



2. OSNOVNA ŠOLA SLOVENSKA BISTRICA

Covid-19, skrit med stenami otroške sobe

Psihologija

Raziskovalna naloga



Avtorica: Marja Bučar

Mentorica: Suzana Ramšak

Slovenska Bistrica, 2022

POVZETEK

Šola na daljavo kot posledica epidemije je na mladostnike različno vplivala. Nekateri so se spopadali z duševnimi in socialnimi stiskami, drugim je ustrezalo, da so pouk spremljali od doma. Za vse pa je bila to velika preizkušnja, ki nas je zaznamovala.

V nalogi sem raziskovala, kakšne posledice je pustilo nenadno zaprtje šol na moje vrstnike, čeprav se jih mnogi niti niso zavedali. Že mednarodne študije so govorile o tem, da se je veliko osnovnošolcev zaradi učenja od doma srečalo s stresom in preobremenjenostjo. Velik problem so predstavljale težave s koncentracijo, motivacijo in psihično stisko.

Z raziskavo, ki sem jo opravila med učenci 7., 8. in 9. razreda naše šole, pa sem ugotovila, da so podobno kot drugod po svetu posledice epidemije vidne tudi pri nas. Učenci so bili pod večjim stresom, pogosto so bili brez volje oziroma brez motivacije, zaskrbljeni, zdolgočaseni in predvsem osamljeni. Za pogovor so se najpogosteje obrnili k družinskim članom in prijateljem, ki so jim lahko zaupali. Svoj prosti čas so preživljali na socialnih omrežjih. To pomeni, da se je uporaba digitalnih naprav in zasvojenost z njimi še povečala. Razvidno je bilo tudi, da se je večina učencev raje šolala od doma prek računalnikov kot pa v živo v šolskih klopeh.

Z razumevanjem težav, ki jih je prinesla epidemija, sem naredila tudi knjižico z nasveti, ki bi osnovnošolcem lahko pomagala pri premagovanju stresa.

KLJUČNE BESEDE: covid-19, duševne bolezni, duševno zdravje, šola od doma

ABSTRACT

Distance education, that was a result of the epidemic, has affected young people differently. Some struggled with mental and social distress. Others approved such situation and attended lessons from home. For all of us, however, it was a big trial and it changed us all.

In the research, I investigated how the sudden closure of schools affected the pupils, although many of them did not even notice the change. International studies have shown that many primary school children have experienced stress and overload due to distance education. Problems with concentration, motivation and mental distress were a big problem.

The research conducted among the students of 7th, 8th and 9th grade of my school, showed how – similarly to other parts of the world – the consequences of the epidemic are also visible among the respondents. Pupils were under stress, they were often indifferent or had lack of motivation, they were anxious, bored and above all lonely. When they needed a conversation, they often turned to their family members and friends they could trust. They spent their free time on social networks. That means that the use and addiction of digital devices have increased even more. It was also evident that most pupils preferred on-line lessons rather than lessons at school.

By understanding the problems caused by the epidemic, I also made a booklet for pupils offering advices on how to handle stress.

KEY WORDS: COVID-19, mental illness, mental health, home education

ZAHVALA

Za spodbude in usmeritve pri raziskovalni nalogi se v prvi vrsti zahvaljujem mentorici, Suzani Ramšak, svetovalni delavki na 2. OŠ Slovenska Bistrica.

Zahvaljujem se tudi Darji Vtič, ki je lektorirala raziskovalno nalogo.

Zahvala tudi vsem učencem, ki so sodelovali v spletni anketi, gospe Korneliji Kaurin, koordinatorici dejavnosti v Domu ustvarjalnosti mladih Maribor, in ostalim, ki so me podpirali pri raziskovanju.

Hvala!

KAZALO VSEBINE

1 UVOD.....	6
1.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVALNE NALOGE.....	6
1.2 METODOLOGIJA DELA	7
2 TEORETIČNI UVOD	8
2.1 EPIDEMIJE	8
2.2 DUŠEVNO ZDRAVJE	8
2.3 DUŠEVNA BOLEZEN/MOTNJA.....	9
2.3.1 Potek duševnih bolezni/motenj	9
2.3.2 Zdravljenje.....	9
2.4 DUŠEVNO ZDRAVJE V ČASU KORONAVIRUSA	10
2.5 VAROVALNI DEJAVNIKI IN DEJAVNIKI TVEGANJA.....	11
2.6 DIGITALNA ZASVOJENOST	12
2.7 STRES.....	12
2.7.1 Vrste stresa	12
2.7.2 Simptomi stresa	12
2.7.3 Kako se spoprijeti s stresom	13
3 RAZISKOVALNI DEL	14
3.1 RAZISKOVALNI VZOREC	14
3.2 REZULTATI IN RAZPRAVA	15
3.3 PODATKI ZVEZE PRIJATELJEV MLADINE MARIBOR	22
3.3.1 Klici	22
3.3.2 Klepetalnica v prvem polletju 2021	23
4 ZAKLJUČEK.....	24
5 SEZNAM VIROV IN LITERATURE	26
6 PRILOGA.....	28

KAZALO TABEL

Tabela 1: Razlike v duševnem zdravju	9
Tabela 2: Varovalni dejavniki in dejavniki tveganja	11
Tabela 3: Simptomi stresa:.....	13
Tabela 4: Anketiranci glede na spol in razred.....	14
Tabela 5: Število klepetov v primerjavi z enakim obdobjem treh let.	23
Tabela 6: Število glede na spol.	23

KAZALO SLIK

Slika 1: Doživljanje stresa pri učencih med šolanjem na daljavo	15
Slika 2: Doživljanje stresa pri učencih po koncu šolanja na daljavo	15
Slika 3: Doživljanje stresa pri učencih med šolanjem na daljavo glede na spol.....	15
Slika 4: Doživljanje stresa pri učencih po koncu šolanja na daljavo glede na spol	15
Slika 5: Kaj je učencem povzročalo stres med šolanjem na daljavo.....	16
Slika 6: Kaj je učencem povzročalo stres ob prihodu v šolo.	16
Slika 7: Uporaba digitalnih naprav med šolo na daljavo.	17
Slika 8: Povprečna uporaba digitalnih naprav na daljavo še po pouku.....	17
Slika 9: Povprečna uporaba digitalnih naprav na daljavo še po pouku glede na spol.....	18
Slika 10: Gibanje v času šolanja na daljavo.....	18
Slika 11: Kako so se učenci rekreirali.....	19
Slika 12: Obremenjenost učencev med šolanjem na daljavo.	19
Slika 13: Kako so učenci bili obremenjeni.	20
Slika 14: Odnosi z družino v času šolanja na daljavo.	20
Slika 15: Na kakšen način so se pri učencih odnosi z družino izboljšali?	20
Slika 16: Imajo učenci osebo, s katero se lahko pogovorijo.	21
Slika 17: Osebe, na katere se učenci obrnejo.....	21
Slika 18: Ali učenci poiščejo pomoč, ko jo potrebujejo?.....	21
Slika 19: Ali so se učenci naučili kaj novega med šolanjem na daljavo?	22
Slika 20: Kaj so se učenci naučili?.....	22
Slika 21: Statistika klicev v letu 2020.....	22
Slika 22: Statistika klicev v letu 2021 (K. Kaurin, poslano po e-pošti, 7. 3. 2022).	22
Slika 23: Pogovori v letu 2020, glede na spol.....	23
Slika 24: Pogovori v letu 2021, glede na spol (K. Kaurin, poslano po e-pošti, 7. 3. 2022)..	23

1 UVOD

Epidemija je zaznamovala svet, ljudi in spremenila način življenja. Če smo jo navzven spremljali skozi številke obolelih, različnih teorij, so znotraj ostale velike duševne rane. Prav slednje, ki niso vidne in merljive, pa so pustile velik pečat tudi pri mladih. Zaskrbljujoč je podatek, da se je večina otrok s strahovi in težavami spopadala sama oziroma se o njih ni znala ali upala pogovoriti z odraslimi (»Duševno zdravje otrok v Evropi se slabša«, 2021). Med prvim in drugim valom epidemije se je zmanjšalo povpraševanje po pomoči, povečal pa se je obisk v urgentnih ambulantah. Zaradi odlašanja mladih in njihovih staršev z iskanjem pomoči psihologov so se težave povečale do te mere, da je bila potrebna urgentna pomoč (»Duševno zdravje otrok: stanje je alarmantno in se poslabšuje«, 2021).

Veliko mednarodnih in slovenskih raziskav, seminarskih in raziskovalnih nalog je bilo sicer že opravljenih na to temo, a vsaka je imela svojo specifikko. Unicef tako navaja, da je več kot 50 % otrok doživlja stres v času šolanja na daljavo. Ob tem pa so odnosi, ki že prej niso bili v ravnovesju, razpadli (»Podatki s terena potrjujejo porast stisk med otroki in mladimi v Sloveniji«, 2021). Tako v raziskavi avtorica ugotavlja, da so imeli več težav učenci zadnje triade, stiske jim je povzročilo že pomanjkanje druženja z vrstniki. Vsem raziskavam pa je bilo skupno, da je epidemija mlade spremenila, povečala se je njihova tesnoba, naraščale so vsakdanje stiske (Merljak Zdovc, 2020).

Menim, da čeprav se o stresu pri osnovnošolcih veliko govori, se sistematično s posledicami še nihče ne ukvarja. Težave ostajajo skrite in se samo poglobljajo. Otroci, čeprav ni več epidemičnih razmer, pa se še bolj zapirajo med štiri stene in zlorablajo digitalne naprave.

1.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVALNE NALOGE

Osnovni namen naloge je preučiti doživljanje, počutje in posledice, ki jih je pustila šola na daljavo v času epidemije pri osnovnošolcih.

Želela sem raziskati, kako so se soočali s stresom, kako jim je ob tem pomagala družina in kakšni so bili negativni ali pozitivni vplivi šolanja na daljavo pri učencih od 7. do 9. razreda na 2. OŠ Slovenska Bistrica.

Zanimajo me tudi povezave rezultatov ankete na nacionalni in mednarodni ravni.

Na osnovi dobljenih rezultatov ankete, ugotovitev in znanj pri raziskovanju literature ter drugih raziskav sem skozi oči devetošolke želela predstaviti knjižico s koristnimi nasveti, kako prebroditi krizo, ki jo je prinesla epidemija.

Pridobljeno znanje skozi nastajanje raziskovalne naloge želim predstaviti sošolcem in jih s tem ozaveščati, kje in kako poiskati pomoč, ko se znajdemo v stiski.

1.2 HIPOTEZE

H1: Učenci naše šole so med šolanjem na daljavo doživljali več stresa kot po njem.

H2: Učenci naše šole so digitalne naprave med šolanjem na daljavo uporabljali več časa.

H3: Gibanje pri učencih naše šole se je v času šolanja na daljavo zmanjšalo.

H4: Učenci naše šole so bili v času šolanja na daljavo preobremenjeni.

H5: Učenci naše šole so se med šolanjem na daljavo bolj zbližali s svojo družino.

1.2 METODOLOGIJA DELA

Raziskovalna naloga vključuje veliko statistične obdelave in podatkov. Delo je potekalo v naslednjih korakih:

- pregled literature in ustrezen izbor,
- opredelitev ciljev in pomembnih raziskovalnih vprašanj,
- sestava teoretičnega dela,
- izvedba ankete,
- analiza številskih podatkov in predstavitev ugotovitev,
- razprava,
- priprava knjižice koristnih nasvetov,
- zaključek.

Pri raziskovalni nalogi sem uporabila naslednje metode:

- namizno raziskavo (pregled obstoječih oz. sekundarnih podatkov),
- metodo spletnega anketiranja (spletna anketa 1ka),
- metodo analize in sinteze (komentiranje dobljenih rezultatov in predstavitev zaključkov).

Pridobljene podatke sem obdelala s programom Microsoft Office Excel.

