

Osnovna šola Vojnik
Prušnikova 14, 3212 Vojnik

**VPLIV DOLGOTRAJNEGA ŠOLANJA NA DALJAVO NA
SOCIALNO-ČUSTVENO PODROČJE UČENCEV TRETJE
TRIADE OŠ**

RAZISKOVALNA NALOGA

Področje: Psihologija

Avtorica:
Maša Novak

Mentorica:
Ana Lavre, prof. angl. jezika in geogr.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Vojnik, 2022

*»Vsako življenje ima svoj tok,
kot ima vsaka reka svojo pot.
Ne da se je preusmeriti,
lahko pa uredimo bregove
in očistimo strugo.«
(Viljem Ščuka, 2007)*

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem ge. profesorici Ani Lavre za vodenje pri izdelavi raziskovalne naloge. Hvaležna sem vsem strokovnim delavkam in učiteljicam osnovnih šol, ki so prijazno sprejele sodelovanje in mi pomagale pri izvedbi anket med učenci. Zahvalo izrekam tudi vsem sodelujočim učencem tretje triade OŠ, ki so izpolnili anketne vprašalnike. Brez njih ne bi šlo. Zahvaljujem se mamici, ki mi je ves čas stala ob strani, me podpirala in svetovala pri mojem raziskovalnem delu ter atiju za tehnično pomoč pri izdelavi raziskovalne naloge.

POVZETEK

Raziskovalna naloga predstavlja proces odkrivanja vplivov dolgotrajnega načina šolanja na daljavo, do katerega je prišlo zaradi epidemije covid-19 na socialno-čustveno področje učencev tretje triade osnovnih šol. To področje se mi zdi zelo zanimivo, zato sem se ga odločila raziskati.

V teoretičnem delu so predstavljeni osnovni podatki o epidemiji zaradi covida-19 in splošne značilnosti dolgotrajnega načina šolanja na daljavo. Opredeljeno je socialno in čustveno področje razvoja otrok in mladostnikov ter težave, do katerih lahko pride na tem področju.

V empiričnem delu naloge se skuša opredeliti in oceniti osnovne značilnosti raziskovalnega problema. Skozi empirični pristop in z analizo podatkov s pomočjo eksperimentalne kvantitativne metode se skuša ugotoviti, ali je imelo dolgotrajno šolanje na daljavo v času zaprtja države zaradi virusa covid-19 negativen vpliv na čustveno in socialno področje delovanja učencev tretje triade osnovnih šol na območju celjske regije. To je tudi glavni namen raziskovalne naloge, v kateri se raziskuje, kako učenci tretje triade OŠ ocenjujejo dolgotrajno šolanje na daljavo, ali je dolgotrajen način šolanja na daljavo vplival na njihovo negativno čustveno doživljanje in počutje, ali so imeli učenci v tistem obdobju čustvene težave, ali so imeli možnost razvijanja socialnih veščin in na kakšen način so reševali težave, če je do njih prišlo, ali bi potrebovali pomoč odrasle osebe, kako se počutijo sedaj, ko so se vrnili v šolske klopi, ali opazijo kakšne spremembe v osebnosti, ki bi lahko bile posledica dolgotrajnega šolanja na daljavo. V raziskavi se osredotoča na učence tretje triade OŠ v celjski regiji. Po obdelavi podatkov iz ankete, ki jo je izpolnilo 364 učencev, vključenih v sedem različnih OŠ v celjski regiji, ugotovimo, da je imelo dolgotrajno šolanje na daljavo negativen vpliv na socialno-čustveno področje učencev tretje triade OŠ. Kljub temu da so se osnovnošolci prilagodili na takšen način šolanja, so pogrešali stike in odnose z vrstniki, bili so prikrajšani za razvoj socialnih veščin. Soočali so se s čustvenimi težavami, negativnimi čustvi in so pogosto reševali težave kar sami ali ob pomoči prijateljev. Mnogi bi potrebovali pomoč odrasle osebe, a je niso prejeli. Dolgotrajno šolanje na daljavo je pustilo posledice na osebostnem področju učencev, kar je opazno tudi sedaj, ko na veselje večine učencev zopet poteka pouk v šolskih učilnicah med vrstniki in učitelji.

Ključne besede: dolgotrajno šolanje na daljavo, socialno in čustveno področje, učenci tretje triade OŠ, epidemija covid-19

SUMMARY

This research paper exemplifies/focuses on/ the process of discovering the long-term effects of online learning due to the Covid-19 epidemic on the social and emotional wellbeing of students in the 7th, 8th and 9th grade of elementary schools. As I found this field of study very intriguing, I decided to explore it further. The theoretical part of this paper discusses the basic data about the Covid-19 epidemic and the general features of online learning are presented. It is further divided into the social and the emotional development of children and adolescents and the problems that occur in the study of this field. The empirical part of the assignment aims to divide and assess the general characteristic of the exploratory problem.

By means of the empirical approach and analysis of the data with the help of experimental quantity methods, the assignment attempts to determine if online education during the country's lockdown due to Covid -19 had a negative impact on the emotional and the social workings of 7th to 9th grade students in elementary schools in the Celje region. This is also the main purpose of this research paper: to determine how 7th to 9th grade students evaluate online education, if this type of education had negatively affected their emotional experiences and wellbeing, if the students were facing any emotional issues during that period or if the students had any possibility to develop their social skills and how they solved their problems if they had any, if they required the help of a grown adult, how do they feel now when they have returned to the school and finally if students noticed any changes regarding their personality that could have emerged due to the consequences of distance education.

The research focuses on 7th, 8th and 9th grade students of elementary schools in the Celje region. After the data processing from the survey which included 364 students from seven different elementary schools in the Celje region we can conclude that online education had a negative impact on the social and the emotional wellbeing of these students. Despite the fact that elementary school students have adapted to this kind of education system, they missed socializing with their peers and were deprived of the possibility to strengthen their social skills. They faced many emotional problems and negative feelings while solving these challenges alone or with the help of their friends. Many of the students should have received support from a grown adult, but they did not. Long term online learning left significant consequences on a personal level for these students, which can now be observed, as to the delight of the children as school is now once again taking place in the classroom with their peers and their teachers.

Key terms: distance education, social and emotional development, 7th, 8th and 9th grade elementary school students, covid-19 epidemic

KAZALO

POVZETEK	4
Summary	5
KAZALO	6
KAZALO TABEL	8
KAZALO SLIK	8
1 UVOD.....	9
2 TEORETIČNI DEL	10
2.1 Osnovni podatki o epidemiji in virusu covid-19.....	10
2.2 Dolgotrajno šolanje na daljavo zaradi covida-19.....	12
2.2.1 Značilnosti učenja na daljavo	12
2.2.2 Posledice zaprtja šol v času epidemije covid-19	13
2.2.3 Vpliv zaprtja šol na otroke in mladostnike.....	14
2.3 Področje socialnega in čustvenega razvoja	15
2.3.1 Socialni razvoj.....	15
2.3.2 Čustveni razvoj.....	17
2.3.3 Socialne in čustvene kompetence.....	20
2.3.4 Čustvene in socialne (vedenjske) težave otrok in njihovo duševno zdravje	21
3 EMPIRIČNI DEL	25
3.1 OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	25
3.2 RAZISKOVALNI CILJ, VPRAŠANJA IN HIPOTEZE.....	25
3.3 METODOLOGIJA.....	27
3.3.1 Metoda in raziskovalni pristop	27
3.3.2 Vzorec – proučevane osebe	27
3.3.3 Merski pripomoček.....	28
3.3.4 Postopek zbiranja podatkov.....	28
3.3.5 Postopek obdelave podatkov	28
3.3.6 Pričakovani rezultati in spoznanja drugih raziskovalcev	28
3.4 REZULTATI.....	31
3.5 INTERPRETACIJA REZULTATOV.....	43
4 ZAKLJUČEK.....	51
4.1 Sklepne misli	51
4.2 PREDNOSTI IN POMANJKLJIVOSTI.....	53

4.3	MOŽNOSTI NADALJNJEGA RAZISKOVANJA	53
5	VIRI IN LITERATURA.....	54
6	PRILOGI	57
	Prošnja za soglasje staršev glede sodelovanja otrok v anketi	57
	Anketa	58
7	IZJAVA	62

KAZALO TABEL

Tabela 1: Spol in starost anketiranih učencev	27
---	----

KAZALO SLIK

Slika 1: Kateri razred obiskuješ?	31
Slika 2: Spol	31
Slika 3: Kaj meniš o načinu dolgotrajnega šolanja na daljavo?	32
Slika 4: Ali si se v času šolanja na daljavo soočal/-a s katero od spodaj opisanih težav?	33
Slika 5: Napiši, zakaj meniš, da je prišlo do zgoraj navedenih težav, v kolikor si kakšno obkrožil/-a?	34
Slika 6: Ali si v času šolanja na daljavo imel/-a možnost za	35
Slika 7: Napiši, prosim, ali si v času šolanja na daljavo pogrešal odnose z vrstniki	36
Slika 8: Si v času dolgotrajnega šolanja na daljavo doživel/-a katerega od naslednjih občutkov? ..	37
Slika 9: S čim si reševal/-a svoje težave, če je do njih prišlo? Sam/-a z/s	38
Slika 10: S čim si reševal/-a svoje težave, če je do njih prišlo? S pogovorom s/z	39
Slika 11: Ali si bil/-a z izbranim načinom uspešen/-a pri reševanju težav?	39
Slika 12: Ali bi v času šolanja na daljavo želel/-a ali potreboval/-a pomoč odrasle osebe?	40
Slika 13: Ali si v času šolanja na daljavo dobil/-a pomoč in delil/-a svoje občutke, če si bil/-a v stiski?	40
Slika 14: Kdo ti je pomagal?	41
Slika 15: Ali se sedaj v šoli med vrstniki, ko poteka pouk na običajen način, bolje počutiš?	41
Slika 16: Ali opaziš kakšno pomembno razliko ali spremembo pri sebi ali vrstnikih, za katero meniš, da je posledica šolanja na daljavo oziroma drugih ukrepov zaradi covida-19? Kakšno?	42
Slika 17: Kaj je bil zate največji izziv obdobja dolgotrajnega šolanja na daljavo?	43

1 UVOD

V zgodovini človeštva se je zgodilo že veliko kriz, ki so zamajale temelje delovanja družbe na mnogih področjih njenega delovanja. Tudi leti 2020 in 2021 sta zaradi epidemije, do katere je prišlo zaradi pojava virusa covid-19, povzročili temeljito spremembo našega načina življenja na vseh nivojih.

Epidemija zaradi covida-19 je tudi v vzgojno-izobraževalnem procesu povzročila mnogo na novo nastalih težav, s katerimi smo se učenci in učitelji prvič srečali. Skoraj čez noč smo se morali spoprijeti z novim načinom šolanja in spremeniti svoje ustaljene vzorce učenja ter življenja nasploh.

Unescov institut za statistične podatke, ki beleži vpliv epidemije na osebe, ki so vključene v različne ravni izobraževanja, je ugotavljal, da je bilo na vrhuncu epidemije, konec meseca marca 2020, zaradi epidemije prizadetih več kot 1,5 milijarde učečih oziroma okoli 90 % vseh učečih. Vpliv je bil izrazit na vseh celinah, saj so bile šole zaprte v več kot 180 svetovnih državah. Situacija pa se je nadaljevala tudi v letu 2021 (UNESCO Covid-19 education response, 2020).

V Sloveniji je v šolskem letu 2019/2020 od 16. marca naprej v obdobju devetih tednov potekalo šolanje na daljavo, ki ga je povzročil prvi val koronavirusa. V drugem valu epidemije se je z 19. oktobrom v šolskem letu 2020/21 po mesecu dni izobraževanja v šolskih klopih šolanje na daljavo znova ponovilo. Vse šole so imele zaprta šolska vrata in pouk je za vse šolajoče učence potekal preko spleta. Nov način poučevanja, učenja in spremljanja pouka je prinesel s seboj nove izzive in težave za vse vključene. Izobraževanje na daljavo je za učence pomenilo prikrajšanost za pomembne pozitivne varovalne dejavnike razvoja, kot so strukturirano okolje, vzgojno delovanje pedagoškega kadra, vrstniški odnosi, zagotovljeni obroki, telesna vadba in drugi, za tiste, ki živijo v manj ugodnih družinskih okoljih, pa dodaten stres, ugotavljajo tudi v Društvu šolskih svetovalnih delavcev Slovenije (Erjavec, 2021).

Grebenec in drugi (2010) pišejo, da je šola ustanova, ki ne more delovati onkraj družbenih okoliščin in da mora zaradi dveh osnovnih nalog, ki ju opravlja, to sta vzgoja in izobraževanje, urediti raznovrstnost in pestrost vsakdanjega življenja na način, da lahko posreduje znanje in splošne družbene vrednote (Grebenec, 2010).

Ob neobiskovanju šol in vrtcev ter obšolskih in pristočasnih dejavnosti so imeli otroci in mladostniki v času epidemije omejeno tudi gibanje in druženje tako z vrstniki kot s člani razširjene družine in z družinskimi prijatelji. Kljub temu da smo kot družba z upoštevanjem priporočil strokovnjakov in s prizadevanji zdravstvenih in drugih nujnih služb uspeli epidemijo v Sloveniji uspešno obvladovati, bodo nekateri omejevalni in varnostni ukrepi ostali v veljavi še nekaj časa. Tovrstne ukrepe so vlade na podlagi navodil epidemiološke stroke in drugih medicinskih strok uvedle skoraj po vsem svetu in so eden od pomembnih dejavnikov pri omejevanju epidemije. Vendar pa je ob načrtovanju, uveljavljanju in sporočanju ukrepov in njihovega sproščanja izjemno pomembno upoštevati tudi vpliv epidemije, omejevalnih ukrepov in njihovih posledic na duševno zdravje. Zaradi svojih razvojnih značilnosti in potreb so otroci in mladostniki ena najranljivejših skupin, pri kateri se bodo posledice epidemije in spremljajočih se ukrepov lahko kazale še dolgo časa (Dobnik Renko, 2020).

Številne raziskave poročajo o različnih vplivih dolgotrajnega šolanja na daljavo na šolajoče otroke in mladostnike. Nisem pa zasledila raziskav, ki bi posebej ugotavljale, kakšni so bili vplivi dolgotrajnega šolanja na daljavo na socialno-čustveno področje učencev zadnje triade osnovnih šol. Ker sem učenka devetega razreda osnovne šole, me je to zanimalo še posebej zato, ker sem med vrstniki opazila težave in spremembe, ki bi lahko bile posledica dolgotrajnega šolanja na daljavo oziroma ukrepov epidemije covid-19. To področje sem se odločila raziskati v okviru obstoječe raziskovalne naloge.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Osnovni podatki o epidemiji in virusu covid-19

V Vuhanu na Kitajskem so decembra 2019 zaznali več primerov pljučnic. Pri bolnikih so izključili številne običajne povzročitelje pljučnic oziroma respiratornih okužb in potrdili okužbo z novim koronavirusom. Nov koronavirus so poimenovali SARS-CoV-2, bolezen, ki jo virus povzroča pa covid-19 (Republika Slovenija, 2022).

Pandemija nove koronavirusne bolezni (covid-19), ki je izbruhnila decembra 2019 na Kitajskem, se je v Slovenijo prvič potrjeno razširila 4. marca 2020, ko je bil odkrit prvi okuženi (Wikipedija).

Bolezen se po podatkih NIJZ-ja v splošnem kaže s slabim počutjem, utrujenostjo, nahodom, z vročino, kašljem in pri težjih oblikah z občutkom pomanjkanja zraka. Bolezen poteka v lažji obliki pri približno 80 % okuženih. Težji potek naj bi imelo približno 20 % zbolelih. Čisto natančnega podatka o smrtnosti po okužbi z novim koronavirusom ni, ocenjuje se na 2 %–4 %. Večina umrlih je starejša in ima pridružene kronične bolezni srca, pljuč, sladkorno bolezen ipd. Za težji potek bolezni je značilna pljučnica. Okužbe z novim koronavirusom od ostalih povzročiteljev akutnih okužb dihal, vključno s pljučnicami, ne moremo ločiti zgolj na osnovi poteka bolezni in bolnikovih težav. Za potrditev ali izključitev okužbe z novim koronavirusom je potrebno mikrobiološko testiranje. Koronavirus se dokazuje v brisu nosno-žrelnega prostora, v brisu žrela, izmečku dihal in še v drugih kužninah.

Covid-19 je bolezen, ki jo povzroča virus, imenovan hudi akutni respiratorni sindrom koronavirus-2 (SARS-CoV-2). SARS-CoV-2 je novi sev koronavirusa. Pred decembrom 2019 ni bil odkrit pri ljudeh. Obstaja veliko različnih vrst koronavirusa. Koronavirusi večinoma okužijo živali, nekateri pa lahko okužijo tudi ljudi. Glavni simptomi covida-19 so:

- zvišana telesna temperatura,
- kašelj,
- splošna oslabeledost ali utrujenost,
- sprememba ali izguba okusa ali vonja,
- boleče grlo,
- glavobol,
- bolečine v mišicah,
- driska.

Potek bolezni se zelo razlikuje od osebe do osebe. Nekateri ljudje s covidom-19 so asimptomatski. To pomeni, da nimajo simptomov. V hujših primerih se lahko pojavijo naslednji simptomi:

- težave z dihanjem ali dihalna stiska,
- zmedenost,
- bolečine v prsih.

Ljudje s hudimi simptomi lahko potrebujejo specializirano zdravstveno oskrbo in podporo. Bolnikovo stanje se lahko hitro poslabša. Poslabšanje se pogosto zgodi v drugem tednu bolezni. Žal morajo nekateri ljudje, okuženi s covidom-19, v bolnišnico. Nekateri med njimi morda potrebujejo celo intenzivno nego, včasih tudi za daljši čas. Ljudje s hudimi simptomi, ki prizadenejo dihalne poti, bodo morda potrebovali respirator (napravo za mehansko podporo dihanju). Zaradi tega so lahko poleg okužbe s covidom-19 dovzetnejši za dodatne okužbe, na primer pljučnico. Pri nekaterih bolnikih, okuženih s covidom-19, obstaja tudi večje tveganje za zaplete, povezane s strjevanjem krvi,

kot so možganska kap ali srčni napad. Bolniki lahko včasih občutijo tudi simptome, povezane z živčnim sistemom. Ti lahko vključujejo začasno spremembo osebnosti ali spremenjene ravni budnosti. Verjetnost za zdravljenje v bolnišnici je večja pri starejših, zlasti pri osebah, starejših od 60 let, in osebah s pridruženimi boleznimi. Na splošno je tveganje za smrt zaradi covid-19 majhno, vendar večje kot pri gripi. Tveganje za smrt je večje pri starejših ljudeh in pri ljudeh s kroničnimi boleznimi.

Majhno število bolnikov lahko ima dolgotrajne posledice okužbe s koronavirusom. Te se imenujejo postkovidno stanje ali dolgotrajni covid-19. Dolgotrajni covid-19 prizadene bolnike vseh starosti, tudi osebe, ki so imele ob prvi okužbi le blage simptome covid-19. Popolno okrevanje lahko traja do šest mesecev. Za to stanje trenutno ni zdravljenja. Simptomi zajemajo:

- splošno oslabelost,
- izgubo vonja,
- živčne bolečine,
- motnje spanja,
- stres.

Virus SARS-CoV-2 se širi med ljudmi predvsem prek drobnih vodnih delcev, ki se sproščajo v zrak, ko okužena oseba diha, in zlasti pri govorjenju, petju, kričanju, kihanju, kašljanju itd. Ti delci lahko nato dosežejo druge ljudi v bližini (običajno do dva metra stran), ki jih lahko vdihnejo. Večji delci (kapljice) lahko ostanejo tudi na površinah, ki se jih dotikajo drugi ljudje. Ti potem lahko poberejo virus z rokami in se okužijo, ko se dotaknejo nosu, ust ali oči. Na plastičnih in nerjavnih jeklenih površinah virus lahko preživi nekaj dni. Tudi na površinah, kot sta karton ali baker, lahko preživi več ur. Okužba se lahko širi že dva dni pred pojavom simptomov pri okuženi osebi. V povprečju ena okužena oseba okuži do pet drugih, če ne uporabljajo nobenih ukrepov za preprečevanje prenosa. Simptomi se običajno pokažejo v petih do šestih dneh po okužbi. Vendar je to lahko različno in traja od enega dneva do dveh tednov.

Tveganju za okužbo s covidom-19 so izpostavljeni vsi. Vendar pa je pri nekaterih skupinah prebivalstva verjetnost, da se razvije hudi potek bolezni, večja. V to skupino spadajo osebe, starejše od 60 let, in nosečnice, pa tudi osebe s pridruženimi zdravstvenimi težavami, kot so:

- debelost,
- visok krvni tlak,
- sladkorna bolezen,
- bolezni srca,
- dolgotrajne bolezni, ki prizadenejo pljuča in dihalne poti,
- bolezni, ki prizadenejo živčni sistem,
- oslabljen imunski sistem.

Pri odraslih so simptomi običajno hujši kot pri otrocih. Otroci kljub temu prenašajo virus na druge, pri nekaterih pa se razvije tudi huda oblika bolezni. V natrpanih notranjih prostorih so možnosti za hitro širjenje covid-19 večje: precejšnje izbruhe so zabeležili v zaporih, migrantskih centrih in obratih za predelavo hrane. Možno je, da hladen ali vlažen zrak povečata možnosti za prenos virusa z ene osebe na drugo.

Najučinkovitejša zaščita pred boleznijo covid-19 je cepljenje, skupaj z ukrepi, kot sta nošenje obraznih mask in omejevanje fizičnih stikov. Pri ljudeh, ki so cepljeni, sta hud potek bolezni ali potreba po zdravljenju v bolnišnici manj verjetna. Zato javni zdravstveni organi pozivajo vse ljudi, ki se lahko cepijo, naj se čim prej cepijo proti covidu-19 z vsemi potrebnimi odmerki. Ohranjanje medosebne razdalje, dobro prezračevanje notranjih prostorov in nošenje obraznih mask pomagajo

ustaviti prenašanje virusa. Pogosto umivanje rok z milom in vodo ali uporaba raztopin na osnovi alkohola pomagata tudi pri preprečevanju prenosa virusa z rok v telo prek oči, nosu ali ust.

V kratkem bodo na voljo zdravila za zdravljenje bolezni covid-19, ki neposredno učinkujejo na virus. Uporabljajo se predvsem za preprečevanje hudega poteka bolezni pri skupinah z visokim tveganjem. Pri večini bolnikov s hudim potekom bolezni bo najpomembnejši način zdravljenja še naprej podporna nega, kot sta zdravljenje s kisikom in uravnavanje ravni tekočin. To je pogosto zelo učinkovito (Evropski portal za cepljenje).

2.2 Dolgotrajno šolanje na daljavo zaradi covida-19

Svetovna zdravstvena organizacija je 11. marca 2020 zaradi izbruha nalezljive bolezni covid-19, ki jo povzroča virus SARS-CoV-2⁵, razglasila pandemijo. V Sloveniji je prvič razglašena epidemija zaradi omenjene nalezljive bolezni covid-19 trajala od 12. marca (Uradni list RS š. 1., 2020) do 31. maja 2020, drugič pa je bila razglašena 19. oktobra 2020 (Uradni list RS š. 1., 2020) in je trajala do 15. junija 2021 (Uradni list RS, 2021).

Da bi zmanjšali širjenje bolezni covid-19, se je tako kot večina držav po svetu tudi Slovenija odločila začasno fizično zapreti vrata vzgojno-izobraževalnih zavodov in tako je v letih 2020 in 2021 na obliko izobraževanja na daljavo za nekaj mesecev prešel ves slovenski šolski sistem (Stele, 2021).

V Sloveniji imajo učenci po Zakonu o osnovni šoli (2006) pravico do obiskovanja pouka. V skladu s 50. členom pa lahko šola občasno zagotovi doseganje ciljev izobraževanja tudi v drugih oblikah organiziranega dela z namenom, da se učencem zagotovi varnost in nemoten pouk (Stele, 2021).

Unesco (2020) navaja, da je učenje na daljavo, ki so ga številne svetovne države uvedle ob zaprtju šol, izraz oziroma sinonim za spletno učenje, e-učenje, prilagodljivo učenje in za učenje preko spletnih tečajev.

2.2.1 Značilnosti učenja na daljavo

Skupna značilnost učenja na daljavo je, da sta učitelj in učenec fizično ločena ter da za komunikacijo uporabljata pomožno tehnologijo ali kakršenkoli drug način komunikacije. Komunikacijo lahko izmenjujeta s tiskanim učnim gradivom ali preko spletne izmenjave, družabnih omrežij ali različnih učnih portalov. Učenje na daljavo zahteva visoko stopnjo samostojnega učenja ter tudi dovolj visoke učne sposobnosti. Ob tem se zastavljajo vprašanja, kako bodo učenci dostopali do vsebin, kako bodo komunicirali med seboj, kako bo zagotovljena njihova zaščita in varnost na spletu. Eno ključnih vprašanj pa je tudi, kako je možno vsem omogočiti izobraževanje na daljavo glede na finančne in tehnološke zmožnosti in primanjkljaje (UNESCO, 2020).

Učinkovito izobraževanje na daljavo zahteva strukturirano načrtovanje, dobro strukturirane učne enote, specialne didaktične strategije in komunikacijo prek elektronskih ali drugih tehnologij. Naprednejše tehnologije za izobraževanje na daljavo (internet, virtualni razredi) omogočajo dve temeljni vrsti komunikacije: sinhrono (sočasno) in asinhrono (časovno neusklajeno) komunikacijo učitelja in učenca.

Prednosti in pomanjkljivosti nekaterih spletnih – sinhronih ali asinhronih – aplikacij so naslednje:

1. Elektronska pošta (elektronska sporočila, ki si jih izmenjujejo učitelj in učenci oz. učenci med seboj; asinhrono). Prednosti: nezahtevnost, ne terja dodatne programske opreme, sporočilo je brano ali poslano v času, ki ustreza bralcu/pošiljatelju. Pomanjkljivosti: zamude z odzivi, priponke so lahko zahtevne.
2. Diskusijske skupine prek elektronske pošte (elektronsko sporočilo je naslovljeno na skupino ljudi; asinhrono). Prednosti: iste kot pri e-pošti, pošiljatelj preprosto doseže večjo skupino, ni odgovarjanja na isto vprašanje vedno znova, sporočila se arhivirajo in so preprosto dostopna tako avtorju kot naslovniku. Pomanjkljivosti: zahtevno vzdrževanje fokusa v razpravi, težko je doseči polno sodelovanje vseh.
3. Spletne strani (posamezni učenec se v interakciji z računalnikom prek hiperteksta poveže z učno vsebino; asinhrono). Prednosti: povezanost besedila, zvoka, grafike in videa, individualizirani tempo učenja, vaje zagotavljajo hitro povratno informacijo, možnost ponavljanja uporabe gradiv in vaj. Pomanjkljivosti: zahtevno individualiziranje gradiva, nekatere aplikacije zahtevajo hitre povezave, učenci potrebujejo dodatno programsko opremo za uporabo učnega gradiva.
4. Klepet (dve ali več oseb izmenjujejo pisna sporočila, ki dosežejo vse člane skupine; sinhrono). Prednosti: ni časovnega zamika med sporočilom in odzivom, preprosta uporaba, priložnost za učence, da komunicirajo. Pomanjkljivosti: zahteva tematski fokus, sicer je razprava lahko zmedena in ji je težko slediti, komunikacija poteka brez vizualnih signalov, težko obvladljivo v veliki skupini, terja moderacijo, ki zagotovi, da se ne izgubi fokus razprave. Za izobraževanje na daljavo sta značilni dve temeljni vrsti komunikacije med učiteljem in učencem: sinhrona (sočasna) in asinhrona (časovno neusklajena).
5. Okolja za več uporabnikov (simulacijsko polje za več uporabnikov, okolja temeljijo na sobah ali virtualnih prostorih z odprtim ali omejenim dostopom; sinhrono). Prednosti: struktura okolja omogoča prilagajanje različnim nivojem znanja in interesov učencev, spodbuja veščine reševanja problemov, omogoča sodelovalne oblike učenja. Pomanjkljivosti: okolja, ki temeljijo na besedilih, omejujejo učne priložnosti.
6. Spletno oddajanje (prenos učnih enot, ki jih učenci dosežejo z uporabo spleta ter dodatno programsko opremo; sinhrono). Prednosti: oddaja je lahko uporabljena za kasnejši ogled, inštruktor odgovarja na vprašanja, ki jih učenci pošiljajo med srečanjem ali seminarjem. Pomanjkljivosti: zahteva hitro povezavo, uporabnik pogosto potrebuje dodatno opremo, da si ogleduje vsebine (Rupnik, 2020).

