

SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KOZMETIČNA ŠOLA CELJE  
IPAČEVA ULICA 10  
3000 CELJE



**OSVEŠČENOST DIJAKOV IN PROFESORJEV SREDNJE  
ZDRAVSTVENE IN KOZMETIČNE ŠOLE CELJE O MOTNJI ADHD**

**AWARENESS OF THE STUDENTS AND PROFESSORS OF THE  
SECONDARY MEDICAL AND COSMETOLOGY SCHOOL CELJE  
ABOUT ADHD DISORDER**

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorica:  
Fiona Rakovec Pirc, 2. B

Mentor:  
Peter Čepin Tovornik, dipl. zn., dipl. san. inž.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje  
Celje, 2023

Rakovec Pirc, Fiona. Osveščnost dijakov in profesorjev Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje o motnji ADHD, raziskovalna naloga

SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KOZMETIČNA ŠOLA CELJE  
IPAVČEVA ULICA 10  
3000 CELJE



**OSVEŠČENOST DIJAKOV IN PROFESORJEV SREDNJE  
ZDRAVSTVENE IN KOZMETIČNE ŠOLE CELJE O MOTNJI ADHD**

**AWARENESS OF THE STUDENTS AND PROFESSORS OF THE  
SECONDARY MEDICAL AND COSMETOLOGY SCHOOL CELJE  
ABOUT ADHD DISORDER**

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorica:  
Fiona Rakovec Pirc, 2. B

Mentor:  
Peter Čepin Tovornik, dipl. zn., dipl. san. inž.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje  
Celje, 2023

## ZAHVALA

Raziskovalna naloga ne bi nastala brez pomoči ljudi, ki se jim moram še posebej zahvaliti za ves trud in čas, za vso kritiko, argumente in koristne nasvete, ki so mi jih namenili pri ustvarjanju raziskovalne naloge.

Najprej bi se zahvalila mentorju, gospodu profesorju Petru Čepinu Tovorniku, dipl. zn., dipl. san. inž., ki si je v času nastajanja raziskovalne naloge vzel veliko svojega časa in vložil veliko svojega truda ter mi svetoval in me usmerjal pri izdelavi raziskovalne naloge.

Za nastanek empiričnega dela se zahvaljujem vsem dijakom in profesorjem Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje, ki so z izpolnjenim anketnim vprašalnikom pripomogli ogromno k nastanku raziskovalne naloge. Za izvedbo empiričnega dela pa se zahvaljujem tudi podjetju RTV Slovenija, saj je z izdelavo videoposnetka z naslovom Posebne zgodbe ADHD omogočil, da sem lahko izvedla anketni vprašalnik za dijake.

Za strokovni pregled naloge se zahvaljujem koordinatorici raziskovalne dejavnosti na šoli gospe profesorici Smilji Pevec, univ. dipl. biol., za pregled anketnega vprašalnika se zahvaljujem gospe profesorici mag. Jani Brvar, univ. dipl. psih., za prevod povzetka v angleščino gospe profesorici Franji Dobrajc, prof. , za lektoriranje raziskovalne naloge gospe profesorici Maji Antonič, prof. ter za tehnično izvedbo gospe profesorici Nini Lobe Selič, prof.

Za podporo raziskovalne dejavnosti na šoli pa se zahvaljujem ravnateljici Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje, gospe profesorici Katji Pogelšek Žilavec, prof., mag. posl. ved.

## KAZALO

### KAZALO VSEBINE

|                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ZAHVALA</b> .....                                         | <b>3</b>  |
| <b>KAZALO</b> .....                                          | <b>4</b>  |
| KAZALO VSEBINE.....                                          | 4         |
| KAZALO SLIK.....                                             | 5         |
| KAZALO GRAFOV .....                                          | 5         |
| <b>POVZETEK</b> .....                                        | <b>7</b>  |
| <b>ABSTRACT</b> .....                                        | <b>8</b>  |
| <b>1 UVOD</b> .....                                          | <b>9</b>  |
| 1.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVALNE NALOGE .....                 | 9         |
| 1.2 HIPOTEZE.....                                            | 9         |
| 1.3 METODE DELA.....                                         | 10        |
| 1.3.1 Metoda dela z viri in literaturo.....                  | 10        |
| 1.3.2 Metoda anketiranja.....                                | 10        |
| 1.3.3 Metoda obdelave podatkov .....                         | 10        |
| <b>2 TEORETIČNI DEL</b> .....                                | <b>11</b> |
| 2.1 ZGODOVINA MOTNJE ADHD.....                               | 11        |
| 2.2 KAJ JE ADHD? .....                                       | 11        |
| 2.3 SINDROM ADHD IN MOŽGANI.....                             | 12        |
| 2.3.1 Dopamin.....                                           | 13        |
| 2.3.2 Noradrenalin .....                                     | 13        |
| 2.3.3 Serotonin .....                                        | 14        |
| 2.4 SIMPTOMI .....                                           | 14        |
| 2.4.1 Prekomerna aktivnost-hiperaktivnost oz. nemirnost..... | 14        |
| 2.4.2 Pomanjkljiva pozornost.....                            | 15        |
| 2.4.3 Impulzivnost .....                                     | 15        |
| 2.4.4 Izvršilne (eksekutivne) funkcije.....                  | 15        |
| 2.5 VZROKI ZA NASTANEK .....                                 | 16        |
| 2.6 PRISOTNOST DRUGIH SOČASNIH TEŽAV IN MOTENJ .....         | 16        |
| 2.7 POGOSTOST POJAVA .....                                   | 16        |
| 2.8 OTROK Z MOTNJO ADHD IN IZZIVI V ŠOLI .....               | 16        |
| 2.8.1 Strategije dela z učenci z motnjo ADHD.....            | 17        |
| 2.8.2 Prilagoditve v šoli .....                              | 17        |
| 2.9 DIAGNOSTICIRANJE MOTNJE .....                            | 17        |
| 2.10 ZDRAVLJENJE.....                                        | 18        |
| <b>3 EMPIRIČNI DEL</b> .....                                 | <b>19</b> |
| 3.1 VZOREC .....                                             | 19        |
| 3.2 ČAS RAZISKAVE .....                                      | 20        |
| 3.3 OBDELAVA PODATKOV .....                                  | 20        |
| 3.4 ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA .....                      | 20        |
| 3.4.1 Analiza anketnega vprašalnika za dijake .....          | 21        |
| 3.4.2 Analiza anketnega vprašalnika za profesorje.....       | 31        |
| 3.5 RAZPRAVA .....                                           | 39        |
| <b>4 ZAKLJUČEK</b> .....                                     | <b>43</b> |
| <b>5 VIRI IN LITERATURA</b> .....                            | <b>44</b> |
| 5.1 KNJIŽNI IN SPLETNI VIRI .....                            | 44        |
| 5.2 VIRI SLIK.....                                           | 44        |
| <b>6 PRILOGE</b> .....                                       | <b>46</b> |

## KAZALO SLIK

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Slika 1: George Still .....                                                 | 11 |
| Slika 2: Magnetna resonanca možganov .....                                  | 12 |
| Slika 3: Magnetna resonanca normalnih možganov in možganov z ADHD .....     | 12 |
| Slika 4: Delovanje dopamina .....                                           | 13 |
| Slika 5: Delovanje noradrenalina .....                                      | 14 |
| Slika 6: Zdravilo ritalin .....                                             | 18 |
| Slika 7: Dajanje navodil dijakom glede sodelovanja pri anketiranju .....    | 19 |
| Slika 8: Izpolnjevanje anketnega vprašalnika .....                          | 19 |
| Slika 9: Pošiljanje anketnega vprašalnika .....                             | 20 |
| Slika 10: Sodelovanje dijakov pri izpolnjevanju anketnega vprašalnika ..... | 20 |

## KAZALO GRAFOV

|                                                                                                                                                                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Graf 1: Ali poznaš kakšno osebo z nevrološko motnjo? .....                                                                                                                                                                              | 21 |
| Graf 2: Koliko poznaš oz. si že slišal/a za motnjo ADHD? .....                                                                                                                                                                          | 21 |
| Graf 3: Kakšni so vzroki za nastanek motnje ADHD? .....                                                                                                                                                                                 | 22 |
| Graf 4: Pri kom je motnja ADHD pogostejša? .....                                                                                                                                                                                        | 22 |
| Graf 5: Ali se lahko motnji ADHD pridružijo tudi druge težave (npr. disleksija, tesnoba, vedenjske težave ...)? .....                                                                                                                   | 23 |
| Graf 6: Kdo obravnava ljudi z motnjo ADHD? .....                                                                                                                                                                                        | 23 |
| Graf 7: Kakšne prilagoditve imajo dijaki/učenci z motnjo ADHD v šolah? .....                                                                                                                                                            | 24 |
| Graf 8: Na kakšen način se zdravi motnjo ADHD? .....                                                                                                                                                                                    | 24 |
| Graf 9: Koliko si odnesel/a od oddaje? .....                                                                                                                                                                                            | 25 |
| Graf 10: Koliko takšne oddaje po tvojem mnenju pripomorejo k ozaveščanju ljudi? .....                                                                                                                                                   | 25 |
| Graf 11: Koliko bi takšne oddaje po tvojem mnenju pripomogle k boljšemu razumevanju obnašanja oseb z motnjo ADHD? .....                                                                                                                 | 26 |
| Graf 12: Se ti zdi, da takšne oddaje pripomorejo k boljšemu razumevanju ljudi in njihove drugačnosti? .....                                                                                                                             | 26 |
| Graf 13: Na kakšne načine bi lahko po tvojem mnenju ljudi še bolj osvestili o motnji ADHD? .....                                                                                                                                        | 27 |
| Graf 14: Meniš, da bi morali imeti učitelji/profesorji več znanja s področja motnje ADHD? .....                                                                                                                                         | 27 |
| Graf 15: Ali si želiš pridobiti na področju motnje ADHD še več znanja? .....                                                                                                                                                            | 28 |
| Graf 16: Koliko bi po tvojem mnenju pripomoglo k boljšemu razumevanju obnašanja oseb z motnjo ADHD v razredu in s tem k boljši komunikaciji, če bi se osebe z motnjo ADHD o tem pogovorile s sošolci (seveda če bi to želele)? .....    | 29 |
| Graf 17: Kako vplivajo zunanji dejavniki (npr. hrup iz okolice, glasba, svetloba ...) na tvoje učenje? .....                                                                                                                            | 30 |
| Graf 18: Ali poznate osebo z nevrološko motnjo? .....                                                                                                                                                                                   | 31 |
| Graf 19: Ali učite oz. ste že učili dijaka/učenca, ki je imel motnjo ADHD? .....                                                                                                                                                        | 31 |
| Graf 20: Koliko poznate oz. ste že slišali za motnjo ADHD? .....                                                                                                                                                                        | 32 |
| Graf 21: Menite, da bi morali učitelji/profesorji imeti več znanja s področja motnje ADHD? .....                                                                                                                                        | 33 |
| Graf 22: Ali si želite pridobiti na področju motnje ADHD še več znanja? .....                                                                                                                                                           | 34 |
| Graf 23: Na kakšen način bi želeli pridobiti informacije o motnji ADHD? .....                                                                                                                                                           | 35 |
| Graf 24: Kako bi vodili pouk v razredu, v katerem bi se nahajal/a dijak/inja z motnjo ADHD v primeru, da zaradi svoje nemirnosti moti pouk, v smislu, da se oseba neprestano obrača in gleda okoli sebe, je v svojem svetu, itd.? ..... | 35 |
| Graf 25: Kako vodite pouk v razredu, kjer se nahaja oseba z motnjo ADHD v primeru, da zaradi svoje nemirnosti moti pouk, v smislu, da se oseba neprestano obrača in gleda okoli sebe, je v svojem svetu, itd.? .....                    | 36 |

|                                                                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Graf 26: Kakšne prilagoditve imajo po vašem mnenju dijaki/učenci z motnjo ADHD v šolah? .....             | 37 |
| Graf 27: Na kakšen način ukrepate, ko je dijak pri vaši uri nemiren? .....                                | 37 |
| Graf 28: Kako zunanji dejavniki (npr. hrup iz okolice, glasba, svetloba ...) vplivajo na vaše delo? ..... | 38 |

## POVZETEK

Namen raziskave o motnji ADHD je pridobiti podatke, koliko so dijaki in profesorji Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje osveščeni o tej motnji. Cilj pa je ozavestiti dijake in profesorje z njenimi simptomi ter tako povečati razumljivost ravnanja takšnih oseb.

V teoretičnem delu je opisana zgodovina o motnji ADHD, poimenovanje, simptomi, vzroki za nastanek, izzivi otrok z motnjo v šoli, diagnosticiranje in zdravljenje.

Osnova za empirični del je 125 anketnih vprašalnikov, ki so jih izpolnili dijaki (100) in profesorji (25) Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje. Anketni vprašalnik so dijaki izpolnili po ogledu videoposnetka na temo ADHD. Rezultati so pokazali, da osebo z nevrološko motnjo pozna 17 % anketiranih profesorjev več kot dijakov. 73 % anketiranih dijakov meni, da bi morali imeti profesorji več znanja s področja motnje ADHD, medtem pa se to zdi potrebno 52 % anketiranim profesorjem. 10 % več anketiranih profesorjev kot dijakov si želi o motnji ADHD pridobiti še več znanja. Zunanji dejavniki so za anketirane dijake zelo moteči in pri delu potrebujejo popolno tišino in mir, za največ anketiranih profesorjev pa so srednje moteči, kar pomeni, da jih ne ovirajo pri delu, vendar se brez njih počutijo bolje.

Ključne besede: ADHD, anketni vprašalnik, motnja, osveščenost, videoposnetek.

## ABSTRACT

The purpose of the research on the ADHD disorder is to obtain data on how much the students and professors at the Secondary Medical and Cosmetology School Celje are aware of this disorder. The aim is to make students and professors aware of its symptoms and thus increase the comprehensibility of the behavior of such persons.

In the theoretical part is described the history of the ADHD disorder, its designation, symptoms, causes of its occurrence, challenges of children with the disorder at school, diagnosis, and treatment.

The basis for empirical part is 125 surveyed questionnaires filled in by students (100) and professors (25) of the Secondary Medical and Cosmetology School Celje. The students filled in the questionnaire after watching a video on the topic of ADHD. The results showed that 17% of the surveyed professors know a person with a neurological disorder more than students. 73% of the surveyed students believe that professors should have more knowledge in the field of ADHD while 52% of the surveyed professors think this is necessary. 10% more professors than students want to learn more about ADHD. External factors are very disturbing for the surveyed students, and they need complete silence and peace at work, while for most of the surveyed professors they are moderately disturbing, which means that they not hinder their work, but they feel better without them.

Key words: ADHD, questionnaire, disorder, awareness, video.

## 1 UVOD

Motnja pozornosti in hiperaktivnosti, za katero zadnje čase uporabljamo termin ADHD (ki se uporablja tudi v nadaljevanju) (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) je danes ena izmed najpogostejših nevroloških motenj, ki večinoma prizadene ljudi že v otroštvu. Gre za motnjo koncentracije s hiperaktivnostjo. Otroci z motnjo ADHD se odzovejo brez razmisleka, imajo težave s sledenjem navodilom, z osredotočanjem, težko sedijo pri miru in težje usmerjajo pozornost na točno določen predmet/situacijo. To stanje je lahko posledica genetskega vzroka, kar pomeni, da če ima motnjo starejši sorojenec, je možno, da jo bo imel tudi mlajši, vzrok je lahko tudi sam porod in zapleti pri njem ter pa manjši pretok krvi v frontalnem delu možganov. Motnjo se lahko zdravi na dva načina, prvi je vedno nefarmakološki, to pomeni brez zdravil in s prilagoditvami okolja, kadar pa to ne zadostuje, pa se uporabijo zdravila, največkrat je to Ritalin, vendar pa se morajo za zdravila strinjati tako starši kot sam otrok z motnjo ADHD. [1]

Za tematiko o motnji ADHD sem se odločila predvsem zaradi tega, ker želim ljudi seznaniti s to motnjo, saj menim, da se o njej premalo govori, čeprav je to danes ena izmed najpogostejših nevroloških motenj. Sama sem namreč sestra osebi z motnjo ADHD, mojemu bratcu Svit. Ko je Svit začel obiskovati šolo, smo začeli opazovati, da težje ostane skoncentriran, mu primanjkuje pozornosti in ni sposoben sedeti dolgo časa za mizo ter pisati domačo nalogo. Tako sta ga starša peljala k ustreznim strokovnjakom in diagnosticirali so mu motnjo ADHD. To je pomenilo veliko sprememb s strani šole, kajti dodeljena mu je bila dodatna strokovna pomoč, dobil je tudi kinestetično mizo (posebna miza za otroke, kateri se lahko spreminja višina in ima naslonjalo za noge), ta pa s strani šole ni bila sofinancirana, kar je po mojem mnenju narobe. V šoli so na njega začeli gledati drugače in vse to mi je pravzaprav dalo pobudo za pisanje te raziskovalne naloge. Ljudi želim osvestiti o motnji ADHD in jih seznaniti, da osebe s to motnjo niso nič drugačne od nas, ki te motnje nimamo.

### 1.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVALNE NALOGE

Namen raziskovalne naloge je pridobiti podatke o tem, koliko so dijaki in profesorji Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje osveščeni o motnji ADHD.