Raziskovalna vprašanja, na katera želim odgovoriti:

Kako je epidemija covid-19 v času šolanja na daljavo vplivala na stres in preobremenjenost učencev?

Ali so zaradi epidemije covid-19 učenci pogosteje in dlje časa uporabljali digitalne naprave?

Kako je epidemija covid-19 vplivala na odnose v družini — so se odnosi izboljšali/poslabšali?

2 TEORETIČNI UVOD

2.1 EPIDEMIJE

Epidemija je nenaden izbruh in hitro širjenje prenosljive bolezni v človeški populaciji, ki močno presega običajno obolevnost v populaciji (»Epidemija«, 2020). Pandemija nastane, ko človeštvo zajame velik val bolezni na velikem območju. Za njo pa morajo veljati naslednji pogoji: da gre za novo bolezen, da povzroča hude oziroma resne zdravstvene težave in posledice ter da se hitro širi med ljudmi (»Kaj je epidemija in kaj pandemija?«, 2020).

Skozi zgodovino so se začele pandemije pojavljati, ko so se ljudje začeli naseljevati v večjih skupnostih, mestih, krajih. Ker niso poznali vzrokov za nastanek in načinov obvladovanja, so jih najprej jemali kot naravni pojav, kasneje pa so jih pripisovali naravnim silam. Proti epidemijam so se zoperstavljali na različne načine, npr. z obveznim kopanjem torej poostreno higieno, s prepovedjo druženja, ki nam je znana tudi danes, s sežiganjem kužnih predmetov in mnogo drugega (»Epidemija«, 2020).

Ena izmed velikih epidemij je bila kuga, ki je samo v Evropi v 14. stoletju povzročila 50 milijonov žrtev. Je huda nalezljiva bolezen, ki prizadene določene dele telesa. Imenovali so jo tudi črna smrt. Veliko življenj so terjali tudi HIV/aids, azijska gripa in španska gripa, ki se je pojavila po 1. svetovni vojni leta 1918 in je trajala eno leto. V zgodovini pa je bilo potrjenih okoli 30 pandemij gripe (»Najbolj smrtonosne pandemije v zgodovini človeštva«, 2020).

Epidemija koronavirusne bolezni (COVID-19) je izbruhnila na Kitajskem leta 2019, ko so v Vuhanu zaznali več primerov pljučnic. V Slovenijo se je prvič potrjeno razširila 4. marca 2020, ko je bil odkrit prvi okuženi (»Pandemija koronavirusne bolezni 2019 v Sloveniji«, b. d.). Bolezen se kaže z utrujenostjo, povišano telesno temperaturo, s slabim počutjem, kašljem in z občutkom pomanjkanja zraka v težjih oblikah (»Kaj moram vedeti o koronavirusu SARS-CoV-2«, 2021).

Epidemija je bila v Sloveniji prvič uradno razglašena 12. marca, ko so začeli sprejemati prve ukrepe za zajezitev epidemije (»Pandemija koronavirusne bolezni 2019 v Sloveniji«, b. d.).

Šole v Sloveniji so svoja vrata zaprla 16. marca in otroci so se šolali na daljavo. Za mnoge otroke je bil to velik šok. Niso imeli več toliko socialnega stika in večji del dneva so preživeli za računalnikom. Najstniki in starejši otroci so pouk na daljavo opisovali kot zahteven, vendar kljub vsem izzivom zanimiv in ustvarjalen (»Izobraževanje na daljavo v času epidemije Covid-19 v Sloveniji«, 2020).

2.2 DUŠEVNO ZDRAVJE

Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje zdravje kot »stanje popolnega telesnega, psihološkega in socialnega blagostanja« (»Kaj so duševne motnje?«, b. d.). Je stanje dobrega počutja, ki pomembno vpliva na naše vsakodnevne sposobnosti.

Poznamo veliko duševnih motenj kot na primer:

- depresija
- shizofrenija
- blodnjava motnja
- bipolarna motnja razpoloženja
- panična motnja
- generalizirana anksiozna motnja
- obsesivno kompulzivna motnja
- različne bolezni odvisnosti (npr. od alkohola, sedativov in hipnotikov, opiatov, kanabinoidov itd.)

Duševno zdravje je eden izmed nujnih pogojev za uspešno delovanje posameznika, skupnosti in družbe kot celote. Vendar so v današnjem času težave v duševnem zdravju vedno bolj prisotne, saj mnogi ljudje o njih težje spregovorijo kot o drugih zdravstvenih težavah (»Duševno zdravje«, 2014).

Na duševno zdravje vplivajo dejavniki tveganja in varovalni dejavniki. Varovalni dejavniki so ustrezna količina spanca, veščine reševanja problemov, obvladovanje čustev, redna telesna aktivnost, pomembna pa sta tudi podpora v družini, šoli in širši skupnosti. Večji vpliv na duševno zdravje imajo tisti mladostniki, ki se vsak dan soočajo in so izpostavljeni dejavnikom tveganja. Raziskovanje spolne identitete, želja po samostojnosti in vrstniški vplivi so danes največji dejavniki tveganja. Poleg tega pa so tudi mediji, ki povzročajo veliko stresa, nelagodja, veliko mladostnikov ima nizko samopodobo itd. Ostali pomembni dejavniki so odnosi z vrstniki, nasilje, norčevanje itd. (»Duševno zdravje«, b. d.).

2.3 DUŠEVNA BOLEZEN/MOTNJA

Posameznik ima skozi svoje življenje lahko težave na enem ali več področjih duševnega zdravja. Kadar na njegov vsakdan in delovanje vplivajo težave, govorimo o duševnih motnjah (»Duševno zdravje«, b. d.). Duševna motnja oz. bolezen je oznaka za širok spekter težav z različnimi simptomi. Običajno jih opisuje neznčilna kombinacija misli, čustev, vedenja, odnosov z drugimi in težav pri vsakodnevnih dejavnostih, ki ovirajo človekov vsakdan. Težave v duševnem zdravju se lahko pojavijo pri številnih ljudeh, saj se vsi soočamo s hudimi stresnimi situacijami in življenjskimi krizami. Kako pa se posameznik odziva na krizne situacije, je odvisno od različnih dejavnikov. Na naše težave se lahko odzovemo z žalostjo, jezo, s težavami s spanjem, apetitom, nasiljem, nekateri se zaprejo vase, marsikdo pa se zateče k drogam ali alkoholu. Ena najpogostejših duševnih bolezni so stresne motnje, tesnoba in depresija (»Duševno zdravje«, b. d.).

Večina ljudi se začne oddaljevati, postanejo tihi, se umikajo iz družabnih omrežij in so zapirajo pred drugimi. Ker se to dogaja v obdobju odrasčanja, ko se mladostniki še iščejo, te težave tudi niso tako vidne. Težava nastopi takrat, ko mladostnik ne opazi in ne vidi, da potrebuje pomoč, se o tem ne želi pogovarjati, saj je prepričan, da pomoči ne potrebuje in izgubi stik z realnostjo. Pomembno je, da ima mladostnik stabilno družinsko okolje in stabilno okolje z vrstniki (Arsovski, 2019).

2.3.1 Potek duševnih bolezni/motenj

Pri različnih ljudeh poteka različno – nekatere prizadene manj, druge huje. Bolniki imajo lahko hude in trajne simptome bolezni, lahko pa se pojavijo le nekajkrat v življenju (»Duševna motnja«, b. d.).

Težave z duševnim zdravjem v času odrasčanja se kažejo kasneje, ko odrastemo in vplivajo na kakovost življenja posameznika. Tako kot nam slabo duševno zdravje v odrasli dobi povzroča negativne posledice, nam dobro duševno zdravje pomaga oz. prispeva k našemu soočanju in učinkovitosti z vsakodnevnimi izzivi (Jeriček Klanšček idr., 2019).

Tabela 1: Razlike v duševnem zdravju

DUŠEVNO ZDRAVJE	TEŽAVE Z DUŠEVNIM ZDRAVJEM	DUŠEVNE MOTNJE
Dobro počutje. Dober odnos do sebe in ostalih. Brez simptomov motenj. Občasne blage težave in skrbi.	Težave v odnosu do sebe (zanemarjanje, tvegano vedenje ...). Hujše čustvene težave, občasno slabo počutje. Izogibanje določenim dogodkom. Občasni blagi simptomi duševnih motenj.	Trajno/kronično slabo počutje (depresija, tesnoba...). Resne težave s samopodobo. Težave v odnosih z drugimi. Resni simptomi duševnih motenj. Nizki odpor na stres.

(»Kaj so duševne motnje?«, b.d.)

2.3.2 Zdravljenje

Najpogostejši čustveni motnji sta jeza in strah, se pa ljudje zaradi njiju redkeje zatekajo po pomoč, kot pri depresiji (Hauck, 1973). Zdravljenje poteka z zdravlili in psihoterapijo, s spreminjanjem življenjskega sloga, z urejanjem odnosov z bližnjimi, s podporo pomembnih oseb itd. Bolj ugodno in

učinkovito zdravljenje, pa bi dosegli z zdravljenjem v zgodnji fazi, ko so simptomi še blagi (»Duševna motnja«, b. d.).

Te metode zdravljenja so:

- Psihoanaliza
- Dinamična psihoterapija
- Suportivna psihoterapija
- Psihiatrično socialno delo
- Svetovanje
- Vedenjska terapija
- Skupinska terapija (Hauck, 1973)

Vendar prvo pravilo pred vsakim zdravljenjem je, da smo si ljudje različni. Nekaterim bo pomagal že pogovor, drugim ne. Zdravila našim možganom pomagajo ponovno vzpostaviti ravnovesje, da lahko normalno živimo, saj so mnogi ljudje preobremenjeni z doživljanjem duševnih bolezni (»Zdravila ali psihoterapija?«, b. d.).

Tudi sami si lahko na različne načine izboljšamo duševno zdravje:

- Vsak dan izvajamo telesno aktivnost (sprehod, šport, ki nas veseli ...).
- O svojih problemih se pogovorimo z bližnjo osebo.
- Dovolj časa namenimo spanju in počitku.
- Se zdravo prehranjujemo.
- Omejimo vnos alkoholnih pijač.
- Smo dovolj na svežem zraku (»Kako ohranjati dobro počutje in duševno zdravje?«, 2020).

2.4 DUŠEVNO ZDRAVJE V ČASU KORONAVIRUSA

Na udaru je bilo duševno zdravje učencev, dijakov in mladih. Mlajšim so na pomoč priskočili starši, ki so imeli pri učenju pomembno vlogo. Več težav in sprememb so imeli učenci zadnje triade, stiske jim je povzročilo že pomanjkanje druženja z vrstniki (Merljak Zdovc, 2020). Tudi UNICEF opozarja, da so na otroke imeli negativen vpliv ukrepi za preprečevanje širjenja korona virusa in šolanje na daljavo. Pandemija je povzročila veliko novih stisk, dodatno pa je poglobila težave, ki so jih imeli že pred tem. Z občutkom neobvladljivosti in ogroženosti je pustila številne neželene stiske, med njimi veliko negotovosti, nemoči in strahu. Ob tem pa so odnosi, ki že prej niso bili v ravnovesju, razpadli (Podatki s terena potrjujejo porast stisk med otroki in mladimi v Sloveniji, 2021). Skoraj 50 odstotkov vprašanih je opazilo spremembo v svojem duševnem zdravju. Povečala se je njihova tesnoba, naraščale so vsakdanje stiske mladostnikov. Zaskrbljujoče pa je, da se je večina s svojimi problemi spopadala sama oziroma se o njih ni pogovorila z odraslimi (»Duševno zdravje otrok v Evropi se slabša«, 2021).