2.2.2 Posledice zaprtja šol v času epidemije covid-19

Epidemija covida-19 je glede na vse svoje značilnosti izrazito krizna situacija, saj ima izjemno močan vpliv na življenje večine ljudi. Prav tako je močno vplivala tudi na izobraževalni sistem v večini svetovnih držav. Prav zaprtje vzgojno-izobraževalnih ustanov je eden pomembnejših ukrepov večine držav in istočasno ukrep, ki vpliva na največ področij življenja. Zaprtje šol tako vpliva na življenje otrok, življenje in delo njihovih staršev ter učiteljev (Stele, 2021).

Združeni narodi (2020) ocenjujejo, da je epidemija covida-19 ustvarila največje težave v izobraževalnem sistemu v celotni zgodovini in prizadela največje število učencev. Poudarjajo, da je kriza, nastala kot posledica pandemije, še povečala razlike v dostopnosti do izobraževanja. Epidemija je tako poslabšala možnosti za učenje najranljivejših skupin, kot so revni, dekleta, otroci s posebnimi potrebami, begunci. Unesco navaja tudi druge posledice zaprtja šol, in sicer je šolanje na daljavo vplivalo na:

- prehrano otrok in mladostnikov, za katere je obrok v šoli edini vir prehranjevanja,
- stres pri učiteljih in učencih, katerih delo se je čez noč spremenilo,

- starše, predvsem tiste z omejeno izobrazbo in sredstvi, ki niso pripravljeni na šolanje od doma,
- starše, ki hodijo v službo,
- povečanje stroškov družine, saj starši zaradi zaprtja šol ne morejo opravljati svojega dela,
- zdravstvene delavce, ki zaradi šolanja svojih otrok od doma ne morejo opravljati svojega dela,
- rast števila osipnikov,
- porast nasilja in izkoriščanja otrok,
- socialno izolacijo otrok in družin.

Tuje izkušnje iz preteklosti in aktualne epidemije kažejo, da imajo nezmožnost obiskovanja šole, omejevanje socialnih stikov in gibanja ter drugi ukrepi v času epidemije pri celotni populaciji otrok in mladostnikov, v še večji meri pa pri ranljivih skupinah, lahko posledice na področju duševnega in telesnega zdravja, ki so neredko dolgotrajne (Dobnik Renko, 2020).

2.2.3 Vpliv zaprtja šol na otroke in mladostnike

Šola z organiziranjem različnih dejavnosti spodbuja skladni telesni, gibalni, spoznavni, socialni in čustveni razvoj otrok.

Predstavniki psihološke stroke so v strokovnem pozivu opozorili na nekatere psihosocialne posledice dolgotrajnega omejevanja življenja otrok in mladostnikov. Pri tem opozarjajo na naslednje posledice:

- poslabšanje odnosov v družini (situacija zaradi epidemije močno otežuje starševstvo in neugodno vpliva na kakovost odnosov v družini);
- večje tveganje za nasilje v družini (pritiski na starše še poglobljajo morebitne konflikte v družini. Posebej ogrožene so družine, ki imajo tudi sicer konfliktno medosebne odnose, ter družine z družinskimi člani z duševnimi motnjami in boleznimi odvisnosti.);
- negativni učinki večje uporabe elektronskih medijev (učenje doma še poveča uporabo IKT, saj je uporaba le-te nujna za opravljanje šolskih obveznosti, posledično lahko prihaja do pretirane uporabe elektronskih medijev, ki pa ima dokazano neugodne učinke na kognitivne funkcije, spanje, razpoloženje ter na pogostost gibalne dejavnosti in proste igre);
- povečano tveganje za spletno nasilje in zlorabe (dodaten dejavnik tveganja ob nenadzorovani rabi elektronskih medijev je izpostavljenost medvrstniškemu nasilju ter nevarnosti zlorabe otrok na spletu);
- premalo proste igre in gibanja (prosta igra in gibanje sta pogosto spregledana, a kljub temu izrednega pomena za otrokov razvoj in učenje);
- manjša učinkovitost učenja (učinkovitost samostojnega učenja doma je praviloma pri vseh otrocih nižja, saj je poleg poučevanja za uspešno učenje pomemben dejavnik tudi sodelovanje z vrstniki in pedagoškimi delavci, prav to je lahko pomemben motivator in pospeševalec učenja. To je še posebej izrazito pri učencih ter mladostnikih s posebnimi potrebami, ki se šolajo v prilagojenih programih ter v programih s prilagojenim izvajanjem in strokovno pomočjo. Pri njih je za napredek ključno izvajanje individualiziranega programa in kontinuirana podpora strokovnjakov otroku in družini.);
- izključenost iz vrstniških skupin (za otroke in mladostnike je čas, ki ga preživijo zunaj družine, enako pomemben za učenje in zdrav razvoj, kot čas, ki ga preživijo v družini. Vključenost v vrstniško skupino in medvrstniška podpora sta dva od najpomembnejših dejavnikov, ki varovalno vplivajo na razvoj in duševno zdravje.);
- pomanjkanje podpore odraslih izven družine (otroci in mladostniki imajo v okoljih izven družine priložnost za vzpostavljanje odnosov z zaupanja vrednimi odraslimi osebami, ki niso njihovi družinski člani. Za vse otroke predstavlja to pomembne priložnosti za novo učenje, za

otroke iz obremenjenih družinskih okolij pa možnost za zaščito in podporo, kadar so doma ogroženi oziroma v stiski.);

- otežen dostop do svetovalnih služb in strokovne pomoči (za veliko število otrok je izjemnega pomena tudi dostopnost do storitev svetovalnih služb ter različnih oblik dodatne strokovne pomoči);
- otežen dostop do služb s področja duševnega zdravja (za tiste otroke in mladostnike, ki v času epidemije doživljajo težje stiske, predvsem za tiste, ki so že pred epidemijo potrebovali različne storitve služb s področja duševnega zdravja, pa je pomembno, da te delujejo tudi v času epidemije);
- stresen povratek po daljši prekinitvi za otroke z razvojnimi motnjami (za otroke z razvojnimi motnjami je povratek v rutino in v socialno okolje po daljšem obdobju izolacije izjemno stresen) (Mikuš, 2020).

Psiholog Lešnik Musek je prepričan, da so imeli ukrepi tudi nekaj pozitivnih posledic, saj so otroci v tem času razvili tudi nekaj sposobnosti prilagajanja in soočanja s frustracijami, obvladovanja nepredvidljivega okolja, kompetentnosti, ustvarjalnosti in vztrajnosti pri soočanju z manj ugodnimi okoliščinami (Sobotainfo, 2020).

Šolanje na daljavo vsekakor ni optimalno zaradi več razlogov, na mnogih področjih je lahko celo škodljivo. Konferenčni klici so za učence, dijake in študente bolj naporni, prav tako hitreje zaidejo v stanje neprekinjene delne pozornosti, kjer delajo več stvari hkrati in učni snovi ne posvečajo dovolj pozornosti. Predvsem za osnovnošolske otroke ukrep zaprtja šol pomeni tudi težavo na področju razvoja socialnih veščin, nadalje pa se kažejo tudi negativni vplivi na psihofizično zdravje učencev. Potrebno se je zavedati, da so si otroci med sabo različni, da imajo tudi različna družinska okolja in je zato enoten vpliv na vse težko napovedati. Vsekakor pa je v prihodnje potreben tehten razmislek o tem, kdaj je zaprtje šol primeren ukrep, hkrati pa bi s sodelovanjem različnih strokovnjakov, tudi s področja psihologije, bilo smiselno najti učinkovite načine spoprijemanja z vsemi izzivi, ki jih šolanje na daljavo prinaša vsem vpletenim. Zaradi neprekinjene delne pozornosti in tako imenovane »Zoom utrujenosti«, je šolanje na daljavo manj kakovostno, kot bi bilo, če bi pouk potekal v živo. Nekateri učitelji so poročali o tem, da so z učenci še v novem šolskem letu predelovali snov, ki bi jo le-ti morali predelati že v prejšnjem letu. Vseeno bo na natančnejše podatke, ki bodo obravnavali dejansko kakovost usvojenega znanja, potrebno še nekoliko počakati (Panika, Revija društva študentov psihologije Slovenije, 2021).

2.3 Področje socialnega in čustvenega razvoja

2.3.1 Socialni razvoj

Socialni razvoj poteka od razvoja preprostih socialnih veščin, kot je vzpostavljanje očesnega kontakta, do razvoja bolj kompleksnih veščin, kot sta sklepanje prijateljstev in reševanje konfliktov (Zupančič, 2009).

2.3.1.1 Socialne veščine

Socialne veščine zajemajo več različnih vedenj, ki omogočajo socialno interakcijo. Po Albergovi kategorizaciji socialne veščine delimo v štiri različne kategorije.

Temeljne socialne veščine predstavljajo ključne in najbolj osnovne veščine, ki omogočajo socialno interakcijo. Mednje spadajo ohranjanje očesnega stika, prepoznavanje in spoštovanje osebnega prostora ter razumevanje gest in čustvenih izrazov. Interakcijske veščine so tiste veščine, ki so nujno potrebne za vzpostavljanje stika in vzdrževanje pogovora. Vključujejo veščine, kot so reševanje konfliktov, začenjanje in zaključevanje pogovorov, določanje ustreznih tem pogovora ali vključevanje v interakcije s predstavniki avtoritete. Tretja skupina veščin so čustvene veščine, ki

omogočajo prepoznavanje lastnih čustev in čustev drugih, empatično odzivanje in razumevanje telesne govorice. Te veščine nam omogočajo, da se poistovetimo z drugimi ljudmi in z njimi ohranjamo prijetne odnose. Zadnja skupina veščin so kognitivne veščine, ki med drugim zajemajo socialno zaznavanje, sprejemanje odločitev, razumevanje družbenih norm in spremljanje lastnega vedenja. Večino socialnih veščin ljudje usvojimo tekom otroštva, in sicer preko interakcij, ki jih imamo z okoljem. Preko poslušanja, opazovanja in preizkušanja otroci z normativnim razvojem brez večjega napora usvojijo socialne veščine, ki jim omogočajo učinkovito delovanje v socialnih situacijah (Zupančič, 2009).

2.3.1.2 Prijateljstvo

Prijateljstvo je dlje trajajoč odnos med najmanj dvema osebama. Obenem predstavlja pomembno okolje, v katerem lahko posameznik uri svoje socialne veščine. Prijateljski odnos je definiran s koncepti pristnosti, vzajemne privlačnosti, recipročnosti in zaupanja. Razvoj prijateljstva poteka vzporedno s socialnim razvojem, saj so socialne veščine izrednega pomena za navezovanje in ohranjanje stikov (Marjanovič Umek, 2009).

Do približno tretjega leta starosti otroci prijateljstvo razumejo kot nekaj trenutnega. Prijateljstva so v tem obdobju povezana z dejavnostmi, ki potekajo v določenem trenutku. Med tretjim in šestim letom starosti je za prijateljstva značilno predvsem, da se prijatelji vključujejo v skupne dejavnosti, pogosto živijo blizu ali imajo starše, ki so v medsebojnem prijateljskem odnosu. Otroci sčasoma prijateljstvo vedno bolj razumejo kot dlje trajajoč odnos, ki premaga tudi določene konflikte in v katerem si s prijatelji delijo skupne cilje (Marjanovič Umek, 2009).

V letih, ki sledijo, otroci prijateljstvo vedno pogosteje pojmujejo kot odnos, za katerega je značilno vzajemno razumevanje, zaupanje, iskrenost in pravičnost. Obenem so v ozadju prijateljstev predvsem osebnostni kriteriji, torej, kako se posameznik osebnostno ujame z drugimi, in ne več zgolj vpletenost v skupne dejavnosti ali prijateljevanje staršev (Marjanovič Umek, 2009).

V mladostništvu so vrstniške skupine bolj trajne in čustveno povezane; niso več vezane zgolj na interesne dejavnosti, kraj bivanja ali obiskovanje iste šole. V prijateljskih skupinah si mladostniki delijo podobne preference, zanimanja in naklonjenost. Med seboj so dobro organizirani in tesno povezani. Prijateljstva so v obdobju mladostništva v primerjavi s prijateljstvi v predhodnih obdobjih najbolj čustveno intenzivna in intimna. Mladostniki prijateljstva običajno navežejo s tistimi, ki imajo podobne interese, osebnostne značilnosti, stališča, prepričanja, načine preživljanja prostega časa in izobrazbene cilje (Zupančič, 2009).

2.3.1.3 Navezanost

Navezanost predstavlja medsebojno naklonjen recipročen odnos med dvema osebama. Naklonjen odnos se v zgodnji starosti najpogosteje oblikuje med otrokom in skrbnikom ter se začne razvijati tako, da otrok s prirojenimi signali v svojo bližino kliče odraslo osebo. V prvem letu otrokove starosti se na podlagi omenjenega priklica druge osebe in njenega odzivanja razvije močna čustvena povezava. Čustveno povezavo omogočajo spoznavne in čustvene sposobnosti ter otrokove izkušnje. Oblikovanje navezanosti otrokom zagotavlja, da skrbnika (mamo, očeta ali koga drugega) uporabljajo kot varno bazo v procesu raziskovanja (Marjanovič Umek, 2004).

Po Ainsworthu ločimo štiri različne stile navezanosti, ki se med seboj razlikujejo po kakovosti odnosa med otrokom in skrbnikom oziroma drugo referenčno osebo. Za varno navezanost je značilna kakovostna vez med otrokom in skrbnikom. Ob ločitvi od skrbnika je otrok vidno pod stresom, a ga skrbnik lahko učinkovito potolaži, ko se vrne. Za izogibajoči stil navezanosti je značilno, da otrok ne kaže stresa ob ločitvi od skrbnika, ob njegovi vrnitvi pa se ga izogiba. Za ambivalentni stil navezanosti je značilno, da otrok pred ločitvijo pogosto išče stik s skrbnikom, po snidenju pa se ga

izogiba. Za dezorganizirano navezanost pa je značilno, da se otrok v odnosu do skrbnika odziva na nenavaden in protisloven način, na primer začne ponovno močno jokati, ko se je že skoraj potolažil (Marjanovič Umek, 2004).

Izogibajočo, ambivalentno in dezorganizirano navezanost uvrščamo med ogrožene stile navezanosti.

Pomen varne navezanosti

Otroci, ki so bili v prvih letih življenja varno navezani, med 8. in 9. letom starosti občutijo manj socialne anksioznosti, se pogosteje vključujejo v vrstniške skupine, doživljajo več pozitivnih interakcij in so v vrstniški skupini bolj priljubljeni. Kakovost navezanosti med otrokom in skrbnikom je torej pomembna za posameznikove odnose v kasnejših letih in pomembno vpliva na otrokovo socialno področje vsakodnevne življenja (Marjanovič Umek, 2009).

2.3.1.4 Moralni razvoj

Moralni razvoj zajema načela in pravila, ki določajo kriterije za vrednotenje različnih dejanj, hkrati pa uravnavajo posameznikovo vedenje v družbi. Moralni razvoj vključuje vzpostavljanje nadzora nad lastnimi potrebami in željami v skladu s standardi, ki veljajo v posameznikovem okolju. Tekom moralnega razvoja otroci postopoma usvajajo in ponotranjajo družbeno sprejete standarde primerne vedenja (Marjanovič Umek, 2004).

Prvi zametki moralnega razvoja se pojavijo ob koncu prvega leta starosti in zajemajo enostavne oblike prosocialnega vedenja, kot so simpatija ali egocentrična empatija ter zavest o standardih vedenja, zametke sposobnosti presojanja o pravilnosti vedenj in specifične odzive (npr. doživljanje krivde). Kasneje moralni razvoj med drugim zajema tudi delovanje v skladu z moralnimi normami, presojanje pravilnosti dejanj v različnih moralnih dilemah, razumevanje pravičnosti in prosocialnosti ter sposobnost inhibicije impulzov oziroma sposobnost samonadzora (Marjanovič Umek, 2009).

Socialni razvoj otrokom omogoča učenje moralnih pravil, saj ti pravila najpogosteje usvajajo preko pridobivanja konkretnih izkušenj iz socialnega okolja. Velik del učenja moralnih pravil poteka tudi preko socialnega posnemanja, pri čemer lahko odrasli preko pohval, pozornosti, daril, nasmeha ali objema učenje še dodatno spodbujajo (Marjanovič Umek, 2009).

Razumevanje področij, ki so osnovana na socialnem razvoju in tistih, ki vplivajo na socialni razvoj, omogoča dober vpogled v pomen socialnih veščin v vsakodnevem življenju.

2.3.2 Čustveni razvoj

2.3.2.1 Oprelitev čustev

Čustva so reakcije bitja na neko dogajanje. Čustev ne moremo ločiti od živega bitja, ki jo čuti, prav tako kot bitja ne moremo ločevati od življenjske situacije, v kateri doživlja določeno čustvo. Čustvo je odnos med bitjem in svetom. Človek vselej teži k temu, da vzpostavi skladnost med zunanjim svetom in svojim notranjim svetom oziroma da se prilagodi. To prilagajanje pa vključuje prilagajanje osebe svetu in način človekovega prilagajanja sveta samemu sebi. Čustva vselej nastanejo tedaj, ko človek na podlagi svojega vrednostnega sistema oceni, da je pomembno spremeniti odnos med njim in svetom. Čustvo se pojavi kot posledica te spremembe, ki hkrati teži k temu, da vzpostavi novo skladnost med človekom in svetom. Do emocionalne reakcije torej pride, ko je izzvan (vzdražen) človekov sistem vrednot (Milivojević, 2008).

Čustva po svoji naravi niso telesni, ampak primarno psihični pojavi. Nastanejo, ko se otrok rodi in začne vzpostavljati odnos do sveta in starši so tisti, ki socializirajo otrokovo čustvovanje. Otrok si na podlagi starševskih dovoljenj, prepovedi in ukazov, povezanih s čustvi in izražanjem čustev, izdelava svoj t. i. profil emocionalnih reakcij oziroma svoj emocionalni skript, ki spremlja otroka skozi vse življenje in vpliva na njegovo čustvovanje. Tako kot razvoj osebnosti ne preneha, ko človek odraste,

tudi emocionalni razvoj ne preneha z odraslostjo, temveč se nadaljuje skladno z razvojem in diferenciranjem referenčnega okvirja (Milivojević, 2008).

V literaturi se pojavljajo različne opredelitve čustev. Kljub določenim razlikam lahko povzamemo, da so človekova čustva zapleteni in sestavljeni procesi, ki vključujejo vrsto kognitivnih, fizioloških, izraznih in vedenjskih odzivov (Vitulić, 2004).

Večina ljudi loči čustva na pozitivna (prijetna) in negativna (neprijetna). Milivojević pa meni, da neprijetna čustva niso negativna, temveč so koristna, saj ima vsako čustvo neko svojo pozitivno funkcijo in smoter. Splošna funkcija negativnih čustev je preživetje, medtem ko so prijetna čustva povezana s kakovostjo življenja. Vsako čustvo se tudi lahko izrazi z neustrezno čustveno reakcijo in je lahko patološko.

2.3.2.2 Vrste čustev

Temeljna in kompleksna čustva

Čustva lahko razdelimo na temeljna in kompleksna. Kot temeljna čustva se najpogosteje navajajo: jeza, strah, veselje, presenečenje, žalost in gnus. Ta čustva naj bi bila univerzalna, kar pomeni, da jih ljudje ne glede na kulturne razlike izražamo enako, obenem pa jih znamo prepoznati pri drugih preko opazovanja izraza na obrazu. Ta čustva naj bi se v razvoju človeka tudi prva pojavila. Primeri kompleksnih čustev so ljubezen, sovraštvo, zavist, krivda, spoštovanje in naj bi se pojavila v razvoju kasneje kot temeljna (Milivojević, 2008).

Prijetna in neprijetna čustva

Strah, jeza, žalost, zavist itd. predstavljajo neprijetna čustva in jih doživljamo, ko ocenimo, da je ogrožena neka naša vrednota. Veselje, ljubezen, zadovoljstvo itd. predstavljajo prijetna čustva in jih doživljamo, ko ocenimo, da nekaj potrjuje našo vrednoto (Milivojević, 2008).

Afekti in razpoloženja

Poleg čustev pogosto omenjamo tudi afekte in razpoloženja. Afekt predstavlja močno in kratkotrajno čustvo, npr. bes, groza. Razpoloženje pa se nanaša na šibka in dolgotrajna čustva. Razpoloženje lahko povzročajo dolgotrajni zunanji dražljaji oz. položaj, ki izziva določeno čustvo ali pa notranje predstave, preokupacije in fantazije, torej kronično ukvarjanje z določenimi mentalnimi predstavami (Milivojević, 2008).

2.3.2.3 Prilagoditvena funkcija čustev

Čustva vplivajo na motivacijo, spoznavne procese in vedenje:

- Motivacijska funkcija čustev

Čustva pogosto predstavljajo spodbudo za akcijo. Poleg spodbude pa čustva tudi usmerjajo in vzdržujejo vedenje, s katerim se bodisi približujemo situacijam, ki so v preteklosti izzvala prijetna čustva, bodisi se izogibamo situacijam, ki so v preteklosti bila povezana z negativnimi čustvi. Čustva nam nudijo tudi povratno informacijo o našem motivacijskem stanju. Čustva nam sporočijo, da je nekaj zelo pomembno za nas, in ob njih se zavemo svojih notranjih konfliktov.

- Socialna funkcija čustev

Čustva regulirajo socialne odnose. Raje se družimo s tistimi osebami, ob katerih doživljamo prijetna čustva, in se izogibamo tistim, ob katerih se ne počutimo dobro. Čustva so tudi zelo pomembna v komunikaciji z drugimi. Pri tem je velik poudarek na neverbalni komunikaciji. Prepoznana čustva pri

drugih so informacija, na podlagi katere uravnavamo lastno vedenje do njih. Verjetno ste že imeli priložnost videti na primer situacijo, v kateri se ena oseba jezi na drugo in nato slednja ravno tako odgovori z jezo.

- Aktivacijska funkcija čustev

Za čustvene reakcije je značilno tudi fiziološko vzburjenje. Te spremembe so namenjene temu, da nas aktivirajo in pripravijo za učinkovito delovanje. Pri tem pa je pomembno, da je vzburjenje optimalno, kajti če je preveliko ali premajhno, lahko negativno vpliva na učinkovitost (Slika 4.1).

- Kognitivna funkcija čustev

Čustva vplivajo na našo pozornost, percepcijo, učenje, spomin, mišljenje, sprejemanje odločitev ... Ponovno poudarimo, da lahko prevelika intenzivnost čustev povzroči preveliko vzburjenost in s tem negativen učinke (Vitulić, 2004).

2.3.2.4 Fiziološko vzburjenje in čustva

Čustvene reakcije so povezane s fiziološkim vzburjenjem. Pri čustvenih reakcijah sodelujeta tako simpatični kot parasimpatični del avtonomnega živčnega sistema. Ob doživljanju močnih čustev, npr. jeze in strahu, se telo pripravi na boj ali beg reakcijo. Simpatični del tako poskrbi za izločanje hormonov, ki potem spremenijo delovanje notranjih organov. Kasneje parasimpatični del poskrbi za sproščanje in počitek. Pomembno vlogo pri nastanku in uravnavanju čustev ima tudi centralni živčni sistem. Limbični sistem, še posebej amigdala, je ključnega pomena za oblikovanje čustvenih reakcij. V čustvenih procesih pa sodelujejo tudi različna področja možganske skorje. Leva polobla naj bi imela večjo vlogo pri inhibiciji in nadzoru nad izražanjem čustev, desna pri prepoznavanju, izražanju in dojemanju čustev. Kaže tudi, da so prijetna čustva bolj povezana z levo poloblo in neprijetna z desno (Vitulić, 2004).

2.3.2.5 Doživljanje, izražanje, prepoznavanje čustev

Oglejmo si nekaj čustev in situacij, v katerih jih doživljamo:

- Jeza: doživljamo jo, kadar ocenimo, da se drugi neupravičeno vede tako, da ogroža našo vrednoto.
- Manjvrednost: doživljamo jo, če smo prepričani, da kot bitje nimamo določene nujno potrebne človeške vrednosti.
- Zavist: doživljamo jo, kadar ocenjujemo, da ima nekdo drug nezasluženo neko vrednost, za katero menimo, da imamo sami do nje enako ali večjo pravico.
- Strah: doživljamo ga, ko ocenimo, da je ogrožena katera izmed naših vrednot in da se ne moremo ustrezno zoperstaviti objektu ali situaciji, ki nas ogroža.
- Anksioznost: je vrsta strahu, ki nastane, če ocenjujemo, da naša celotna življenjska situacija presega naše zmožnosti obvladovanja.
- Sram: je vrsta strahu, ki ga doživljamo, ko ocenimo, da smo s svojim ravnanjem povzročili, da neka pomembna oseba o nas misli negativno.
- Ljubezen: doživljamo jo v odnosu do ljudi, objektov, ki so za nas zelo dragoceni in jih imamo za del svojega intimnega sveta.
- Žalost: doživljamo jo, ko ocenimo, da dokončno izgubljam nekaj, kar je za nas pomembno in na kar smo čustveno navezani (Milivojević, 2008).

S čustvenim izražanjem sporočamo svojo vpletenost v situacijo. Izražanje je pogosto nezavedno in pri tem je pomemben zlasti neverbalni vidik. Okolje in kultura vplivata na to, kako in kdaj izražamo

določena čustva. Prepoznavanja čustev se učimo. Pri tem procesu lahko pride do napak, zato ker ljudje včasih prikrivajo čustva, ki jih doživljajo, in jih ne izražajo spontano. Za prepoznavanje čustev je pomembna empatija – zmožnost predstavljati si, kako druga oseba doživlja neko situacijo. Čustva lahko nadzorujemo na dva načina, in sicer s kontrolo izražanja (skrivanje čustev, predstavljanje jakosti čustva kot večje ali manjše, kot je v resnici, izražanje čustev na način, ki je sprejemljiv za druge, z igranjem čustva, kadar ničesar ne čutimo ...) ter s kontrolo doživljanja (zmanjšanje jakosti neželenega čustva, povečanje jakosti želenega čustva, spreminjanje neželenega čustva v ravnodušnost ali v želeno čustvo ...). Čustvena zrelost zajema ustreznost čustvenih odzivov glede na okoliščine, primerno kontrolo čustvenega doživljanja in izražanja ter pestrost in kompleksnost čustvovanja (Milivojević, 2008).

2.3.3 Socialne in čustvene kompetence

Socialne in čustvene kompetence se nanašajo na pet med seboj povezanih področij, ki jih v procesu socialno-čustvenega učenja pridobivajo otroci, mladostniki in odrasli. Gre za kompetence na področjih samozavedanja, samouravnavanja, socialnega zavedanja, odnosnih spretnosti in odgovornega sprejemanja odločitev.

