

Osnovna šola Hudinja



VPLIV OKOLJA NA DUŠEVNO ZDRAVJE OSNOVNOŠOLCEV



RAZISKOVALNA NALOGA

Področje: psihologija in pedagogika

Avtorica:

Maša Milojević, 9. a

Mentorica:

Urška Farčnik, univ. dipl. angl. in franc.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2021

Osnovna šola Hudinja

VPLIV OKOLJA NA DUŠEVNO ZDRAVJE OSNOVNOŠOLCEV



Področje: psihologija in pedagogika

Avtorica:

Maša Milojević, 9. a

Mentorica:

Urška Farčnik, univ. dipl. angl. in franc.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2021

POVZETEK

Duševno zdravje je bistvenega pomena. Duševno zdrav človek se uspešno bori s stresom, dobro premaguje izzive in nima večjih duševnih motenj. Med mladostniki se pojavlja cel kup duševnih motenj: stres, psihosomatske motnje, depresija, anksioznost, motnje hranjenja, samomorilnost itd. Ena izmed osnov dobrega duševnega zdravja je tudi zdrava samopodoba, ki se oblikuje v času odraščanja. Samopodobo lahko poslabša tudi prekomerna uporaba družbenih omrežij in primerjanje z vplivneži, ki se tam pojavljajo. Na duševno zdravje učencev vplivajo tudi šolske obveznosti in ocenjevanje. V času epidemije koronavirusa pa je na naše duševno zdravje bistveno vplivala izoliranost od prijateljev in sošolcev. Ravno slednji so pomemben dejavnik pri razvoju zdrave osebnosti, saj so prijatelji naša opora in pomoč. Pri raziskovanju sem si pomagala z anketnim vprašalnikom, opravila pa sem tudi intervju s psihologinjo. V nalogi sem preučila, kako se soočiti z duševnimi motnjami in kako si pomagati sami oziroma kam se obrniti, kadar potrebujemo zunanjo pomoč.

Ključne besede: duševno zdravje, samopodoba, odraščanje, epidemija, influencerji

ZAHVALA

Pri nastajanju raziskovalne naloge me je ves čas vzpodbujala mentorica, ki se ji zahvaljujem za ves čas in trud, ki je pripomogel k nastanku naloge. Pomagala mi je pri iskanju literature, sestavljanju vprašalnika in oblikovanju same naloge.

Zahvalila bi se vsem učencem in učenkam, ki so rešili vprašalnik, ter s tem prispevali k mojemu raziskovanju.

Zahvalila bi se tudi staršem za spodbudo pri raziskovanju.

Zahvalila bi se psihologinji, gospe Ani Kač, da je privolila v intervju ter mi svetovala pri nadaljnjem raziskovanju.

Hvaležna sem tudi šolski svetovalni delavki, gospe Tei Žgajner, da si je vzela čas in odgovorila na vprašanja.

Nazadnje pa bi se rada zahvalila še gospe Olgi Kožel, učiteljici slovenščine, za lektorski pregled naloge.

KAZALO

1	UVOD	1
1.1	CILJI NALOGE	1
1.2	HIPOTEZE	2
1.3	METODE DELA	3
1.3.1	DELO Z LITERATURO	3
1.3.2	ZBIRANJE PODATKOV – ANKETA	3
1.3.3	STATISTIČNA OBDELAVA PODATKOV	3
1.3.4	INTERVJU	3
2	TEORETIČNA IZHODIŠČA	4
2.1	RAZVOJ OSEBNOSTI	4
2.2	MLADOSTNIK	4
2.3	SAMOPODOBA	6
2.3.1	RAZVOJ SAMOPODOBE	7
2.3.2	OSNOVNI POGOJI ZA RAZVIJANJE POZITIVNE SAMOPODOBE	8
2.4	DUŠEVNO ZDRAVJE	11
2.5	POZITIVNO IN NEGATIVNO DUŠEVNO ZDRAVJE	12
2.6	DUŠEVNE MOTNJE	12
2.6.1	STRES	13
2.6.2	PSIHOSOMATSKE MOTNJE	14
2.6.3	ČUSTVENE IN VEDENJSKE MOTNJE	14
2.6.4	DEPRESIJA	14
2.6.5	ANKSIOZNOST	15
2.6.6	MOTNJE HRANJENJA	16
2.6.7	SAMOMORILNOST	16
2.7	ODVISNOST OD DRUŽBENIH OMREŽIJ	16
2.8	DUŠEVNO ZDRAVJE V ČASU EPIDEMIJE KORONAVIRUSA	17
2.9	POMOČ PRI DUŠEVNIH MOTNJAH	18
2.9.1	SAMOPOMOČ PRI DUŠEVNIH MOTNJAH	19
2.9.2	USTANOVE V CELJU, KI NUDIJO POMOČ	20
2.9.3	PREDLOGI UKREPOV	21
3	EMPIRIČNI DEL	22

3.1	ANKETNI VPRAŠALNIK	22
3.1.1	VZOREC ANKETIRANCEV	22
3.1.2	1. VPRAŠANJE: OCENI, KDAJ JE (BILA) TVOJA MOTIVACIJA ZA ŠOLSKO DELO VEČJA.	23
3.1.3	2. VPRAŠANJE: ALI TI OCENJEVANJE ZNANJA PREDSTAVLJA OBREMENITEV?	25
3.1.4	3. VPRAŠANJE: ALI PRED USTNIM OCENJEVANJEM ZNANJA (SPRAŠEVANJEM) ČUTIŠ SIMPTOME STRESA (SLABOST, GLAVOBOL, TRESENJE ROK, VRTOGLAVICA)?	27
3.1.5	4. VPRAŠANJE: KDAJ ČUTIŠ/SI ČUTIL/-A VEČJO OBREMENJENOST Z OCENJEVANJEM?	29
3.1.6	5. VPRAŠANJE: ALI TI JE VŠEČ OCENJEVANJE NA DALJAVO?	30
3.1.7	PODVPRAŠANJE K VPRAŠANJU ŠT. 5: NAPIŠI, ZAKAJ TI JE OCENJEVANJE NA DALJAVO VŠEČ.	31
3.1.8	PODVPRAŠANJE K VPRAŠANJU ŠT. 5: NAPIŠI, ZAKAJ TI OCENJEVANJE NA DALJAVO NI VŠEČ.	32
3.1.9	6. VPRAŠANJE: ALI SE TI ZDI ŽIVLJENJE "INFLUENCERJEV" (VPLIVNEŽEV) IDEALNO?	34
3.1.10	7. VPRAŠANJE: ALI SLEDIŠ KAKŠNEMU "INFLUENCERJU" (VPLIVNEŽU)?	35
3.1.11	8. VPRAŠANJE: ALI OPONAŠAŠ "INFLUENCERJE" (VPLIVNEŽE), NPR. S STILOM OBLAČENJA, OSEBNO UREDITVIJO?	36
3.1.12	PODVPRAŠANJE K VPRAŠANJU ŠT. 8: ČE JE TVOJ ODGOVOR "DELNO", KAKO OPONAŠAŠ INFLUENCERJE?	37
3.1.13	9. VPRAŠANJE: KOLIKO ČASA DNEVNO UPORABLJAŠ DRUŽBENA OMREŽJA (INSTAGRAM, TIK TOK, SNAPCHAT ...)?	37
3.1.14	10. VPRAŠANJE: KAKŠNO JE TVOJE MNENJE GLEDE OCENJEVANJA T. I. "VZGOJNIH PREDMETOV" (LUM, TIT, ŠPO, GUM)?	38
3.2	INTERVJU Z GOSPO ANO KAČ, PSIHOLOGINJO	40
3.3	INTERVJU Z GOSPO TEO ŽGAJNER, ŠOLSKO SVETOVALNO DELAVKO	43
4	SKLEPNE UGOTOVITVE	44
5	ZAKLJUČEK	46
6	LITERATURA IN VIRI	47
6.1	LITERATURA	47
6.2	SPLETNI VIRI	47
6.3	VIR SLIK	49
6.4	USTNI VIRI	49
7	PRILOGE	50
7.1	VPLIV OKOLJA NA DUŠEVNO ZDRAVJE OSNOVNOŠOLCEV	50
7.2	VPRAŠANJA ZA INTERVJU Z GOSPO ANO KAČ, PSIHOLOGINJO.	53

KAZALO GRAFIKONOV

GRAF 1: KATERI RAZRED OBISKUJEŠ?	22
GRAF 2: KATEREGA SPOLA SI?	23
GRAF 3: OCENI, KDAJ JE (BILA) TVOJA MOTIVACIJA ZA ŠOLSKO DELO VEČJA.	24
GRAF 4: OCENI, KDAJ JE (BILA) TVOJA MOTIVACIJA ZA ŠOLSKO DELO VEČJA. (ODGOVORI PO SPOLU)	25
GRAF 5: ALI TI OCENJEVANJE ZNANJA PREDSTAVLJA OBREMENITEV?	26
GRAF 6: ALI TI OCENJEVANJE ZNANJA PREDSTAVLJA OBREMENITEV? (ODGOVORI PO SPOLU)	27
GRAF 7: ALI PRED USTNIM OCENJEVANJEM ZNANJA (SPRAŠEVANJEM) ČUTIŠ SIMPTOME STRESA (SLABOST, GLAVOBOL, TRESENJE ROK, VRTOGLAVICA)?	28
GRAF 8: ALI PRED USTNIM OCENJEVANJEM ZNANJA (SPRAŠEVANJEM) ČUTIŠ SIMPTOME STRESA (SLABOST, GLAVOBOL, TRESENJE ROK, VRTOGLAVICA)? (ODGOVORI PO SPOLU)	29
GRAF 9: KDAJ ČUTIŠ/SI ČUTIL/-A VEČJO OBREMENJENOST Z OCENJEVANJEM?	30
GRAF 10: ALI TI JE VŠEČ OCENJEVANJE NA DALJAVO?	31
GRAF 11: ALI SE TI ZDI ŽIVLJENJE "INFLUENCERJEV" (VPLIVNEŽEV) IDEALNO?	34
GRAF 12: ALI SLEDIŠ KAKŠNEMU "INFLUENCERJU" (VPLIVNEŽU)?	35
GRAF 13: ALI OPONAŠAŠ "INFLUENCERJE" (VPLIVNEŽE), NPR. S STILOM OBLAČENJA, OSEBNO UREDITVIJO? ...	36
GRAF 14: KOLIKO ČASA DNEVNO UPORABLJAŠ DRUŽBENA OMREŽJA (INSTAGRAM, TIK TOK, SNAPCHAT ...)? ..	38
GRAF 15: KAKŠNO JE TVOJE MNENJE GLEDE OCENJEVANJA T. I. "VZGOJNIH PREDMETOV" (LUM, TIT, ŠPO, GUM)?	39

KAZALO TABEL

TABELA 1: KATERI RAZRED OBISKUJEŠ?	22
TABELA 2: KATEREGA SPOLA SI?	23
TABELA 3: OCENI, KDAJ JE (BILA) TVOJA MOTIVACIJA ZA ŠOLSKO DELO VEČJA.	23
TABELA 4: OCENI, KDAJ JE (BILA) TVOJA MOTIVACIJA ZA ŠOLSKO DELO VEČJA. (ODGOVORI PO SPOLU)	24
TABELA 5: ALI TI OCENJEVANJE ZNANJA PREDSTAVLJA OBREMENITEV?	25
TABELA 6: ALI TI OCENJEVANJE ZNANJA PREDSTAVLJA OBREMENITEV? (ODGOVORI PO SPOLU)	26
TABELA 7: ALI PRED USTNIM OCENJEVANJEM ZNANJA (SPRAŠEVANJEM) ČUTIŠ SIMPTOME STRESA (SLABOST, GLAVOBOL, TRESENJE ROK, VRTOGLAVICA)?	27
TABELA 8: ALI PRED USTNIM OCENJEVANJEM ZNANJA (SPRAŠEVANJEM) ČUTIŠ SIMPTOME STRESA (SLABOST, GLAVOBOL, TRESENJE ROK, VRTOGLAVICA)? (ODGOVORI PO SPOLU)	28
TABELA 9: KDAJ ČUTIŠ/SI ČUTIL/-A VEČJO OBREMENJENOST Z OCENJEVANJEM?	29
TABELA 10: ALI TI JE VŠEČ OCENJEVANJE NA DALJAVO?	30
TABELA 11: NAPIŠI, ZAKAJ TI JE OCENJEVANJE NA DALJAVO VŠEČ.	31
TABELA 12: NAPIŠI, ZAKAJ TI OCENJEVANJE NA DALJAVO NI VŠEČ.	33
TABELA 13: ALI SE TI ZDI ŽIVLJENJE "INFLUENCERJEV" (VPLIVNEŽEV) IDEALNO?	34
TABELA 14: ALI SLEDIŠ KAKŠNEMU "INFLUENCERJU" (VPLIVNEŽU)?	35
TABELA 15 : ALI OPONAŠAŠ "INFLUENCERJE" (VPLIVNEŽE), NPR. S STILOM OBLAČENJA, OSEBNO UREDITVIJO?	36
TABELA 16: ČE JE TVOJ ODGOVOR "DELNO", KAKO OPONAŠAŠ INFLUENCERJE?	37
TABELA 17: KOLIKO ČASA DNEVNO UPORABLJAŠ DRUŽBENA OMREŽJA (INSTAGRAM, TIK TOK, SNAPCHAT ...)?	37
TABELA 18: KAKŠNO JE TVOJE MNENJE GLEDE OCENJEVANJA T. I. "VZGOJNIH PREDMETOV" (LUM, TIT, ŠPO, GUM)?	38

1 UVOD

1.1 CILJI NALOGE

Z mentorico sva se velikokrat, tudi med odmori, pogovarjali o nas, učencih, in naših problemih. Med enim izmed teh pogovorov se mi je utrnila ideja, da bi lahko naredila raziskovalno nalogo s področja duševnega zdravja, saj je to pomemben vidik človeka. Naloge sem se lotila iz več razlogov. Zanima me predvsem, kaj vse lahko vpliva na duševno zdravje in tako sem se odločila, da bom raziskala vpliv šole, družbenih omrežij in epidemije koronavirusa.

Vem, da ima šola velik vpliv na duševno zdravje učencev in otrok. Šola pripomore k stresu in anksioznosti ter k pojavu psihosomatskih motenj. Učenci doživljajo stres tudi takrat, ko so ocenjeni iz t. i. »vzgojnih predmetov« (LUM, GUM, ŠPO), saj vsi na teh področjih niso talentirani – če nisi dober športnik, je težko dobiti odlično oceno (5). Vsi pa vemo, da se ocene iz teh predmetov upoštevajo pri izračunu povprečja za vpis v srednjo šolo.

A ker v šoli ne preživimo toliko časa kot na družbenih omrežjih, me zanima tudi ta vidik. Na družbenih omrežjih smo vsak dan priča tako imenovanim »influencerjem«, ki vsak dan prikazujejo svoje popolno življenje. Predvsem mladi se z njimi identificiramo oziroma želimo identificirati. Ob primerjavi svojega življenja z njihovim lahko kaj hitro ugotovimo, da je naše življenje daleč od popolnega, kar privede do dveh vzorcev obnašanja. Prvi je ta, da jim poskušamo biti čim bolj podobni, drugi pa, da smo zaradi svojega – velikokrat videnega kot slabšega – življenja pahnjeni v depresijo.

V času epidemije koronavirusa, ki je v Sloveniji potekala med marcem in majem 2020 ter znova od meseca oktobra dalje, je bilo opaziti porast depresije pri ljudeh, saj so bili izolirani eden od drugega. Človek je družabno bitje in če se ne more družiti, se lahko pojavijo resni duševni problemi. Veliko učencev se s stresom spopada tako, da se sprostijo ob pogovoru in druženju s prijatelji, česar niso mogli početi, zato jih je bilo veliko žalostnih in depresivnih. Druženje in zabava zanje predstavlja pobeg od zahtev šolskega (učenje, naloge) in družinskega (pospravljanje, kuhanje, pomoč pri gospodinjstvu) življenja. Tega pobega si niso mogli privoščiti.

Raziskovalne naloge sem se lotila tudi zato, ker sem mnenja, da se mladostniki ne zavedajo anksioznosti, stresa in ne znajo prepoznati ne depresije ne samomorilskega vedenja. S tem bi želela ozavestiti učence in jim tako pomagati prepoznati duševne motnje ter jih obenem spodbuditi k iskanju rešitev in tehnik obvladovanja duševnih bolezni.

Mnenja sem, da dandanes še vedno obstaja stigma, da moški ne smejo jokati. Še večja stigma pa je govoriti o svojih čustvih ali celo hoditi k psihoterapevtu. Ko opazujem svojo generacijo, opažam, da se dekleta raje pogovarjajo o svojem psihičnem stanju kot fantje. Menim, da dekleta tudi lažje prepoznajo simptome stresa in duševne preobremenjenosti.

Zadnji cilj moje naloge je ta, da bi učenci vedeli, kam se lahko obrnejo po pomoč, kadar so v duševni stiski.