Tudi učiteljem ni bilo lahko. Delo je bilo zahtevno in stresno. Še posebno težko je bilo za starejše učitelje, ki so se težko spopadali z novejšo tehnologijo. Z veliko truda so uspeli doseči večino zastavljenih učnih ciljev (»Izobraževanje na daljavo v času epidemije Covid-19 v Sloveniji«, 2020). Od marca 2020 do septembra 2021 je približno 131 milijonov šoloobveznih otrok v 11 državah zamudilo tri četrtine ur pouka v živo. 59 odstotkov ali skoraj 77 milijonov od njih je zamudilo skoraj ves čas pouka v živo. In kot navajajo, je prav vsaka ura, ki jo preživijo v učilnici dragocena, vsak izgubljen trenutek pa pomeni izgubljeni potencial (»Otroci po svetu so izgubili že več kot 1,8 bilijonov ur pouka v živo«, 2021).

Med prvim in drugim valom epidemije se je zmanjšalo povpraševanje po pomoči, povečal pa se je obisk v urgentnih ambulantah. Zaradi odlašanja mladih in njihovih staršev z iskanjem pomoči psihologov so se težave povečale do te mere, da je bila potrebna urgentna pomoč, je pojasnila klinična psihologinja Mateja Hudoklin. Poudarila je, da je kar nekaj otrok izgubilo pomembno podporo odraslih oz. njihovih vrstnikov in varovalne dejavnike, ki so jim nudili zdrav razvoj (»Duševno zdravje otrok: stanje je alarmantno in se poslabšuje«, 2021).

Otroci in mladostniki s težavami v duševnem zdravju potrebujejo celovito in takojšnjo pomoč. Zato je v tretjem valu, ko so se otroci vrnili v šole, povpraševanje po pomoči začelo naraščati, posledično so bile daljše čakalne dobe (»Duševno zdravje otrok: stanje je alarmantno in se poslabšuje«, 2021).

Velik problem je bila tudi telesna aktivnost. Prišlo je do velikega upada vseh gibalnih sposobnostih, tako pri deklicah kot pri fantkih. Prišlo je do zmanjšanja kondicije in upadla je koordinacija gibanja celotnega telesa (SLOfit, 2020).

2.5 VAROVALNI DEJAVNIKI IN DEJAVNIKI TVEGANJA

Oba dejavnika vplivata na naše duševno zdravje. Razlikujeta se v tem, da imajo varovalni dejavniki na nas pozitiven vpliv, dejavniki tveganja pa negativen vpliv. Varovalni dejavniki pojav težav zmanjšajo in imajo ugoden vpliv na naše duševno zdravje. Na drugi strani pa dejavniki tveganja pojav težav in neugodnega zdravstvenega stanja samo še povečajo. (Hvalič Touzery, Pivač in Smodiš, 2015)

Tabela 2: Varovalni dejavniki in dejavniki tveganja

VRSTA DEJAVNIKA	VAROVALNI DEJAVNIKI	DEJAVNIKI TVEGANJA
INDIVIDUALNI	☺ dobra samopodoba ☺ skrb zase ☺ dobra fizična pripravljenost ☺ zdrava in uravnotežena prehrana ☺ notranja kontrola ☺ dobra komunikacija	☹ prezgodnje rojstvo ☹ zapleti pri rojstvu ☹ nizka samopodoba ☹ osamljenost ☹ čustvena nedozorelost ☹ slaba komunikacija ☹ slaba fizična pripravljenost ☹ kronične bolezni
POVEZANI S ŠOLO	• dobri dosežki v šoli • podpora drugih • medosebno spoštovanje • visoka pričakovanja	• biti žrtev ali sodelovanje pri trpinčenju • pogosta menjava šole • zavračanje med vrstniki • slab odnos do šole • pripadnost težavnim skupinam
POVEZANI Z DRUŽINO	→ medosebna povezanost → skrbni in podporni starši → dobro družinsko okolje → odgovornost	→ odsotnost obeh ali enega od staršev → socialna izolacija od družine → izpostavljenost nasilju, zlorabi, kriminalu → duševna motnja pri starših → brezposelnost v družini → nizki dohodki → smrt družinskega člana

(Hvalič Touzery, Pivač in Smodiš, 2015)

2.6 DIGITALNA ZASVOJENOST

Digitalna zasvojenost je nekemična zasvojenost. Nastane zaradi čezmerne rabe digitalnih naprav. Videoigre, gledanje videov, filmov, serij, branje novic, spletno nakupovanje, uporaba družbenih omrežij itd. Vse to so vsebine na napravah, ki nas lahko zasvojijo. Kaže se kot nezmožnost kontroliranja lastne uporabe naprav. Z njimi ljudje pobegnejo pred realnostjo in težavami, izgubijo razne interese (»Kako vedeti, ali ste digitalno zasvojeni?«, 2021).

Znak, ki nam pomagajo prepoznati zasvojenost:

- izguba občutka za čas,
- prehranjevanje za računalnikom, telefonom,
- pogosta sprememba spanca,
- agresivne reakcije ob prepovedi oz. odvzemu,
- izguba odnosov (z prijatelji, družinskimi člani...),
- nihanje razpoloženja,
- izguba zanimanja za hobije, prijatelje,
- slabši odnos do šole.

Čezmerna uporaba digitalnih naprav privede do zmanjšanja pozornosti in koncentracije pri učenju, povzroča povečan stres, nespečnost, vzkipljivost, razdražljivost. Čas in pozornost za učenje, delo, zabavo, druženje v živo itd. nam kradejo socialna omrežja, video igre, mobilni telefoni in še marsikaj (Cerin, 2020).

V času pandemije se je veliko dejavnosti preselilo na splet (V času epidemije nevarnost za povečanje digitalne zasvojenosti, 2020). Posledice so prekomerna uporaba digitalnih tehnologij, zlorabe na spletu in tudi širjenje lažnih novic po spletu (»Digitalno življenje otrok v času koronakrize (KiDiCoTi)«, b. d.). Kar se je pri preklicu epidemije 31. maja pokazalo v velikem porastu samopoškodovalnega vedenja in samomorilskih misli (Merljak Zdovc, 2020).

2.7 STRES

Stres je duševni, čustveni, telesni in vedenjski odgovor na večino škodljivih dejavnikov. Stresor pa je vse, kar lahko sproži odziv stresa (dogodek, zahteve, duševne ali fizične obremenitve, časovna stiska, razni spori, poškodbe, osebe, neprijetne ali žalostne novice itd.). Stres je reakcija celega telesa ne samo psihičnega, ki povzroča spremembe na vseh celicah v našem telesu. Pri vsakem odzivu se v našem telesu sprostijo tako imenovane biokemične spremembe, ki so posledica izločanja stresnih hormonov. Stres se lahko pojavi v vseh starostnih skupinah (»Stres«, b. d.).

2.7.1 Vrste stresa

Poznamo dve vrsti stresa, to sta kratkotrajni (občasni) stres in dolgotrajni (kronični) stres. Kratkotrajni stres na nas vpliva spodbudno (spodbuja kreativno razmišljanje, dinamičnost, nas motivira ...), drugače ga imenujemo tudi pozitivni stres. Dolgotrajni oz. ponavljajoči stres, lahko vodi v izčrpanost, nato pa v razne bolezni. Najbolj škodljiv za naše zdravje je intenziven kronični stres (»Stres«, b. d.).

Nekatere ljudi muči stres, četudi delujejo, da je v njihovem življenju vse popolno. Imajo zanimivo službo, ljubečo družino, so srečno poročeni, zdravi. Ampak kažejo znake stresa, saj v svojem življenju ne vidijo pomena. Počutijo se, kot da vse, kar storijo, delajo brez smisla in to jih muči (Tyrer, 1987)

2.7.2 Simptomi stresa

Stres lahko prepoznamo po več simptomih, in sicer po telesnih, vedenjskih, čustvenih in duševnih.

Tabela 3: Simptomi stresa:

TELESNI	VEDENJSKI	ČUSTVENI IN DUŠEVNI
• težave s spanjem • glavoboli • bolečine v hrbtu, želodcu, mišicah, srcu, prsih • slabost • sprememba apetita • pomankanje apetita	• pomanjkanje volje, zanimanja • prenajedanje • površnost • občutek nekoristnosti, nezaželenosti • zmanjšana skrb za zdravje, prehrano, higieno	• razdražljivost • občutek manjvrednosti • težave pri sprejemanju odločitev, s koncentracijo • zmanjšana kreativnost, sposobnost organizacije dela

(»Stres«, b. d.).

2.7.3 Kako se spoprijeti s stresom

Eden izmed najbolj priporočljivih načinov za zmanjševanje stresa je redna vadba. Pri njej se sprošča hormon endorfin, ki nastaja v možganih in pripomore k boljšemu spancu. Sprošča se tudi pri jogi, meditaciji, masaži ... Na nas pozitivno vplivajo hišni ljubljenci, ne samo na stres, temveč tudi na naše splošno počutje, ter mentalno stanje (»Kaj je stres, kako ga prepoznamo in kako ga zmanjšamo?«, 2019).

3 RAZISKOVALNI DEL

V raziskovalnem delu sem opravila anketo v 7., 8. in 9. razredu 2. OŠ Slovenska Bistrica, ki sem jo na koncu tudi analizirala. Dobljene rezultate sem primerjala s podatki, ki jih je objavila organizacija Unicef (»Duševno zdravje otrok v Evropi se slabša«, 2021). Dobila sem tudi podatke od koordinatorice dejavnosti na Zvezi prijateljev Mladine Maribor, ki se je s stisko otrok in njenimi posledicami prav tako srečevala v okviru svojih dejavnosti.

3.1 RAZISKOVALNI VZOREC

Anketa je bila opravljena v februarju 2022. V njej je sodelovalo 110 učencev 2. OŠ Slovenska Bistrica, 62 deklet in 48 fantov, in sicer:

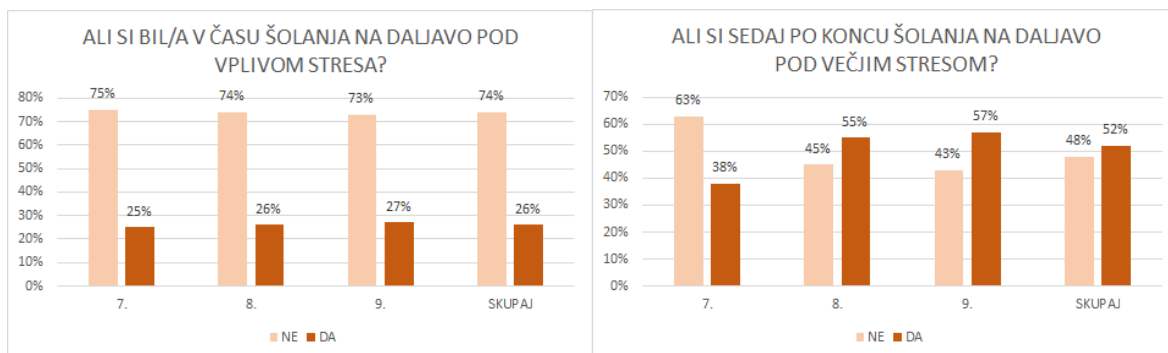
- 3.VIO (vzgojno-izobraževalno obdobje): 7., 8., 9. razred (12-15 let).

Tabela 4: Anketiranci glede na spol in razred

RAZRED		7. razred	8. razred	9. razred
Dekleta	f	13	24	25
	f %	21%	39%	40%
Fantje	f	11	18	19
	f %	23%	38%	40%
Skupaj	f	24	42	44

3.2 REZULTATI IN RAZPRAVA

H1: Učenci naše šole so med šolanjem na daljavo doživljali več stresa, kot po njem.

