

Gimnazija Franca Miklošiča Ljutomer

**Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter
povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19**

Raziskovalna naloga s področja psihologije

Avtor: Špela Jaklin

Mentor: Jasna Vogrinec, univ. dipl. psih.

Somentor: dr. Barbara Horvat Rauter, univ. dipl. psih.

Ljutomer, 2022

ZAHVALA

Za pomoč pri izdelavi raziskovalne naloge se zahvaljujem vsem dijakom in dijakinjam, ki so sodelovali v vprašalniku, lektorici Nini Čeh, profesorici slovenščine, za lektoriranje naloge in Brigiti Fras, profesorici angleščine, za prevod povzetka v angleški jezik.

Posebna zahvala gre mentorici Jasni Vogrinec, profesorici psihologije, za strokovno pomoč, odlično podporo in usmerjanje pri raziskovalnem delu ter somentorici dr. Barbari Horvat Rauter, za podana mnenja in sodelovanje v intervjuju.

KAZALO

KAZALO VSEBINE:

POVZETEK	6
ABSTRACT	6
1 PROBLEM NALOGE	7
2 TEORETIČNI UVOD	8
2.1 Kaj je stres?	8
2.1.3 Sprožilci stresa.....	9
2.1.4 Simptomi stresa	10
2.1.5 Odzivanje na stres.....	11
2.1.6 Stres in čustva.....	13
2.1.7 Spoprijemanje s stresom.....	14
2.2 Stres pri mladih	14
2.2.1 Adolescenca in značilnosti mladostnikov.....	15
2.2.2 Kaj so stresorji za mladostnike?	16
2.2.4 Pokazatelji stresa pri mladostnikih.....	20
2.3 Stres pri mladih v obdobju epidemije COVID-19	20
2.3.1 Skrbi mladih v času epidemije COVID-19.....	21
2.3.2 Šolanje v času epidemije COVID-19	22
3 CILJI IN HIPOTEZE	24
4 METODA	25
4.1 Opis vzorca raziskave.....	25
4.2 Merski instrumenti.....	27
4.3 Postopek zbiranja podatkov.....	28
5 REZULTATI IN INTERPRETACIJA	28

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

6 SKLEPI	46
7 VIRI IN LITERATURA	48
8 PRILOGE.....	50
8.1 Vprašalnik.....	50
8.2 Intervju	57

KAZALO GRAFOV:

Graf 1: Prikaz anketirancev po spolu.	25
Graf 2: Prikaz smeri šolanja anketirancev.	26
Graf 3: Letnik šolanja anketirancev v šol. letu 2021/22.....	26
Graf 4: Učni uspeh anketirancev v šol. letu 2020/21	27
Graf 5: Učna uspešnost anketirancev v obdobju epidemije COVID-19	29
Graf 6: Povprečno porabljen čas dijakov za pripravo na ocenjevanje skozi obdobje epidemije COVID-19	30
Graf 7: Povprečna količina spanja anketiranih dijakov pred in med epidemijo COVID-19	31
Graf 8: Mnenje dijakov o naučeni količini znanja v času šolanja na daljavo	34
Graf 9: Težave anketiranih dijakov med šolanjem na daljavo (odstotki).....	35
Graf 10: Ocena kakovosti pouka na daljavo po mnenju anketiranih dijakov.....	36
Graf 11: Odsotnost dijakov v šoli v šol. letu 2021/22.....	37
Graf 12: Najpogostejši razlogi za odsotnost dijakov v šoli v času epidemije COVID-19 ..	38
Graf 13: Vpliv nenehnih sprememb na učenje dijakov v času epidemije COVID-19	39
Graf 14: Doživljanje stresa dijakov čez dan.....	43
Graf 15: Načini spoprijemanja s stresom med mladimi	44

KAZALO TABEL:

Tabela 1: Ocena čustvenega stanja pri anketiranih dijakov pred in med obdobjem šolanja na daljavo.....	31
Tabela 2: Ocena čustvenega stanja pri anketiranih dijakov pred in med obdobjem šolanja na daljavo.....	32
Tabela 3: Povprečna ocena pozitivnih trditev povezanih z doživljanjem in spoprijemanjem mladih s stresom v času epidemije COVID-19	40

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

Tabela 4: Povprečna ocena negativnih trditev povezanih z doživljanjem in spoprijemanjem mladih s stresom v času epidemije COVID-19 41

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

POVZETEK

Stres je kakršenkoli okoljski ali fizični pritisk, ki izsili odgovor organizma. Z njim se spopada vsak posameznik, vendar se pri vsakem kaže na različne načine. Tudi aktualne razmere povezane z novim COVID-19, ki so spremenile vsakdanjik vsakega posameznika, so vsem povzročale veliko stresa. Poleg nastalih problemov na vseh področjih, je pouk zaradi številnih ukrepov potekal na daljavo, učenci in dijaki pa so bili zaradi tega še pod večjim stresom. Želela sem raziskati, kako so epidemijo doživljali mladi, kako so se spoprijemali s stresom ter kakšen je bil vpliv celotne situacije na njihovo učno uspešnost. Osredotočila sem se na dijake srednjih šol v Pomurju in na Štajerskem. Dijaki so izpolnili vprašalnik, ki sem ga analizirala in podatke ustrezno interpretirala. Skozi raziskovalno nalogo sem ugotovila, da so mladi v času šolanja na daljavo doživljali več stresa kakor pred začetkom epidemije. Posledično se je povečala potreba po pomoči pri spoprijemanju s stresom. Ugotovila sem, da so nenehne spremembe in ukrepi negativno vplivali na učenje dijakov, njihova učna uspešnost je upadla, imeli so veliko težav s koncentracijo in pomanjkanjem motivacije.

Ključne besede: stres, vpliv stresa, mladi, šolanje na daljavo, učna uspešnost

ABSTRACT

Stress is any environmental or physical pressure that forces a response from the body. It is something that everyone deals with, but it manifests itself in different ways. The current situation related to the new disease COVID-19, which has changed everyone's daily life and affected mostly young people, has also caused a lot of stress for everyone. In addition to the problems in all areas, a number of measures have resulted in remote teaching, which has put pupils under even more stress. I wanted to explore how young people experienced the epidemic, how they coped with stress and how the whole situation affected their academic performance. I focused on secondary school students in Pomurje and Štajerska. The students completed a questionnaire, which I analysed and interpreted accordingly. Through my research, I found that young people were experiencing more stress during distance education than before the epidemic started. As a result, the need for help in coping with stress has increased. I found that the constant changes and measures had a negative impact on the students' learning, their academic performance dropped, they had a lot of problems with concentration and lack of motivation.

Keywords: stress, impact of stress, young people, distance education, academic performance

1 PROBLEM NALOGE

Aktualne razmere povezane z epidemijo COVID-19 so za večino ljudi zelo stresne. Ljudje ob nenehnih spremembah doživljajo različne obremenitve in z njimi povezane stiske, soočajo se s stresnimi dogodki, kot na primer izguba družinskega člana, spoprijemanje s hudo boleznijo, izguba službe ipd. Med drugim je epidemija močno prizadela nas mlade bodisi na področju zdravja in socializacije, precej sprememb pa smo doživeli tudi na področju izobraževanja. Uršič in Levpušček (2020) sta v svoji raziskavi o učenju na daljavo med epidemijo COVID-19 ugotovila, da je sprememba šolanja zaradi aktualne situacije, vplivala na stresno doživljanje epidemije in povečala pritisk na mladih v času šolanja na daljavo. Prav tako je tudi zame bil največji šok, ko smo klasičen pouk v šolskih klopeh zamenjali s poukom na daljavo za ekrani naših računalnikov. S to bistveno spremembo glede okolja poučevanja pa so bili prisotni tudi drugi dejavniki predvsem na področju duševnega zdravja. Pri sebi sem opazila kar nekaj sprememb, doživljala sem razne pritiske (nakopičena ocenjevanja, oddaja dela do roka, tehnične težave pri delu na daljavo, slabša razlaga ipd.), moja motivacija je bila definitivno nižja kakor med poukom v šoli, pogrešala sem stik s sošolci in profesorjevo razlago v živo, poleg tega pa se je tudi moja učna uspešnost precej spremenila, moje ocene so v času šolanja na daljavo bile malenkost boljše, ritem učenja pa se mi je zelo spremenil, saj sem se za ocenjevanja na daljavo učila veliko manj. Posledično sem imela probleme predvsem z motivacijo, ko smo se vrnili nazaj v šolo. Vsi naštetih dejavniki so mi predstavljali kar precej ovir pri mojem učenju na daljavo. Lastne izkušnje z delom na daljavo pa so me navdihnile tudi za izdelavo raziskovalne naloge. Z raziskovalno nalogo želim ugotoviti, kako so epidemijo doživljali mladi, kako se je spreminjalo njihovo duševno stanje v času vseh sprememb, kako so se s stresom spoprijemali in ali je njihovo spoprijemanje s stresom učinkovito ter kako je s spremembami povezana njihova učna uspešnost.

2 TEORETIČNI UVOD

2.1 Kaj je stres?

Danes poznamo več definicij stresa. Beseda stres izhaja iz latinščine, v psihologiji in biologiji pa je stres opredeljen kot kakršenkoli okoljski ali fizični pritisk, ki izsili odgovor organizma. V večini primerov je stres preživitveni, saj organizem prisili, da se prilagodi na hitro spremembo pogojev v okolju. Določena stopnja stresa je povsem normalna in posamezniku pomaga premagovati vsakdanje izzive (Megla, 2018).

Stres lahko razdelimo glede na dva dejavnika (valenca in trajanje). Glede na valenco delimo stres na pozitiven in negativen. Kadar se organizem na stres odzove pozitivno, doživlja eustres (dober stres), ki pomaga, da oseba ostane motivirana, dela v smeri svojih ciljev in se v življenju dobro počuti. Kadar pa je odgovor organizma neustrezen, ali je stres premočan, lahko povzroči bolezen ali pa celo smrt. Stres ki ga doživlja, imenujemo distres (škodljiv stres), takrat oseba izgubi nadzor nad seboj, ne more več izpolnjevati zahtev, slabo je motivirana in ne počuti se več dobro (Dernovšek idr., 2006).

Glede na trajanje pa razlikujemo akutni, kronični ali pa travmatski stres. Akutni stres pri osebi nastane ob nenadni, hipni nevarnosti, ki v simpatičnem živčnem sistemu (del avtonomnega živčevja, ki pomaga vzdrževati homeostazo – ravnotežje v možganih) aktivira odziv »boj ali beg«, na primer, ko nas napadejo psi ali pa se za las izognemo smrtni nevarnosti, recimo prometni nesreči. Kronični stres oseba doživlja zaradi neprestane prisotnosti vira frustracije ali tesnobe, s katerim se srečuje vsak dan, na primer kronične bolezni, raznovrstne zlorabe ali zgolj neprijetne situacije v vsakdanjem okolju. Zaradi tega stresa se lahko razvijejo duševne (depresija), psihosomatske (izgorelost) in somatske bolezni (debelost, bolezni želodca, srca in ožilja) (Dernovšek idr., 2006).

Izraz stres je v biološkem pomenu prvi uvedel madžarski endokrinolog Hans Selye in ga kasneje razširil tudi na področje psihologije. Stres je opisal kot nezmožnost organizma, da se pravilno odzove na dejanske, zamišljene čustvene ali fizične grožnje. Razvil je teorijo, ki jo je poimenoval »generalizirani adaptacijski sindrom«. Omenjena teorija nakazuje, da se stres pojavlja v treh različnih stopnjah (Megla, 2018):

1. Faza alarma

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

Kadar človeka nekaj fizično, psihično ali čustveno razdraži, se v njem sproži spontana reakcija v borbi proti povzročitelju stresa. Fizična reakcija se izrazi kot »boj ali beg«, kar po telesu sprosti val adrenalina. V primeru, da je stres le akuten, telo v kratkem času (nekaj ur do nekaj dni) okreva, stres pa ne pusti posledic. Pri kroničnem in dolgotrajnem stresu pa začne najedati telesno odpornost ter zviša tveganja za različne bolezni in obolenja.

Znaki v tej fazi so močno izraženi – potenje, hladna koža, napete mišice, povišan srčni utrip.

2. Faza upora

Ob dolgotrajnejši izpostavljenosti stresu, ki lahko traja tedne in mesece, morda izgleda, da se je telo navadilo. V fazi upora si telo prizadeva priti v ravnovesje oz. homeostazo. Znaki, ki so bili v prejšnji fazi alarma močno izraženi, se sedaj umirijo, vendar le navidezno, saj lahko brez ustreznega ukrepanja privedejo do izčrpanosti.

Znaki v tej fazi so: težave s spanjem, splošno slabo počutje, utrujenost, posledično tudi razdražljivost, slaba produktivnost in slaba koncentracija (npr.: učinkovito se osredotočajo krajši čas; hitreje jih zmotijo dražljaji v okolju - pozornost je odkrenljiva; zmorejo manj miselnega napora). Vse to lahko sproži več stresa in posledično se vse ponavlja.

3. Faza izgorevanja oz. izčrpanosti

Faza izčrpanosti nastopi, ko se telo že nekaj tednov, mesecev ali let bori s stresom. Pod vplivom kroničnega stresa začne telo podlegati virusnim in bakterijskim infekcijam ter je popolnoma izčrpano, narašča raven stresnih hormonov. Dolgotrajni stres pusti posledice tudi na duševnem zdravju, privede lahko tudi do duševnih motenj.

Znaki v tej fazi so: kronične bolezni, depresija, visok pritisk, avtoimunska obolenja, rak, diabetes in anksioznost (tesnoba).

2.1.3 Sprožilci stresa

Ljudje se v svojem vsakdanu soočamo z različnimi potencialno škodljivimi ali ogrožajočimi dejavniki oz. dražljaji, ki se jim poskušamo prilagoditi in na njih privaditi. Dražljaje, situacije in pritiske, ki povzročajo stres, imenujemo stresorji. To so fizični in čustveni

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

dražljaji, ki izvirajo iz raznih obremenitev, izzivov in zahtev. Glede na izvor so lahko stresorji zunanji ali notranji (Megla, 2018).

Zunanji stresorji so vsakodnevni dogodki ali situacije, ki so izven našega nadzora in nas privedejo v stres. To so velike spremembe v življenju (poroka, nosečnost, ločitev, smrt bližnjih, službeno napredovanje ipd.), spremembe v okolju (spremembe osvetlitve, nenehno lajanje psa, hrup, temperatura ipd.), delovno okolje (prevelika delovna norma, preobremenjenost, preveč dela, prekratki roki ipd.) (Megla, 2018).

Notranji stresorji pa so tisti, ki jih sproža posameznik sam, saj izhajajo iz njegovega notranjega osebnostnega delovanja ter zanj specifičnega načina notranjega doživljanja (misli, čustva). Med notranje stresorje prištevamo razne strahove (pred višino, letenjem, govorjenje pred velikim številom ljudi), negotovost (npr. čakanje na rezultate izpita), nerealna pričakovanja (npr. perfekcionisti, osebe z natrpanim urnikom) (Megla, 2018).

Vsi pritiski iz okolja so lahko potencialni stresorji, vendar so le-ti pomemben del posameznikovega vsakdana in lahko pozitivno vplivajo na življenje. Ljudje pogosto dojemajo stresorje kot nekaj negativnega, vendar so stresorji lahko tudi pozitivni. Pozitivni stresorji so lahko pozitivni življenjski dogodki, na primer potencialno napredovanje na delovnem mestu, odhod na fakulteto, poroka, nakup hiše in drugo (Megla, 2018).

2.1.4 Simptomi stresa

Stres prepoznamo s pomočjo čustvenih, vedenjskih in fizičnih simptomov, ki se pri ljudeh različno odražajo. Po navadi se razvijejo v nekaj minutah po stresnem dogodku, trajajo pa lahko od nekaj ur do nekaj dni. Posamezniku se zmanjša pozornost, postane bolj zmeden, slabše organiziran in zbežan, ne dojema čisto vsega, kar se dogaja okoli njega. Počuti se nemočnega, nad prihajajočimi situacijami obupuje, doživlja razne prebavne motnje, glavobole in težave z dihanjem. Do izraza pridejo naslednja čustva: jeza, potrto, napetost, pretirana občutljivost, prepirljivost in razdražljivost. Tako se posledično taka oseba skuša umakniti iz stresnih okoliščin in izogniti hudi vznemirjenosti (Dernovšek idr., 2006).

Kadar prepoznavamo stres, je pomembno, da najprej prepoznamo, ali gre za eustres ali pa za distres. Vsakdanji stresorji za naše možgane niso nevarni in sprožajo pozitivne učinke (hormona adrenalin in noradrenalin se sproščata ter nam pomagata, da smo budni in fokusirani, polni energije in dobro telesno pripravljani). Med tako imenovane pozitivne

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

učinke stresa štejemo visoko motivacijo, pozitivno naravnost, občutke sreče, odločnost, družabnost, občutek izpopoljenosti, miru in samozavesti. Kadar pa so stresorji premočni, pa se kažejo negativni simptomi stresa, med katere prištevamo visok krvni tlak, povečan srčni utrip, težave s spanjem, bolečine, razdražljivost, vrtoglavico, izgubo apetita ali prenehanje, asocialnost, zanemarjanje sebe in svojih obveznosti (Megla, 2018).

Poleg naštetih simptomov pa se ljudje, ki so izpostavljeni močnemu stresu, pogosto poslužujejo nezdravemu načinu življenja, v večini primerov je to prekomerno uživanje alkohola, kajenje in uživanje prepovedanih substanc. Vse naštetu vodi v slabo telesno aktivnost in motnje v prehranjevanju, kar pa lahko samo še poslabša simptome stresa (Megla, 2018).

2.1.5 Odzivanje na stres

V prejšnjem poglavju opisujemo najbolj pogoste simptome stresa. Ob daljši izpostavljenosti stresorjem, pa se lahko razvijejo (težje) duševne motnje. Rezultati raziskav kažejo, da naj bi bilo 30 do 35 odstotkov ljudi bolj dovzetnih za razvoj duševnih bolezni že v prvem ali drugem mesecu po nastopu stresa (Megla, 2018).

Opisali bomo temeljne, s stresom najpogosteje povezane duševne motnje. Po Mednarodni klasifikaciji bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov (MKB-10), ki jo je objavila Svetovna zdravstvena organizacija (World Health Organisation - WHO), jih najdemo v razdelku Nevrotske, stresne in somatoformne motnje (F40-F48) v poglavju Reakcija na hud stres in prilagoditvene motnje (F43).

Akutna stresna motnja

Je reakcija na hud stres, ki se razvije v 24-ih urah po dogodku in traja do največ enega meseca po njem. Kaže se v občutkih tesnobe, podoživljanju dogodka, porušenem čustvenem ravnovesju in miselnih preokupacijah.

Prilagoditvena motnja

V kolikor akutna stresna reakcija traja dalji čas (do pol leta), govorimo o prilagoditveni motnji. Reakcija je manj intenzivna, vendar pa se posameznik še prilagaja na spremembo, stres, ki se mu je zgodil.