1.2 HIPOTEZE

Preden sem se lotila raziskovanja, sem prebrala kar nekaj različne literature ter se po posvetu z mentorico odločila za naslednje hipoteze:

HIPOTEZA 1: Vsaj $\frac{3}{4}$ učencev je v času šolanja na daljavo slabše motivirana za šolsko delo v primerjavi s poukom v šoli.

HIPOTEZA 2: Večini učencev ustno ocenjevanje znanja povzroča obremenitev.

HIPOTEZA 3: Vsaj 70 % učencev se preveč primerja z »influencerji«.

HIPOTEZA 4: Več kot polovica učencev preživi na družbenih omrežjih več kot 3 ure dnevno.

HIPOTEZA 5: Večina učencev se ne strinja z načinom ocenjevanja »vzgojnih« predmetov.

HIPOTEZA 6: Vsaj tretjina učencev ob ocenjevanju doživlja psihosomatske simptome.

HIPOTEZA 7: Fantje so manj obremenjeni s šolskim delom in ocenjevanjem kot dekleta.

1.3 METODE DELA

1.3.1 DELO Z LITERATURO

Pri izdelavi raziskovalne naloge sem najprej poiskala ustrezno literaturo ter jo preučila. O duševnem zdravju je napisanih veliko knjig, saj se s to tematiko ukvarja veliko strokovnjakov, psihologov in psihiatrov, predvsem zadnja leta, ko je zavedanje pomena duševnega zdravja vedno večje. Nekaj podatkov sem našla na spletu, nekaj pa v knjigah in revijah.

1.3.2 ZBIRANJE PODATKOV – ANKETA

Podatke za praktični del naloge sem pridobila s pomočjo anketnega vprašalnika. Anketo sem namenila učencem 8. in 9. razreda, saj se mi je zdelo, da bodo ti najbolj realno ocenili situacijo pri sebi. V anketi je sodelovalo 106 oseb. Vprašalnik, ki je bil anonimen, je imel vprašanja odprtega in zaprtega tipa. Zaradi epidemije koronavirusa smo se v času raziskovanja šolali na daljavo, zato sem s pomočjo mentorice izdelala vprašalnik na spletu, na spletni strani 1ka.si, in sicer na naslovu <https://1ka.arnes.si/a/8539>.

1.3.3 STATISTIČNA OBDELAVA PODATKOV

Zbrane anketne vprašalnike sem pregledala, analizirala odgovore in izdelala grafe. Nekaj vprašalnikov je bilo neveljavnih (razlog). Določene odgovore sem zaradi potrebe preverjanja hipotez prikazala ločeno po spolu.

1.3.4 INTERVJU

Ker me je zanimalo stanje na šoli, sem opravila kratek intervju z gospo Teo Žgajner, svetovalno delavko na naši šoli.

Daljši intervju pa sem opravila z gospo Ano Kač, psihologinjo, ki je zaposlena na I. osnovni šoli Celje.

2 TEORETIČNA IZHODIŠČA

2.1 RAZVOJ OSEBNOSTI

Alenka Kompare (2012) pravi, da na človekov razvoj vplivata dednost in okolje. Okolje vključuje vse vplive, ki niso podedovani. Okolje delimo na tisto, ki si ga člani v isti družini delijo (družinske vrednote, vzgojni slog), in na okolje, ki si ga člani iste družine ne delijo (izkušnje zunaj družine – vrtec, šola, prijatelji). Za razvoj večine značilnosti je pomembnejše okolje, ki si ga člani v istih družinah ne delijo. Človeka torej bolj oblikujejo tiste izkušnje v družini, ki so individualne, tj. izkušnje, ki jih ne deli s sorojenci (str. 143).

Pri raziskovanju me najbolj zanima, v kakšni meri vplivajo na posameznika šola oz. stres, povezan s šolo, družbena omrežja in epidemija koronavirusa.

2.2 MLADOSTNIK

Mladostništvo ali adolescenca je doba človekovega razvoja med otroštvom in odraslostjo, torej med 12. in 15. letom. Izraz adolescenca prihaja iz latinske besede *adolescere*, ki pomeni dozorevati. SSKJ¹ definira adolescenco kot dobo »*človekovega razvoja med puberteto in zrelostjo, mladostna doba*«.

Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije (2001) adolescenco delimo na tri obdobja: zgodnje obdobje (od 10. do 14. leta), srednje obdobje (od 15. do 19. leta) in pozno obdobje (od 20. do 24. leta).

Med najpomembnejšimi razvojnimi nalogami adolescence je razvoj identitete oz. iskanje odgovorov na vprašanja, kdo smo, kam gremo, kakšni so naši cilji in vrednote, kateri poklic bomo izbrali. Za oblikovanje identitete je nujno potrebno preizkušanje različnih vlog, pri čemer številni mladostniki nihajo iz ene skrajnosti v drugo. Mladostniki pogosto posnemajo različne idole in vzornike, jih občudujejo in bi jim radi bili podobni, zato prevzemajo določene značilnosti njihovega videza in vedenja. Ti

¹Vir: <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=adolescenca>, dostop 1. 10. 2020.

vzorniki so realne osebe, ki jih osebno poznajo in spoštujejo, pogosto pa so to tudi osebe iz sveta filma ali glasbe, ki so jih »spoznali« iz medijev. Učenje s posnemanjem je pomemben dejavnik v razvoju osebnosti že od zgodnjega otroštva naprej in otroku pomaga tudi pri učenju vedenjskih vzorcev in oblikovanju samopodobe (Kompere 2012, str. 151).

Influencerji² so ljudje, ki se želijo javno izpostaviti in s celim svetom deliti svoj način življenja, svoje poglede na svet, razne izdelke itd. Cilj je, da dobijo objave, ki jih influencerji delijo na družabnih omrežjih, čim več ogledov, všečkov in komentarjev. Primarni cilj pa je, da pridobijo čim večje število sledilcev. Moja generacija trenutno sledi influencerjem s področja športa, mode in glasbe. Fantje sledijo bolj športnikom: Cristiano Ronaldo, Lionel Messi, LeBron James in Giannis Antetokounmpo. Dekleta bolj sledimo Kylie in Kendal Jenner, Kim Kardashian, Gigi Hadid ter raznim TikTokerjem: Charli D'Amelio in Addison Rae. Beseda »influencer« prihaja iz angleške besede »to influence«, kar pomeni vplivati, zato jim v slovenščini velikokrat rečemo tudi vplivneži. Torej te osebe na nas vplivajo, kar se odraža v tem, da nekateri tudi oponašamo njihov stil oblačenja, ličenja, frizuro, stil hranjenja (veganstvo), cel življenjski slog ...

Darja Kobal (2002, str. 60) navaja, da je mladostništvo obdobje in hkrati proces duševnega dozorevanja otroka v odraslega. Proces dozorevanja poteka preko medsebojnega delovanja med otrokom in njegovim predmetnim in družbenim okoljem. Od odvisnosti in zaščitenosti v lastni družini mora posameznik preiti na samostojno odločanje in delovanje ter skrb za druge, to pa zahteva reorganizacijo odnosov do sebe in sveta, pridobitev novih stališč in zmožnosti.

Mladostniki v želji po neodvisnosti in samostojnosti velikokrat pridemo v konflikt s starši, saj bi mi, mladi, šli radi svojo pot, ki pa ni ravno tista, ki si jo za nas želijo starši. Velikokrat se kregamo glede frizure, stila oblačenja, ličenja, želje po svobodi in prostem času. Zdaj, ko zaključujemo osnovno šolo, se velikokrat prepiramo o izbiri srednje šole. Mladi imamo svoje želje, ki se velikokrat ne ujemajo z željami, ki jih imajo za nas starši.

²Vir: <https://www.info24.si/slovenski-influencerji/>, dostop 15. 1. 2021.

Kompare (2012, str. 151) navaja, da so odnosi z vrstniki za nekatere mladostnike pomembnejši od odnosov s starši. Med druženjem z vrstniki mladostnik zadovoljuje potrebe po pripadnosti in spoštovanju, vrstniki so tudi opora pri oblikovanju vrednot, stališč, interesov (npr. glasbenih, športnih) in vedenjskih vzorcev.

2.3 SAMOPODOBA

Skozi proces odraščanja se oblikuje človekova samopodoba. To je celota predstav, stališč in sodb o samem sebi, to je posameznikovo doživljanje samega sebe. Odvisna je od mnogih dejavnikov: družine, družbenega in ekonomskega položaja, šole, družbenih medijev. Na izgradnjo samopodobe v veliki meri vpliva okolje, v katerem smo odraščali. Zdrava samopodoba je realna in pozitivna. Ima motivacijsko vlogo. Predvsem dekleta imajo v mladostništvu slabšo telesno samopodobo. Slaba telesna samopodoba pomeni slabšo čustveno in socialno samopodobo. Poznamo štiri vrste samopodobe: akademsko (šolsko), telesno, socialno in čustveno in vse so med seboj odvisne (Kompare 2012, str. 136–139).

Negativna samopodoba je posledica negativnih izkušenj s starši, vrstniki, šolo, delovnim mestom. Lahko je posledica zanemarjanja, zlorab, kritiziranja s strani staršev in drugih odraslih, pomanjkanja pohvale za naše dosežke, pomanjkanja spodbude, zmerjanja s strani vrstnikov, težav pri učenju itd.³

Na samopodobo⁴ vpliva mnenje, ki ga ima človek o sebi, torej izkušnje s samim seboj, vplivajo pa tudi informacije, ki jih o sebi pridobi od drugih, in njegova ocena, kaj drugi menijo o njem. Ta ocena je subjektivna in je precej odvisna od posameznikove življenjske naravnosti. Če misliš, da te drugi kritizirajo, opravljajo, se te izogibajo ..., bistveno drugače vplivaš na podobo samega sebe, kot če so tvoje misli bolj pozitivno naravnane. Ne nazadnje na pojem samopodobe vpliva tudi postavljanje in doseganje ciljev. S tem so povezani načrtovanje, motivacija in uspešnost.

Samopodoba je lahko povezana s podobo **telesna**. V otroštvu je telesni jaz povezan z močjo, telesnimi spretnostmi, mladostniki pa pomen telesnega jaza pretirano poudarjajo, zato je prav ta največkrat vzrok za njihovo nezadovoljstvo. Nasilno

³Vir: <http://psihoterapija-katja-biscak.com/objave/slaba-samopodoba.html>, dostop 18. 1. 2021.

⁴Povzeto po http://www.bambino.si/otrokova_samopodoba.html, dostop 10. 10. 2020.

spreminjanje telesne podobe in poseganje v lastni videz adolescentom pušča posledice.

Drugi vidik samopodobe je povezan s **socialnim okoljem**: pomembni so družina, vrstniki, šola, razne družabne skupine ... Otrok prevzema več socialnih vlog, ki so povezane z določenimi pričakovanji, ki naj bi jih posameznik izpolnil. Za otroka je pomembno, kako uspešen je v komunikaciji, kako rešuje konfliktna situacija, kako se spoprijema s težavami, kakšno je njegovo vedenje v socialni skupnosti.

Duševni ali psihološki vidik samopodobe označuje, kako dobro posameznik pozna sam sebe, kaj od sebe pričakuje in kakšno je njegovo samospoštovanje. Otrok se ukvarja z vprašanji: kdo sem, kaj želim, ali se cenim. Otroci se lahko podcenjujejo, precenjujejo ali pa se ocenjujejo dokaj realno glede na zunanje kazalce. Zelo je pomembno, da si znamo postavljati ustrezne cilje.

2.3.1 Razvoj samopodobe⁵

Prvih šestnajst let življenja otrok ponotranja mnenje drugih o sebi, zato je pomembno, kako na oblikovanje samopodobe vplivajo starši in učitelji.

V prvem letu življenja je pomembno zadovoljevanje bioloških potreb ter potrebe po varnosti in ljubezni. Če otrok prejema od svojih staršev občutek varnosti in ljubezen, bo bolj zaupljiv do zunanjega sveta, saj so njegove izkušnje pozitivne.

V drugem letu se razvija avtonomija, saj si otrok želi bolj samostojno opravljati določene dejavnosti. V odnosu z okoljem se to kaže v tem, da večkrat ne želi narediti nečesa tako, kot mu je rečeno, ampak naredi po svoje, npr. levi čevelj je na desni nogi, sam si izbira, s čim se bo igral ...

Pri štirih, petih letih se razvija iniciativnost, ki vodi v odgovornost. Otrok lahko pospravi svoje igrače, ureja police, samostojno nekaj izdeluje. Pomembno je, da pohvalimo njegovo prizadevanje, ne izdelka samega.

Od vstopa v šolo pa do konca druge triade otrok razvija delavnost, podjetnost, aktivnost. Vloga staršev in učiteljev je v tem obdobju zelo pomembna, saj so te lastnosti popotnica za življenje. Uspeh v šoli začne dobivati zelo velik pomen. Uspeh vpliva na

⁵Povzeto po http://www.bambino.si/otrokova_samopodoba.html, dostop 10. 10. 2020.

samopodobo, samopodoba pa na uspeh. Ker gre za sovplivanje, je reševanje problema učno manj uspešnega otroka zapleteno.

Pri devetih, desetih letih se otroci družijo v skupine glede na spol, a se razvijajo simpatije do drugega spola. Znajo presoditi, kdo je močan in preudaren, kdo je grob. Vljudnost se obrestuje s pohvalami, kar otrokom godi. V deklicah se prebujata ženska narava, zato so občutljive za razne kritike, ki zadevajo videz, in tudi malo bolj prepirljive. Otroci potrebujejo veliko pozornosti in primeren zgled. Učijo se s posnemanjem, zato je pomembno, da odrasli reagiramo skladno s tem, kar razlagamo.

Pomen **pozitivne samopodobe** je še posebej poudarjen v času krize identitete, ki se pojavi v obdobju adolescence. Do včeraj prijazen in zadovoljen otrok začne razbijati z vrati, se na agresiven način boriti za svoje pravice, ni mu všeč lastni videz, vsi ljudje so »brez veze«. V tem obdobju otroci iščejo odgovore na vprašanja »kdo sem«, »kaj hočem« ... To je obdobje pred neodvisnostjo, zato morajo razrešiti vrsto vprašanj in problemov. Mnogo mladih pade v eksistencialno krizo, ko se sprašujejo, ali ima vse skupaj sploh še smisel. Zakaj bi se učil, saj ne bom prišel na želeni faks, saj ne bom dobil službe. Mladostniki vidijo, kaj se dogaja v določeni družbi, in so kritično naravnani. Če se pogovarjamo z mladimi, se kaj hitro prepričamo, da je kriza vrednot realnost. Mnogim je vrednota denar, ne glede na to, kako bi ga pridobili.

2.3.2 Osnovni pogoji za razvijanje pozitivne samopodobe⁶

- zadovoljenje bioloških potreb: po hrani, pijači, otrok mora živeti v čistem in zdravem okolju, imeti možnost zadostne količine spanja ter se počutiti varnega – to velja za dom in šolo.
- varnost: ogroženi otroci nimajo pogojev za razvoj pozitivne samopodobe, saj živijo v strahu, ne morejo si pomagati.
- ljubezen: če se otrok počuti zaželenega in ljubljenega, ne bo imel težav s sabo in okoljem. Otrok bo znal poiskati nasvet in bo zaupljiv do okolja.
- pozornost in podpora: če je doma ne dobijo dovolj, si jo otroci želijo pridobiti ali kar priboriti v šoli.

⁶Povzeto po http://www.bambino.si/otrokova_samopodoba.html, dostop 10. 10. 2020.

- pripadnost: človek je socialno bitje, ki želi imeti skupino, h kateri spada. Mlajši otroci vedo, da spadajo v družino. Pri najstnikih pa je drugače. Če imajo občutek, da jih družina zavrača, ne razume, jim ne daje ljubezni, si poiščejo vrstniško skupino, ki zadovolji njihove potrebe.

Otroku pomagajmo graditi občutek, da lahko premaga težave, da lahko obvlada situacije, da zmore, da je sposoben. Otrok se mora spopasti s težavami in jih reševati, saj vsak uspeh utrjuje pozitivno samopodobo in krepi samozavest. Vsaka izkušnja posameznika bogati, četudi nismo vedno uspešni.

Avtorice priročnika *To sem jaz. Verjamem vase.* navajajo 10 korakov do boljše samopodobe⁷:

Spoštujem se in se sprejemam – 1. korak do boljše samopodobe: samospoštovanje pomeni zaupanje v lastno vrednost. Človek, ki se spoštuje, je zadovoljen sam s seboj in se ceni. Občuti, da je vreden ljubezni, sreče in spoštovanja drugih ljudi.

Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel – 2. korak do boljše samopodobe: če imam cilj, je tako, kot bi na izletu imel načrt ali na potovanju avtomobilsko karto. Kadar poznam svoj cilj, sem že na polovici poti do uspeha.

Sodelujem z drugimi, jih sprejemam, imam prijatelje – 3. korak do boljše samopodobe: prijatelji so pomembni. Še posebno v času, ko odraščam. Veliko smo skupaj, v šoli in izven nje. Prijateljem lahko zaupam, z njimi se pogovarjam o vsakdanjih stvareh, to, kar počnemo skupaj, je zabavno. Prijatelje lahko prosim za pomoč, pa tudi sam sem jim pripravljen pomagati.