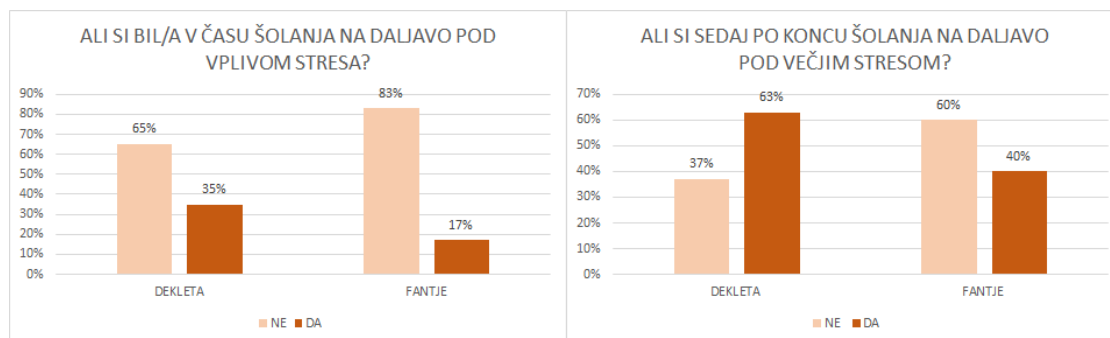


Slika 1: Doživljanje stresa pri učencih med šolanjem na daljavo

Slika 2: Doživljanje stresa pri učencih po koncu šolanja na daljavo

Kar 74 % anketiranih osnovnošolcev meni, da med šolanjem na daljavo **niso bili** pod velikim stresom. Bistvene razlike med razredi ni.

Anketirani pa so višji stres doživljali, ko so se vrnili v šolske klopi. Večina, 52 % otrok meni, da sedaj doživljajo več stresnih situacij, kot so jih med šolanjem od doma. Iz grafa lahko razberemo, da je ta odstotek najnižji v sedmem razredu. V osmem in devetem je ta odstotek podoben, vendar višji od 55 %.

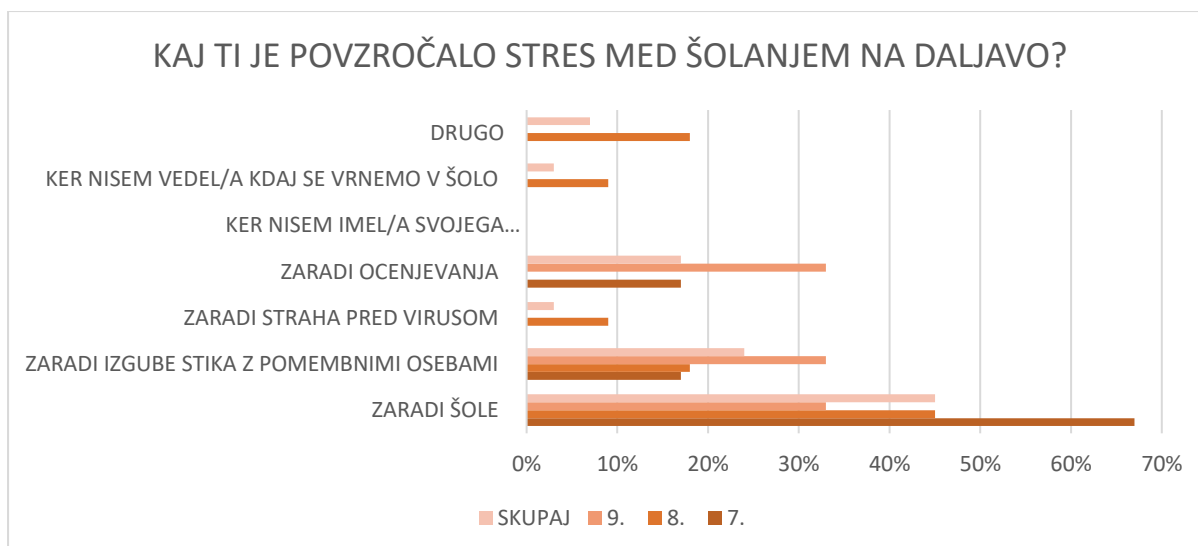


Slika 3: Doživljanje stresa pri učencih med šolanjem na daljavo glede na spol

Slika 4: Doživljanje stresa pri učencih po koncu šolanja na daljavo glede na spol

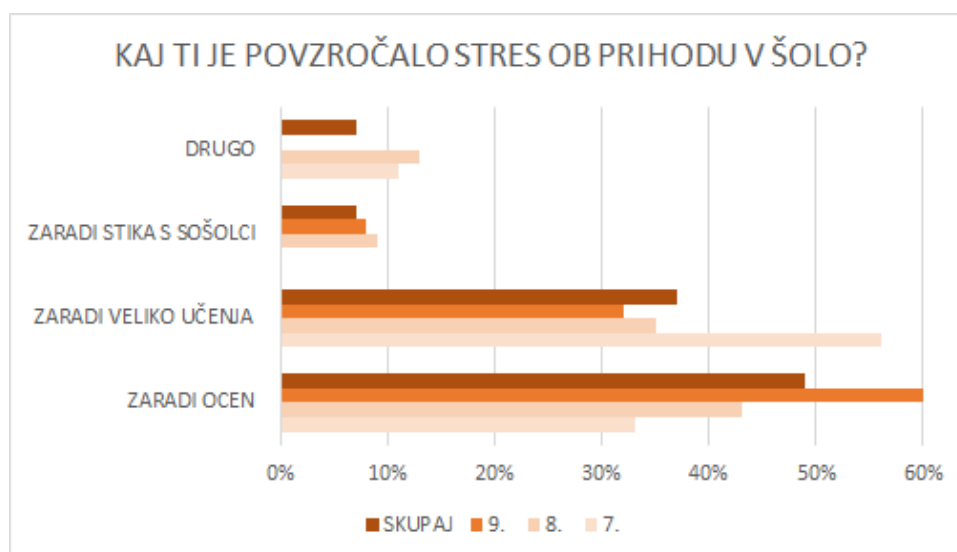
Večji stres so v času šolanja na daljavo doživljala dekleta, za 18 % več kot fantje. Še višja je ta razlika po koncu šolanja na daljavo.

Kar 63 % deklet meni, da je stresnih situacij več po prihodu v šolo. Pri fantih je ta odstotek nižji, 40 % jih meni, da so po koncu šolanja na daljavo pod večjim stresom.



Slika 5: Kaj je učencem povzročalo stres med šolanjem na daljavo.

V času šolanja na daljavo je bilo največ stresa povezanega z izvajanjem pouka na daljavo. Učence je skrbelo ocenjevanje in negotovost, povezana s trajanjem tovrstnega pouka. Bolj kot v sedmih in osmih razredih je bil ta stres opazen v devetih razredih. V drugi vrsti pa jim je stres povzročala izguba živih stiskov s pomembnimi osebami. Kot drugo so v anketi navajali še pomanjkanje športnih aktivnosti, pohajkovanje po trgovskih centrih, druženje s sorodniki.

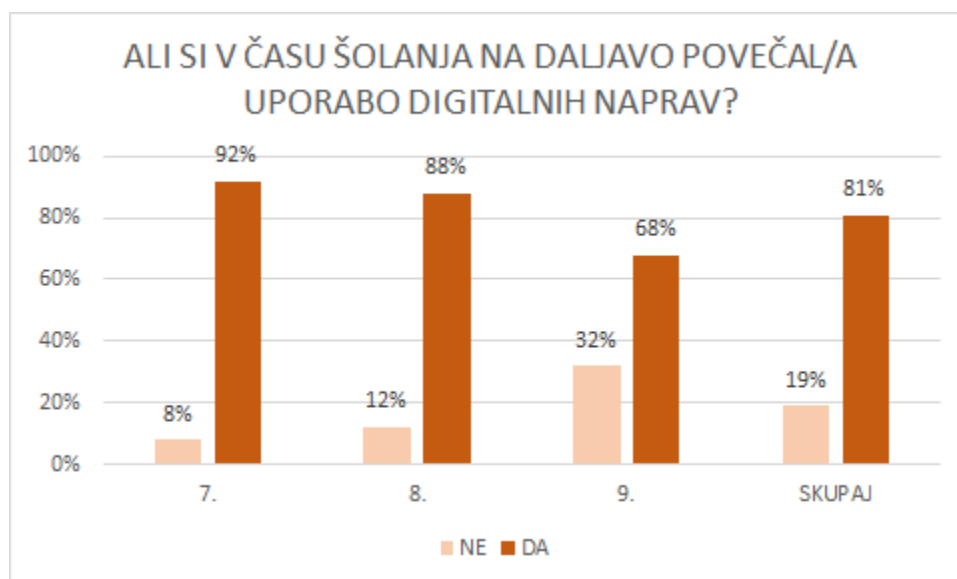


Slika 6: Kaj je učencem povzročalo stres ob prihodu v šolo.

Potem, ko so se učenci vrnili v učilnice, jim je stisko povzročalo pridobivanje ocen, sledila pa je stiska zaradi učenja. V zelo majhnem odstotku so navajali še stisko zaradi ponovnega stika s sošolci, kot drugo pa zaradi šolskega sistema in pomanjkanja znanja.

Glede na dobljene rezultate **zavračam hipotezo H1: Učenci naše šole so med šolanjem na daljavo doživljali več stresa kot po njem.**

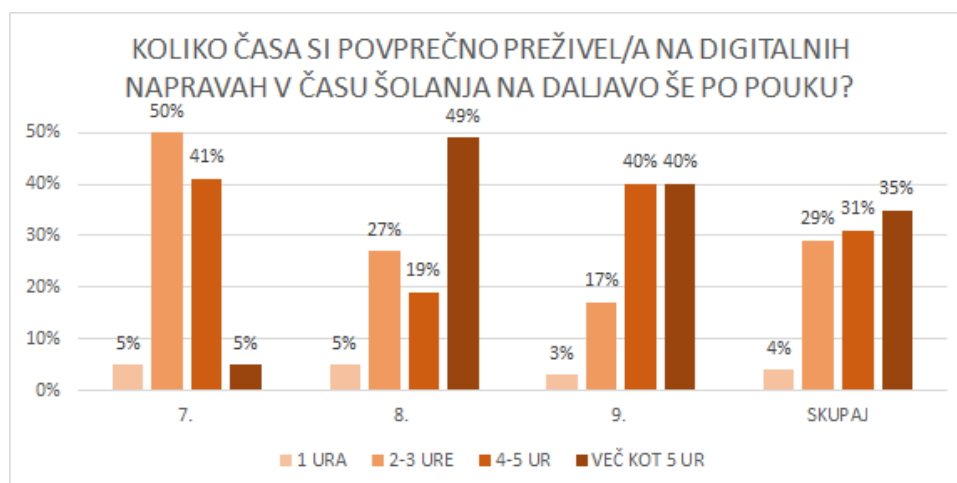
H2: Učenci naše šole so digitalne naprave med šolanjem na daljavo uporabljali več časa.



Slika 7: Uporaba digitalnih naprav med šolo na daljavo.

V vseh starostnih skupinah so učenke in učenci v času trajanja pouka na daljavo digitalne naprave uporabljali več kot običajno. Skupno za kar 81 % več kot pred šolanjem na daljavo. Ta odstotek je izjemno visok in zaskrbljujoč pri učencih v sedmih razredih, kjer je 92 % učencev povečalo uporabo digitalnih naprav, nekoliko manj so digitalne naprave uporabljali v osmih razredih.

Le 19 % vprašanih digitalnih naprav ni uporabljalo več časa kot pred poukom na daljavo.