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

Posttravmatska stresna motnja

(PTSM) je intenzivna tesnobna reakcija, ki je posledica preživetja izjemno hudega dogodka, travme. Nastane kot podaljšan (po pol leta) ali zakasnel odziv na izjemno hude stresne in travmatske dogodke. To so lahko naravna katastrofa, fizično ali spolno nasilje, nesreča, smrt bližnje osebe, teroristični napad, vojne travme, mučenje ipd. Ob tem je bila oseba močno prestrašena, doživela je občutke nemoči ali je bila v šoku. Zanj je značilno dolgotrajno podoživljanje travmatičnega dogodka bodisi kot pogosto spominjanje, nočne more, "flash back" doživetja ter močni čustveni ali telesni odzivi ob srečanju z ljudmi ali situacijami, ki spominjajo na travmatičen dogodek.

S stresom pogosto povezane pa so še sledeče motnje:

Depresija

Depresija je duševna bolezen oz. motnja razpoloženja in čustvovanja, ki jo lahko povzroči pretresljiv življenjski dogodek, ki omaja človekovo ravnovesje. Zboli lahko vsakdo, tako mladi kot starejši. Najbolj značilen simptom je depresivno razpoloženje, ki ga lahko opišemo kot trpljenje, ki se postopoma pojavi v čustvenem življenju posameznika, takrat se pojavi strah pred življenjem in potrebo, da bi živeli svoje življenje. Sicer pa strokovnjaki simptome delijo v štiri skupine. Prevladujejo lahko: telesni simptomi (bolečine, utrujenost, nemoč, mravljinca), depresivna čustva (otrplost, žalost, tesnoba, napetost), depresivne misli (nevrednosti, brezizhodnost, slabo vrednotenje) in pa depresivno vedenje (jok, opuščanje aktivnosti, umik v samoto, slaba skrb zase, nespečnost). Simptomi se navadno kažejo počasi ali pa se odražajo zgolj na telesu in so lahko zlahka prezrti. O depresiji govorimo takrat, ko so simptomi prisotni vsaj dva tedna. Posameznik na začetku težko opazi ključno spremembo v svojem življenju, ko pa se simptomi in težave poglobijo, pa se zave, da je nekaj narobe. Pri blagih depresijah težave same izginejo že v nekaj mesecih, medtem ko pri hujših oblikah težav posameznik ne more več obvladovati. Zdravi se s psihoterapijo, lahko pa je potrebno tudi zdravljenje z zdravili (antidepresivi) (Megla, 2018).

Anksioznost ali tesnoba

Anksioznost ali tesnoba je stanje vznemirjenosti in zaskrbljenosti, ki se na telesu odrazi s pospešenim srčnim utripom, tiščanjem v prsih, drhtenjem, pospešenim ali plitkim dihanjem ipd. Od strahu se razlikuje po tem, da je strah odgovor na neposredno nevarnost, tesnoba pa

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

je posledica. Pojavi se brez pravega vzroka, osebe se počutijo ogrožene, so živčne in razdražljive, imajo razne glavobole, motnje spanca in nočne more. Vzroki so po navadi različne skrbi, občutki negotovosti, nakopičen stres ali strah pred prihodnostjo. Traja lahko le nekaj minut, lahko je komaj zaznavna ali pa se kaže v obliki paničnih napadov. Oseba z anksiozno motnjo se poti in trese, ima pospešen utrip srca, glavobole, vrtoglavico, težave s požiranjem in oteženo diha (Megla, 2018).

Izgorelost

Izgorelost (burnout) je bolezensko stanje fizične in psihične izčrpanosti, ki je posledica kroničnega stresa. Je fiziološko stanje, ki je posledica motenj v delovanju stresne osi (hipotalamus – hipofiza – nadledvični žlezi). Gostota nevrotransmiterjev, ki prenašajo signale med nevroni, razredči, kar pa povzroča depresivne simptome. Posledično ker hipotalamus (skupek živčnih celic na spodnji strani velikih možganov) ne prejme povratnih signalov, se zmanjša izločanje hormona kortizola. Pomanjkanje kortizola pa se odraža kot nespečnost, depresivnost, nezmožnost koncentracije, razdražljivost in socialna izolacija. Nastajajo motnje v delovanju imunskega sistema, prebavne težave, možganske kapi, pride pa lahko tudi do infarkta. Pomanjkanje kortizola poveča nagnjenost k avtoimunskim boleznim, vnetjem, astmam in alergijam (Megla, 2018).

2.1.6 Stres in čustva

Ljudje smo medsebojno povezani, kar pomeni, da vzajemno vplivamo drug na drugega. Na primer: na delovnem mestu ali v raznih skupnostih (družina, razred, krog prijateljev ipd.). Vsak posameznik prispeva svoj del k skupnemu ozračju oz. počutju. Na primer, če je učenec pod stresom, vpliva tudi na druge učence, na celoten razred, posledično pa tudi na celotno vzdušje na šoli. Pri tem pa moramo biti pozorni, da znamo ločiti svoj stres od stresa drugih ljudi okoli nas, saj veliko težav izvira iz okoliščin, zato se lahko hitro zgodi, da izvora stresa ne prepoznamo.

V stresnih situacijah se počutimo ujete in nemočne, kar nas izmuči, posledično pa postanemo nejevoljni, nesvobodni in nesrečni. Po navadi doživljamo, da v stresni situaciji nimamo pravega vpliva in stresa ne moremo nadzorovati. Seveda pa je dojemanje stresne situacije in posledično tudi reševanje le-te, odvisno od vsakega posameznika, saj se stres in njegovi dejavniki med ljudmi razlikujejo. Stresnost določene situacije je odvisna predvsem od

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

posameznikove starosti, okolja v katerem živi, lastnih prepričanj, posameznikovih izkušenj, osebnosti in okoliščin, v katerih se stresna situacija pojavi. Na vprašanje, ali bo stres ob določeni situaciji škodljiv ali pa ga bomo lahko obvladali, nam odgovori razmerje med našimi lastnimi zahtevami in zahtevami okolja ter sposobnostjo reševanja. Na primer za eno osebo bo določen dogodek stresor (smrt družine), drugemu pa korist, kot velika spodbuda v življenju (selitev v novo stanovanje) (Rakovec-Felser, 1991).

2.1.7 Spoprijemanje s stresom

S stresom se lahko spoprijemamo na različne načine: aktivno soočanje, načrtovanje, distrakcija, iskanje čustvene podpore, zloraba substanc, zanikanje, opuščanje poskusov, distanciranje, izogibanje, beg. V splošnem govorimo o učinkovitih in manj učinkovitih načinih spoprijemanja. Načini, ki veljajo za učinkovitejše so: prepoznavanje stresnih simptomov; sprememba okolja in njegovih zahtev; upoštevanje svojih zmožnosti, zavedati se, kaj lahko spremenimo in česa ne moremo; osredotočenje na varovalne dejavnike (tisto, v čemer smo dobri); učenje različnih strategij spoprijemanja in prepoznavanje, katere strategije je primerno uporabiti v različnih okoliščinah (Battison, 1999).

V stresni situaciji se ljudje pogosto prestrašijo telesnih simptomov in znakov stresa (izčrpanost, dekoncentracija, zmanjšana ali povečana telesna teža ipd.), kar je normalen odziv in predstavlja zdravo reakcijo posameznika. Včasih ljudje pomislijo, da so bolni oz. da je z njimi nekaj narobe. K učinkovitejšemu spoprijemanju doprinese posameznikova zmožnost razlikovanja med izvori stresa na katere lahko vpliva in med tistimi, na katere ne more vplivati. Ljudje po navadi največ časa in energije porabijo za spoprijemanje s stresorji na katere ne morejo vplivati (smrt v družini, nerazumevanje v družini, pojav bolezni ipd.). Potem je bolj učinkovito, da oseba preusmeri svojo pozornost v boljše stvari (se posveti prijateljem, družini) in s tem stremi k čim boljšemu počutju, razmisli, kaj lahko res stori in spremeni. Najbolj smo s stresom ogroženi, kadar se na primer na delovnem mestu pojavlja veliko ali preveč dela, imamo premalo samostojnosti ali so delovni pogoji neustrezni in kadar imamo premalo podpore sodelavcev in nadrejenih (Battison, 1999).

2.2 Stres pri mladih

Obdobje otroštva in odraščanja velja pri odraslih za brezskrbno, nenevarno in sproščeno. V bistvu je dandanes obdobje otroštva in odraščanja s svojimi razvojnimi nalogami (telesne,

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

duševne in druge spremembe, prevzemanje spolne identitete, priprava na poklic (šolanje), osamosvajanje od družine, vzpostavljanje trdnejših medvrstniških odnosov in formiranje partnerstva) že samo po sebi zahtevno ter stresno. Stres se v otroštvu in mladostništvu pojavi v vseh situacijah, ki zahtevajo od mladostnika prilagajanje ali spreminjanje. Otroci in mladostniki se ves čas soočajo z novimi zahtevami, pričakovanji, obveznostmi, ki jim jih nalaga njihova neposredna okolica. Njihove prioritete so življenje, spoznavanje, sprejetost v družbi in upoštevanje sovrstnikov. Posledice pa potem čutijo tudi zaradi biološkega razvoja (puberteta, ljubezen, prvo razočaranje). Predvsem pa se v času mladostništva razvija njihova osebnost in samopodoba. Kako se bo mladostnik znašel, pa je odvisno od posameznika. Nekateri se bodo v težkem obdobju znašli bolje, ker se hitro prilagodijo ter učinkovito odzivajo, drugi pa so pri tem manj uspešni oz. neuspešni (Witkin, 1999).

Otroci in mladostniki se med seboj razlikujejo po osebnostnih značilnostih, zato se doživljanje stresa precej razlikuje. Predvsem je odvisno od posameznikovega temperamenta, značaja, intelektualnih sposobnosti, socialnih veščin, načinov razmišljanja, razvojnih značilnosti ipd. Na primer, če je mladostnik zelo občutljiv, hitro vzkipljiv, precej kritičen do sebe in drugih ter se težko prilagodi spremembam, njegovo osnovno razpoloženje pa je dokaj negativno, se bo pri njem sprožila stresna reakcija veliko hitreje kakor pa pri mladostniku, ki ima bolj zmerne reakcije, osnovno pozitivno razpoloženje, je mirne narave in dobro prilagodljiv (Witkin, 1999).

2.2.1 Adolescenca in značilnosti mladostnikov

Vsako življenjsko obdobje prinese posamezniku nove naloge in izzive, s katerimi se mora soočiti. V mladostništvu ni nič drugače. Mladostništvo je celotno obdobje, v katerem mladi sprejemajo življenjsko pomembne odločitve (izbira partnerja, primerne šolanja, poklica), hkrati pa pomeni tudi obdobje, v katerem so mladi najbolj zmedeni in iščejo sami sebe. Veliko krat pa je uporabljen izraz adolescenca, ki jo po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije (World Health Organization - WHO), delijo na tri obdobja: zgodnja adolescenca (od 10. do 14. leta), srednja adolescenca (od 15. do 19. leta) in pozna adolescenca (od 20. do 24. leta) (WHO, b.d.).

Večina odraslih ljudi poskrbi za lasten obstoj – so neodvisni in se za svoje delovanje samostojno odločajo, hkrati pa niso več navezani na svoje starše, temveč bolj na življenjske partnerje, odgovorni pa so tudi za življenje drugih – lastnih otrok. Mladostništvo pa

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

zaznamuje ravno prehod, kjer imajo mladostniki še vedno nekaj značilnosti otrok in že nekaj značilnosti odraslih. Posameznik v tem obdobju postopno duševno in socialno dozoreva v odraslo osebo.

Mladostniki se soočajo z različnimi razvojnimi nalogami, med katerimi so zanje najpomembnejše, da si ustvarijo drugačne in zrelejše odnose z vrstniki, dosežejo ter oblikujejo čustveno neodvisnost od staršev, oblikujejo lastno hierarhijo vrednot in etničnih načel, se s šolanjem pripravijo na poklic in odgovorno vlogo v družbi, se pripravijo na zakon ter družinsko življenje ipd.

V tem obdobju postanejo mladostniki bistveno bolj občutljivi, bolj je izražena čustvena labilnost (hitro menjujejo razpoloženje), pojavi se veliko nasprotujočih se čustev (na primer eno osebo sovraži, hkrati pa jo ima zelo rad) ipd. Poleg že omenjenih značilnosti čustvenega razvoja pa je vredno omeniti tudi razvoj psiholoških potreb, ki ga v obdobju adolescence prav tako ne moremo zgrešiti. Nekatere potrebe se v mladostništvu močneje izrazijo, njihovo zadovoljevanje pa postane mladostniku veliko bolj pomembno, kot je bilo v otroštvu. Prav tako pridejo v ospredje nove psihološke potrebe, ki jih mladostnik v otroštvu ni poznal oz. se z njimi še ni srečal. Med takšne prištevamo potrebo po pripadnosti in enačenju s skupino vrstnikov, potreba po samostojnosti, doseganju lastnih ciljev brez pomoči drugih, potreba po sprejetosti in čustveni podpori, potreba po potrjevanju lastnih vrednot, stališč, mnenj idr. (Witkin, 2000).

2.2.2 Kaj so stresorji za mladostnike?

Otroci in mladostniki niso najbolj pripravljeni in prilagodljivi na spremenjene razmere ter načine delovanja različnih sistemov v družbi. Prav tako so pogosto pod vplivom starejših (npr. staršev, učiteljev, sorodnikov, starejših vrstnikov ipd.), predvsem, ker se otroci in mladostniki učijo od odraslih, posledično pa prevzamejo načine reagiranja, razmišljanja, čustvovanja in komuniciranja od starejših. Zaradi tega je pogosto vzrok stresa pri mladostnikih prav to, kar obremenjuje starejše.

Seveda pa je stresnost določene situacije oz. občutljivost za stres, tudi če je posredno prevzeta od odraslih, odvisna od mladostnikove starosti, spola, osebnosti, okolice in izkušenj, ki jih ima v dani situaciji. Otroci so manj kot odrasli sposobni oceniti, kateri dogodki jih ogrožajo in kateri ne, zato slabo ocenijo tiste dogodke, ki so za njih dejansko

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

ogrožajoči ter jih ne zaznavajo kot stresne. Lahko pa zaznavajo dogodke tudi obratno, na primer neka situacija bo otroku/mladostniku predstavljala izrazito stresnost, medtem ko skozi odrasle oči ni videti tako huda (Bajt in Jeriček Klanšček, 2015).

Najpogosteje so stresorji oz. viri stresa pri mladostnikih šolske zahteve in obremenitve, telesne spremembe med odraščanjem, težave s prijatelji ali z vrstniki, nesprejetost v družbi, selitev, smrt najbližjega, previsoko zastavljena ter morda kasneje nedosežena pričakovanja oz. cilji, prva ljubezen, nesoglasja z učitelji, kronične bolezni ali resne težave v družini, selitev, menjava šole, vse pogosteje pa tudi negativne misli in občutki o sebi (Bajt in Jeriček Klanšček, 2015).

V majhnih količinah je stres za mladostnika lahko celo dober. Preveč stresa pa pri mladostniku lahko vpliva na način razmišljanja, delovanja njegovega telesa in čutil. Mladostniki se vsakodnevno srečujejo s stresnimi dejavniki v šoli pa tudi doma.

Stresne situacije v šoli so na primer prvi šolski dan, spraševanje in preizkusi znanja, ponavljajoče se ocene in neuspehi, govorne vaje, nastopi, duševno ali telesno nasilje vrstnikov, konfliktni odnosi z učitelji ipd. (Bajt in Jeriček Klanšček, 2015).

Prvi šolski dan

Čeprav se prvega šolskega dne večina mladostnikov veseli, je za nekatere vseeno stresen, sploh na prehodu iz osnovne v srednjo šolo ali iz srednje šole na fakulteto, saj stopijo v novo situacijo in med nove ljudi. Mladostniki se trudijo narediti dober vtis na sošolce in profesorje, vendar je vključitev odvisna od vsakega posameznika, saj se tisti, ki so bolj komunikativni in jih ni sram, boljše vključijo v družbo, kakor pa tisti bolj tihe narave, sramežljivi (Bajt in Jeriček Klanšček, 2015).

Ustno ocenjevanje in preverjanja znanja

Ena izmed najpogostejših stresnih situacij pri mladostnikih so zagotovo ustna ocenjevanja in preizkusi znanja. Običajno se stresna reakcija sproži pred ocenjevanji, po ocenjevanju pa se sproži sprostitvena situacija. Večina mladostnikov si prizadeva, da bi izpolnila pričakovanja svojih staršev, se jim dokazala in jih navdušila kar pa je tudi eden izmed vplivov, kako stresna je reakcija mladostnika, saj jo vsak mladostnik doživlja različno in pri vsakem traja različno dolgo. Nekateri mladostniki so v stresu od trenutka, ko je na primer pisno ocenjevanje napovedano, pa vse do trenutka, ko so seznanjeni z rezultati. Pri teh

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

osebna stresna reakcija traja dlje časa kot običajno in ima pogosto negativne posledice (Bajt in Jeriček Klanšček, 2015).

Ponavljajoči neuspehi in slabe ocene

Zraven ocenjevanja znanja so ena izmed najpogostejših in zelo stresnih dejavnikov tudi neuspeh ter slabe ocene, predvsem, ker so ocene in s tem doživljanje uspeha precej povezane s samopodobo in samovrednotenjem. Pri mladostnikih, pri katerih imajo velik vpliv tudi starši, se lahko stres še dodatno poveča. Na primer dijak, ki starši doma »težijo« za vsak neuspeh in je kaznovan ob slabih ocenah ter od njega pričakujejo le najboljše, bo ob slabih ocenah in neuspehih, posledično pa tudi ob ocenjevanjih znanja, doživljal bistveno več stresa kakor dijak, s katerim so doma starši razumni, ga pomirijo, spodbujajo in podpirajo. Pri prvem opisanem dijaku slaba ocena še dodatno poslabša razpoloženje in njegovo samozaupanje, posledično se dijak težje spravi k učenju in se skoncentrira. Zaradi prej opisanega dogajanja je zelo malo možnosti, da bo takšen dijak slabo oceno popravil (Bajt in Jeriček Klanšček, 2015).

Govorne vaje in nastopi

Nekateri mladostniki so bolj sramežljivi in se v javnosti ne želijo izpostavljati. Za takšne mladostnike so vse oblike nastopanja še bolj stresne. Dijak, ki je zgovoren, ima rad pozornost in se brez težav izpostavlja javnosti, pred nastopom ne doživlja treme ali pa jo doživlja v zmernih, normalnih količinah. Dijaku, ki pa je zelo sramežljiv, tih in ga je strah, predstavlja izpostavljanje v javnosti zelo stresno situacijo, ki se je po navadi želi ali poskusi izmakniti. Lahko se zgodi, da dijak pozabi besedilo, ki ga je recimo še pred nekaj minutami znal na pamet. Dijake je pogosto strah, da bodo v družbi vrstnikov ali neznancev izpadli neprimerno in neumno, posledično pa bodo postali žrtve posmeha in kritik. V takem primeru pravimo, da gre za socialno fobijo. Tak dijak po navadi pri ustnem ocenjevanju dobi slabšo oceno, kot si jo zasluži glede na znanje, pri pisnem pa bo z enakim znanjem dobil boljšo oceno, saj bo takrat doživljal manj stresa (Bajt in Jeriček Klanšček, 2015).