Ne izogibam se problemom, poskušam jih reševati – 4. korak do boljše samopodobe: v življenju se srečujemo z ovirami, težavami, problemi, ki jih poskušamo reševati. Vendar ni vseeno, kako se spoprimejo z njimi. Uspešno premagovanje problemov prispeva k pozitivni samopodobi in osebni čvrstosti.

Učim se spopadati s stresom – 5. korak do boljše samopodobe: s stresom se srečujemo vsi ljudje in se mu ne moremo popolnoma izogniti. Kot pravi H. Selye, je zmerna količina stresa lahko za človeka kot "sol in začimba". Lahko ga sprejmemo kot

⁷Vir: <https://www.tosemjaz.net/clanki/verjamem-vase/>, dostop 15. 1. 2021.

življenjski izziv, priložnost, da se osebno utrjujemo ter se znamo prilagoditi različnim okoliščinam.

Razmišljam pozitivno – 6. korak do boljše samopodobe: zaupam si in razvijam svoj pozitivni notranji govor. To so misli o meni, ki si jih pošiljam vsak dan v različnih situacijah.

Prevzemam odgovornost za svoje vedenje – 7. korak do boljše samopodobe: nekateri ljudje za svoje probleme in težave vedno krivijo druge – starše, učitelje, prijatelje ... Prav tako od drugih pričakujejo, da bodo reševali njihove težave in namesto njih prevzemali odgovornost. Zato je dobro, da vem: v vsakem trenutku sam odločam, kako bom ravnal. Odgovoren sem za svoje vedenje.

Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv človek – 8. korak do boljše samopodobe.

Postavim se zase – 9. korak do boljše samopodobe: prijatelji me napeljujejo na slabe stvari (alkohol, droge, "špricanje pouka" ...). Ne upam si reči ne, ker se bojim, da se mi bodo posmehovali, kako si ničesar ne upam, ali da me bodo izločili iz skupine. Dobro je, da znam reči NE takrat, ko kdo od mene zahteva nekaj slabega, škodljivega, nekaj, kar me lahko ogroža.

Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva – 10. korak do boljše samopodobe: čustva, ki jih doživljamo, so lahko prijetna (veselje, sreča, zadovoljstvo ...) ali neprijetna (jeza, žalost, strah, razočaranje ...). Prijetna čustva večinoma laže pokažemo tudi drugim, teže pokažemo negativna. Učim se izražati čustva, ne da bi s tem prizadel druge.

Poleg spletne strani obstaja tudi priročnik, ki je odlično zasnovan. Vsako poglavje predstavlja enega izmed zgornjih poglavij. V vsakem poglavju najdemo dejanske primere (odgovore in vprašanja), zbrane s spletne strani www.tosemjaz.net. Knjigo priporočam vsakomur, ki ima težave s svojo samopodobo. Vsak izmed nas je vreden ljubezni in sreče.

2.4 DUŠEVNO ZDRAVJE

Duševno zdravje omogoča posamezniku udeležanje njegovih umskih in čustvenih zmožnosti ter mu omogoča, da najde in izpolni svojo vlogo v poklicnem, družbenem in zasebnem življenju.

Svetovna zdravstvena organizacija⁸ je duševno zdravje opredelila kot »stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost.«

Duševno zdravje je opredeljeno kot pozitiven odnos do sebe in drugih, uspešno soočanje z izzivi, pozitivna samopodoba, visoko samospoštovanje, občutek moči, optimizem in sposobnost soočanja s težavami.

Tradicionalne opredelitve duševno zdravje pojmujejo kot stanje, ki je ločeno od duševnih motenj, novejša opredelitve pa razumejo duševno zdravje kot nekaj spremenljivega med pozitivnim (dobra samopodoba, učinkovito reševanje problemov in soočanje s težavami ...) in negativnim duševnim zdravjem (duševne motnje in težave ...) (Jeriček Klanšček, Roškar, Vinko in Konec Jurišič, 2018).

Raziskava NIJZ (Jeriček Klanšček idr., 2018) o duševnem zdravju otrok in mladostnikov je pokazala, da je velika večina otrok in mladostnikov duševno zdravih, torej nimajo znakov in simptomov duševnih motenj, kar pa ne pomeni, da imajo visoko stopnjo pozitivnega duševnega zdravja. Večina slovenskih mladostnikov je zadovoljnih s svojim življenjem. Raziskava je tudi ugotovila, da o višjem zadovoljstvu z življenjem poročajo mladostniki, ki zaznavajo, da gre njihovi družini finančno dobro, in ki imajo dobro podporo staršev, vrstnikov in učiteljev. Je pa res, da število otrok in mladostnikov s težavami v duševnem zdravju narašča.

Ne smemo pozabiti, da mladostniki postanejo odrasle osebe. Če se duševne težave mladostnikov ne zdravijo pravočasno, se te težave nadaljujejo v obdobje odraslosti. Najpogostejše duševne motnje pri adolescentih so depresija, anksiozne motnje, motnje pozornosti in hiperaktivne motnje ter motnje zaradi uživanja drog.

⁸Vir: <https://www.nijz.si/sl/kaj-je-dusevno-zdravje>, dostop 20. 1. 2021.

2.5 POZITIVNO IN NEGATIVNO DUŠEVNO ZDRAVJE

NIJZ (Jeriček Klanšček idr., 2018) razlikuje pozitivno in negativno duševno zdravje.

Pozitivno duševno zdravje je stanje, za katerega so značilni prevladujoče doživljanje pozitivnih občutkov (sreče, zadovoljstva, navdušenja), pozitiven odnos do sebe, drugih in različnih dogodkov in pozitivno delovanje v življenju (optimizem, samoučinkovitost, empatija, odprtost za izkušnje).

Negativno duševno zdravje predstavlja slabo oziroma nizko izraženo duševno zdravje. Pri negativnem duševnem zdravju je lahko prisotna duševna motnja (negativno duševno zdravje s simptomi duševne motnje) ali ne (negativno duševno zdravje brez simptomov duševnih motenj). Odsotnost duševnih motenj ali težav torej še ne pomeni nujno dobrega duševnega zdravja in obratno.

2.6 DUŠEVNE MOTNJE

Posameznik ima tekom svojega življenja lahko težave na enem ali več področjih duševnega zdravja. Kadar težave pomembno ovirajo njegovo vsakodnevno delovanje, govorimo o duševnih motnjah. Med najpogostejšimi duševnimi motnjami sodobnega časa so stresne motnje, tesnoba in depresija⁹.

Dejavnike tveganja za razvoj duševnih motenj pri otrocih in mladostnikih lahko razdelimo v več kategorij, ki se med seboj prepletajo¹⁰:

- individualni dejavniki (npr. različne biološke predispozicije, kot so genetska obremenjenost; psihološke značilnosti posameznika, kot so določene osebnostne značilnosti, denimo impulzivnost, agresija; življenjski slog posameznika – ali recimo uporablja psihoaktivne substance ...);
- družinski dejavniki (npr. stil komunikacije v družini; prisotnost duševne motnje v družini, zloraba alkohola v družini ...);

⁹Vir: <https://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moj-zivljenjski-slog/dusevno-zdravje?page=1>, dostop 20. 1. 2021.

¹⁰Vir: https://www.zdravjemladih.si/data-si/file/dusevno_zdravje.pdf, dostop 20.1. 2021.

- dejavniki okolja (npr. socioekonomske značilnosti širšega in ožjega okolja, v katerem mladostnik živi, kot so denimo dostopnost do pomoči ...).

V nadaljevanju bom predstavila najpogostejše duševne težave mladih, kot so opisane v publikaciji NIJZ (Jeriček Klanšček idr., 2018).

2.6.1 STRES

Obdobje adolescence prinaša nove izzive in spremembe v mladostnikovem življenju, s katerimi se nekateri mladostniki soočajo uspešno, drugi pa manj uspešno. Čeprav je stres naraven pojav in je do neke mere tudi koristen, pa raziskave kažejo, da imajo učenci z visoko ravniyo stresa več možnosti za pojav psihosomatskih simptomov ter čustvenih in vedenjskih težav. Vzroki za stres so pri otrocih in mladostnikih lahko zelo raznoliki in so pogosto povezani s telesnimi spremembami v obdobju odraščanja, medosebnimi odnosi (težavami v odnosu s starši, vrstniki in sorojenci) ter z nekaterimi manj predvidljivimi situacijami v družini ali šoli (npr. finančnimi težavami, ločitvijo, boleznijo starša, zahtevami v šoli, trpinčenjem).

Dernovšek; Gorenc in Jeriček (2006, str. 14) so med najpogostejše stresorje pri otrocih in mladih navedli:

- šolske zahteve in obremenitve,
- negativne misli in občutki o sebi,
- telesne spremembe med odraščanjem,
- težave s prijatelji ali vrstniki v šoli,
- nevarna soseska,
- nezdravo življenjsko okolje,
- selitev ali menjava šole,
- sodelovanje pri številnih dejavnostih in previsoka pričakovanja,
- finančne težave v družini,
- prva zaljubljenost,
- nesprejemanje vrstnikov.

Trenutno se mladi soočamo s šolskimi zahtevami in obremenitvami. Pouk na daljavo zahteva od nas veliko angažiranosti in veliko časa preživimo za računalniki. Na

začetku pouka na daljavo je potekalo precej ocenjevanja, kar je prineslo s sabo veliko stresa, saj smo bili soočeni z novimi načini ocenjevanja. Ker pouk na daljavo poteka že dolgo časa, ko pišem te vrstice, in sicer že 11. teden, smo učenci vedno manj motivirani, to pa so opazili tudi učitelji. Na videokonferencah sodelujemo vedno manj in opažam, da smo postali apatični. Maša Radi je v raziskovalni nalogi (2013) ugotovila, da so učenci zaradi šolskih obveznosti pod stresom, a ne toliko zaradi prevelike količine šolskega dela, temveč zaradi ocen.

2.6.2 PSIHOSOMATSKE MOTNJE

Psihosomatski simptomi so odziv telesa (organa) na psihološko stanje. Med simptome spadajo glavobol, bolečine v želodcu, bolečine v hrbtu, občutek potlačenosti, razdražljivost, nervoznost, nespečnost in omotičnost. Raziskave so pokazale, da se psihosomatske motnje pogosteje pojavljajo pri dekletih, predvsem pri stresu, povezanim s šolo. Stres dekleta ne doživljajo le zaradi šolskih obremenitev, ampak tudi zaradi pričakovanj in želja staršev ter učiteljev.

2.6.3 ČUSTVENE IN VEDENJSKE MOTNJE

Čustvene in vedenjske težave so pogosto velika obremenitev za posameznika in ovirajo njegovo funkcioniranje v šolskem okolju ter vplivajo na njegovo blagostanje in na socialne odnose v družinskem okolju ter med prijatelji. Vedenjske in čustvene težave imajo negativen vpliv na posameznikovo šolsko uspešnost in socialni razvoj ter tako znižujejo kvaliteto življenja.

2.6.4 DEPRESIJA

Depresija in anksioznost ne sodita le med najpogostejše duševne motnje, ampak tudi med najbolj razširjene zdravstvene težave na splošno (WHO, 2001). V otroštvu in mladostništvu vplivata na posameznikov razvoj, socialne odnose in akademsko uspešnost, zato imata pomembne posledice tudi pozneje v odraslosti.

Depresijo označuje poslabšano razpoloženje, ki traja daljše časovno obdobje in prizadene posameznikovo delovanje na različnih življenjskih področjih. Njeni simptomi

se kažejo na več ravneh: čustveni (žalost, pomanjkanje motivacije in energije, hitra utrujenost in zmanjšana zmožnost uživanja v različnih aktivnostih), miselni (pomanjkanje zanimanja, težave s koncentracijo in kratkoročnim spominom, neodločenost, nizko samospoštovanje in pretirani občutki krivde) in vedenjski ravni (umik iz družbe, apatično vedenje, nemirnost in znižana produktivnost), prisotne pa so tudi spremembe v fizičnem počutju (nespečnost, utrujenost, sprememba apetita in telesne teže).

Pri najstnikih so najpogostejši simptomi depresije naslednji: glavobol, slaba koncentracija, utrujenost, bolečine v mišicah, izostajanje iz šole, izbruhi vpitja, kričanja, pritoževanja, nerazumljiva razdražljivost, jok, zdolgočasnost in pomanjkanje energije, socialna izolacija, pozabljivost, neodločnost, pretirana občutljivost, povečana razdražljivost in jeza, lahkomiselno vedenje, občutek praznine, žalosti in brezupa, samouničevalno vedenje, misli o samomoru, težave s spanjem, sprememba apetita in zloraba alkohola ali drugih drog (Dernovšek idr., 2006).

2.6.5 ANKSIOZNOST

Glavna značilnost anksioznih motenj je bojazen, ki je bodisi povezana z določenimi dobro opredeljenimi okoliščinami, ki na splošno niso nevarne, bodisi je generalizirana oz. neomejena s posebnimi okoliščinami. V prvem primeru govorimo o tako imenovanih fobijah. Posameznik se okoliščinam, ki mu vzbuja strah in stisko, izogiba oz. ga navdajajo z občutki groze. Sem sodijo agorafobija (strah pred odprtimi prostori in zapuščanjem doma), socialne fobije (strah pred ocenjevanjem drugih) in druge specifične fobije (npr. akrofobija – strah pred višino, živalske fobije). V drugem primeru pa bojazen ni povezana s konkretnimi vzroki, ampak so zanjo značilni nenehni občutki zaskrbljenosti, strahu, stiske in nemira. Spremljajo jih lahko mišična napetost, potenje, tresenje, omotica, palpitacije ipd. V nekaterih primerih se lahko pojavijo tudi napadi panike oz. hude anksioznosti (če se ponavljajo, govorimo o panični motnji), ko se običajnim simptomom anksioznosti pridružijo še dodatni simptomi (npr. občutek dušenja, občutek nerealnosti oz. depersonalizacije) in strahovi (strah pred smrtjo, izgubo nadzora ali norostjo).

2.6.6 MOTNJE HRANJENJA

Motnje hranjenja so duševne motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane in do telesa. Težave s hrano so le simptom, sredstvo za lajšanje duševnih bolečin in stisk, hranjenje in odklanjanje hrane pa način osvoboditve notranjih, bolečih in neprepoznanih čustev. V ozadju motenj hranjenja se skrivajo težke duševne stiske, nesprejemanje samega sebe in slaba samopodoba. Anoreksija nervoza, bulimija nervoza in prisilno prenažedanje so najbolj poznane oblike motenj hranjenja.

Vsebujejo diagnoze anorexia nervosa, atipična anorexia nervosa, bulimia nervosa, atipična nervozna bulimija, preobjedanje, povezano z drugimi psihološkimi motnjami, bruhanje, povezano z drugimi duševnimi motnjami, druge motnje prehranjevanja (kaprica pri odraslih in psihogena izguba apetita) ter neopredeljene motnje prehranjevanja. Motnje hranjenja so pogostejše pri dekletih.

2.6.7 SAMOMORILNOST

Samomori so med fanti trikrat bolj pogosti kot med dekleti, medtem ko so samomorilne misli, samomorilni poskusi in namerno samopoškodovanje (z namenom smrti ali brez tega namena) pogostejši med dekleti kot med fanti. Skupni imenovalec vseh je želja po škodovanju samemu sebi z namenom smrti. Velikokrat pa se mladostniki namerno samopoškodujejo brez namena povzročitve lastne smrti (rezanje, udarjanje z glavo ob zid, puljenje las ...).

2.7 ODVISNOST OD DRUŽBENIH OMREŽIJ

Že več let opažam, da smo mladi obsedeni z oziroma odvisni od družbenih omrežij, saj na njih preživimo veliko časa. Zdi se, da se veliko otrok zapira vase, pri tem pa izgubljajo stik z ljudmi okoli sebe, pa tudi s samimi sabo. Družbena omrežja nudijo mladim sprostitev in pobeg v domišljjski svet. Ves čas preživijo na družbenih omrežjih, saj se bojijo, da bodo kaj zamudili, če bodo čas preživeli drugače. Skoraj vsak izmed nas ima mobilni telefon, kar pomeni, da so družbena omrežja ves čas na voljo in so zelo lahko dostopna. Če smo včasih uporabljali Facebook, Twitter ali ASK, dandanes bolj uporabljamo Instagram, TikTok in Snapchat. Postali smo tako odvisni, da se velikokrat družimo drug z drugim, a je obenem vsak izmed nas na svojem mobilnem

telefonu in bulji vanj. Tako smo socialni in asocialni obenem. Uporaba družbenih omrežij nas pahne v primerjavo sebe z drugimi, pri čemer hitro dobimo občutek, da smo manj vredni, predvsem če se primerjamo s slavnimi osebami, kar slabša našo samopodobo. Mediji velikokrat prikazujejo idealno podobo človeka in veliko ljudi ima težave pri razlikovanju resničnega in domišljjskega sveta.

Petra Šunta je v raziskovalni nalogi (2020) ugotovila, da slaba polovica anketiranih dijakov uporablja mobilni telefon od 3 do 5 ur na dan. Dekleta uporabljajo telefon več ur na dan kot fantje. Mobilni telefon dekleta najraje uporabljajo za pogovore s prijatelji, fantje pa za poslušanje glasbe in brskanje po spletnih omrežjih. Uporaba mobilnih telefonov ne povečuje samomorilnosti pri mladostnikih, pri dekletih pa povzroča pojav žalosti, depresije in obupa pogosteje kot pri fantih.