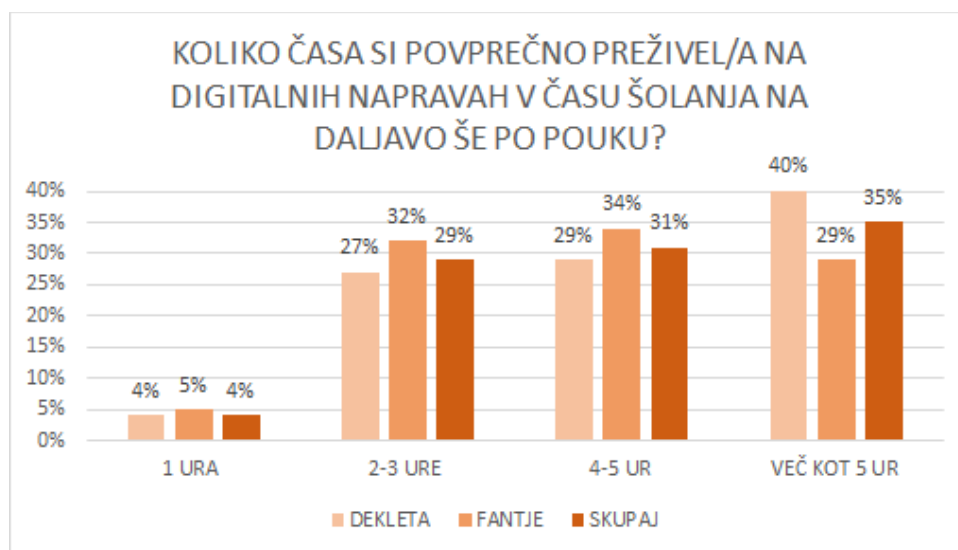


Slika 8: Povprečna uporaba digitalnih naprav na daljavo še po pouku.

Skoraj polovica osmošolcev je digitalne naprave še po pouku uporabljalo več kot pet ur, nekoliko manjši, a ne bistven, je ta odstotek tudi pri devetošolcih. Sedmošolci, ki so prednjačili pri uporabi digitalnih naprav, pa so zanje porabili manj časa. A še vedno je polovica anketiranih še dodatne 3 ure prostega časa preživela ob digitalnih napravah.

Skupno je podatek o uporabi digitalni naprav zaskrbljujoč, saj je večina, kar 66 % otrok, digitalne naprave še po pouku uporabljala več kot štiri ure.

Dejansko so po petih urah pouka osnovnošolci še enkrat toliko časa preživel na računalniku, tablici ali telefonu.



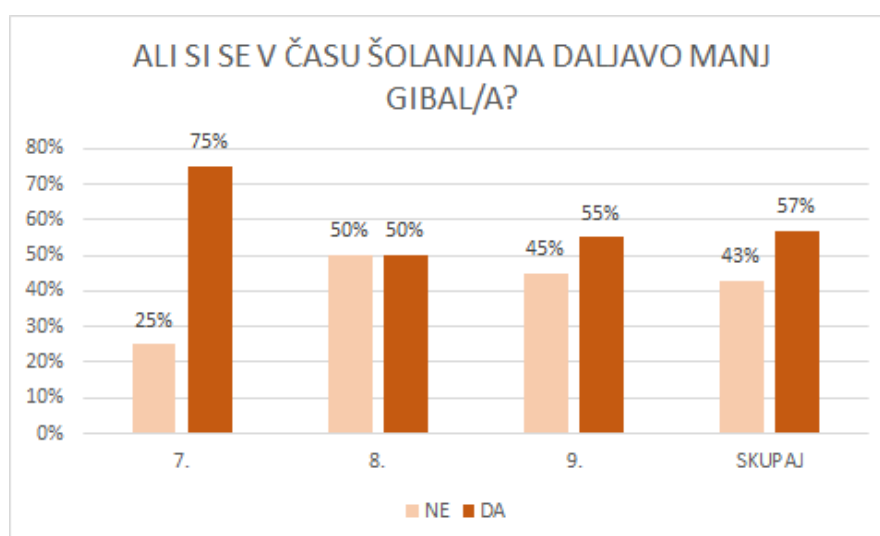
Slika 9: Povprečna uporaba digitalnih naprav na daljavo še po pouku glede na spol.

Več časa kot fantje so na računalniku, tablici ali telefonu preživela dekleta. Kar 40 % deklet je digitalne naprave uporabljalo več kot 5 ur na dan, takšnih fantov je bilo 35 %.

Iz analize odgovorov sledi, da **potrjujem hipotezo H2: Učenci naše šole so digitalne naprave med šolanjem na daljavo uporabljali več časa.**

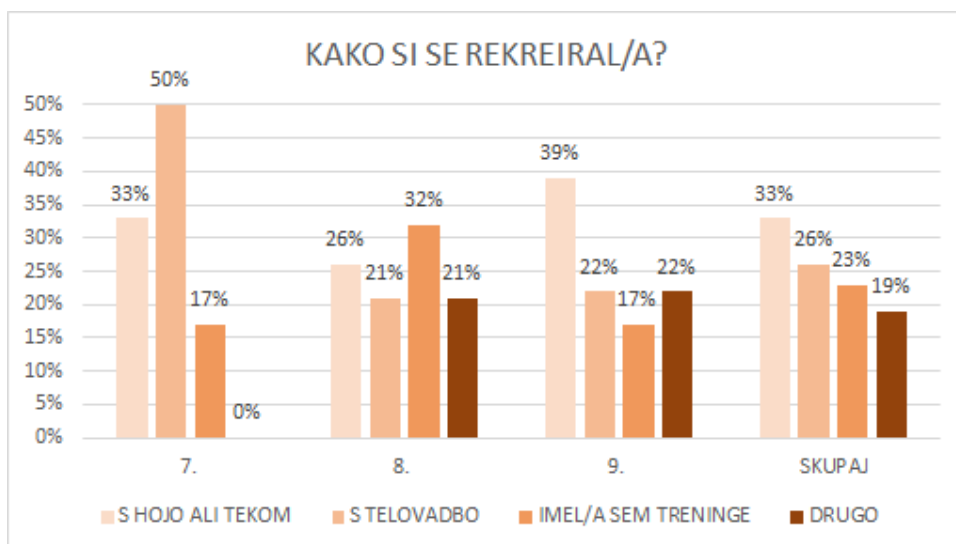
Takšna neodgovorna in bistveno prekomerna uporaba digitalnih elektronskih naprav lahko privede do resnih posledic – od odvisnosti do povečanega stresa in manjšega gibanja.

H3: Gibanje pri učencih naše šole se je v času šolanja na daljavo zmanjšalo.



Slika 10: Gibanje v času šolanja na daljavo.

Iz grafa lahko razberemo, da se je 57 % učencev, med šolo na daljavo, dnevno manj rekreiralo.

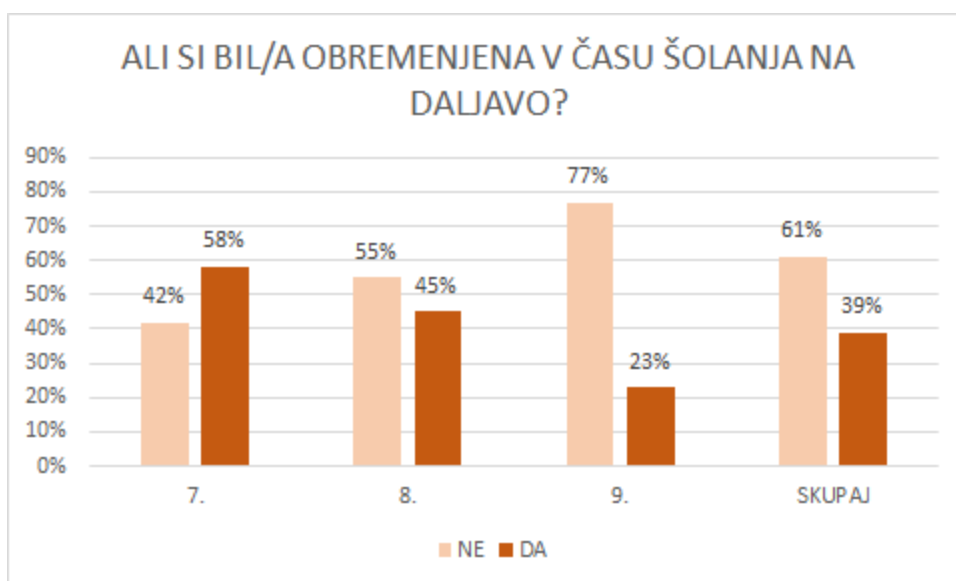


Slika 11: Kako so se učenci rekreirali.

Ostalih 43 % anketiranih je kot rekreacijo najpogosteje navajalo hojo ali tek, sledili sta telovadba in trening. Kot drugo so navajali še igranje nogometa, ples in sprehod s psom. Kot je razvidno iz zgornjega grafa, so v tem času najbolj pridno telovadili učenci sedmih razredov.

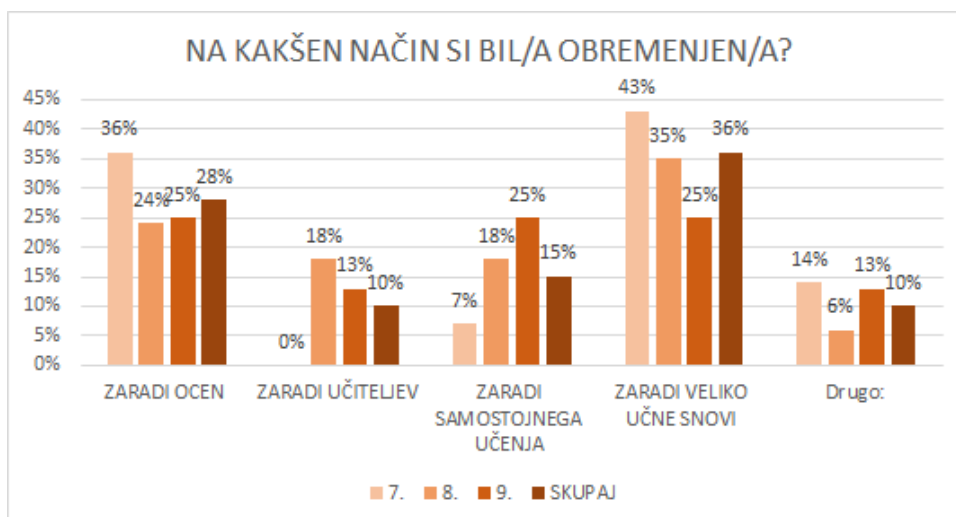
Potrjujem hipotezo H3: Gibanje pri učencih naše šole se je v času šolanja na daljavo zmanjšalo.

H4: Učenci naše šole so bili v času šolanja na daljavo preobremenjeni.



Slika 12: Obremenjenost učencev med šolanjem na daljavo.

Kot kažejo podatki iz zgornjega grafa, učenci med šolanjem na daljavo **niso bili** preobremenjeni, le 39 % anketiranih je na vprašanje *Ali se ti zdi da si bil/a obremenjen/a med poukom na daljavo?* odgovorilo pozitivno. Še najmanj preobremenjeni so bili učenci devetih razredov.

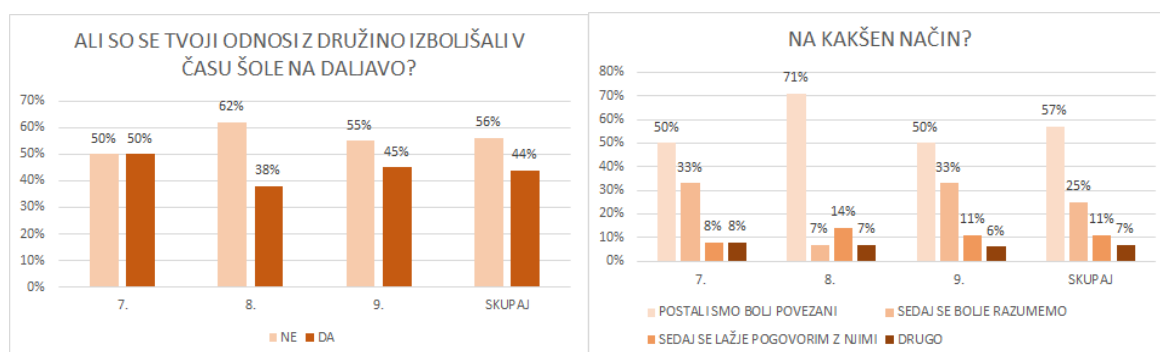


Slika 13: Kako so učenci bili obremenjeni.