2.3.3.1 Samozavedanje

Nanaša se na zmožnost točne prepoznave lastnih misli, čustev in vrednot ter razumevanje njihovega vpliva na vedenje. Obsega ustrezno samozaznavo lastnih sposobnosti (močnih in šibkih področij), ki temelji na zaupanju vase, optimizmu in naravnosti k osebnostnemu razvoju. Temeljne kompetence znotraj dimenzije samozavedanja so:

- prepoznavanje in poimenovanje čustev ter razumevanje njihovega vpliva na vedenje,
- ustrezna samozaznava,
- prepoznavanje lastnih močnih področij,
- samozaupanje,
- samoučinkovitost.

2.3.3.2 Samouravnavanje

Nanaša se na zmožnost učinkovitega uravnavanja lastnih misli, čustev in vedenj v raznolikih situacijah, to je učinkovito spoprijemanje s stresom, nadzor impulzov, samomotivacijo in samodisciplino. Obsega tudi zmožnost postavljanja osebnih in učnih ciljev ter delovanja v smeri njihovega doseganja. Temeljne kompetence znotraj dimenzije samouravnavanja so:

- nadzor impulzov in uravnavanje čustev, misli in vedenj,
- spoprijemanje s stresom,
- samodisciplina,
- samomotivacija,
- postavljanje ciljev,
- organizacijske spretnosti.

2.3.2.3 Socialno zavedanje

Nanaša se na zmožnost doživljanja empatije in zavzemanja perspektive drugih, tudi tistih, ki izhajajo iz drugačnih sociokulturnih ozadij. Obenem obsega zmožnost razumevanja socialnih in etičnih norm vedenja in prepoznavanje ter pozitivno vrednotenje virov znotraj družine, šole, skupnosti ... Temeljne kompetence znotraj dimenzije socialnega zavedanja so:

- zavzemanje perspektive drugega,
- empatija,
- sprejemanje in pozitivno vrednotenje raznolikosti,
- spoštovanje drugih.

2.3.2.4 Odnosne spretnosti

Nanašajo se na zmožnost vzpostavljanja in ohranjanja pozitivnih in stabilnih odnosov z različnimi posamezniki in skupinami. Obsegajo tudi zmožnost jasnega komuniciranja, poslušanja drugih, sodelovanja z drugimi, upiranja negativnim pritiskom drugih, obvladovanja konfliktov, iskanja oziroma nudenja pomoči, ko jo potrebujemo oziroma jo potrebujejo drugi. Temeljne kompetence znotraj področja odnosnih spretnosti so:

- komunikacijske kompetence,
- socialna vključenost,
- vzpostavljanje odnosov,
- timsko delo.

2.3.2.5 Odgovorno sprejemanje odločitev

Nanaša se na zmožnost sprejemanja konstruktivnih in spoštljivih odločitev v zvezi z lastnim vedenjem in socialnimi interakcijami glede na osebno, moralno in etično odgovornost. Obenem obsega realistično vrednotenje posledic različnih dejanj in upoštevanje dobrobiti sebe in drugih pri sprejemanju teh. Temeljne kompetence znotraj področja odgovornega sprejemanja odločitev so:

- prepoznavanje problemov,
- analiziranje situacij,
- reševanje problemov,
- vrednotenje in presojanje,
- reflektiranje,
- osebna, moralna, etična odgovornost.

Za krepitev in vzdrževanje dobrega duševnega zdravja je pomembno razvijanje in posedovanje različnih veščin oziroma kompetenc, še posebej socialnih in čustvenih, ki se pozitivno povezujejo s šolsko uspešnostjo in zmanjševanjem nekaterih vidikov negativnega (duševnega) zdravja (Tacol, 2019).

2.3.4 Čustvene in socialne (vedenjske) težave otrok in njihovo duševno zdravje

Aktivni pouk predstavlja podporo osebnemu, socialnemu in čustvenemu razvoju otrok in mladostnikov. Spodbudno učno okolje in uporaba primernih metod učenja omogočajo učencem in učenkam aktivno vključevanje in sodelovanje z vrstniki in učitelji pri pouku in drugih dejavnostih v šoli. V procesu aktivnega učenja otroci in mladostniki razvijajo ustrezne osebne in socialne kompetence, ki so pomembne za spoprijemanje s težavami, negotovostjo in stresnimi okoliščinami v vsakdanjem življenju. Šolski prostor nudi možnosti za krepitev moči posameznika in kreiranje pogojev za njegovo uspešno delovanje v prihodnosti (Štremfel, 2015).

Duševno, emocionalno in vedenjsko ravnotežje je poleg primerne prehrane in zagotovitve osnovnih življenjskih okoliščin zagotovljeno, če ljudje v življenju razvijemo občutek skladnosti s samim seboj, da imamo občutek povezanosti z drugimi, smo vpleteni v zadovoljujoče odnose z drugimi, prispevamo in sodelujemo v krogu ljudi, s katerimi delimo svoje življenje, občutimo, da nas drugi razumejo in sprejemajo. Da smo umeščeni v socialno okolje. Pri nastajanju čustvenih ali vedenjskih

težav, ki se lahko pojavljajo ločeno ali pa skupaj, gre za izrazito heterogenost tako pojavnih oblik kot dejavnikov, ki vplivajo na njihovo nastajanje ter utrjevanje. Gre za preplet bioloških, psiholoških in socialnih dejavnikov. Vsi trije delujejo interaktivno v procesu otrokovega razvoja. Težave so lahko pretežno internalizirane (čustvene težave), eksternalizirane (vedenjske težave) ali kombinirane (čustvene in vedenjske težave). Socialni dejavniki zajemajo tiste, ki izvirajo iz otrokovega primarnega okolja (družine), ter one, ki delujejo v pedagoškem polju (odnosi z vrstniki in pedagoškimi delavci, kar se udejanja v šolski klimi). Otroci s težavami na področju čustvenih, vedenjskih, socialnih težav imajo popolnoma enake potrebe kot vsi drugi (potrebo po sprejetosti, priznanju, veljavi in vrednosti, pripadnosti in druge temeljne psihološke potrebe), ki se udejanjajo v socialnih kontekstih ter so ključne za oblikovanje psihosocialnega ravnotežja in identitetnega razvoja. Te težave se pogosto kombinirajo z drugimi težavami, ne le psihološkimi in biološkimi, temveč tudi socialnimi in učnimi (Kobolt, 2011).

Tisto, kar v socialnem okolju prepoznamo kot nenavadno, izstopajoče čustvovanje, vedenje, je preplet:

- bioloških dejavnikov (dednost – tako v smislu kognitivnih, osebnostnih, temperamentnih in drugih zasnov, prenos družinskih vzorcev);
- dejavnikov posameznikovega razvoja ali značilnosti individualnih biografskih potekov, biografskih rezov (preselitev, ločitev, zlorab in drugih travmatskih izkušenj), danih možnosti za razvoj lastnih strategij spoprijemanja z življenjskimi izzivi, razvoja socialnih veščin ter s tem tudi dimenzij socialne in emocionalne inteligence;
- kombinacija varovalnih/zaščitnih dejavnikov – odpornost na eni strani ter ogrožajočih/travmatskih dejavnikov, ki vplivajo na to, da so posameznikove potrebe nezadovoljene, da občuti strah, izgubo in razvije slabo odpornost proti stresu;
- interaktivnih dejavnikov socialnega/življenjskega okolja, v katerem družinsko in šolsko okolje pomenita osnovna in ključna vira – bodisi podpore ter s tem preprečevanja nastajanja in vzdrževanja ali pa dodatno sprožata čustvene stiske in s tem prispevata k oblikovanju izstopajočih čustvenih in vedenjskih socialnih odzivov.

Odziv na izgubo skladnosti s seboj in z drugimi vodi v čustveno in socialno vedenjsko neravnotežje, ki se navzven izkazuje skozi nenavadne čustvene in socialno vedenjske odzive. Lahko so blažji in prehodni ali pa se izražajo kot bolj pogoste težave, ki se ob neugodnih nadaljnjih dejavnikih razvoja in življenjskih okoliščin utrdijo kot motnje (Kobolt, 2011).

Mikuš Kos (2017) prepoznava sedem med seboj povezanih ter vplivnih komponent duševnega zdravja, in sicer:

- notranje psihično stanje – čustvena komponenta;
- delovanje oziroma funkcioniranje – komponenta učinkovitosti;
- obvladovanje težav – odpornostna komponenta;
- kakovost medčloveških odnosov – socialna komponenta;
- doseganje normativnih razvojnih mejnikov v določenem času – razvojna komponenta;
- odsotnost simptomov bolezni;
- aktivna udeležnost v družbenih dogajanjih – družbeno participativna komponenta.

Dejavnike za nastanek motenj vedenja in čustvovanja lahko na kratko strnemo v naslednje skupine:

- socialno-ekonomske razmere
 - demografske značilnosti (starost, spol, mesto bivališča)
 - gostota prebivalstva
 - brezposelnost (kot poglavitni vzrok revščine in z njo povezanih težav)

- stanovanjske razmere družin ter prostorska koncentracija socialne deprivacije
- družina
- odnosi in komunikacijski kontekst družine, sestava družine, socialno ekonomski status in izobrazbeni status, akutni življenjski dogodki, otroci priseljenih staršev
- šola
- ključni pomen izobrazbe v družini, šolski neuspeh, storilnostna naravnost šole, prevelika pričakovanja do otrok
- osebnostne značilnosti
- konstitucija in temperament otroka, psihoorganske motnje, negativna samopodoba in nizko samospoštovanje otroka
- vrstniki
- specifična vrstniška skupinska pripadnost, ki posega v socializacijo, v kombinaciji z različnimi dejavniki, ki jim mladi niso kos, pa lahko ustvarja torišče čustvenih in vedenjskih težav (Krajncan, 2000).

Obstaja veliko klasifikacij in opredelitev čustvenih in vedenjskih motenj. V nadaljevanju bom navedla Mednarodno klasifikacijo skupine duševnih in vedenjskih motenj, med katere prišteva (socialno) vedenjske in čustvene motnje, ki se navadno začnejo kazati v otroštvu in adolescenci:

- hiperkinetične motnje (pomanjkanje vztrajnosti pri dejavnostih, beganje od ene dejavnosti k drugi, dezorganiziranost, pretirana aktivnost);
- motnje vedenja (ponavljajoč se in trajen vzorec disocialnega, agresivnega in predrznega vedenja, ustrahovanje, pretirana borbenost, krutost, uničevana težnja do lastnine, požigalištvo, kraje, nesocializirano vedenje, ...);
- mešane motnje vedenja in čustvovanja (kombinacija stalnega agresivnega, disocialnega ali nesramnega vedenja z odkritimi simptomi depresije, tesnobe ali drugih emocionalnih težav);
- čustvene motnje, za katere je značilno, da se začnejo že v otroštvu (presejanja normalnih razvojnih značilnosti, tesnobe, fobije, ...);
- motnje socialnega funkcioniranja, za katere je značilno, da se začnejo v otroštvu ali adolescenci (abnormalnost v socialnem funkcioniranju že v obdobju otroštva);
- tiki (prevladujoči pojav je določena oblika tika, tik je nehoten, nagel, ponavljajoč se, neritmičen gib ali glasovna produkcija);
- druge vedenjske ali čustvene motnje, ki se začnejo navadno v otroštvu in adolescenci (enoreza, enkopreza, motnje hranjenja, jecljanje, prehitevajoče govorjenje ...) (Metljak, 2009).

Moteno družinsko življenje je skupni imenovalec psihičnih problemov in težav, nevrotičnosti, šolske neuspešnosti, nasilja, agresivnosti, kriminala, vseh oblik odvisnosti in tudi samomorilnosti pri otrocih in mladostnikih (Musek, 2005). V času epidemije covida-19 je bilo življenje znotraj družin in njihovo delovanje spremenjeno, kar bi lahko tudi vplivalo na otroke in mladostnike ter njihov razvoj.

V kriznih obdobjih, kar aktualna epidemija zagotovo je, se otroci in mladostniki na strese, ki jih doživljajo, odzivajo zelo različno. Posledice na področju vedenja, čustvovanja, doživljanja in učenja ter vsakdanjih rutin se lahko pokažejo hitro ali pa z zamikom in trajajo različno dolgo. Odzivi otrok in mladostnikov so odvisni tako od njihove starosti kot tega, kako razumejo situacijo, koliko, katere in kako kakovostne informacije o dogajanju imajo na razpolago, od njihovih preteklih izkušenj, siceršnjega stila in strategij odzivanja v stresnih situacijah, podpore domačega okolja in drugih dejavnikov. V času epidemije je povsem pričakovano, da so zaskrbljeni ali prestrašeni, da čutijo jezo zaradi omejevalnih ukrepov, da se njihovo vedenje spremeni in imajo težave pri samostojnem

opravljanju dejavnosti, ki so jih prej morda že obvladovali. Ljudje ob neposredni ali posredni izpostavljenosti epidemiji kažemo celo vrsto odzivov, kot je strah pred okužbo, smrtjo in izgubo bližnjih, pogosta je zaskrbljenost pred izgubo eksistenčnih dobrin, pojavljajo se izogibalna vedenja in strahovi pred socialno separacijo ter izolacijo, stigmatiziranjem okolice in podobno. Vse to lahko spremljajo občutki anksioznosti, brezizhodnosti, dolgočasje, osamljenosti in depresivnosti. Pri mnogih otrocih se lahko pojavljajo tudi klinično pomembni znaki anksioznosti in depresivnosti. Običajni odzivi na stres v času epidemije in prilagajanja na omejitve, ki jih prinašajo ukrepi, vključujejo razmišljanje in zaskrbljenost glede lastnega zdravja, zdravja bližnjih, strahove, izogibanja, težave s spanjem pa tudi telesne simptome v obliki bolečin. Nekateri otroci izražajo stisko predvsem s čustvenimi, drugi spet s telesnimi simptomi ali bolj s spremenjenim vedenjem, pri večini pa se največkrat kaže kombinacija teh treh znakov doživljanja stiske (Dobnik Renko, 2020).

Pričakovano je, da se pri marsikaterem otroku ali mladostniku, ki je že prej imel težave, po obdobju dolgotrajnega šolanja doma in po vrnitvi v šolo, te še pomembneje izrazijo, saj dlje časa ni imel ustrezne pomoči. Neugodne posledice na področju duševnega zdravja lahko vztrajajo še mesece dolgo po koncu teh ukrepov. Pri tem je velikost neugodnega učinka odvisna od več stresorjev, kot so dolžina ukrepov (dlje kot trajajo, bolj neugodne so posledice), strah pred okužbo, ki lahko traja tudi več mesecev po končani epidemiji, in stopnja doživljanja stiske, ki izvira tudi iz frustracij in dolgočassenja zaradi prekinitve socialnih stikov (Dobnik Renko, 2020).

Kulturo, klimo, odnose oblikujemo vsi, ki neposredno ali posredno v vsakodnevnem življenju delujemo. Za šolo to pomeni, da začrtane cilje, ponotranjanje vrednot in pričakovane učne rezultate dosegamo in soustvarjamo v nenehni interakciji, sodelovanju, samoizpraševanju in refleksiji življenja, ki poteka v šoli. Pri tem je šola vpeta v ožje in širše socialno okolje, nanjo vplivajo starši otrok, skupnost, v kateri šola deluje, šolske politike, izobraževalni poteki ter značilnosti duha in prioritet družbenega trenutka (Kobolt, 2011).

Otrok ali mladostnik s čustvenimi, vedenjskimi in socialnimi težavami je lahko vsak otrok, ki se kadarkoli med odraščanjem znajde pred oviro, s katero se sam ne zmore spopasti brez škodljivih posledic za svoj nadaljnji psihosocialni razvoj. Zato potrebuje dodatno pozornost pomembnih odraslih oseb. Če bi kljub temu želeli čustvene, vedenjske in socialne težave otrok opredeliti s skupnimi značilnostmi ali otrokom s temi težavami celo pripisati nekatere skupne osebnostne poteze, smo lahko hitro soudeleženi v proces stigmatizacije, ki dodatno prispeva k izločanju posameznega otroka. Ena temeljnih napak pri soočanju z otrokovimi težavami je, da prav te postanejo središče, okoli katere se začnejo vrteti vsi udeleženi v sistemu: učitelji, sošolci in starši. Zato je pomembno proces pomoči otroku voditi skozi faze razumevanja težav, vstopanja v odnos z otrokom, ki ne bo temeljil le na korekciji težave, ter šele nato načrtovanje in izvajanje konkretnih, v težavo usmerjenih intervencij. Otroci s čustvenimi in vedenjskimi težavami pogosto potrebujejo tisto, kar jim ljudje okrog njih najtežje dajo: skrb, podporo in razumevanje (Metljak, 2009).

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

O tem, s kakšnimi težavami smo se učenci in učitelji soočali v času šolanja na daljavo, je bilo že mnogo rečenega in napisanega. Kar nekaj raziskav je bilo tudi že narejenih o vplivu šolanja na daljavo na telesni razvoj učencev, na psihofizično zdravje, o učinkovitosti izobraževalnega procesa na daljavo, o tem kakšne socialne stiske so se pojavile pri mnogih in kakšne posledice je to pustilo za seboj. Nisem pa zasledila, da bi pri nas bila narejena kakšna raziskava s področja socialno-čustvenega doživljanja učencev tretje triade osnovne šole in nastalih težav na tem področju zaradi šolanja na daljavo. Ker prihajam iz velike družine, v kateri nas je sedem otrok, je bil način šolanja na daljavo tudi za nas kar velik vsestranski izziv. Na srečo smo si vsi člani družine pomagali med seboj, skupaj reševali težave in z vloženim trudom uspešno preživeli čas šolanja na daljavo ter zaprtost države. V tem času sem opazovala, kako preživljajo nenavadne čase drugi ljudje, predvsem moji vrstniki. Ker me od nekdaj zanimajo odnosi med ljudmi, doživljanje in vedenje drugih ljudi, njihovo počutje in stiske, sem bila v času šolanja na daljavo pozorna na vse to. Že takrat in tudi sedaj ko smo vsi v šolskih klopeh, sem opazila, da je koronavirus vplival na nas in nas spremenil. Naše misli, občutki in vedenje so drugačni, virus se nas je tako ali drugače dotaknil. Vse te okoliščine so me vzpodbudile, da se lotim raziskovalne naloge s tega področja in skušam raziskati, ali je oziroma kakšen vpliv je pustilo šolanje na daljavo na socialne in čustvene težave učencev tretje triade osnovne šole, kar je bil tudi temeljni cilj moje naloge. V raziskovalni nalogi sem se osredotočila na učence tretje triade osnovnih šol na območju celjske regije. V nalogi me zanima, kako so učenci sprejeli dolgotrajen način šolanja na daljavo in ali so se v tem času pogosteje soočali s čustvenimi težavami. Zanima me vprašanje, s katerimi čustvenimi težavami, ki v običajnih razmerah niso prisotne, so se učenci soočali in ali so občutili prikrajšanost za socialne interakcije ter pogrešali odnose z vrstniki. V raziskovalni nalogi se ukvarjam tudi z vprašanjem, ali so učenci doživljali več negativnih čustev kot sicer, katera negativna čustva so doživljali in na kakšen način so reševali težave. Zanima me tudi, ali so bili pri tem sami uspešni ali bi potrebovali pomoč odraslih. Izvedela bi rada, kako se počutijo sedaj, ko pouk znova poteka v razredu med vrstniki. Na koncu se v nalogi ukvarjam z vprašanjem, ali učenci opazijo pri sebi in vrstnikih kakšno spremembo v osebnosti, za katero menijo, da bi lahko bila posledica šolanja na daljavo in ukrepov proti covidu-19. Zanimajo me tudi izzivi, s katerimi so se soočali v času dolgotrajnega šolanja na daljavo. Predstavljene ugotovitve bi lahko bile pokazatelj vpliva dolgotrajnega šolanja na daljavo zaradi ukrepov epidemije na učence tretje triade osnovne šole na čustvenem in socialnem področju.

3.2 RAZISKOVALNI CILJ, VPRAŠANJA IN HIPOTEZE

Temeljni in splošni cilj raziskovalne naloge je ugotoviti, ali je imelo večmesečno šolanje na daljavo v času zaprtja države zaradi virusa covid-19 negativen vpliv na čustveno in socialno področje delovanja učencev tretje triade osnovnih šol na območju celjske regije. V raziskovalni nalogi bom raziskovala in skušala ugotoviti, ali je dolgotrajen način šolanja na daljavo vplival na negativno čustveno doživljanje in počutje ter razvijanje socialnih veščin pri učencih tretje triade osnovnih šol v celjski regiji.

V raziskovalni nalogi bom preverjala naslednja **raziskovalna vprašanja**:

RV1: Kako so učenci tretje triade OŠ v celjski regiji sprejeli dolgotrajen način šolanja na daljavo?

RV2: Ali so se učenci tretje triade OŠ v celjski regiji pogostejše kot v običajnih razmerah soočali s čustvenimi težavami v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo?

RV3: S katerimi čustvenimi težavami ki v običajnih razmerah niso prisotne so se učenci tretje triade OŠ v celjski regiji soočali v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo in kaj je bil razlog za to?

RV4: Za katere socialne interakcije so bili učenci tretje triade OŠ v celjski regiji v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo prikrajšani?

RV5: Ali so učenci tretje triade OŠ v celjski regiji v času dolgotrajnega šolanja na daljavo pogrešali stike in sodelovanje z vrstniki?

RV6: Katera negativna čustva ki v običajnih razmerah niso prisotna so doživljali učenci tretje triade OŠ v celjski regiji v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo?

RV7: Na kakšne načine so učenci tretje triade OŠ v celjski regiji v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo reševali svoje težave in ali so bili pri tem uspešni?

RV8: Ali bi učenci tretje triade OŠ v celjski regiji v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo potrebovali pomoč odraslih pri reševanju svojih težav?

RV9: Ali se učenci tretje triade OŠ v celjski regiji sedaj, ko se znova lahko šolajo med vrstniki v razredu, počutijo bolje?

RV10: Ali učenci opazijo pri sebi in vrstnikih kakšno spremembo v osebnosti, ki bi lahko bila posledica šolanja na daljavo in ukrepov proti covidu-19?

RV11: Kateri so bili največji izzivi v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo?

Glede na raziskovalna vprašanja se bom v nalogi ukvarjala z naslednjimi **hipotezami**:

H1: Učenci tretje triade OŠ na območju celjske regije so se šolanju na daljavo v večini brez večjih težav prilagodili.

H2: Učenci tretje triade OŠ na območju celjske regije so se v času šolanja na daljavo soočali s čustvenimi težavami ki jih v običajnih razmerah nimajo.

H3: Učenci tretje triade OŠ na območju celjske regije so bili v času šolanja na daljavo prikrajšani za razvijanje socialnih veščin in so pogrešali odnose z vrstniki.

H4: Učenci tretje triade OŠ na območju celjske regije so v času šolanja na daljavo doživljali več negativnih čustev kot v običajnih razmerah.

H5: Učenci tretje triade OŠ na območju celjske regije so v času šolanja na daljavo sami in s pomočjo prijateljev reševati svoje težave.

H6: Učenci tretje triade OŠ v celjski regiji bi v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo potrebovali pomoč odraslih pri reševanju svojih težav, a je niso prejeli.

H7: Učenci tretje triade OŠ na območju celjske regije se sedaj, ko se šolajo na običajen način v šoli, bolje počutijo.

H8: Učenci tretje triade OŠ na območju celjske regije opazijo pri sebi in vrstnikih spremembe v osebnosti, ki bi lahko bile posledica šolanja na daljavo in ukrepov proti covidu-19.

3.3 METODOLOGIJA

3.3.1 Metoda in raziskovalni pristop

V raziskovalni nalogi bom uporabila empirični pristop, pri analizi podatkov pa bo uporabljena eksperimentalna kvantitativna metoda.

3.3.2 Vzorec – proučevane osebe

V raziskovalni nalogi bo uporabljen neslučajnostni izbrani vzorec. Kot proučevane osebe so za vzorec izbrane učenke in učenci sedmega, osmega in devetega razreda osnovnih šol, torej tako imenovane tretje triade. Starost anketiranih oseb je od dvanajst do petnajst let. V anketo je zajetih več osnovnih šol s celjskega območja, in sicer: Osnovna šola Hudinja v Celju, 1. osnovna šola v Celju, Osnovna šola Dramlje, Osnovna šola Primoža Trubarja Laško, Osnovna šola Petrovče, Osnovna šola Šempeter v Savinjski dolini in Osnovna šola Vojnik.

Anketo je rešilo 364 anketiranih oseb, od tega 194 učenk in 170 učencev. Vzorec anketiranih oseb torej ne odstopa bistveno od števila sodelujočih glede na spol, saj je bilo 46,7 % sodelujočih oseb moškega spola in 53,3 % oseb ženskega spola. Če se osredotočimo na razdelitev anketiranih učencev glede na razrede, je anketo izpolnilo 62 učenk in 52 učencev iz sedmega razreda, torej skupaj 114 sedmošolcev, kar predstavlja 31,3 % od vseh sodelujočih. Iz osmih razredov je anketo izpolnilo 68 učenk in 70 učencev, torej skupaj 138 osmošolcev, kar je 37,9 % vseh sodelujočih. Med devetošolci je anketo izpolnilo 64 učenk ter 48 učencev, skupaj 112 devetošolcev, kar predstavlja 30,8 % med vsemi sodelujočimi. Navedene podatke prikazujeta Slika 1 in Slika 2 pod poglavjem Rezultati.

	Spol	
Razred	Učenke	Učenci
7. (12–13 let)	62	52
8. (13–14 let)	68	70
9. (14–15 let)	64	48
Skupaj	194	170

Tabela 1: Spol in starost anketiranih učencev

3.3.3 Merski pripomoček

V postopku zbiranja podatkov so kot merski pripomoček uporabljeni anketni vprašalniki. Anketo sem izdelala v mesecu decembru 2021 in je bila izvedena v mesecu januarju 2022. Lahko jo najdete v prilogi raziskovalne naloge. Anketa je bila anonimna in sestavljena iz petnajstih vprašanj, od katerih so štiri vprašanja odprtega tipa, osem vprašanj zaprtega tipa in tri vprašanja kombiniranega tipa. V prvih dveh vprašanjih sem poizvedovala po osnovnih podatkih anketiranih oseb, torej po spolu in razredu, ki ga obiskujejo. Naslednja anketna vprašanja so oblikovana glede na enajst raziskovalnih vprašanj, ki se navezujejo na osem zastavljenih hipotez.

3.3.4 Postopek zbiranja podatkov

Ankete sem sprva v mesecu decembru 2021 poskusno razdelila učencem v svojem matičnem devetem razredu, da bi ugotovila, ali so vprašanja dovolj razumljivo zastavljena. Ker se je izkazalo, da so anketna vprašanja sošolcem sicer razumljiva, vendar jih je kar precej, sem iz anketnih vprašalnikov izločila dve vprašanji in ju uporabila za namen moje raziskovalne naloge. V mesecu januarju 2022 sem ankete razdelila še šestim izbranim osnovnim šolam v celjski regiji, ki so bile pripravljene sodelovati. V raziskovalno delo sem zajela učence tretje triade iz Osnovne šole Hudinja v Celju, 1. Osnovne šole v Celju, Osnovne šole Dramlje, Osnovne šole Primoža Trubarja Laško, Osnovne šole Petrovče, Osnovne šole Šempeter v Savinjski dolini in Osnovne šole Vojnik. Na vsaki osnovni šoli sem v anketiranje vključila po en oddelek učencev sedmega, osmega in devetega razreda. Pred izvedbo ankete sem morala pridobiti soglasje staršev za sodelovanje njihovih otrok v anketiranju. Na vsaki šoli so mi pri izvedbi anketiranja pomagale svetovalne delavke in v posameznih razredih tudi učiteljice. Podatke sem zbiral tri tedne v mesecu januarju 2022 in mi jih je kljub pogostim odsotnostim učencev ali razredov zaradi odreditev karanten kot posledice okužb z virusom covid-19 le uspelo zbrati.