Sara Vrečko pa je pri svojem raziskovanju ugotovila, da družbena omrežja negativno vplivajo na mladostnike. Avtorica meni, da so mladi množično izpostavljeni družbenim omrežjem, na katerih preživijo velik del dneva ter so ob tem »zasipani« s podobami slavnih oseb, z novicami o modi, lepoti, o idealnem življenju. Vsi ti dejavniki pritiskajo nanje, kar lahko vodi v njihovo nezadovoljstvo, občutek manjvrednosti, motnje hranjenja, zapad v depresijo, v najslabšem primeru tudi v samomor. Avtorica meni, da mladostnik, ki zmore obvladovati pritiske s strani družbenih omrežij, se umakniti iz virtualnega sveta, ponotranjiti dejstvo, da so spletna družbena omrežja past, ki nam daje vpogled v navidezno »idealno« svet, družbenih omrežij ne bo čutil kot slabost ali grožnjo, ampak se bo raje posvečal pomembnejšim stvarim (2017. str. 47). Avtorica je ugotovila tudi, da družbena omrežja bolj vplivajo na dekleta kot fante, saj so dekleta bolj občutljiva in težje prenašajo kritična mnenja (prav tu, str. 48).

2.8 DUŠEVNO ZDRAVJE V ČASU EPIDEMIJE KORONAVIRUSA

V času epidemije koronavirusa se je marsikaj spremenilo. Nenadoma smo bili dobesedno odrezani od sveta. To za nas mlade pomeni, da smo bili odrezani od svojih vrstnikov: sošolcev in prijateljev. Kar naenkrat se nismo smeli več družiti. Veliko nas je bilo zaradi tega potrlih in žalostnih in smo se znašli v osebnih stiskah. Poleg tega smo začeli še bolj uporabljati računalnike in elektronske naprave, kar vsekakor ni pomagalo pri zmanjševanju odvisnosti od družbenih omrežij. Veliko učencev se ni moglo več ustrezno gibati in biti športno aktivnih kot prej, kar vsekakor ni dobro za duševno

zdravje. Mladi smo tudi negotovi – ves čas se sprašujemo, kaj bo z našimi ocenami, NPZ-ji in vpisom v srednjo šolo. Žalostni smo, saj bosta najbrž zaradi epidemije odpadla dogodka, ki ju pričakujemo več let – zaključni izlet v Gardaland in vedno svečana valeta. Povrh vsega so na novicah ves čas samo slabe novice in je težko najti kaj pozitivnega.

V Mladininem članku¹¹ je navedeno, da je med najpogostejšimi vsebinami, ki jih beležijo na TOM telefonu, še vedno vrstniki, družina, ljubezen, vendar je opazen trend naraščanja kontaktov v povezavi z duševnim zdravjem, kot so osamljenost, strah, depresija ter razmišljanje o samopoškodovanju in samomoru. Dodali so, da veliko otrok in mladostnikov, ki se obrača na TOM telefon, prihaja iz družin, ki jim že pred epidemijo niso nudile najbolj primerne in varne okolja, zato je večji delež časa, ki so ga preživeli doma, bistveno poslabšal njihovo psihično stanje. O poslabšanju stanja poročajo tudi otroci in mladostniki, ki prej niso imeli težav z duševnim zdravjem.

2.9 POMOČ PRI DUŠEVNIH MOTNJAH

Za spoprijemanje z duševnimi obremenitvami je treba biti osebno čvrst. To je lastnost, od katere je odvisno, koliko stresa lahko oseba prenese brez negativnih posledic. Sestavljena je iz izzvanosti (ljudje spremembe vzamejo za izziv), angažiranosti (ljudje se zavzeto in energično osredotočijo na rešitev problema) in nadzor (ljudje imajo občutek notranjega nadzora nad življenjem, zato sami usmerjajo dogodke) (Kompore 2012, str. 111).

Kadar pa se ne moremo uspešno spopasti z duševnimi obremenitvami, potrebujemo pomoč. Prav je, da jo poiščemo. Velikokrat je ljudi sram in je ne želijo poiskati, saj se bojijo, da jih bodo ljudje obsojali.

Svetovna zdravstvena organizacija (2001) ocenjuje, da duševne težave iz leta v leto naraščajo. Predvidevajo, da bo vsaka četrta oseba v enem obdobju svojega življenja doživela eno obliko duševne motnje. Zato je v obdobju otroštva in mladostništva

¹¹Vir: <https://www.mladina.si/201720/stiske-mladih-v-casu-korone/>, dostop 20. 1. 2021.

izredno pomembna skrb za promocijo duševnega zdravja otrok in mladostnikov, saj se 14 % vseh duševnih motenj, ki jih opažamo v odrasli dobi, začne že v otroštvu.

Inštitut za varovanje zdravja (2009) navaja, da so za zdravje otrok in mladostnikov odgovorni tako družina kot vrsta drugih institucij: od države, zdravstvenega, vzgojno-izobraževalnega in socialnega sistema ter drugih. Vsak od naštetih mora ustvarjati take pogoje, ki omogočijo vsestranski razvoj otrok in mladostnikov. V skrb za zdravje pa sodi prav tako informiranje, učenje, ozaveščanje o zdravju in zdravem načinu življenja.

2.9.1 SAMOPOMOČ PRI DUŠEVNIH MOTNJAH

Slovensko društvo za duševno zdravje je leta 2017 svetovni dan duševnega zdravja obeležil s kampanjo »10 korakov do boljšega duševnega zdravja«¹². Ti koraki so:

1. Govorite o svojih čustvih.
2. Sprejmite samega sebe.
3. Vzemite si čas za počitek.
4. Prehranjajte se zdravo.
5. Bodite telesno aktivni.
6. Družite se z osebami, ki dobro vplivajo na vaše počutje.
7. Ohranite stike.
8. Zaprošite za pomoč.
9. Skrbite za druge.
10. Počnite stvari, ki vas veselijo.

Menim, da so to zelo koristni nasveti. V času epidemije koronavirusa, ko pišem to nalogo, se vedno več poudarja duševno zdravje, saj so stiske velike. Zgoraj napisani koraki so majhni koraki, ki lahko veliko pomagajo.

¹²Vir: https://sent.si/index.php?m_id=novice&n_id=699&t=Svetovni_dan_du, dostop 1. 2. 2021.

2.9.2 USTANOVE V CELJU, KI NUDIJO POMOČ

Spletna stran I. osnovne šole v Celju¹³ je na svoji spletni strani v času epidemije koronavirusa zbrala vse spletne strani in telefonske številke, kamor se učenci lahko zatečejo po pomoč v času šolanja na daljavo in tudi sicer:

1. Telefonske številke za pomoč:

- TOM telefon za pomoč otrokom in mladostnikom – 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro, brezplačni klici), tom@zpms.si
- Klic v duševni stiski – 01 52 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro)
- Brezplačni zaupni telefon Samarijan in Sopotnik – 116 123 (24 ur/dan)
- Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov Celje – 03 543 4323, cdzom@zd-celje.si (vsak delovni dan med 7.30 in 14.30)
- Brezplačna telefonska psihološka podpora ob epidemiji COVID-19 – 080 51 00 (24 ur/dan)
- ZD Celje, psihologinja Maruša Naglič (za odrasle) – 051 636 192 in naglic@zd-celje.si (od ponedeljka do petka med 7. in 15. uro)
- Javni zavod Socio, psihologinja in logoterapevtka Tanja Peček 031 350 344 (vsak delovni dan med 10. in 13. uro ter med 15. in 18. uro), socio@gmail.com
- Ozara Slovenija – 070 550 667 in 03 49 25 750, mlac@ozara.org (od ponedeljka do petka med 8. in 15. uro)
- Mladi zmaji – 041 662 132 (med 10.00 in 17.00), munc@mladizmaji.si
- Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše – 01 58 37 535 (od 8.00 do 12.00)

Za urgentna psihiatrična stanja pri otrocih in mladostnikih pokličete:

- Enota za adolescentno psihiatrijo za mladostnike: 01 587 49 55
- Pediatrična klinika Ljubljana (urgentna ambulanta): 01 522 92 41
- Služba za otroško in mladostniško psihiatrijo Maribor: 02 22 86 353 in 02 22 86 354 (samo dopoldan)

¹³Vir: <http://www.iosce.si/>, dostop 30. 11. 2020.

2. Spletne strani za posvet, pomoč:

- tosemjaz.net – spletni portal NIJZ za otroke in mladostnike (promocija duševnega zdravja, podpora mladostnikom pri razvoju pozitivne samopodobe, izvedba preventivne delavnice v šolskem okolju po konceptu 10 korakov do boljše samopodobe)
- <https://med.over.net/> – spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področij
- <http://www.nebojse.si> – spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM
- zivziv.si – Spletna postaja za razumevanje samomora in pomoči, ki je na voljo
- info@logout.si ali gros@logout.si – LOGOUT, Center pomoči pri prekomerni rabi interneta (dosegljivi tudi na telefon 080 73 76 ali 031 832 646).
- nekaj koristnih nasvetov pa najdete tudi na povezavi: <http://posvetovalnicam.splet.arnes.si/najnovejsi-prispevki/>

Predlagam, da vsaka šola na svoji šolski spletni strani objavi ta seznam.

2.9.3 PREDLOGI UKREPOV

Menim, da je tematiko duševnega zdravja otrok in mladostnikov treba promovirati. Več pozornosti je treba nameniti ozaveščanju duševnih težav ter iskanju pomoči. Duševne težave se, kot vse težave, lažje zdravijo, če se jih odkrije zgodaj in se pravočasno ukrepa.

Predlagam, da bi v vsakem razredu izvedli »dan duševnega zdravja«, ki bi bil povezan s predstavitvijo vseh duševnih problemov. Učenci bi se naučili, kako prepoznati simptome duševnih motenj, s čimer bi lahko lažje pomagali prijateljem in sošolcem. Menim, da bi bilo dobro predstaviti vse možne ustanove in stike, kamor se lahko obrnemo po pomoč, prav tako bi bilo nujno treba izvesti delavnice s področja samopodobe, da bi se učence opolnomočilo.

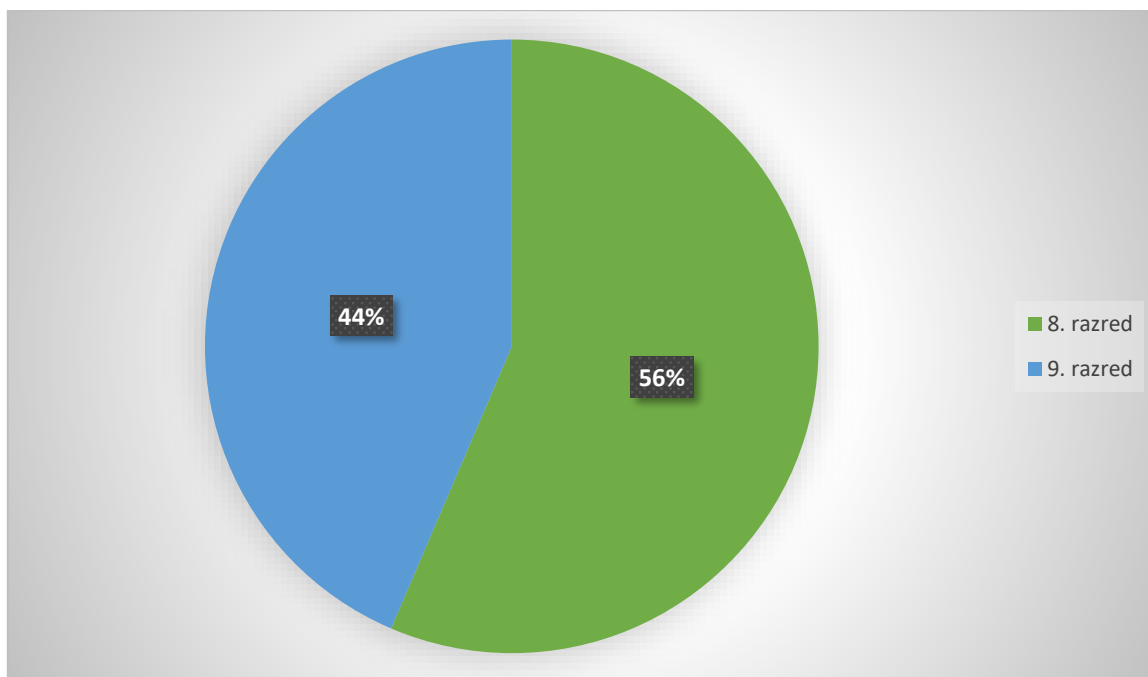
3 EMPIRIČNI DEL

3.1 Anketni vprašalnik

3.1.1 Vzorec anketirancev

Tabela 1: Kateri razred obiskuješ?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
8. razred	60	57 %
9. razred	46	43 %
Skupaj	106	100 %

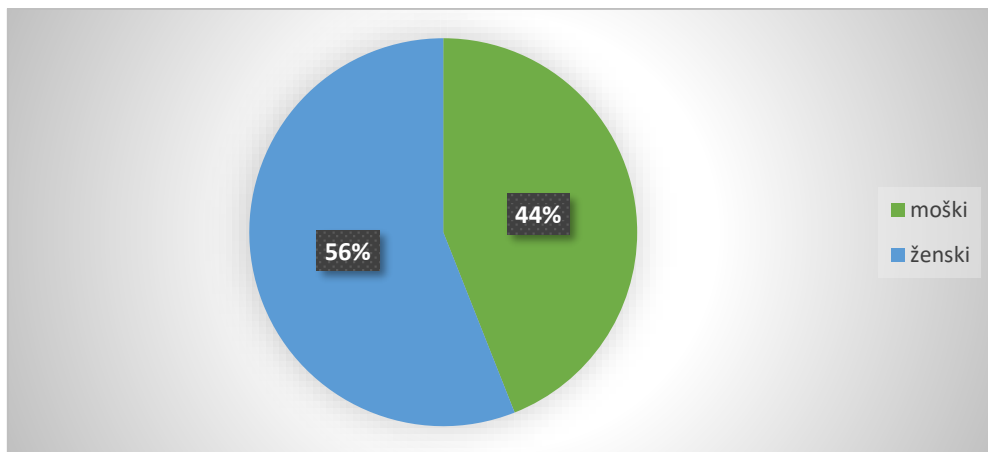


Graf 1: Kateri razred obiskuješ?

Iz tabele je razvidno, da je vprašalnik rešilo 60 učencev in učenk 8. razreda, kar predstavlja 56 % vseh anketiranih, ter 46 učencev in učenk 9. razreda, kar predstavlja 44 % vseh anketirancev.

Tabela 2: Katerega spola si?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
moški	47	44 %
ženski	59	56 %
Skupaj	106	100 %



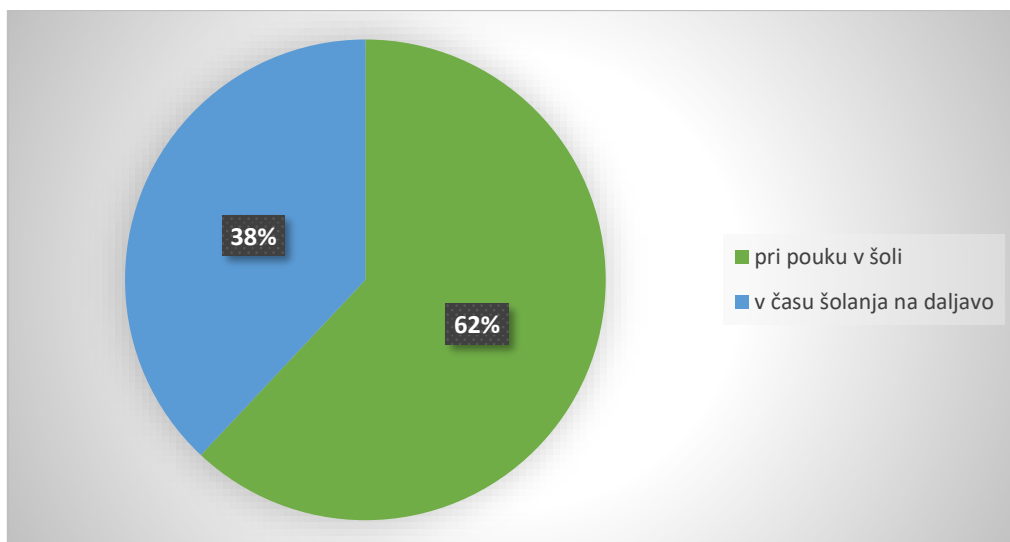
Graf 2: Katerega spola si?

Vprašalnik je rešilo 47 učencev, kar predstavlja 44 % vseh anketiranih, ter 59 učenk, kar predstavlja 56 % vseh anketirancev.

3.1.2 1. vprašanje: Oceni, kdaj je (bila) tvoja motivacija za šolsko delo večja.