Cilj pa je ozvestiti dijake in profesorje Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje o motnji ADHD, jih seznaniti z njenimi simptomi, vzroki in posledicami nastanka ter tako povečati razumljivost do takšnih oseb.

### 1.2 HIPOTEZE

Na osnovi poznavanja teme in informacij, ki jih imam, sem si pred izdelavo raziskovalne naloge zastavila hipoteze, ki sem jih kasneje v razpravi potrdila ali ovrgla.

H1: Osebo z nevrološko motnjo pozna več profesorjev kot dijakov.

H2: Največ dijakov o motnji ADHD ve zelo malo.

H3: Več kot polovica dijakov meni, da bi oddaje o različnih motnjah zelo veliko pripomogle k boljšemu razumevanju obnašanja oseb, ki imajo takšne motnje.

H4: Anketirane profesorje najpogosteje nemirni dijaki ne motijo.

H5: Za večino dijakov in profesorjev so zunanji dejavniki zelo moteči.

Z uporabo raziskovalnih metod, navedenih v naslednjem poglavju, sem želela ugotoviti, ali so moje hipoteze pravilne ali napačne.

### 1.3 METODE DELA

Pri raziskovalni nalogi sem uporabila:

- metodo dela z viri in literaturo,
- metodo anketiranja in
- metodo obdelave podatkov.

#### 1.3.1 Metoda dela z viri in literaturo

Po postavitvi namena in cilja raziskovalne naloge sem začela zbirati in pregledovati literaturo, ki sem jo potrebovala za nadaljnje delo. Literaturo sem iskala tako na spletu kot v knjigah. Še posebej mi je pomagal Google Scholar. Večino literature sem našla na spletu, v diplomskih nalogah in knjigah.

#### 1.3.2 Metoda anketiranja

Z metodo anketiranja sem pridobila podatke od 100 dijakov, starih od 15 do 18 let, in od 25 profesorjev Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje. Uporabila sem dva anketna vprašalnika – enega za dijake (priloga 1) in drugega za profesorje (priloga 2).

Anketiranje dijakov je potekalo neposredno takoj po ogledu 25-minutnega filma o ADHD. Anketni vprašalnik za dijake je vseboval 17 vprašanj, od tega je bilo 13 vprašanj zaprtega tipa, kar pomeni, da so dijaki izbirali med ponujenimi odgovori. Štirinajsto in petnajsto vprašanje sta imeli podvprašanji, saj je bila potrebna utemeljitev, če so odgovorili z DA. S pomočjo anketiranja dijakov sem želela izvedeti, koliko poznajo in ali so se že srečali z motnjo ADHD.

Anketni vprašalnik za profesorje pa je vseboval 13 vprašanj, od tega sta dve vprašanji predstavljali podvprašanji, in sicer četrto in peto, saj je bila potrebna utemeljitev. Z anketiranjem profesorjev pa sem želela ugotoviti, koliko so seznanjeni z motnjo ADHD in na kakšen način poučujejo otroka, ki je nemiren.

Skupno vprašanje tako pri profesorjih kot pri dijakih, ki me je zanimalo in sem ga želela raziskati, pa je bilo predvsem to, ali profesorji poznajo več oseb z nevrološko motnjo kot dijaki.

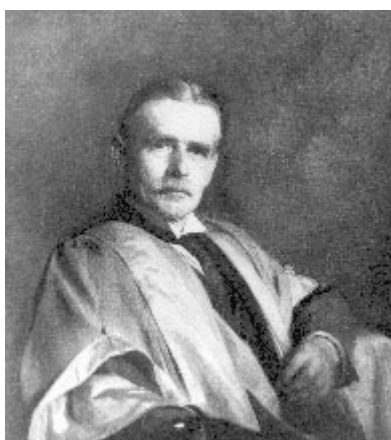
#### 1.3.3 Metoda obdelave podatkov

Odgovore obeh anketnih vprašalnikov sem natančno pregledala in jih nato analizirala ter izdelala grafe.

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 ZGODOVINA MOTNJE ADHD

O motnji je bilo govora že leta 1798, ki jo je Alexander Crichton z opazovanjem ljudi opisal z besedami »pretirana nepazljivost«. Prvi bolj očiten opis motnje pa je v začetku 20. stoletja (natančneje leta 1902) napisal George Still s pomočjo triinštiridesetih otrok, ki jih je študiral in preučeval. Motnjo je poimenoval kot »Okvara moralne kontrole«, ki pa naj bi bila prirojena. Po Stillu so zdravniki začeli natančneje opazovati otroke z vedenjskimi težavami. Leta 1968 je Ameriška psihiatrična zveza prvič pripravila standarde za pojav takrat imenovane »hiperkinetične motnje v otroštvu«. Na podlagi ugotovljenih vzrokov so jo leta 1980 poimenovali ADDH (Attention Deficit Disorder with Hyperactivity). V DSM III. (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) pa je bil prvič zapisan izraz, ki je v uporabi še danes, to je ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). [1]



Slika 1: George Still [1]

### 2.2 KAJ JE ADHD?

Ko govorimo o otrocih z ADHD, imamo v mislih tiste prekomerno živahne in aktivne otroke, ki s svojo energičnostjo, neposrednostjo in zahtevnostjo predstavljajo velik izziv tako za starše kot za vzgojitelje, učitelje in tudi vrstnike.

Sindrom hiperaktivnosti, sindrom ADHD (angl. Attention deficit hyperactivity disorder), je sindrom, ki se najpogosteje pojavlja v dobi otroštva. Sindrom, ki je danes razširjen po celotnem svetu in se z njim sooča vedno več ljudi v svetovni populaciji. Trenutna statistika kaže, da ima sindrom ADHD danes diagnosticiranih 29 % ljudi po vsem svetu. [2]

Osebe z ADHD sindromom imajo tipične težave pri organizaciji, pozornosti ter planiranju in razmišljanju pred določeno dejavnostjo. Težko se prilagajajo spremembam, lahko pa so nemirni in glasni. [3]

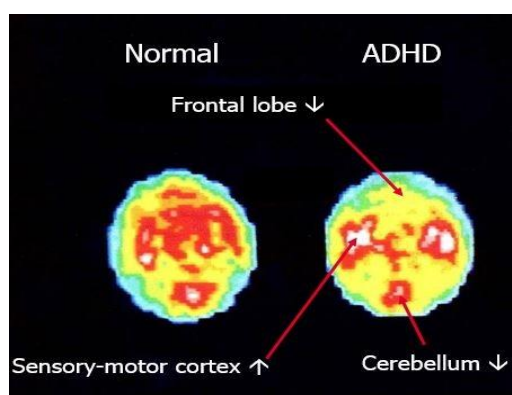
ADHD se skoraj pri vsakem kaže drugače. Nekdo je zmožen brez kakršnih koli težav sedeti pri miru, vendar strmi v prazno, ne da bi se zmozel na kar koli osredotočiti. Kdo drug niti za trenutek ne miruje, obenem pa lahko prebije neskončne ure, zatopljen v eno samo stvar – pogosto tako zelo, da sploh ne opazi česar koli drugega. Spet kdo tretji nikakor ne more ustaviti svojega impulzivnega in velikokrat nevarnega vedenja, v šoli pa zmore brez težav mirno sedeti. [4]

Motnja ADHD se lahko kaže v treh oblikah:

- kot motnja pomanjkljive pozornosti,
- kot motnja hiperaktivnosti in
- kot motnja pomanjkljive pozornosti in hiperaktivnosti. [5]

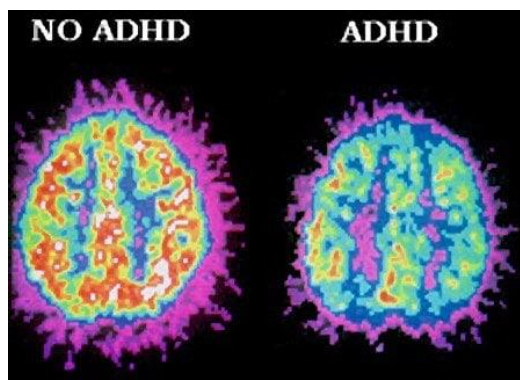
## 2.3 SINDROM ADHD IN MOŽGANI

Možgani otroka s sindromom ADHD se razlikujejo tako po volumnu kot v delovanju nevronov. V študijah, v katerih so se ukvarjali z anatomijo možganov, je bilo ugotovljeno, da imajo udeleženci, diagnosticirani s sindromom ADHD, glede na raziskave in dosedanje analize, zmanjšan volumen možganov, tako dečki kot deklice [6]. Prostornina možganov je v odstotkih, glede na znanstvene raziskave, manjša za 3,2 %. Največji odstotek zmanjšane volumna se odraža predvsem v sprednjem režnju človeških možganov, ki je zadolžen za inhibicijo čustev, organizacijo, vzdrževanje pozornosti, reševanje problemov in dobro delovanje delovnega spomina. [7]



Slika 2: Magnetna resonanca možganov [2]

Sprememba v možganih oseb s sindromom ADHD je vidna v gostoti sivih celic in gostoti belih traktov [8] ter posledično v drugačnem delovanju nevrona in nevronske mreže. V možganih informacije potujejo preko sinaps, da pa se informacije prenesejo iz ene celice v drugo, pa glavno vlogo igra kemični prenašalec, ki ga imenujemo nevrottransmitter. Ob raziskavah je bilo ugotovljeno, da pri sindromu ADHD igrajo vlogo nekateri nevrottransmitterji, kot so dopamin, serotonin in noradrenalin. Nevrottransmitterji nastajajo v določenih predelih možganov. Njihovo premajhno ali prekomerno delovanje pa za posledice nosi simptome ADHD. Delovanje nevrottransmitterjev je tisto, ki omogoča komunikacije med nevroni, zato je zelo pomembno, da ti delujejo in se sproščajo pravilno. [2]



Slika 3: Magnetna resonanca normalnih možganov in možganov z ADHD [3]

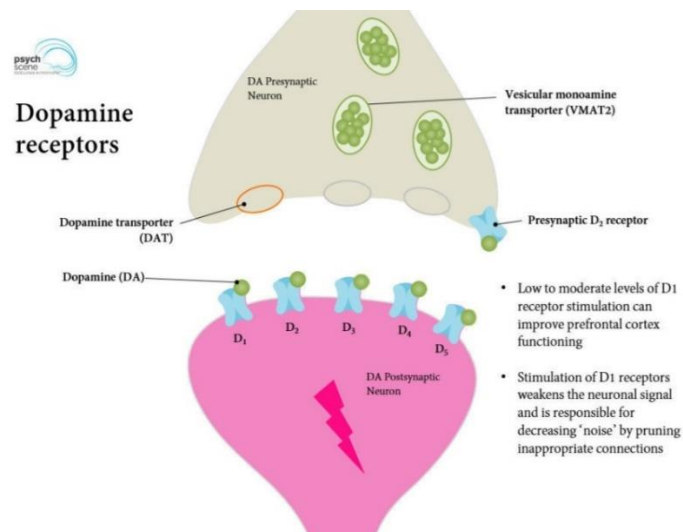
### 2.3.1 Dopamin

Dopamin je nevrottransmitter, ki nastaja v človeških možganih, njegova aktivnost in delovanje pa se odraža v prenosu informacij med posameznimi nevroni ter nevronskimi mrežami v človeških možganih. Je tisti, ki vpliva in omogoča delovanje regij v možganih, ki so odgovorne in pomembne za naslednje izvršilne funkcije:

- delovanje motoričnih funkcij,
- učenje,
- motivacijo,
- pozornost in zanimanje za določeno nalogo in s tem povezano nagrado,
- produktivnost,
- razpoloženje,
- inhibicija negativnih čustev,
- spomin in
- reševanje problemov. [2]

Dopamin je glavni nevrottransmitter, ki ima ob nepravilnem delovanju za posledico najrazličnejše vedenjske simptome, ki so značilni za sindrom ADHD. Je ključnega pomena pri regulaciji čustev, za doseganje zastavljenih ciljev in igra pomembno vlogo pri nagradnem sistemu. Je pomemben za naše dobro počutje in za doživljanje užitka, ki ga občutimo pri stvareh, v katerih uživamo, in ob nagradi, ki jo prejmemo za delo svojega truda. [2]

Nepravilnosti v sproščanju dopamina v možganih otroka, mladostnika, odraslega se kažejo kot posamezni simptomi, značilni za sindrom ADHD, kot so nepozornost, impulzivno vedenje, nemotiviranost, nezmožnost inhibicije negativnih čustev. [2]



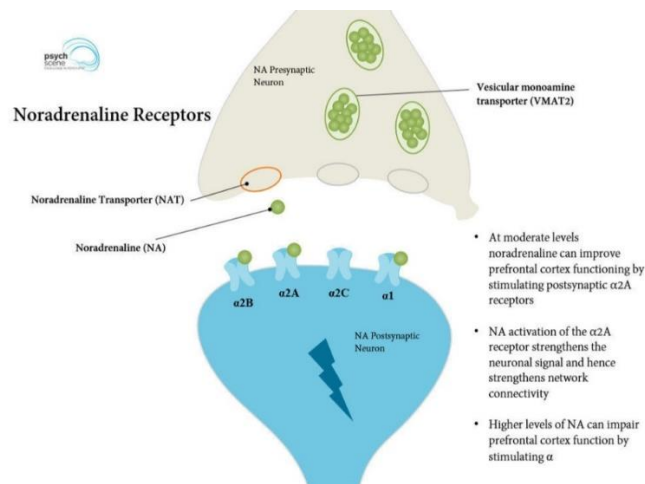
Slika 4: Delovanje dopamina [4]

### 2.3.2 Noradrenalin

Noradrenalin je tako kot dopamin nevrottransmitter in nastane s sintezo tega in nastaja v možganskem deblu. Omogoča dobro delovanje človeških možganov in je sestavni del področji v možganih, ki so pomembna za višje izvršilne kognitivne funkcije:

- regulacijo spomina,
- ohranjanje pozornosti,
- reševanje problemov in
- prehranjevanje. [9]

Noradrenalin je nevrottransmitter, katerega harmonično delovanje je ključnega pomena za zgoraj naštete kognitivne funkcije. Nepravilno delovanje nevrottransmitterja noradrenalina se kaže kot posledica sindroma ADHD. [10]



Slika 5: Delovanje noradrenalina [5]

### 2.3.3 Serotonin

Serotonin, danes poznan tudi kot hormon sreče, je nevrottransmitter, ki nastaja v človeškem možganih in je odgovoren za:

- dobro razpoloženje,
- socialno vedenje,
- spalni cikel in
- spomin. [11]

Nepravilno delovanje serotonina je razlog za številne simptome sindroma ADHD. [11]

## 2.4 SIMPTOMI

Otroci z ADHD imajo stalne, vztrajajoče in intenzivne težave na naslednjih ključnih področjih:

- prekomerna aktivnost,
- pomanjkljiva pozornost in
- impulzivnost. [12]

Vsaj nekaj simptomov s teh treh naštetih področij se mora pojaviti zgodaj, tj. pred sedmim letom starosti, prisotni pa morajo biti vsaj v dveh okoljih (v šoli, doma, med vrstniki) in otroka morajo izrazito motiti v vsakdanjem življenju. [12]

### 2.4.1 Prekomerna aktivnost-hiperaktivnost oz. nemirnost

Pri otroku se lahko prekomerna aktivnost oz. nemirnost kaže kot:

- pretirana brezciljna aktivnost, ki ni namerna, otrok se je večinoma niti ne zaveda;
- lahko je zelo izrazita (npr. otrok težko sedi pri miru, vstaja, hodi po razredu, se preseda, guga na stolu, daje glasne neumestne pripombe, ipd.) ali manj opazna (npr. otrok se pozibava, stiska pesti, se igra s prsti, grize svinčnike, si tiho prepeva, klepeta, se pogovarja sam s sabo ipd.);
- spreminja se lahko glede na obdobje (v mlajšem obdobju je več motoričnega nemira, kar pozneje, v obdobju šolanja, običajno ni več tako izrazito) in otrokov spol (pri

dekletih se hiperaktivnost lahko kaže manj očitno, bolj kot klepetavost, glasnost, hrupnost, itn.). [12]

#### 2.4.2 Pomanjkljiva pozornost

Pomanjkljiva pozornost se v šoli lahko kaže na različne načine, npr. tako da učenec:

- ne sliši navodil, jih sliši nepopolno ali jih nenatančno prebere,
- težko vztraja pri začetni aktivnosti ali nalogi (vse ga zmoti, se naveliča, menjuje aktivnosti),
- pri reševanju naredi številne napake, ki niso posledica neznanja,
- bega od ene dejavnosti k drugi,
- ima težave pri prehajanju od ene naloge k drugi, pozablja odgovore in svoje obveznosti. [12]

Otroci z ADHD lahko imajo težave pri enem ali več vidikih pozornosti:

