ob učenju na daljavo, poleg preverjanja in ocenjevanja znanja, ocenjen kot najbolj stresen ($M = 3,6$). Da je samodisciplina in sposobnost organiziranja časa pomemben dejavnik za uspešnost učenja, je pokazala tudi multipla študija primerov Gelles idr. (2020).

RV2: Ali spol dijaka vpliva na doživljanje stresa pri učenju v šoli in v spremenjenih pogojih (učenje na daljavo)?

V okviru drugega raziskovalnega vprašanja me je zanimalo, ali se doživljanje stresa pri pouku v šoli in pouku na daljavo pomembno razlikuje glede na spol dijakov. V drugi hipotezi (H2) sem predpostavila, da dekleta in fantje v spremenjenih pogojih (učenje na daljavo) poročajo o podobni ravni stresa. V nadaljevanju povzemam rezultate, ki omogočajo odgovor na omenjeno vprašanje oz. potrditev/zavrnitev postavljene hipoteze.

(H2) Fantje in dekleta ob učenju v šoli in učenju na daljavo poročajo o podobni ravni stresa.

Na lestvici doživljanja stresa pri pouku v šoli je povprečje vseh rezultatov za dekleta znašalo 49,86, za fante pa 50,57 točk. Obe vrednosti sta pod 60 točkami, kar je vrednost zmernega doživljanja stresa. Razlika povprečij rezultatov lestvice doživljanja stresa pri pouku v šoli med fanti in dekleti ni statistično pomembna, kar se sklada z rezultati raziskave Zavoda RS za šolstvo (Rupnik Vec in Slivar, 2019), v kateri so prav tako ugotovili, da ni bistvenih razlik med doživljanjem stresa pri učenju v šoli glede na spol učencev .

Na lestvici doživljanja stresa pri pouku na daljavo je povprečje vseh rezultatov za dekleta znašalo 62,79 točk, za fante pa 52,10 točk. Razlika povprečij lestvice doživljanja stresa pri pouku na daljavo se je izkazala za statistično pomembno. O večjem doživljanju stresa deklet v primerjavi s fanti med učenjem na daljavo so poročali tudi v nekaterih drugih raziskavah (npr. Schwartz idr., 2021).

Glede na dobljene rezultate lahko **delno sprejmemo H2, da fantje in dekleta ob učenju v šoli in učenju na daljavo poročajo o podobni ravni stresa**, saj so dekleta pouk na daljavo doživljala kot pomembno bolj stresen v primerjavi s fanti, medtem ko se raven doživljanja stresa pri pouku v šoli pri fantih in dekletih ni pomembno razlikovala.

RV3: Kateri so najpogostejši stresorji pri dijakih ob učenju na daljavo in ob običajnem učenju (pouk v šoli)?

V okviru tretjega vprašanja sem raziskala, kateri so najpogostejši stresorji, ki jih dijaki zaznavajo ob učenju na daljavo in ob običajnem učenju (pouk v šoli). Predpostavila sem (H3), da je najpogostejši stresor ob učenju na daljavo in ob običajnem učenju (pouku v šoli), preverjanje in ocenjevanje znanja. V nadaljevanju povzemam glavne ugotovitve.

(H3) Najbolj pogost stresor ob učenju na daljavo in ob običajnem pouku (pouk v šoli) je preverjanje in ocenjevanje znanja.

Pri običajnem pouku v šoli se je kot najbolj pogosto obremenjujoč dejavnik izkazalo preverjanje in ocenjevanje znanja, sledijo mu obremenjenost s šolskimi obveznostmi (učenje, domača naloga idr.), pomanjkanje časa za sprostitev, lastna pričakovanja glede ocen in uspešnosti, pouk (razumljivost, število predmetov, učnih ur na dan idr.) idr. Pri pouku na daljavo pa se je kot najbolj pogosto obremenjujoč dejavnik izkazal sam pouk (razumljivost, število predmetov, učnih ur na dan idr.), ki mu sledijo kvaliteta internetne povezave, preverjanje in ocenjevanje znanja, samodisciplina (rednost, organiziranost, motiviranost), zmogljivost računalnika idr.