Tabela 3: Oceni, kdaj je (bila) tvoja motivacija za šolsko delo večja.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
pri pouku v šoli	66	62 %
v času šolanja na daljavo	40	38 %
Skupaj	106	100 %

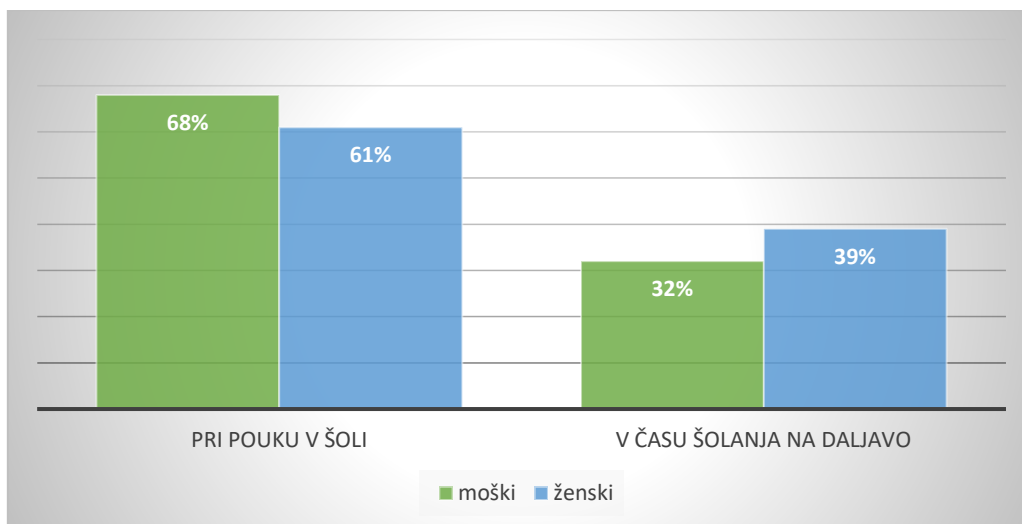


Graf 3: Oceni, kdaj je (bila) tvoja motivacija za šolsko delo večja.

Prvo vprašanje se je nanašalo na motivacijo za šolsko delo, in sicer so se morali učenci opredeliti, kdaj je bila njihova motivacija za šolsko delo večja. Iz tabele in grafa je razvidno, da bilo 66 učencev bolj motiviranih pri pouku v šoli, kar znaša 62 % vseh anketirancev. 40 učencev je bolj motiviranih v času šolanja na daljavo, kar znaša 38 % anketirancev.

Tabela 4: Oceni, kdaj je (bila) tvoja motivacija za šolsko delo večja. (odgovori po spolu)

	moški	ženski	Skupaj
pri pouku v šoli	32	36	68
v času šolanja na daljavo	15	23	38
Skupaj	47	59	106



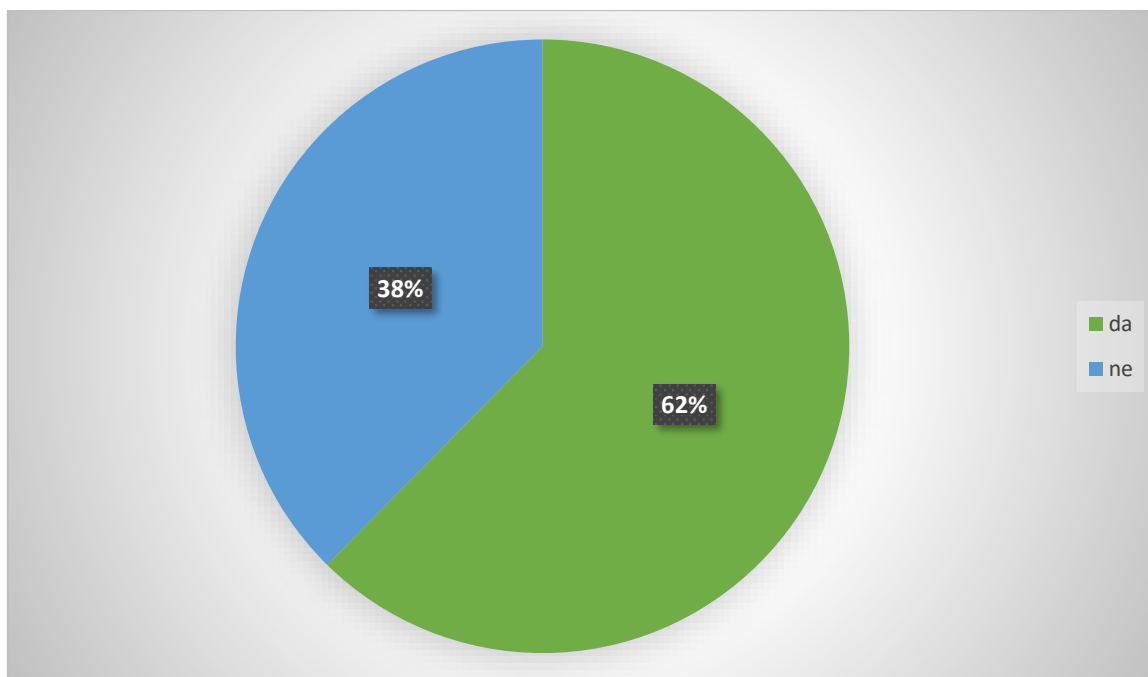
Graf 4: Oцени, kdaj je (bila) tvoja motivacija za šolsko delo večja. (odgovori po spolu)

Podatki v tabeli in grafu kažejo primerjavo med dekleti in fanti. Če pogledamo odgovore učencev, vidimo, da jih je bilo 32 bolj motiviranih pri pouku v šoli, kar predstavlja 68 % anketiranih učencev. 15 učencev je bolj motiviranih v času šolanja na daljavo, kar predstavlja 32 % anketiranih učencev. 36 deklet je bilo bolj motiviranih pri pouku v šoli, kar predstavlja 61 %, torej manj kot pri fantih. To kaže, da je 23 deklet bolj motiviranih v času šolanja na daljavo, kar predstavlja 39 %. Dekleta so torej pri pouku na daljavo rahlo bolj motivirana kot fantje.

3.1.3 2. vprašanje: Ali ti ocenjevanje znanja predstavlja obremenitev?

Tabela 5: Ali ti ocenjevanje znanja predstavlja obremenitev?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
da	67	63 %
ne	39	37 %
Skupaj	106	100 %

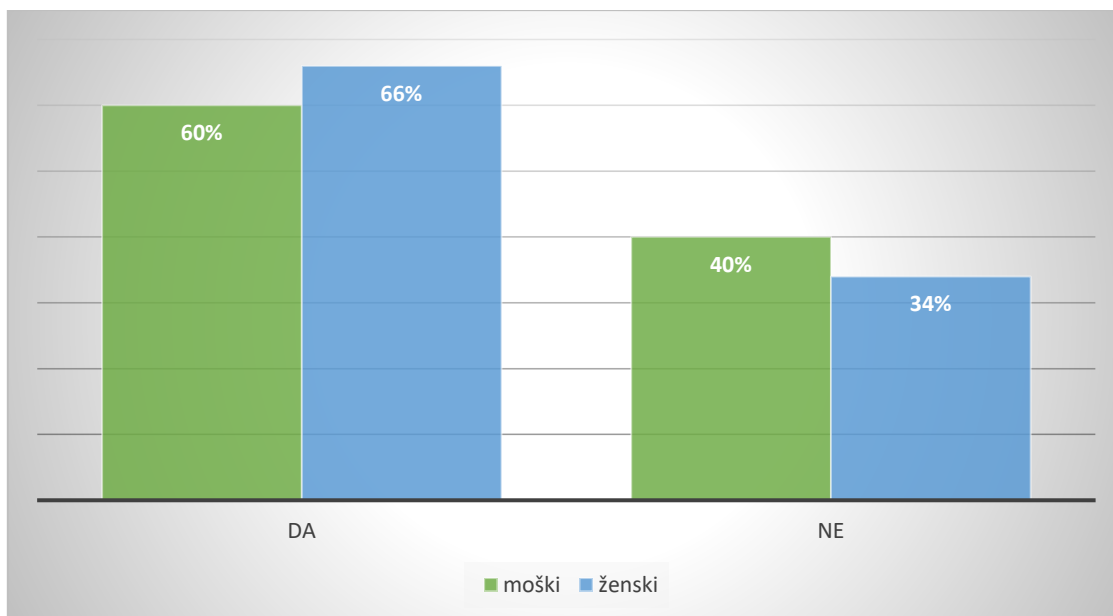


Graf 5: Ali ti ocenjevanje znanja predstavlja obremenitev?

Iz podatkov je razvidno, da ocenjevanje obremenjuje 67 učencev, kar predstavlja 62 % vseh anketiranih učencev, tj. slabi dve tretjini. Dobra tretjina učencev (39 anketiranih učencev) pa z ocenjevanjem ni obremenjena, kar predstavlja 38 % anketiranih učencev.

Tabela 6: Ali ti ocenjevanje znanja predstavlja obremenitev? (odgovori po spolu)

	moški	ženski	Skupaj
da	28	39	67
ne	19	20	39
Skupaj	47	59	106



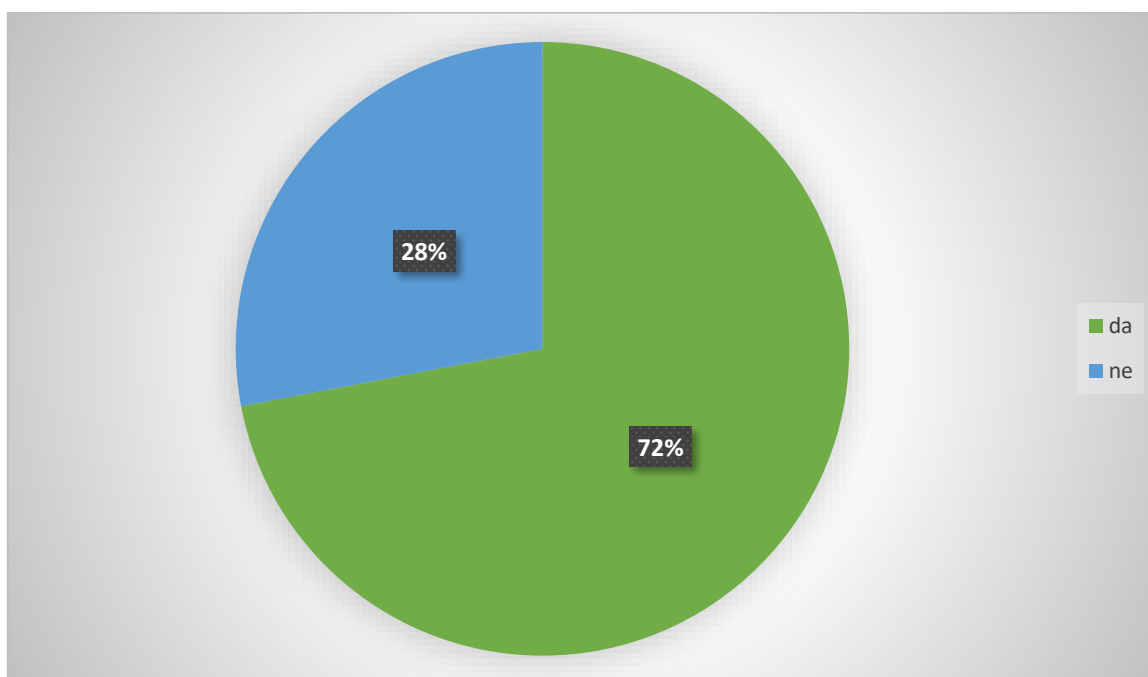
Graf 6: Ali ti ocenjevanje znanja predstavlja obremenitev? (odgovori po spolu)

Tabela in graf prikazujeta primerjavo med fanti in dekleti, ki kaže, da so dekleta bolj obremenjena z ocenjevanjem. Pri fantih je tako, da je 28 učencev odgovorilo, da jih ocenjevanje obremenjuje, kar predstavlja 60 %. 19 učencev, torej 40 % vseh anketiranih učencev, z ocenjevanjem ni obremenjenih. Da jih ocenjevanje obremenjuje, je odgovorilo 39 deklet, kar predstavlja 66 % vseh anketiranih učenk. Samo tretjina anketiranih učenk, tj. 34 % učenk, ni obremenjena z ocenjevanjem.

3.1.4 3. vprašanje: Ali pred ustnim ocenjevanjem znanja (spraševanjem) čutiš simptome stresa (slabost, glavobol, tresenje rok, vrtoglavica)?

Tabela 7: Ali pred ustnim ocenjevanjem znanja (spraševanjem) čutiš simptome stresa (slabost, glavobol, tresenje rok, vrtoglavica)?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
da	76	72 %
ne	30	28 %
Skupaj	106	100 %

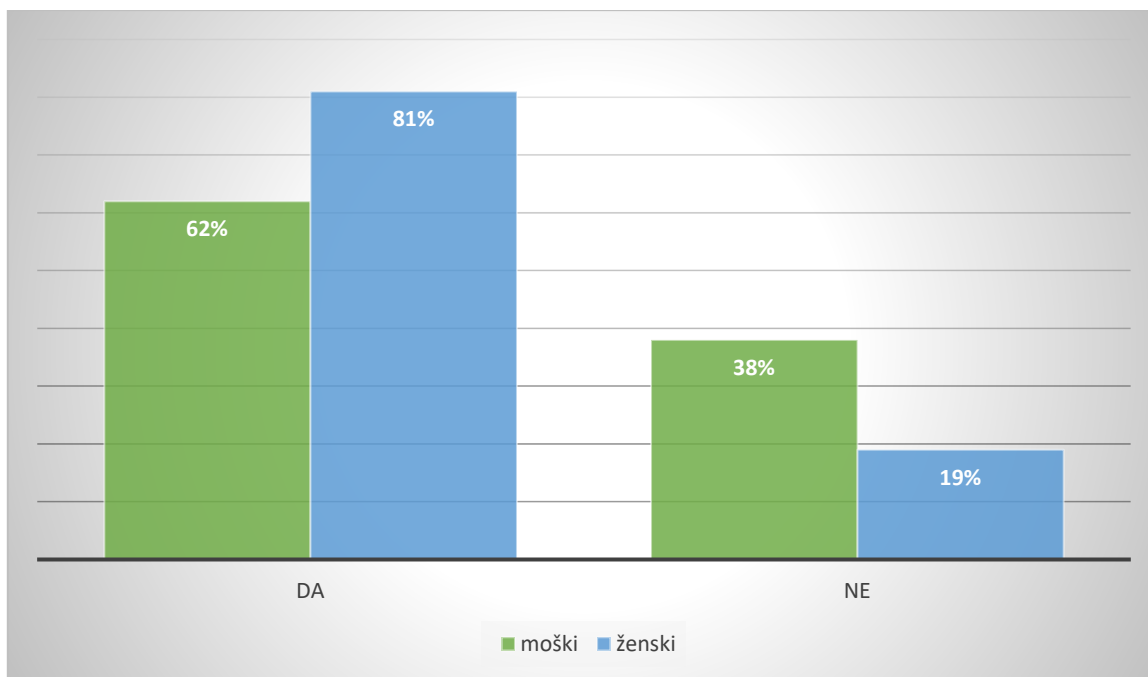


Graf 7: Ali pred ustnim ocenjevanjem znanja (spraševanjem) čutiš simptome stresa (slabost, glavobol, tresenje rok, vrtoglavica)?

Odgovori na 3. vprašanje so me zelo zanimali, saj se mi je zdi, da je vedno več psihosomatskih motenj. 76 anketiranih učencev je odgovorilo, da pred ustnim ocenjevanjem znanja čutijo simptome stresa (slabost, glavobol, tresenje rok, vrtoglavica), kar predstavlja 72 % anketiranih učencev. 30 učencev pred ustnim ocenjevanjem ne čuti simptomov stresa, kar predstavlja dobro četrtino, tj. 28 %.