Psihično in fizično nasilje vrstnikov

Mladostnikom so v obdobju odraščanja zelo pomembni odnosi z vrstniki, ki jim lahko zaupajo in jim stoji ob strani, hkrati pa jih vrstniki najbolj razumejo, saj po večini doživljajo enake ali vsaj podobne situacije. Tako postane vrstniška skupina v odraščanju mladostnika

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

glavni socializator. Mladostniki se podrejajo njenim pravilom in normam vedenja, izkušnje v vrstniški skupini pa posamezniku predstavljajo osnovo za subjektivno zadovoljstvo z življenjem in s pozitivno samopodobo, posledično pa je tudi zdravje mladostnikov bistveno boljše. V drugem pomenu pa lahko vrstniki za mladostnike predstavljajo tudi neugoden razvojni kontekst, predvsem takrat, kadar se posameznik slabo oz. se ne uspe vključiti v skupino ali navezati pristnih prijateljskih stikov. V takih primerih po navadi mladi doživljajo norčevanje, zavračanje ipd. V današnjem svetu so vse pogostejše tudi fizične oblike nasilja, kot na primer mučenje, pretepanje, spotikanje, namerne poškodbe itd. Pri mladostniku s takšnimi izkušnjami lahko pride do povečanja tesnobe, osamljenosti, izogibanja vrstnikom in družbi, zavračanja socialnih aktivnosti ipd. (Bajt in Jeriček Klanšček, 2015).

Konfliktni odnosi med učitelji

Mladostnikom je pomembno, da vzpostavljajo dobre odnose z odraslimi, saj jim to daje občutek varnosti in deluje nanje kot varovalni dejavnik – v šoli so v tem primeru to učitelji oz. profesorji. Velikokrat mladi potožijo, da jih določeni profesorji ne marajo. Pri dijaku v tem primeru po navadi izgine motivacija, postane nezainteresiran in prepričan, da dobrih ocen pri tem profesorju ne more dobiti. V najhujših primerih lahko pride tudi do tega, da postane dolgotrajnejši odnos z učiteljem travmatičen, posledično pa lahko zaradi tega začne dijak odklanjati šolo (Bajt in Jeriček Klanšček, 2015).

Poleg naštetih in opisanih stresnih situacij so lahko za mladostnika stresne še druge okoliščine, na primer pri nekaterih je lahko stresna uporaba nedomače toalete ali pa skupno preoblačenje pri športnih dejavnostih ipd. V takšnih primerih se mladostniki skušajo namerno izogniti stresnim situacijam (npr. uram športa). Po drugi strani pa je lahko tudi šola varovalni dejavnik za tiste mladostnike, ki se doma soočajo s težavami ter živijo v neurejenih družinskih razmerah ali šibkejšem socialnem okolju. V takšnih primerih se mladi učinkovito spoprijemajo s situacijami, saj jim šolski prostor pomeni varovalen dejavnik (šolski uspeh, dobri odnosi z učitelji in vrstniki, dokazovanje lastnih zmožnosti, uspehi na zunajšolskih področjih ...). Mladi ob dobrem uspehu od okolice dobivajo spodbude in pohvale, ki jih v družinskem okolju morda niso deležni, in se tako počutijo dobrodošle in sprejete (Bajt in Jeriček Klanšček, 2015).

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

2.2.4 Pokazatelji stresa pri mladostnikih

Mladostnik je po dogodku ali stresni situaciji najprej zmeden z določeno stopnjo pomanjkanja zavesti in dezorientiranosti, kar pomeni, da gre za splošno vzdraženost simpatičnega vegetativnega živčnega sistema, ki pripravlja telo na »boj ali beg«. Mladostnik je zelo vznemirljiv in se na vse možne načine skuša umakniti iz danih okoliščin. Znaki stresa se od mladostnika do mladostnika kažejo različno. Pri nekaterih bolj telesno, spet pri drugih bolj na miselnem ali vedenjskem področju, v večini primerov pa se prepletajo. Pogosti telesni znaki so potne dlani, mrzle roke, slabost, driska, zakrčene mišice, nespečnost, glavoboli, pospešen srčni utrip ipd. Mladostniki čutijo jezo, strah, potrto, so pretirano občutljivi, primanjkuje jim odločnosti, ne zaupajo sami vase, so brez volje in interesa, neorganizirani, imajo negativne misli, s katerimi se umikajo v samoto (Dernovšek idr., 2006).

Kadar prepoznamo stres pri mladostniku, je pomembno, da se zavedamo dveh dejstev. »Občutljivost na stres je odvisna od otrokove zrelosti, starosti in izkušenj« (Bajt in Jeriček Klanšček, 2015, str. 22). V veliki meri je mladostnikovo spoprijemanje s stresom odvisno od stopnje njegovega kognitivnega razvoja, situacije pa doživljajo malo drugače kot odrasli. Lahko se zgodi, da mladi določeno situacijo, ki je zelo ogrožajoča, ne doživljajo kot stresno in se ji ne posvetijo. Po drugi strani pa lahko nekatere situacije, ki skozi oči odraslega niso stresne, mladi doživljajo kot zelo stresne in se z njimi obremenjujejo čisto po nepotrebnem (Bajt in Jeriček Klanšček, 2015).

Med prehodom v adolescenco se zaradi vse večje neodvisnosti od odraslih avtoritet poveča število situacij, ki od mladostnika zahtevajo spoprijemanje. Tako hkrati narašča tudi uporaba manj prilagojenih strategij spoprijemanja s stresom, kot je zloraba drog, prenajedanje ali hujšanje itd. Zato je pomembno, če opazimo mladostnika s podobnimi simptomi, ne molčimo in o tem dogajanju odprto spregovorimo (Bajt in Jeriček Klanšček, 2015).

2.3 Stres pri mladih v obdobju epidemije COVID-19

Ob koncu leta 2019 se je po svetu začel širiti virus Covid-19, ki je med drugim prizadel tudi Slovenijo. Pri nas je bila epidemija razglašena 12. marca 2020. Njen prvi val je trajal kar 12 tednov. Prizadela je raznolika področja življenja (izobraževanje, delo, družinsko življenje, druženje ...), zaradi vsega tega so še bili posebej občutljivi mladi, ki so na prehodu v

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

odraslost, saj so v svojem razvojnem obdobju oblikovanja identitete, nestabilnosti, samoosredotočenosti, raziskovanja osebnih življenjskih možnosti ter psihološkega in finančnega osamosvajanja od prvotne družine. Iz raziskav, povezanih z drugimi epidemijami, so v Sloveniji mladi na prehodu v odraslost poročali predvsem o zaznavanju svojega okolja kot negotovega, kar je pri njih vzbujalo tesnobo. Spremembe, povezane z aktualno epidemijo, pa lahko takšna občutja še bolj okrepijo, saj svet v sedanjih časih postaja vse bolj neodločen, predvsem pa nepredvidljiv. Zdravstvena situacija se je namreč nenehno spreminjala. Po vsem tem lahko sklepamo, da mladim vse to otežuje ali pa celo onemogoča načrtovanje prihodnjih dejanj in spoprijemanje z nalogami, ki jim prinaša njihov razvoj (Avsec idr., 2020b).

2.3.1 Skrbi mladih v času epidemije COVID-19

Vsi dejavniki, ki sestavljajo življenje med epidemijo, pa se odražajo na duševnem zdravju celotne populacije, katere negativne posledice se najbolj kažejo med mladimi.

Skrbi mladih skozi aktualno epidemijo so raznolike. Glavni vir skrbi je bilo zagotovo zaprtje družbe, ki je mladim otežilo vsakdanje bivanje. Glede na prejšnje, že izvedene raziskave (Puklek Levpušček in Uršič, 2020) v sodelovanju z mladimi v Sloveniji, rezultati kažejo, da je mlade najbolj skrbelo, da bi resno zboleli, veliko skrbi pa je bilo povezanih tudi z lastno prihodnostjo in vedenjem (na primer, ali se bodo odločili za pravi poklic ali bodo izbrali pravi študij ali bodo uspešni v novem, spremenjenem okolju ipd.). Sicer rezultati poročajo tudi o zaskrbljenosti mladih glede družbene nepravilnosti in onesnaževanja okolja, vendar so se kot pogostejše skrbi pojavljale skrbi glede pomanjkanja denarja v družini in prostega časa. Mladi so se poleg tega soočali tudi s pomanjkanjem svojega prostora, še posebej tisti, ki so se morali preseliti domov zaradi zaprtja dijaških domov. Veliko jim je pomenila odsotnost javnega prometa, velika večina pa je navedla tudi to, da jim je manjkala stika s sošolci in prijatelji, učenje na daljavo pa je bilo zanje zelo oteženo (Lep in Zupančič, 2020).

Med mladimi se tudi na telesnem zdravju kažejo številne negativne posledice epidemije. V medijih smo lahko zasledili veliko člankov in prispevkov, ki so poročali o zmanjšani motorični sposobnosti otrok in mladih, zmanjšani splošni kondiciji in razvoju nezdravih navad. V raziskavah so omenili, da je večina mladih v času epidemije več časa presedela pred televizijo, računalnikom ali drugimi elektronskimi napravami, veliko jih je tudi takih, ki so bili manj fizično aktivni, nekaj pa celo takih, ki so se izogibali obiska zdravnika zaradi

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

težave, ki ni povezana z aktualno boleznijo. Vse več mladih pa je med epidemijo začelo kaditi in piti več alkohola kot pred epidemijo (Kobal Grum in Modic, 2020).

2.3.2 Šolanje v času epidemije COVID-19

Z epidemijo so se začeli uveljavljati odloki za zaprtje države, posledice pa so doletele tudi šolstvo. Zaprtje šol je povzročilo precej velik kaos med učenci, dijaki in študenti. Tako so se morali otroci in mladostniki vsaj za nekaj časa prilagoditi novemu načinu izobraževanja. Pouk se je preselil na splet. Učitelji so se učili uporabe novih metod, programov in aplikacij, dijaki pa so se privajali na novo resničnost. Po prvih dveh mesecih izobraževanja od doma so se postopoma v šolske klopi začeli vračati osnovnošolci in dijaki zaključnih letnikov srednjih šol, drugi dijaki pa so šolsko leto zaključili doma.

Izobraževanje na daljavo je institucionalno organizirana in priznana oblika izobraževanja. Učitelj in učenec sta pri takšnem izobraževanju fizično ločena, tako geografsko kot tudi časovno (na primer, da učenec do spletnih gradiv in razlage dostopa asinhrono – kadarkoli mu ustreza). Za izobraževanje na daljavo je značilna uporaba IKT (informacijsko-komunikacijske tehnologije). Učenje na daljavo ima lahko tudi nekaj prednosti – učenec si delo in čas lahko organizira sam, dostop do učnih gradiv je dostopen povsod. Takšen način šolanja pa učencu omogoča hiter dostop do povratnih informacij. Na drugi strani pa se vseeno srečamo z nekaj pomanjkljivostmi. Tehnične težave lahko upočasnijo celoten učni proces, vsi udeleženci morajo obvladati IKT, če pa teh znanj in spretnosti nimajo, pa lahko doživljajo občutke frustracije in anksioznosti. Težave nastopijo tudi pri organiziranju časa pri mladih, saj v takšnem procesu učenja urnik ni tako strogo organiziran (Puklek Levpušček in Uršič, 2020).

Izobraževanje na daljavo je imelo velik vpliv na počutje in delo učencev in dijakov, pa tudi na učitelje in profesorje, saj so vsi skupaj morali v zelo kratkem času spremeniti svoj način dela oz. učenja. Veliko mladih, ki prihajajo iz družin s slabšim finančnim stanjem, je ostalo brez popolne tehnične podpore in pripomočkov, ki bi jim služili za lažje učenje na daljavo. Stiske otrok, ki so obstajale že pred epidemijo, so med epidemijo postale le še bolj razvidne. Na primer otroci in mladi, ki že prej niso imeli podpore staršev in so del dneva preživeli ob odvisnem ali nasilnem staršu, so bili v času šolanja na daljavo takšnemu staršu izpostavljeni daljši del. Velikokrat so se mladi srečali s preobsežnim učnim delom, kar je negativno vplivalo predvsem na tiste dijake, ki so zelo natančni in vsako delo želijo opraviti brezhibno.

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

Le-ti so tako ob pretirani količini dela doživljali razne stiske in izgorevali, saj so se odrekli prostemu času, razvedrilu, gibanju in spanju. Zaradi manj strukturiranega urnika so se obdobja spanja, počitka in dela združevala – dijaki so tako bili utrujeni, nenaspani in razdražljivi. Tistim, ki so se slabo organizirali, se je veliko nepredelane snovi nakopičilo, ure in ure sedenja pred ekrani pa so jim poslabšale vid, nekateri pa so celo razvili kemično neodvisnost. Učna snov je bila pogosto zaradi slabe pripravljenosti spletnih portalov podana na več različnih načinov, pri čemer pa so bili prikrajšani predvsem otroci, ki potrebujejo dodatno strokovno pomoč in se posledično težje organizirajo zaradi svojih značilnosti (Puklek Levpušček in Uršič, 2020).

Posledično je šolanje na daljavo negativno vplivalo tudi na starše mlajših otrok, predvsem nemirnih, z manjšo zmožnostjo pozornosti in vedenjskimi težavami. Doživljali so razne stiske in obremenitve, saj so ob svoji službi morali doma pomagati še otroku pri šolanju. V situaciji so starši spoznali, kako težko je učiteljem usmerjati nemirne otroke, situacija pa je razkrila tudi potrebo po podpori staršem pri vzgoji, učenju in vedenju svojih otrok (Gregorič Kumperščak idr., 2020).

Gregorič Kumperščak idr. (2020) menijo, da bi za duševno zdravje mladostnikov, staršev in profesorjev v času epidemije in podobnih situacijah potrebovali predvsem jasne informacije in usmeritve s strani vseh pristojnih organov. Na primer kot vzrok svoji stiski je kar nekaj otrok in mladostnikov navajalo nejasnosti glede vračanja v šolo in nenehnih sprotnih sprememb.

Poleg učenja in različnih načinov izobraževanja pa so mladim stres povzročali tudi socialni dejavniki. Mladi, ki vsak dan potrebujejo stik s svojimi vrstniki in prijatelji, so se zaradi oddaljenosti od le-teh, umikali v samoto, se počutili osamljene, primanjkovalo jim je dobre volje. Če pa ta duševna stanja povežemo z učenjem, pa lahko sklepamo, da jim je posledično padla tudi motivacija, učna snov jih ni zanimala in od pouka so tako odnesli veliko manj kakor bi to bilo v šoli. Pomanjkanje družbe je bilo še večje pri edincih, ki so bili tako še bolj osamljeni. Mladostniki, ki so se pred zaostrovanjem ukrepov ukvarjali z raznimi športi ali drugimi obšolskimi dejavnostmi, so bili zaradi zaprtja prikrajšani, posledično so jim bile odvzete stvari, ki so jim zniževale tesnobo, ponudile potrditve in zadovoljnost ter jim dvigale razpoloženje. V povezavi z aktualno situacijo so se mladi doma v družinskem okolju srečevali tudi z boleznijo bližnjih, pa tudi izgubami v družini. Mladi s takšnimi primeri so v procesu žalovanja ali stanja po stresnem obdobju z znaki žalosti, strahu, jeze, pojavljajočimi

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

se slikami in strahovi že videnega, pojavljajo se jim močni čustveni ali miselni naboji (Avsec idr., 2020a).

3 CILJI IN HIPOTEZE

Za raziskovanje sem si zastavila naslednje cilje:

Cilj 1: Kako se je spremenila učna uspešnost med mladimi v času šolanja na daljavo?

Cilj 2: Kateri dejavniki so mladim povzročali največ težav v času pouka na daljavo?

Cilj 3: Kako so nenehne spremembe vplivale na učenje mladih v času epidemije?

Cilj 4: Koliko stresa so mladi doživljali pred, med in po epidemiji COVID-19?

Cilj 5: Se je potreba po pomoči pri spoprijemanju s stresom pri mladih v času epidemije povečala?

Iz zastavljenih ciljev sem izpeljala naslednje hipoteze:

Hipoteza 1: Učna uspešnost se je v času šolanja na daljavo pri mladih izboljšala.

Hipoteza 2: Mladi so imeli v času šolanja na daljavo težave s koncentracijo in pomanjkanjem motivacije.

Hipoteza 3: Nenehne spremembe so negativno vplivale na učenje mladih v času epidemije.

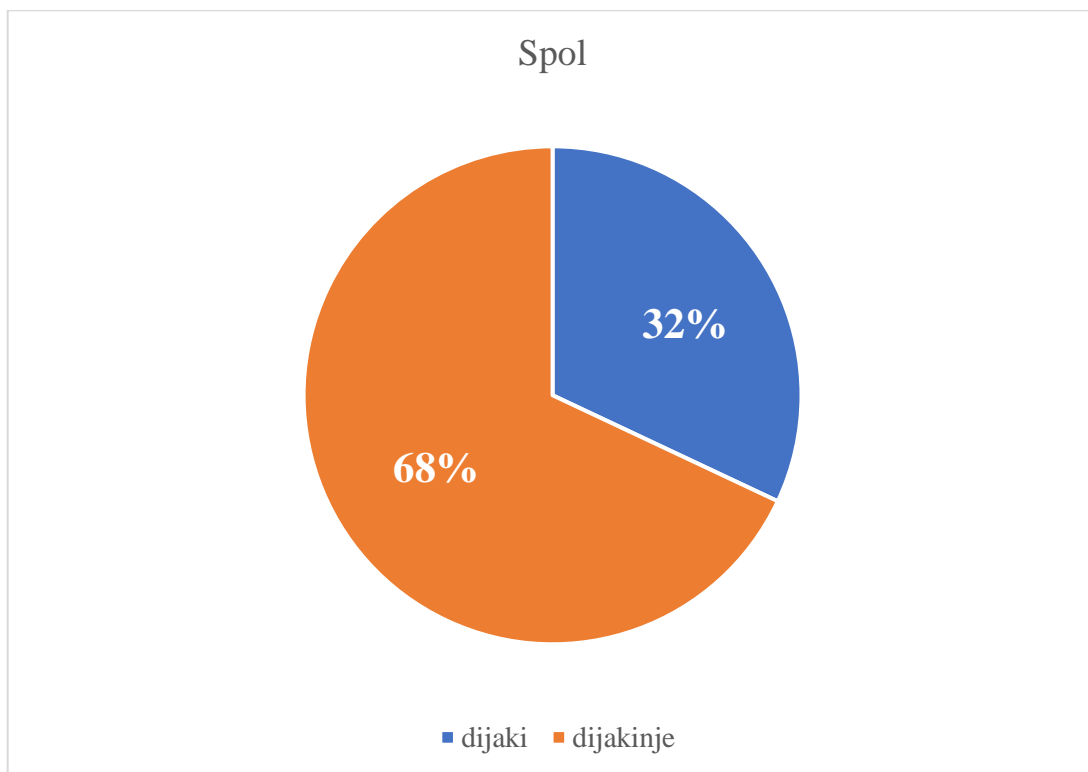
Hipoteza 4: Mladi so v času epidemije doživljali več stresa kot pred začetkom epidemije.

Hipoteza 5: V času epidemije se je pri mladih povečala potreba po pomoči pri spoprijemanju s stresom.

4 METODA

4.1 Opis vzorca raziskave

Anketirala sem 100 dijakov različnih srednjih šol v Pomurju in na Štajerskem, v starostni skupini od 15 do 19 let (povprečna starost 17 let).