Pri pouku v šoli je torej (preverjanje in) ocenjevanje znanja dejansko najbolj pogost stresor, pri pouku na daljavo pa je najbolj pogost stresor pouk (razumljivost, število predmetov, učnih ur na dan idr.) in ne preverjanje in ocenjevanje znanja, čeprav je ta med petimi najpogostejšimi stresorji, ki so jih dijaki izpostavili.

Glede na dobljene rezultate lahko **delno sprejemem H3, v kateri sem predpostavila, da je najbolj pogost stresor ob učenju dijakov na daljavo in ob običajnem pouku (pouk v šoli) preverjanje in ocenjevanje znanja**, saj se je ta dejavnik kot najbolj pogost pokazal le ob običajnem pouku (pouk v šoli), ne pa ob učenju na daljavo.

RV4: Katere so najbolj pogoste posledice stresa pri dijakih zaradi učenja v spremenjenih pogojih (učenje na daljavo)?

V okviru četrtega raziskovalnega vprašanja sem raziskala, katere so najbolj pogoste posledice stresa pri dijakih pri pouku v šoli in na daljavo. Pri tem sem predpostavila (H5), da se posledice oziroma znaki doživljanja stresa razlikujejo med dekleti in fanti. Rezultate, povezane z vsebino raziskovalnega vprašanja in hipoteze, bom predstavila v nadaljevanju.

(H5) Posledice doživljanja stresa ob učenju v šoli in učenju na daljavo se razlikujejo med dekleti in fanti.

S pomočjo lestvice odzivov na stres, na kateri so dijaki ocenjevali, kako pogosto doživljajo znake oziroma posledice stresa pri pouku v šoli in kako pogosto ob šolanju na daljavo, sem ugotovila, da so pri pouku v šoli najpogostejše posledice doživljanja stresa negotovost, težave s spanjem, nezmožnost sprostitve, nezmožnost koncentracije ter anksioznost. Pri pouku na daljavo pa so dijaki kot najbolj pogoste posledice doživljanja stresa ocenili nezmožnost koncentracije, težave s hrbtenico, osamljenost, negotovost, težave s spanjem ter potrnost.

T-test je pokazal, da je razlika povprečij ocen pogostosti doživljanja znakov oz. posledic stresa dijakov med poukom v šoli ($M = 40,23$) in poukom na daljavo ($M = 45,80$) statistično pomembna. Različne posledice stresa so med dijaki bolj pogoste pri pouku na daljavo.

Nadalje sem preverila, ali se posledice doživljanja stresa razlikujejo med dekleti in fanti. Povprečje rezultatov vseh odgovorov za pouk v šoli pri fantih znaša 30,77 točk, pri dekletih pa 42,65 točk. Razlika povprečij posledic doživljanja stresa med fanti in dekleti pri pouku v šoli je statistično pomembna, pri čemer dekleta doživljajo posledice stresa pomembno bolj pogosto. Rezultati raziskav kažejo, da dekleta bolj pogosto doživljajo znake stresa, pri čemer se znaki stresa pri dekletih večinoma kažejo kot psihosomatske težave, pri fantih pa z negativnim vedenjem (Rupnik Vec in Slivar, 2019).

Podobno smo ugotovili za pouk na daljavo. Povprečje rezultatov vseh odgovorov za pouk na daljavo pri fantih znaša 34,85 točk, pri dekletih pa 48,59 točk. Razlika povprečij posledic doživljanja stresa med fanti in dekleti pri pouku na daljavo je statistično pomembna, pri čemer dekleta doživljajo posledice stresa pomembno bolj pogosto.

Hipotezo (H5) sem sprejela, saj se posledice doživljanja stresa med dekleti in fanti tako pri pouku v šoli kot na daljavo pomembno razlikujejo. Dekleta so v obeh oblikah šolanja izkazala pomembno bolj pogosto doživljanje posledic stresa.