Tisti, ki so bili preobremenjeni, pa so kot vzrok navajali veliko učne snovi, pridobivanje ocen, težave ob samostojnem učenju.

Tako zavračam hipotezo H4: *Učenci naše šole so bili v času šolanja na daljavo preobremenjeni.*

H5: Učenci naše šole so se med šolanjem na daljavo zblížali s svojo družino.



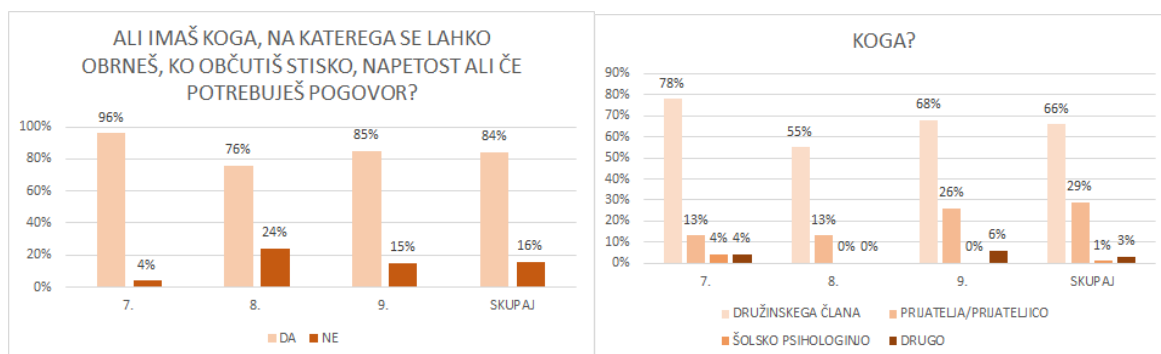
Slika 14: Odnosi z družino v času šolanja na daljavo.

Slika 15: Na kakšen način so se pri učencih odnosi z družino izboljšali?

Analiza odgovorov nam pove, da se odnosi znotraj družin niso izboljšali, kar meni 56 % anketiranih. Pri čemer izstopajo osmošolci, ti kar v 62 % menijo, da se odnosi v družini niso izboljšali.

Ob tem nas je zanimalo, na kakšne načine so se povezale tiste družine, kjer so se odnosi vendarle izboljšali. Družine so postale bolj povezane, razumevajoče in otroci se lažje pogovarjajo s starši.

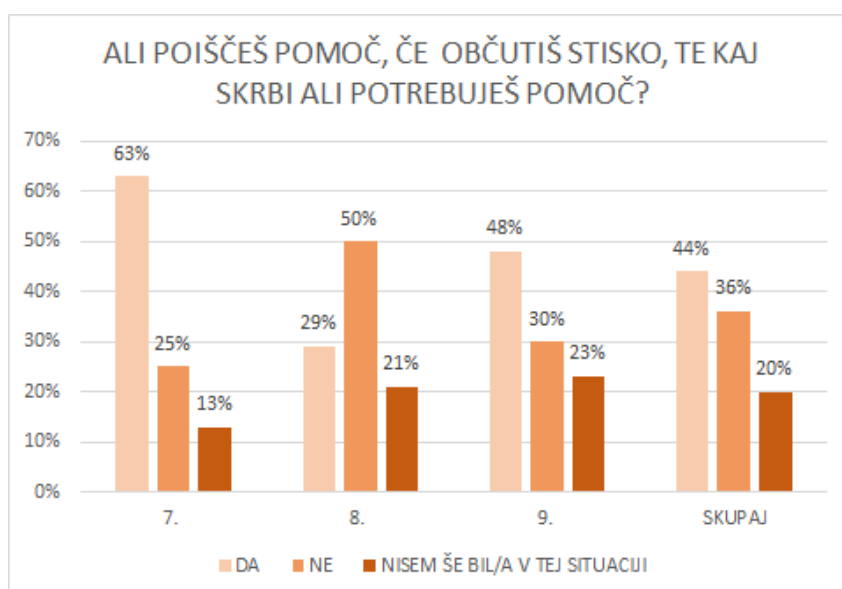
Ta del šolanja na daljavo lahko štejemo kot pozitivnega, čeprav pri dobri polovici anketiranih ni bilo tako.



Slika 16: Imajo učenci osebo, s katero se lahko pogovorijo.

Slika 17: Osebe, na katere se učenci obrnejo.

Kot kažeta zgornja grafa, otroci v kar 84 % navajajo, da imajo osebo, s katero bi se pogovorili v primeru stiske ali napetosti. Najpogostejše bi pomoč poiskali pri starših, šele nato pri prijateljih. Zelo malo, samo 1 % vprašanih, bi se pogovorilo s šolsko psihologinjo.

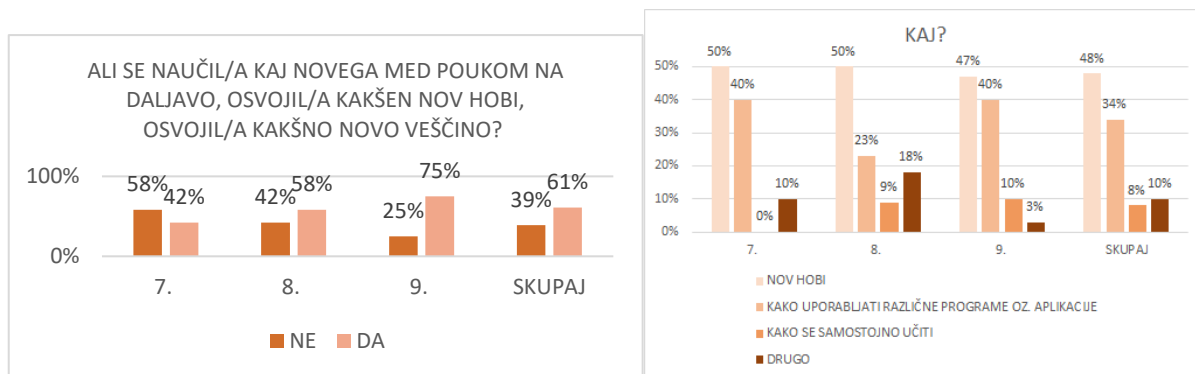


Slika 18: Ali učenci poiščejo pomoč, ko jo potrebujejo?

Zanimalo nas je še, ali anketiranci poiščejo pomoč, ko so v skrbeh. Iz grafa je razvidno, da večina osnovnošolcev poišče pomoč. Še vedno pa je zelo visok odstotek anketiranih, kar 36 % je takšnih, ki pomoči ne poišče.

20 % otrok pa v takšni situaciji še ni bilo. Podatki so zaskrbljujoči v 8. razredu, saj za pomoč zaprosi le 29 % osmošolcev, polovica pa pomoči sploh ne poišče.

Zaradi odgovorov **zavračam hipotezo H5: Učenci naše šole so se v času šolanja na daljavo zblížali s svojo družino.**



Slika 19: Ali so se učenci naučili kaj novega med šolanjem na daljavo?

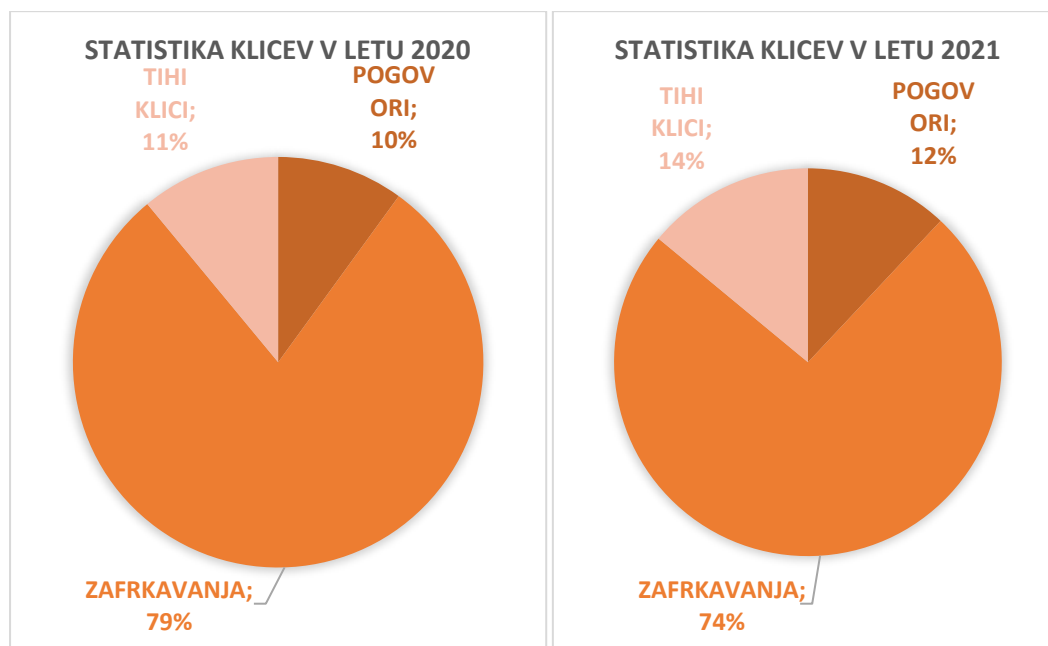
Slika 20: Kaj so se učenci naučili?

Šolanje na daljavo je za učence prineslo tudi nekaj pozitivnih stvari. Skoraj polovica vprašanih je osvojila nov hobi, veliko jih je začelo uporabljati nove računalniške programe ali aplikacije, kot drugo pa so navedli tudi osvojitve samostojnega učenja.

3.3 PODATKI ZVEZE PRIJATELJEV MLADINE MARIBOR

»V začetku epidemije smo zaznali več klicev na temo nasilja v družini, kasneje pa tudi povečano število klicev, povezanih z mislimi na samomor. Klicanci so se v času šolanja na daljavo preusmerili s telefona na spletno klepetalnico in opažamo, da raje pišejo, kot pa se pogovarjajo – in to je tudi eden od zaskrbljujočih podatkov,« mi je povedala Kornelija Kaurin, koordinatorica dejavnosti v Domu ustvarjalnosti mladih Maribor (K. Kaurin, poslano po e-pošti, 7. 3. 2022).

3.3.1 Klici



Slika 21: Statistika klicev v letu 2020.

Slika 22: Statistika klicev v letu 2021 (K. Kaurin, poslano po e-pošti, 7. 3. 2022).

Iz grafov je razvidno, da so se zafrkavanja iz enega v drugo leto zmanjšala za 5 %, tihi klici pa povečali za 3 %. Pogovori so se v letu 2021 zvišali za 2 %, kar tudi potrjuje moja raziskavo, da so se stiske pri osnovnošolcih povečale.



Slika 23: Pogovori v letu 2020, glede na spol.

Slika 24: Pogovori v letu 2021, glede na spol (K. Kaurin, poslano po e-pošti, 7. 3. 2022)..

Vidimo lahko, da se je število deklet, ki so potrebovale pomoč, zvišalo za 2%.

3.3.2 Klepetalnica v prvem polletju 2021

Število klepetov z leti narašča. Lani je v istem obdobju število klepetov izrazito padlo, je pa v letošnjih prvih treh mesecih izrazito naraslo in doseglo maksimum od leta 2015 naprej. Ta oblika komunikacije je najbolj priljubljena med mladostnicami, saj več kot 70 % klepetov opravijo mladostnice. Zmanjšal se je delež klepetavcev v starostnem obdobju 16–18 let in povečal delež mlajših (13–15 let) ter starejših (19+). Največ klepetov je bilo opravljeno v prve pol leta ob četrtkih. Najpogostejši vsebini, ki jih mladostniki navajajo na tem komunikacijskem kanalu, so psihične težave (depresivnost, slaba samopodoba) in družina (odnos s starši). V treh primerjalnih letih prvih šest mesecev leta so relativno najbolj zrasle naslednje vsebine: samomor, psihične težave in stiska (K. Kaurin, poslano po e-pošti, 7. 3. 2022).