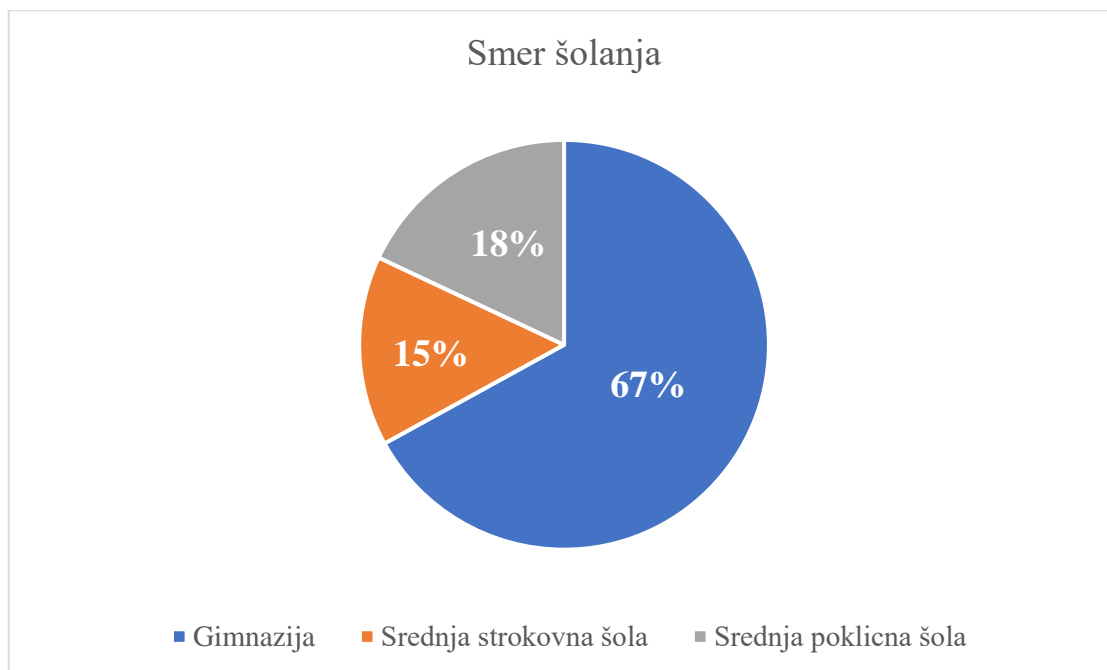


Graf 1: Prikaz anketirancev po spolu.

Anketiranih je bilo 32 dijakov in 68 dijakinj iz različnih srednješolskih programov (Graf 1).

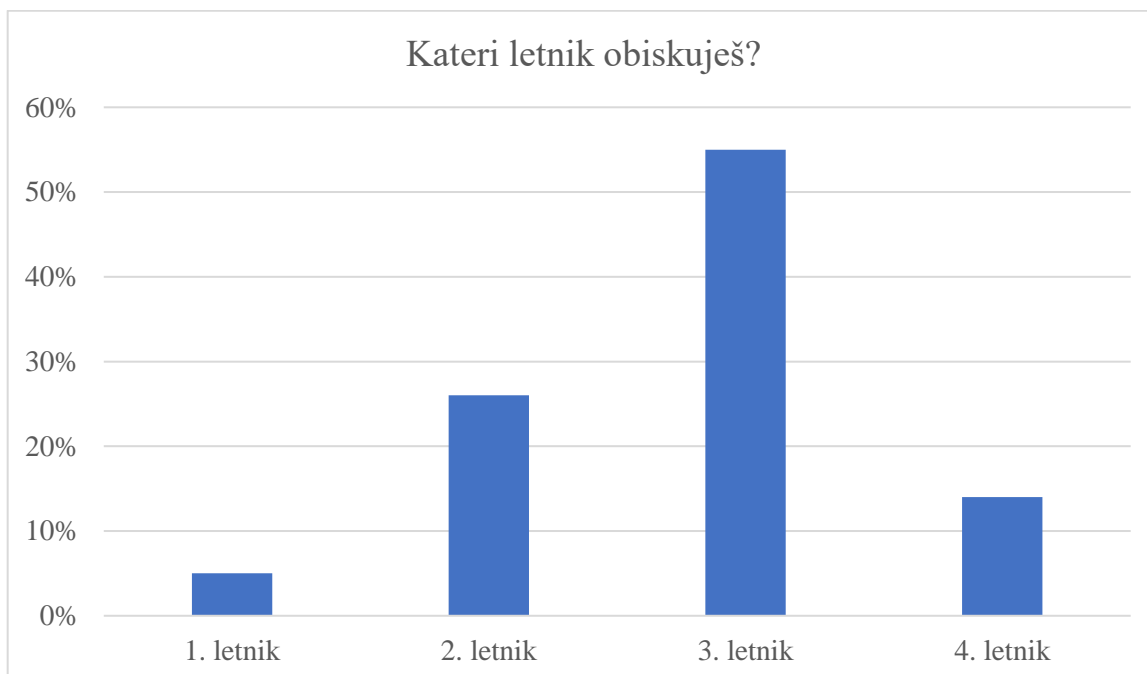
V raziskovalni nalogi uporabljeni izrazi, zapisani v slovnični obliki moškega spola, so uporabljeni kot nevtralni in veljajo enakovredno za oba spola.

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19



Graf 2: Prikaz smeri šolanja anketirancev.

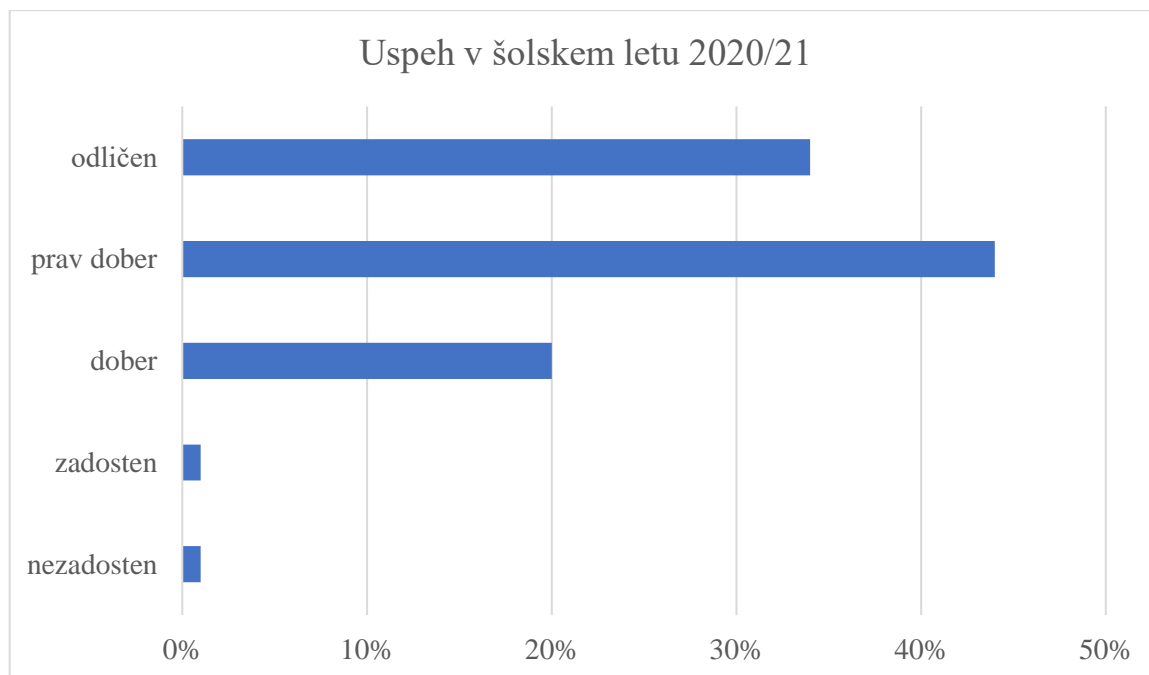
Graf 2 kaže, da največ anketiranih dijakov in dijakinj obiskuje gimnazijo, in sicer 67 vseh anketiranih, 18 dijakov obiskuje srednjo poklicno šolo (izobraževanje, ki traja 3 leta) in 15 dijakov obiskuje srednjo strokovno šolo (izobraževanje, ki traja 4 leta).



Graf 3: Letnik šolanja anketirancev v šol. letu 2021/22

Največ anketiranih dijakov obiskuje 3. letnik, in sicer 55 dijakov, 26 dijakov obiskuje 2. letnik, 14 dijakov 4. letnik in 5 anketiranih dijakov obiskuje 1. letnik (Graf 3).

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19



Graf 4: Učni uspeh anketirancev v šol. letu 2020/21

Zanimal me je učni uspeh dijakov v preteklem šolskem letu (šol. leto 2020/21). Rezultate prikazuje zgornji graf (Graf 4). Največ anketiranih dijakov je imelo v preteklem šolskem letu prav dober uspeh, kar 44 %, odlični uspeh je doseglo 34 % vseh anketiranih dijakov, 20 % je doseglo dober uspeh, 1 % vseh dijakov je šolsko leto zaključilo z zadostnim ali nezadostnim učnim uspehom.

4.2 Merski instrumenti

Za raziskovanje sem uporabila dve neeksperimentalni metodi, in sicer vprašalnik oz. anketo ter intervju. Vprašalnik sem izdelala preko spletne strani 1KA, vprašanja pa sem oblikovala sama.

Vprašalnik je bil sestavljen iz 21 vprašanj. 13 vprašanj je bilo zaprtega tipa (anketirancem sem dopustila možnost navedbe svojega odgovora), 3 vprašanja so bila kombiniranega tipa (zaprti in odprti tip). Pri 5 vprašanjih pa sem uporabila tudi mersko lestvico, kjer so anketiranci ocenili svoje stanje oz. podali mnenje o strinjanju s podanimi trditvami. Rezultate vprašalnika sem prenesla v program Excel, kjer sem jih analizirala ter ustvarila grafe. Navodila za anketirane dijake so bila jasna in so jih vodila skozi vprašalnik.

Za lažje raziskovanje sem vprašalnik razdelila na dva dela (prvi del se nanaša na šolanje v času epidemije COVID-19, drugi del pa na doživljanje in spoprijemanje s stresom v času

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

epidemije COVID-19). Vprašanja v prvem delu vprašalnika sem oblikovala v tri sklope. V prvem sklopu so se vprašanja navezovala na pouk pred pričetkom epidemije (pouk, ki je trajal do 12. marca 2020), v drugem sklopu so bila vprašanja, povezana s poukom na daljavo v trajanju treh valov epidemije (od 12. marca 2020 do 24. junija 2021), v tretjem sklopu pa sem vprašanja navezala na dogajanje v tem šolskem letu oz. v prvem polletju trenutno trajajočega šolskega leta (2021/22), ko smo se dijaki izobraževali v šoli oz. je potekal klasični pouk v živo, z občasnimi karantenami v primeru visoko rizičnega stika posameznika v razredu ali doma.

Intervjuvala sem dr. Barbaro Horvat Rauter, univ. dipl. psih., ki je zaposlena na Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu Republike Slovenije – SOČA. Vprašanja sem sestavila sama in so dodana v prilogi. Njene odgovore sem povezala z rezultati svoje raziskave. Povprašala sem jo o njenem delu v času epidemije, kako so epidemijo doživljali mladi in ali se je obisk mladih pri njej skozi epidemijo povečal, s katerimi problemi so mladi prihajali in kako so se s problemi v času epidemije soočali.

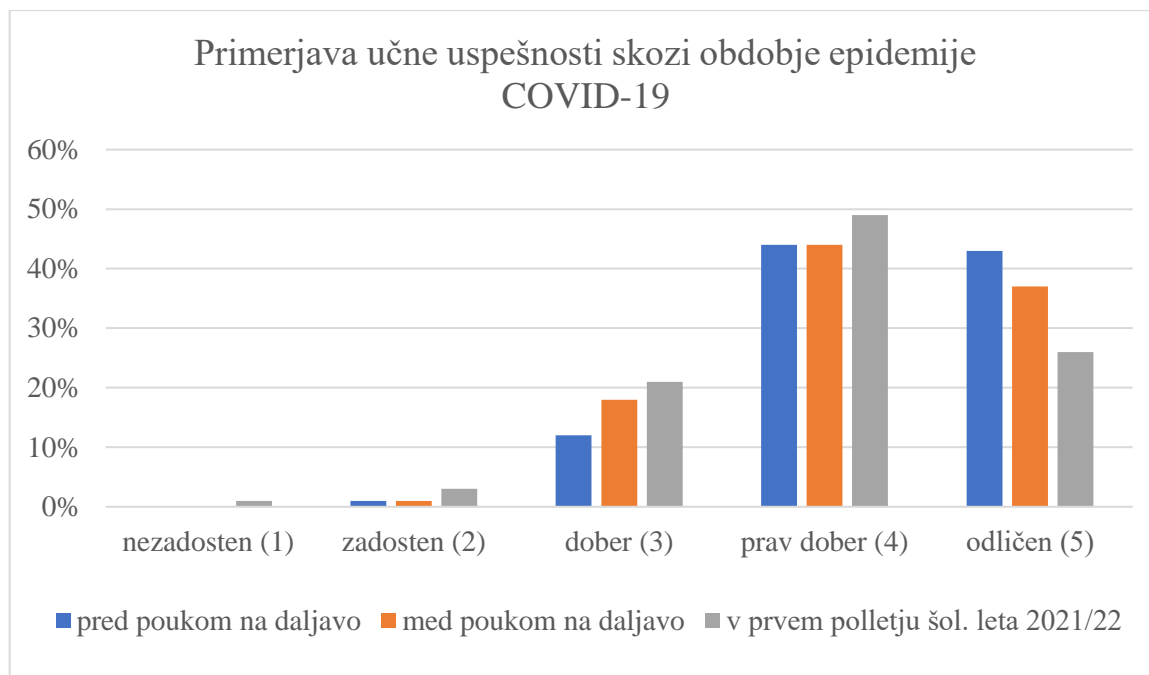
4.3 Postopek zbiranja podatkov

Vprašalnik, ki je bil anonimen, sem z mladimi delila prek družbenih omrežij (Snapchat, Facebook, Gmail). Vsak dijak ga je rešil individualno, skozi vprašalnik pa so vodila jasna in natančna navodila. Povprečen čas reševanja vprašalnika je bil 5 minut, dostopen pa je bil od 18. 2. 2022 do 28. 2. 2022.

5 REZULTATI IN INTERPRETACIJA

V raziskavi me je zanimal učni uspeh dijakov v vseh treh določenih časovnih obdobjih, povprečen čas učenja pred testom, njihova higiena spanja ter njihovo samovrednotenje lastne motivacije in čustvenega stanja oziroma razpoloženja v treh časovnih obdobjih (pred poukom na daljavo, pouk na daljavo in prvo polletje šolskega leta 2021/2022).

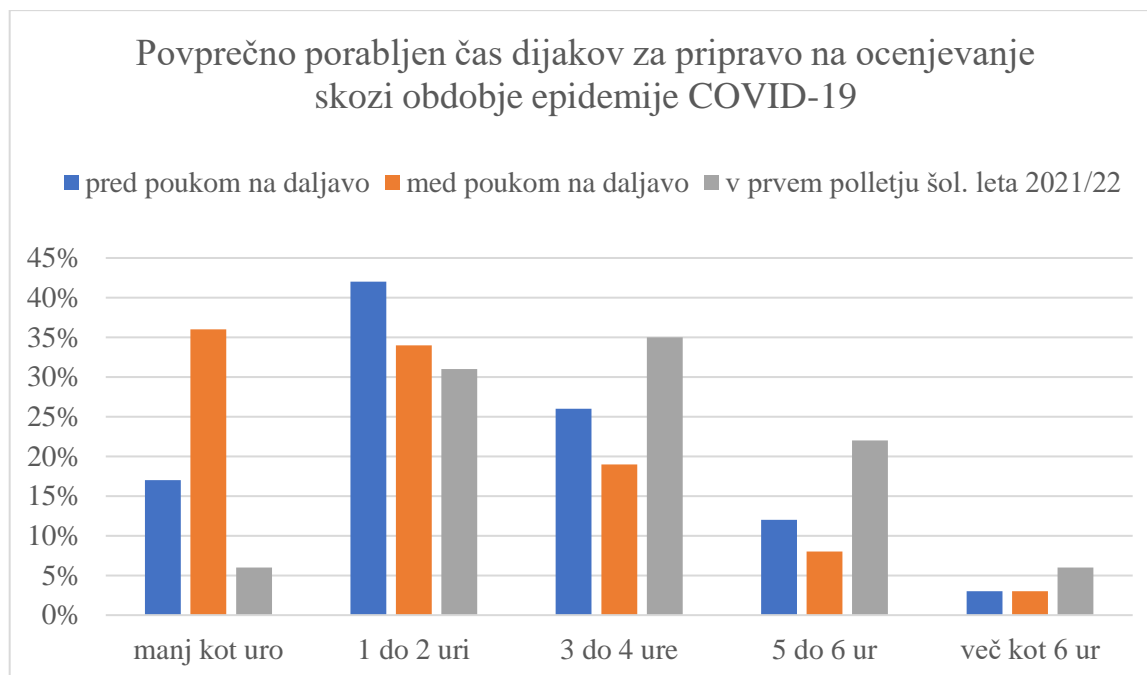
Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19



Graf 5: Učna uspešnost anketirancev v obdobju epidemije COVID-19

V zgornjem grafu (Graf 5) sem prikazala učni uspeh skozi obdobje epidemije COVID-19. Ugotovila sem, da je delež odličnega uspeha v času epidemije upadel za kar 6% med poukom na daljavo in za dodatnih 11% v prvem polletju šolskega leta 2021/22. Narasel pa je delež učne uspešnosti, ocenjene z nezadostno, zadostno, dobro in prav dobro oceno. Iz grafa 5 je razvidno, da je naraslo število dijakov z dobrim in prav dobrim uspehom, upadlo pa je število dijakov z odličnim uspehom, kar pomeni, da so dijaki, ki so bili prej odlični, v času šolanja na daljavo postali dobri in prav dobri. Pri raziskovanju in pisanju ugotovitev pri tem vprašanju sem se sklicevala tudi na dosedanje raziskave, ker moji rezultati niso jasno potrdili ali ovrgli prve hipoteze (Hipoteza 1) v kateri sem predvidevala, da se je učna uspešnost mladih v času šolanja na daljavo izboljšala. Če izhajam iz dosedanjih drugih raziskav in prebrane literature (Puklek Levpušček in Uršič, 2020) so za upad učne uspešnosti bili krivi različni dejavniki: pomanjkljiva učiteljeva razlaga, moteči zunanji dejavniki, neprimerno okolje za učenje, neiznajdljivost in slabo prilagajanje dijakov na nove razmere ipd. Iz vsega prebranega in analiziranih rezultatov hipotezo 1 ovržem.