7 Zaključek

Stres pri šolajočih je v zadnjem letu v obdobju epidemije covid-19, ki je pomembno vplivala na potek šolanja, pogosto izpostavljena in obravnavana tema med različnimi strokovnjaki. Tudi strokovnjaki v Sloveniji poročajo o velikem porastu težav in motenj na področju duševnega zdravja pri otrocih in mladostnikih. V svoji nalogi sem torej preučevala aktualen problem doživljanja stresa pri dijakih pri učenju v šoli in učenju na daljavo, pogostost dejavnikov, ki povzročajo stres, znake oziroma posledice stresa ter morebitne razlike v doživljanju glede na spol. Za namene raziskave sem oblikovala vprašalnik z ocenjevalnimi lestvicami, ki sem ga dijakom posredovala preko socialnih omrežij. V raziskavi je sodelovalo 111 fantov in deklet 1., 2., 3. in 4. letnikov srednjih strokovnih programov in gimnazijskih programov.

Ugotovitve raziskovalne naloge kažejo, da je doživljanje stresa pri učenju na daljavo večje kot pri učenju v šoli. Prav tako sem ugotovila, da je razlika v doživljanju stresa med fanti in dekleti pri učenju na daljavo statistično pomembna, in sicer dekleta učenje na daljavo doživljajo kot bolj stresno v primerjavi s fanti, medtem ko pri učenju v šoli statistično pomembne razlike ni. Ugotovila sem, da dijaki najbolj pogosto doživljajo obremenitve v povezavi s šolo in šolskim delom; med učenjem v šoli so kot najbolj pogost obremenjujoč dejavnik izpostavili preverjanje in ocenjevanje znanja, pri učenju na daljavo pa sam pouk - njegova razumljivost, število predmetov, učnih ur na dan ipd. Na večje doživljanje stresa med učenjem na daljavo kaže tudi ugotovitev, da je pogostost znakov oziroma posledic stresa pri tem pomembno večja, in sicer dekleta doživljajo omenjene znake bolj pogosto. Šolanje na daljavo lahko za mnogo dijakov predstavlja sedenje pred zaslonom računalnika vsaj polovico dneva (med časom pouka), pogosto tudi več zaradi ostalih šolskih obveznosti in nalog. Dijaki s(m)o bili za uspešno učenje primorani postati bolj samostojni, pomembni sta postali sposobnosti samodiscipline in organiziranja časa, ki pa se v izvedeni raziskavi nista izkazali kot pomembna dejavnika doživljanja stresa.

Ugotovitve te raziskave si je potrebno razlagati ob upoštevanju več pomembnih omejitev v njeni zasnovi. Povabilo za sodelovanje v raziskavi sem delila preko socialnih omrežij zaradi česar (glede na strani, kjer sem objavila vabilo) večino vzorca predstavljajo dijaki gimnazije, ki jo sama obiskujem. Tako ni prišlo do popolnega naključnega vzorčenja, kar bi lahko izboljšalo posplošljivost rezultatov. Reprezentativnost vzorca bi lahko izboljšali tako, da bi v vzorec vključili bolj izenačeno število deklet in fantov ter pridobili številčnejši vzorec udeležencev iz različnih srednješolskih programov in iz različnih regij Slovenije. V svoji nalogi sem se osredotočila na doživljanje stresa pri dijakih v gimnazijskih in srednješolskih programih, zanimivo pa bi bilo raziskati tudi razliko v doživljanju stresa med dijaki različnih programov ter med dijaki različnih letnikov. Posebno stresno je letošnje leto zagotovo za maturante, ki letos opravljajo maturo, saj bo njihov rezultat mature lahko vplival na možnost izbire zelenega študija in s tem tudi na potek nadaljnjega življenja.

Ker je stres široko in kompleksno področje, ki vpliva na številne vidike posameznikovega delovanja, je težko predvideti vse raznolike posledice stresa, ki ga povzroča učenje na daljavo. Zato bi bilo pomembno področje doživljanja stresa še bolj poglobljeno raziskati in v raziskavo

vkjučiti tako učence, dijake kot študente. Glede na različna opozorila o posledicah spremenjenega načina življenja (vkjučno s šolanjem) zaradi epidemije covid-19 na področju duševnega zdravja otrok, mladostnikov, študentov ter drugih ljudi, bo ta problematika tudi v bodoče zagotovo predstavljala aktualen raziskovalni in praktični izziv.