- selektivna pozornost (koncentracija) pomeni usmerjanje, osredotočanje ali fokusiranje pozornosti na trenutno pomembne informacij (npr. šepet sošolcev, hrup iz ulice, vonj iz jedilnice);
- deljena pozornost predstavlja zmožnost sočasnega usmerjanja pozornosti in aktivnosti k različnim vsebinam (npr. poslušanje in zapisovanje);
- vzdrževanje pozornosti pomeni zmožnost daljšega ohranjanja zbranosti (npr. vso šolsko uro ali vsaj do zaključka naloge);
- premeščanje pozornosti (fleksibilna pozornost) predstavlja sposobnost preusmerjanja pozornosti v skladu z zahtevami oziroma potrebami (npr. odmor-pouk). [12]

#### 2.4.3 Impulzivnost

Impulzivnost predstavlja:

- hitro odzivanje brez ocene situacije in razmisleka (npr. o zahtevi naloge, o konfliktu), načrtovanja rešitve in predvidevanja posledic;
- ključno težavo otrok z ADHD, povezano s slabše razvito zmožnostjo »inhibicije« (zadržanja oz. zaustavljanja);
- posledično imajo otroci težave v nadziranju in usmerjanju svojega vedenja (šibka samoregulacija);
- v šoli se kaže na najrazličnejših področjih; pri učenju (učenec prehitro začne z reševanjem in prehitro sklepa), vedenju (vpada v besedo, ne počaka), čustvovanju in doživljanju (izbruh jeze, besa, izguba razsodnosti) ter v medsebojnih odnosih (je brez distance, nehote užali). [12]

#### 2.4.4 Izvršilne (eksekutivne) funkcije

Poleg zgoraj naštetih simptomov pa so šibkosti lahko prisotne tudi na področju izvršilnih funkcij ter posledičnih težav pri samouravnavanju in prilagajanju okoliščinam. Te izvršilne funkcije so:

- kognitivne in miselne funkcije, ki posamezniku omogočajo kompleksno, k cilju usmerjeno vedenje ter sočasno prilagajanje na spremembe in zahteve okolja;
- zaradi šibkih izvršilnih funkcij imajo otroci z ADHD težave pri:
  - prepoznavanju ali ocenjevanju določenega problema,
  - načrtovanju,
  - predvidevanju,
  - oblikovanju ciljev in izbiranju strategij za rešitev,
  - samoorganiziranju,

- samouravnavanju čustev,
- motivaciji in
- vedenju. [12]

## 2.5 VZROKI ZA NASTANEK

Vzroki za nastanek motnje ADHD še vedno niso dobro pojasnjeni. Možnih je več razlag, potrebno pa je poudariti, da ADHD ni posledica pomanjkljive in napačne vzgoje, cepiv ali preveč sladkorja. V glavnem naj bi bili simptomi za nastanek ADHD:

- genetski: če ima motnjo starejši sorojenec je 30 % verjetnosti, da jo bo imel tudi mlajši sorojenec;
- nevroanatomski: razlike v interhemisferičnem nitju, bazalnih ganglijah in malih možganih;
- nevrofiziološki: manjši pretok krvi v frontalnih delih možganov, manjši metabolizem glukoze v bazalnih ganglijah in manjša količina dopamina;
- nevropsihološki: nezrelost izvršilnih funkcij, ki jih nadzira čelni režen v možganih (kar pomeni, da imajo otroci z ADHD težavo v postavljanju prioritet, težko načrtujejo določene stvari in težje obvladajo čustva, predvsem jezo) in
- okoljski: kajenje v nosečnosti, prezgodnje rojstvo in posledično tudi nizka porodna teža ter poškodbe možganov, ki so nastale ob rojstvu. [13]

## 2.6 PRISOTNOST DRUGIH SOČASNIH TEŽAV IN MOTENJ

Med najpogostejšimi sočasnimi motnjami pri otrocih z ADHD so vedenjske motnje, pri mladostnik pa ob vedenjskih motnjah najdemo anksiozne in depresivne motnje, zlorabo psihoaktivnih snovi in prekomerno rabo interneta. S sopojavom dodatne ali več dodatnih motenj se njihovi simptomi med seboj seveda prekrivajo ali celo zakrijejo jasno klinično sliko same motnje ADHD. Težave, ki izhajajo iz osnovne in/ali drugih sočasnih motenj, se na poti v odraslost lahko kopičijo in bistveno otežujejo odraščanje. [12]

## 2.7 POGOSTOST POJAVA

Raziskave kažejo, da ADHD prizadene približno 6,5 % šoloobveznih otrok; med mladostniki je ta delež 2,7 %. Vsaj 50 do 60 % otrok z ADHD izpolnjuje kriterije za motnjo v mladostništvu, pri 15 do 66 % pa se motnja nadaljuje v odraslosti. [12]

Med diagnosticiranimi učenci je 4-9-krat več dečkov kot deklic. Zadnje ugotovitve kažejo, da so deklice manj pogosto prepoznane, saj se pri njih pogosteje pojavljajo prevladujoče težave s pozornostjo, ki za okolje niso tako moteče ali pa so prepoznane kasneje zaradi pridruženih čustvenih ali psihosomatskih težav. [4]

Pogostost pojava ADHD je večja v mestnih sredinah kot na podeželju. Možne razlike v pojavu motnje, glede na geografsko razširjenost, so verjetno posledica družabnega okolja in pa tudi različnih metodoloških pristopov. [4]

## 2.8 OTROK Z MOTNJO ADHD IN IZZIVI V ŠOLI

Šolanju se danes ne more izogniti nihče. Šola postaja prostor otrok z različnimi potrebami. V populaciji otrok se vedno najdejo posamezniki, ki imajo posebne vzgojno-izobraževalne potrebe in potrebujejo prilagojene oblike in metode dela. Med otroke s posebnimi izobraževalnimi potrebami sodijo tudi otroci z ADHD. [12]

Približno 3 do 5 % šolske populacije ima izrazite težave s pozornostjo, nemirnostjo in hiperaktivnostjo, kar pomeni, da je velika verjetnost, da bo v vsakem razredu najmanj en otrok z ADHD. [12]

Da ima otrok motnjo ADHD se največkrat opazi v času osnovne šole. ADHD lahko najlažje prepozna učitelj, ko opazi, da se otrok ne more zbrati, je nemiren in pretirano motorično aktiven. V takih primerih se staršem otroka predlaga pregled pri strokovnjakih za otroke z ADHD. [12]

V šoli pa lahko ima otrok tudi druge vrste težav – je nemiren, preglasen, nezbran, vsiljiv, agresiven, slabo organiziran, ima neurejene zapiske v zvezku in pozabi opraviti domače naloge, vrstniki ga ne zberejo za igro, tekmovanje ali praznovanje rojstnega dne, itd. Tako se lahko pojavi tudi stigmatizacija in diskriminacija posameznika, kar pa lahko pri njem vodi v nizko samopodobo, depresijo, anksioznost, itn. Da pa do tega ne pride, je za to potreben čas in pogovor posameznika z motnjo ADHD, njegovih staršev, učiteljev in sovrstnikov. Potrebna je torej komunikacija, pri tem pa ne smemo nikoli težav reševati na hitro in ob prisotnosti otroka (npr. ko otroka pripeljemo v šolo ali ga odpeljemo iz nje) ter enostransko (npr. da slišimo le mnenje otroka), temveč moramo pridobimo vse informacije (npr. od učitelja in sovrstnikov). [12]

### 2.8.1 Strategije dela z učenci z motnjo ADHD

Po pogovoru učitelja, strokovnjakov in staršev otroka se pri otroku v šoli začnejo uporabljati različne strategije dela z učenci z ADHD, kamor spadajo:

- strukturiran pouk, kar pomeni, da je pouk vsak dan organiziran približno enako, tako da lahko otrok z ADHD usvoji določene navade in strategije vedenja;
- možnost pogostejših odmorov med poukom, v katerih lahko učenec postane učiteljev pomočnik (npr. deli učne liste sošolcem, odpre okno, pobriše tablo itn.);
- možnost, da učenec med učiteljevo razlago stoji ob klopi;
- možnost uporabe različnih pripomočkov (žogica za stiskanje, sedenje na gugalniku ali gumijasti podlagi, sedenje na žogi itn.);

\_uporaba pravila, da govori le učenec, ki ima v roki določen predmet (npr. žogo ali igračo), kar učencu z ADHD zelo pomaga, da lažje počaka na vrsto. [12]

### 2.8.2 Prilagoditve v šoli

Ko se otroku diagnosticira ADHD, se mu v šoli na podlagi odločbe omogočijo prilagoditve, kot so:

- podaljšan čas reševanja testov in napovedana ustna ocenjevanja,
- dodatna strokovna pomoč (npr. individualne ure, ki jih ima posameznik s pedagoginjo, pri katerih gresta počasneje skozi snov, ki jo obravnavajo, rešujeta naloge itd.),
- otroku se lahko omogoči tudi računalnik, kamor si zapisuje, če si ni sposoben zaradi neorganiziranosti zapisati v zvezek. [12]

## 2.9 DIAGNOSTICIRANJE MOTNJE

Diagnosticno ocenjevanje poteka timsko v strokovnih ustanovah, kot so svetovalni centri, zdravstveni domovi, pediatrične klinike, psihiatrične in kliničnopsihološke ambulante [12]. Pri diagnosticiranju otroka običajno spremlja multidisciplinaren tim strokovnjakov (npr. pedopsihiater, klinični psiholog, nevrolog), ki sodeluje s starši otroka, včasih pa tudi z učitelji. Za sindrom ADHD je značilno, da se pri otroku pojavi že pred 7. letom starosti, vključuje vsaj 6 simptomov, vztraja vsaj 6 mesecev in se kaže v vsaj dveh okoljih (npr. v šoli in doma). [5]

## 2.10 ZDRAVLJENJE

Pri motnji ADHD zdravljenje poteka na dva načina. Prvi je vedno nefarmakološki, torej brez zdravil in s prilagoditvami okolja (npr. prilagoditve v šoli). Drugi način zdravljenja pa je torej s pomočjo zdravil. Zdravila, ki jih predpisujejo za ADHD, povečajo raven dopamina in noradrenalina. S tem okrepijo in uravnotežijo delovanje kontrolnih omrežji, odgovornih za uravnavanje procesov, kot so samoorganizacija, odločanje, začenjanje in spreminjanje aktivnosti, ohranjanje osredotočenosti, delovni spomin, motivacija, budnost ter nadzor čustev in vedenja [12]. Največkrat predpisana sta Ritalin in pa Concerta. Gre za zdravili, ki simulirata centralni živčni sistem [14]. Za zdravljenje z drugim načinom – z zdravili pa je potrebno strinjanje tako staršev kot otroka.



Slika 6: Zdravilo ritalin [6]

### 3 EMPIRIČNI DEL

#### 3.1 VZOREC

Osnova za empirični del sta bila dva anketna vprašalnika. En anketni vprašalnik je bil namenjen dijakom, drugi pa profesorjem Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje. Pri anketiranju so sodelovali dijaki 2. B, 2. PTI, 2. FB, 3. FB, 3. D in dijaki 3. B. Anketiranje dijakov je potekalo na način, da so si dijaki pred izpolnjevanjem anketnega vprašalnika ogledali 25-minutni videoposnetek na temo Posebne zgodbe ADHD, ki ga je pripravil javni zavod RTV Slovenija. V njem je predstavljena motnja ADHD in pa življenje ljudi z njo. Po ogledu videoposnetka sem dijakom posredovala povezavo do anketnega vprašalnika, ki so ga nato izpolnili. Od dijakov sem dobila izpolnjenih 100 anketnih vprašalnikov. Gospod profesor Peter Čepin Tovornik pa je poslal anketni vprašalnik vsem profesorjem Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje. Anketni vprašalnik je izpolnilo 25 profesorjev.



Slika 7: Dajanje navodil dijakom glede sodelovanja pri anketiranju



Slika 8: Izpolnjevanje anketnega vprašalnika



Slika 9: Pošiljanje anketnega vprašalnika



Slika 10: Sodelovanje dijakov pri izpolnjevanju anketnega vprašalnika

### 3.2 ČAS RAZISKAVE

Izpolnjevanje anketnega vprašalnika je potekalo od 25. 1. 2023 do 27. 1. 2023.

### 3.3 OBDELAVA PODATKOV

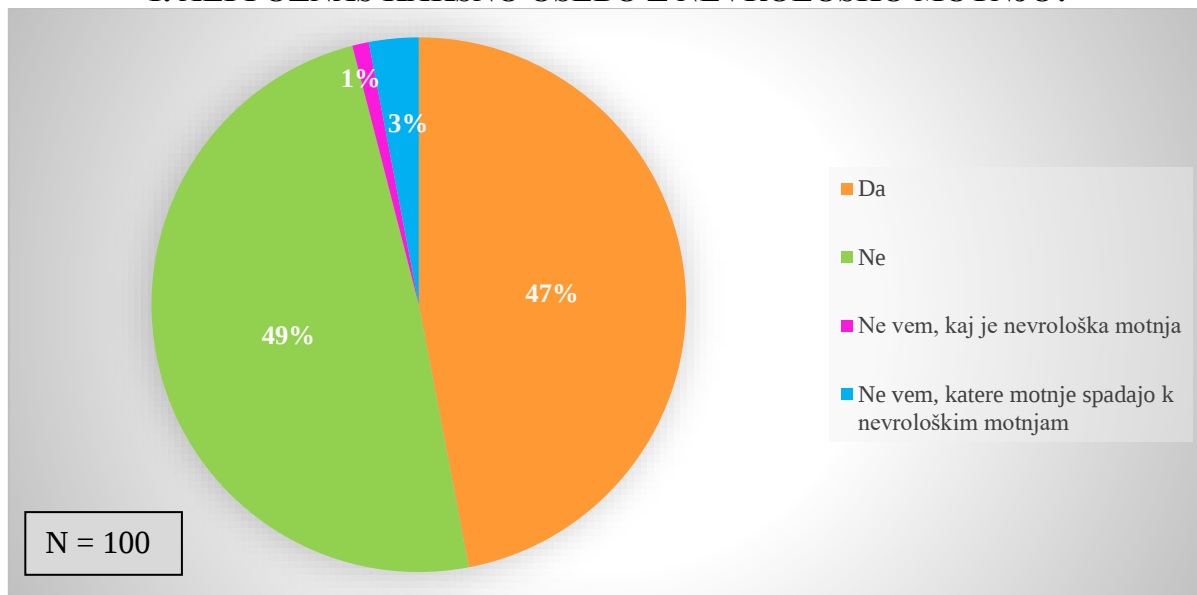
Podatke, ki sem jih pridobila iz anketnega vprašalnika, sem predstavila v odstotkih in jih prikazala z grafi. Pri tem sem uporabila Microsoft Office Word in Microsoft Office Excel.

### 3.4 ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

Na naslednjih straneh sledi analiza podatkov anketnega vprašalnika. Najprej je predstavljena analiza anketnega vprašalnika za dijake, nato pa še za profesorje Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje.

### 3.4.1 Analiza anketnega vprašalnika za dijake

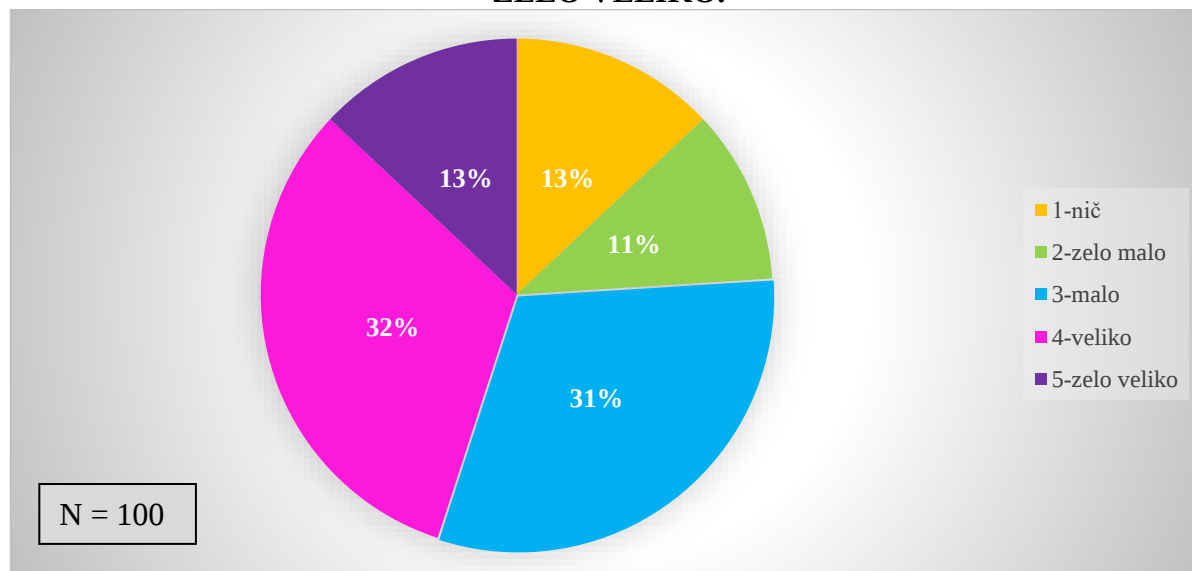
#### 1. ALI POZNAŠ KAKŠNO OSEBO Z NEVROLOŠKO MOTNJO?



Graf 1: Ali poznaš kakšno osebo z nevrološko motnjo?