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19



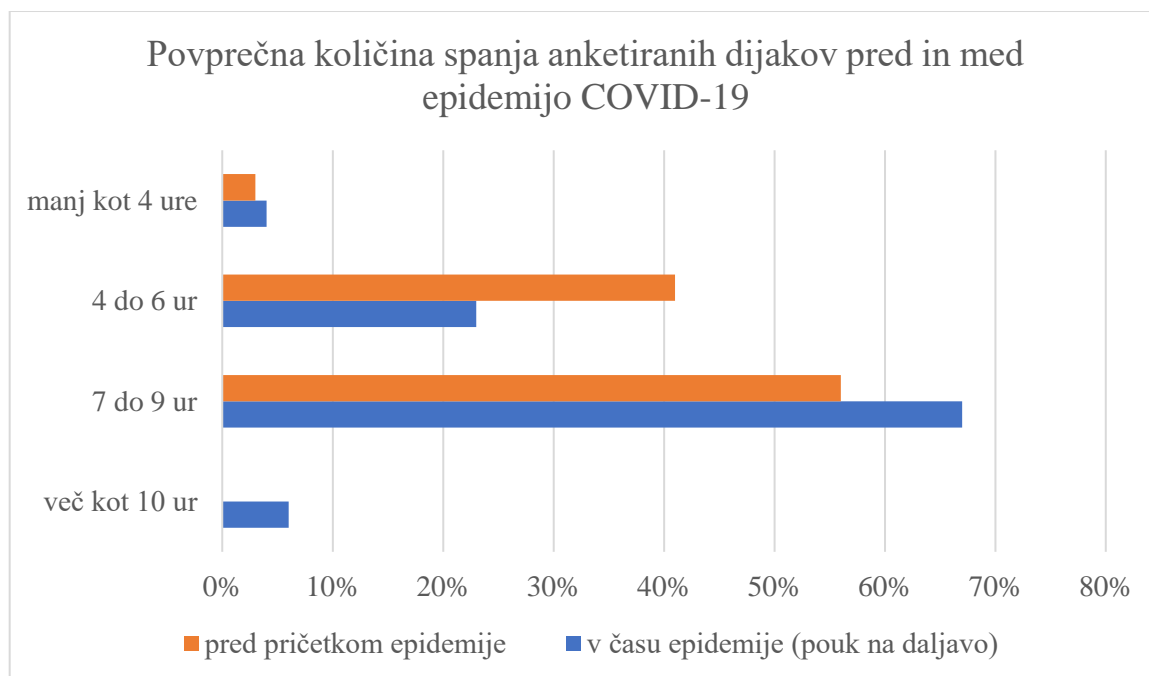
Graf 6: Povprečno porabljen čas dijakov za pripravo na ocenjevanje skozi obdobje epidemije COVID-19

V povezavi z uspehom me je zanimalo, koliko časa so mladi namenili pripravi na test. Iz zgornjega grafa (Graf 6) je razvidno, da je največji delež dijakov (42%) pred izobraževanjem na daljavo, torej v razmerah pred epidemijo, za učenje pred testom porabil v povprečju eno do dve uri, delež dijakov (3%), ki so za učenje pred testom porabili več kot 6 ur, je najmanjši. V času pouka na daljavo je prevladal delež dijakov (36%), ki so se za test pripravljali manj kot uro. Pri tem moram upoštevati tudi, da je na anketni vprašalnik odgovorilo 31 dijakov, ki trenutno obiskujejo 1. in 2. letnik srednje šole, in so med šolanjem na daljavo nekaj časa obiskovali osnovno šolo, ki ni tako zahtevna ter za učenje učenci ne porabijo veliko časa. Dobljen rezultat pa bi lahko povezala tudi z ocenjevanji na daljavo, ki so se bistveno razlikovala od tistih v šoli. Zaradi prilagojenih razmer so bila ocenjevanja krajša, vredna manj točk, po večini so bila vprašanja izbirnega tipa, načini ocenjevanja so se od profesorja do profesorja precej razlikovali, prav tako tudi nadzor med ocenjevanjem ipd. Vse naštetu pa je vplivalo na končno oceno.

Ko smo se dijaki vrnili v šolo, se je ponovno spremenil čas priprave na test. Dijaki so se v prvem polletju letošnjega šolskega leta (2021/22) za test pripravljali veliko več časa kakor pred pričetkom epidemije. Največji delež dijakov (35%) se je za test učil povprečno od tri do štiri ure na dan, kar pa je za 9% več kakor pred epidemijo. Dijakom je v času epidemije padla učna pripravljenost oz. »učna kondicija«, ker se niso učili sproti, po vrnitvi v šolo pa so si med učenjem zapomnili bistveno manj snovi, zato so za učenje porabili veliko več časa.

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

V dosedanjih raziskavah (Puklek Levpušček in Uršič, 2020) ugotavljajo, da je eden izmed razlogov, ki so vplivali na količino vložene časa bil tudi, da so dijaki bili deležni preskromne razlage s strani profesorjev, posledično so morali več časa vložiti v samostojno delo in učenje po pouku.



Graf 7: Povprečna količina spanja anketiranih dijakov pred in med epidemijo COVID-19

Za telesno in duševno zdravje je zelo pomemben tudi spanec. Zato me je zanimalo, koliko ur povprečno so anketirani dijaki spali na dan pred pričetkom epidemije ter kakšne so bile spremembe v njihovi količini spanja v času epidemije COVID-19. Iz rezultatov vprašalnika je razvidno, da so po večini dijaki pred začetkom epidemije v povprečju spali od sedem do devet ur (56% vseh anketiranih dijakov), ta delež pa se je v času pouka na daljavo tudi povečal (67%). Anketirala sem po večini svoje vrstnike in znance, katerih večina uporablja javni prevoz do šole (avtobus, vlak), kar pomeni, da so pred šolo v normalnih razmerah morali vstati mnogo prej in posledično so spali veliko manj kakor pred epidemijo.

Tabela 1: Ocena čustvenega stanja pri anketiranih dijakov pred in med obdobjem šolanja na daljavo

Moja motivacija za šolo je bila... (1 – zelo nizka, 5 – zelo visoka)						
	1	2	3	4	5	Povprečna ocena
Pred poukom na daljavo	5%	10%	38%	35%	12%	3,4
Med poukom na daljavo	25%	28%	34%	10%	3%	2,4
V prvem polletju šol. leta	6%	19%	39%	30%	6%	3,1

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

Epidemija pa ni zaznamovala le sprememb v šolskem sistemu, temveč je precej vplivala tudi na duševno zdravje mladih. V vsakem sklopu vprašanj sem anketirane povprašala, kako bi ocenili svojo motivacijo za šolo in svoje čustveno stanje. Pred pričetkom epidemije so dijaki svojo motivacijo za šolo v povprečju ocenili z oceno 3,4; kar pomeni, da je pri večini dijakov bila motivacija visoka (med oceno 3 in 4). Motivacija je s poukom na daljavo upadla, povprečna ocena dijakov je bila 2,4. Na podlagi narejenih raziskav (Puklek Levpušček in Uršič, 2020) lahko svoje rezultate le še potrdim. Na motivacijo so po raziskavah Puklek Levpušček in Uršič (2020) vplivali naslednji dejavniki: oddaljenost od družbe, osamljenost, pomanjkanje stikov v živo, slaba učna razlaga, monoton način učenja ipd. Potrditev, da so na raven motivacije vplivali prej naštetih dejavniki, pa je povprečna ocena motivacije dijakov v prvem polletju letošnjega šolskega leta, ki se je, v primerjavi s časom pouka na daljavo, dvignila na 3,1; vendar s tem še vseeno ni presegla povprečne ocene pred poukom na daljavo (3,4). Dijaki so se vrnili nazaj v šolske klopi, ponovno so se lahko družili z vrstniki in vzpostavili stik z učitelji v živo. Dobljeni rezultati potrjujejo drugo hipotezo (Hipoteza 2), v kateri sem predvidevala, da so imeli mladi v času šolanja na daljavo težave s koncentracijo in pomanjkanje motivacije. Dijakom je motivacija v času šolanja na daljavo res upadla, zaradi drugih zunanjih in notranjih dejavnikov (neugodne misli glede učenja, manj pozornosti oziroma preusmerjena pozornost) pa je bila njihova koncentracija za delo prav tako slaba. Vse omenjeno je prav tako povezano z učno uspešnostjo, ki je, kot sem že omenila, upadla v času šolanja na daljavo.

Med drugim Baumkirher (2020) poudarja, da je mladim predvsem manjkalo stik s sošolci, kar je občutno vplivalo na njihovo motivacijo za delo na daljavo, prav tako pa je v njeni raziskavi več kot četrtnina šolarjev izrazila skrb, ali bodo sploh lahko zaključili letnik.

Tabela 2: Ocena čustvenega stanja pri anketiranih dijakov pred in med obdobjem šolanja na daljavo

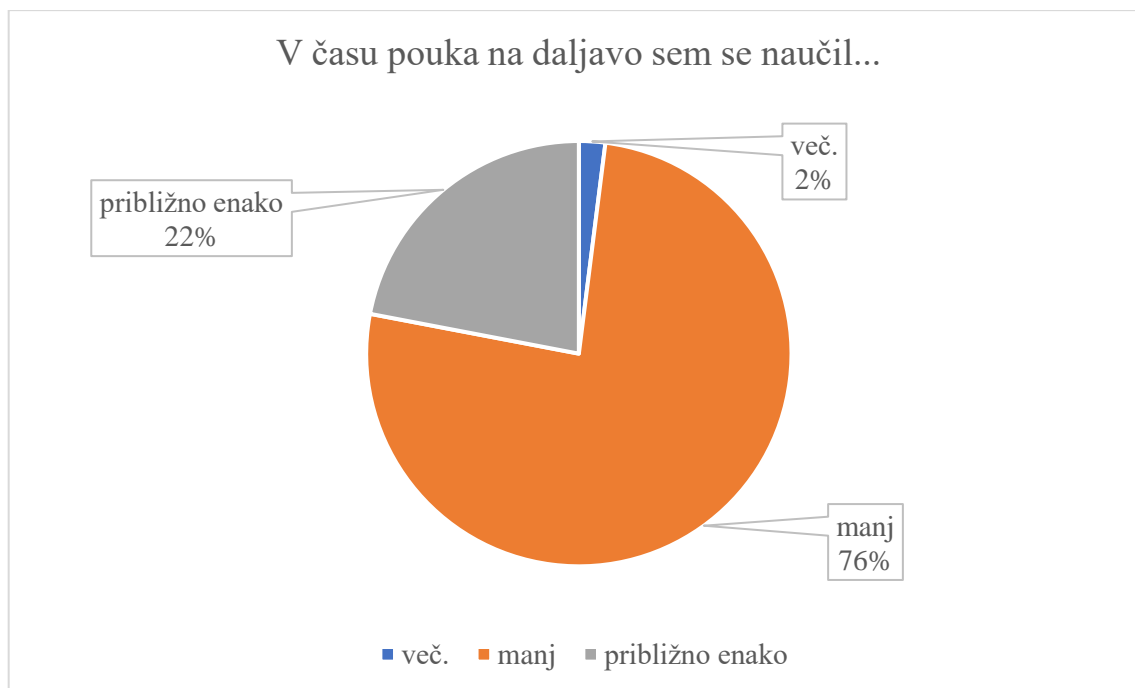
Moja čustveno stanje je bilo... (1 – zelo slabo, 5 – zelo dobro)						
	1	2	3	4	5	Povprečna ocena
Pred poukom na daljavo	4%	13%	25%	40%	18%	3,6
Med poukom na daljavo	16%	27%	26%	21%	10%	2,8
V prvem polletju šol. leta	9%	18%	21%	40%	12%	3,3

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

Povprečna ocena čustvenega stanja dijakov je bila, v primerjavi s povprečno oceno motivacije, višja, vendar ne za veliko. Prav tako pa se je, enako kot povprečna ocena za motivacijo, znižala v času pouka na daljavo. Dijaki so svoje čustveno stanje v času pouka na daljavo ocenili z 2,8, kar pomeni, da njihovo čustveno stanje v času epidemije ni bilo najbolj stabilno, kar lahko prav tako povežem s prej naštetimi dejavniki, ki so poleg motivacije vplivali tudi na čustveno stanje dijakov. Stabilnost čustvenega stanja pa je precej povezana tudi z osebnostjo (Bajt in Jeriček Klanšček, 2015). Nekateri dijaki se novim spremembam prilagajajo zelo hitro in so iznajdljivi, medtem ko se drugi v novih razmerah ne znajdejo, potrebujejo dlje časa, da se prilagodijo, posledično pa jih to ovira pri učenju in motivaciji.

Šolski delavci v raziskavi NIJZ (2022) o vplivih šolanja od doma zaradi epidemije covid-19 na šolarje in dijake poročajo o večji občutljivosti mladih na dražljaje (hrup iz okolja, težje vzpostavljanje stikov z vrstniki, težave pri nastopanju pred razredom, upad motivacije in gibanja, porast sedenja pred ekrani). Uspešni dijaki so se soočali s skrbmi o tem, ali jim bo šolanje na daljavo omogočilo dovolj znanja za vpis na zeleno fakulteto. Opazili pa so tudi porast izpisov in prepisov iz šole, predvsem zaradi tega, da informativni dnevi niso potekali v živo, posledično šolarji niso imeli prave predstave o zahtevnosti šole, v katero se vpisujejo.

V drugem in tretjem sklopu prvega dela vprašalnika sem anketiranim dijakom zastavila še nekaj vprašanj, povezanih z dejavniki, ki so vplivali na njihovo učenje in učno uspešnost ter njihovim splošnim mnenjem glede situacije, v kateri so se znašli.



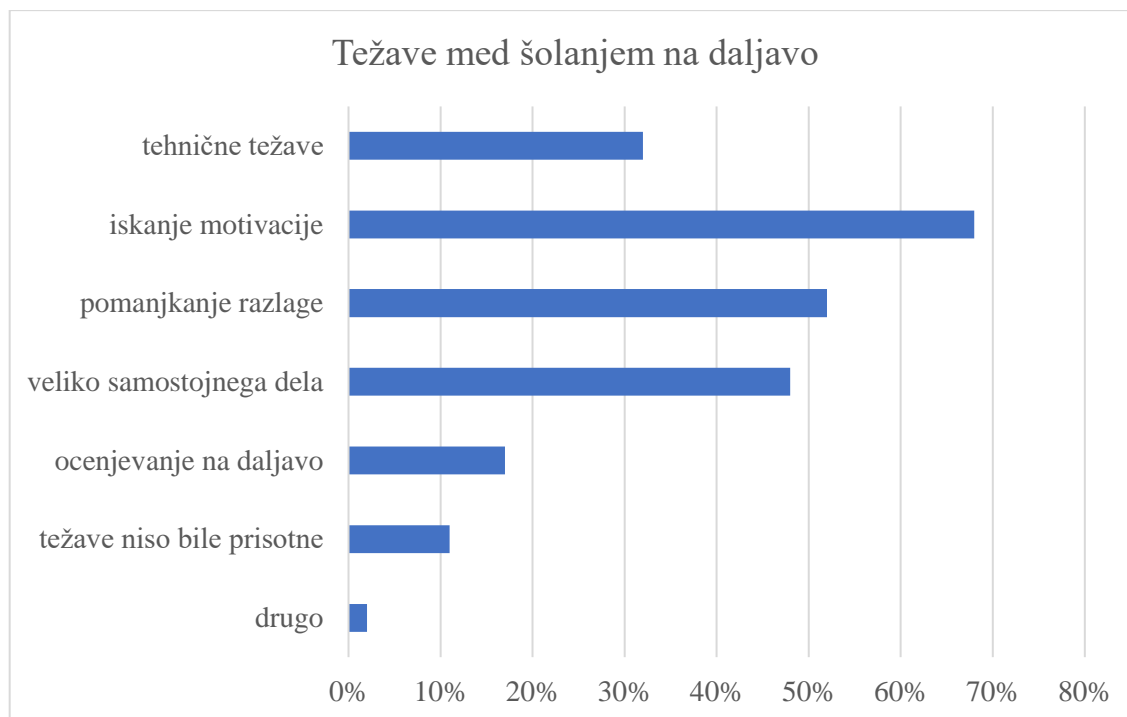
Graf 8: Mnenje dijakov o naučeni količini znanja v času šolanja na daljavo

Zanimalo me je mnenje dijakov glede količine in kakovosti naučenega v času izobraževanja na daljavo. Kot je razvidno iz zgornjega grafa (Graf 8), 76 % anketiranih dijakov meni, da se je v času šolanja na daljavo naučilo manj, 22 % dijakov je mnenja, da so se naučili približno enako, le 2 % vseh dijakov meni, da so se v času pouka na daljavo naučili več.

Baumkirher (2020) je v svoji raziskavi dobila podobne rezultate. 30% anketiranih mladih v raziskavi ocenjuje učinkovitost izobraževanja na daljavo z občutno manj učinkovito. Enega izmed najpogostejših razlogov pa so navedli pomanjkanje stika s sošolci, prav tako menijo da učne snovi niso osvojili enako dobro kakor v šoli. Kar ena petina vseh anketirancev ni imela vse potrebne ali dovolj dobre opreme za izobraževanje na daljavo, dobri tretjini pa je težave povzročala internetna povezava, kar pomeni določene neenakosti do izobraževanja.

Tudi Puklek Levpušček in Uršič (2020) sta v svoji raziskavi ugotovila, da je bil eden izmed najpogostejših razlogov za slabše pridobljeno znanje prav pomanjkanje razlage, saj je vsak profesor imel svoj način razlaganja snovi (nekateri so imeli raje več samostojnega dela, drugi neprestana srečanja v živo preko Zooma, Microsoft Teams ipd.). Ko so bili dijaki v šoli, so lahko za pomoč prosili sošolce, ki so jim pomagali pri razlagi in učenju, v času pouka na daljavo pa so bili z njimi zelo oddaljeni.

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19



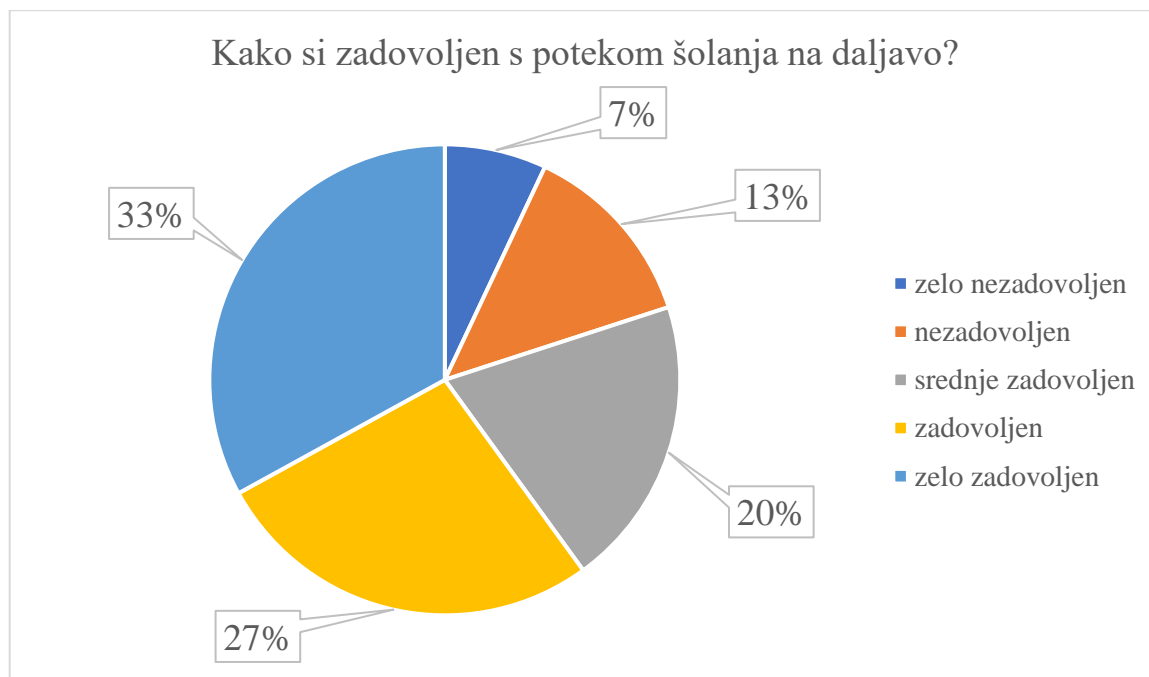
Graf 9: Težave anketiranih dijakov med šolanjem na daljavo (odstotki)

V raziskavah (Puklek Levpušček in Uršič, 2020) sem prebrala, da na količino pridobljenega znanja, raven motivacije in čustveno stanje dijaka vplivajo predvsem zunanji dejavniki (tehnične težave, nekateri nimajo računalnikov in dostopa do interneta, neprimerno okolje za učenje ipd.), seveda pa so prisotni tudi notranji dejavniki (nezanimanje učne snovi, pomanjkanje motivacije, nakopičena snov ipd.).