Pri postopku zbiranja podatkov je bila zagotovljena anonimnost. Upošteevane so bile značilnosti merskega pripomočka, kot so zanesljivost, veljavnost, objektivnost in občutljivost. V postopku zbiranja in obdelave podatkov so bila upoštevana temeljna etična načela, sodelovanje v raziskavi je bilo prostovoljno.

3.3.5 Postopek obdelave podatkov

Po pridobitvi izpolnjenih in zbranih anket iz vseh osnovnih šol, ki so sodelovale v raziskavi, sem podatke statistično obdelala. Analizirala sem vsako anketno vprašanje oziroma dobljene odgovore ter interpretirala rezultate. Na podlagi dobljenih anketnih rezultatov sem prišla do odgovorov na zastavljena raziskovalna vprašanja, s čimer sem lahko potrdila ali ovrgla svoje hipoteze.

3.3.6 Pričakovani rezultati in spoznanja drugih raziskovalcev

Rezultati raziskovalnega dela bi lahko pripomogli učiteljem in drugim strokovnjakom, ki se ukvarjajo z otroki in mladostniki k celovitejšemu poznavanju vpliva dolgotrajnega šolanja na daljavo na učence tretje triade osnovne šole. Predstavljeni rezultati bi lahko vplivali na prepoznavanje njihovih težav na socialnem in čustvenem področju, ki jih je pustilo dolgotrajno šolanje na daljavo, in omejeni fizični stiki zaradi epidemije covida-19. Rezultati lahko predstavljajo učiteljem in drugim strokovnjakom vpogled, kako so se učenci počutili v nastali situaciji in kakšno pomoč bi jim lahko v prihodnje ponudili. Dobljeni rezultati bi lahko bili učiteljem ali drugim strokovnjakom v pomoč pri

razumevanju vzrokov nastalih težav v socialnem in čustvenem doživljanju in delovanju učencev, ki se odražajo sedaj, ko pouk zopet poteka na običajen način, težave pa se še vedno kažejo ali pa se šele začenjajo kazati. Rezultati raziskave bi lahko bili v pomoč pri oblikovanju načrtov za pristope pomoči učencem, ki imajo zaradi posledic šolanja na daljavo in drugih ukrepov zaradi covida-19 socialno-čustvene težave in potrebujejo pomoč strokovnjakov. Rezultati raziskave bi lahko pripomogli k celovitosti spoznanj drugih, že narejenih raziskav in spoznanj, s področja posledic izvedenih ukrepov v boju proti epidemiji covida -19 za otroke in mladostnike. V nadaljevanju navajam izsledke nekaterih raziskovalnih analiz, ki se navezujejo na moje raziskovalno delo.

Raziskave SLOfit 2020 so pokazale, da so zaščitni ukrepi med razglasitvijo epidemije covida-19 povzročili največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok v zgodovini spremljave, največje zmanjšanje deleža visoko gibalno učinkovitih otrok v slovenski populaciji v zgodovini spremljave, največji upad gibalne učinkovitosti med predhodno najbolj gibalno učinkovitimi otroki, porast podkožnega maščevja pri več kot polovici osnovnošolske populacije, največji porast deleža otrok z debelostjo v zgodovini spremljave. Telesna aktivnost in zdrav telesni razvoj je poleg ostalih področij v tesni povezavi tudi s kognitivnim razvojem in miselnimi sposobnostmi ter počutjem (SLOfit, novinarska konferenca, 2020).

Izsledki raziskave Izobraževanje na daljavo v času epidemije covida-19 v Sloveniji, ki so jo izvedli na Zavodu RS za šolstvo v mesecu maju in juniju 2020, kažejo, da so učenke in učenci ter dijakinje in dijaki ocenili, da je bil pouk na daljavo med epidemijo novega koronavirusa zahtevnejši kot pouk v razredu. Kot negativne vidike so učenci označili predvsem pomanjkanje socialnega stika, tako s sošolci kot z učitelji (Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2020).

Raziskave v razvitih državah kažejo, da več kot 80 odstotkov mladih z duševnimi motnjami poroča o poslabšanju simptomov med epidemijo, še posebej samomorilnosti, skoraj 30 odstotkov pa v tem času ne more nikakor dostopati do potrebne pomoči (STA, svet24.si, 2021).

Analiza izobraževanja na daljavo v času prvega vala epidemije covida-19 v Sloveniji, ki je bila narejena na Zavodu RS za izobraževanje v letu 2020, je pokazala, da so kljub prizadevanju učiteljev in učiteljic, da bi v času izobraževanja na daljavo vzpostavili spodbudno in varno učno okolje, učenci doživljali različne stiske. Na približno polovico srednješolskih učiteljev in učiteljic ter na nekaj manj predmetnih učiteljev in učiteljic so se v času izobraževanja na daljavo obrnili učenci, ki so izpostavili, da imajo težave pri opravljanju vseh zadolžitve za šolo. Polovica učiteljev razrednega pouka je pri učencih zaznala tudi stisko zaradi osamljenosti, na višjih stopnjah pa je to stisko zaznala tretjina učiteljev. Približno polovica učiteljev na vseh stopnjah izobraževanja je zaznala stisko, povezano z dostopom učenca do računalnika. Tri četrtine učencev v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju, dve tretjini učencev v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju in približno polovica srednješolcev je zatrdilo, da pogrešajo sodelovanje s sošolci, iz česar lahko sklepamo, da je bilo socialnih stikov v času izobraževanja na daljavo dejansko za večino učencev premalo (Rupnik, 2020).

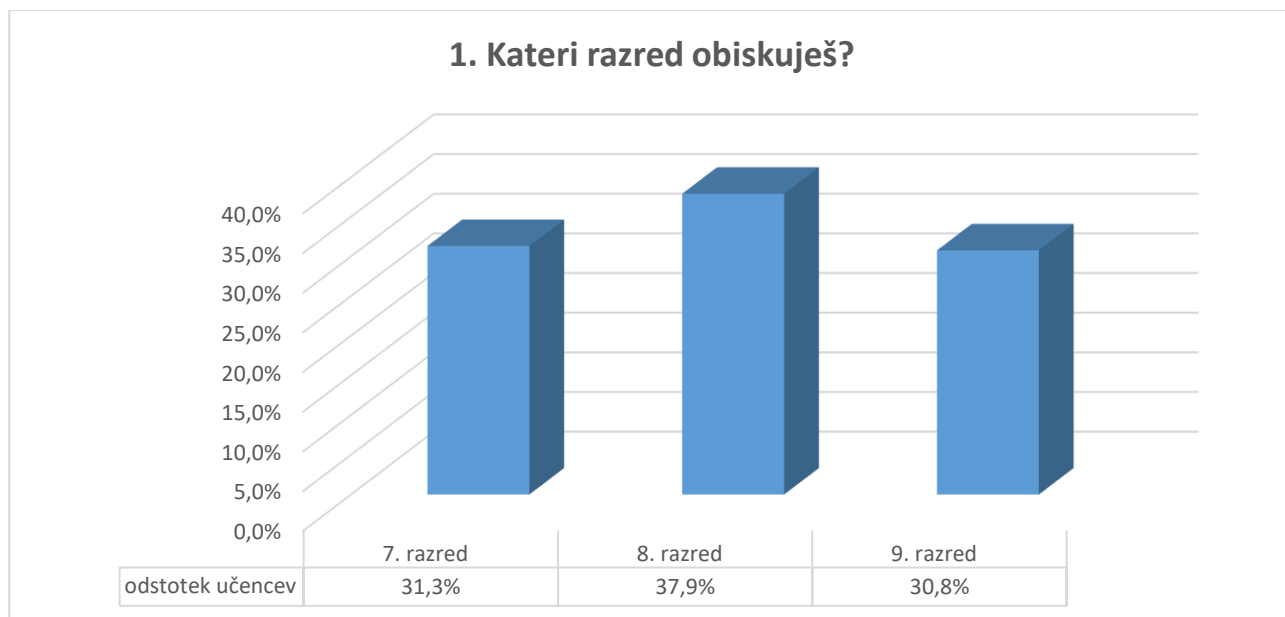
Glede na raziskavo Schul-Barometer, ki je potekala med marcem in aprilom 2020 in je bila namenjena avstrijskim, švicarskim in nemškim učencem, starim med 10 in 19 let, se je tedenski čas učenja med karanteno zmanjšal od 4 do 8 ur v primerjavi s časom, ko so šole odprte. Mnogi učenci, ki ostajajo doma zaradi epidemije, doživljajo stres in tesnobo, kar lahko poslabša sposobnost osredotočanja na šolsko delo. Obstaja večja verjetnost, da bodo otroci, ki so bili med epidemičnimi boleznimi izolirani, trpeli zaradi akutne stresne motnje, motnje prilagajanja in žalosti. Zaradi zaprtih šol in pomanjkanja osebnega stika imajo učenci manj zunanje motivacije za učno dejavnost (Di Pietro, 2020).

Raziskovalno delo, ki ga je izvedla E. Bajramlić, je pokazalo, da obstaja statistično pomembna povezanost med pojavom duševnih težav, tudi čustvenih in uporabo spletnih omrežij, do katerih so v času šolanja na daljavo učenci verjetno pogostejše posegali (Bajramlić, 2016).

M. Stele je v svoji magistrski raziskovalni nalogi ugotavljal, da je poglobljanje duševnih težav zaradi negativnih vplivov epidemije kar velik problem, s katerim se bodo strokovnjaki po nekaterih ocenah ukvarjali še več let. Med epidemijo so bili omejeni socialni odnosi in stiki s prijatelji, kar je povečalo negativne vplive na duševno zdravje posameznikov. Skrbi socialnih pedagogov so vezane na negativen vpliv karantene na duševne težave učencev ter na dolgoročne posledice z vidika socializacije, izgubo znanj in povečanja razlik med učenci (Stele, 2021).

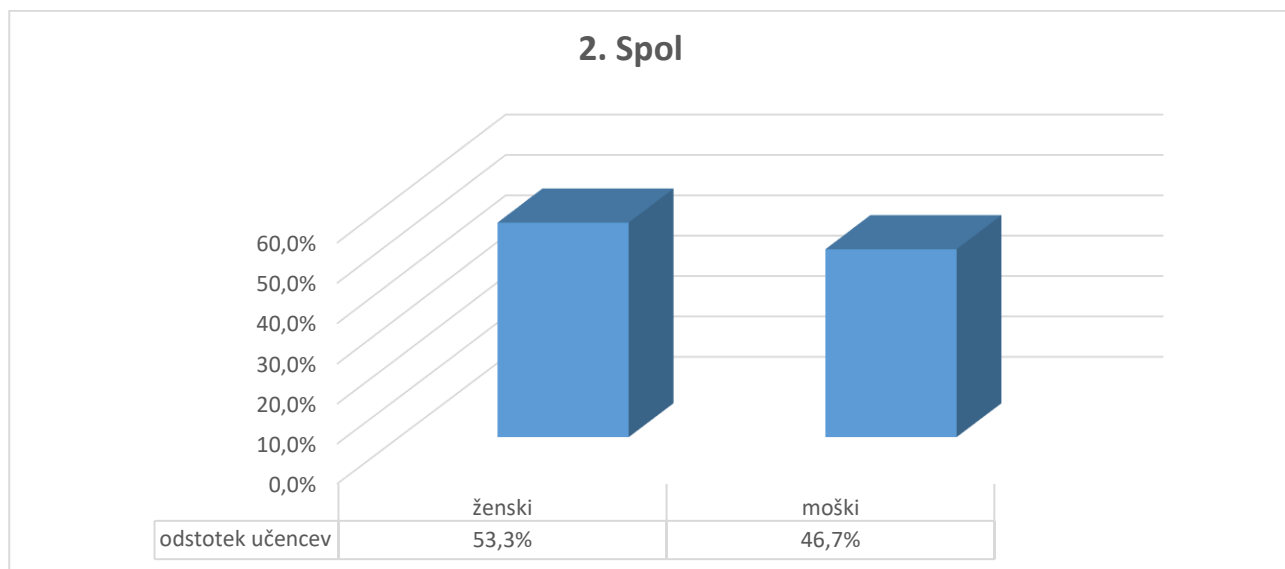
Po ugotovitvah Nacionalnega inštituta za javno zdravje imajo epidemija covida -19 in z njo povezane posledice velik vpliv na duševno zdravje vseh ljudi, še posebej občutljivih skupin. V letu 2020 je bilo samo na Pediatrični kliniki v Ljubljani zdravljenih za skoraj 50 % več mladostnikov po poskusu samomora in 50% več otrok in mladostnikov z motnjo hranjenja kot v letu pred tem. V prvih treh mesecih letošnjega leta število urgentno obravnavanih naprej narašča. O porastu urgentnih napotitev in sprejemov otrok in mladostnikov so poročali v prvih treh mesecih letošnjega leta tudi na psihiatričnih oddelkih za otroke in mladostnike na Univerzitetni psihiatrični kliniki in Kliniki za pediatrijo v Mariboru. O porastu otrok in mladostnikov, ki se po obdobju šolanja na daljavo vračajo v šole z izgubo motivacije, čustvenimi stiskami, depresivnostjo, anksioznostjo in težavami na socialnem področju poročajo v Društvu šolskih svetovalnih delavcev. Na primarni ravni so z začetkom epidemije poročali o zmanjšanju števila otrok, ki iščejo pomoč, v zadnjih šestih mesecih pa se tudi te službe srečujejo z dodatnimi obremenitvami. Upadu števila otrok, ki so iskali strokovno pomoč na primarni ravni, ki se je zgodila marca in aprila lani, sledi naraščanje števila otrok in mladostnikov, ki iščejo pomoč tudi na primarni ravni. O velikem porastu akutnih duševnih stisk med mladimi in porastu otrok in mladostnikov z motnjami hranjenja, poročajo tudi iz drugih držav, iz Avstrije, Hrvaške, Velike Britanije in drugod. O problematičnem aktualnem stanju v vzgojno-izobraževalnih institucijah poroča tudi Društvo šolskih svetovalnih delavcev Slovenije. Šolanje na daljavo je skokovito povečalo tudi druga tvegana vedenja, kot je npr. izpostavljenost otrok in mladih zaslonom in spletu. Mnogi med njimi, posebej tisti s čustvenimi težavami, razvojno nevrološkimi motnjami in otroci z manj nadzora in podpore v domačem okolju, so z uporabo spleta izpostavljeni tveganim vsebinam, spletnemu nasilju in razvoju odvisnosti (NIJZ, 2021).

3.4 REZULTATI



Slika 1: Kateri razred obiskuješ?

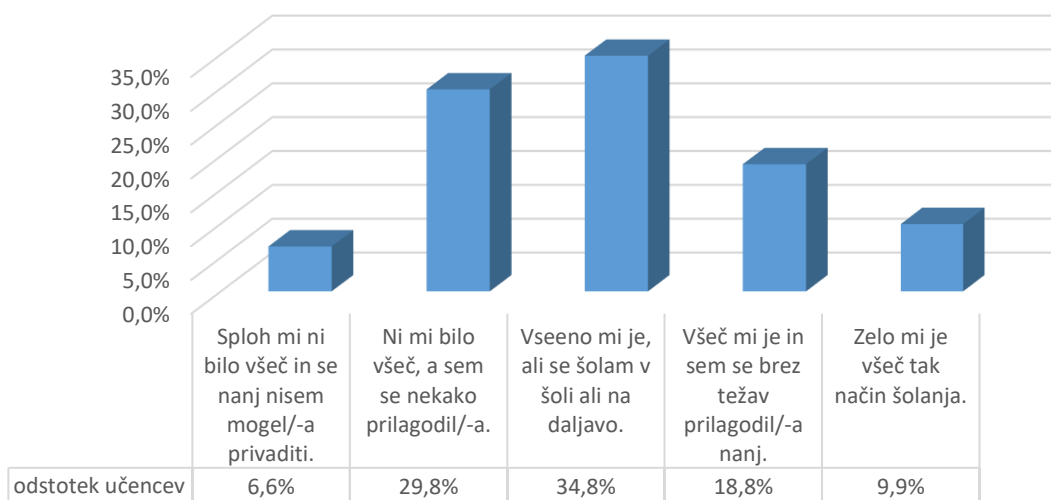
Rezultati kažejo, da je v raziskovalni nalogi sodelovalo 31,3 % učencev iz sedmega razreda, 37,8 % učencev iz osmega razreda in 30,8 % učencev, ki obiskujejo deveti razred.



Slika 2: Spol

Rezultati ankete kažejo, da je v raziskovalni nalogi sodelovalo 53,3 % učenk oziroma oseb ženskega spola in 46,7 % učencev oziroma oseb moškega spola.

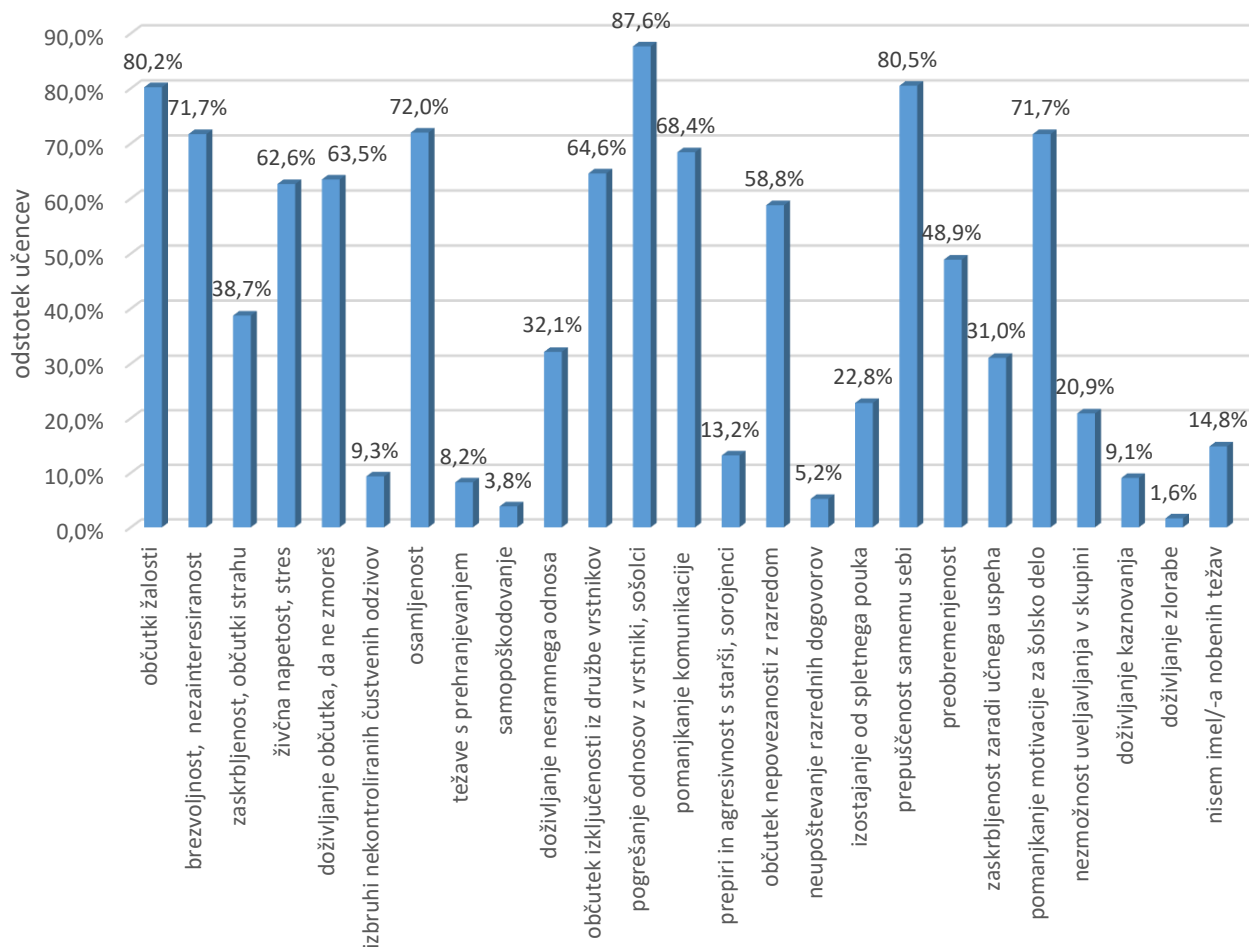
3. Kaj meniš o načinu dolgotrajnega šolanja na daljavo?



Slika 3: Kaj meniš o načinu dolgotrajnega šolanja na daljavo?

Rezultati kažejo, da 6,6 % učencem način dolgotrajnega šolanja na daljavo sploh ni bil všeč in se niso mogli privaditi nanj, medtem ko 29,8 % takšen način šolanja ni bil všeč, a so se nekako prilagodili nanj. Učencev, ki jim je bilo vseeno, ali se šolajo v šoli ali na daljavo, je bilo 34,8 %, medtem ko je bil dolgotrajen način šolanja na daljavo 18,8 % sodelujočim všeč in so se brez težav prilagodili nanj. Takšen način šolanja pa je bil zelo všeč 9,9 % učencem.

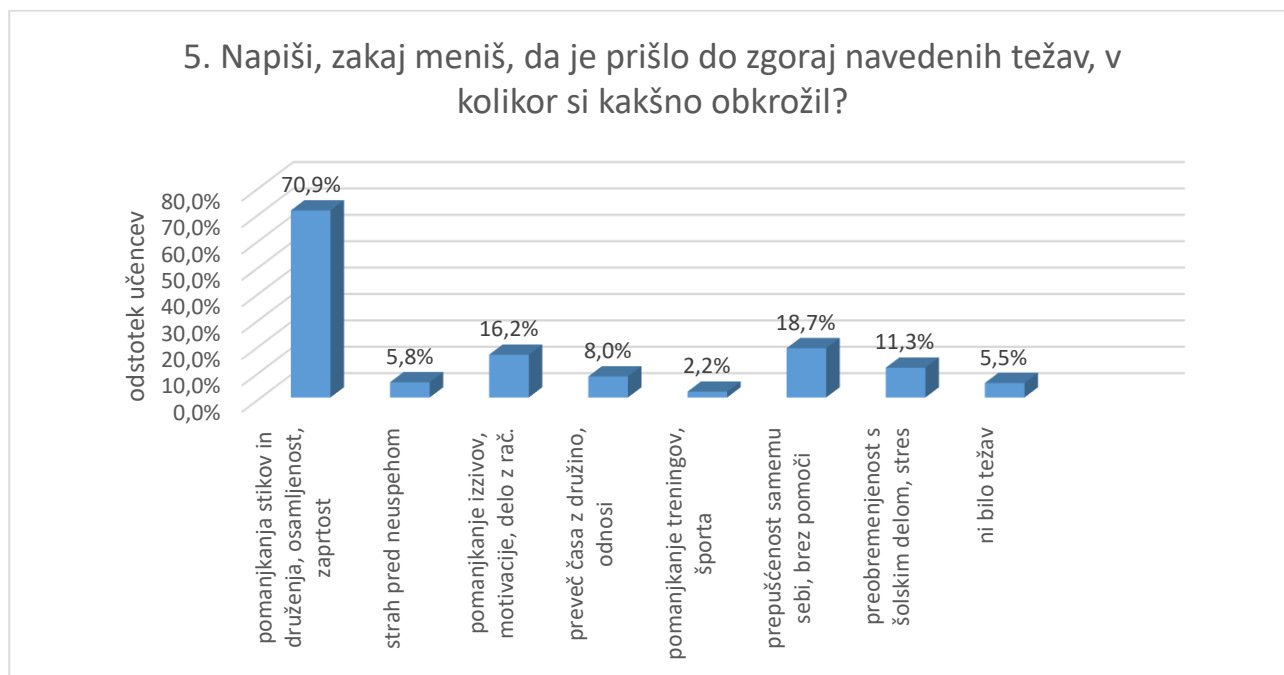
4. Ali si se v času šolanja na daljavo pogosteje kot v običajnih razmerah soočal s katero od spodaj opisanih težav?



Slika 4: Ali si se v času šolanja na daljavo pogosteje kot v običajnih razmerah soočal s katero od spodaj opisanih težav?

Pridobljeni rezultati kažejo, da se je 80,2 % učencev v času šolanja na daljavo soočalo z občutki žalosti, 71,7 % se jih je soočalo z občutki brezvoljnosti in nezainteresiranosti, 38,7 % jih je imelo občutke zaskrbljenosti in strahu, 62,6 % učencev je doživljalo živčno napetost in stres, 63,5 % jih je imelo občutke nemoči in občutek, da ne zmorejo. Izbruhe nekontroliranih čustvenih odzivov je imelo 9,3 % anketiranih in 72,0 % učencev je doživljalo osamljenost. Težave s prehranjevanjem je imelo 8,2 % anketiranih oseb, s samopoškodovanjem pa se je soočalo 3,8 % učencev. Z doživljanjem nesramnega odnosa s strani vrstnikov se je soočalo 32,1 % učencev. Z občutki izključenosti iz družbe vrstnikov se je soočalo 64,6 % anketiranih oseb. Odnose z vrstniki ali sošolci je pogrešalo 87,6 % učencev, 86,4 % pa se jih je soočalo s pomanjkanjem komunikacije. Rezultati kažejo, da se je 13,2 % anketiranih oseb soočalo s prepiri in agresivnostjo med/s starši ali sorojenci in 58,8 jih je imelo občutek nepovezanosti z razredom. Med anketiranimi učenci se jih je v času dolgotrajnega šolanja na daljavo 5,2 % soočalo z neupoštevanjem razrednih pravil in dogovorov, medtem ko jih je 22,8 % izostajalo od spletnega pouka. Prepuščenost samemu sebi je občutilo 80,5 % in preobremenjenost 48,9 % učenk in učencev. Z zaskrbljenostjo zaradi učnega uspeha se je soočalo 31,0 %, pomanjkanje motivacije za šolsko delo pa je imelo 71,7 % učencev. Težave z nezmožnostjo uveljavljanja v skupini je imelo 20,9 % anketiranih oseb. Kaznovanje je doživljalo 9,1 % učencev in zlorabo 1,6 % anketiranih oseb. V času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo ni imelo nobenih težav 14,8 % učenk in učencev.