Prvo vprašanje je bilo zaprtega tipa. Na vprašanje, ali anketirani dijaki poznajo kakšno osebo z nevrološko motnjo, je bilo razmerje med da in ne skoraj enako. Prevladal je odgovor ne z 49 %, vendar le za 2 odstotka.

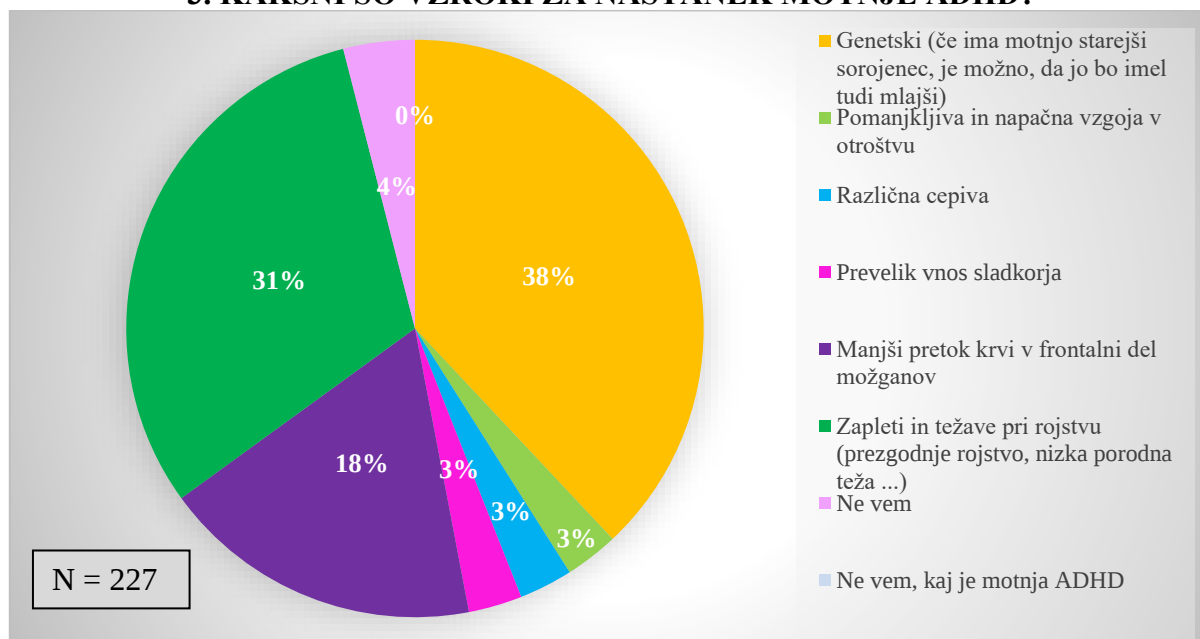
#### 2. NA LESTVICI OD 1 DO 5 OZNAČI, KOLIKO POZNAŠ OZ. SI ŽE SLIŠAL/A ZA MOTNJO ADHD, KJER 1 POMENI NIČ, 2-ZELO MALO, 3-MALO, 4-VELIKO, 5-ZELO VELIKO.



Graf 2: Koliko poznaš oz. si že slišal/a za motnjo ADHD?

Tudi drugo vprašanje je bilo zaprtega tipa. Razmerje med tem, da anketirani dijaki o motnji ADHD nič ne vedno in da vedo zelo veliko, je enako (13 %), kar je presenetljiv podatek, saj so si dijaki pred izpolnjevanjem anketnega vprašalnika ogledali film, pa so kljub temu odgovorili, da ne vedno nič.

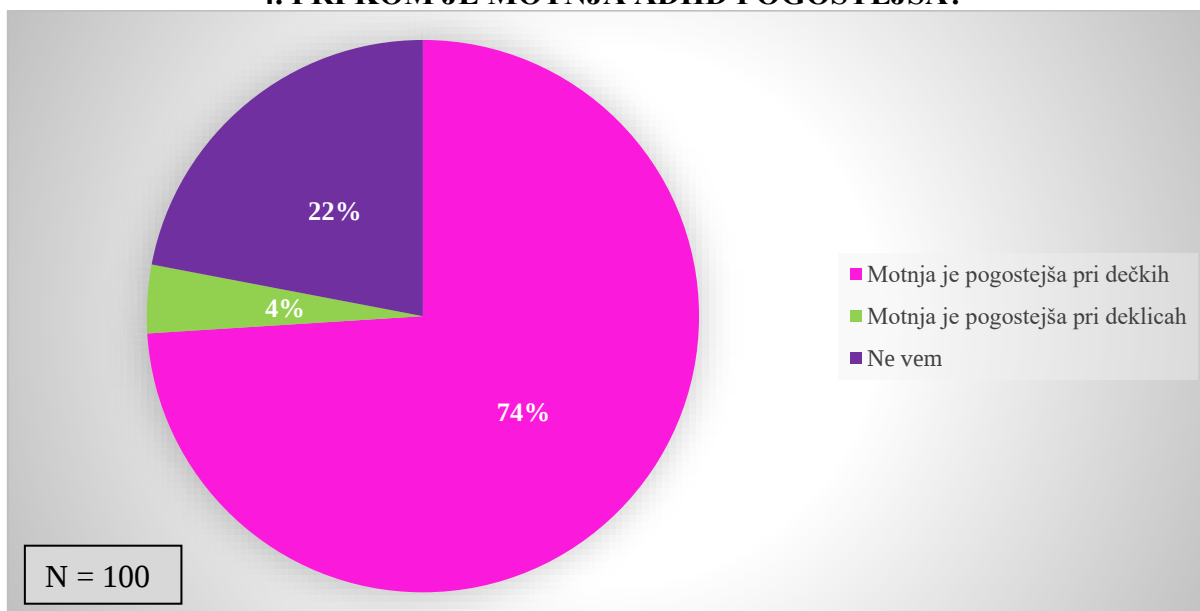
### 3. KAKŠNI SO VZROKI ZA NASTANEK MOTNJE ADHD?



Graf 3: Kakšni so vzroki za nastanek motnje ADHD?

Kar velik odstotek dijakov je odgovorilo pravilno, da so vzroki za nastanek motnje ADHD genetski (38 %), da so vzroki tudi težave po rojstvu (31 %) ter pa manjši pretok krvi v frontalni del možganov (18%). Dijaki so izključili oziroma v najmanjši meri izbrali nepravilne odgovore, kot so različna cepiva (3 %), prevelik vnos sladkorja (3 %) ter pa pomanjkljiva in napačna vzgoja v otroštvu (prav tako 3 %).

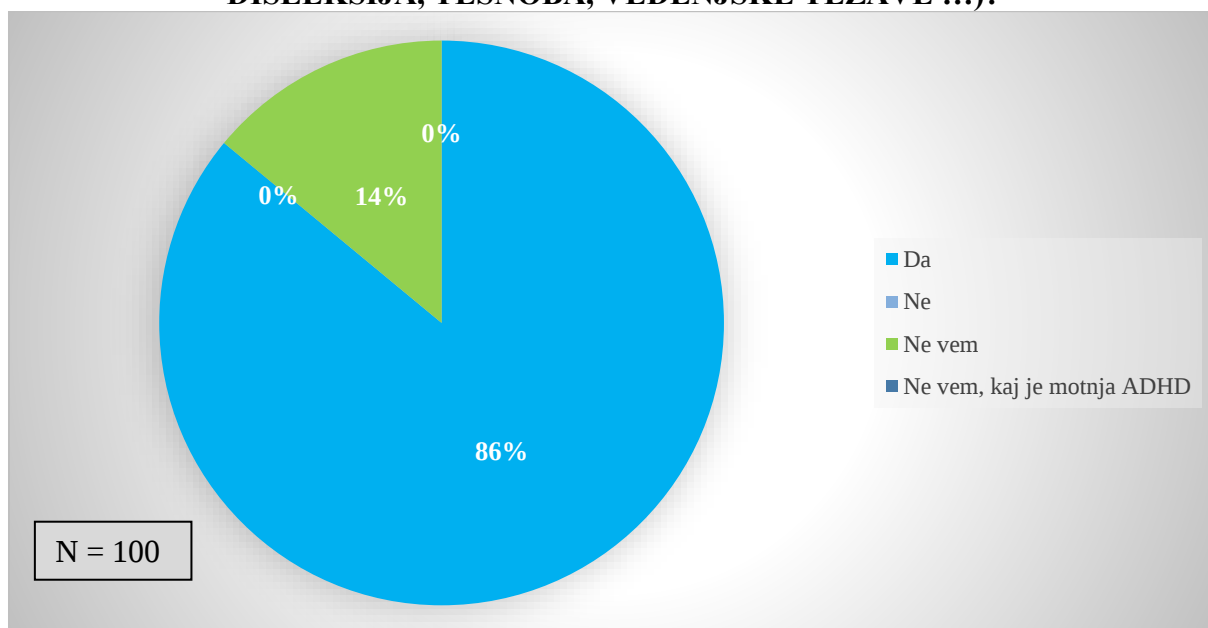
### 4. PRI KOM JE MOTNJA ADHD POGOSTEJŠA?



Graf 4: Pri komu je motnja ADHD pogostejša?

Na vprašanje, pri katerem spolu se motnja pogosteje pojavlja, je 74 % anketiranih dijakov odgovorilo pravilno, in sicer da je to pri dečkih, in le 4 % anketiranih dijakov meni, da je to pogostejše pri deklicah.

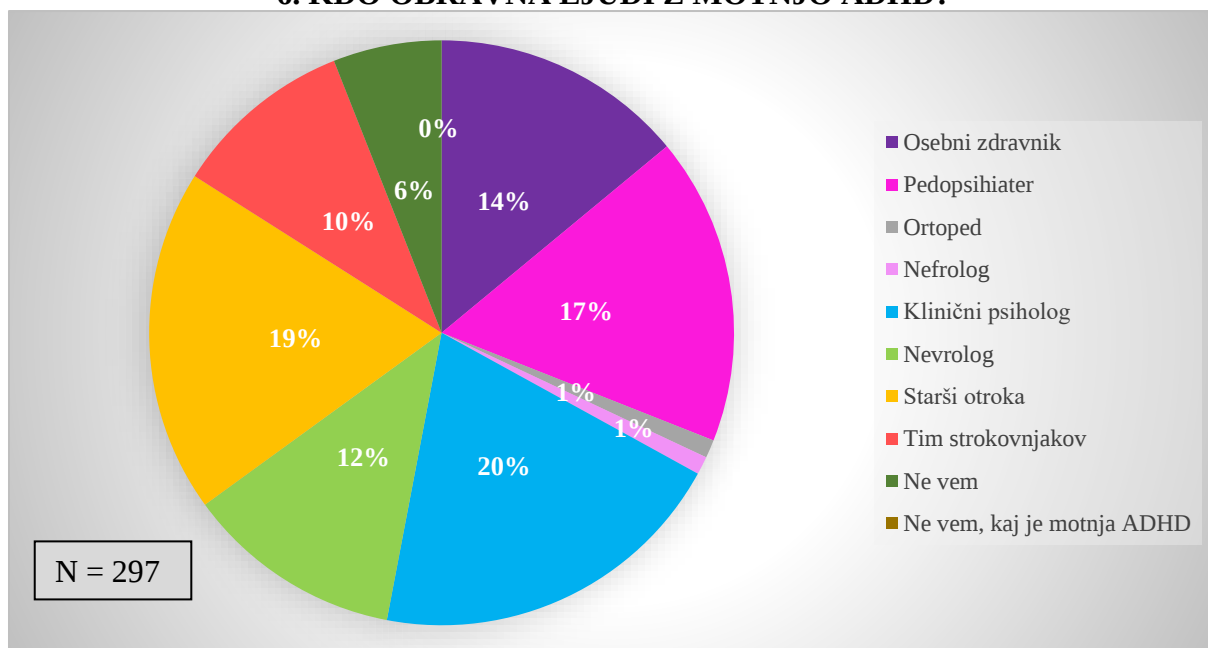
## 5. ALI SE LAHKO MOTNJI ADHD PRIDRUŽIJO TUDI DRUGE TEŽAVE (NPR. DISLEKSIJA, TESNOBA, VEDENJSKE TEŽAVE ...)?



Graf 5: Ali se lahko motnji ADHD pridružijo tudi druge težave (npr. disleksija, tesnoba, vedenjske težave ...)?

86 % anketiranih dijakov meni, da se motnji ADHD lahko pridružijo tudi druge težave, medtem ko 14 % anketiranih dijakov tega ne ve.

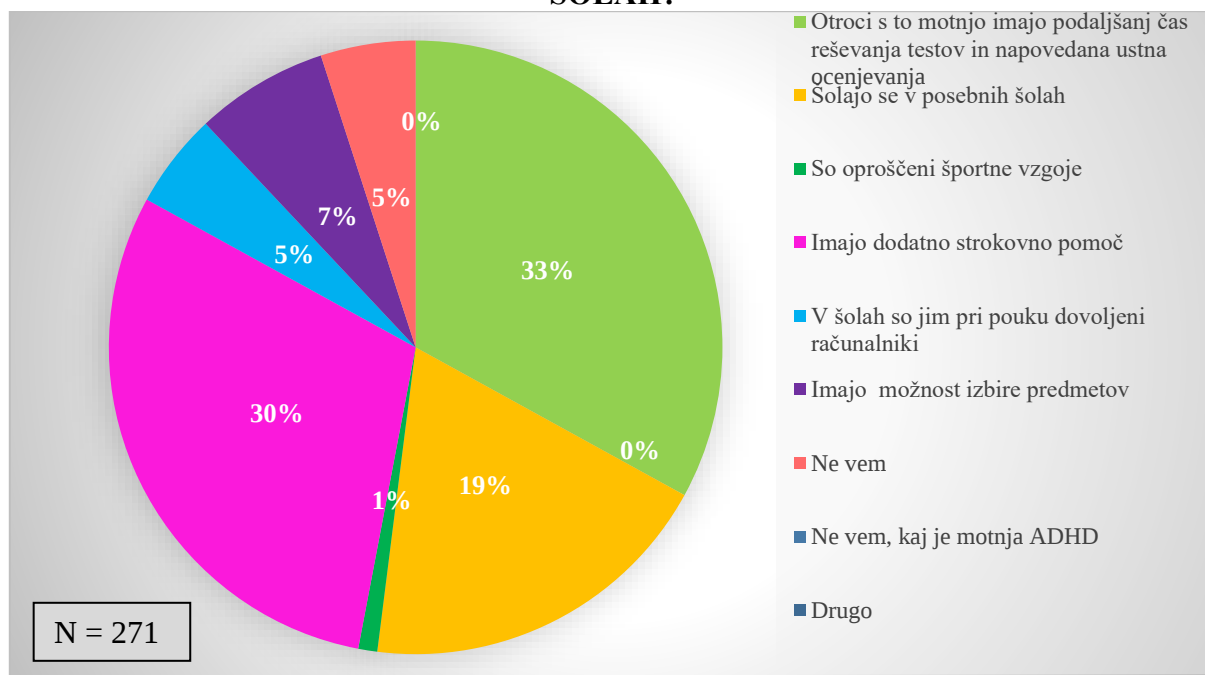
## 6. KDO OBRAVNA LJUDI Z MOTNJO ADHD?



Graf 6: Kdo obravnava ljudi z motnjo ADHD?

Na vprašanje o tem, kdo obravnava ljudi z motnjo ADHD, je skupni seštevek izbranih pravih odgovorov 62 %. Ta seštevek predstavljajo odgovori: osebni zdravnik (14 %), pedopsihiater (17 %), nevrolog (12 %) ter pa starši otroka (19 %).

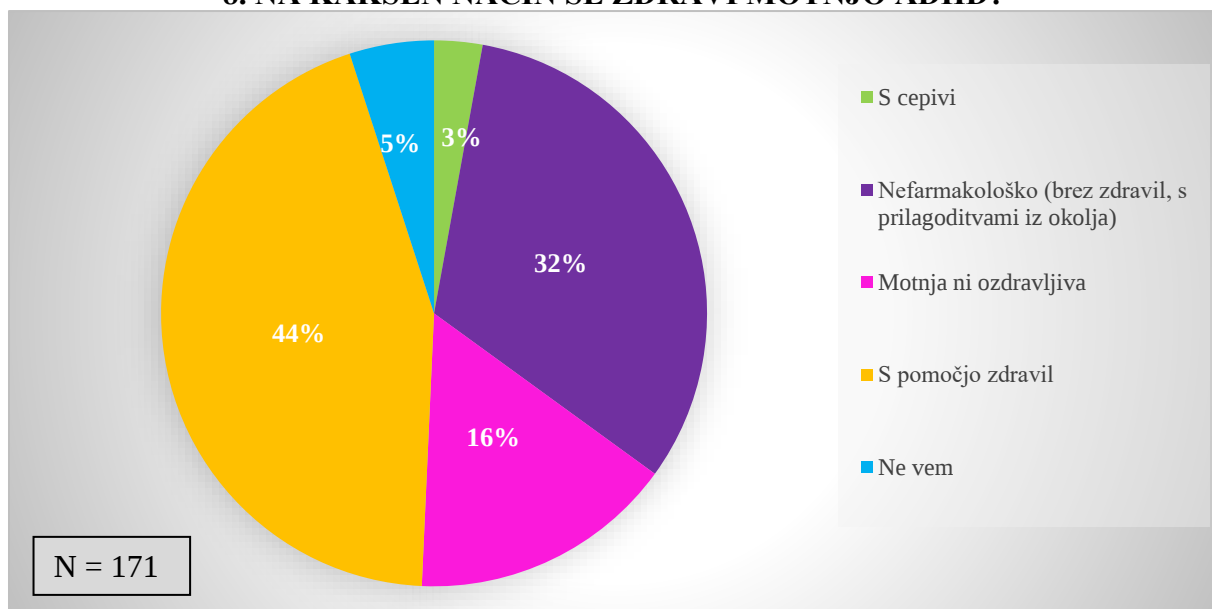
## 7. KAKŠNE PRILAGODITVE IMAJO DIJAKI/UČENCI Z MOTNJO ADHD V ŠOLAH?