Tabela 8: Ali pred ustnim ocenjevanjem znanja (spraševanjem) čutiš simptome stresa (slabost, glavobol, tresenje rok, vrtoglavica)? (odgovori po spolu)

	moški	ženski	Skupaj
da	29	48	77
ne	18	11	29
	47	59	106



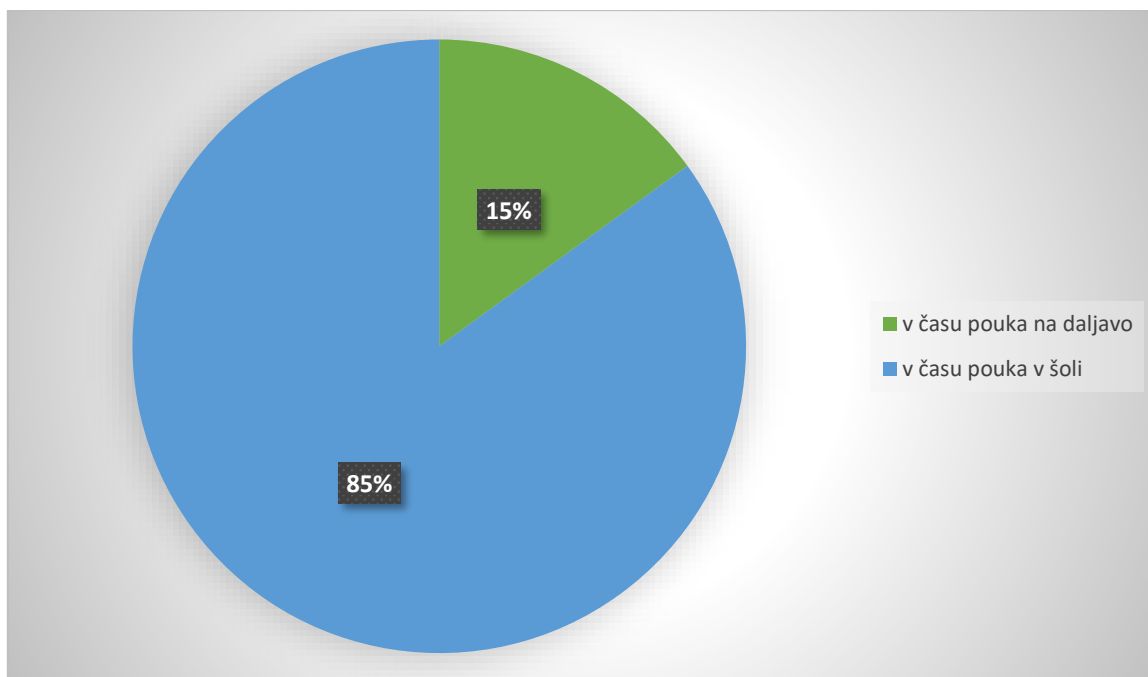
Graf 8: Ali pred ustnim ocenjevanjem znanja (spraševanjem) čutiš simptome stresa (slabost, glavobol, tresenje rok, vrtoglavica)? (odgovori po spolu)

Primerjava med dekleti in fanti je pokazala, da več učenk pred ustnim ocenjevanjem občuti simptome stresa. Razlika je precejšnja: simptome stresa občuti 29 fantov, kar predstavlja 62 % anketiranih učencev, in 48 deklet, kar predstavlja 81 % anketiranih učenk. Simptomov stresa ne občuti 19 % učenk in enkrat več učencev, torej 38 % fantov.

3.1.5 4. vprašanje: Kdaj čutiš/si čutil/-a večjo obremenjenost z ocenjevanjem?

Tabela 9: Kdaj čutiš/si čutil/-a večjo obremenjenost z ocenjevanjem?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
v času pouka na daljavo	16	15 %
v času pouka v šoli	90	85 %
Skupaj	106	100 %



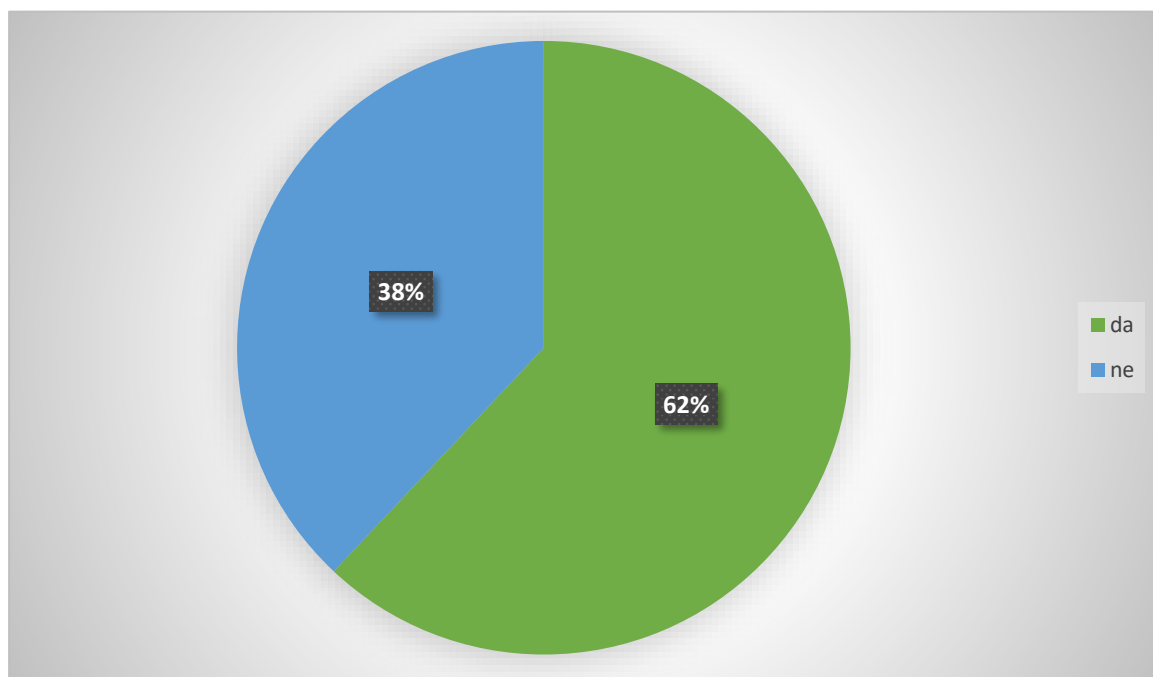
Graf 9: Kdaj čutiš/si čutil/-a večjo obremenjenost z ocenjevanjem?

Kot je razvidno iz tabele in grafa, je le 16 učencev bolj obremenjenih z ocenjevanjem v času pouka na daljavo, kar predstavlja 15 % vseh anketirancev. 90 učencev in učenk pa je čutilo večjo obremenjenost v času pouka v šoli, kar predstavlja 85 % vseh anketirancev. Rezultat je pričakovan, saj je bilo ocenjevanja v šoli več, v času pouka na daljavo pa ga je manj.

3.1.6 5. vprašanje: Ali ti je všeč ocenjevanje na daljavo?

Tabela 10: Ali ti je všeč ocenjevanje na daljavo?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
da	66	62 %
ne	40	38 %
Skupaj	106	100 %



Graf 10: Ali ti je všeč ocenjevanje na daljavo?

V 5. vprašanju so anketiranci zapisali mnenje o ocenjevanju na daljavo. Dobri tretjini učencev, tj. 38 % vseh anketirancev, ocenjevanje na daljavo ni všeč, medtem ko je slabima dvema tretjinama, tj. 62 % vseh anketirancev, ocenjevanje na daljavo všeč. Zanimali so me tudi razlogi za njihov odgovor, zato sem jim v anketi postavila podvprašanje odprtega tipa.

3.1.7 Podvprašanje k vprašanju št. 5: Napiši, zakaj ti je ocenjevanje na daljavo všeč.

Na to vprašanje je odgovorilo 66 učencev. Odgovore sem strnila:

Tabela 11: Napiši, zakaj ti je ocenjevanje na daljavo všeč.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
ker lahko goljufam	1	1,5 %
ker je ocenjevanje napovedano	2	3 %

ker je samo pisno in ne ustno ocenjevanje	3	4,5 %
ker je manj ocenjevanja	5	7,6 %
ker laže dobim lepe ocene	9	13 %
ker je manj zahtevno	9	14 %
ker imam več časa za premislek	9	14 %
ker ne stojš pred celim razredom	11	16,6 %
ker je manj stresno in bolj sproščeno	17	25,8 %
Skupaj	66	100 %

Četrtni učencev (25,8 %) je ocenjevanje na daljavo všeč, ker je manj stresno in bolj sproščeno. 17 % učencev je ocenjevanje všeč, ker ne stojijo pred razredom, kar pomeni, da jim je sicer v razredu neprijetno. Približno enak delež učencev je odgovorilo, da jim je ocenjevanje na daljavo všeč, saj imajo več časa za premislek (14 %), saj je manj zahtevno (14 %), saj laže dobijo lepe ocene (13 %). Iz tabele je razvidno, da je 8 % učencev všeč, da je manj ocenjevanja, 5 % pa, da je ocenjevanje le pisno. Le 3 % učencev je všeč, da je ocenjevanje napovedano, za kar vem, da bi jim bilo sicer v času rednega pouka všeč. Enemu učencu pa je ocenjevanje na daljavo všeč, ker lahko pri tem goljufa.

3.1.8 Podvprašanje k vprašanju št. 5: Napiši, zakaj ti ocenjevanje na daljavo ni všeč.

Na to vprašanje je smiselno odgovorilo 40 učencev. Odgovore sem strnila v tabelo spodaj.

Tabela 12: Napiši, zakaj ti ocenjevanje na daljavo ni všeč.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
ker ni pošteno	1	2,5 %
ker je preveč ocenjevanja	1	2,5 %
ker vsi goljufajo	2	5 %
ker nimam motivacije	2	5 %
ker ne morem sproti popraviti napak in mi učitelj ne more namigniti ali dati podvprašanj	3	7,5 %
ker se pojavljajo tehnične težave	4	10 %
ker smo omejeni s časom	5	12,5 %
ker je težje/bolj zahtevno	6	15 %
ker je drugačen način ocenjevanja kot v šoli	8	20 %
ker je bolj stresno	8	20 %
Skupaj	40	100 %

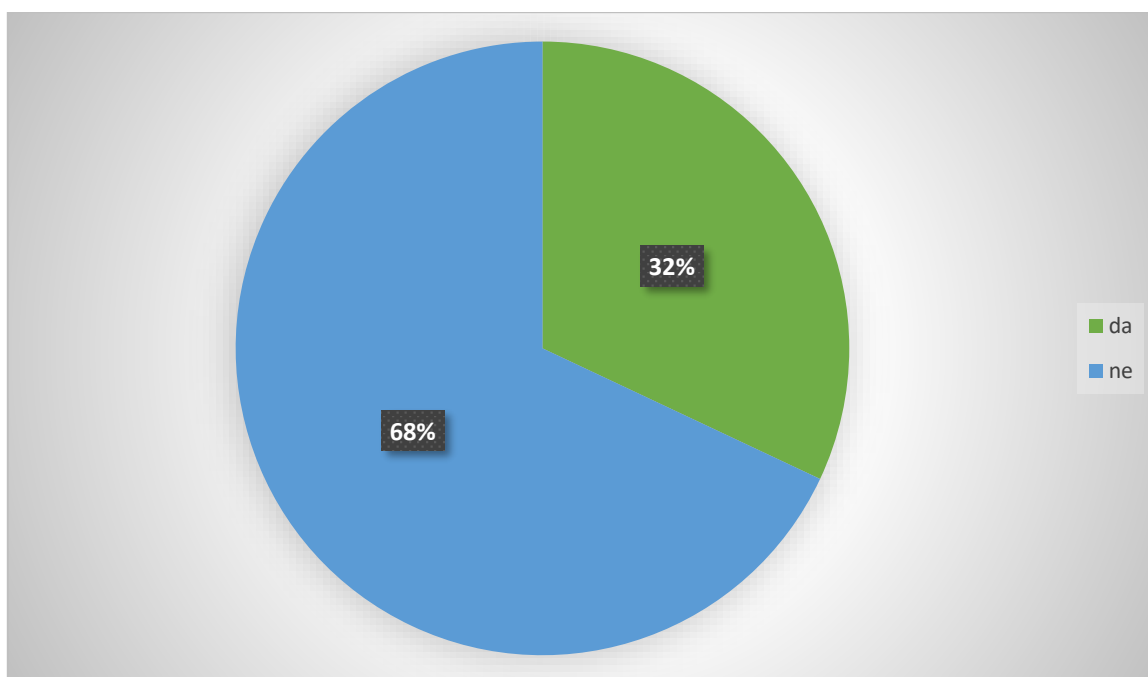
Podatki iz tabele kažejo, da učenci nimajo radi ocenjevanja na daljavo zato, ker je bolj stresno (20 %) oziroma se za ocenjevanje uporabljajo druge oblike (20 %). 15 % učencev meni, da je ocenjevanje sedaj težje oziroma bolj zahtevno. 13 % učencev moti omejitev časa, ki je sicer prisotna tudi v šoli. 10 % učencev se sooča s tehničnimi težavami, ki jih pri rednem pouku v šoli ni. 8 % učencev ceni ocenjevanje v živo, saj lahko sproti popravljajo napake oz. dobimo namige ali podvprašanja od učitelja, kar pri

pouku na daljavo ni mogoče. 5 % učencev je nemotiviranih, enak delež pa meni, da pri ocenjevanju na daljavo vsi goljufajo. 1 anketirancu se zdi, da je ocenjevanja preveč, 1 anketirancu pa se ne zdi pošteno.

3.1.9 6. vprašanje: Ali se ti zdi življenje "influencerjev" (vplivnežev) idealno?

Tabela 13: Ali se ti zdi življenje "influencerjev" (vplivnežev) idealno?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
da	34	32 %
ne	72	68 %
Skupaj	106	100 %



Graf 11: Ali se ti zdi življenje "influencerjev" (vplivnežev) idealno?

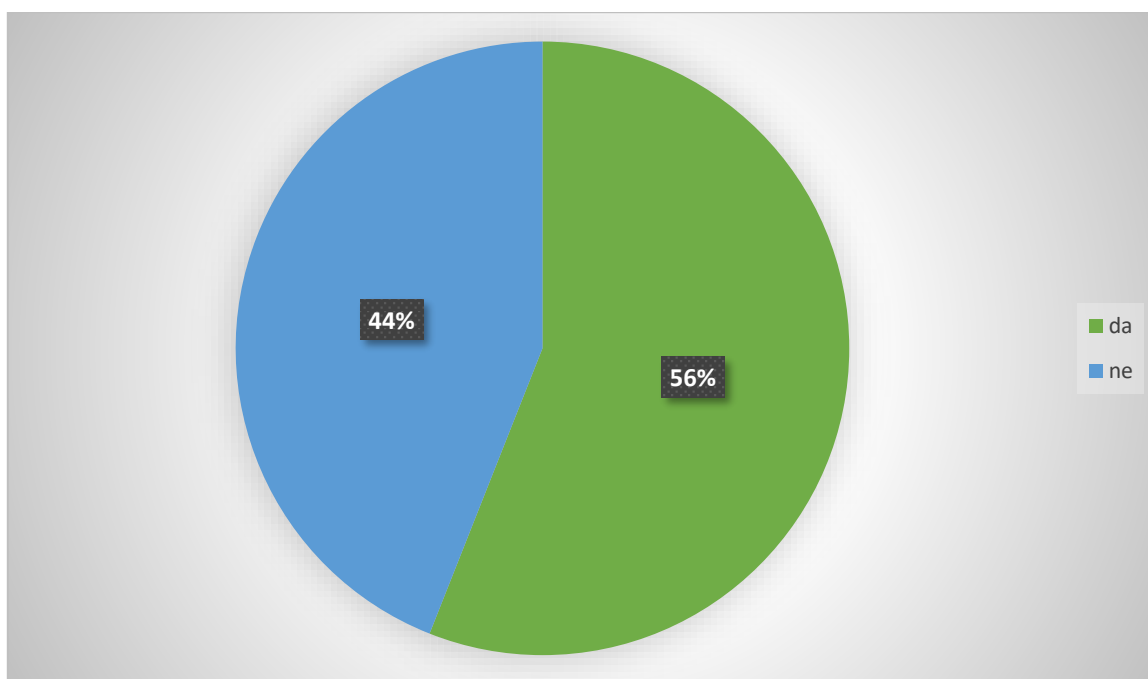
6. vprašanje se je nanašalo na vplivneže oziroma »influencerje«, prav tako naslednji dve. V tem vprašanju sem želela izvedeti, ali učenci res mislijo, da je življenje teh slavnih oseb idealno. Dobri dve tretjini (68 %) anketirancev meni, da življenje

influencerjev ni idealno, kar kaže, da učenci dobro razmišljajo. Le slaba tretjina (32 %) je mnenja, da so življenja vplivnežev, kot jih vidimo na družbenih omrežjih, idealna.

3.1.10 7. vprašanje: Ali slediš kakšnemu "influencerju" (vplivnežu)?

Tabela 14: Ali slediš kakšnemu "influencerju" (vplivnežu)?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
da	59	56 %
ne	47	44 %
Skupaj	106	100 %



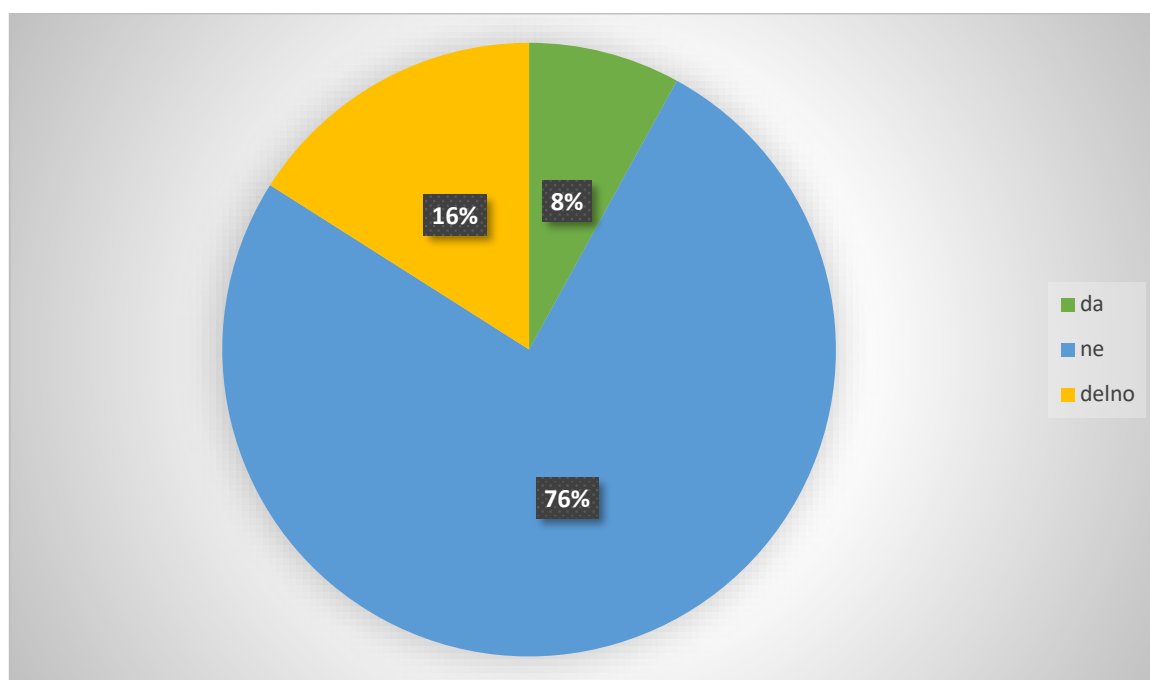
Graf 12: Ali slediš kakšnemu "influencerju" (vplivnežu)?