Tabela 5: Število klepetov v primerjavi z enakim obdobjem treh let.

KLEPETALNICA			
LETO	2019	2020	2021
1.POLLETJE	583	439	766

Lani je število klepetov izrazito padlo v primerjavi z letom poprej. Letos je število klepetov naraslo za 75 % v primerjavi z enakim obdobjem lanskega leta in doseglo največjo vrednost od 2015 leta dalje. Petletno povprečje klepetov v prvi polovici leta je 554 (K. Kaurin, poslano po e-pošti, 7. 3. 2022).

Tabela 6: Število glede na spol.

KLEPETALNICA		
SPOL	FANTJE	DEKLETA
PRVO POLLETJE 2016–2020	21%	79%
PRVO POLLETJE 2021	28%	72%

Od vseh TOM komunikacijskih kanalov so klepete najbolj za svoje vzele mladostnice. Več kot 70% klepetov opravijo mladostnice, manj kot 30% pa mladostniki (K. Kaurin, poslano po e-pošti, 7. 3. 2022).

4 ZAKLJUČEK

12. marca leta 2020 smo v Sloveniji sprejeli prve ukrepe za zaježitev epidemije. To je dan, ki je za dolgo zaznamoval življenja ljudi. Najbolj pa smo začetek epidemije začutili otroci, ko smo svoje sobe spremenili v šolske učilnice. Izgubili smo stike s sošolci, prijatelji, sorodniki. Postali smo na nek način ujeti med štiri stene. Začetno radovednost so zamenjali strah, žalost in stiske.

Šolanje na daljavo je pri večini učencev pustila posledice, v razvoju in duševnem zdravju. Nekateri so pomoč poiskali v krogu svoje družine, žal pa večina tega ni bila deležna. Vsak posameznik se na krizne situacije odziva drugače. Lahko se odzovemo z žalostjo, jezo, nekateri se zaprejo vase. Pojavi se nespečnost, težave z apetitom, lahko postanemo nasilni, marsikdo pa se zateče k drogam ali alkoholu. Večina mladostnikov se začne oddaljevati, postanejo tihi, se umikajo iz družabnih omrežij in se zapirajo pred drugimi. Težava nastopi takrat, ko mladostnik ne opazi in ne vidi, da potrebuje pomoč, se o tem ne želi pogovarjati, saj je prepričan, da pomoči ne potrebuje in izgubi stik z realnostjo. Pomembno je, da ima mladostnik stabilno družinsko okolje in stabilno okolje z vrstniki (Arsovski, 2019). A kot so ugotovili tudi pri organizaciji Unicef v Sloveniji, je zaskrbljujoče, da se je večina otrok s svojimi težavami spopadala sama oziroma se o njih ni pogovorila z odraslimi (»Duševno zdravje otrok v Evropi se slabša«, 2021).

Zato sem v raziskovalni nalogi skušala ugotoviti, kako so se s težavami in stisko, ki jo je prineslo šolanje na daljavo, soočali moji vrstniki v 2. OŠ Slovenska Bistrica. Zastavila sem si več raziskovalnih vprašanj: Kako je epidemija covid-19 v času šolanja na daljavo vplivala na stres in preobremenjenost učencev? Ali so zaradi epidemije covid-19 učenci pogostejše in dlje časa uporabljali digitalne naprave? Kako je epidemija covid-19 vplivala na odnose v družini (so se izboljšali/poslabšali)?

Opravila sem anketo med učenci sedmih, osmih in devetih razredov. Glede na znane raziskave sem pričakovala, da se bo stres po šolanju na daljavo zmanjšal. Glede na dobljene odgovore pa dejansko 52 odstotkov anketiranih meni, da je stres po prihodu v šolo zaradi pridobivanja ocen še večji. Te težave so bolj obremenjevale dekleta kot fante. Tako prve hipoteze, **H1: Učenci naše šole so med šolanjem na daljavo doživljali več stresa, kot po njem, nisem potrdila.**

V vseh razredih so učenci prekomerno uporabljali digitalne naprave, zaskrbljujoč pa je podatek, da je večina, kar 66 % otrok, digitalne naprave še po pouku uporabljala več kot štiri ure. Če je pouk v povprečju trajal pet šolskih ur dnevno, to pomeni, da so osnovnošolci še enkrat toliko časa preživeli na računalniku, tablici ali telefonu. Tako sem naslednjo hipotezo, **H2: Učenci naše šole so digitalne naprave med šolanjem na daljavo uporabljali več časa, potrdila.**

Anketirani učenci naše šole žal niso izstopali glede na slovenske ugotovitve, da se je v času šolanja na daljavo gibanje mladih zmanjšalo. Kar 57 % učencev se je gibalo manj, pri čemer so izstopali podatki sedmošolcev. Samo četrtina se jih je namreč gibala oziroma rekreirala enako, kot pred šolanjem na daljavo. Tretjo hipotezo **H3: Gibanje pri učencih naše šole se je v času šolanja na daljavo zmanjšalo, sem potrdila.**

Glede na dobljene rezultate ankete **nisem potrdila** četrte hipoteze **H4: Učenci naše šole so bili v času šolanja na daljavo preobremenjeni.** 39 % anketiranih je odgovorilo, da med šolanjem na daljavo niso bili preobremenjeni, jih je pa skrbelo pridobivanje ocen in preobsežna učna snov. Odgovori so pričakovani, saj večina učencev ni doživljala stresa v času pouka na daljavo, kar se je pokazalo pri H1.

Čeprav sem glede na lastne izkušnje pričakovala, da se bodo sovrstniki v času šolanja na daljavo zblížali z družino, tega nisem potrdila. Odnosi znotraj družin se niso izboljšali, kar je navedlo 56 % anketiranih. Pri tem so izstopali osmošolci, ki so v kar 62 % menili, da se odnosi v družini niso izboljšali. Tudi

zadnje hipoteze **H5: Učenci naše šole so se med šolanjem na daljavo zbližali s svojo družino, nisem potrdila.**

Ob dejstvu, da so se sovrstniki znašli v stresu ob vrnitvi v šolo, skrb vzbuja podatek, da kar 36 % vprašanih otrok ni poiskalo pomoči.

Ob vseh negativnih posledicah, pa je anketa pokazala tudi nekaj koristnih stvari. Veliko se jih je lotilo novih hobijev, se naučilo uporabljati računalniške programe in aplikacije.

Skozi analizo ankete sem spoznala, da so sovrstniki doživljali stres, vendar tega niso znali ali zmogli reševati z družino. Takšno anketo bi morala opraviti vsaka šola, saj se bi tako dobila slika o duševnem stanju učencev. Da otroci o svojih težavah lažje pišejo kot pa govorijo, spoznavajo tudi na Zvezi prijateljev mladine Maribor. Skrbi jih namreč, da so se klici preusmerili v njihovo spletno klepetalnico. Opozarjajo tudi, da se je povečalo število klicev, povezanih z mislimi na samomor.

Čeprav večina opravljenih raziskav, tako na mednarodni kot slovenski ravni, opozarja na posledice, ki jih je pustilo šolanja na daljavo, ob tem niso podane sistematične rešitve. Tudi zato sem pripravila knjižico z nasveti, kako ublažiti posledice stresa in zmanjšati stresne situacije. Knjižico lahko v prihodnje z nasveti še dopolnjujemo, dostopna pa bo v šolski knjižnici. Prav tako jo bom učencem naše šole ponudila še v elektronski obliki. Na osnovi spoznanj, pridobljenih skozi raziskovalno delo, bi v sodelovanju s šolsko svetovalno službo pripravila predavanje, kako poiskati pomoč, ko nas napade stres, kaj lahko sami naredimo za boljše počutje in za naše duševno zdravje ter kako krepiti sposobnosti, ki nam pomagajo, da se ob stresnih situacijah pozitivno prilagodimo. Težave se namreč ne bodo rešili same, otroška soba pa mora spet postati zatočišče in ne kletka otroške duše. Menim namreč, da osnovnošolci potrebujejo več informacij o stresu, kako se znebiti občutka negotovosti in notranjega strahu. Morda se včasih niti ne zavedamo, kaj nas teži, a smo zaradi težav zamorjeni, zadirčni in nesramni do ljubljenih oseb. Dejansko se ne zavedamo, da je to lahko posledica stresa, ki ga nismo prepoznali. Če bi dejavnike stresa prepoznali pri sebi, jih znali tudi omiliti, bi se izognili mnogim nepotrebnim konfliktom. Morda včasih prav nasvet sovrstnika pomeni več kot strokovna pomoč. Sama sem imela to srečo, da sem se v času šolanja na daljavo znala povezati s svojo družino, ki mi je pomagala ob stiskah, ki sem jih doživljala. To svetujem tudi osnovnošolcem in njihovim staršem. Menim tudi, da bi učence bilo potrebno ozaveščati o prekomerni rabi digitalnih naprav, saj le to močno vpliva na naše počutje, gibanje in kakovost življenja.

Ob pisanju zaključka raziskovalne naloge smo se otroci znebili mask v šolah. Za večino je to bila velika odrešitev. Posledice, ki jih je prinesla epidemija, pa bodo še dolgo prisotne v razvoju, duševnem zdravju in vsakodnevnih navadah.

5 SEZNAM VIROV IN LITERATURE

Arsovski, N. (december 2019). Duševne bolezni niso šala! Pridobljeno 11. januar 2022., od <https://www.abczdravja.si/mozgani-in-zivcni-sistem/dusevne-bolezni-niso-sala/>

Cerin, M. (november 2020). Digitalna zasvojenost je podobna zasvojenosti z drogo. Pridobljeno 20. december 2021., od <https://www.primorske.si/2020/11/06/digitalna-zasvojenost-je-podobna-zasvojenosti-z-dr>

Digitalno življenje otrok v času koronakrize (KiDiCoTi). (b. d.). Pridobljeno 7. januar 2022., od <https://safe.si/raziskave-in-trendi/digitalno-zivljenje-otrok-casu-koronakrize-kidicoti>

Duševna motnja. (b. d.). Pridobljeno 20. december 2021., od http://psihiatr-leser.com/dusevne_motnje/splosno_o_dusevnih_motnjah/

Duševno zdravje. (b. d.). Pridobljeno 7. januar 2022., od <https://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moj-zivljenjski-slog/dusevno-zdravje>

Duševno zdravje. (avgust 2014). Pridobljeno 11. januar 2022., od <https://www.nijz.si/sl/dusevno-zdravje>

DUŠEVNO ZDRAVJE. (b. d.). Pridobljeno 11. januar 2022., od <https://www.resni-ca.si/dusevno-zdravje>

Duševno zdravje otrok: stanje je alarmantno in se poslabšuje. (junij 2021). Pridobljeno 14. januar 2022., od <https://www.24ur.com/novice/slovenija/dusevno-zdravje-otrok-stanje-je-alarmantno-in-se-poslabsuje.html>

Epidemija. (september 2020). Pridobljeno 8. januar 2022., od <https://sl.wikipedia.org/wiki/Epidemija>

Hvalič Touzery, S., Pivač, S. in Smodiš, M. (julij 2015). Analiza stanja na področju duševnega zdravja – ranljive skupine. Pridobljeno 14. januar 2022., od <http://www.animasana.si/data/files/1448281525.pdf>

Izobraževanje na daljavo v času epidemije Covid-19 v Sloveniji. (julij 2020). Pridobljeno 10. december 2021., od <https://www.zrss.si/novice/izobrazevanje-na-daljavo-v-casu-epidemije-covid-19-v-sloveniji/>

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. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019

Kako vedeti, ali ste digitalno zasvojeni? (oktober 2021). Pridobljeno 7. januar 2022., od <https://sensa.metropolitan.si/osebna-rast/kako-veste-ali-ste-digitalno-zasvojeni/>