Graf 7: Kakšne prilagoditve imajo dijaki/učenci z motnjo ADHD v šolah?

Odgovora, ki so ju dijaki najpogosteje izbrali, sta bila, da se otroci s to motnjo šolajo v posebnih šolah (33 %) in pa da je takšnim otrokom nudena dodatna strokovna pomoč (30 %).

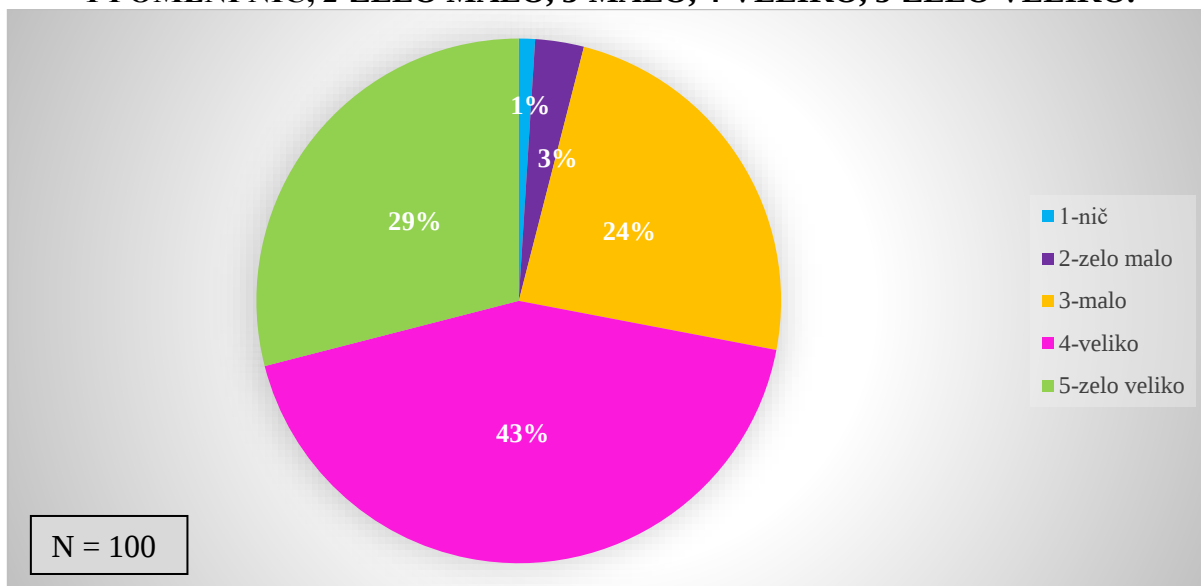
## 8. NA KAKŠEN NAČIN SE ZDRAVI MOTNJO ADHD?



Graf 8: Na kakšen način se zdravi motnjo ADHD?

Kako se zdravi motnjo ADHD, so anketirani dijaki najpogosteje (44 %) odgovorili, da je zdravljenje s pomočjo zdravil, v 32 % pa, da gre za nefarmakološko zdravljenje.

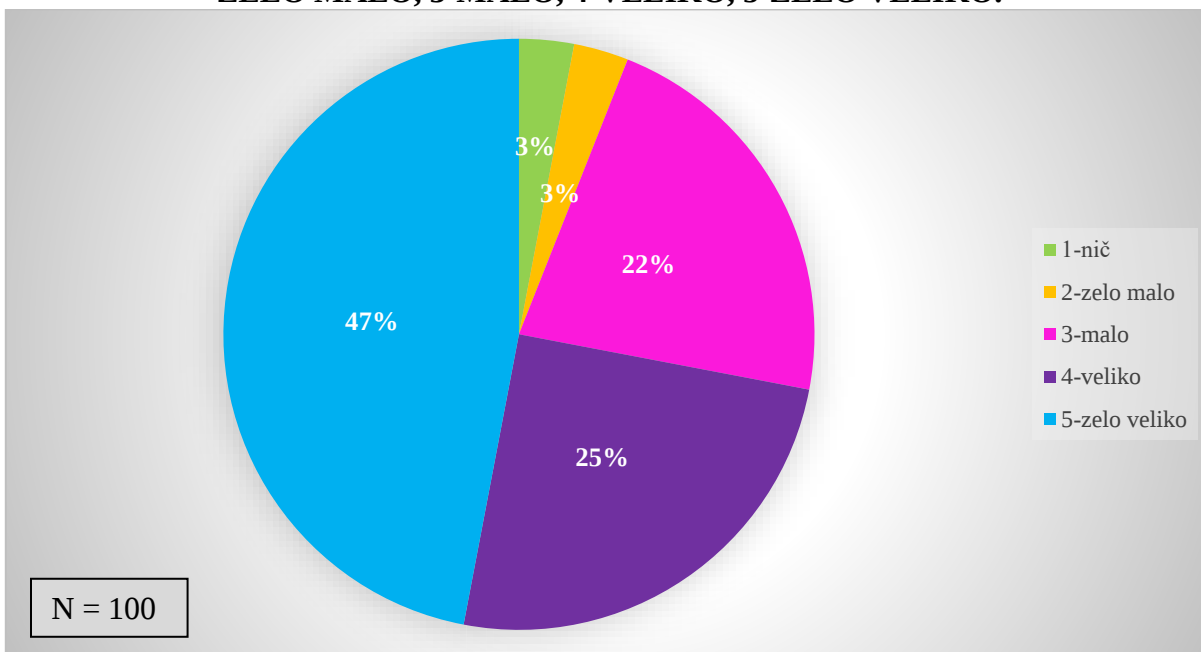
**9. NA LESTVICI OD 1 DO 5 OZNAČI, KOLIKO SI ODNESEL/A od ODDAJE, KJER 1 POMENI NIČ, 2-ZELO MALO, 3-MALO, 4-VELIKO, 5-ZELO VELIKO.**



Graf 9: Koliko si odnesel/a od oddaje?

43 % anketiranih dijakov meni, da so od ogledane oddaje odnesli veliko ter 29 %, da zelo veliko, kar je razvidno tudi pri izbiri prejšnjih odgovorov, saj so po večini izbrali pravilne odgovore. Da pa so od oddaje odnesli zelo malo, pa meni 3 % dijakov. Le 1 dijak meni, da je od oddaje odnesel nič.

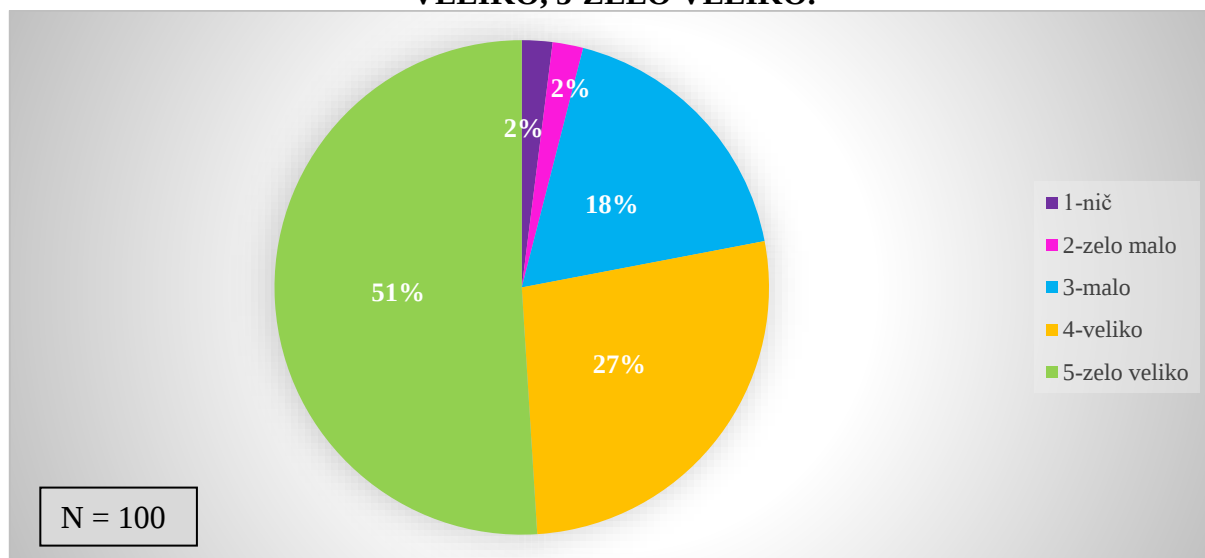
**10. NA LESTVICI OD 1 DO 5 OZNAČI, KOLIKO TAKŠNE ODDAJE PO TVOJEM MNENJU PRIPOMOREJO K OZAVEŠČANJU LJUDI, KJER 1 POMENI NIČ, 2-ZELO MALO, 3-MALO, 4-VELIKO, 5-ZELO VELIKO.**



Graf 10: Koliko takšne oddaje po tvojem mnenju pripomorejo k ozaveščanju ljudi?

47 % anketiranih dijakov meni, da takšne oddaje k ozaveščanju pripomorejo zelo veliko, 25 % pa, da veliko, malo oz. zelo malo pa jih meni 25 %. Le 3 % anketiranih dijakov meni, da takšne oddaje ne pripomorejo k ozaveščanju ljudi.

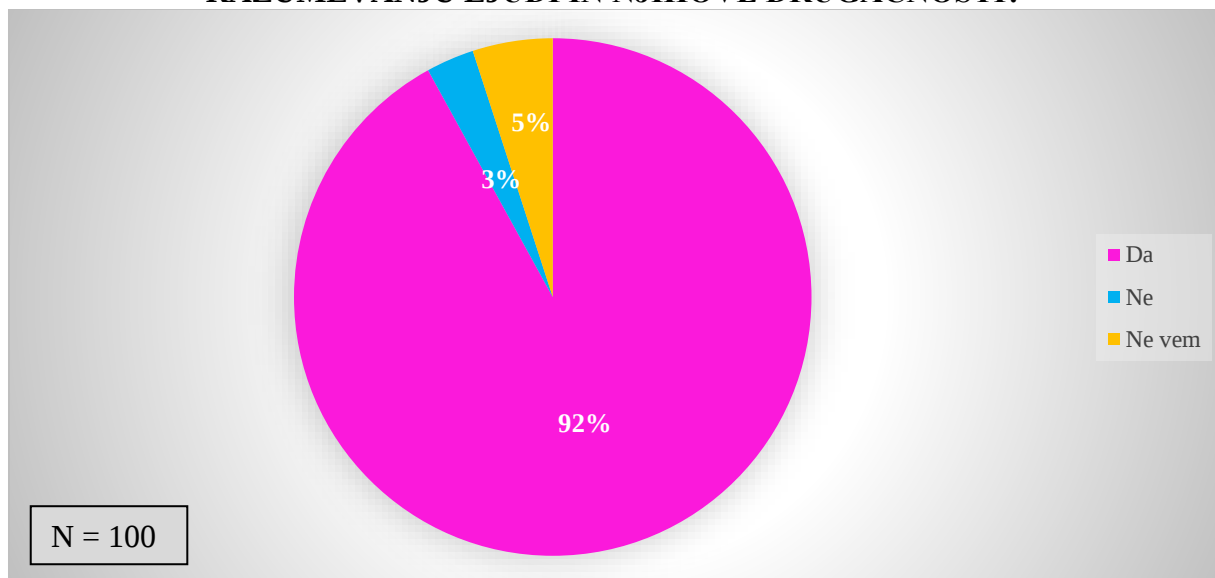
**11. NA LESTVICI OD 1 DO 5 OZNAČI, KOLIKO BI TAKŠNE ODDAJE PO TVOJEM MNENJU PRIPOMOGLE K BOLJŠEMU RAZUMEVANJU OBNAŠANJA OSEB Z MOTNJO ADHD, KJER 1 POMENI NIČ, 2-ZELO MALO, 3-MALO, 4-VELIKO, 5-ZELO VELIKO.**



Graf 11: Koliko bi takšne oddaje po tvojem mnenju pripomogle k boljšemu razumevanju obnašanja oseb z motnjo ADHD?

51 % anketiranih dijakov meni, da takšne oddaje pripomorejo zelo veliko k boljšemu razumevanju obnašanja oseb z motnjo ADHD, 27 % veliko, zelo malo in malo pa meni 20 %. Le 2 % anketiranih dijakov meni, da takšne oddaje ne pripomorejo k temu.

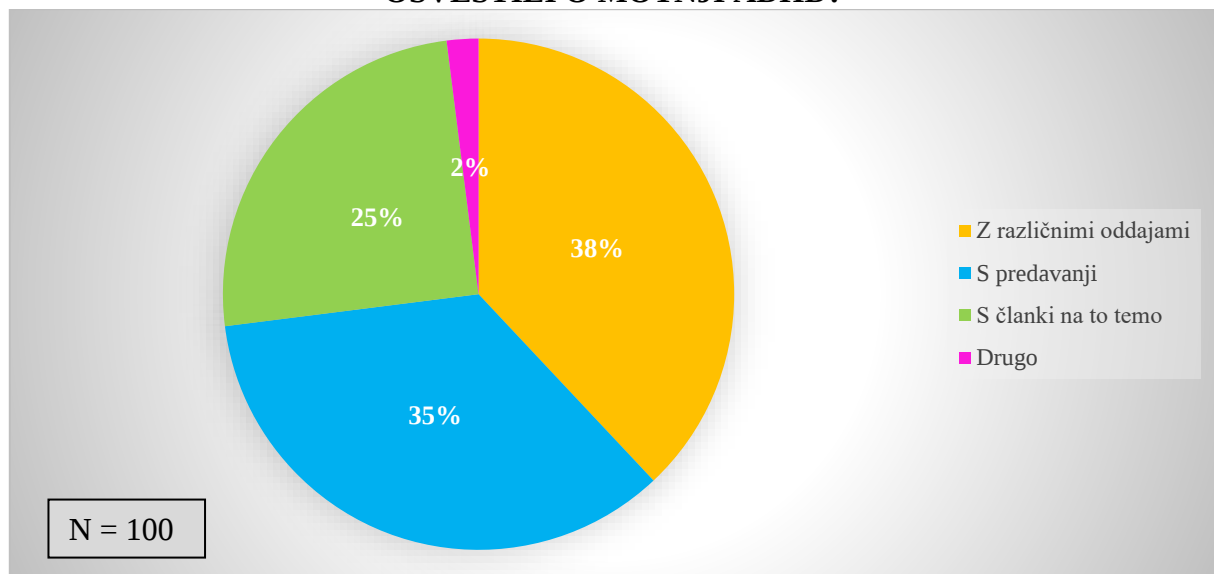
**12. SE TI ZDI, DA TAKŠNE ODDAJE PRIPOMOREJO K BOLJŠEMU RAZUMEVANJU LJUDI IN NJIHOVE DRUGAČNOSTI?**



Graf 12: Se ti zdi, da takšne oddaje pripomorejo k boljšemu razumevanju ljudi in njihove drugačnosti?

Kar 92 % anketiranih dijakov meni, da takšne oddaje pripomorejo k boljšemu razumevanju ljudi in njihove drugačnosti, s tem pa se jih ne strinja 3 %.

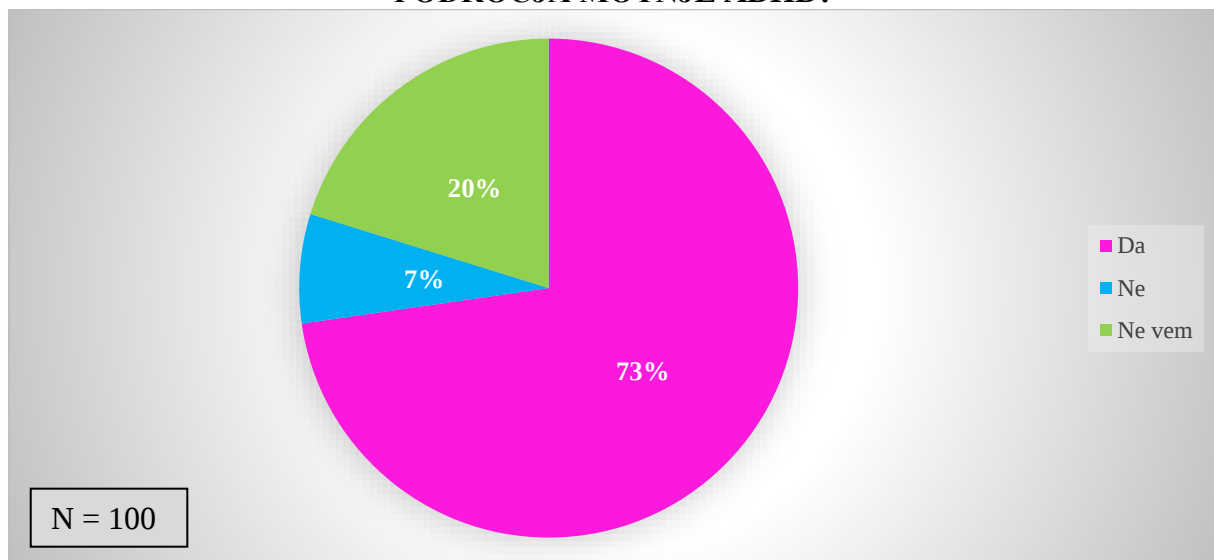
### 13. NA KAKŠNE NAČINE BI LAHKO PO TVOJEM MNENJU LJUDI ŠE BOLJ OSVESTILI O MOTNJI ADHD?