Iz tabele in grafa je razvidno, da 59 učencev sledi vsaj enemu »influencerju«, kar predstavlja dobro polovico vseh anketiranih oziroma 56 %. 47 (44 %) anketirancev ne sledi nobenemu vplivnežu.

3.1.11 8. vprašanje: Ali oponašaš "influencerje" (vplivneže), npr. s stilom oblačenja, osebno ureditvijo?

Tabela 15 : Ali oponašaš "influencerje" (vplivneže), npr. s stilom oblačenja, osebno ureditvijo?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
da	8	8 %
ne	81	76 %
delno	17	16 %
Skupaj	106	100 %



Graf 13: Ali oponašaš "influencerje" (vplivneže), npr. s stilom oblačenja, osebno ureditvijo?

Iz podatkov je razvidno, da večina učencev ne oponaša »influencerjev«, saj jih je na vprašanje nikalno odgovorilo 81, kar predstavlja 76 % vseh anketiranih učencev. 8 učencev je odgovorilo, da oponašajo »influencerje« s stilom oblačenja in osebno ureditvijo, to predstavlja slabo desetino oz. 8 % vseh anketiranih učencev. 17 učencev pa je izbralo odgovor »delno«; kar predstavlja 16 % vseh anketiranih učencev. Slednji

učenci so bili v anketi z vprašanjem odprtega tipa pozvani, da zapišejo, kako oponašajo vplivneže.

3.1.12 Podvprašanje k vprašanju št. 8: Če je tvoj odgovor "delno", kako oponašaš influencerje?

Odgovorov je bilo 17. Prikazani so v tabeli:

Tabela 16: Če je tvoj odgovor "delno", kako oponašaš influencerje?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
s stilom oblačenja	13	76 %
frizura, ličila	2	12 %
tako da si kupim kakšen njihov izdelek ali pa kakšno stvar, ki jo priporočajo in jo res rabim	2	12 %
Skupaj	17	100 %

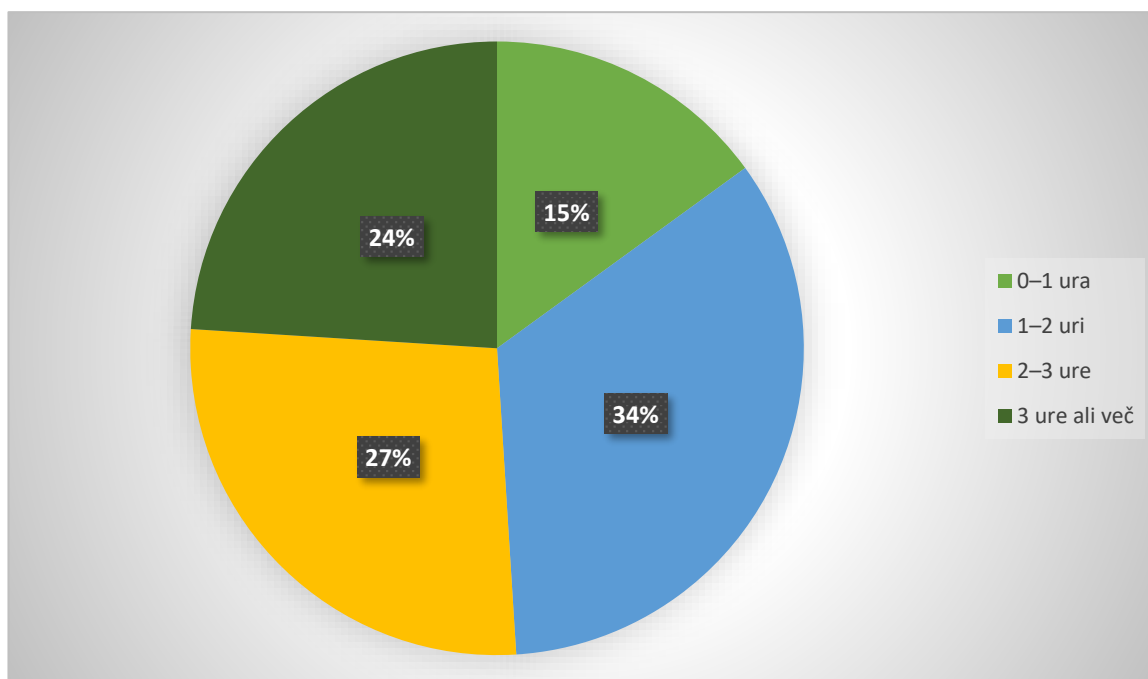
Od 17 učencev, ki so v prejšnjem vprašanju odgovorili, da delno oponašajo vplivneže, jih največ oponaša stil oblačenja vplivnežev, in sicer 13 učencev, kar predstavlja 76 % anketiranih učencev. 2 (12 %) anketiranci sta odgovorila, da oponašata frizuro in ličenje vplivnežev. Enak delež, torej 12 %, pa kupuje izdelke »influencerjev«.

3.1.13 9. vprašanje: Koliko časa dnevno uporabljaš družbena omrežja (Instagram, Tik Tok, Snapchat ...)?

Tabela 17: Koliko časa dnevno uporabljaš družbena omrežja (Instagram, Tik Tok, Snapchat ...)?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
0–1 ura	16	15 %
1–2 uri	36	34 %

2–3 ure	29	27 %
3 ure ali več	25	24 %
Skupaj	106	100 %



Graf 14: Koliko časa dnevno uporabljaš družbena omrežja (Instagram, Tik Tok, Snapchat ...)?

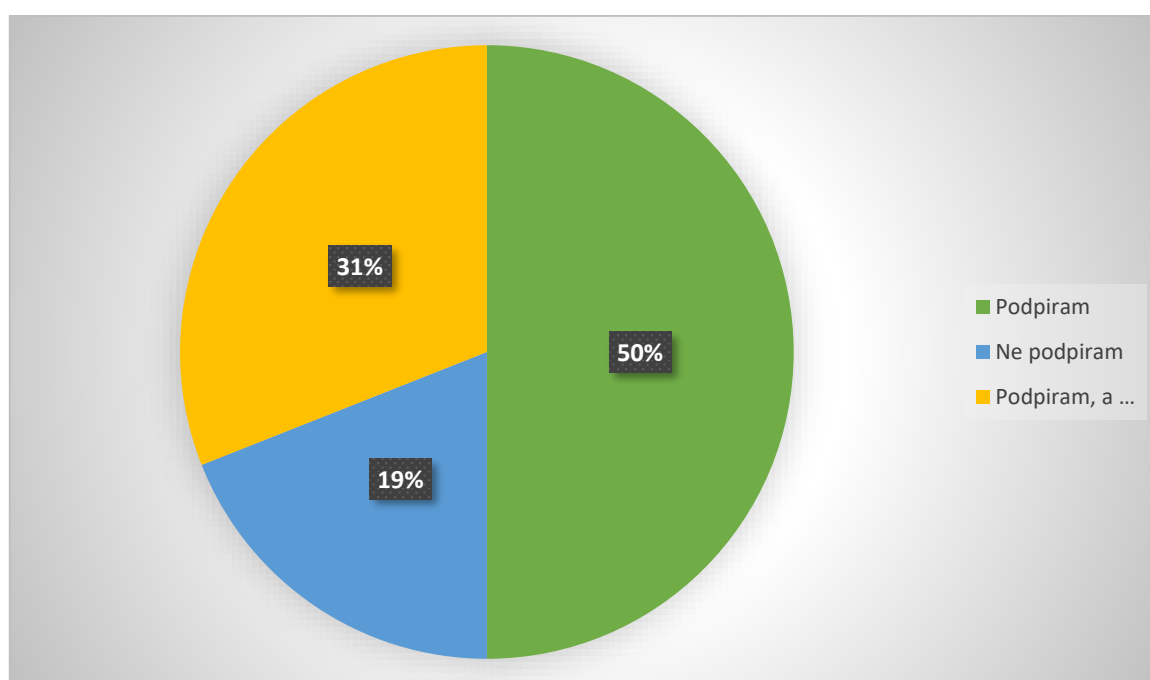
Iz tabele in grafa je razvidno, da največji delež učencev, tj. 34 %, uporablja družbena omrežja 1–2 uri na dan. Dobra četrtina (27 %) jih uporablja družbena omrežja 2–3 ure, slaba četrtina (24 %) pa 3 ure ali več. Najmanjši delež grafa (15 %) pa predstavljajo anketiranci, ki uporabljajo družbena omrežja do 1 uro dnevno. Iz zapisanega lahko sklepamo, da učenci ogromno časa preživimo na družbenih omrežjih.

3.1.14 10. vprašanje: Kakšno je tvoje mnenje glede ocenjevanja t. i. "vzgojnih predmetov" (LUM, TIT, ŠPO, GUM)?

Tabela 18: Kakšno je tvoje mnenje glede ocenjevanja t. i. "vzgojnih predmetov" (LUM, TIT, ŠPO, GUM)?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Podpiram številčen način ocenjevanja (od 1 do 5).	53	50 %

Ne podpiram takšnega načina ocenjevanja; primernejše se mi zdi ocenjevanje z ZU (zelo uspešno), U (uspešno), MU (manj uspešno).	20	19 %
Podpiram številčen način ocenjevanja (od 1 do 5), a ne želim, da se upošteva pri povprečju za vpis v srednjo šolo.	33	31 %
Skupaj	106	100 %



Graf 15: Kakšno je tvoje mnenje glede ocenjevanja t. i. "vzgojnih predmetov" (LUM, TIT, ŠPO, GUM)?

Iz tabele in grafa je razvidno, da 53 učencev podpira trenutni, tj. številčni, način ocenjevanja t. i. »vzgojnih predmetov« (likovna umetnost, tehnika in tehnologija, šport, glasbena umetnost), kar predstavlja točno polovico anketiranih učencev. 19 % učencev se s takšnim ocenjevanjem ne strinja; tako se slabi petini vseh anketiranih učencev zdi, da bi bilo primernejše ocenjevati z opisnimi ocenami ZU (zelo uspešno), U (uspešno) in MU (manj uspešno), kot so bili vajeni naši starši. Slaba tretjina učencev, torej 31 % pa podpira številčen način ocenjevanja, a si ne želijo, da bi se upošteval pri povprečju za izračun točk, ki so potrebne za vpis v srednjo šolo.

3.2 Intervju z gospo Ano Kač, psihologinjo¹⁴

Dne 22. 1. 2021 sem preko aplikacije ZOOM opravila intervju z gospo Ano Kač, psihologinjo, ki je zaposlena na I. osnovni šoli Celje. Intervju je bil sestavljen iz 8 vprašanj in nekaj podvprašanj.

1. Ali učenci v času epidemije koronavirusa ter dela na daljavo pogosteje iščejo vašo pomoč glede duševnih stisk? Ali se večkrat obrnejo na vas – v primerjavi s prej?

»V času koronavirusa ni bistvenega porasta, morda so se pojavili 3 ali 4 novi primeri, ki so povezani s stiskami zaradi epidemije koronavirusa, večinoma pa rešujemo duševne stiske, ki so se pojavile že pred epidemijo.«

2. Ali imajo več anksioznosti in stresa v času epidemije koronavirusa fantje ali dekleta? Zakaj mislite, da je temu tako?

»Raziskave kažejo, da imajo dekleta več težav z anksioznostjo in stresom. Sicer so v času epidemije k meni res pristopila dekleta, a je težko sklepati, saj je to premali vzorec. Razlika med fanti in dekleti je v tem, da imajo dekleta več težav ponotranjanja. Ko naletimo na nek stres, lahko okvirimo sebe ali okolje. Fantje so nagnjeni k temu, da za slabe izkušnje krivijo okolje (krivi so vsi drugi, le oni ne), medtem ko dekleta za razne neuspehe in težave krivijo sebe; imajo se za nesposobne in neumne. Zaenkrat še ne znamo pojasniti, zakaj prihaja do teh razlik, možno je, da je drugačen vzgojni stil pri dekletih oziroma dečkih, možno je, da na to vplivajo vloge, ki jih prevzemamo. Na to ni nekega jasnega odgovora.«

3. Ali je veliko učencev, ki priznajo oz. izpostavijo, da jim družabna omrežja povzročajo odvisnost?

»Vedno več je teh nekemičnih odvisnosti in mnogi učenci so odvisni od tega. O tem bolj poročajo starši in ne toliko učenci sami. Starejši učenci so bolj zasvojeni s pornografijo, mlajši z igrami in brskanjem po spletu. Učence, za katere sklepamo, da so odvisni, napotimo v društvo LOGOUT, ki se ukvarja z nekemičnimi odvisnostmi. Na šolah sicer nimamo veliko takšnih primerov.«

¹⁴Vir: osebna komunikacija, 22. 1. 2021.

4. Ali je veliko učencev, ki izpostavijo, da jim družabna omrežja uničujejo oz. slabšajo samopodobo?

»V času mladostništva iščemo naše mesto na svetu, razvijamo svoje nazore, raziskujemo, kako se naj oblačimo in obnašamo, da bomo »in«. Vloga socialni omrežij je pri tem velika in menim, da so krivi pri slabši samopodobi. Najbrž se tudi tvoji sošolci oblačijo, kot je možno videti na spletu, na televiziji in v revijah ... Problemi s samopodobo so prisotni tako pri dekletih kot pri fantih. Sicer je treba vedeti, da vsako odstopanje od normalnega pomeni nezdravo samopodobo. To pa ni odvisno le od zunanjih dejavnikov. Samopodoba je kot nekakšno ogledalo, v katerem se vidimo. To ogledali so naši bližnji, ljudje okoli nas. Če nam naši bližnji dajejo dobre informacije, bo naša samopodoba dobra. Če nam naši bližnji dajejo informacije, da bi lahko bili boljši ali drugačni, bo naša podoba slaba, kar lahko privede do nevroz, ki se odražajo v fobijah, motnjah hranjenja in drugih motnjah. Lahko pa nam naši bližnji dajejo stalno hvalo, kar privede do tega, da je naša samopodoba previsoka, to pa lahko privede do narcisoidnosti.«

5. Kakšno je vaše mnenje glede ocenjevanja t. i. »vzgojnih predmetov« (šport, glasbena in likovna umetnost), kjer moraš biti športno/glasbeno/likovno nadarjen, da prideš do odlične ocene?

»Moje osebno mnenje je »negativno«. Sem bolj za tristopenjsko lestvico. Menim, da je za dobre ocene pri teh predmetih pomembna predispozicija, ki je genetsko pogojena, saj gre pri teh predmetih za sposobnosti. Ti predmeti pri učencih povzročajo nepotreben stres, npr. pojavljajo se tudi frustracije, ko morajo učenci s slabšim posluhom zapeti kakšno pesem pri pouku, sošolci se jim pa smeji ... Učenke velikokrat čutijo frustracije pri športu, saj se v športni opremi počutijo razgaljene ali vedo, da nimajo enakih sposobnosti; fantje se počutijo uboge, ker ne morejo parirati sošolcem, ki trenirajo in so boljši pri športu ... Bi bila takoj za to, da ne bi bilo tega dodatnega stresa.«

6. Ali bi lahko navedli nekaj načinov, kako pomagati učencem pri:

- **pojavo stresa**
- **pojavo anksioznosti**
- **pojavo depresije**

»Najprej je treba te motnje prepoznati. Sama izvajam preventivne razredne ure znotraj šole. Anksioznost je strah, ki nas obvladuje in se lahko v hudih primerih izraža s paniko in fobijo. Najprej seveda pomaga razgovor, kjer raziščemo razloge za anksioznost. Učencem želim pomagati tudi s tehnikami sproščanja in vedenjsko-kognitivnimi tehnikami. S slednjimi se učenci učijo z razumom obvladovati čustva. Če je stanje hudo, učence napotimo k psihiatru, kjer lahko dobijo tudi zdravila.