V času pouka na daljavo na količino pridobljenega znanja, raven motivacije in čustveno stanje dijakov vplivajo predvsem zunanji dejavniki. V nadaljevanju me je zanimalo, s čim so imeli dijaki v času pouka na daljavo največ težav. Pri tem vprašanju so anketiranci imeli možnost izbrati več odgovorov, ponudila pa sem naslednje možne odgovore: težav ni bilo, tehnične težave, iskanje motivacije, pomanjkanje razlage, veliko samostojnega dela, ocenjevanja na daljavo, dodala pa sem tudi možnost, da dijaki zapišejo še druge težave, s katerimi so se srečevali. Največ težav so anketirani dijaki imeli z iskanjem motivacije, kar lahko povežem tudi s povprečno oceno, s katero so ocenili svojo motivacijo med delom na daljavo. Kot težavo so še navajali, da niso dobivali dovolj učiteljeve razlage, saj so se nekateri učitelji pri delu z IKT (informacijsko-komunikacijska tehnologija) znašli bolje, drugi slabše. Poleg tega je dijake motilo tudi, da so jim učitelji naložili veliko samostojnega dela, kar jim ni ustrezalo pri pridobivanju novega znanja. Pod »Drugo« so anketirani dijaki navajali tehnične težave (IKT, spletna povezava ipd.), kar je jim je povzročalo tudi težave z

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

ocenjevanjem na daljavo. Nekaj dijakov je tudi zapisalo, da so imeli največ težav s koncentracijo, za kar so krivi zunanji moteči dejavniki, kot na primer mobilni telefon, družinski člani, promet, neprimerno učno okolje, socialna omrežja itd. Manjši delež dijakov (11 %) pa težav ni imelo, pri njih je pouk na daljavo potekal tekoče, brez večjih zapletov in ovir.

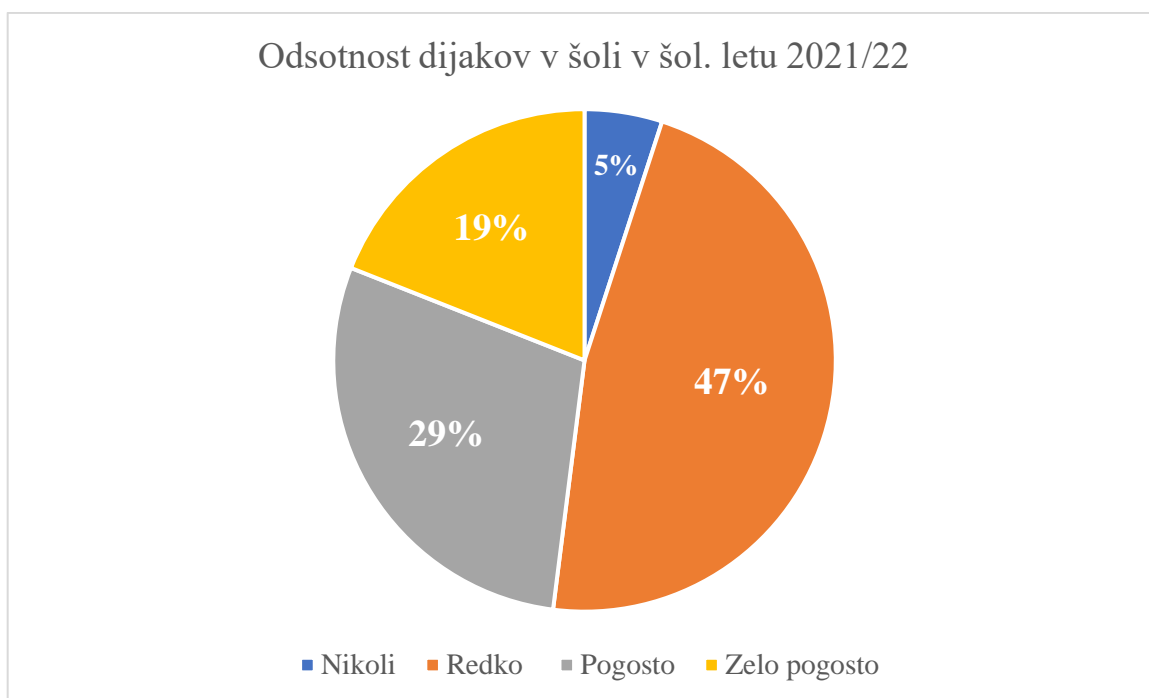


Graf 10: Ocena kakovosti pouka na daljavo po mnenju anketiranih dijakov

Kakovost in način pouka na daljavo sta se razlikovala od profesorja do profesorja. Eni so imeli boljše metode poučevanja, drugi slabše. Dijake sem povprašala, kako bi z oceno od ena do pet (1 – sploh nisem zadovoljen, 5 – sem zelo zadovoljen) ocenili potek poučevanja na daljavo. Povprečna ocena anketiranih dijakov je bila 3, kar pomeni, da so dijaki delno zadovoljni in so mnenja, da bi se lahko še kaj izboljšalo in popravilo. Iz Grafa 9 in Grafa 10 pa lahko zapišem ugotovitev, da jim je pouk na daljavo ustrezal, vendar so se naučili manj. Kar pomeni, da je dijakom bilo všeč, da so bili doma, si prilagodili obveznosti in svoj urnik, vendar zaradi pomanjkanja notranje motivacije in nediscipliniranosti niso prejeli toliko znanja, kakor bi ga prejeli v šoli. Puklek Levpušček in Uršič (2020) sta v raziskavi ugotavljala razloge in dejavnike, ki so vplivali na zadovoljstvo dijakov s potekom šolanja. Dijakom je bil pouk nezanimiv, monoton, naporen, samostojno delo je bilo zapleteno, zaradi oddaljenosti pa so manj utrjevali in s tem pridobili manj znanja. Na raven motivacije in čustveno stanje dijaka vplivata kakovost pouka na daljavo in ponujena razlaga snovi.

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

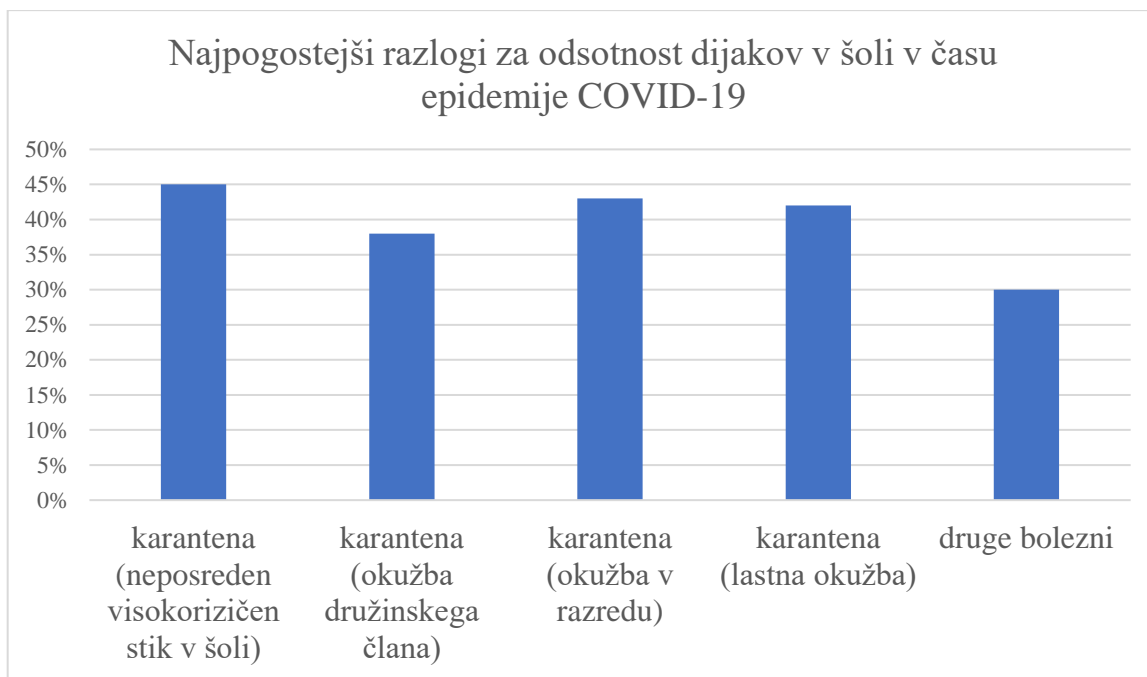
Ko so se ukrepi v tem šolskem letu (2021/22) sprostiti, so bili dijaki deležni le še občasnih izolacij, karanten in pouka na daljavo za kratek čas. Kot lahko sklepam iz analize rezultatov, jim pouk na daljavo ni bil ravno najljubši. V tem šolskem letu so bili doma le še zaradi razlogov, ki so se od posameznika do posameznika razlikovali. Nekateri, ki niso izpolnjevali pogojev (PC), so morali biti v karanteni večkrat. V zadnjih treh vprašanjih prvega dela vprašalnika me je zanimalo, kako pogosto so bili dijaki odsotni od pouka (iz različnih razlogov), kakšni so bili razlogi za odsotnost ter kako so le-te nenehne spremembe vplivale na njihov proces šolanja.



Graf 11: Odsotnost dijakov v šoli v šol. letu 2021/22

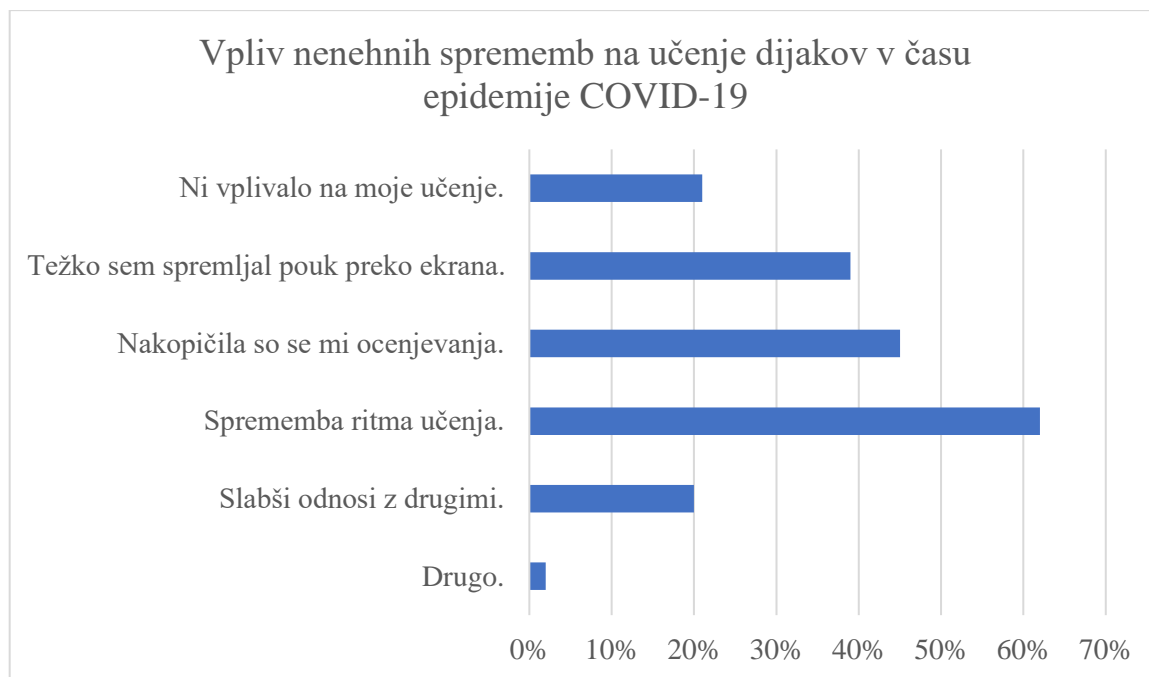
Največ anketiranih dijakov (47 %) je v šoli redko manjkalo, 29 % dijakov je manjkalo pogosto in 19 % zelo pogosto. Najmanjši delež pa je bilo tistih, ki v šoli niso manjkali (5%). Pridobljene rezultate v grafu 11 lahko povežem z grafom 5, kjer je prikazano, da je učna uspešnost upadla v prvem polletju letošnjega šolskega leta 2021/22, odsotnost dijakov pa je bil eden izmed razlogov, saj so se dijakom ocenjevanja nakopičila, njihovo delo pa je bilo oteženo in nedisciplinirano. Po večini so med drugim tudi mnenja da so razlago doživljali kot slabšo, je pa res, da nikjer ni dokaza o dejstvu, da je bila raziskava res slabša ali pa so jo doživljali kot slabšo zaradi drugih dejavnikov (pomanjkanje spanja, slabša koncentracija, manj motivacije, moteči zunanji dejavniki, neprimeren prostor za učenje...), ki so vplivali na njihovo učenje.

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19



Graf 12: Najpogostejši razlogi za odsotnost dijakov v šoli v času epidemije COVID-19

Pri vprašanju glede razlogov odsotnosti od pouka so imeli anketiranci na voljo več možnih odgovorov, ponujeni so jim bili naslednji: karantena zaradi neposrednega stika v šoli, karantena zaradi družinskega člana (oz. stik z njim), karantena celotnega razreda, samoizolacija (lastna okužba) ter odsotnost zaradi druge bolezni. Bolj pogost razlog za odsotnost so bile karantene, in sicer najpogostejši odgovor je bila karantena zaradi neposrednega stika, sledili pa sta ji karantena celotnega razreda in samoizolacija zaradi lastne okužbe. Na nenehne spremembe dijaki niso imeli vpliva, kar jim je povzročalo še več stresa in skrbi, posledično je stres vplival na njihovo učenje in duševno zdravje.



Graf 13: Vpliv nenehnih sprememb na učenje dijakov v času epidemije COVID-19

Nenehno prilagajanje in spreminjanje urnika (enkrat doma, drugič v šoli) je bilo za mlade precej naporno, saj so si morali vedno znova na novo organizirati delo in čas. Z zadnjim vprašanjem v prvem delu vprašalnika sem želela izvedeti, kako so nenehne spremembe vplivale na proces šolanja dijakov. Anketirancem je bilo ponujenih več odgovorov: spremembe niso vplivale na moje učenje, težko sem spremljal pouk preko ekrana, nakopičila so se mi ocenjevanja, spremenil se mi je ritem učenja, odnosi z drugimi so se poslabšali ter bila je podana možnost, da so lahko zapisali svoj odgovor. Nenehne spremembe so najbolj vplivale na ritem učenja dijakov. Ker doma niso imeli možnosti opraviti ocenjevanja, so se jim le-ta nakopičila, veliko dijakov je navedlo, da so težko spremljali pouk preko ekrana, pri manjšem deležu dijakov pa so se pojavile tudi težave pri odnosih z drugimi. Nekaj dijakov je pod možnost »Drugo« zapisalo: »Velike težave imam s koncentracijo, ki jih prej nisem imel. Ni mi več bilo mar, šola mi ni bila več pomembna.« Na 21 % dijakov pa nenehne spremembe niso imele večjega vpliva, torej so se zlahka prilagodili in se znašli.

Z vsemi naštetimi in opisanimi rezultati iz grafa 8 lahko potrdim tudi tretjo hipotezo (Hipoteza 3), v kateri sem predvidevala, da so nenehne spremembe negativno vplivale na učenje mladih v času epidemije. To pa potrjuje tudi upad učne uspešnosti v letošnjem polletju (Graf 5), na katero so vplivali že zgoraj omenjeni dejavniki.

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

V drugem delu vprašalnika me je zanimalo, ali so dijaki pri sebi in svojem duševnem zdravju opazili kakšne spremembe. V vprašalniku sem podala 15 trditev, ki so jih anketiranci ocenili z oceno od 1 (se sploh ne strinjam) do 5 (se zelo strinjam). Trditve sem za lažjo analizo in boljšo preglednost razdelila v dve skupini, na pozitivne (Tabela 3) in negativne (Tabela 4). Trditve so se navezovale na doživljanje stresa mladostnikov v obdobju šolanja na daljavo ter njihovo spoprijemanje s stresom. Glede na povprečne ocene anketiranih mladostnikov lahko izpeljem ugotovitve.

Tabela 3: Povprečna ocena pozitivnih trditev povezanih z doživljanjem in spoprijemanjem mladih s stresom v času epidemije COVID-19

POZITIVNE TRDITVE	
TRDITEV	POVPREČNA OCENA
Imam občutek, da sem se s stresom spoprijel zelo dobro.	3,2
V času šolanja na daljavo sem vse šolske obveznosti opravil v dopoldanskem času, kot če bi bili v šoli, popoldan pa sem imel veliko prostega časa.	2,4
Zaradi pouka na daljavo sem postal bolj samostojen.	2,9
Motivacijo oz. podporo za delo v času šolanja na daljavo sem iskal oz. dobil pri sošolcih.	3
Starši so mi v času šolanja nudili pomoč, podporo in me spodbujali.	3,3
V času pouka na daljavo sem doživljal manj stresa, kakor sem ga doživljal v šoli.	3,2

Po večini so se dijaki s pozitivnimi trditvami delno strinjali, ocenili so jih s povprečno oceno 3 (delno se strinjam). Dijaki so v povprečju prvo trditev ocenili z oceno 3,2, kar pomeni, da so se nekateri s stresom spoprijemali zelo dobro, glede na povprečje pa je delež tudi tistih dijakov, ki se s stresom niso spoprijemali dobro. Dijaki se delno strinjajo tudi s tem, da so med šolanjem na daljavo postali bolj samostojni, motivacijo za delo so iskali pri sošolcih, starši pa so jih spodbujali pri delu in jim bili v pomoč. Glede na prejšnje raziskave (Puklek Levpušček in Uršič, 2020) in oceno dijakov zadnje trditve »V času pouka na daljavo sem doživljal manj stresa, kakor sem ga doživljal v šoli.«, ki je bila ocenjena s povprečno oceno 3,2, izhaja, da se dijaki s trditvijo delno strinjajo oz. je večji delež tistih, ki se s trditvijo

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

strinjajo in zelo strinjajo, zato lahko potrdim četrto hipotezo (Hipoteza 4), v kateri sem predvidevala, da so mladi v času epidemije doživljali več stresa kot pred začetkom epidemije. Tudi Puklek Levpušček in Uršič (2020) sta v svojih raziskavah ugotovila, da so mladi v času pouka na daljavo doživljali več stresa, kakor ga doživljajo pri klasičnem pouku.