Graf 13: Na kakšne načine bi lahko po tvojem mnenju ljudi še bolj osvestili o motnji ADHD?

Anketirani dijaki menijo, da bi lahko druge ljudi osvestili o ADHD z različnimi oddajami, ta odgovor je izbralo največ 38 % dijakov, in pa s predavanji, za kar se je odločilo 35 % dijakov. 2 dijaka (2 %) sta pod drugo napisala, da bi se na to temo posnel film ter pa obisk na šoli, torej da pridejo na šolo osebe, ki to motnjo imajo in nam jo predstavijo ter se skupaj o njej pogovorimo.

### 14. MENIŠ, DA BI MORALI IMETI UČITELJI/PROFESORJI VEČ ZNANJA S PODROČJA MOTNJE ADHD?



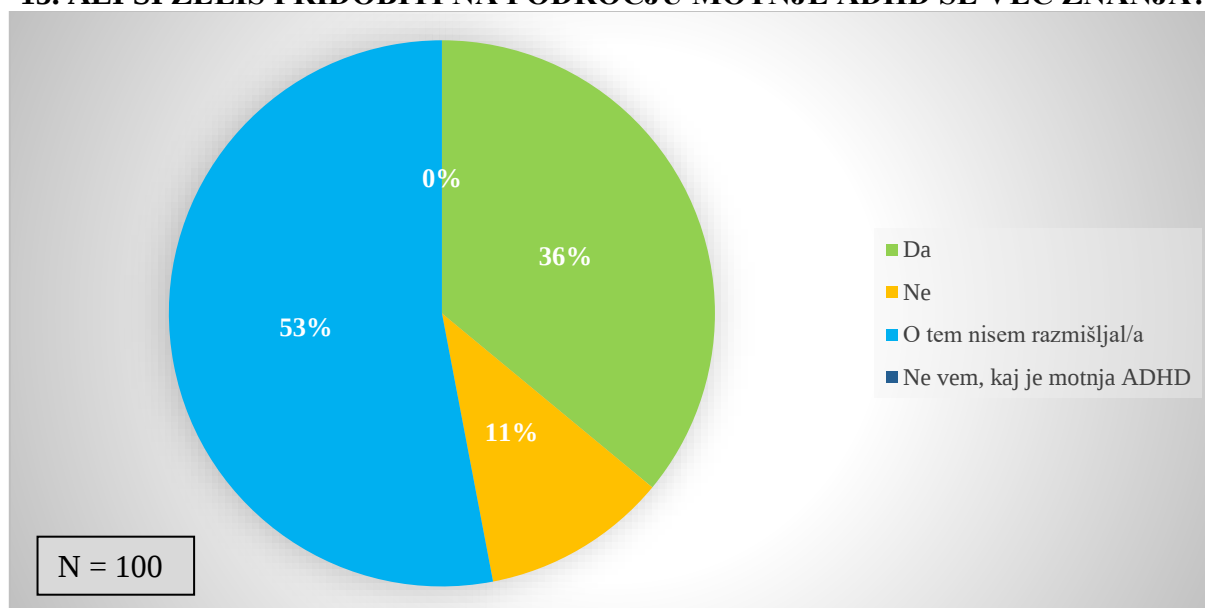
Graf 14: Meniš, da bi morali imeti učitelji/profesorji več znanja s področja motnje ADHD?

73 % anketiranih dijakov meni, da bi morali imeti učitelji/profesorji več znanja s področja motnje ADHD. Le 7 % jih meni, da ne potrebujejo več znanja.

#### 14.1 Če si na prejšnje vprašanje odgovoril/a z DA, ga, prosim, utemelji.

Štirinajsto vprašanje je vsebovalo tudi podvprašanje, saj me je zanimalo, zakaj dijaki menijo, da bi morali imeti učitelji/profesorji več znanja o motnji ADHD. Odgovori so bili najrazličnejši, vendar je v glavnini prevladoval odgovor, da bi morali imeti več znanja zato, da bi otroka lažje razumeli ter mu tako pomagali do čim boljšega uspeha. Velikokrat se je pojavil tudi odgovor, da bi vedeli, kako ravnati z otrokom ter da ga ne bi sodili po njegovem obnašanju, saj je lahko po drugi strani dober v marsičem. Eden izmed dijakov meni, da zaradi tega, ker učitelji/profesorji motnje ne poznajo tako dobro, se lahko jezijo nanj, v resnici pa sploh ne vedo, da otrok zaradi svoje motnje ne more sodelovati tako kot vsi ostali. Veliko dijakov pa utemeljuje vprašanje z odgovorom, da bi imeli boljše odnose v razredu, saj bi vedeli, da ima posameznik težave in da ni sam kriv za njih.

#### 15. ALI SI ŽELIŠ PRIDOBITI NA PODROČJU MOTNJE ADHD ŠE VEČ ZNANJA?



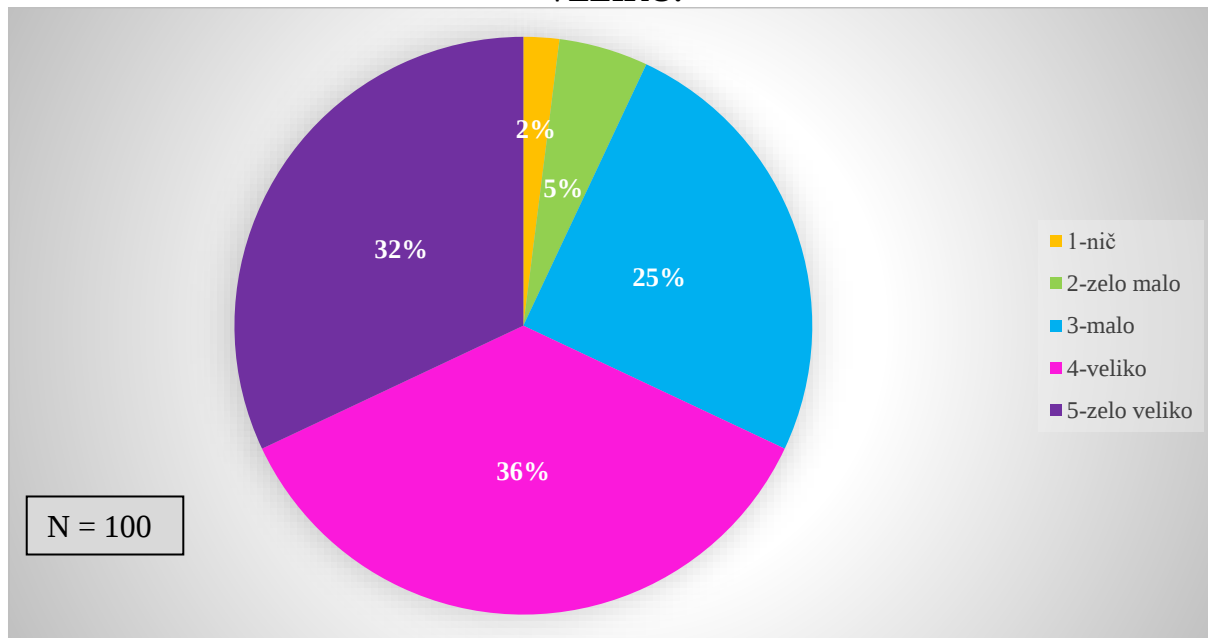
Graf 15: Ali si želiš pridobiti na področju motnje ADHD še več znanja?

36 % anketiranih dijakov si želi o motnji ADHD pridobiti še več znanja, 11 % si tega ne želi, 53 % pa o tem še ni razmišljala.

#### 15.1 Če si na prejšnje vprašanje odgovoril/a z DA, ga, prosim, utemelji.

Tudi petnajsto vprašanje je vsebovalo podvprašanje, s tem pa sem želela izvedeti, zakaj bi dijaki želeli imeti še več znanja o motnji ADHD. Tudi ti odgovori so bili različni, vendar je prevladal odgovor, da si še več znanja želijo zaradi samega razumevanja takšnih oseb in njihovih dejanj, saj nikoli ne vemo, kdaj bodo prišli v stik z osebo, ki ima motnjo ADHD, in da za primeren pristop potrebujejo znanje. Eden izmed odgovorov je bil, da je možno, da bodo imeli otroka z motnjo ADHD in da bodo znali pravilno pristopati k njemu. Nekdo izmed dijakov pa meni, da ne bi smeli delati razlik med otroci z in otroci brez motnje ADHD. Enega dijaka duševne motnje zanimajo in si iz tega razloga želi imeti še več znanja. Nekdo od dijakov pa meni, da je znanje moč, v smislu, da če več znamo, imamo več moči, torej znanja o tem, kako pomagati drugim.

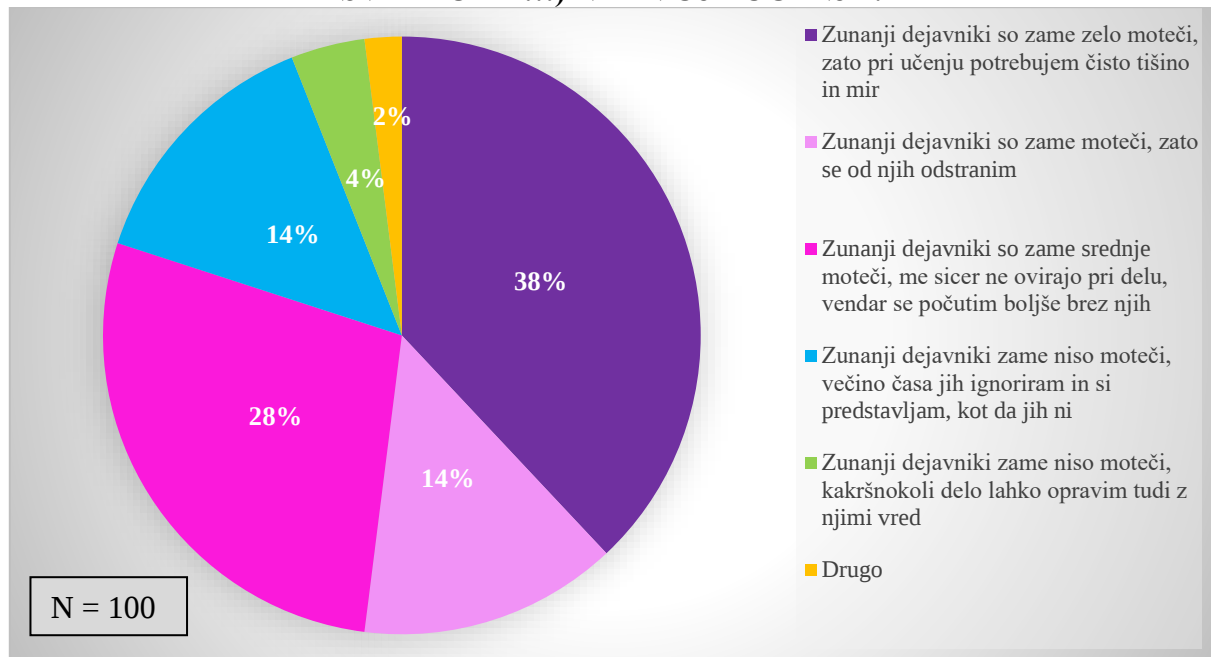
**16. NA LESTVICI OD 1 DO 5 OZNAČI, KOLIKO BI PO TVOJEM MNENJU PRIPOMOGLO K BOLJŠEMJU RAZUMEVANJU OBNAŠANJA OSEB Z MOTNJO ADHD V RAZREDU IN S TEM BOLJŠI KOMUNIKACIJI, ČE BI SE OSEBE Z MOTNJO ADHD O TEM POGOVORILE S SOŠOLCI (SEVEDA ČE BI TO ŽELELE), KJER 1 POMENI NIČ, 2-ZELO MALO, 3-MALO, 4-VELIKO, 5-ZELO VELIKO.**



Graf 16: Koliko bi po tvojem mnenju pripomoglo k boljšemu razumevanju obnašanja oseb z motnjo ADHD v razredu in s tem k boljši komunikaciji, če bi se osebe z motnjo ADHD o tem pogovorile s sošolci (seveda če bi to želele)?

Anketiranih dijakov, ki menijo, da bi pogovor z osebo, ki ima motnjo ADHD, zelo veliko pomagal k boljši komunikaciji v razredu, je 32%. Štirje dijaki več, torej 36, jih meni, da bi pogovor pomagal veliko. Le 2 anketirana dijaka (2 %) menita, da pogovor s takšno osebo ne bi pomagal.

## 17. KAKO VPLIVAJO ZUNANJI DEJAVNIKI (NPR. HRUP IZ OKOLICE, GLASBA, SVETLOBA ...) NA TVOJE UČENJE?

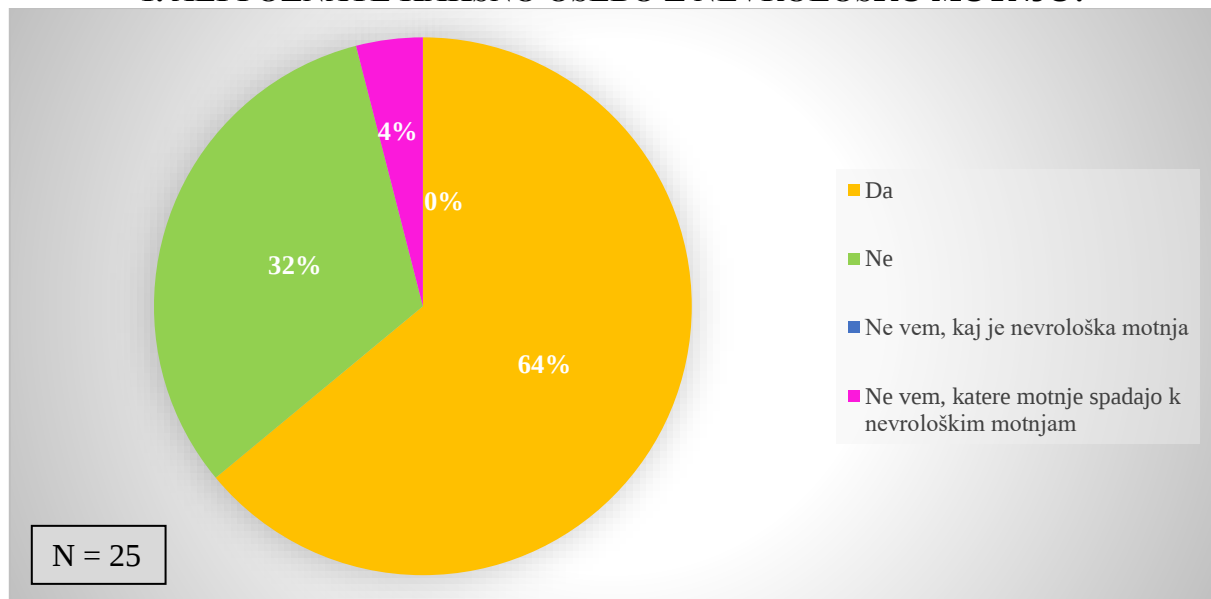


Graf 17: Kako vplivajo zunanji dejavniki (npr. hrup iz okolice, glasba, svetloba ...) na tvoje učenje?

Z zadnjim vprašanjem anketnega vprašalnika sem želela ugotoviti in primerjati, koliko zunanji dejavniki motijo dijake, ki motnje ADHD nimajo, saj je za tiste, ki to motnjo imajo značilno, da jim vsak najmanjši dražljaj lahko popolnoma preusmeri pozornost. Največ anketiranih dijakov, torej 38 %, je odgovorilo, da so zunanji dejavniki za njih zelo moteči ter da pri učenju potrebujejo tišino in mir, kar je značilno tudi za osebe, ki imajo ADHD. 28 % anketiranih dijakom pa so zunanji dejavniki srednje moteči, kar pomeni, da jih sicer ne ovirajo pri delu, vendar funkcionirajo bolje brez njih. 2 dijaka (2 %) pa sta pod drugo napisala: »Zunanji dejavniki zame niso moteči, raje imam glasbo med učenjem« in pa »Zunanji dejavniki so zame boljši, saj se pri tem bolj sprostim«.