8 Viri

- About Clinical Psychology. (1. 4. 2015). American Psychological Association, Division 12: Society of clinical psychology.
<https://web.archive.org/web/20150401061600/http://www.apa.org/divisions/div12/aboutcp.html>
- Casagrande, M., Favieri, F., Tambelli, R. in Forte, G. (2020). The enemy who sealed the world: Effects quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population, *Sleep medicine*, 75, 12-20.
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.05.011>
- Dernovšek, M. Z., Gorenc, M. in Jeriček, H. (2006). *Ko te strese stres : kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Inštitut za varovanje zdravja.
- Filcher, C. in Miller, G. (2000). Learning strategies for distance education students. *Journal of Agricultural Education*, 41(1), 60-68. <http://www.uidaho.edu/evo/dist1.html>
- Gelles, L. A., Lord, S. M., Hoople, G. D., Chen, D. A. in Mejia, J. A. (2020). Compassionate flexibility and self-discipline: Student adaptation to emergency remote teaching in an Integrated engineering energy course during COVID-19. *Education Sciences*, 10(11), 340. <http://www.mdpi.com>
- Jeriček, H. (2007). *Ko učenca strese stres in kaj lahko pri tem stori učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce*. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Jeriček Klanšček, H., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T. in Korošec, A. (2019). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2018*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.
<https://www.nijz.si/sl/publikacije/z-zdravjem-povezana-vedenja-v-solskem-obdobju-med-mladostniki-v-sloveniji-izsledki>
- Kavčič, T., Avsec, A., Petrič, M. in Zager Kocjan, G. (2019). *Funkcionalni vidiki osebnosti*. Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Kompare, A., Stražišar, M., Vec, T., Dogša, I., Jaušovec, N. in Curk, J. (2002). *Psihologija: spoznanja in dileme*. DZS.
- Kuralt, Š. (27. 5. 2020). Večina otrok travm ne bo imela – je to dovolj?. *Delo*, 62(120), 2.
- Marentič Požarnik, B. (2003). *Psihologija učenja in pouka*. DZS.
- Rupnik Vec, T. in Slivar, B. (2019). *Vpliv različnih dejavnikov na doživljanje in znake stresa pri učencih v 6. in 8. razredu osnovne šole*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
<https://www.zrss.si/digitalnknjiznica/Raziskava%20o%20obremenjenosti%20u%C4%8Dencev/4/>
- Schwartz, K. D., Exner-Cortens, D., McMorris, C. A., Makarenko, E., Arnold, P., Van Bavel, M., Williams, S. in Canfield, R. (2021). COVID-19 and student well-being: Stress and

mental health during return-to-school. *Canadian Journal of School Psychology*, 36(2).
<https://doi.org/10.1177/08295735211001653>

Stražičar, M., Dogša, I. in Curk, J. (2006). Motivacija. V J. Šmagelj (ur.), *Uvod v psihologijo. Učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednje tehniškega oz. strokovnega izobraževanja* (str. 113-118). DZS.

Stres. (2016). V Slovenski etimološki slovar (3. izdaja). <http://fran.si/193/marko-snoj-slovenski-etimoloski-slovar/4292252/strs?FilteredDictionaryIds=193&FilteredDictionaryIds=207&View=1&Query=stres>

Treven, S. (2005). *Premagovanje stresa*. GV Založba.

Slike:

Vir slike na naslovnici: <https://www.nytimes.com/2019/10/08/well/mind/stress-can-make-you-sick-take-steps-to-reduce-it.html>

Slika 1: Selye: Splošni prilagoditveni sindrom:

https://www.google.com/search?q=selye+splo%C5%A1ni+prilagoditveni+sindrom&tbm=isch&ved=2ahUKEwjvInwxMrpAhWPG-wKHQY5DDkQ2-cCegQIABAA&oq=selye+splo%C5%A1ni+prilagoditveni+sindrom&gs_lcp=CgNpbWcQA1DAXx9Y77YgYKe6IGgCcAB4AIBdYgBiwuSAQQxNS4ymAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&sclient=img&ei=G2HJXq-jMI-3sAeG8rDIAw&bih=578&biw=1280#imgsrc=AXFzOFVOCxJXdM

9 Priloge

Priloga 1: Vprašalnik z ocenjevalnimi lestvicami

Pozdravljen/-a, sem Ana Lah, dijakinja 4. letnika Gimnazije Bežigrad. Pri psihologiji opravljam raziskovalno nalogo z naslovom Doživljanje stresa pri dijakih ob učenju na daljavo in običajnem (neposrednem) učenju v šoli. Vljudno prosim, če lahko izpolniš naslednji anonimni vprašalnik. Pridobljeni podatki bodo uporabljeni izključno za raziskovalno nalogo. Za odgovore se ti že vnaprej zahvaljujem.