Med ocenami trditev je najbolj izstopala trditev »V času šolanja na daljavo sem vse šolske obveznosti opravil v dopoldanskem času, kot če bi bili v šoli, popoldan pa sem imel veliko prostega časa.«, ki je bila ocenjena najslabše, in sicer s povprečno oceno 2,4, kar pomeni, da so se dijaki najmanj strinjali s to trditvijo. Tudi Puklek Levpušček in Uršič (2020) sta v svoji raziskavi prišla do enakih ugotovitev, kot sem z anketo prišla jaz. Omenjena avtorja razlog za takšen rezultat vidita v tem, da so bili dijaki v času izobraževanja na daljavo prepuščeni svoji organizaciji dela tako za šolo kot za prosti čas. Glede na rezultate in ugotovitve, ki sem jih pridobila s svojo raziskavo, lahko sklepam, da so si anketirani dijaki slabo razporedili čas, večina jih naloge ni opravila v času, ki bi ga v »normalnih razmerah« preživeli v šoli, tako jim popoldne ni ostalo veliko prostega časa.

Tabela 4: Povprečna ocena negativnih trditev povezanih z doživljanjem in spoprijemanjem mladih s stresom v času epidemije COVID-19

NEGATIVNE TRDITVE	
TRDITEV	POVPREČNA OCENA
V času epidemije sem doživljal razne duševne in telesne stiske.	3
V času trajanja epidemije sem pri sebi opazil negativne vizualne spremembe (manj urejanja, sprememba telesne teže ipd.)	3,3
V času epidemije me je bilo pogosto strah za svoje zdravje in zdravje najbližjih.	2,8
Epidemijo sem doživljal "zelo čustveno" (razpoloženje se mi je nenehno spreminjalo).	2,7
Med epidemijo sem bil pogosto v stresu.	3,1
V času šolanja na daljavo sem močno pogrešal pristen stik s profesorji v šoli.	3,2
V času šolanja na daljavo sem močno pogrešal stik s sošolci v šoli.	4,2

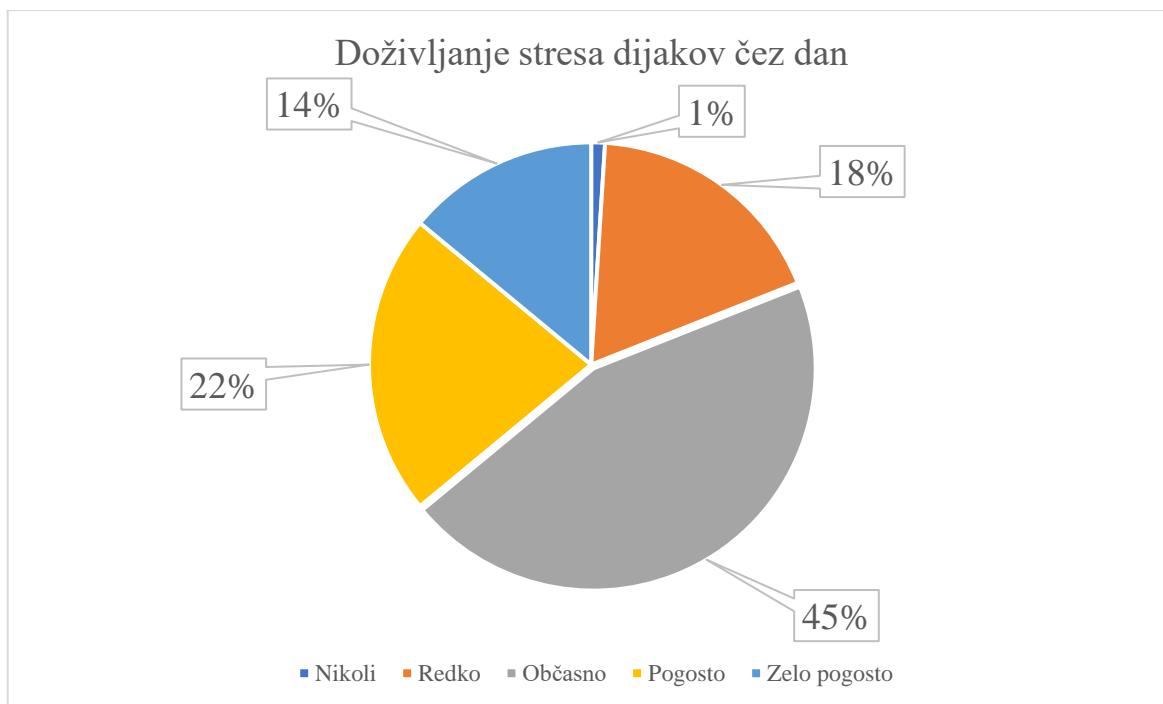
Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

V času pouka na daljavo sem postal bolj pesimističen.	2,7
Zaradi pomanjkanja stikov s sovrstniki sem se med časom šolanja na daljavo pogosto počutil osamljeno.	3,5

Z negativnimi trditvami se dijaki prav tako delno strinjajo, povprečna ocena vseh negativnih trditvev je 3. Izstopali sta trditvi »Epidemijo sem doživljal “zelo čustveno” (razpoloženje se mi je nenehno spreminjalo).« in »V času pouka na daljavo sem postal bolj pesimističen.«, saj sta bili ocenjeni najslabše, kar pomeni, da so dijaki epidemijo glede čustvenega stanja preživeli dokaj mirno in stabilno. Puklek Levpušček in Uršič (2020) v svoji raziskavi ter ga. dr. Horvat Rauter (2022) v intervjuju menijo drugače. Nekaterim mladim je, tako kot meni, epidemija koristila, koristila je predvsem anksioznim mladostnikom, ki se neradi vsakodnevno izpostavljajo medvrstniškim odnosom, saj jim to povzroča dodaten stres. Veliko mladim pa je epidemija prinesla dodatne težave, in sicer zaradi nedostopnosti do zdravstvenih storitev, težko so se znašli tisti iz socialno in ekonomsko šibkejših družin, ki so imeli otežen dostop do tehnologije ali so v šoli potrebovali pomoč pri učenju. Nekaj pa je bilo tudi takih, ki so dolgotrajno bolni (z motnjo pozornosti, hiperaktivnosti, čustveno vedenjskimi motnjami ipd.), te je epidemija najbolj prizadela. Do odstopanj med raziskavo (Uršič in Puklek Levpušček, 2020), intervjujem (ga. Horvat Rauter) ter mojimi rezultati je prišlo, ker sem jaz anketirala svoje vrstnike in znance, imela sem zajeto manjšo populacijo kakor Puklek Levpušček in Uršič (2020) v njihovi raziskavi, po večini pa med anketiranimi nisem imela dijakov, ki se soočajo z različnimi duševnimi boleznimi, kakor se z njimi srečuje ga. dr. Barbara Horvat Rauter. Na drugi strani pa izstopa tudi trditev »V času šolanja na daljavo sem močno pogrešal stik s sošolci v šoli.«, s katero so se, izmed vseh trditvev, dijaki najbolj strinjali. V svoji raziskavi to potrjujeta Puklek Levpušček in Uršič (2020), ki sta ugotovila, da je bil najpogostejši razlog za negativno doživljanje epidemije ta, da so bili mladi oddaljeni, imeli so prepoved druženja, stike so imeli le preko družbenih omrežij.

V svoji raziskavi Baumkirher (2020) ugotavlja, da se je večina mladih v času epidemije v primeru slabega počutja obrnila na svoje bližnje, hkrati pa so kot največjo skrb v času epidemije COVID-19 označili povečano skrb za zdravje svojih bližnjih.

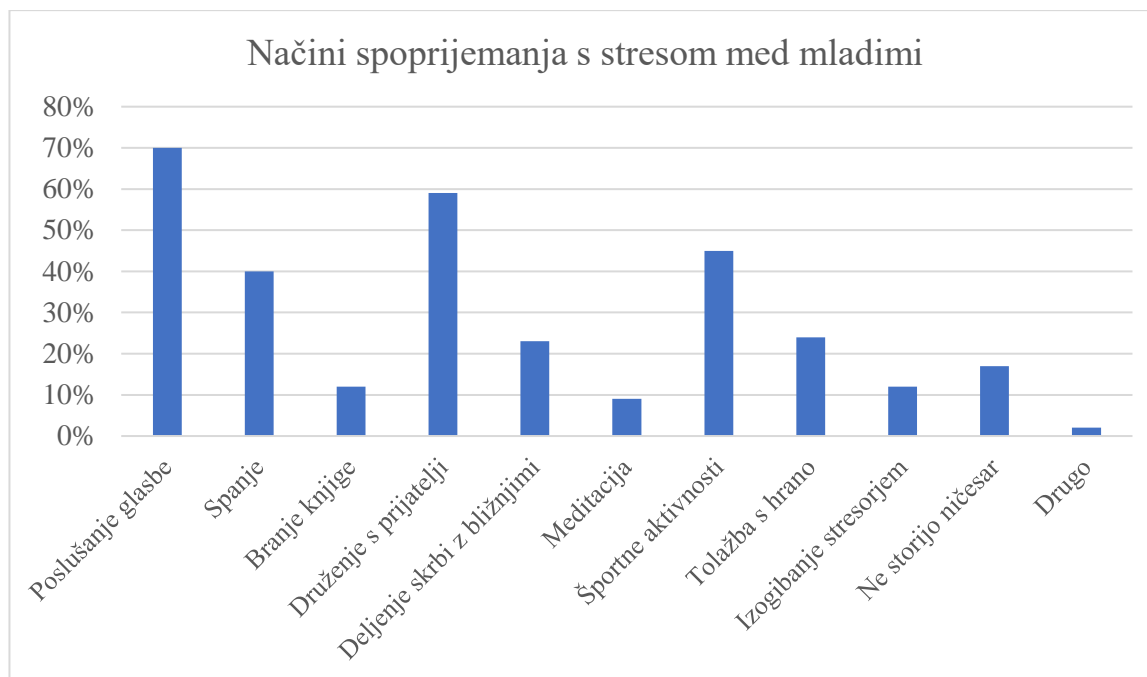
Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19



Graf 14: Doživljanje stresa dijakov čez dan

Zanimalo me je tudi, kako pogosto imajo mladi občutek, da doživljajo stres ter kako se z njim spoprijemajo. Ugotovila sem, da večina anketiranih dijakov stres doživlja občasno (45 %), kar precej jih stres doživlja pogosto (22 %), 18 % ga doživlja redko ali zelo pogosto (14 %), le en dijak pa stresa ne doživlja nikoli (1 %). Zaradi dejavnikov, s katerimi se mladi srečujejo danes (šolanje, izbira partnerja, aktualne situacije v državi ipd.), je določena mera stresa pričakovana, vendar ga ne sme biti preveč, pomembno pa je, da se dijaki z njim konstruktivno spoprijemajo.

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19



Graf 15: Načini spoprijemanja s stresom med mladimi

Z zadnjim vprašanjem sem želela izvedeti, ali se mladi s stresom spoprijemajo konstruktivno oz. če sploh ukrepajo, kadar doživljajo stres. Imeli so na voljo več možnih odgovorov, med njimi naslednje: poslušam glasbo, grem spat, berem knjigo, se družim s prijatelji, delim skrbi z bližnjimi, meditacija in tehnike sproščanja, športne aktivnosti, več oz. manj jem, izogibanje stresorjem, ne storim ničesar ter dopustila sem še možnost, da dodajo kakšen svoj odgovor. Najbolj priljubljeno spoprijemanje s stresom med dijaki je poslušanje glasbe, ki jih pomiri, in da se družijo s prijatelji. Takrat pozabijo na stres. Kar nekaj se jih spoprijema s stresom tudi tako, da so športno aktivni in se sprostijo ali pa se odpravijo spat. Manj priljubljeni konstruktivni načini spoprijemanja s stresom med dijaki pa so, da delijo skrbi z bližnjimi, berejo knjigo ali izvajajo meditacijo ali razne tehnike sproščanja. Pod možnost »Drugo« pa so zapisali, da se stresa znebijo z igranjem instrumenta ali računalniških igrvic. Nekaj pa je tudi primerov, ko se dijaki s stresom spoprijemajo nekonstruktivno. Izmed vseh podanih nekonstruktivnih metod spoprijemanja s stresom jih največ uporablja to, da več oz. manj je, se izogiba stresorjem ali pa, kar je najbolj neprimerna metoda, da ne stori ničesar.

Baumkirher (2020) v svojem raziskovanju poudarja, da spremembe v navadah pri mladih v času epidemije niso zelo zaskrbljujoče razen pri prehranjevanju, kjer se je obseg bistveno povešal. Kot ne tako zaskrbljujoče pa ugotavlja, da se je malo povešal tudi delež tistih, ki so začeli kaditi oz. so kadili bistveno ali malo več. Epidemija pa ni vplivala na soočanje mladih z alkoholom in drogami, mladi pa so se manj ukvarjali tudi z igrami na srečo.

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

Radulović (2021) v svojem magistrskem delu ugotavlja, da so pri spoprijemanju s stresom mladim veliko pomagale tudi šolske svetovalne delavke, ki so se soočale predvsem s problemi o tem, kako podpreti mladostnike ter jih spodbuditi za šolsko delo, posledično tudi kako organizirati učno pomoč. Med drugim pa jim je velik izziv predstavljala tudi zaščita mladostnikov pred okoljem v katerem je v preteklosti že bilo prisotno nasilje, stanje se je v času šolanja na daljavo, saj so bili mladi prisiljeni ostati doma, posledično več časa izpostavljeni nasilju.

NIJZ (2022) pa v svoji raziskavi za blaženje vplivov epidemije za mlade predlaga boljše sodelovanje med šolami in zdravstveno službo, vključevanje vsebin (duševnega) zdravja v redni učni načrt in krepitev svetovalne službe s skupinsko in individualno pomočjo šolarjem.

Barbara Horvat Rauter (2022) je v intervjuju povedala, da se je večini mladim uspelo dobro prilagoditi vsem spremembam in se spoprijeti s stresom, ki je ob tem nastal. Tudi njeni pacienti se s stresom spoprimejo z učinkovitimi metodami sprostitve, med drugim je omenila naslednje: pogovori z bližnjimi (zaupanje), iskanje moči pri drugih in vrstnikih, deljenje izkušenj, iskanje rešitev ter ukvarjanje s prostočasnimi aktivnostmi. Manj konstruktivni načini spoprijemanja s stresom pri mladih, ki so v času epidemije prihajali k njej, pa so bili: samopoškodovanje, tolaženje s hrano, usmerjanje na tehnologijo, odmikanje v osamo. Mladim pri spoprijemanju s stresom po navadi pomaga s tehnikami sproščanja, navedla je naslednje: globoko trebušno dihanje, progresivna mišična relaksacija in zavedanje (čuječnost). S temi tehnikami posameznika uči usmerjanja v sedanost, v ta trenutek, in ga preusmerja od napovedovanja prihodnosti, ki ni učinkovito in je negativno. V intervjuju je tudi omenila, da se je obisk mladih pri njej precej povečal, predvsem zaradi epidemije in z njo povezanimi stresnimi dejavniki. S tem dejstvom lahko potrdim peto hipotezo (Hipoteza 5), v kateri sem predvidevala, da se je v času epidemije med mladimi povečala potreba po pomoči pri spoprijemanju s stresom. Mladi so v času šolanja na daljavo potrebovali več pomoči, razlogi za to pa so bili predvsem manj stikov s sošolci in prijatelji, zato so se mladi umikali v osamo, kjer so bili s stresom še bolj povezani, sami pa so se z njim spoprijemali precej nekonstruktivno oz. so se s prostočasnimi aktivnostmi le zamotili in sprostili, problema pa posledično niso rešili popolnoma (Puklek Levpušček in Uršič, 2020).

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

6 SKLEPI

Pojav novega COVID-19 v letu 2020 je zamajal in spremenil življenje ljudi po vsem svetu. V Sloveniji smo z ukrepi omejili javno življenje ter pomembno zmanjšali socialne stike različnih družbenih skupin. Čeprav mi je bilo področje raziskovanja precej domače, sem se naučila veliko novih stvari, predvsem pa sem se približala svetu psihologije in problematiki mladih, ki jo je prinesla epidemija COVID-19.

Dijaki so doživljali različne stiske in obremenitve, ker so bili prisiljeni si na novo organizirati življenje. Tisti iz slabše premožnih družin so imeli probleme z deljenjem računalnikov med družinskimi člani, dijaki so močno pogrešali stike s profesorji in sošolci, način dela se je od predmeta do predmeta razlikoval, pouk doma je bil monoton, sami pa so se po večini slabo organizirali. Vsi dejavniki pa so posledično vplivali na prijateljske odnose, ki so se med epidemijo precej poslabšali. Staršem je bilo še toliko težje, saj so morali otrokom pomagati poleg svojega dela za službo.

Učna uspešnost dijakov je v času šolanja na daljavo upadla, najbolj je upadel delež odličnih dijakov, katerih delež se je v času šolanja na daljavo porazdelil med deleža dobrih in prav dobrih dijakov. Na učno uspešnost so vplivali različni dejavniki, ki so dijakom povzročali največje težave. Najpogostejša težava, ki je vplivala na učno uspešnost v obdobju šolanja na daljavo pri večini dijakov je bila iskanje motivacije. Zaradi pomanjkanja motivacije in drugih dejavnikov (pomanjkanje razlage, veliko samostojnega dela, nakopičenje ocenjevanj ipd.) so mladi doživljali več stresa kakor v normalnih razmerah. Najpogostejši izvori stresa v času epidemije so pri mladih bili povezani z delom za šolo. Dijaki so si čas slabo organizirali, posledično pa jim je, zaradi prevelike količine nakopičenega dela, primanjkovalo časa za spanje, kar pa je vplivalo na njihovo duševno stanje v času epidemije. Med drugim pa so na učno uspešnost vplivale tudi nenehne spremembe v šolstvu v iztekajočem se šolskem letu 2021/22. Zaradi nepredvidljivih karanten so se dijakom nakopičila ocenjevanja, prav tako pa so bili prisiljeni k nenehnemu prilagajanju ob spremembah, ki so bile iz dneva v dan drugačne. Potreba po pomoči s spoprijemanjem stresom se je povečala zaradi vseh stisk povezanih z delom za šolo in stisk iz privatnega življenja, ki jih je povzročala epidemija COVID-19.

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

S svojo nalogo sem predstavila življenje mladih v epidemiji in njihove probleme želela izpostaviti, saj sem mnenja, da se je mladih v času epidemije izpostavljalo premalo in svojega mnenja niso mogli javno izpostaviti.

V prihodnosti bi pri svoji nalogi popravila to, da bi anketirala večjo populacijo mladostnikov oz. srednješolcev. Sicer 100 anketiranih dijakov ni malo, je pa res, da večina le – teh živi v Pomurju in na Štajerskem, kjer je šol manj, imele pa so tudi podobne načine in strategije glede šolanja mladih v času epidemije. Med drugim pa bi raziskavo lahko razširila tudi na še mlajšo populacijo – otroke, saj se tudi oni, kljub brezskrbnemu otroštvu, soočajo s stresom, saj je stres vsakdanji problem vsakega posameznika. Podobno raziskavo bi naredila tudi med profesorji in starši mladih ter primerjala doživljanja stresa epidemije med tudi njimi.