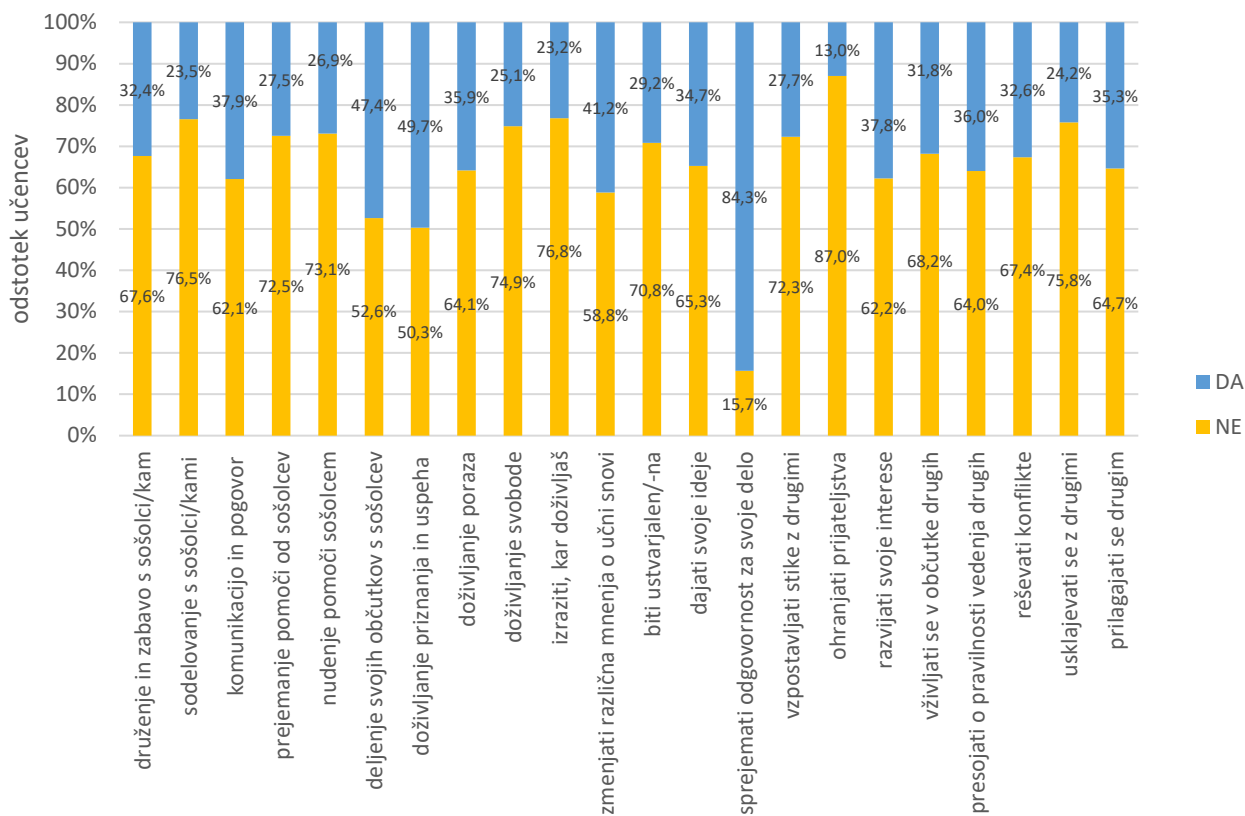
5. Napiši, zakaj meniš, da je prišlo do zgoraj navedenih težav, v kolikor si kakšno obkrožil/-a?



Slika 5: Napiši, zakaj meniš, da je prišlo do zgoraj navedenih težav, v kolikor si kakšno obkrožil/-a?

Rezultati, pridobljeni v raziskovalni nalogi, kažejo, da 70,9 % učencev meni, da je do težav, s katerimi so se soočali v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo, prišlo zaradi pomanjkanja stikov in druženja z vrstniki, zaradi osamljenosti in zaprtosti. Rezultati kažejo, da jih 5,8 % meni, da je do težav prišlo zaradi strahu pred neuspehom, 16,2 % učencev kot vzrok za težave navaja pomanjkanje izzivov, motivacije in večurno vsakodnevno delo z računalnikom. Kot vzroke za navedene težave jih 8,0 % navaja preveč preživetega časa samo znotraj družine in odnose med člani družine. Pri 2,2 % anketiranih oseb je prišlo do težav zaradi pomanjkanja treningov in športnih aktivnosti. Kot vzrok težavam je 18,7 % učencev navedlo prepuščenost samemu sebi in pomanjkanje pomoči, 11,3 % jih je imelo težave zaradi preobremenjenosti s šolskim delom in zaradi stresa. Rezultati kažejo, da je bilo v času dolgotrajnega šolanja na daljavo brez težav 5,5 % učenk in učencev.

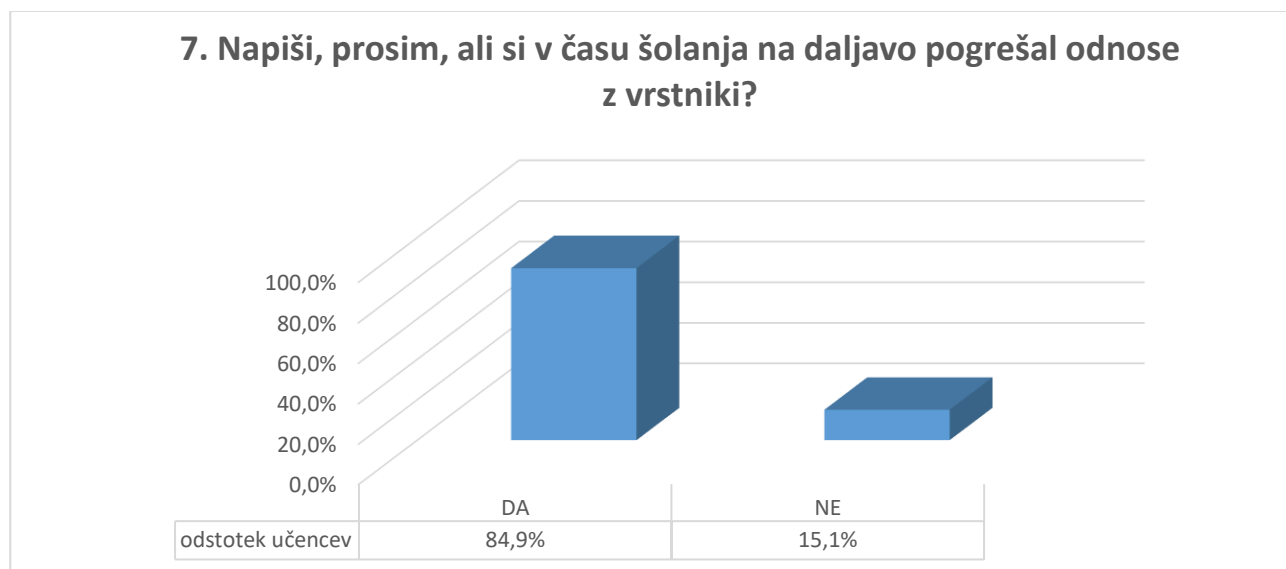
6. Ali si v času šolanja na daljavo imel možnost za:



Slika 6: Ali si v času šolanja na daljavo imel/-a možnost za ...

Rezultati kažejo, da 67,6 % učencev v času šolanja na daljavo ni imelo možnosti za druženje in zabavo s sošolci in sošolkami, 32,4 % anketiranih pa se je kljub vsemu družilo z njimi. Nadalje rezultati kažejo, da 76,5 % učencev v času šolanja na daljavo ni sodelovalo s sošolci pri učnem delu, medtem ko jih je 23,5 % sodelovalo. Za komunikacijo in pogovor ni imelo možnosti 62,1 % anketiranih oseb, 37,9 % jih je to možnost imelo. V času šolanja na daljavo 72,5 % učencev ni imelo možnosti za prejemanje pomoči od sošolcev pri reševanju težav, 27,5 % anketiranih oseb pa je to možnost imelo. Med vsemi vključenimi v raziskavo jih 73,1 % ni moglo nuditi svoje pomoči sošolcem, 26,9 % je to možnost imelo. Kot je razvidno iz rezultatov, 52,6 % anketiranih oseb ni imelo možnosti, da bi delili svoje občutke s sošolci in sošolkami, medtem ko jih je 47,6 % to možnost imelo. Možnosti za doživljanje priznanja in uspeha ni imelo 50,3 % vključenih v raziskavo, 49,7 % pa jih je to možnost imelo. Med anketiranimi učenci in učenkami tretje triade jih v času šolanja na daljavo 64,1 % ni imelo možnosti za doživljanje poraza, preostalih 35,9 % pa je to možnost imelo. Za doživljanje svobode ni imelo možnosti 74,9 % učencev, preostalih 25,1 % pa je to možnost imelo. 76,8 % anketiranih oseb ni moglo izraziti, kar so v času šolanja na daljavo doživljali, 23,2 % pa jih je svoja doživljanja lahko izrazilo. Možnosti za izmenjavanje različnih mnenj o učni snovi ni imelo 58,8 % učencev, 41,2 % pa jih je lahko izmenjavalo mnenja. Možnosti za ustvarjalnost ni imelo 70,8 % vseh vključenih v raziskavo, 29,2 % učenk in učencev pa je to možnost imelo. Svojih idej ni moglo dajati 65,3 % učencev, medtem ko jih je 34,7 to možnost imelo. Sprejemati odgovornosti za svoje delo ni imelo možnosti 15,7 % vseh, preostalih 84,3 % učencev pa je imelo možnost za sprejemanje odgovornosti za svoje delo. 72,3 % anketiranih oseb ni moglo vzpostavljati stikov z drugimi ljudmi, 27,7 % vprašanih pa je to možnost imelo. Rezultati kažejo, da 87,0 % učencev ni moglo ohranjati prijateljstev, medtem ko jih je 13,0 % prijateljstva ohranjalo. Med vsemi vključenimi v raziskavo 62,2 % oseb ni imelo možnosti za razvijanje svojih interesov, 37,8 % jih je to možnost imelo. Vživljati se v občutke drugih ni imelo možnosti 68,2 % učencev, preostalih 31,8 % učencev pa je to možnost

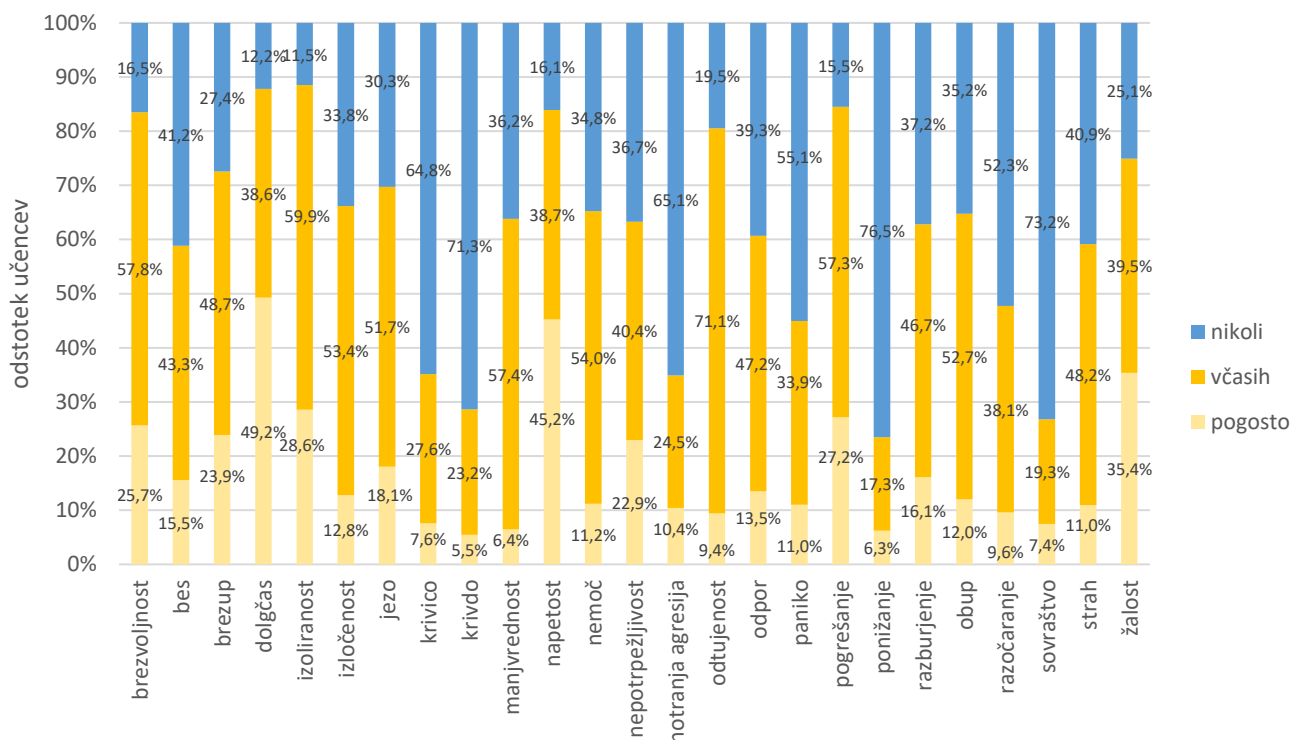
imelo. Rezultati kažejo, da 64,0 % anketiranih učencev ni imelo možnosti za presojanje o pravilnosti vedenja drugih oseb, preostalih 36,0 % je to možnost imelo. Možnosti za reševanje konfliktov ni imelo 67,4 % vključenih, 32,6 % učencev pa ocenjuje, da so to možnost imeli. Za usklajevanje svojega vedenja s pričakovanji drugih ni imelo možnosti 75,8 % vprašanih, medtem ko je 24,2 % učencev to možnost imelo. Rezultati kažejo, da 64,7 % učenk in učencev ni imelo možnosti za prilagajanje drugim, preostalih 35,3 % pa je možnost prilagajanja drugim imelo.



Slika 7: Napiši, prosim, ali si v času šolanja na daljavo pogrešal odnose z vrstniki

Rezultati kažejo, da je 84,9 % anketiranih učenk in učencev v času šolanja na daljavo pogrešalo odnose z vrstniki, medtem ko 15,1 % vključenih teh odnosov ni pogrešalo.

8. Si v času dolgotrajnega šolanja na daljavo doživiljal katerega od naslednjih občutkov, ki v običajnih razmerah ni prisoten?



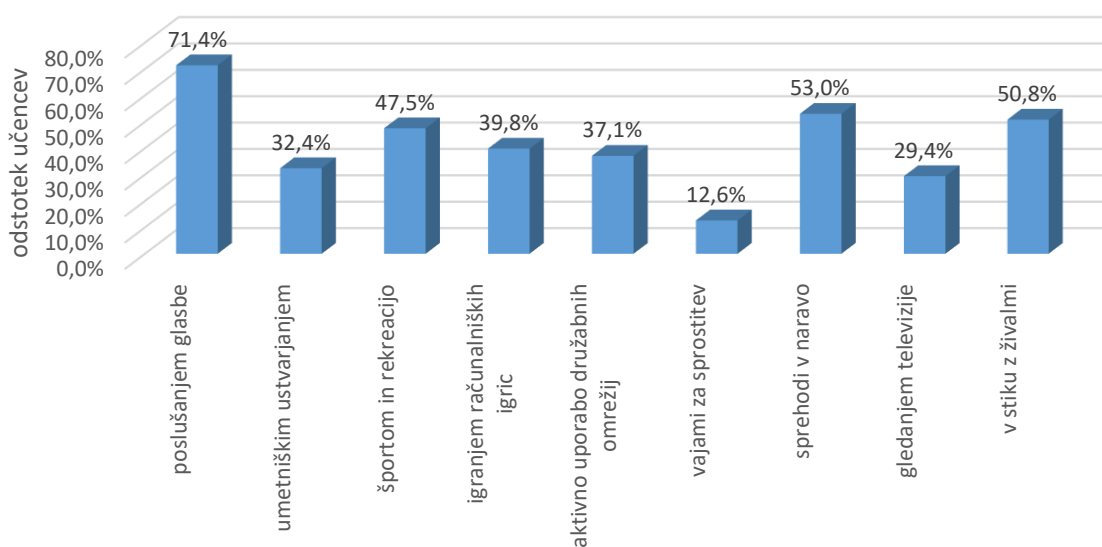
Slika 8: Si v času dolgotrajnega šolanja na daljavo doživiljal katerega od naslednjih občutkov, ki v običajnih razmerah ni prisoten?

Rezultati kažejo, da je občutke brezvoljnosti v času dolgotrajnega šolanja na daljavo pogosto doživljalo 25,7 % vprašanih oseb, včasih jih je občutke brezvoljnosti doživljalo 57,8 % in nikoli 16,5 % vključenih oseb. Pogosto je občutke besa doživljalo 15,5 % učencev, včasih 48,7 % in nikoli 41,2 % anketiranih učenk in učencev. Občutke brezupa je pogosto imelo 23,9 % učencev, 48,7 % včasih, nikoli ni občutka brezupa doživljalo 27,4 % učencev. Dolgčas je pogosto doživljalo 49,2 % anketiranih oseb in včasih 38,6 %, medtem ko tega občutka nikoli ni bilo prisotnega pri 12,2 % oseb, ki so sodelovale v raziskavi. Občutek izoliranosti je imelo pogosto 28,6 % učencev, včasih 59,9 % in nikoli 11,5 % vseh anketiranih oseb. Izločenost je pogosto doživljalo 12,8 % oseb, 53,4 % učenk in učencev je imelo občasne občutke izločenosti iz skupine, 33,8 % pa se jih nikoli ni počutilo izločene. 18,1 % učenk in učencev je v času dolgotrajnega šolanja na daljavo pogosto doživljalo občutke jeze, 51,7 % včasih, 30,3 % učencev pa ni nikoli doživljalo občutkov jeze. Rezultati kažejo, da je občutke krivice imelo pogosto 7,6 % vprašanih, 27,6 % jih je to doživljalo včasih in 64,8 % nikoli. Občutke krivde je pogosto doživljalo 5,5 % vprašanih, 23,2 % učencev je krivdo doživljalo včasih in nikoli 71,3 % vprašanih učencev. Manjvredno se je pogosto počutilo 6,4 % učencev, včasih 57,4 % in nikoli 36,2 % vključenih v raziskovalno nalogo. Nadalje rezultati kažejo, da je občutek napetosti pogosto spremljal 45,2 % učencev, 38,7 % včasih, 16,1 % vprašanih oseb pa ni imelo občutkov napetosti v času dolgotrajnega šolanja na domu. Nemoč je pogosto občutilo 11,2 % učencev, 54,0 % jih je občutke nemoči imelo včasih in 34,8 % nikoli. Občutke nepotrpežljivosti je pogosto občutilo 22,9 % vprašanih, 40,4 % včasih in nikoli 36,7 % učenk in učencev. Z notranjo agresijo se je pogosto srečevalo 10,4 % anketiranih oseb, 24,5 % včasih, nikoli pa ni imelo občutkov notranje agresije 65,1 % učenk in učencev. Odtujenost je pogosto občutilo 9,4 % vprašanih, medtem ko je imelo ta občutek občasno 71,1 % vprašanih in nikoli 19,5 % sodelujočih v anketi. Odpor je pogosto občutilo 13,5 %, 47,2 % učencev včasih in nikoli 39,3 % vprašanih oseb. Iz rezultatov je razvidno, da je občutke panike pogosto doživljalo 11,0 % in 33,9 % včasih, preostalih 55,1 % vključenih oseb v raziskavo pa panike nikoli ni doživljalo. 27,2 % učenk in učencev je pogosto doživljalo občutke pogrešanja, včasih je ta občutek doživljalo 57,3 % anketiranih in nikoli 15,5 % oseb, vključenih v raziskavo. V času

dolgotrajnega šolanja na daljavo je občutek ponižanja pogosto doživljalo 6,3 % učencev, včasih 17,3 % in nikoli 76,5 % sodelujočih učenk in učencev. Razburjenje je pogosto doživljalo 16,1 % učencev in 46,7 % včasih, medtem ko tega občutka nikoli ni imelo 37,2 % učencev. Občutke obupa je pogosto imelo 12,0 % vključenih, 52,7 % učenk in učencev je doživljalo obup občasno in 35,2 % nikoli. Rezultati kažejo, da je imelo 9,6 % sodelujočih učencev v času dolgotrajnega šolanja na daljavo pogosto občutke razočaranja, 38,1 % včasih, 52,3 % učencev pa tega občutka ni nikoli imelo. Občutek sovraštva je pogosto doživljalo 7,4 % učencev, včasih 19,3 % učencev in nikoli 73,2 % sodelujočih v raziskavi. Nadalje rezultati kažejo, da je imelo občutek strahu pogosto 11,0 % učencev in 48,2 % vprašanih včasih, medtem ko jih 40,9 % nikoli ni imelo občutka strahu. Žalost je pogosto doživljalo 35,4 % oseb in včasih 39,5 % vključenih oseb v raziskavo, nikoli pa občutka žalosti ni imelo 25,1 % učenk in učencev.

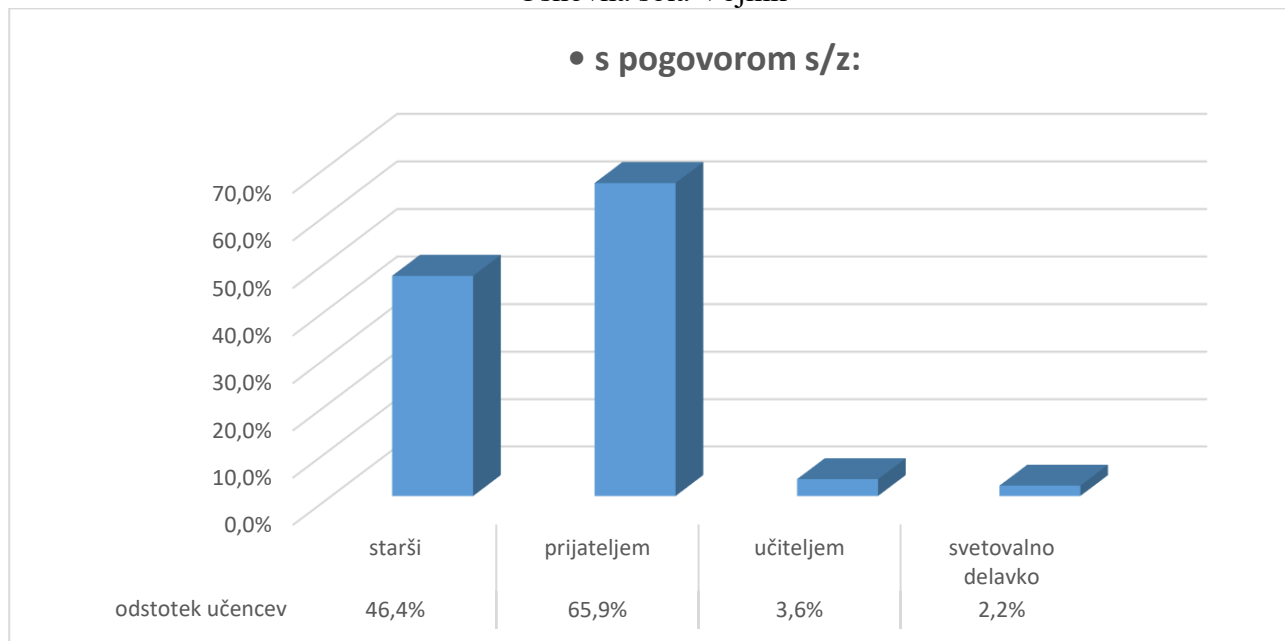
9. Kako si reševal svoje težave, če je do njih prišlo?

• sam/-a s/z:



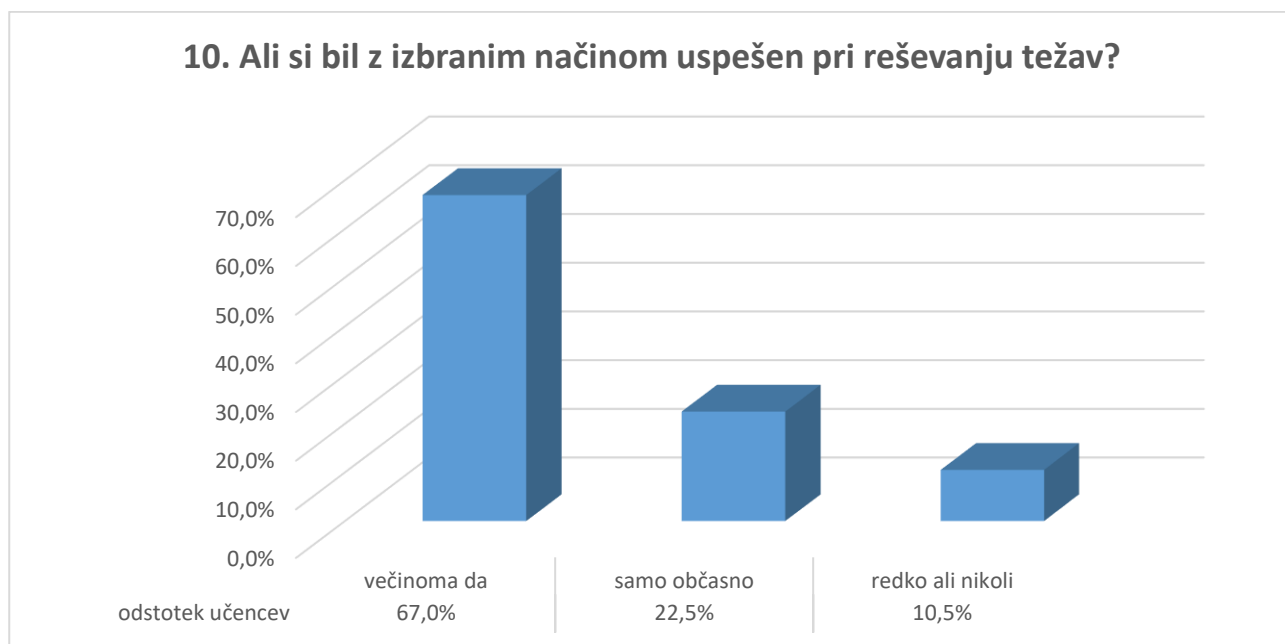
Slika 9: Kako si reševal svoje težave, če je do njih prišlo? Sam/-a s/z ...

Rezultati kažejo, da so učenci in učenke, ki so bili vključeni v raziskovalno nalogo, sami reševali težave, če je do njih prišlo na različne načine. 71,4 % anketiranih učencev je pomagalo poslušanje glasbe, 32,4 % učencev je v primeru težav pomagalo umetniško ustvarjanje, 47,5 % se jih je ukvarjalo s športom in rekreacijo, 39,8 % jih je poseglo po računalniških igranicah, 37,1 % učencev je za reševanje težav aktivno uporabljalo družabna omrežja, 12,6 % se jih je posluževalo vaj za sprostitve, 53,0 % učenk in učencev je hodilo na sprehode v naravo, 29,4 % anketiranih oseb se je v primeru težav odločilo tudi za gledanje televizije in 50,8 % učenkam in učencem je pri reševanju težav pomagal stik z živalmi.



Slika 10: S čim si reševal svoje težave, če je do njih prišlo? S pogovorom s/z...

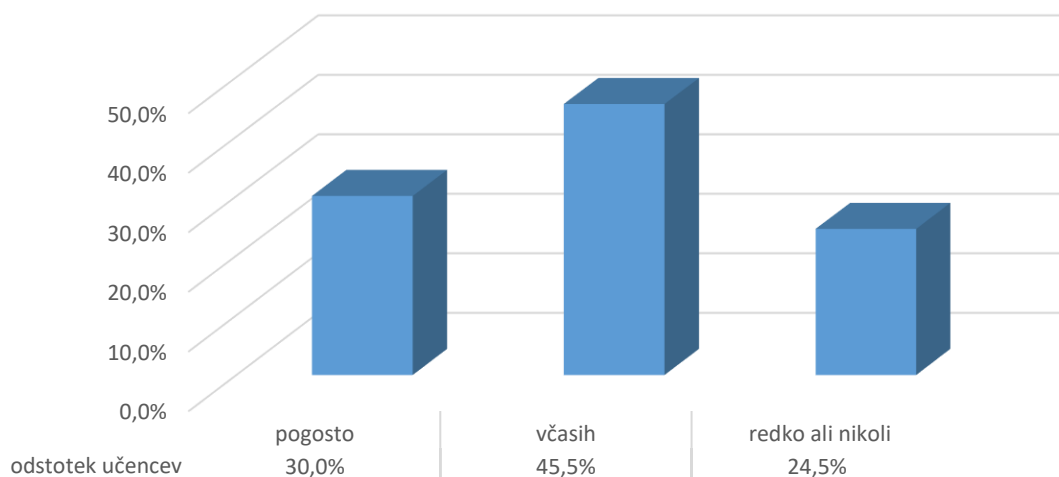
Rezultati kažejo, da so učenci in učenke, ki so bili vključeni v raziskavo svoje težave reševali tudi s pogovorom. V 46,4 % so jim s pogovorom pomagali starši, 65,9 % sodelujočih v anketi se je o svojih težavah pogovarjalo s prijateljem/prijateljico, 3,6 % učencev se je v primeru težav pogovorilo z učiteljico in 2,2 % s svetovalno delavko.