Biološki spol:

Moški

Ženski

Obiskujem:

Srednjo šolo

Gimnazijo

Drugo:

Obiskujem (izberi ustrezen letnik):

1. letnik

2. letnik

3. letnik

4. letnik

Oceni, v kolikšni meri doživljaš stres pri običajnem učenju (pouku v šoli):

1) Sploh ni stresno	2) Malo stresno	3) Zmerno stresno	4) Zelo stresno	5) Izjemno stresno
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Oceni, v kolikšni meri doživljaš stres pri učenju na daljavo:

1) Sploh ni stresno	2) Malo stresno	3) Zmerno stresno	4) Zelo stresno	5) Izjemno stresno
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

V preglednici so navedeni različni dejavniki, ki lahko povzročijo stres ob učenju. Prosim oceni, kako stresno doživljaš posamezen dejavnik ob običajnem pouku oz. učenju v šoli in kako ob učenju na daljavo. Izberi ustrezno oceno pri vsakem dejavniku v preglednici.

Dejavnik	Učenje v šoli					Učenje na daljavo				
	Ocene					Ocene				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Ni stresno	Malo stresno	Zmerno stresno	Zelo stresno	Izjemno stresno	Ni stresno	Malo stresno	Zmerno stresno	Zelo stresno	Izjemno stresno
<i>Pogoji za učenje:</i>										
Prostorski pogoji (mir, temperatura, velikost prostora ipd.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Osnovni pogoji za življenje (prehrana, varnost ipd.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Zmogljivost računalnik	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Kvaliteta internetne povezave	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Obremenjenost z gospodinjskimi opravili	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Skrb za sorojence (brate, sestre), sorodnike, druge	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<i>Šola:</i>										
Pouk (razumljivost, število predmetov, učnih ur na dan, idr.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
(Preverjanje in) ocenjevanje znanja	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Dejavnik	Učenje v šoli					Učenje na daljavo				
	Ocene					Ocene				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Ni stresno	Malo stresno	Zmerno stresno	Zelo stresno	Izjemno stresno	Ni stresno	Malo stresno	Zmerno stresno	Zelo stresno	Izjemno stresno
Preobremenjenost s šolskimi obveznostmi (učenje, domača naloga idr.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Pomanjkanje časa za sprostitev	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<i>Dejavnosti izven pouka:</i>										
Pot v šolo	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Zunajšolske aktivnosti	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<i>Pričakovanja staršev in osebna pričakovanja, znanja:</i>										
Zahteve staršev glede učenja in ocen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Pomoč staršev pri učenju	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Lastna pričakovanja glede ocen in uspešnosti	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Samodisciplina (rednost, organiziranost, motiviranost)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Učne spretnosti (samostojnost pri učenju, osredotočenost)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Računalniške spretnosti (znanje dela z računalnikom, programi, delo na daljavo)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<i>Nenadne življenjske spremembe:</i>										

Dejavnik	Učenje v šoli					Učenje na daljavo				
	Ocene					Ocene				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Ni stresno	Malo stresno	Zmerno stresno	Zelo stresno	Izjemno stresno	Ni stresno	Malo stresno	Zmerno stresno	Zelo stresno	Izjemno stresno
Izguba bližnjih oseb	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<i>Odnosi:</i>										
Odnosi z učitelji	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Odnosi s sošolci	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Odnosi s prijatelji	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Odnosi s starši	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Odnosi s sorojenci	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Med spodaj navedenimi dejavniki izberi največ 5 dejavnikov, ki te najbolj pogosto obremenjujejo v času običajnega pouka v šoli in največ 5 dejavnikov, ki te najbolj pogosto obremenjujejo v času šolanja na daljavo.