Pri depresiji je prav tako pomemben razgovor, kjer išemo veselje v življenju, poskusimo najti dobre stvari in na njih graditi. Kadar pa oseba ni pripravljena sodelovati in je zaprta vase ter apatična, je to osebo nujno treba napotiti k zdravniku. Če so stiske res hude in sumimo, da bi lahko vodile k samopoškodovanju, mladostnika napotimo k psihiatru v Ljubljano ali Maribor, kjer imajo oddelke za mladostnike. Ponavadi takšni ljudje dobijo zdravila, ki svoj učinek dodobra pokažejo šele po 3 tednih.

Pomoč lahko vedno poiščete pri ljudeh, ki jim zaupate: starših, učiteljih, svetovalnih delavcih na šoli ... Obstaja tudi TOM telefon, NIJZ, Krizni center ... Ogromno institucij in ljudi lahko pomaga osebi v stiski.«

7. Zakaj je pomembno odpraviti duševne stiske? Kako jih prepoznamo?

»Nujno je potrebno prepoznati duševne stiske: prej jih prepoznamo, prej jih zdravimo. Depresija se pri mlajših otrocih kaže lahko tudi v hiperaktivnosti. Pri mladostnikih je to brezvolje, sprememba razpoloženja, neodzivnost. Anksiozno osebo vse pretirano skrbi, ne spi, ima prebavne motnje, veliko se poti in je nemirna. Motnje hranjenja se prepoznajo v spremenjenem odnosu do hrane, hujšanju, izkrivljeni podobi, ki jo imajo osebe, muhavosti pri prehranjevanju ...«

8. Kdo težje prepozna znake stresa in anksioznosti, fantje ali dekleta?

»Sem mnenja, da to ni odvisno od spola, temveč bolj od osebnostne strukture introspekcije, sposobnosti zaznavanja svojega duševnega stanja.«

3.3 Intervju z gospo Teo Žgajner, šolsko svetovalno delavko¹⁵

Gospo Teo Žgajner sem dne 4. 2. 2021 povprašala, ali je v času epidemije koronavirusa opazila povečan porast duševnih stisk oziroma ali je opazila, da bi učenci pogosteje iskali pomoč v zvezi z duševnimi stiskami. Povedala je, da pri njej večinoma iščejo pomoč učenci, ki imajo učne težave. Posebnega porasta v času epidemije ni moč opaziti. Najbrž bi to lahko pripisali dejstvu, da se učenci šolajo na daljavo, da poiščejo pomoč tudi doma oziroma pri starejših sorojencih. Nekaj učencev je vendarle stopilo v kontakt z njo glede učnih težav, saj so se pri mnogih učencih učne težave še poglobile.

Tudi pri svojih sošolcih, ki imajo učne težave, opažam, da jim je v času pouka na daljavo težje. V razredu lahko sproti vprašajo učitelja za večkratno oziroma dodatno razlago, pri pouku na daljavo pa to ni vedno možno. Snov pa se kopiči in nadgrajuje.

¹⁵Vir: osebna komunikacija, 4. 2. 2021.

4 SKLEPNE UGOTOVITVE

Po pregledu vseh rezultatov in natančni analizi sem ponovno pregledala začetne hipoteze.

Pri tem sem ugotovila naslednje:

HIPOTEZA 1: Vsaj $\frac{3}{4}$ učencev je v času šolanja na daljavo slabše motivirana za šolsko delo v primerjavi s poukom v šoli.

Anketa je pokazala, da je 62 % učencev bilo bolj motiviranih pri pouku v šoli. V času šolanja na daljavo je motiviranih le 38 % učencev, kar pomeni, da je hipoteza 1 **ovržena**.

HIPOTEZA 2: Večini učencev ustno ocenjevanje znanja povzroča obremenitev.

Anketa je pokazala, da je 63 % učencev obremenjenih z ocenjevanjem znanja. Kar 72 % učencev pred ustnim ocenjevanjem znanja občuti simptome stresa (glavobol, slabost, tresenje rok, vrtoglavico). To pomeni, da je hipoteza 2 **potrjena**.

HIPOTEZA 3: Vsaj 70 % učencev se preveč primerja z »influencerji«.

Anketa je pokazala, da le tretjina učencev meni, da je življenje vplivnežev idealno. Kar 76 % jih je odgovorilo, da se z vplivneži ne primerjajo, kar pomeni, da je hipoteza 3 **ovržena**.

HIPOTEZA 4: Več kot polovica učencev preživi na družbenih omrežjih več kot 3 ure dnevno.

Anketa je pokazala, da 15 % učencev preživi na družbenih omrežjih od 0 do 1 ure. Največji delež, tj. 34 %, jih na družbenih omrežjih dnevno preživi od 1 do 2 uri. 27 % učencev nameni družbenim omrežjem 2 do 3 ure dnevno, samo 24 % učencev pa uporablja družbena omrežja 3 ure ali več dnevno. Hipoteza 4 je **ovržena**.

HIPOTEZA 5: Večina učencev se ne strinja z načinom ocenjevanja »vzgojnih« predmetov.

Tudi hipoteza 5 je **ovržena**, saj se polovica učencev strinja s številčnim načinom ocenjevanja pri glasbeni in likovni umetnosti, športu in tehniki in tehnologiji. 31 % učencev se strinja z ocenjevanjem, a bi želeli da se ocena ne upošteva pri vpisu v

srednjo šolo. Le slaba petina učencev ne podpira načina ocenjevanja in bi raje videla, da bi se ocenjevalo opisno.

HIPOTEZA 6: Vsaj tretjina učencev doživlja psihosomatske simptome ob ocenjevanju.

Hipoteza 6 je **potrjena**, saj psihosomatske motnje (slabost, glavobol, tresenje rok, vrtoglavico) doživlja kar 72 % anketiranih učencev.

HIPOTEZA 7: Fantje so manj obremenjeni s šolskim delom in ocenjevanjem kot dekleta.

Ocenjevanje znanja predstavlja obremenitev 60 % anketiranim fantom ter 66 % anketiranim dekletom. Pred ustnim ocenjevanjem čuti simptome stresa 62 % fantov ter 81 % deklet. Anketa torej **potrjuje** hipotezo 7.

5 ZAKLJUČEK

Raziskovanje je bilo zelo zanimivo in odprlo je mnogo podvprašanj. Raziskovalno področje je veliko in predstavlja mnogo možnih podtem.

Pri raziskovanju sem se osredotočila na učence naše šole, saj jih najbolj poznám in navsezadnje moja raziskovalna naloga izvira ravno iz njih, saj so bili oni navdih zanjo. Dnevno gledam, kako se borijo s stresom, anksioznostjo in depresijo, zato sem želela ugotoviti, kako jim še lahko pomagam. V času epidemije se ne smemo družiti, zato se je vsa komunikacija prenesla na splet. Veliko nas je odvisnih od uporabe mobilnih in družbenih omrežij. Pri fantih so bolj v ospredju računalniške igre, pri dekletih pa je ta odvisnost vezana na družbena omrežja. Bila sem pozitivno presenečena, ko sem ugotovila, da stanje le ni tako alarmantno, kot sem si sama predstavljala: menila sem namreč, da smo vsi učenci ves čas »priklopljeni« na družbena omrežja, a se je izkazalo, da temu le ni tako.

Zelo zanimivo mi je bilo raziskovati vse vidike samopodobe. Vesela sem, da se z vplivneži ne poistoveti preveč učencev, kar pomeni, da so začeli razmišljati v pravo smer.

Moram reči, da sem bila nad rezultati presenečena, saj sem pričakovala drugačne glede na to, kar sem pri (so)sošolcih opazala. Dejstvo je, da so učenci pod stresom pred ocenjevanjem znanja do te mere, da občutijo psihosomatske simptome. Pričakovano so fantje manj obremenjeni s šolskim delom. Velikokrat opazam, da je pritisk staršev na dekleta večji, a menim, da je to odvisno od družine in drugih dejavnikov.

Po pogovoru s psihologinjo in po preučitvi spletnih strani sem uspela ugotoviti, da je mladim na voljo ogromno spletnih strani, kjer lahko poiščejo pomoč. Kljub temu menim, da bi bilo smiselno duševno zdravje bolj promovirati. Predlagam, da bi na šoli izvedli »dan duševnega zdravja«, kjer bi učenci imeli delavnice na temo prepoznavanja duševnih motenj in na temo preprečevanja in zdravljenja teh motenj.

6 LITERATURA IN VIRI

6.1 LITERATURA

Dernovšek, Z. M, Gorenc, M. in Jeriček, H. (2006). *Ko te strese stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

Kompare, A. (2012). *Uvod v psihologijo: učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednjega tehniškega oz. strokovnega izobraževanja*. Ljubljana: DZS.

Lekić, K., Tratnjek P., Tacol A. in Konec Juričič N. (2010). *To sem jaz. Verjamem vase: 10 korakov do boljše samopodobe*. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo.

WHO. (2001). *The World Health Report 2001. Mental Health: New Understanding, New Hope*. Geneva: World Health Organization.

6.2 SPLETNI VIRI

Bambino.si. *Otrokova samopodoba* (13. 6. 2012). Pridobljeno 10. 10. 2020 s [http://www.bambino.si/otroková_samopodoba.html](http://www.bambino.si/otroкова_samopodoba.html).

Biščak, K. (2021). *Slaba samopodoba*. Pridobljeno 18. 1. 2021 s <http://psihoterapija-katja-biscak.com/objave/slaba-samopodoba.html>.

Branje. (b. d.) V SSKJ. Pridobljeno 1. 10. 2020 s <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=adolescenca>.

Citiranje in navajanje virov po 6. verziji APA standardov. (23. 2. 2018). Ljubljana: Knjižnica UL PeF. Pridobljeno 15. 1. 2021 s https://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/Knjiznica/Datoteke/apa_citiranje.pdf.

I. osnovna šola Celje. (2020). *Kam po pomoč? Nasveti in priporočila šolske svetovalne službe*. Pridobljeno 30. 11. 2020 s <http://www.iosce.si/>.

Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. *Zdrav življenjski slog v osnovni šoli – analiza stanja. Analitsko poročilo.* (2009). Pridobljeno 2. 11. 2020 s http://www.zdravjevsoli.si/attachments/article/191/analitsko%20porocilo_ver280809.pdf.

Jeriček Klanšček H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Jurišič N. (ur). (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji.* Pridobljeno 22. 1. 2012 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf.

Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. (2011). *Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2011-2016.* Pridobljeno 2. 11. 2020 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/resolucija_dusevno_zdravje_060411.pdf.

NIJZ. (2015). *Kaj je duševno zdravje?* Pridobljeno 20. 1. 2021 s <https://www.nijz.si/sl/kaj-je-dusevno-zdravje>.

NIJZ. (b. d.). *Duševno zdravje.* Pridobljeno 20. 1. 2021 s <https://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moj-zivljenjski-slog/dusevno-zdravje?page=1>

NIJZ. *Verjamem vase.* (2016). Pridobljeno 15. 1. 2021 s <https://www.tosemjaz.net/clanki/verjamem-vase/>.

Radi, M. (2013). *Obremenjenost osnovnošolcev* (Raziskovalna naloga, Mladi za Celje). Pridobljeno 12. 1. 2021 s <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201303625.pdf>.

Roškar, S., Jeriček Klanšček H. in Konec Jurišič N. (2015). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov.* Pridobljeno 20. 1. 2021 s https://www.zdravjemladih.si/data-si/file/dusevno_zdravje.pdf.

Slovenski influencerji, ki se jih izplača spremljati. (2021). Pridobljeno 5. 1. 2021 s <https://www.info24.si/slovenski-influencerji/>.

Slovensko društvo za duševno zdravje. (2017). *Svetovni dan duševnega zdravja in podpis častne zaveze.* Pridobljeno 1. 2. 2021 s https://sent.si/index.php?m_id=novice&n_id=699&t=Svetovni_dan_du.

Stiske mladih v času korone. (2020). Mladina. Pridobljeno 20. 1. 2021 s <https://www.mladina.si/201720/stiske-mladih-v-casu-korone/>.

Šunta, P. (2020). *Zasvojenost z mobilnimi telefoni in vpliv na psihološko zdravje pri mladostnikih* (Raziskovalna naloga, Mladi za Celje). Pridobljeno 12. 1. 2021 s <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4202005936.pdf>.

Vrečko, S. (2017). *Vpliv družbenih omrežij na oblikovanje in spreminjanje samopodobe mladostnikov* (Raziskovalna naloga, Mladi za Celje). Pridobljeno 15. 1. 2021 s <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201704420.pdf>.

6.3 VIR SLIK

7 *Self Care Tips for a Happier Life.* Pridobljeno 11. 10. 2020 s <https://i.pinimg.com/originals/b6/64/24/b6642401da4629ca42f5161c392c5cd5.jpg>.

(slika na naslovnici)

6.4 USTNI VIRI

Intervju z gospo Ano Kač, psihologinjo, 22. 1. 2021.

Intervju z gospo Teo Žgajner, 4. 2. 2021.

7 PRILOGE

7.1 VPLIV OKOLJA NA DUŠEVNO ZDRAVJE OSNOVNOŠOLCEV

Zdravo! Sem Maša in delam raziskovalno nalogo s področja duševnega zdravja. Prosim, če si vzameš nekaj minut in pričneš z izpolnjevanjem ankete. Že vnaprej se ti zahvaljujem za rešeno anketo.

Kateri razred obiskuješ?

☐ 8. razred

☐ 9. razred

Katerega spola si?

☐ moški

☐ ženski

1. Oцени, kdaj je (bila) tvoja motivacija za šolsko delo večja:

☐ pri pouku v šoli

☐ v času šolanja na daljavo

2. Ali ti ocenjevanje znanja predstavlja obremenitev?

☐ da

☐ ne

3. Ali pred ustnim ocenjevanjem znanja (spraševanjem) čutiš simptome stresa (slabost, glavobol, tresenje rok, vrtoglavica)?

☐ da

☐ ne

4. Kdaj čutiš/si čutil/-a večjo obremenjenost z ocenjevanjem:

☐ v času pouka na daljavo

☐ v času pouka v šoli

5. Ali ti je všeč ocenjevanje na daljavo?

☐ da

☐ ne

5 a) Napiši, zakaj ti je ocenjevanje na daljavo všeč: _____

5 b) Napiši, zakaj ti ocenjevanje na daljavo ni všeč: _____

6. Ali se ti zdi življenje "influencerjev" (vplivnežev) idealno?

☐ da

☐ ne

7. Ali slediš kakšnemu "influencerju" (vplivnežu)?

☐ da

☐ ne

8. Ali oponašaš "influencerje" (vplivneže), npr. s stilom oblačenja, osebno ureditvijo?

- ☐ da
- ☐ ne
- ☐ delno

8 a) Če je tvoj odgovor "delno", kako oponašaš influencerje? _____

9. Koliko časa dnevno uporabljaš družbena omrežja (Instagram, Tik Tok, Snapchat ...)?

- ☐ 0-1 ura
- ☐ 1-2 uri
- ☐ 2-3 ure
- ☐ 3 ure ali več

10. Kakšno je tvoje mnenje glede ocenjevanja t. i. "vzgojnih predmetov" (LUM, TIT, ŠPO, GUM)?

- ☐ Podpiram številčen način ocenjevanja (od 1 do 5).
- ☐ Ne podpiram takšnega načina ocenjevanja; primernejše se mi zdi ocenjevanje z ZU (zelo uspešno), U (uspešno), MU (manj uspešno).
- ☐ Podpiram številčen način ocenjevanja (od 1 do 5), a ne želim, da se upošteva pri povprečju za vpis v srednjo šolo.

7.2 VPRAŠANJA ZA INTERVJU Z GOSPO ANO KAČ, PSIHOLOGINJO.

1. Ali učenci v času epidemije koronavirusa ter dela na daljavo pogosteje iščejo vašo pomoč glede duševnih stisk? Ali se večkrat obrnejo na vas – v primerjavi s prej?
2. Ali imajo več anksioznosti in stresa v času epidemije koronavirusa fantje ali dekleta? Zakaj mislite, da je temu tako?
3. Ali je veliko učencev, ki priznajo oz. izpostavijo, da jim družabna omrežja povzročajo odvisnost?
4. Ali je veliko učencev, ki izpostavijo, da jim družabna omrežja uničujejo oz. slabšajo samopodobo?
5. Kakšno je vaše mnenje glede ocenjevanja t. i. »vzgojnih predmetov« (šport, glasbena in likovna umetnost), kjer moraš biti športno/glasbeno/likovno nadarjen, da prideš do odlične ocene?
6. Ali bi lahko navedli nekaj načinov, kako pomagati učencem pri:
 - pojavu stresa
 - pojavu anksioznosti
 - pojavu depresije
7. Zakaj je pomembno odpraviti duševne stiske? Kako jih prepoznamo?
8. Kdo težje prepozna znake stresa in anksioznosti, fantje ali dekleta?

IZJAVA

Mentor/-ica Urška Farčnik v skladu z 20. členom Pravilnika o organizaciji mladinske raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom »Vpliv okolja na duševno zdravje osnovnošolcev« katere avtorica je Maša Milojević:

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

Celje, 26. 2. 2021



Podpis mentorja

Podpis odgovorne osebe