Slika 11: Ali si bil z izbranim načinom uspešen/-a pri reševanju težav?

Rezultati kažejo, da je bilo 67,0 % učenk in učencev s svojim izbranim načinom reševanja težav večinoma uspešnih, 22,5 % anketiranih oseb ocenjuje, da so bili uspešni samo občasno in 10,5 % jih z izbranim načinom reševanja težav ni bilo uspešnih ali pa so bili uspešni le redkokdaj.

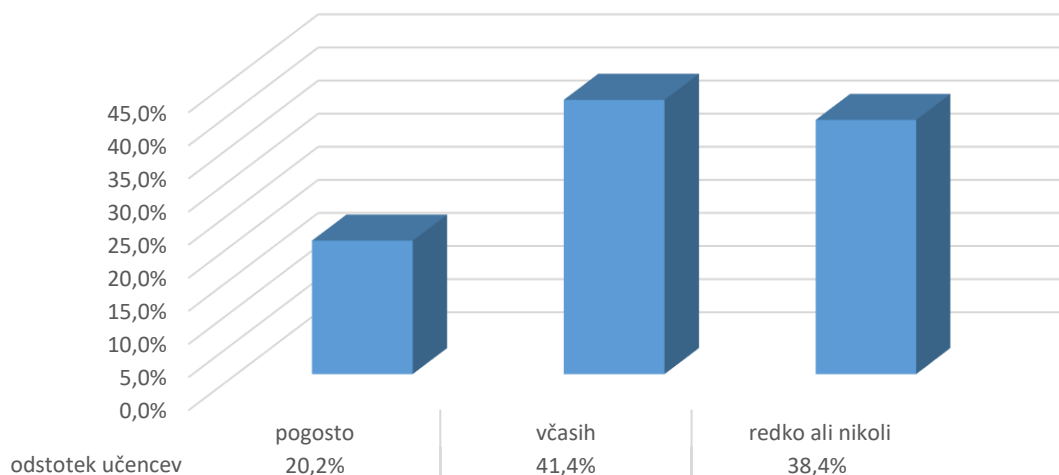
11. Ali bi v času šolanja na daljavo želel prejeti pomoč odrasle osebe?



Slika 12: Ali bi v času šolanja na daljavo želel prejeti pomoč odrasle osebe?

Rezultati kažejo, da bi 30,0 % učenk in učencev v času šolanja na daljavo želelo prejeti pomoč odrasle osebe. Med vsemi anketiranimi osebami, bi jih 45,5 % pomoč odrasle osebe želelo ali potrebovalo včasih, 24,5 % učenk in učencev pa redko ali nikoli.

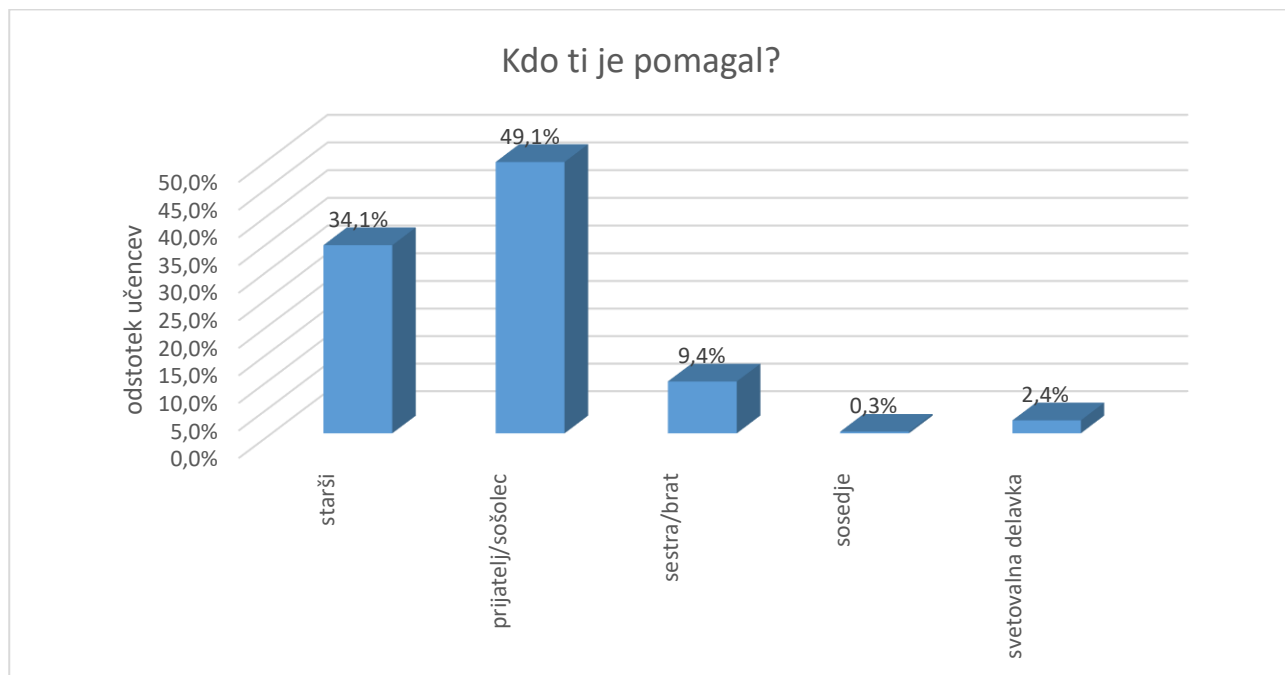
12. Ali si v času šolanja na daljavo dobil pomoč odraslih in delil svoje občutke, če si bil v stiski?



Slika 13: Ali si v času šolanja na daljavo dobil/-a pomoč in delil/-a svoje občutke, če si bil/-a v stiski?

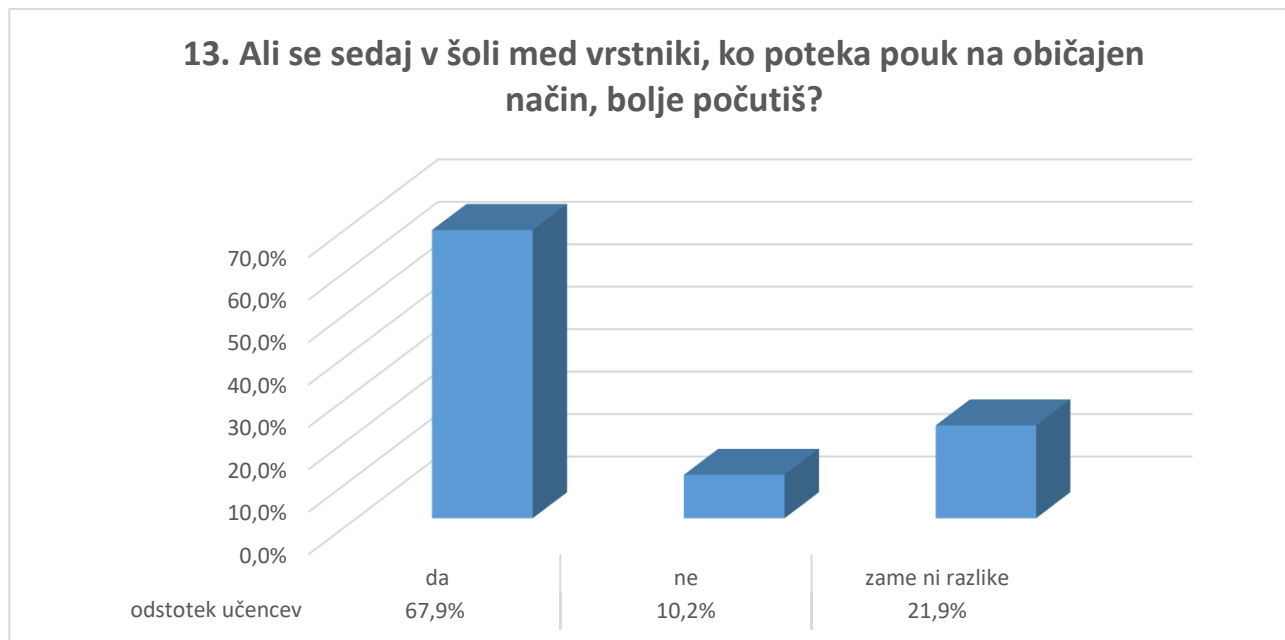
Rezultati kažejo, da je 20,2 % učenk in učencev v času šolanja na daljavo pogosto dobilo pomoč in delilo svoje občutke, kadar so bili v stiski. 41,4 % anketiranih učenk in učencev je le včasih dobilo pomoč in imelo možnost deliti svoje občutke, če so bili v stiski, 38,4 % učenk in učencev je bilo takšnih, ki so redko oziroma nikoli niso dobili pomoči, kadar so bili v stiski, in svojih občutkov niso z nikomer delili.

Kdo ti je pomagal?



Slika 14: Kdo ti je pomagal?

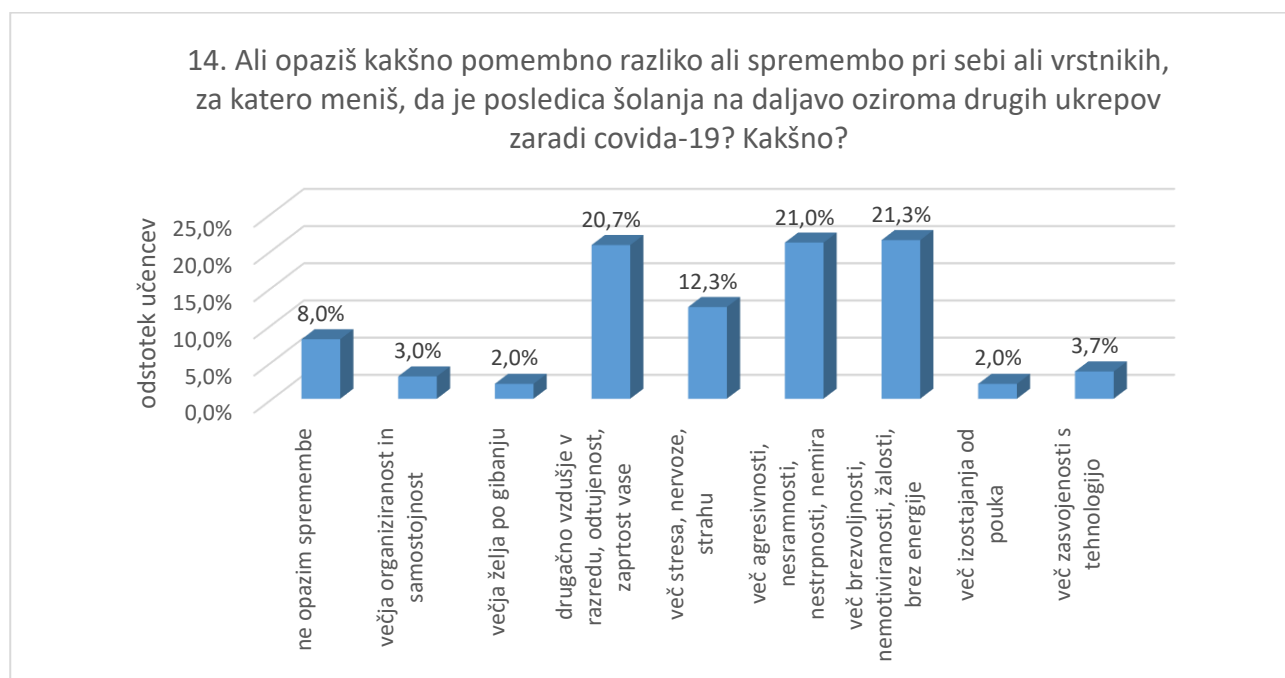
Rezultati kažejo, da je 34,1 % učenk in učencev navedlo, da so jim v času šolanja na daljavo, kadar so imeli to možnost, pomagali starši, 49,1 % anketiranim je pomagal prijatelj ali sošolec, 9,4% sestra ali brat, 0,3 % so pomagali sosedje in le 2,4 % je pomagala svetovalna delavka.



Slika 15: Ali se sedaj v šoli med vrstniki, ko poteka pouk na običajen način, bolje počutiš?

Rezultati kažejo, da se 67,9 % učenk in učencev tretje triade OŠ na območju celjske regije, sedaj ko poteka pouk na običajen način v šoli, bolje počuti. Kot lahko razberemo iz rezultatov, se jih 10,2 % sedaj, ko so v šoli med vrstniki, nič bolje ne počuti, 21,9 % anketiranih oseb ocenjuje, da zanje šolanje na daljavo ali pa šolanje v šolskih prostorih med vrstniki ne predstavljata vzrokov za razlike v počutju.

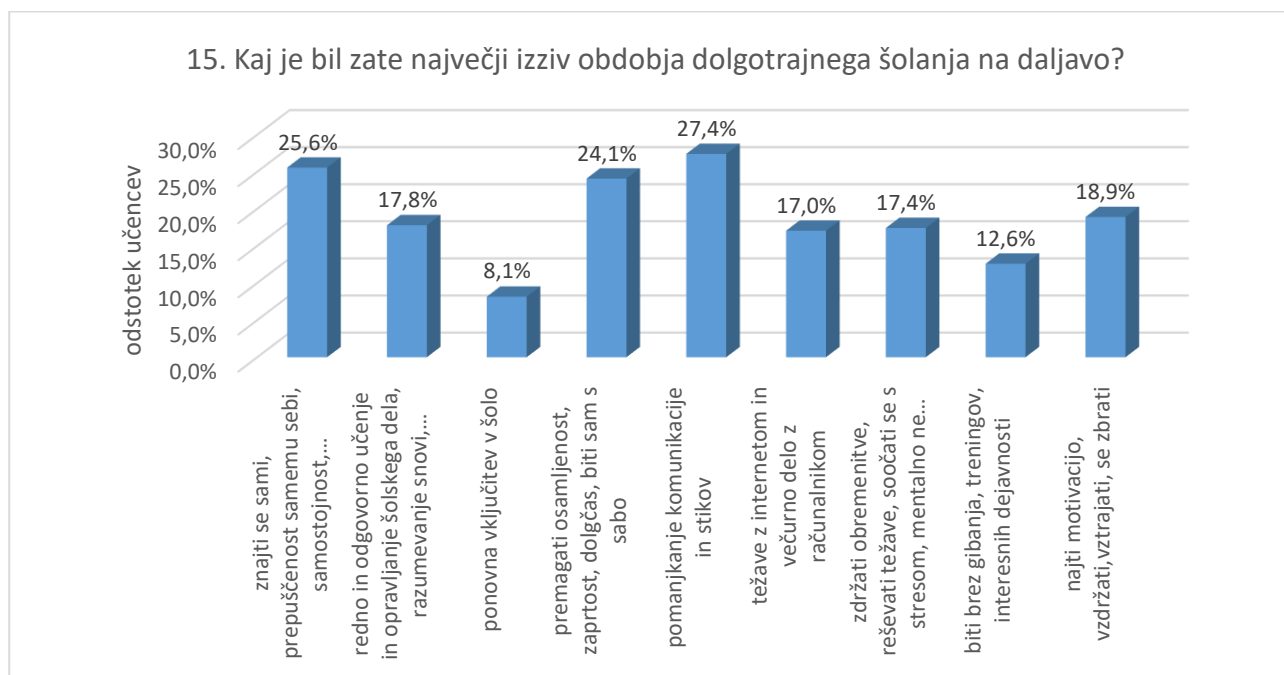
14. Ali opaziš kakšno pomembno razliko ali spremembo pri sebi ali vrstnikih, za katero meniš, da je posledica šolanja na daljavo oziroma drugih ukrepov zaradi covid-19? Kakšno?



Slika 16: Ali opaziš kakšno pomembno razliko ali spremembo pri sebi ali vrstnikih, za katero meniš, da je posledica šolanja na daljavo oziroma drugih ukrepov zaradi covid-19? Kakšno?

Rezultati kažejo, da 8,0 % anketiranih učenk in učencev ne opazi nobene pomembne razlike ali spremembe pri sebi ali vrstnikih, za katero bi lahko menili, da je posledica šolanja na daljavo ali drugih ukrepov zaradi covid-19. Nadalje lahko iz rezultatov razberemo, da jih 3,0 % meni, da se je opazno povečala njihova sposobnost organiziranosti in samostojnosti. 2,0 % učencev in učenk je pri sebi ali drugih vrstnikih opazilo večjo željo po gibanju. Drugačno vzdušje v razredu, odtujenost in zaprtost vase pri sebi ali vrstnikih kot posledico šolanja na daljavo in drugih ukrepov zaradi covid-19, je opazilo 20,7 % učenk in učencev. 12,3 % jih opaža, da je sedaj pri njih in vrstnikih prisotnega več stresa, nervoze in strahu, medtem ko 21,0 % učenk in učencev opaža, da je med vrstniki več agresivnosti, nesramnosti, nestrpnosti in nemira. Kot posledico šolanja na daljavo 21,3 % vključenih v anketo navaja, da opaža prisotnost brezvoljnosti, nemotiviranosti, žalosti in pomanjkanja energije. 2,0 % učenk in učencev opaža večje izostajanje od pouka in 3,7 % jih opaža, da je med njimi in vrstniki posledično več zasvojenosti s tehnologijo.

15. Kaj je bil zate največji izziv obdobja dolgotrajnega šolanja na daljavo?



Slika 17: Kaj je bil zate največji izziv obdobja dolgotrajnega šolanja na daljavo?

Rezultati kažejo, da je bil za 25,6 % anketiranih učenk in učencev največji izziv obdobja dolgotrajnega šolanja na daljavo, kako se znajti sami, tudi prepuščenost samemu sebi in samostojnost. Pri 17,8 % vključenih osebah je bil izziv redno in odgovorno učenje ter opravljanje šolskega dela ali pa razumevanje snovi. Ponovna vključitev v šolo je bila izziv za 8,1 % učenk in učencev. Premagovanje osamljenosti, zaprtosti, dolgčasa, biti sam s sabo je predstavljalo izziv 24,8 % sodelujočim v raziskavi. V obdobju dolgotrajnega šolanja na daljavo se je 27,4 % učenk in učencev soočalo z izzivom pomanjkanja komunikacije in stikov. Težave z internetom in večurnim delom z računalnikom je imelo 17,0 % učenk in učencev, medtem ko se jih je 17,4 % ukvarjalo z izzivom kako držati obremenitve, reševati težave, se soočati s stresom in ostati mentalno zdrav. Pri 12,6 % sodelujočih učencev in učenk v raziskavi je bil naveden kot največji izziv, kako biti brez gibanja, treningov in interesnih dejavnosti. Z izzivom motiviranja, vztrajanja in ohranjanja zbranosti pa se je ukvarjalo 18,9 % učenk in učencev tretje triade OŠ v celjski regiji, ki so sodelovali v raziskavi.

3.5 INTERPRETACIJA REZULTATOV

Stanje in odnosi v družbi ter tudi v šolskem prostoru so bržkone posledica razmer, do katerih je prišlo zaradi epidemije povzročene zaradi virusa covid-19. Vse to je vplivalo na razmišljanje, občutenje in vedenje otrok. V prejšnjem poglavju sem predstavila rezultate svoje raziskovalne naloge, v nadaljevanju pa sledi še interpretacija le-teh.

Prvo raziskovalno vprašanje se navezuje na **prvo hipotezo – učenci tretje triade OŠ na območju celjske regije so se šolanju na daljavo v večini brez večjih težav prilagodili**, ki jo prikazuje Slika 3. Iz dobljenih rezultatov lahko odgovorimo na **prvo zastavljeno raziskovalno vprašanje**, kako so učenci tretje triade OŠ v celjski regiji sprejeli dolgotrajen način šolanja na daljavo in ugotovimo, da je bilo tretjini učenk in učencem vseeno, kako se šolajo, četrtini je bil način šolanja na daljavo všeč, kljub vsemu pa tretjini učenk in učencem dolgotrajen način šolanja na daljavo ni bil všeč, nekateri se sploh niso mogli privaditi nanj.

Zastavljeno **prvo hipotezo**, da so se učenci tretje triade OŠ na območju celjske regije šolanju na daljavo v večini brez večjih težav prilagodili, lahko **potrdimo**, saj obdelani podatki, pridobljeni z anketo, kažejo, da več kot polovica učenk in učencev ni imela večjih težav s prilagajanjem šolanju na daljavo. Načinu šolanja na daljavo so se v večini prilagodili, saj so morali opraviti šolske obveznosti.

Šole so v želji po čim manj motenem učnem procesu v času epidemije covida-19 uvedle spletna predavanja preko konferenčnih orodij, najpogosteje preko Zoom ali Teams aplikacije. Čeprav je pouk trajal enako dolgo, kot bi v živo, so bile spletne učne ure za mnoge zahtevnejše, kar je posledica tako imenovane »Zoom utrujenosti«. Rezultate mojega prvega raziskovalnega vprašanja in prve hipoteze lahko primerjamo z izsledki analize izobraževanja na daljavo v času prvega vala epidemije covida 19 v Sloveniji, v kateri je sodeloval dr. Branko Slivar (2020), in je v predstavitvi rezultatov učencev in ravnateljev povedal, da so se mlajšim učencem zdelo šolanje na daljavo kar zanimivo. Srednješolcem se je zahtevnost pouka zdela velika, pouk na daljavo jih je tudi obremenjeval, zato je po njegovih besedah potrebno v prihodnje temu dejavniku posvetiti več pozornosti. Predvsem starejši učenci in dijaki so v raziskavi kot pozitivno ocenjevali, da preko dneva sami razporejajo delo, saj so navajali, da so zjutraj tudi raje več časa spali. Velik odstotek učencev je izrazil strah pred razrednimi nastopi v živo in jim je bilo v času izobraževanja na daljavo všeč, da tega ni bilo. Velikemu deležu dijakov in starejših učencev se je zdelo celo, da se lažje učijo doma. Izsledki njihove raziskave kažejo, da so učenke in učenci ter dijakinje in dijaki ocenili, da je bil pouk na daljavo med epidemijo zahtevnejši kot pouk v razredu, po drugi strani pa so pouk na daljavo ocenjevali tudi kot zanimiv in ustvarjalen. Kot negativne vidike so učenci označili predvsem pomanjkanje socialnega stika, tako s sošolci kot z učitelji. Precej jih je tudi pogrešalo razlago učitelja. Le malo učencev je navajalo, da ne zna uporabljati računalnika, mnogi so morali računalnik deliti z družinskimi člani. Pozitivno pa se jim je zdelo, da so lahko sami razporedili delo čez dan in da jim ni bilo treba nastopati pred sošolci. Med srednješolci in učenci višjih razredov osnovnih šol je bil kar velik delež takih, ki so ocenili, da se na ta način lažje učijo (Rupnik, 2020). Če primerjamo torej navedene izsledke z mojimi ugotovitvami, lahko zaključimo, da so se učenci v splošnem prilagodili na način šolanja na daljavo. Nekateri so se srečevali tudi s težavami, nekaterim je bil takšen način šolanja celo všeč. Ne pomeni, da se družine, odrasli in otroci niso soočali s številnimi izzivi v času epidemije in izolacije, temveč da so se z njimi uspešno spoprijemali in se na novo nastalo situacijo pretežno dobro prilagodili (Lep, 2020).

Drugo in tretje zastavljeno raziskovalno vprašanje se nanašata na **drugo hipotezo – učenci tretje triade OŠ na območju celjske regije so se v času šolanja na daljavo soočali s čustvenimi težavami, ki jih v običajnih razmerah nimajo**, kar prikazujeta Slika 4 in Slika 5. Iz dobljenih rezultatov lahko odgovorimo na **drugo zastavljeno raziskovalno vprašanje**, ali so se učenci tretje triade OŠ v celjski regiji pogosteje kot v običajnih razmerah soočali s čustvenimi težavami v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo, in ugotovimo, da se je velika večina učenk in učencev soočala vsaj s kakšno ali kar s številnejšimi težavami v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo. Le dobra desetina učenk in učencev namreč ni navedla čustvenih težav, s katerimi bi se soočala, torej ni imela nobenih težav, vsi preostali pa so čustvene težave imeli. Učenci in učenke so se šolanju na daljavo sicer prilagodili, vendar so imeli v tem času kar nekaj čustvenih težav. Slika 5 kaže, da so kot vzrok za težave sodelujoči navedli predvsem pomanjkanje stikov in zaprtost v domačem okolju, zaradi česar so bili prepuščeni samim sebi, včasih tudi brez pomoči in so težje ohranjali motivacijo za delo. Tudi preobremenjenost in stres so pripeljali do težav. Iz dobljenih rezultatov lahko odgovorimo tudi na **tretje zastavljeno raziskovalno vprašanje**, s katerimi čustvenimi težavami, ki jih v običajnih razmerah nimajo so se učenci tretje triade OŠ v celjski regiji soočali v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo in zakaj, in ugotovimo, da je skoraj večina učenk in učencev pogrešala odnose in stike z vrstniki. Velika večina se je soočala z občutki žalosti, osamljenosti, bili so brezvoljni, prepuščeni samim sebi in so izgubili motivacijo za šolsko delo. Več kot polovica jih je bilo živčno napetih in pod stresom, imeli so občutek izključenosti iz družbe in nepovezanosti z vrstniki. Več kot polovico je begal občutek, da ne bodo zmogli in polovica učenk in učencev je bilo preobremenjenih. Tretjina jih je doživljala tudi strah, bili so zaskrbljeni in deležni nesramnega odnosa

s strani vrstnikov. Manjši odstotek učenk in učencev, pa vendar ne nepomemben, je doživljal tudi zlorabe, kaznovanja in agresijo znotraj družine, samopoškodovanje in pri desetini je prihajalo do nekontroliranih čustvenih izbruhov. Učenci menijo, da je do teh težav prišlo zaradi pomanjkanja stikov, druženja, osamljenosti in zaprtosti.

Drugo hipotezo, da so se učenci tretje triade OŠ na območju celjske regije v času šolanja na daljavo soočali s čustvenimi težavami, ki jih v običajnih razmerah nimajo lahko na podlagi obdelanih podatkov **potrdimo**, saj je imela velika večina učenk in učencev težave na tem področju.

Društvo Young Minds je po vodstvu J. Lee (2020) izvedlo raziskavo, v kateri je kar 32 % mladih, ki so v preteklosti že imeli težave z duševnim zdravjem, poročalo o tem, da se je njihovo duševno zdravje v času šolanja na daljavo močno poslabšalo, 51 % pa je poročalo o zmernem poslabšanju stanja. Lee (2020) prav tako izpostavlja učence in dijake z že obstoječimi motnjami kot tiste, ki naj bi imeli v času šolanja na daljavo največ težav. Rutina, ki jo predstavlja šolski urnik, je namreč za te posameznike ključna. Posameznike z depresijo motivira, da vsak dan vstanejo iz postelje, se oblečejo in odidejo v šolo. Predvideva se, da je za posameznike tudi povratak v šolo veliko bolj zahteven kot izgleda. Veliko učencev, dijakov in študentov poroča tudi o povišanem stresu, ki ga povzroča negotovost glede izvedbe ocenjevanj in testov pri takem načinu izobraževanja. Še en problem predstavlja povišana stopnja nasilja v domovih, ki je posledica povečanega obsega preživetega časa skupaj in nezmožnosti žrtve, da se od povzročitelja nasilja tudi umakne. Le-to pri posameznikih povzroča veliko stisko. O dolgoročnih učinkih zaprtja šol na čustveno in duševno stanje ter na razvoj teh dveh področij lahko zaenkrat bolj kot ne ugibamo, saj obsežnejših raziskav na to tematiko še ni dovolj. Šolanje na daljavo vsekakor ni optimalno zaradi več razlogov, na mnogih področjih, kot je tudi čustveno, pa je lahko celo škodljivo (Lee, 2020). Rečemo lahko, da tudi raziskave različnih strokovnjakov kažejo, da je dolgotrajno šolanje na daljavo povzročilo soočanje učencev z določenimi čustvenimi težavami.