Dejavnik	Običajen pouk	Šolanje na daljavo
<i>Pogoji za učenje:</i>		
Prostorski pogoji (mir, temperatura, velikost prostora ipd.)		
Osnovni pogoji za življenje (prehrana, varnost ipd.)		
Zmogljivost računalnika		
Kvaliteta internetne povezave		
Obremenjenost z gospodinjskimi opravili		
Skrb za sorojence (brate, sestre), sorodnike, druge		
<i>Šola:</i>		
Pouk (razumljivost, število predmetov, učnih ur na dan idr.)		
(Preverjanje in) ocenjevanje znanja		
Obremenjenost s šolskimi obveznostmi (učenje, domača naloga idr.)		
Pomanjkanje časa za sprostitev		
<i>Nenadne življenjske spremembe:</i>		
Bolezen, izguba bližnjih oseb		
<i>Pričakovanja staršev in osebna pričakovanja, znanja:</i>		
Zahteve staršev glede učenja in ocen		
Lastna pričakovanja glede ocen in uspešnosti		
Samodisciplina (rednost, organiziranost, motiviranost)		
Učne spretnosti (samostojnost pri učenju, osredotočenost)		

Dejavnik	Običajen pouk	Šolanje na daljavo
Računalniške spretnosti (znanje dela z računalnikom, programi, delo na daljavo)		
<i>Odnosi:</i>		
Odnosi z učitelji		
Odnosi s sošolci		
Odnosi s prijatelji		
Odnosi s starši		
Odnosi s sorojenci		

Oceni lastno discipliniranost pri opravljanju šolskih obveznosti ter sposobnost organiziranja časa :

	1 (nisem učinkovit/a)	2	3	4	5 (zelo učinkovit/a)
Discipliniranost pri opravljanju šolskih obveznosti (prisotnost pri pouku, opravljanje domačih nalog, učenje ipd.)	○	○	○	○	○
Sposobnost organizacije časa (čas, ki ga namenjaš šolskemu delu, prostočasnim aktivnostim, spanju ipd.)	○	○	○	○	○

V preglednici so navedene nekatere možne posledice stresa. Prosim oceni, kako pogosto doživljaš take težave oziroma se tako počutiš ob pouku v šoli in kako pogosto ob šolanju na daljavo.

	Učenje v šoli					Učenje na daljavo				
	Ocene					Ocene				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	nikoli	redko	včasih	pogosto	zelo pogosto	nikoli	redko	včasih	pogosto	zelo pogosto
Posledice										
Glavobol	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Bolečine v trebuhu	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Kožne bolezni, težave	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Pogosto zbolevanje (zmanjšana odpornost)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Težave s hrbtenico	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Težave s spanjem	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

	Učenje v šoli					Učenje na daljavo				
	Ocene					Ocene				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	nikoli	redko	včasih	pogosto	zelo pogosto	nikoli	redko	včasih	pogosto	zelo pogosto
Posledice										
Depresija	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Anksioznost	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Nezmožnost sprostitve	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Negotovost	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Nezmožnost koncentracije	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Potrnost	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Občutek brezsmiselnosti življenja	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Osamljenost	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Motnje prehranjevanja	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Večja potreba po alkoholu ali drogah	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Pretirana uporaba zdravil	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Kako naporno in stresno je zate spremljanje pouka pri šolanju na daljavo v primerjavi s poukom v šoli:

Veliko manj stresno	Malo manj stresno	Enako stresno	Malo bolj stresno	Veliko bolj stresno
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kako naporen in stresen je zate pouk na daljavo v drugem obdobju šolanja doma (v tem šolskem letu) v primerjavi s prvim, spomladanskim obdobjem šolanja doma (v prejšnjem šolskem letu):

Veliko manj stresno	Malo manj stresno	Enako stresno	Malo bolj stresno	Veliko bolj stresno
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Če želiš, lahko še kaj dodaš, predstaviš o doživljanju stresa v obdobju šolanja na daljavo, kar še nisi mogel/mogla izraziti v anketi:

BRAVO, PREBIL/-A SI SE DO KONCA VPRAŠALNIKA!

Še enkrat najlepša hvala za reševanje! Če te zanimajo rezultati raziskave, me lahko kontaktiraš na mail: ana.lah@gimb.org