### 3.4.2 Analiza anketnega vprašalnika za profesorje

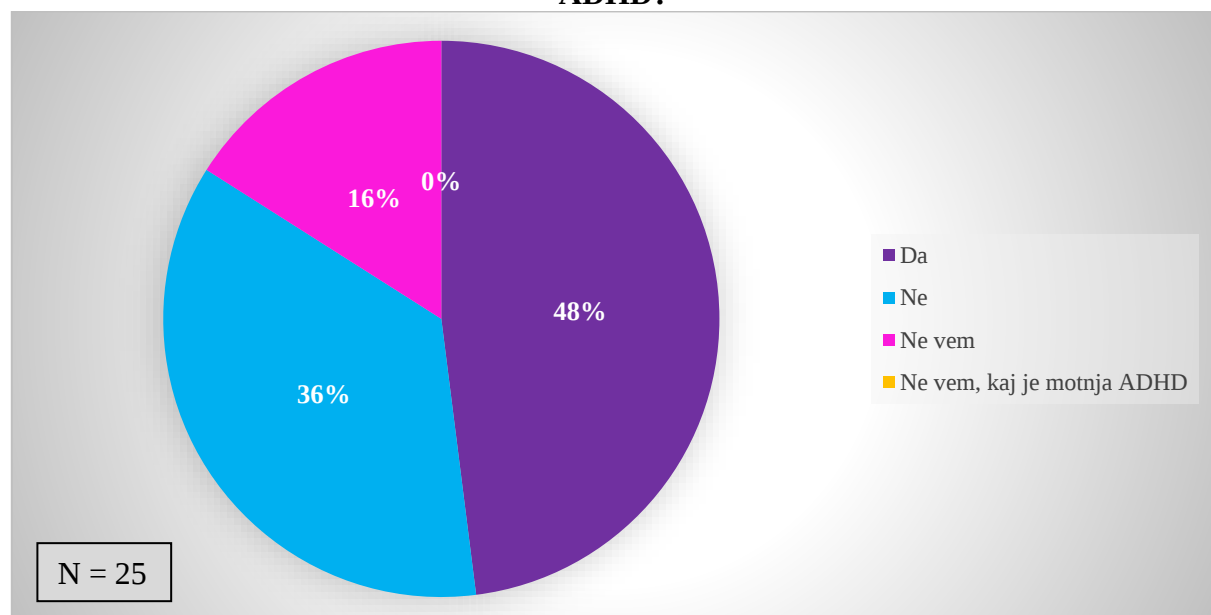
#### 1. ALI POZNATE KAKŠNO OSEBO Z NEVROLOŠKO MOTNJO?



Graf 18: Ali poznate osebo z nevrološko motnjo?

Prvo vprašanje je bilo zaprtega tipa. Na vprašanje ali profesorji poznajo kakšno osebo z nevrološko motnjo, jih je 64 % odgovorilo pritrdilno, 32 % anketiranih profesorjev pa takšne osebe ne pozna. 1 profesor (4 %) pa ne ve, katere motnje spadajo k nevrološkim motnjam.

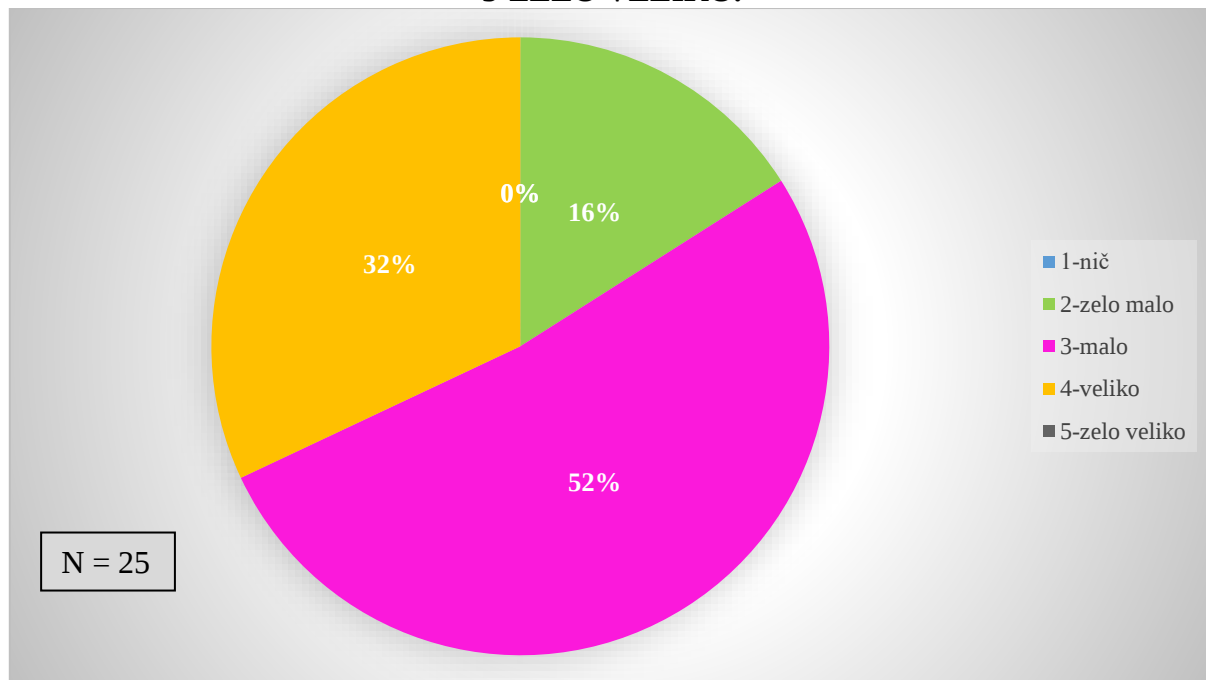
#### 2. ALI UČITE OZ. STE ŽE UČILI DIJAKA/UČENCA, KI JE IMEL MOTNJO ADHD?



Graf 19: Ali učite oz. ste že učili dijaka/učenca, ki je imel motnjo ADHD?

48 % anketiranih profesorjev uči oziroma je že učilo dijaka/učenca z motnjo ADHD, kar pomeni, da so se s to motnjo že srečali. 36 % takšnega dijaka/učenca še ni učilo, 16 % profesorjev pa tega ne ve.

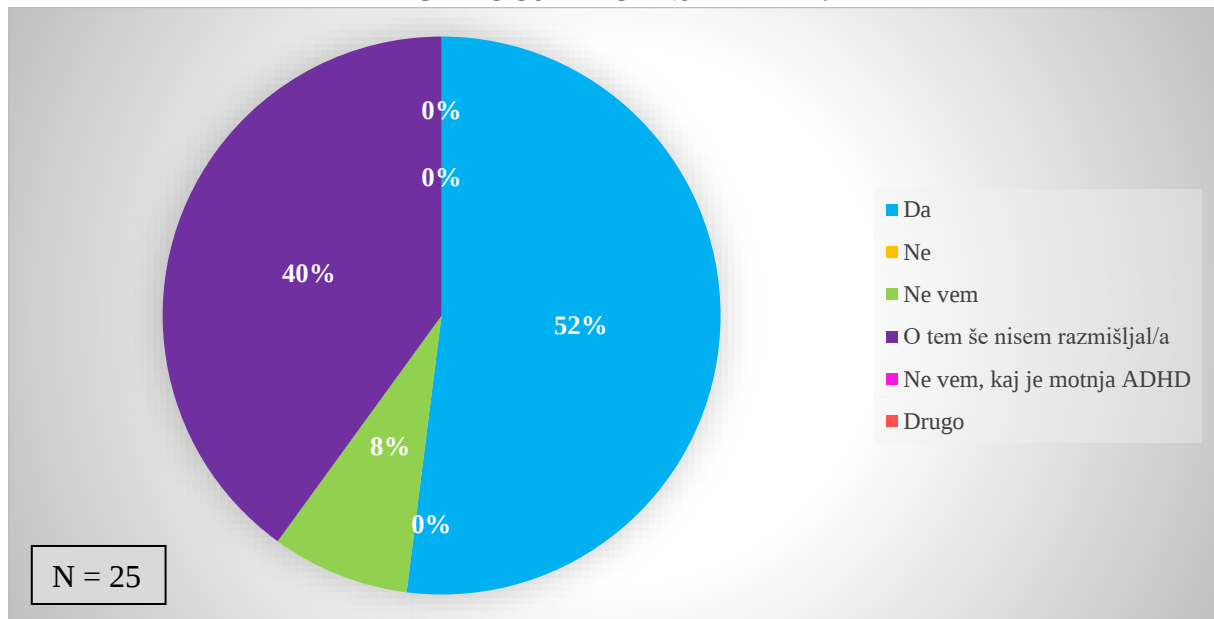
**3. NA LESTVICI OD 1 DO 5 OZNAČITE, KOLIKO POZNATE OZ. STE ŽE SLIŠALI ZA MOTNJO ADHD, KJER 1 POMENI NIČ, 2-ZELO MALO, 3-MALO, 4-VELIKO, 5-ZELO VELIKO.**



Graf 20: Koliko poznate oz. ste že slišali za motnjo ADHD?

Več kot polovica anketiranih profesorjev (52 %) ocenjuje, da ima znanja o ADHD malo, 16 % pa zelo malo, da ima znanja veliko, pa jih meni 32 %.

#### 4. MENITE, DA BI MORALI UČITELJI/PROFESORJI IMETI VEČ ZNANJA S PODROČJA MOTNJE ADHD?



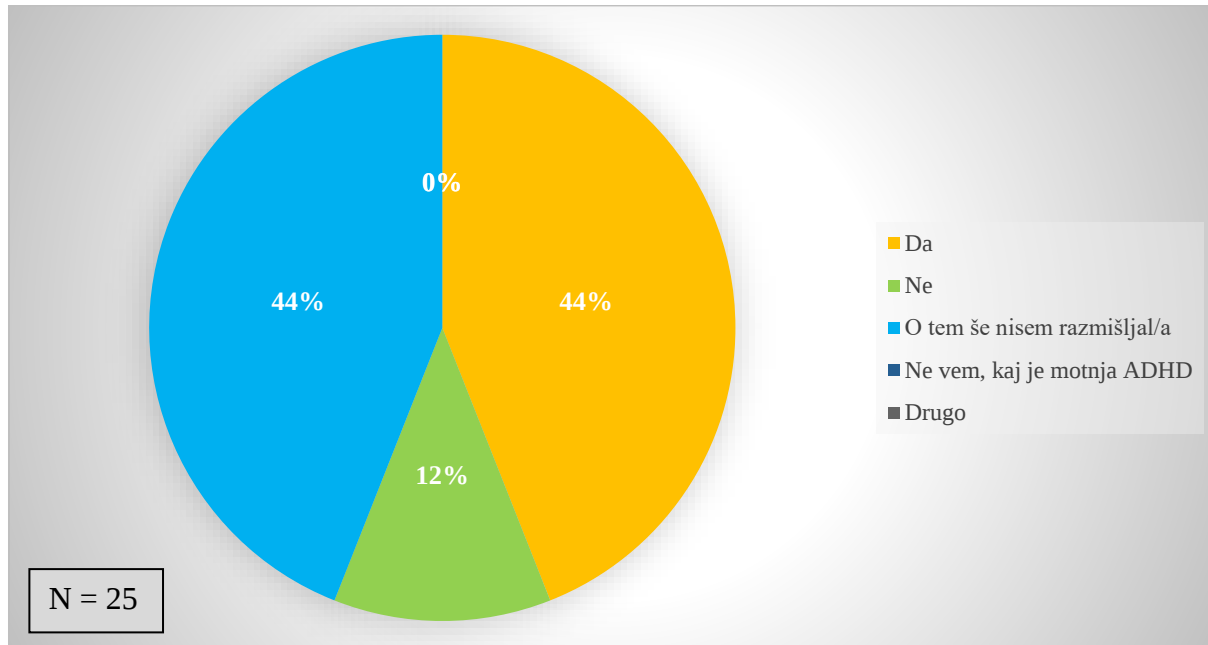
Graf 21: Menite, da bi morali učitelji/profesorji imeti več znanja s področja motnje ADHD?

52 % anketiranih profesorjev meni, da bi morali imeti več znanja s področja motnje ADHD, 40 % jih o tem še ni razmišljalo, 8 % pa tega ne ve.

##### 4.1 Če ste na prejšnje vprašanje odgovorili z DA, ga prosim utemeljite.

Nekateri profesorji menijo, da bi več znanja prišlo prav, ker bi tako lažje razumeli dijake/učence in njihovo obnašanje. Spet drugi pa menijo, da znanja ni nikoli preveč, eden izmed profesorjev pa je zapisal: »Področje motenj pozornosti in ADHD je kompleksno, hitro mislimo, da veliko vemo in poznamo, vendar največkrat nimamo ustreznih strokovnih informacij, znanj in tudi kako najbolj učinkovito obravnavati osebe z ADHD«.

## 5. ALI SI ŽELITE PRIDOBITI NA PODROČJU MOTNJE ADHD ŠE VEČ ZNANJA?



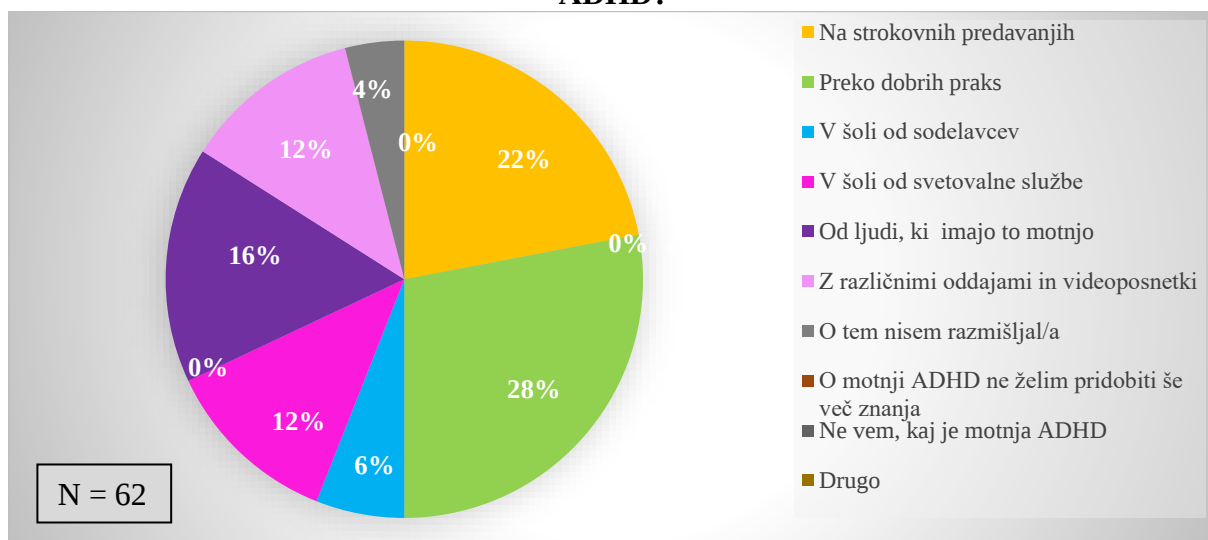
Graf 22: Ali si želite pridobiti na področju motnje ADHD še več znanja?

Na peto vprašanje o tem, ali si želijo s področja motnje ADHD profesorji pridobiti še več znanja, je enak odstotek profesorjev odgovoril z da in da o tem še niso razmišljali (44 %). Le 12 % anketiranih profesorjev več znanja s področja ADHD ne želi.

### 5.1 Če ste na prejšnje vprašanje odgovorili z da, ga prosim utemeljite.

Tudi peto vprašanje je vsebovalo podvprašanje, saj sem želela ugotoviti, zakaj bi profesorji želeli pridobiti še več znanja o ADHD. Največkrat se je pojavil odgovor za boljšo komunikacijo, delo in pa reševanje izzivov. Eden izmed profesorjev pa si želi še več znanja, ker se zna zgoditi, da bo učil takšnega otroka in da bo vedel, kako pristopiti k njemu.

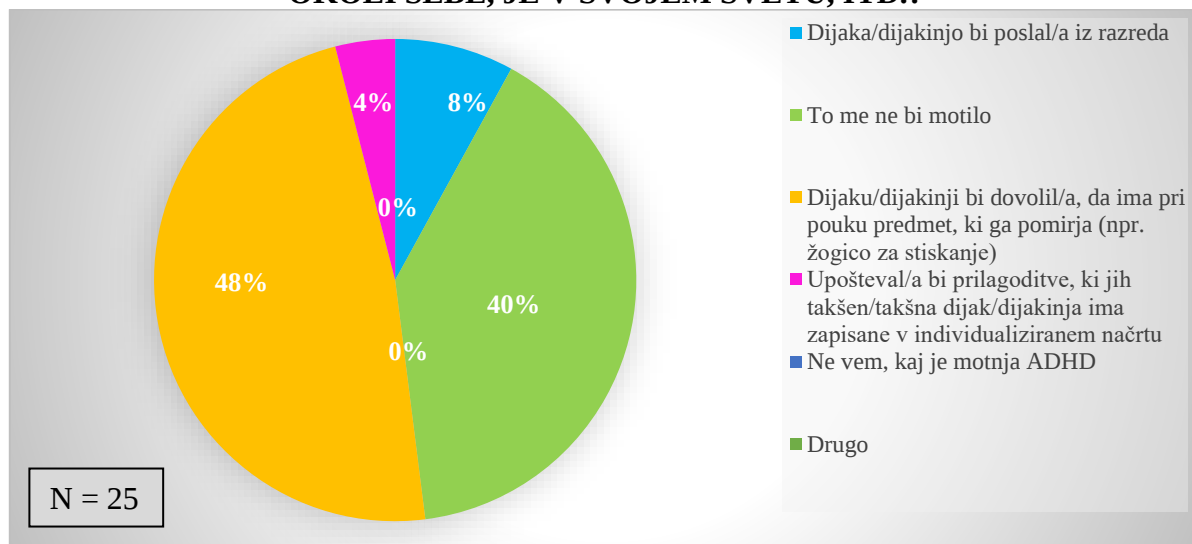
## 6. NA KAKŠEN NAČIN BI ŽELELI PRODOBITI INFORMACIJE O MOTNJI ADHD?