Četrto in peto zastavljeno raziskovalno vprašanje se nanašata na **tretjo hipotezo – učenci tretje triade OŠ na območju celjske regije so bili v času šolanja na daljavo prikrajšani za razvijanje socialnih veščin in so pogrešali odnose z vrstniki**, kar prikazujeta Slika 6 in Slika 7. Iz dobljenih rezultatov lahko odgovorimo na **četrto zastavljeno raziskovalno vprašanje**, za katere socialne interakcije so bili učenci tretje triade OŠ v celjski regiji v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo prikrajšani, in ugotovimo, da več kot polovica učenk in učencev ni imela možnosti za druženje, komunikacijo in zabavo s sošolci, za doživljanje uspeha in poraza, za izmenjavanje mnenj in dajanje idej, za razvijanje interesov, za vživljanje v občutke drugih in presojanje o pravilnosti vedenja drugih, za ustvarjalnost. Približno tri četrtine učenk in učencev ni imelo možnosti za sodelovanje in razvijanje socialnih veščin, za prejetje in nudenje pomoči, za doživljanje svobode in svobodnega izražanja, za vzpostavljanje stikov z drugimi, za reševanje konfliktov, prav tako tretjina ni imela možnosti za učenje prilagajanja drugim ljudem. Iz dobljenih rezultatov, ki jih prikazuje Slika 7, lahko odgovorimo na **peto zastavljeno raziskovalno vprašanje**, ali so učenci tretje triade OŠ v celjski regiji v času dolgotrajnega šolanja na daljavo pogrešali stike in sodelovanje z vrstniki, in ugotovimo, da je velika večina učenk in učencev pogrešala stike in sodelovanje z vrstniki. Le malo več kot desetina učenk in učencev odnosov z vrstniki ni pogrešala.

Tretjo hipotezo, da so bili učenci tretje triade OŠ na območju celjske regije v času šolanja na daljavo prikrajšani za razvijanje socialnih veščin in so pogrešali odnose z vrstniki, lahko torej glede na pridobljene in obdelane podatke **potrdimo**, saj jih več kot polovica ni imela možnosti za razvijanje različnih socialnih veščin, ki so odvisne od stikov in odnosov z drugimi ljudmi in je skoraj večina učenk in učencev medvrstniške odnose pogrešala.

Z zaprtjem šol so se socialne izkušnje in interakcije med otroki povsem spremenile, saj so se v večini preselile na splet. Otroci tako niso bili prikrajšani samo za stike s svojimi sošolci, ampak so imeli zaradi vseh ostalih ukrepov zelo omejene fizične stike ali pa jih sploh niso imeli (Brooks, 2020). To

je posebej problematično za otroke v srednjem in poznem otroštvu, torej osnovnošolske učence. To obdobje namreč velja za kritično na področju socialnega razvoja, saj naj bi vrstniki v tem obdobju pridobili na večjem pomenu. Preko pogostih in kvalitetnih stikov, predvsem v vrstniški skupini, naj bi bolje zaznavali svoj položaj v skupini, hkrati pa otroci ob vzporednem razvoju socialne kognicije vedno bolj čustveno in vzajemno razumejo koncept prijateljstva. Ob pomanjkanju interakcij izven družinskega okolja se na področju socialnega razvoja lahko pojavijo zaostanki (Marjanovič Umek, 2004). Tudi starši so kot največje težave pri svojih otrocih v času covida-19 navedli težave, povezane s socialno izolacijo, kot so pogrešanje prijateljev, učiteljev in občutje osamljenosti (Vrtovec, 2020).

Šesto zastavljeno raziskovalno vprašanje se nanaša na **četrto hipotezo – učenci tretje triade OŠ na območju celjske regije so v času šolanja na daljavo doživljali več negativnih čustev kot v običajnih razmerah**, kar prikazuje Slika 8. Iz dobljenih rezultatov lahko odgovorimo na **šesto zastavljeno raziskovalno vprašanje**, katera negativna čustva so doživljali učenci tretje triade OŠ v celjski regiji v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo, in ugotovimo, da je približno tri četrtine učenk in učencev pogosto ali občasno doživljalo negativna čustva oziroma občutke, kot so brezvoljnost, brezup, izoliranost, jezo, izločenost, napetost, odtujenost, pogrešanje in žalost. Podatki kažejo, da je dve tretjini učenk in učencev v času dolgotrajnega šolanja na domu pogosto ali občasno doživljalo negativna čustva besa, nemoči, nepotrpežljivosti, razburjenja, obupa in strahu. Ni zanemarljivo, da jih je četrtnina oziroma tretjina pogosto ali občasno doživljala občutke krivde, manjvrednosti, notranje agresije, odpor in paniko. Približno petina se je pogosto ali včasih počutila ponižanih.

Četrto hipotezo, da so učenci tretje triade OŠ na območju celjske regije v času šolanja na daljavo doživljali več negativnih čustev kot v običajnih razmerah, lahko na podlagi obdelanih podatkov **potrdimo**, saj rezultati kažejo, da je več kot polovica učenk in učencev nekatera negativna čustva, ki jih sicer ne doživljajo, v času šolanja na daljavo pogosto ali vsaj občasno doživljala.

S tem področjem so se ukvarjali različni strokovnjaki. Če primerjamo čustva otrok pred izolacijo in po njej zaradi epidemije, lahko na podlagi obsežne opravljene raziskave, ki jo je izvedla skupina strokovnjakov pod vodstvom Ziqina (2021) povzamemo, da so otroci med obdobjem izolacije kazali več negativnih čustev kot poprej. Na to je vplivalo šolanje na daljavo ter odnosi s starši znotraj družine. Raziskava kaže, da so tudi starši s svojimi negativnimi čustvi v tem času vplivali na razvoj negativnih čustev pri otrocih (Ziqin, 2021). Tudi raziskava, ki jo je izvedla Idoiaga s skupino strokovnjakov leta 2020, je pokazala, da so bili starejši otroci v času epidemije precej zaskrbljeni. Pravzaprav so ti otroci izrazili negativna čustva strahu, zaskrbljenosti, žalosti in nemoči. Nekateri med njimi pa so izrazili, da so doživljali občutke krivde. Čustva otrok so bila zelo nasprotna, po eni strani so bili zdolgočaseni, jezni, preobremenjeni, utrujeni in celo osamljeni. Nadalje, glede na rezultate te analize, velja omeniti, da je bilo pri otrocih opaziti pojav čustev nemoči, žalosti, pa tudi sreče, umirjenosti in dolgčasa. Nekatera od teh čustev, zlasti tista, povezana s strahom, žalostjo, zaskrbljenostjo ali živčnostjo, so bila že identificirana v drugih študijah, vendar so se v tej raziskavi pojavila tudi nova čustva. Zlasti je treba biti pozoren na čustva jeze in dolgčasa, saj so bila med izolacijo zaradi epidemije opažena kot dejavnika tveganja za duševno bolezen (Idoiaga, 2020). V kriznih obdobjih, kar aktualna epidemija zagotovo je, se otroci in mladostniki na strese, ki jih doživljajo, odzivajo zelo različno. Posledice na področju vedenja, čustvovanja, doživljanja in učenja ter vsakdanjih rutin se lahko pokažejo hitro ali pa z zamikom in trajajo različno dolgo (Dobnik Renko, 2020). Negativna čustva lahko poslabšajo delovanje pozornosti, spomina in drugih miselnih procesov (Lep, 2020).

Sedmo zastavljeno raziskovalno vprašanje se nanaša na **peto hipotezo – učenci tretje triade OŠ na območju celjske regije so v času šolanja na daljavo sami ali s pomočjo prijateljev reševali svoje težave**, kar prikazujejo Slika 9, Slika 10 in Slika 11. Iz dobljenih rezultatov lahko odgovorimo na **sedmo zastavljeno raziskovalno vprašanje**, na kakšne načine so učenci tretje triade OŠ v celjski

regiji, v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo reševali svoje težave in ali so bili pri tem uspešni, lahko ugotovimo, da je skoraj tri četrtine učenk in učencev lajšalo svoje težave s poslušanjem glasbe, približno polovica se jih je ukvarjala z rekreacijo in športom ali sprehodi v naravo, pomagal jim je stik in ukvarjanje z živalmi. Približno tretjina ali več si je soočanje s težavami lajšala z umetniškim ustvarjanjem, igranjem računalniških igrice, aktivno uporabo računalniških omrežij in gledanjem televizije. Približno desetina učenk in učencev pa se je v primeru težav posluževala dihalnih vaj. Učencem je pri reševanju težav pomagal tudi pogovor, in sicer je bil več kot polovici vprašanih v pomoč pogovor s prijateljem/prijateljico. Nekaj manj kot polovici učencev je pri reševanju težav pomagal pogovor s starši, v zelo majhnem odstotku pa so imeli pogovore o težavah z učiteljico ali svetovalno delavko. Z izbranim načinom reševanja težav so bili učenke in učenci v več kot polovici primerov večinoma zadovoljni, petina jih je bila s takšnim načinom reševanja težav zadovoljna samo občasno, desetina sodelujočih pa z izbranim načinom reševanja težav ni bila zadovoljna ali pa se je to zgodilo redko.

Peto hipotezo, da so učenci tretje triade OŠ na območju celjske regije v času šolanja na daljavo sami ali s pomočjo prijateljev reševali svoje težave, lahko glede na obdelane podatke **potrdimo**. Več kot polovica učenk in učencev je bila namreč večinoma zadovoljna s svojimi izbranimi načini reševanja težav, kot so na primer poslušanje glasbe, športna rekreacija, sprehodi v naravo ali ukvarjanje z živalmi. Pri reševanju težav pa so jim v več kot polovici primerov pomagali pogovori s prijatelji.

V času od razglasitve epidemije so bili strokovnjaki s področja duševnega zdravja in šolstva dejavni pri osveščanju o psihosocialnih vidikih epidemije in omejevalnih ukrepov. Na obremenilne posledice za otroke v socialno ogroženih družinah so dodatno opozarjali tudi predstavniki nevladnih organizacij. (Vrtovec, 2020) Kot varovalna dejavnika pred povečanjem ranljivosti in pojava težav v času epidemije sta se še zlasti izkazala gibanje v naravi ter druženje z družinskimi člani (Urban, 2020).

Osmo zastavljeno raziskovalno vprašanje se nanaša na **šesto hipotezo – učenci tretje triade OŠ v celjski regiji bi v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo potrebovali pomoč odraslih pri reševanju svojih težav, a je niso prejeli**, kar prikazuje Slika 12. Iz dobljenih rezultatov lahko odgovorimo na **osmo raziskovalno vprašanje**, ali bi učenci tretje triade OŠ v celjski regiji v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo potrebovali pomoč odraslih pri reševanju svojih težav, in ugotovimo, da bi skoraj polovica vprašanih v času dolgotrajnega šolanja na daljavo včasih potrebovala pomoč odrasle osebe, tretjina bi jih pomoč potrebovala pogosto in četrtina učenk in učencev nikoli. Povzamemo lahko, da bi tri četrtine učencev vsaj včasih, nekateri pa pogosto potrebovali pomoč odrasle osebe v času šolanja na daljavo. Iz pridobljenih rezultatov, ki jih prikazuje Slika 13 lahko tudi ugotovimo, da je petina učencev v primeru stiske pomoč dobila, malo manj kot polovica vprašanih je svoje občutke stiske delila in dobila pomoč le včasih, nekaj več kot tretjina sodelujočih pa te pomoči ni prejela. Iz podatkov, ki jih prikazuje Slika 14 je razvidno tudi, da so učenke in učenci v času dolgotrajnega šolanja na domu, pomoč prejeli v malo več kot polovici primerov kar od prijateljev, sošolcev, bratov ali sester, tretjini pa so pomagali starši. Zelo majhen delež učencev je pomoč prejel od svetovalnih delavk.

Šesto hipotezo, da bi učenci tretje triade OŠ v celjski regiji v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo potrebovali pomoč odraslih pri reševanju svojih težav, a je niso prejeli, lahko **potrdimo**. Tretjina učencev bi namreč pomoč odrasle osebe potrebovala pogosto, malo manj kot polovica pa vsaj občasno. Petina vključenih je pomoč pogosto tudi dobila, manj kot polovica pa le občasno. V večini primerov so učencem pomagali sošolci in prijatelji, le v tretjini primerov starši, svetovalne službe pa v zelo majhnem odstotku.

Utemeljeno lahko predpostavimo, da so bili v času izvajanja pouka na daljavo v ospredju predvsem spoznavni cilji, kot izhajajo iz posameznih učnih načrtov. Opora učencem v procesu socialnega in

čustvenega učenja večinoma ni potekala sistematično oziroma je bila ponujena na daljavo ob pretežno individualnem in samostojnem učenju učencev, ki niso bili vključeni v vrstniške skupine, ki so pomemben dejavnik socializacije otrok in mladostnikov. Ob zadovoljevanju njihovih potreb po stikih z vrstniki in po čustveni varnosti, hkrati pa tudi prepoznavanje in upoštevanje primanjkljajev in razlik v socialnih in čustvenih spretnostih med učenci, ki so nastali v času izvedbe pouka na daljavo in ki se bodo ob zahtevani fizični distanci v novih razmerah šolanja še povečevale, psihologi apelirajo, da učitelji povečajo občutljivost za zaznavanje in reševanje teh problemov in se v primeru večjih težav socialno-čustvene narave, obrnejo na prvo psihološko pomoč šolskih svetovalnih delavcev, v primeru intenzivnejših težav pa na pediatre, psihologe in pedopsihiatre v centrih za duševno zdravje in svetovalne centre, pišejo strokovnjaki iz Sekcije za otroško in mladostniško klinično psihologijo pri Zbornici kliničnih psihologov Slovenije (Vrtovec, 2020).

Deveto raziskovalno vprašanje se navezuje na **sedmo hipotezo – učenci tretje triade OŠ na območju celjske regije se sedaj, ko se šolajo na običajen način v šoli, bolje počutijo**, kar prikazuje Slika 15. Iz dobljenih rezultatov lahko odgovorimo na **deveto raziskovalno vprašanje**, ali se učenci tretje triade OŠ v celjski regiji sedaj, ko se znova lahko šolajo med vrstniki v razredu, počutijo bolje, in ugotovimo, da se približno dve tretjini učencev sedaj v šoli bolje počuti, petini učencev način šolanja od doma ali v šoli ne predstavlja razlike, desetina učencev pa se sedaj, ko se znova šolajo med vrstniki v razredu, ne počuti bolje.

Sedmo hipotezo, da se učenci tretje triade OŠ na območju celjske regije sedaj, ko se šolajo na običajen način v šoli, bolje počutijo, lahko **potrdimo**, saj rezultati kažejo, da se dve tretjini učenk in učencev sedaj v šoli med vrstniki bolje počuti.

Po mnenju dr. Zore Rutar Ilc z Zavoda za šolstvo učenci lažje opravljajo zahtevno miselno delo in se učinkoviteje učijo ravno takrat, ko se pri tem dobro počutijo. Pri tem pa dobrega počutja ne kaže razumeti kot pasivnost, lenobnost ali podpiranje čutnega ugodja, temveč dobro počutje pri učnem procesu utemeljujemo na osmišljenosti znanja in učnih izkušenj, čustveni angažiranosti in kakovostnih odnosih med učenci in učitelji ter posledično dobri socialni klimi, kar vse podpira zahtevno miselno delo in učinkovito učenje. Za učinkovito učenje je namreč ključno, da učence pouk pritegne, da lahko učni izkušnji pripišejo pomen oziroma povezanost z življenjem in da v ustrezno vodenem procesu učenja ob učiteljevi podpori razvijajo različne zmožnosti in svoje zaupanje vanje. V takem pristopu je med drugim »rezerva« za povečanje motivacije oziroma zavzetosti za učenje, ki se je pri naših učencih v mednarodnih raziskavah na nekaterih področjih izkazala kot nižja od tiste v primerljivih in prav tako uspešnih drugih šolskih sistemih. Pri osmišljanju učenja in znanja ne gre za banaliziranje in poenostavljanje, za podpiranje lagodnosti in čutnega ugodja, ampak prav nasprotno, najbolj osmišljeno znanje in učenje zahtevata veliko miselnega dela in zavzetosti tako od učiteljev kot od učencev. Ključna razlika pa je v tem, da takšnega učnega procesa učenci kljub zahtevnosti ne doživljajo kot neprijetno obremenjujočega, ampak kot intelektualni izziv, vreden njihovega prizadevanja (Maličev, 2018). Če navedem ob tem svoje mnenje, ki izvira iz mojih osebnih izkušenj v šolskem prostoru, lahko rečem, da učenci v večini primerov radi prihajamo v šolo, saj je to prostor, kjer se skupaj družimo, učimo, delimo izkušnje in mnenja, rešujemo težave, rastemo in se zaradi vsega tega dobro počutimo.

Deseto raziskovalno vprašanje se navezuje na **osmo hipotezo – učenci tretje triade OŠ na območju celjske regije opazijo pri sebi in vrstnikih spremembe v osebnosti, ki bi lahko bile posledica šolanja na daljavo in ukrepov proti covidu-19**, kar prikazuje Slika 16. Iz dobljenih rezultatov lahko odgovorimo na **deseto raziskovalno vprašanje**, ali učenci tretje triade OŠ na območju celjske regije opazijo pri sebi in vrstnikih kakšno spremembo v osebnosti, ki bi lahko bila posledica šolanja na daljavo in ukrepov proti covidu-19, in ugotovimo, da petina sodelujočih v raziskovalni nalogi kot posledico šolanja na daljavo opaža drugačno vzdušje v razredu, medsebojno odtujenost in zaprtost vase. Petina jih opaža več agresivnosti, nesramnosti, nestrpnosti in nemira pri sebi ali med vrstniki.

Prav tako petina učencev opaža, da so učenci sedaj po vrnitvi v šolo bolj brezvoljni, nemotivirani, med njimi je prisotne več žalosti in pomanjkanja energije. Desetina učencev opaža pri sebi ali med vrstniki več stresa, nervoze in strahu. V manjših odstotkih sodelujoči navajajo povečano zasvojenost s tehnologijo, v redkih primerih se pojavlja tudi izostajanje od pouka. Nekateri redki učenci opažajo kot posledico šolanja na daljavo pozitivne spremembe, saj so postali bolj organizirani, samostojni in imajo večjo željo po gibanju. Manj kot desetina vprašanih pri sebi ali vrstnikih ne opazi nobenih sprememb, ki bi lahko bile posledica dolgotrajnega šolanja na daljavo oziroma drugih ukrepov zaradi covida-19.

Osmo hipotezo, da učenci tretje triade OŠ na območju celjske regije opazijo pri sebi in vrstnikih spremembe v osebnosti, ki bi lahko bile posledica šolanja na daljavo in ukrepov proti covidu-19, lahko **potrdimo**, saj manj kot desetina vprašanih učenk in učencev pri sebi ali vrstnikih ne opazi nobenih sprememb, ki bi lahko bile posledica šolanja na daljavo. Preostali učenke in učenci, ki so sodelovali v raziskavi, pa navajajo vsaj kakšno opazno spremembo v osebnosti, ki bi lahko bila posledica dolgotrajnega načina šolanja na daljavo.

Posledice pandemije se že čutijo tako na individualni, skupnostni in družbeni ravni kakor na globalni ravni. Predpostavimo lahko, da z epidemijo povezane spremembe, okrepijo občutja negotovosti. Svet postane nedoločen in manj predvidljiv in vse to mladim otežuje ali celo onemogoča načrtovanje prihodnjih dejanj in spoprijemanje z razvojnimi nalogami. Mladi na prehodu v odraslost naj bi namreč v tem razvojnem obdobju med drugim oblikovali identiteto, samoosredotočenost, raziskovali osebne življenjske možnosti, se pripravili na poklicno delo, se izobraževali, oblikovali odnose z vrstniki in prijatelji. Neuspešno razreševanje posameznih razvojnih nalog pa ima negativne psihološke in posredno še družbene posledice. Na negativne posledice trenutne epidemije kažejo tudi ugotovitve mednarodnih raziskav o poslabšanju duševnega zdravja mladih. Zelo je pomembno, da v času izrednih razmer raziskujemo učinke epidemije na duševno zdravje. Krizne situacije vedno vplivajo na čustveno odzivanje ljudi ter tudi na njihovo kognitivno delovanje, vedenje. Čustva imajo namreč pomemben vpliv na različne kognitivne procese. Rezultati raziskave, ki so jo naredili strokovnjaki iz filozofske fakultete v Ljubljani pod naslovom Psihologija pandemije (2020), nakazujejo soodvisnost čustev in kognicije v dlje trajajoči krizni situaciji, na katero posamezniki nimajo večjega vpliva. Poslabšanje kognitivnega delovanja se povezuje s povečano utrujenostjo, poslabšanjem kakovosti spanja, negativnim čustvovanjem in vplivom omejitev na doživljanje posameznikov. Rezultati se ujemajo z ugotovitvami raziskav o poslabšanem kognitivnem delovanju na primer občutku upočasnenosti, zmanjšane fleksibilnosti mišljenja, poslabšanem spominu pri dolgotrajni izpostavljenosti psihosocialni izoliranosti (Lep, 2020). V kriznih obdobjih, kar aktualna epidemija zagotovo je, se otroci in mladostniki na strese, ki jih doživljajo, odzivajo zelo različno. Posledice so vidne na področju vedenja, čustvovanja, doživljanja in učenja ter vsakdanjih rutin (Dobnik Renko, 2020).

Iz dobljenih podatkov lahko odgovorimo na enajsto raziskovalno vprašanje, kateri so bili največji izzivi učencev tretje triade OŠ v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo, kar prikazuje Slika 17, in ugotovimo, da je četrtini učencev predstavljalo izziv kako se znati sami, prepuščenost samemu sebi, samostojnost, premagovanje osamljenosti, zaprtosti in dolgčasa, pomanjkanje komunikacije in stikov z vrstniki. Približno petini učencev je bil izziv redno in odgovorno učenje, opravljanje šolskega dela in razumevanje snovi, reševanje težav, soočanje s stresom in obremenitvami, vzdrževanje motivacije in vztrajnosti. Prav tako jih je imela približno petina težave z internetom in večurnim

Osnovna šola Vojnik

delom z računalnikom. Približno desetina se je ukvarjala z izzivi pomanjkanja gibanja, treningov, interesnih dejavnosti in ponovne vključitve v šolo. Učenci so imeli v obdobju dolgotrajnega šolanja na daljavo precej izzivov, s katerimi so se soočali.

4 ZAKLJUČEK

4.1 Sklepne misli

Spremembe v družbenem življenju v času epidemije covida-19 so zagotovo in dokazano pustile posledice na različnih področjih delovanja otrok, mladostnikov, odraslih in starejših ljudi. Dolgotrajno šolanje na daljavo v času epidemije je imelo vpliv na mlajše in starejše učenke in učence osnovnih šol kot tudi na dijake in študente. O tem je narejenih kar nekaj raziskav pri nas in v tujini. Časa ne moremo vrniti in na preteklost tudi nimamo vpliva. Lahko pa izhajamo iz trenutne situacije, iz danih razmer ter ob pomoči različnih raziskav in raziskovalnih ugotovitev ali splošnih osebnih opažanj v ožjem in širšem življenjskem okolju, vsi, vsak na svoj način, prispevamo in naredimo, kar se da najbolje narediti za sočloveka, predvsem v smeri odpravljanja negativnih posledic, nastalih tudi zaradi epidemije covida-19.

Negativen vpliv dolgotrajnega šolanja na daljavo na socialno-čustveno področje učencev tretje triade OŠ se je pokazal tudi v rezultatih, pridobljenih skozi moje raziskovalno delo. Kljub temu da so se učenci osnovnih šol prilagodili na takšen način šolanja, so pogrešali stike in odnose z vrstniki, bili so prikrajšani za razvoj nekaterih socialnih veščin. Soočali so se vsaj s kakšno od čustvenih težav ali negativnim čustvom, pogosto so reševali težave kar sami ali ob pomoči prijateljev. Mnogi bi potrebovali pomoč odrasle osebe, pa je niso prejeli. Dolgotrajno šolanje na daljavo je pustilo posledice na osebnostnem področju učenk in učencev, kar je opazno tudi sedaj, ko na veselje večine učencev zopet poteka pouk v šolskih učilnicah med vrstniki in učitelji.

Tuje izkušnje iz preteklosti in aktualne epidemije kažejo, da imajo nezmožnost obiskovanja šole, omejevanje socialnih stikov in gibanja ter drugi ukrepi v času epidemije pri celotni populaciji otrok in mladostnikov, v še večji meri pa pri ranljivih skupinah, lahko posledice na področju duševnega in telesnega zdravja, ki so neredko dolgotrajne (Dobnik Renko, 2020). Raziskave v splošnem poročajo o negativnih posledicah epidemije COVID-19, kot so posttravmatski stresni simptomi, zmedenost, strah, depresivnost, jeza in čustvena izčrpanost (Cao, 2020).