Kako ohranjati dobro počutje in duševno zdravje? (februar 2020). Pridobljeno 14. januar 2022., od <https://www.nijz.si/sl/kako-ohranjati-dobro-pocutje-in-dusevno-zdravje>

Kaj je epidemija in kaj pandemija. (marec 2020). Pridobljeno 14. januar 2022., od <https://www.delo.si/novice/slovenija/kaj-je-epidemija-in-kaj-pandemija/>

Kaj je stres, kako ga prepoznamo in kako ga zmanjšamo?. (oktober 2019). Pridobljeno 7. januar 2022., od <https://paracelzus.si/kaj-je-stres/>

Kaj so duševne motnje? (b. d.). Pridobljeno 7. januar 2022., od <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/kaj-so-dusevne-motnje>

KORONAVIRUS SARS-CoV-2. (b. d.). Pridobljeno 10. december 2021., od <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-za-splosno-javnost>

Merljak Zdovc, S.. (junij 2020). Pridobljeno 14. januar 2022., od <https://casoris.si/kako-je-novi-koronavirus-vplival-na-dusevno-zdravje-otrok/>

NAJBOLJ SMRTONOSNE PANDEMIJE V ZGODOVINI ČLOVEŠTVA. (februar 2020). Pridobljeno 10. december 2021., od <https://www.moskisvet.com/fit/zdravje/najbolj-smrtonosne-pandemije-v-zgodovini-clovestva.html>

Otroci po svetu so izgubili že več kot 1,8 bilijonov ur pouka v živo. (september 2021). Pridobljeno 10. december 2021., od <https://www.unicef.si/novice/14387/otroci-po-svetu-so-izgubili-ze-vec-kot-18-bilijonov-ur-pouka-v-zivo>

Pandemija koronavirusne bolezni 2019 v Sloveniji. (14. december 2021). Pridobljeno 15. 2. 2022., od https://sl.wikipedia.org/wiki/Pandemija_koronavirusne_bolezni_2019_v_Sloveniji

Podatki s terena potrjujejo porast stisk med otroki in mladimi v Sloveniji. (september 2021). Pridobljeno 10. december 2021. od <https://www.unicef.si/novice/14386/podatki-s-terena-potrjujejo-porast-stisk-med-otroki-in-mladimi-v-sloveniji>

SLOfit. (september 2020). UPAD GIBALNE UČINKOVITOSTI IN NARAŠČANJE DEBELOSTI SLOVENSKE OTROK PO RAZGLASITVI EPIDEMIJE COVID-19. Pridobljeno 10. december. od https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370

Stres. (b. d.). Pridobljeno 7. januar 2022., od <https://lek.si/sl/skrb-za-zdravje/stres/#01>

Zdravila ali psihoterapija? (b. d.). Pridobljeno 14. januar 2022., od <https://www.omra.si/o-motnjah/dusevne-motnje/zanimivosti-o-dusevnih-motnjah/nekaj-usmeritev-pri-zdravljenju-dusevnih-motenj/>

Tyrer, P. (1987). Kako živeti s stresom. Ljubljana: Mladinska knjiga.

6 PRILOGA

PRILOGA A – Anketni vprašalnik

Pozdravljeni! Sem Marja Bučar, učenka 9. c razreda, in delam raziskovalno nalogo o počutju mladih med šolo na daljavo. V tej anketi boste odgovarjali, kako ste šolanje na daljavo videli skozi svoje oči, pričakala pa vas bodo tudi vprašanja, kako se počutite sedaj, ko smo nazaj v šolskih klopeh. Prosim, da si vprašanja dobro preberete in na njih odkrito odgovorite.

1 - SPOL

- ☐ ŽENSKI
- ☐ MOŠKI

2 - RAZRED

- ☐ 7.
- ☐ 8.
- ☐ 9.

3 - ALI SI BIL/A V ČASU ŠOLANJA NA DALJAVO POD VPLIVOM STRESA?

- ☐ NE
- ☐ JA

4 - ZAKAJ?

- ☐ ZARADI ŠOLE
- ☐ ZARADI IZGUBE STIKA Z POMEMBNI MI OSEBAMI
- ☐ ZARADI STRAHA PRED VIRUSOM
- ☐ ZARADI OCENJEVANJA
- ☐ KER NI SEM IMEL/A SVOJEGA RAČUNALNIKA/TELEFONA/TABLICE
- ☐ KER NI SEM VEDEL/A, KDAJ SE VRNEMO V ŠOLO
- ☐ Drugo:

5 - ALI SI SEDAJO PO KONCU ŠOLANJA NA DALJAVO POD VEČJIM STRESOM?

☐ NE

☐ JA

6 - ZAKAJ?

☐ ZARADI OCEN

☐ ZARADI VELIKO UČENJA

☐ ZARADI STIKA S SOŠOLCI

☐ Drugo:

7 - ALI SI V ČASU KARANTENE POVEČAL/A UPORABO DIGITALNIH NAPRAV (TELEFONA, RAČUNALNIKA, TABLICE ...)?

☐ NE

☐ JA

8 - KOLIKO ČASA SI POVPREČNO PREŽIVEL/A NA DIGITALNIH NAPRAVAH?

☐ 1 URA

☐ 2-3 URE

☐ 4-5 UR

☐ VEČ KOT 5 UR

9 - ALI MISLIŠ DA V PROSTEM ČASU PORABIŠ PREVEČ ČASA NA DIGITALNIH NAPRAVAH?

☐ NE

☐ JA

10 – OZNAČI, KAKO POGOSTO SI MED ŠOLO NA DALJAVO OBČUTIL:

	NIKOLI	REDKO	POGOSTO	VEDNO
VESELJE	☐	☐	☐	☐
STAH	☐	☐	☐	☐
ŽALOST	☐	☐	☐	☐
NEMIR	☐	☐	☐	☐

ZASKRBLJENOST	☐	☐	☐	☐
DOLGOČASNOST	☐	☐	☐	☐
BREZVOLJNOST	☐	☐	☐	☐
STRES	☐	☐	☐	☐

11 - PRI VSAKI TRDITVI OZNAČI, KAKO MOČNO JE TO VELJALO ZATE MED ŠOLO OD DOMA.

	1- SPLOH NE VELJA ZAME	2- REDKO VELJA ZAME	3- VČASIH VELJA ZAME	4- POGOSTO VELJA ZAME	5- SKORAJ VEDNO VELJA ZAME
POGREŠAL/A SEM POUK V ŠOLSKIH KLOPEH.	☐	☐	☐	☐	☐
IMEL/A SEM OBČUTEK TESNOBE.	☐	☐	☐	☐	☐
IMEL/A SEM TEŽAVE Z RAZUMEVANJEM SNOVI.	☐	☐	☐	☐	☐
POČUTIL/A SEM SE OSAMLJENO.	☐	☐	☐	☐	☐
SKRBELO ME JE, DA BOM IMEL/A TEHNIČNE TEŽAVE V ČASU VIDEOKONFEREN C.	☐	☐	☐	☐	☐
POUK NA DALJAVO MI JE POPOLNOMA USTREZAL	☐	☐	☐	☐	☐

12 - ALI IMAŠ KOGA, NA KATEREGA SE LAHKO OBRNEŠ, KO OBČUTIŠ STISKO, NAPETOST ALI ČE POTREBUJEŠ POGOVOR?

☐ JA

☐ NE

13 - KOGA?

- ☐ DRUŽINSKEGA ČLANA
- ☐ PRIJATELJA/PRIJATELJICO
- ☐ ŠOLSKO PSIHOLOGINJO
- ☐ Drugo:

14 - PRI VSAKI TRDITVI OZNAČI, KAKO MOČNO VELJA ZATE.

	1- SPLOH NE VELJA ZAME	2- REDKO VELJA ZAME	3- VČASIH VELJA ZAME	4- POGOSTO VELJA ZAME	5- SKORAJ VEDNO VELJA ZAME
LANSKE SNOVI NE RAZUMEM.	☐	☐	☐	☐	☐
IMAM TEŽAVE S SPANJEM.	☐	☐	☐	☐	☐
IMAM SLABE MISLI.	☐	☐	☐	☐	☐
POČUTIM SE KOT, DA ME NIHČE NE RAZUME.	☐	☐	☐	☐	☐
RAJE BI SE ŠOLAL/A OD DOMA.	☐	☐	☐	☐	☐

15 - ALI POIŠČEŠ POMOČ, ČE OBČUTIŠ STISKO, TE KAJ SKRBI ALI POTREBUJEŠ POMOČ?

- ☐ JA
- ☐ NE
- ☐ NISEM ŠE BIL/A V TEJ SITUACIJI.

15\ _ 2 - KAKO SI POSKRBEŠ ZA SVOJE DOBRO POČUTJE MED ŠOLO NA DALJAVO?

16 - ALI SE NAUČIL/A KAJ NOVEGA MED POUKOM NA DALJAVO, OSVOJIL/A KAKŠEN NOV HOBI, OSVOJIL/A KAKŠNO NOVO VEŠČINO?

☐ NE

☐ JA

17 - Kliknite in vpišite besedilo vprašanja

☐ NOV HOBI

☐ KAKO UPORABLJATI RAZLIČNE PROGRAME OZ. APLIKACIJE

☐ KAKO SE SAMOSTOJNO UČITI

☐ Drugo:

18 - ALI SE TI ZDI, DA SI SE MED ŠOLO NA DALJAVO MANJ GIBAL/A?

☐ JA

☐ NE

19 - KAKO SI SE REKREIRAL/A?

☐ S HOJO ALI TEKOM

☐ S TELOVADBO

☐ IMEL/A SEM TRENINGE

☐ Drugo:

20 - ALI SE TI ZDI, DA SI BIL/A OBREMENJEN/A MED POUKOM NA DALJAVO?

☐ NE

☐ JA

21 - NA KAKŠEN NAČIN SI BIL/A OBREMENJEN/A?

☐ ZARADI OCEN

☐ ZARADI UČITELJEV

☐ ZARADI SAMOSTOJNEGA UČENJA

☐ ZARADI VELIKO UČNE SNOVI

☐ Drugo:

22 - ALI SO SE TVOJI ODNOSI Z DRUŽINSKIMI ČLANI IZBOLJŠALI?

☐ NE

☐ JA

23 - NA KAKŠEN NAČIN?

☐ POSTALI SMO BOLJ POVEZANI

☐ SEDAJ SE BOLJE RAZUMEMO

☐ SEDAJ SE LAŽJE POGOVORIM Z NJIMI

☐ Drugo:

PRILOGA B – Knjižica Triki za boljše počutje





DOBRO DELO

DOBRA DELA OZIROMA DEJANJA NAM
POMAGAJO PREUSMERITI MISLI
IN POZORNOST TER NAS
ČUSTVENO KREPIJO.



GLASBA

NAS MOTIVIRA, TOLAŽI, VZBUJA
SAMOZAVEST IN NAM
DVIGNE RAZPOLOŽENJE.



MASAŽA

POSPEŠUJE KRVNI OBTOK IN
NAS SPROSTI. ČE NAS MASIRA
KDO DRUG PA V NAS VZBUDI
OBČUTKE NEŽNOSTI, LJUBEZNI
IN SPREJETOSTI.





DNEVNIK

S PISANJEM IZRAZIMO VSA ČUSTVA,
KI JIH OBČUTIMO. POMEMBNO
JE, DA VSA ČUSTVA PREDELAMO IN
SE O NJIH TUDI POGOVRIMO.



MRZLA PRHA

ZMANJŠA UTRUJENOST, NAS
PREBUDI IN POVEČA NAŠO
KONCENTRACIJO.



KJE NAJDEM POMOČ?

-TOM TELEFON: 116 111

-ŠOLSKA SVETOVALNA SLUŽBA

-UNICEF SLOVENIJA: 031 510 200

-WWW.E-TOM.SI

-WWW.TOSEMJAZ.NET