Za boljše duševno zdravje v podobnih situacijah kot je epidemija COVID-19 bi mladim lahko veliko pripomogla tudi država in sicer tako, da bi jim organizirala več pomoči pri spoprijemanju s stresom in drugimi stiskami na področju duševnega zdravja. Prav to predstavlja dandanes vsesplošni slovenski problem na področju duševnega zdravja mladih.

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

7 VIRI IN LITERATURA

Avsec, A., Kavčič, T., Zager Kocjan, G. (2020a). Kaj nam je povzročalo stres in slabšalo blagostanje med epidemijo COVID-19. V Ž. Lep in K. Hacin Beyazoglu (ur.), *Psihologija pandemije: posamezniki in družba v času koronske krize* (str. 117-128) Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Avsec, A., Kavčič, T., Zager Kocjan, G. (2020b). Od začetka do konca uradne epidemije COVID-19 v Sloveniji: stresorji, stres in blagostanje. V Ž. Lep in K. Hacin Beyazoglu (ur.), *Psihologija pandemije: posamezniki in družba v času koronske krize* (str. 23-36). Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Bajt, M., Jeriček Klanšček, H. (2015). *Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj*. Pridobljeno s [ko_ucenca_strese_stres_2015.pdf \(nijz.si\)](#)

Battison, T. (1999). *Premagujem stres*. Ljubljana, Narodna in univerzitetna knjižnica.

Baumkirher, T. (2020). *Mladi v času epidemije COVID-19: rezultati raziskave med mladimi za objavo ob Mednarodnem dnevu mladih*. Pridobljeno s [MSS-035-20_rezultatianketeCOVID-19.pdf](#)

Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., Jeričnik, H. (2006). *Ko te stresa stres*. Pridobljeno s [Ko te stresa stres \(nijz.si\)](#)

Gegorič Kumperščak, H., Belec, B., Drobnič Radoljubac, M., Kobilšek Guna, K., Rujević J., Breclj Anderluh, M., Berić, M., Potočnik Dajčman, N., Suhodolčan Grabner, A., Grobelsek, G., Mrevlje Lozar, U. in Maček, J. (2020). *Klinične izkušnje v otroški in mladostniški psihiatriji v času epidemije COVID-19*. Pridobljeno s [Klinične izkušnje OMP v COVID epidemiji-18-6 \(mlad.si\)](#)

Kobal Grum, D., Modic, S. (2020). Dejavniki čustvovanja in spoprijemanje s stresom med pandemijo COVID-19. V Ž. Lep in K. Hacin Beyazoglu (ur.), *Psihologija pandemije: posamezniki in družba v času koronske krize* (str. 129-142) Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

Lep, Ž., Zupančič, M. (2020). Zdaj pa še korona: skrbi mladih na prehodu v odraslost v času tveganj, povezanih z epidemijo COVID-19. V Ž. Lep in K. Hacin Beyazoglu (ur.). *Psihologija pandemije: posamezniki in družba v času koronske krize* (str. 67-78) Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Megla, M. (2018). *Stres, kuga sodobnega časa*. Ljubljana, Narodna in univerzitetna knjižnica.

NIJZ. (2022). *Kako je šolanje od doma zaradi epidemije covid-19 vplivalo na šolarje in dijake?* Pridobljeno s [vplivih_solanja_od_doma \(nijz.si\)](https://www.nijz.si)

Puklek Levpušček, M., Uršič, L., (2020). Učenci zadnje triade OŠ in dijaki o učenju na daljavo med epidemijo COVID-19. V Ž. Lep in K. Hacin Beyazoglu (ur.), *Psihologija pandemije: posamezniki in družba v času koronske krize* (str. 129-142) Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Rakovec-Felser, Z. (1991). *Človek v stiski – stres in tesnoba*. Maribor, Univerzitetna knjižnica Maribor.

Radulović, E. (2021). *Duševno zdravje mladih v času pandemije COVID-19*. Pridobljeno s [Dokument.php \(uni-lj.si\)](https://www.uni-lj.si)

Witkin, G. (2000). *Brez napetosti v nov dan*. Radovljica, Didakta.

World Health Organization (b.d.). *Adolescence: a period needing special attention*. (sneto: 26. 2. 2022). Dostopno na spletnem naslovu: [Adolescence: a period needing special attention \(who.int\)](https://www.who.int)

World Health Organization. (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines*. Geneva, World Health Organization.

8 PRILOGE

8.1 Vprašalnik

Sem dijakinja 3. letnika Gimnazije Franca Miklošiča Ljutomer. Pripravljam raziskovalno nalogo na področju psihologije, na temo Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v času epidemije COVID-19. Prosila bi te, če si vzameš par minut in rešiš anketo, ki je anonimna. Že vnaprej se ti zahvaljujem za odgovore.

Spol:

- moški
- ženski

Katero srednjo šolo obiskuješ?

- Gimnazija
- Srednja strokovna šola
- Srednja poklicna šola

Kateri letnik obiskuješ?

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

Kakšen je bil tvoj učni uspeh v preteklem šol. letu? (2020/2021)

- nezadosten
- zadosten
- dober
- prav dober
- odličen

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

Ob koncu leta 2019 se je po svetu začel širiti virus Covid-19, ki je med drugim prizadel tudi Slovenijo. Epidemija se je razglasila 12. marca 2020, katere prvi val je trajal kar 12 tednov in precej spremenil naša življenja. Dijakom najbližje in velike spremembe so bile v šolstvu, ko smo se večino časa šolali na daljavo.

1. Kakšen je bil tvoj učni uspeh preden je bil odrejen pouk na daljavo?

- nezadosten
- zadosten
- dober
- prav dober
- odličen

2. Koliko časa povprečno na dan si se učil za test preden je bil odrejen pouk na daljavo?

- manj kot uro
- 1 - 2 uri
- 3 - 4 ure
- 5 - 6 ur
- več kot 6 ur

3. Koliko ur povprečno si spal?

- manj kot 4 ure
- 4 - 6 ur
- 7 - 9 ur
- več kot 10 ur

4. V tabeli označi, kako bi ocenil: (1 - zelo slabo/nizka, 5 - zelo dobro/visoka)

Moja motivacija za šolo je bila...	1	2	3	4	5
Moje čustveno stanje je bilo...	1	2	3	4	5

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

12. 3. 2020 se je naše učenje iz šolskih klopi preselilo za ekrane doma in je trajal (sicer z manjšimi spremembami) do 24. 6. 2021. Naslednja vprašanja se nanašajo na omenjeno časovno obdobje.

5. Kakšen je bil tvoj uspeh v času šolanja na daljavo?

- odličen
- prav dober
- dober
- zadosten
- nezadosten

6. Koliko časa povprečno na dan si se učil za test v času šolanja na daljavo?

- manj kot 1 uro
- 1 - 2 uri
- 3 - 4 ure
- 5 - 6 ur
- več kot 6 ur

7. Koliko ur povprečno si spal?

- manj kot 4 ure
- 4 - 6 ur
- 7 - 9 ur
- več kot 10 ur

8. V tabeli označi, kako bi ocenil: (1 - zelo slabo, 5 - zelo dobro)

Moja motivacija za šolo je bila...	1	2	3	4	5
------------------------------------	---	---	---	---	---

Moje čustveno stanje je bilo...	1	2	3	4	5
---------------------------------	---	---	---	---	---

9. V času šolanja na daljavo sem se naučil:

- več.
- manj.
- približno enako.

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

10. Med poukom na daljavo sem imel največ težav s/z: (Možnih je več odgovorov)

- tehničnimi težavami
- iskanjem motivacije
- pomanjkanjem razlage
- veliko samostojnega dela
- ocenjevanjem na daljavo
- težav nisem imel
- drugo: _____

11. Potek šolanja na daljavo bi ocenil z: (1 - sploh nisem zadovoljen, 5 - sem zelo zadovoljen)

1 2 3 4 5

Po šolanju na daljavo smo to šolsko leto (2021/2022) prišli nazaj v šole, z občasnimi karantenami. Naslednja vprašanja se navezujejo na to časovno obdobje.

12. Kakšen je tvoj učni uspeh od septembra do zdaj, torej v letošnjem prvem polletju?

- odličen
- prav dober
- dober
- zadosten
- nezadosten

13. Koliko časa si se povprečno učil za test?

- manj kot 1 uro
- 1 - 2 uri
- 3 - 4 ur
- 5 - 6 ur
- več kot 6 ur

14. V tabeli označi, kako bi ocenil: (1 - zelo slabo, 5 - zelo dobro)

Moja motivacija za šolo je bila... 1 2 3 4 5

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

Moje čustveno stanje je bilo... 1 2 3 4 5

15. Kako pogosto si bil v tvojem procesu šolanja odsoten (enkrat doma, drugič v šoli zaradi karantene, bolezni ipd.)?

- Nikoli
- Redko
- Pogosto
- Zelo pogosto

16. Iz katerega razloga si največkrat bil v šoli odsoten (v karanteni)? (Možnih je več odgovorov.)

- karantena zaradi neposrednega stika v šoli
- karantena zaradi družinskega člana oz. stika
- karantena zaradi celotnega razreda
- lastna okužba
- druge bolezni

17. Kako so nenehne spremembe vplivale na tvoj proces šolanja? (Možnih je več odgovorov.)

- Ni vplivalo na moje učenje.
- Težko sem spremljal pouk preko ekrana.
- Nakopičila so se mi ocenjevanja.
- Sprememba ritma učenja.
- Slabši odnosi z drugimi.
- Drugo: _____

Epidemija je na nas vplivala precej stresno. V zadnjem sklopu vprašanj me zanima, kako si ti doživljal stres, ki ga je prinesla epidemija, pri čem te je oviral, kako si se z njim soočal...

18. Ali se strinjaš z danimi trditvami? (1 - se ne strinjam, 5 - se zelo strinjam)

1 2 3 4 5

- V času epidemije sem doživljal razne duševne in telesne stiske.

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

- V času trajanja epidemije sem pri sebi opazil vizualne spremembe (manj urejanja, sprememba telesne teže ipd.).
- V času epidemije me je bilo pogosto strah za svoje zdravje in zdravje najbližjih.
- Epidemijo sem doživljal “zelo čustveno” (razpoloženje se mi je nenehno spreminjalo).
- Med epidemijo sem bil pogosto v stresu.
- Imam občutek, da sem se s stresom spoprijel zelo dobro.
- V času šolanja na daljavo sem vse šolske obveznosti opravil v dopoldanskem času, kot če bi bili v šoli, popoldan pa sem imel veliko prostega časa.
- V času šolanja na daljavo sem močno pogrešal pristen stik s profesorji v šoli.
- V času šolanja na daljavo sem močno pogrešal stik s sošolci v šoli.
- Zaradi pouka na daljavo sem postal bolj samostojen.
- V času pouka na daljavo sem postal bolj pesimističen.
- Zaradi pomanjkanja stikov s sovrstniki sem se med časom šolanja na daljavo pogosto počutil osamljeno.
- Motivacijo oz. podporo za delo v času šolanja na daljavo sem iskal oz. dobil pri sošolcih.
- Starši so mi v času šolanja nudili pomoč, podporo in me spodbujali.
- V času pouka na daljavo sem doživljal manj stresa, kakor sem ga doživljal v šoli.

19. Menim, da je najboljši način izvajanja pouka:

- klasično v šoli
- pouk na daljavo
- pouk en teden na daljavo, en teden v šoli

20. Kako pogosto imaš čez dan občutek, da doživljaš stres?

- Nikoli
- Redko
- Občasno
- Pogosto
- Zelo pogosto

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

21. Na kakšen način se spoprijemaš s stresom? (Možnih je več odgovorov.)

- Poslušam glasbo
- Grem spat
- Berem knjigo
- Se družim s prijatelji
- Delim skrbi z bližnjimi
- Meditacija in tehnike sproščanja
- Športne aktivnosti
- Več oz. manj jem
- Izogibanje stresorjem
- Ne storim ničesar
- Drugo: _____

8.2 Intervju

V intervjuju je sodelovala dr. Barbara Horvat Rauter, univ. dipl. psih., zaposlena na Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu Republike Slovenije – SOČA.

1. Katera starostna skupina se je najbolj srečevala s stresom med epidemijo?

Epidemija COVID-19 je s svojo dolgotrajnostjo botrovala večjemu številu raziskav, ki so bile usmerjene v raziskovanje spoprijemanja otrok in mladostnikov. Imamo celo nekaj metaštudij (študija, ki analizira več raziskav), ki dajejo še natančnejše podatke. Rezultati raziskav in seveda tudi praksa kažeta, da so je večina otrok in mladostnikov, ki predhodno niso imeli posebnih težav, v času epidemije spoprijemala s stiskami. V splošni populaciji zdravih posameznikov se je najbolj odražala pri šoloobveznih otrocih (posebej pri otrocih starejše triade in pri dijakih), ki so sporočali o več težavah zaradi šolanja na domu, ki je prinašal več izgub:

- izgubo oz. neredne socialne stike z vrstniki,

Izguba izven šolskih aktivnosti, ki je marsikomu pomenila vir sprostitve, učinkovit način spoprijemanja s stresom.

- porušil je njihovo vsakdanjo strukturo, ki je osnova varnosti in podpora razvoju,
- delo od doma je od njih zahtevalo več samoiniciativnosti.

V splošnem so se s časom in ob podpori bližnjih zmogli prilagoditi na spremembe.

Največ težav so ukrepi ob epidemiji prinesli najranljivejšim otrokom in mladostnikom, tistim, ki so imeli že predhodno težave:

- Dolgotrajno bolni otroci, otroci z motnjo avtističnega spektra, z motnjo pozornosti in hiperaktivnosti, čustveno vedenjskimi motnjami – v šolskem procesu so imeli predhodno večinoma strokovno pomoč in podporo v šoli (Status otroka s posebnimi potrebami), kar so lahko strokovni delavci šole na daljavo težje zagotavljali
- Izguba strukture jih je še bolj prizadela kot otroke brez predhodnih težav.
- Niso imeli dostopa do zdravstvenih storitev.
- Težje so se znašli tudi otroci iz socialno ekonomsko šibkejših družin, ki so težje ali v omejenem obsegu dostopali do tehnologije.

So bili pa tudi mladostniki, katerim je epidemija prinesla koristi. To so bili predvsem anksiozni mladostniki, katerim vsakodnevno izpostavljanje medvrstniškim odnosom, stikom na sploh vzbuja neprijetne občutke, česar so bili med epidemijo razbremenjeni.

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

2. S kakšnimi problemi so prihajali mladi med epidemijo? Se je obisk mladih med epidemijo povečal?

Najpogostejše stiske pri mladih v času epidemije so bile vezane na šolsko delo (organizacija učenja, upad učne uspešnosti, težave s pozornostjo) in s tem povezani občutki nemoči, slabša samopodoba, anksioznost in depresija.

Obisk se je seveda povečal, vse več mladih je med epidemijo prihajalo k meni, ne samo tisti, ki so se z boleznimi soočali že prej, tudi tisti, ki se z duševnimi boleznimi ne soočajo in jih je stres med epidemijo »premagoval«.

3. Kako je na mlade vplivalo učenje na daljavo, kakšno je bilo njihovo psihično oz. duševno stanje v tem obdobju?

Večina mladostnikov je uspelo ohraniti duševno zdravje, pri tistih, ki so bili zaradi ukrepov epidemije preobremenjeni s stresom, pa je bila v ospredju anksioznost in depresivna simptomatika. Kazali sta se v občutkih nemoči, doživljanju lastne nevrednosti in samoobtoževanju, da so neuspešni in jim ne gre. Pogosteje so bili žalostni in anksiozni.

Posledično sta se na telesni ravni okrepila napetost, nemir. Niso se znali (zmogli) sproščati. Obremenjeni so bili tudi z miselnimi ruminacijami (ponavljajoče se misli o težki situaciji, epidemiji, šoli na daljavo), razmišljali so negativno in zelo dokončno (Nikoli ne bo bolje. Ne zmorem. Nisem vreden.). Porasle so motnje spanja (spat so odhajali kasneje, spali dlje – zamik). V času epidemije se je med mladimi pomembno zvišal delež poskusov samomora, samopoškodbeno vedenje in motnje hranjenja.

4. Kako so se s stresom spoprijemali mladi v času epidemije? Je bilo spoprijemanje s stresom učinkovito? Koliko časa so potrebovali, da so stres »premagali«?

Vsak posameznik je zase »svet« - individualen, različen od drugega kot prstni odtis. Zato je o času, ki so ga premagovali za učinkovito spoprijemanje težko govoriti, je pa dejstvo, da je večini mladim vseeno uspelo in so se prilagodili. S stresom so se spoprijemali s svojimi že prej učinkovitimi načini spoprijemanja, ki jim prinašajo sprostitev: npr.: pogovori z bližnjimi (zaupanje), iskanje moči pri drugih in vrstnikih, deljenje izkušenj, iskanje rešitev; pa tudi priložnosti kot so: poslušanje glasbe, telesna aktivnost (ki je bila zaradi ukrepov omejena predvsem na telovadbo doma in sprehode v okolici bivališča). Zmogli so si na novo strukturirati in osmisliti dan.

Manj učinkoviti načini spoprijemanja pa so bili:

Učinkovitost spoprijemanja s stresom med mladimi ter povezava z učno uspešnostjo v obdobju epidemije COVID-19

- popolna predanost čustvom, ukvarjanje z njimi in ne usmerjenost v reševanje problema,
- samoškodovanje,
- odmikanje od družbe in ne zmožnost iskanja zaupne osebe,
- tolaženje s hrano,
- usmerjanje na tehnologijo (preveč TV, računalniških igrice).

5. Kaj po večini predlagate oz. kako pomagate mladim kadar imajo probleme s stresom? Kakšne metode so najbolj učinkovite?

Kot sem že povedala, je vsak posameznik individualen, človek zase, zato ni »recepta«, ki bi ustrezal vsem, ampak je naloga psihologa, da ga »napišemo« skupaj s posameznikom, ki poišče pomoč. Najprej je pomembno, da odkrijemo sprožilce stresa, potem, da ga naučimo prepoznavati simptome, se jih zavedati in razumeti (vključujemo edukacijo, razlago). Ko jih prepoznavajo in razumejo, lahko odzivanje na stres spreminjamo.

Pri tem si pomagamo s tehnikami sproščanja (globoko trebušno dihanje, progresivna mišična relaksacija) in zavedanja (čuječnost) – posameznika učimo usmerjanja v sedanost v ta trenutek in ga preusmerjamo od napovedovanja prihodnosti, ki ni učinkovito, saj je po navadi negativno. Te tehnike pomagajo predvsem pri obvladovanju anksioznosti in negativnih misli. Pri depresivni simptomatiki vstopamo z aktivacijo. Pomagamo jim tudi pri ponovnem vzpostavljanju strukture dne, izboru aktivnosti za katere je pomembno, da jih redno izvajajo. Včasih jih učimo zavidanja misli in delamo miselno restrukturacijo – to pomeni, da negativne avtomatske misli zamenjujejo z nevtralnejšimi alternativnimi. Ključno pa je, da se naučijo sprejemati sebe, da gojijo sočutje do sebe in da so do sebe prijazni.

Ko psihologa poišče posameznik, naše delo ni NIKOLI usmerjeno le nanj, ampak vključujemo tudi sistem, v katerem so – družino, vzgojno izobraževalni zavod. Pomembno je, da se terapevtske intervence prenašajo tudi v njihova življenjska okolja.