Temeljni in splošni cilj raziskovalne naloge, ki je bil ugotoviti, ali je imelo večmesečno šolanje na daljavo v času zaprtja države zaradi virusa covid-19 negativen vpliv na čustveno in socialno področje delovanja učencev tretje triade osnovnih šol na območju celjske regije, lahko na podlagi dobljenih rezultatov raziskave potrdimo. V raziskovalni nalogi me je zanimalo, kako so učenci tretje triade OŠ v celjski regiji sprejeli dolgotrajen način šolanja na daljavo in rezultati so pokazali, da je bilo tretjini učenk in učencem vseeno, kako se šolajo, četrtini je bil način šolanja na daljavo všeč, kljub vsemu pa tretjini učenk in učencem dolgotrajen način šolanja na daljavo ni bil všeč, nekateri se sploh niso mogli privaditi nanj. S pridobljenimi rezultati in po obdelavi podatkov sem lahko potrdila svojo prvo hipotezo. S vprašanjem, ali so se učenci tretje triade OŠ v celjski regiji soočali s čustvenimi težavami v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo, sem ugotovila, da se je velika večina učenk in učencev soočala s čustvenimi težavami v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo. Kot vzrok za težave so sodelujoči navedli predvsem pomanjkanje stikov in zaprtost v domačem okolju, zaradi česar so bili prepuščeni samim sebi, včasih tudi brez pomoči in so težje ohranjali motivacijo za delo. Tudi preobremenjenost in stres so pripeljali do težav. Na podlagi vprašanja, s katerimi čustvenimi težavami so se učenci tretje triade OŠ v celjski regiji soočali v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo, sem prišla do ugotovitev, da je skoraj večina učenk in učencev pogrešala odnose in stike z vrstniki, soočali so se z občutki žalosti, osamljenosti, bili so brezvoljni, prepuščeni samim sebi in so izgubili motivacijo za šolsko delo. Več kot polovica jih je bilo živčno napetih in pod stresom, imeli so občutek izključenosti iz družbe in nepovezanosti z vrstniki. Prav tako je več kot polovico begal občutek, da ne bodo zmogli in so se počutili preobremenjeni. Doživljali so strah, bili so zaskrbljeni in deležni tudi nesramnega odnosa s strani vrstnikov. Posamezniki so doživljali tudi zlorabe, kaznovanja in agresijo

znotraj družine, redki so se samopoškodovali, pri nekaterih je prihajalo do nekontroliranih čustvenih izbruhov. S temi rezultati sem lahko potrdila drugo hipotezo. S vprašanjem, za katere socialne interakcije so bili učenci tretje triade OŠ v celjski regiji v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo prikrajšani, sem prišla do ugotovitve, da več kot polovica učenk in učencev ni imela možnosti za druženje, komunikacijo in zabavo s sošolci, za doživljanje uspeha in poraza, za izmenjavanje mnenj in dajanje idej, za razvijanje interesov za vživljanje v občutke drugih in presojanje o pravilnosti vedenja drugih. Niso imeli možnosti za sodelovanje in razvijanje socialnih veščin, za prejemanje in nudenje pomoči, za doživljanje svobode in svobodnega izražanja, za vzpostavljanje stikov z drugimi, za reševanje konfliktov, za spremljanje lastnega vedenja in usklajevanja le-tega z drugimi. S vprašanjem, ali so učenci tretje triade OŠ v celjski regiji v času dolgotrajnega šolanja na daljavo pogrešali stike in sodelovanje z vrstniki, sem prišla do ugotovitev, da je velika večina učenk in učencev pogrešala stike in sodelovanje z vrstniki. Na podlagi ugotovljenih rezultatov sem lahko potrdila tretjo zastavljeno hipotezo. Na podlagi vprašanja, katera negativna čustva so doživljali učenci tretje triade OŠ v celjski regiji v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo, sem ugotovila, da je večina učenk in učencev pogosto ali občasno doživljala negativna čustva oziroma občutke, kot so brezvoljnost, brezup, izoliranost, jezo, izločenost, napetost, odtujenost, pogrešanje in žalost. Mnogo jih je pogosto ali občasno doživljalo negativna čustva besa, nemoči, nepotrpežljivosti, razburjenja, obupa in strahu. Nekateri so pogosto ali občasno doživljali občutke krivde, manjvrednosti, notranje agresije, odpor, paniko, tesnobo in zadrego. Pojavljala se je tudi depresivnost in občutki ponižanosti. Glede na dobljene ugotovitve sem lahko potrdila četrto hipotezo. S vprašanjem, na kakšne načine so učenci tretje triade OŠ v celjski regiji v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo reševali svoje težave in ali so bili pri tem uspešni, sem ugotovila, da si je največ učenk in učencev lajšalo težave s poslušanjem glasbe, približno polovica se je ukvarjala z rekreacijo, športom ali sprehodi v naravo, pomagal jim je stik in ukvarjanje z živalmi. Tudi umetniško ustvarjanje, igranje računalniških igr, uporaba računalniških omrežij in gledanje televizije jim je bilo v pomoč pri reševanju težav. Redki so se posluževali tudi dihalnih vaj. Pri reševanju težav jim je pomagal predvsem pogovor s prijateljem, nekaterim tudi s starši, le redki so se pogovorili o težavah z učiteljico ali svetovalno delavko. Z izbranim načinom reševanja težav so bili učenke in učenci v več kot polovici primerov večinoma zadovoljni. Na podlagi rezultatov sem potrdila peto hipotezo. S vprašanjem, ali bi učenci tretje triade OŠ v celjski regiji v času dolgotrajnega načina šolanja na daljavo potrebovali pomoč odraslih pri reševanju svojih težav, sem ugotovila, da bi skoraj polovica vprašanih v času dolgotrajnega šolanja na daljavo vsaj včasih potrebovala pomoč odrasle osebe, tretjina pogosto in četrtnina nikoli. Iz pridobljenih rezultatov lahko ugotovimo, da je le petina učencev v primeru stiske pomoč tudi dobila, malo manj kot polovica je dobila pomoč le včasih, nekaj več kot tretjina sodelujočih pa te pomoči ni prejela. Iz podatkov je razvidno, da so učenke in učenci v času dolgotrajnega šolanja na domu pomoč prejeli kar od prijateljev, nekaterim so pomagali sorojenci in sošolci. Pomoč od odrasle osebe, ki bi jo potrebovali, so prejeli v tretjini primerov od staršev, zelo majhen delež učencev pa je pomoč prejel od svetovalnih delavk. Šesto hipotezo sem na podlagi ugotovitev potrdila. S vprašanjem, ali se učenci tretje triade OŠ v celjski regiji sedaj, ko se znova lahko šolajo med vrstniki v razredu, počutijo bolje, sem ugotovila, da se večina učencev sedaj v šoli bolje počuti, redkim način šolanja od doma ali v šoli ne predstavlja razlike, nekaj pa se jih sedaj, ko se znova šolajo med vrstniki v razredu, ne počuti bolje. Na podlagi rezultatov sem potrdila sedmo zastavljeno hipotezo. S vprašanjem, ali učenci tretje triade OŠ na območju celjske regije opazijo pri sebi in vrstnikih kakšno spremembo v osebnosti, ki bi lahko bila posledica šolanja na daljavo in ukrepov proti covidu-19, sem prišla do ugotovitev, da so prisotna različna opažanja posledic šolanja na daljavo, kot so drugačno vzdušje v razredu, medsebojna odtujenost in zaprtost vase, tudi več agresivnosti, nesramnosti, nestrpnosti in nemira pri sebi ali med vrstniki. Nekateri sedaj po vrnitvi v šolo opazajo brezvoljnost, nemotiviranost, občutke žalosti in pomanjkanje energije, tudi več stresa, nervoze in strahu. Redkeje je opazna povečana zasvojenost s tehnologijo ali pa izostajanje od pouka. Pozitivnih sprememb učenci skoraj ne opazajo, so pa redki postali bolj organizirani, samostojni in imajo večjo željo po gibanju. Glede na pridobljene rezultate sem potrdila še zadnjo, osmo hipotezo.

Dolgotrajno šolanje na daljavo je bilo po mojem mnenju v različnih pogledih stresno obdobje za učence in učenke zadnje triade osnovnih šol. Menim, da je neobičajen in nov način šolanja preko spleta povzročil mnogo skrbi in organizacijskih prilagajanj vsem učencem ter tudi njihovim staršem. Kljub temu da so se nam učitelji zelo trudili pouk čim bolj prilagoditi, da so nas motivirali, da so poskusili biti ustvarjalni pri poučevanju, da je bilo manj ocenjevanj in tudi učna snov je bila manj obsežna, je bilo šolanje napornejše in zahtevnejše kot sicer, ko pouk poteka v šoli. Še posebej hudo obdobje je bilo to za tiste učence, ki imajo učne težave, težje družinske in življenjske pogoje ali kakršnekoli druge težave. Učenci smo bili v večji meri zelo odvisni od svojih zmogljivosti, sposobnosti, iznajdljivosti, samostojnosti in učnih navad. Vsi niso zmogli prebroditi vseh težav. Vsi niso imeli ob sebi dobrih prijateljev in razumevajočih staršev. Brez pomoči pa je bilo obdobje dolgotrajnega šolanja, zaprtosti, onemogočenih stikov z drugimi ljudmi in soočanja z vsemi ukrepi države za zajezitev epidemije za mnoge težko shajati. Epidemija covid-19 nas je spremenila, posledice so opazne in bodo ostale. Upam, da bo podpora strokovnjakov, ki se ukvarjajo s socialno čustvenimi težavami otrok in mladostnikov dovolj učinkovita, da bodo tisti, ki pomoč potrebujejo, to tudi dobili. Zdaj zopet lahko sedimo v šolskih klopih in se družimo z vrstniki, si pomagamo in se učimo drug od drugega, imamo enake možnosti za izobraževanje, kar ima resnično neprecenljivo vrednost. Tako ali drugače smo preživeli preizkušnjo šolanja na daljavo in menim, da si je mnogi ne želimo več doživeti.

4.2 PREDNOSTI IN POMANJKLJIVOSTI

Menim, da je raziskovalna naloga dobro prikazala vpliv dolgotrajnega šolanja na daljavo na socialno-čustveno področje učencev tretje triade OŠ. Kljub vsemu pa mislim, da bi bilo bolje, če bi za vzorec izbrala učenke in učenke ne samo iz celjske regije, temveč tudi širše, iz drugih predelov Slovenije. Takšen reprezentativen vzorec bi omogočil posploševanje rezultatov na celotno populacijo učenk in učencev tretje triade osnovnih šol v Sloveniji. Nekaj težav sem imela tudi z neresnostjo posameznikov pri izpolnjevanju anket, zaradi česar so bili podatki neuporabni za obdelavo.

4.3 MOŽNOSTI NADALJNJEGA RAZISKOVANJA

Za nadaljnje raziskovanje vpliva dolgotrajnega šolanja na daljavo na učence in posledic le-tega, bi bilo koristno, če bi torej razširili raziskovalni vzorec na širše območje. Zanimivo bi bilo tudi raziskovati, na kakšen način je dolgotrajno šolanje na daljavo vplivalo še na druga področja delovanja otrok in mladostnikov, čeprav je bilo nekaj takšnih raziskav že narejenih. Zanimivo bi bilo, če bi se osredotočili in bolj poglobljeno raziskali vplive in posledice dolgotrajnega šolanja na daljavo na vedenje otrok in mladostnikov. Lahko bi raziskovali, ali ima oziroma kakšen vpliv ima na posledice dolgotrajnega šolanja na daljavo ženski ali moški spol. Zanimivo bi bilo primerjati in ugotoviti, ali ima na posledice vpliva šolanja na daljavo kakšen vpliv podeželsko oziroma mestno okolje, v katerem živijo otroci in mladostniki. Prav tako bi lahko raziskovali, kako so dolgotrajno šolanje na daljavo preživeli otroci in mladostniki iz socialno in ekonomsko ogroženih družin ter rezultate primerjali z raziskovanjem oziroma ugotovitvami vplivov šolanja na daljavo pri otrocih in mladostnikih iz socialno in ekonomsko neogroženih družin. Skratka možnosti za raziskovanje je veliko in tako bi prišli do še bolj jasne podobe ter ugotovitev glede vpliva dolgotrajnega načina izobraževanja na otroke in mladostnike.

5 VIRI IN LITERATURA

- Bajramlić, E. (2016). Težave v duševnem zdravju in uporaba spletnih socialnih omrežij pri mladostnikih, magistrsko delo. Ljubljana, Ljubljana, Slovenija. Pridobljeno 11. december 2021 iz http://pefprints.pef.uni-lj.si/4295/1/Edita_Bajramlic__Magistrsko_delo_2016.pdf
- Brooks, S. K. (2020). *The impact of unplanned school closure on children's social contact*. Pridobljeno 17. februar 2022
- Cao, W. F. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*. China: ScienceDirect. Pridobljeno 23. februar 2022 iz <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120305400?via%3Dihub>
- Di Pietro, G. B. (2020). The likely impact of covid - 19 on education : Reflections based on the existing literature and recent international datasets. *JRC technical report*. European Commission. Pridobljeno 13. december 2021 iz <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/b48d50f6-b753-11ea-bb7a-01aa75ed71a1/language-en>
- Dobnik Renko, B. J. (2020). Duševno zdravje otrokin mladostnikov v času epidemije covid - 19. Ljubljana: Zbornica kliničnih psihologov. Pridobljeno 20. februar 2022 iz <https://www.zd-kranj.si/data/files/1589536403.pdf>
- Dobnik Renko, D. J. (2020). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v času epidemije covida - 19*. Zbornica kliničnih psihologov Slovenije.
- Erjavec, D. (23. junij 2021). Šolski svetovalni delavci opozarjajo na posledice zaprtja šol zaradi epidemije. (D. Groznik, Izpraševalec) RTV SLO - prvi. Ljubljana. Pridobljeno 5. december 2021 iz <https://radioprvi.rtvsllo.si/2021/06/solski-svetovalni-delavci-opozarjajo-na-posledice-zaprtja-sol-zaradi-epidemije/>
- Evropski portal za cepljenje. (brez datuma). *Dejstva o covidu-19*. Pridobljeno 14. februar 2022 iz <https://vaccination-info.eu/sl/covid-19/dejstva-o-covidu-19>
- Grebenc, V. K. (2010). *Pogovarjajmo se: Skupnostni pristop v šoli*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Idoia, N. B. (12. avgust 2020). *Frontiers in Psychology, Health Psychology*. Department of Evolutionary and Educational Psychology, University of the Basque Country UPV/EHU, Bilbao, Spain. Pridobljeno februar 2022 iz <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01952/full>
- Kobolt, A. (april 2011). SOCIALNA PEDAGOGIKA: 2011 VOL. 15, ŠTEVILKA 2. *Razumevanje in odzivanje na čustvene in vedenjske težave, SOCIALNA PEDAGOGIKA: 2011 VOL. 15, ŠTEVILKA 2*. Pridobljeno 13. februar 2022
- Krajncan, M. Š. (2000). Pregled nekaterih fenomenoloških klasifikacij motenj vedenja in osebnosti otrok in mladostnikov. *Socialna pedagogika, vol. 4, št. 2*.
- Lee, J. (junij 2020). National Institutes of Health, PMC. Pridobljeno 18. februar 2022 iz <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7156240/>
- Lep, Ž. H. (november 2020). Psihologija pandemije - Posamezniki in družba v času koronske krize. (Ž. H. Lep, Ured.) Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. Pridobljeno 22. februar 2022 iz <https://e-knjige.ff.uni-lj.si/znanstvena-zalozba/catalog/download/243/347/5746-1?inline=1>
- Maličev, P. (23. februar 2018). V šoli smo zato, da se učimo in da se imamo fajn. Ljubljana, Slovenija. Pridobljeno februar 2022 iz <https://old.delo.si/sobotna/v-soli-smo-zato-da-se-ucimo-in-da-se-imamo-fajn.html>

- Marjanovič Umek, L. Z. (2004). *Razvojna psihologija*. (Z. i. fakultete, Ured.) Pridobljeno 17. februar 2022
- Marjanovič Umek, L. Z. (2009). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Rokus Klett.
- Marjanovič Umek, L. Z. (2009). *Socialni in moralni razvoj v srednjem in poznem otroštvu*. Ljubljana: Rokus Klett.
- Metljak, U. (2009). Soočanje s čustvenimi vedenjskimi in socialnimi težavami v osnovni šoli, magistrsko delo, PEF. Ljubljana, Slovenija. Pridobljeno 14. februar 2022
- Mikuš Kos, A. (2017). *Duševno zdravje otrok današnjega časa*. Radovljica: Didakta.
- Mikuš, A. K. (13. november 2020). Poziv psihologov. Slovensko izobraževalno omrežje. Pridobljeno 21. februar 2022 iz https://sio.si/szj_poziv-psihologov/
- Milivojević, Z. (2008). *Emocije - razumevanje čustev v psihoterapiji*. Novi Sad: Psihopolis Institut.
- Musek, J. (2005). *Psihološke in kognitivne študije osebnosti*. Ljubljana: Znanstveni inštitut filozofske fakultete.
- NIJZ - Maučec Zakotnik, J., Švab, V., Anderluh, Dernovšek, M.,. (14. maj 2021). Vpiv epidemije covid -19 na duševno zdravje. Ljubljana, Ljubljana, Slovenija. Pridobljeno 8. december 2021 iz https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/vpliv_epidemije_covid-19_na_dusevno_zdravje_spletni_pogovor_14.5.2021.pdf
- NIJZ. (brez datuma). KORONAVIRUS SARS-CoV-2. Ljubljana, Slovenija. Pridobljeno 14. februar 2022 iz <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-za-splosno-javnost>
- Panika, Revija društva študentov psihologije Slovenije. (24. januar 2021). Zakaj je šolanje na daljavo problematično? Ljubljana, Slovenija. Pridobljeno 15. februar 2022 iz <http://revijapanika.si/2021/01/24/zakaj-je-solanje-na-daljavo-problematicno/>
- Republika Slovenija. (1. marec 2022). Aktualni podatki o epidemiji covida-19 v Sloveniji. Ljubljana, Slovenija. Pridobljeno 16. februar 2022 iz <https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/aktualni-podatki/>
- Rupnik Vec, T. S. (2020). Analiza izobraževanja na daljavo. (T. Rupnik Vec, Ured.) Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno 16. februar 2022 iz <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-X3BSQ9IN/d1f7defb-e0fa-4ad5-a9c5-975068de1020/PDF>
- SLOfit, novinarska konferenca. (22. september 2020). Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije covid - 19. Ljubljana. Pridobljeno 9. december 2021 iz file:///C:/Users/PC/Downloads/COVID-19_razvoj_otrok.pdf
- Sobotainfo. (26. maj 2020). Zaradi šolanja na daljavo bodo nekateri otroci potrebovali psihološko pomoč. Pridobljeno 16. februar 2022 iz <https://sobotainfo.com/novica/lokalno/zaradi-solanja-na-daljavo-bodo-nekateri-otroci-potrebovali-psiholosko-pomoc/557439>
- STA, svet24.si. (6. januar 2021). Posledice šolanja na daljavo so lahko trajne. Ljubljana, Ljubljana. Pridobljeno 11. december 2021 iz <https://novice.svet24.si/clanek/novice/slovenija/5ff5deee45bac/posledice-solanja-na-daljavo-so-lahko-trajne>
- Stele, M. (2021). Odzivi socialnih pedagogov v osnovnih šolah v obdobju epidemije covid - 19 - magistrsko delo. Ljubljana. Pridobljeno 22. februar 2022 iz http://pefprints.pef.uni-lj.si/6842/1/Miha_Stele_magistrsko_delo.pdf
- Štremfel, U. L. (2015). *Karierni ter osebni in socialni razvoj mladih*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Tacol, A. L. (2019). *Zorenje skozi To sem jaz*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

- UNESCO. (april 2020). Distance learning strategies in response to COVID-19 school closures. (U. D. library, Ured.) Pridobljeno 18. februar 2022 iz <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373305>
- UNESCO. (april 2020a). Adverse consequences of school closures. Pridobljeno 22. februar 2022 iz <https://en.unesco.org-covid19/educationresponse/consequences>
- UNESCO Covid - 19 education response. (april 2020). Distance learning strategies in response to COVID-19 school closures. United nations. Pridobljeno 14. december 2021 iz <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373305>
- Unicef. (19. maj 2020). Pandemija koronavirusa lahko ima katastrofalne posledice za milijone otrok po vsem svetu. Pridobljeno 23. februar 2022 iz <https://www.unicef.si/novice/14273/pandemija-koronavirusa-ima-lahko-katastrofalne-posledice-za-milijone-otrok-po-vsem-svetu>
- Uradni list RS, š. 1. (18. oktober 2020). Odlok o razglasitvi epidemije nalezljive bolezni COVID-19 na območju Republike Slovenije. Ljubljana, Slovenija. Pridobljeno 16. februar 2022 iz <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ODLO2174>
- Uradni list RS, š. 1. (12. marec 2020). Odredba o razglasitvi epidemije nalezljive bolezni SARS-CoV-2 (COVID-19) na območju Republike Slovenije. Ljubljana, Slovenija. Pridobljeno 16. februar 2022 iz <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ODRE2550>
- Uradni list RS, š. 3. (12. maj 2021). Odlok o razglasitvi epidemije nalezljive bolezni COVID-19 na območju Republike Slovenije. Ljubljana, Slovenija. Pridobljeno 16. februar 2022 iz <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ODLO2465>
- Urban, B. N.-I. (december 2020). Vsakdanje življenje otrok v času epidemije covid 19 - končno poročilo. Ljubljana. Pridobljeno februar 2022 iz https://irssv.si/upload2/Vsakdanje%20zivljenje%20otrok%20v%20casu%20epidemije%20novega%20koronavirusa_IRSSV.pdf
- Vitulič, S. (2004). *Čustva in razvoj čustev*. Ljubljana: Založba UL Pedagoške fakultete.
- Vrtovec, M. P. (21. maj 2020). Strokovno mnenje Društva psihologov Slovenije glede ukrepov v zvezi z zaključevanjem šolskega. (D. p. Slovenije, Ured.) Ljubljana. Pridobljeno 20. februar 2022 iz http://www.dps.si/wp-content/uploads/2020/05/DPS_strokovno-mnenje_vrnitev-v-%C5%A1olo_covid-19_2020.pdf
- Wikipedija. (brez datuma). Pandemija koronavirusne bolezni 2019 v Sloveniji. Pridobljeno 16. februar 2022 iz https://sl.wikipedia.org/wiki/Pandemija_koronavirusne_bolezni_2019_v_Sloveniji
- Zavod republike Slovenije za šolstvo. (7. julij 2020). Izobraževanje na daljavo v času epidemije Covid-19 v Sloveniji. Ljubljana, Ljubljana. Pridobljeno 13. december 2021 iz <https://www.zrss.si/novice/izobrazevanje-na-daljavo-v-casu-epidemije-covid-19-v-sloveniji/>
- Ziqin, L. D. (marec 2021). Frontiers in Psychology. National Library of Medicine. Pridobljeno februar 2022 iz <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7973364/>
- Zupančič, M. S. (2009). *Socialni razvoj v mladostništvu*. Ljubljana: Rokus Klett.

6 PRILOGI

Prošnja za soglasje staršev glede sodelovanja otrok v anketi

Spoštovani starši!

Sem Maša Novak, učenka devetega razreda, in v šolskem letu 2021/2022 izdelujem **raziskovalno nalogo z naslovom VPLIV ŠOLANJA NA DALJAVO NA SOCIALNO-ČUSTVENO PODROČJE UČENCEV TRETJE TRIADE OŠ**. Za potrebe svojega raziskovalnega dela želim izvesti **anketo** o mnenju otrok glede dolgotrajnega šolanja na daljavo in njihovih občutkih v tistem času. Vljudo bi vas prosila, če lahko v anketi sodeluje tudi vaš otrok.

Anketa je anonimna, traja približno pet minut in bo uporabljena izključno za raziskovalne namene. Prosim vas, če lahko izpolnite naslednje soglasje.

SOGLASJE

Podpisani, starš/zakoniti zastopnik

....., učenca/učenke razreda,

soglašam/ne soglašam z anketiranjem.

Kraj in datum: Podpis:

Anketa

VPLIV ŠOLANJA NA DALJAVO NA SOCIALNO-ČUSTVENO PODROČJE UČENCEV TRETJE TRIADE OŠ

Sem Maša Novak, učenka 9. razreda Osnovne šole Vojnik, in pod mentorstvom učiteljice ge. Ane Lavre pripravljam raziskovalno nalogo o tem, kako je dolgotrajno šolanje na daljavo zaradi zaprtja države zaradi covid-19 vplivalo na socialno in čustveno področje učenk in učencev tretje triade OŠ v območju celjske regije. Tvoji odgovori mi bodo v veliko pomoč pri izvedbi naloge, zato te lepo prosim za sodelovanje in iskreno odgovarjanje na vprašanja. Anketa je anonimna in ti bo vzela nekaj minut časa.

1. Kateri razred obiskuješ?

- a. 7. razred
- b. 8. razred
- c. 9. razred

2. Spol

- a. ženski
- b. moški

3. Kaj meniš o načinu dolgotrajnega šolanja na daljavo?

- a. Sploh mi ni bilo všeč in se nanj nisem mogel/-a privaditi.
- b. Ni mi bilo všeč, a sem se nekako prilagodil/-a.
- c. Vseeno mi je, ali se šolam v šoli ali na daljavo.
- d. Všeč mi je in sem se brez težav prilagodil/-a nanj.
- e. Zelo mi je všeč tak način šolanja.

4. Ali si se v času šolanja na daljavo soočal/-a s katero od spodaj opisanih težav? (Možnih je več odgovorov.)

- | | |
|---|---|
| a. občutki žalosti | m. pomanjkanje komunikacije s sošolci, učitelji |
| b. brezvoljnost, nezainteresiranost za aktivnosti | n. prepiri in agresivnost s starši, sorojenci |
| c. zaskrbljenost, občutki strahu | o. občutek nepovezanosti z razredom |
| d. živčna napetost, stres | p. neupoštevanje razrednih pravil in dogovorov |
| e. doživljanje občutka, da ne zmoreš | q. izostajanje od spletnega pouka |
| f. izbruhi nekontroliranih čustvenih odzivov | r. prepuščenost samemu sebi |
| g. osamljenost | s. preobremenjenost |
| h. težave s prehranjevanjem (prenajedanje, stradanje) | t. zaskrbljenost zaradi učnega uspeha |
| i. samopoškodovanje | u. pomanjkanje motivacije za šolsko delo |
| j. doživljanje nesramnega odnosa s strani vrstnikov | v. nezmožnost uveljavljanja v skupini |
| k. občutek izključenosti iz družbe vrstnikov | w. doživljanje kaznovanja |
| l. pogrešanje odnosov z vrstniki, s sošolci | x. doživljanje zlorabe |
| | y. nisem imel/-a nobenih težav |
| | z. drugo_____ |

5. Napiši, zakaj meniš, da je prišlo do zgoraj navedenih težav, v kolikor si kakšno obkrožil/-a?

6. Ali si v času šolanja na daljavo imel/-a možnost za:

	DA	NE
druženje in zabavo s sošolci		
sodelovanje s sošolci pri učnem delu		
komunikacijo in pogovor s sošolci		
prejemanje pomoči od sošolcev pri reševanju težav		
nudenje pomoči sošolcem		
deljenje svojih občutkov s sošolci		
doživljanje priznanja in uspeha		
doživljanje poraza		
doživljanje svobode		
izraziti, kar doživljaš		
izmenjati različna mnenja o učni snovi		
biti ustvarjalen/-na		
dajati svoje ideje		
sprejemati odgovornost za svoje delo		
vzpostavljati stike z drugimi		
ohranjati prijateljstva		
razvijati svoje interese		
vživljati se v občutke drugih		
presojuditi o pravilnosti vedenja drugih		
reševati konflikte		
usklajevati svoje vedenje s pričakovanji drugih		
prilagajati se drugim		

7. Napiši, prosim, ali si v času šolanja na daljavo pogrešal/-a odnose z vrstniki:

8. Si v času dolgotrajnega šolanja na daljavo doživel/-a katerega od naslednjih občutkov? (Označi s kljukico.)

	nikoli	včasih	pogosto
Brezvoljnost			
Bes			
Brezup			
Dolgčas			
Izoliranost			
Izločenost			
Jezo			
Krivico			
Krivdo			
Manjvrednost			
Napetost			
Nemoč			
Nepotrpežljivost			

	nikoli	včasih	pogosto
Notranja agresija			
Odtujenost			
Odpor			
Paniko			
Pogrešanje			
Ponižanje			
Razburjenje			
Obup			
Razočaranje			
Sovraštvo			
Strah			
Žalost			

9. Kako si reševal/-a svoje težave, če je do njih prišlo? (Možnih je več odgovorov.)

• Sam s/z:

- a. poslušanjem glasbe
- b. umetniškim ustvarjanjem (ples, risanje, petje, igranjem instrumenta)
- c. športom in rekreacijo
- d. igranjem računalniških igrlic
- e. aktivno uporabo družabnih omrežij
- f. vajami za sprostitev (joga, dihalne vaje)
- g. sprehodi v naravo
- h. gledanjem televizije
- i. stikom z živalmi

• S pogovorom s/z:

- a. starši
- b. prijateljem
- c. učiteljem
- d. svetovalno delavko

- Drugo: _____

10. Ali si bil/-a z izbranim načinom uspešen/-a pri reševanju težav?

- a. večinoma da
- b. samo občasno
- c. redko ali nikoli

11. Ali bi v času šolanja na daljavo potreboval/-a pomoč odrasle osebe?

- a. pogosto
- b. včasih
- c. redko ali nikoli

12. Ali si v času šolanja na daljavo dobil/-a pomoč odraslih in delil/-a svoje občutke, če si bil/-a v stiski (pogovor, pomoč pri reševanju težav ...)?

- a. pogosto
- b. včasih
- c. redko ali nikoli

Kdo ti je pomagal? _____

13. Ali se sedaj v šoli med vrstniki, ko poteka pouk na običajen način, bolje počutiš?

- a. da
- b. ne
- c. zame ni razlike

14. Ali opaziš kakšno pomembno razliko ali spremembo pri sebi ali vrstnikih, za katero meniš, da je posledica šolanja na daljavo oziroma drugih ukrepov zaradi covida-19? Kakšno?

15. Kaj je bil zate največji izziv obdobja dolgotrajnega šolanja na daljavo?

Hvala za sodelovanje!

7 IZJAVA