Graf 23: Na kakšen način bi želeli pridobiti informacije o motnji ADHD?

Največ anketiranih profesorjev si želi pridobiti več znanja o motnji ADHD preko dobrih praks (28 %), na strokovnih predavanjih (22 %), od ljudi, ki imajo to motnjo (16 %), in v šoli od svetovalne službe (12 %). Najmanj (6 %) anketiranih profesorjev pa si želi o motnji ADHD slišati v šoli od sodelavcev.

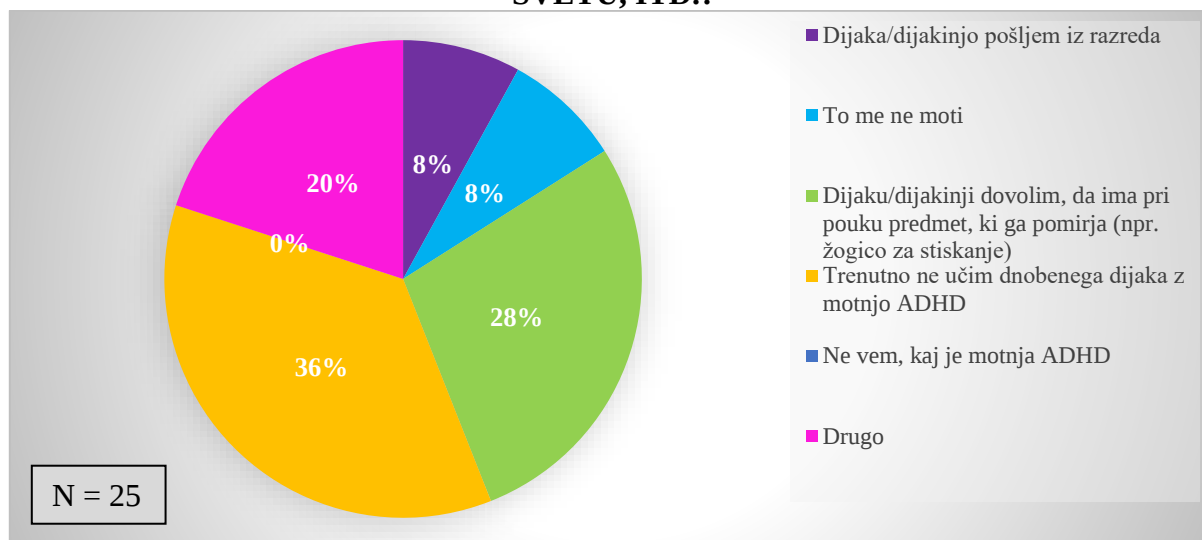
## 7. KAKO BI VODILI POUK V RAZREDU, V KATEREM BI SE NAHAJAL/A DIJAK/INJA Z MOTNJO ADHD V PRIMERU, DA ZARADI SVOJE NEMIRNOSTI MOTI POUK, V SMISLU, DA SE OSEBA NEPRESTANO OBRAČA IN GLEDA OKOLI SEBE, JE V SVOJEM SVETU, ITD.?



Graf 24: Kako bi vodili pouk v razredu, v katerem bi se nahajal/a dijak/inja z motnjo ADHD v primeru, da zaradi svoje nemirnosti moti pouk, v smislu, da se oseba neprestano obrača in gleda okoli sebe, je v svojem svetu, itd.?

48 % anketiranih profesorjev bi dijaku, ki je pri uri nemiren, dovolilo, da ima pri pouku predmet (npr. žogico za stiskanje), ki bi ga pomirjal. 40 % anketiranih profesorjev nemirnost dijaka ne bi motila, 8 % bi dijaka/dijakinjo poslalo iz razreda, le 4 % pa bi upoštevali prilagoditve, ki jih ima takšen/takšna dijak/dijakinja zapisane v individualiziranem učnem načrtu.

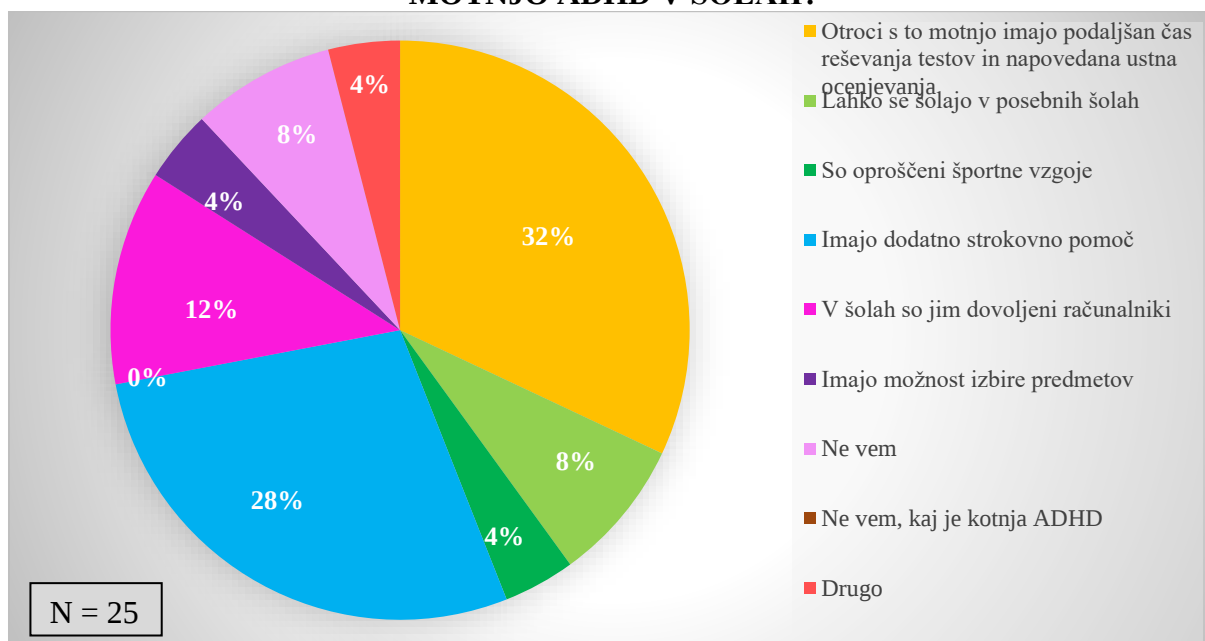
**8. KAKO VODITE POUK V RAZREDU, KJER SE NAHAJA OSEBA Z MOTNJO ADHD V PRIMERU, DA ZARADI SVOJE NEMIRNOSTI MOTI POUK, V SMISLU, DA SE OSEBA NEPRESTANO OBRAČA IN GLEDA OKOLI SEBE, JE V SVOJEM SVETU, ITD.?**



Graf 25: Kako vodite pouk v razredu, kjer se nahaja oseba z motnjo ADHD v primeru, da zaradi svoje nemirnosti moti pouk, v smislu, da se oseba neprestano obrača in gleda okoli sebe, je v svojem svetu, itd.?

Največ anketiranih profesorjev (36 %) je odgovorilo, da trenutno ne poučujejo dijaka, ki bi imel motnjo ADHD. 28 % anketiranih profesorjev dijaku/dijakinji dovoli, da ima pri pouku predmet, ki ga pomirja, 8 % dijaka/dijakinjo pošlje iz razreda ali pa ga to ne moti. Možnost drugo pa je izbralo 20 % anketiranih profesorjev. Njihovi odgovori so bili, da pošljejo dijaka k svetovalni delavki, dijaka zaposlijo z nalogo, ga pošljejo iz razreda in ko se dijak vrne, mora o nalogi poročati, iščejo načine, da dijaku čim bolj pritegnejo pozornost in zanimanje do pouka ter sodelovanja, naloge se lotijo na drugačen način in dovolijo jim tudi gibanje.

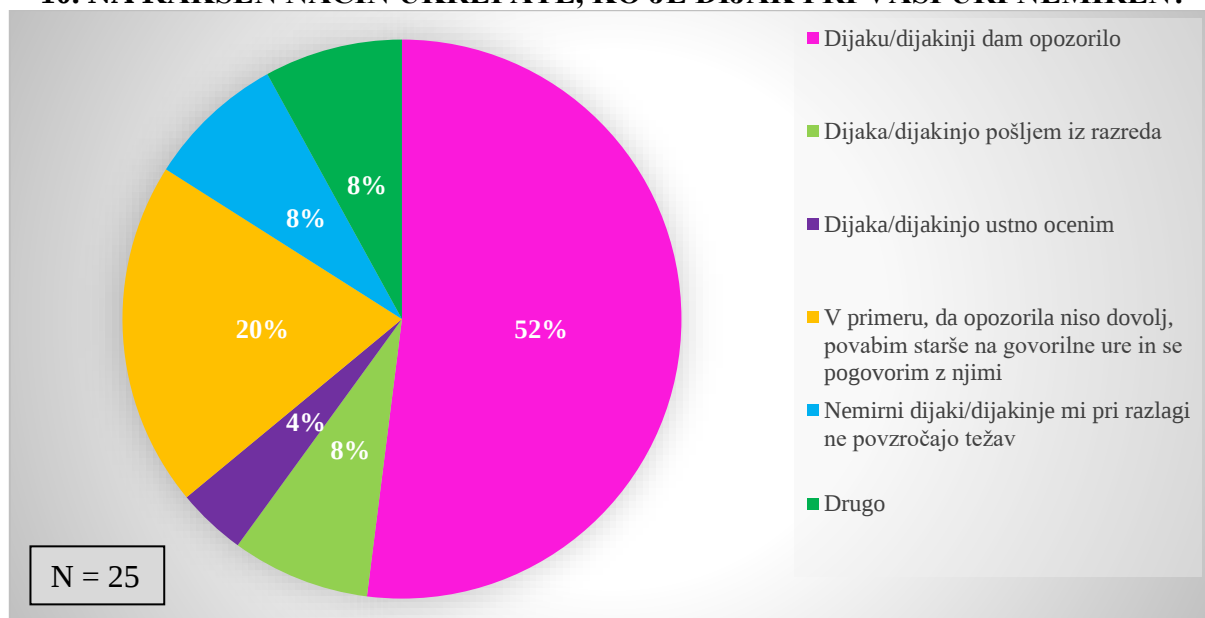
## 9. KAKŠNE PRILAGODITVE IMAJO PO VAŠEM MNENJU DIJAKI/UČENCI Z MOTNJO ADHD V ŠOLAH?



Graf 26: Kakšne prilagoditve imajo po vašem mnenju dijaki/učenci z motnjo ADHD v šolah?

Najbolj izbrana odgovora sta bila, da imajo dijaki/učenci z motnjo ADHD podaljšan čas reševanja testov (32 %) in pa da je otrokom z ADHD nudena dodatna strokovna pomoč (28 %). En profesor (4 %) je pod drugo zapisal, da imajo dijaki prilagojen pouk ter pa da se pri tem uporabljajo različne metode dela.

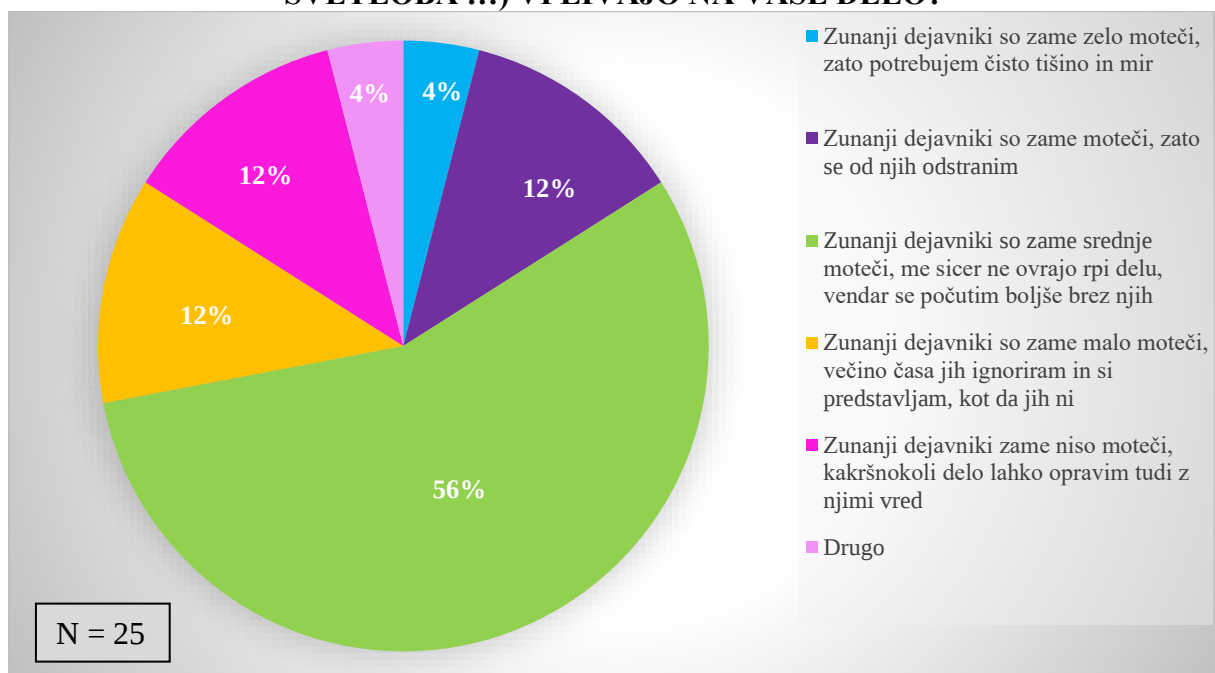
## 10. NA KAKŠEN NAČIN UKREPATE, KO JE DIJAK PRI VAŠI URI NEMIREN?



Graf 27: Na kakšen način ukrepate, ko je dijak pri vaši uri nemiren?

Večina (52 %) anketiranih profesorjev, kadar je dijak pri uri nemiren, ga opozori, 20 % jih na govorilno uro povabi starše, če opozorila niso dovolj, en (4 %) anketirani profesor pa dijaka ustno oceni.

### 11. KAKO ZUNANJI DEJAVNIKI (NPR. HRUP IZ OKOLICE, GLASBA, SVETLOBA ...) VPLIVAJO NA VAŠE DELO?



Graf 28: Kako zunanji dejavniki (npr. hrup iz okolice, glasba, svetloba ...) vplivajo na vaše delo?

Zadnje vprašanje anketnega vprašalnika za profesorje je bilo enako kot pri dijakih, nanj pa je večina (56 %) odgovorila, da so zunanji dejavniki za profesorje srednje moteči. Najmanj sta bila izbrana odgovora, da so zunanji dejavniki za profesorje zelo moteči (4 %) in pa odgovor drugo (4%), pod katerega je anketirani profesor zapisal, da je odvisno, za kakšne zunanje dejavnike gre, saj so nekateri moteči, drugi ne, so pa lahko iztočnica za delo v razredu.

### 3.5 RAZPRAVA

Nevrološke motnje so bolezni ali motnje v delovanju živčnega sistema. Živčni sistem je sestavljen iz možganov, hrbtenjače in vrste vlaken, ki potekajo po celem telesu. Živčni sistem je odgovoren za pošiljanje in prejemanje sporočil v in iz možganov ter ostalega telesa [15]. Med nevrološke motnje spada tudi motnja ADHD, ki je bila glavna tema anketnega vprašalnika. Z anketnim vprašalnikom sem želela pridobiti informacije o tem, kako je poznana motnja ADHD med dijaki, ter pa kakšen je odnos profesorjev do oseb s to motnjo. Spodaj so navedeni rezultati obeh anketnih vprašalnikov, razprava ter hipoteze.

Na prvo anketno vprašanje za dijake in profesorje o tem, ali poznajo kakšno osebo z nevrološko motnjo, me je odgovor dijakov zelo presenetil, saj je skoraj polovica (47 %) anketiranih dijakov odgovorilo, da poznajo osebo z nevrološko motnjo. Osebo z nevrološko motnjo pa pozna 64 % anketiranih profesorjev. Na to vprašanje se nanaša **prva hipoteza: Osebo z nevrološko motnjo pozna več profesorjev kot dijakov**, ki je potrjena, saj za 17 % več anketiranih profesorjev kot dijakov pozna osebo z nevrološko motnjo.

11 % anketiranih dijakov o motnji ADHD ve zelo malo, zato je **druga hipoteza: Največ dijakov o motnji ADHD ve zelo malo**, ovržena. Največ (32 %) anketiranih dijakov je odgovorilo, da o motnji ADHD ve veliko. Presenetilo pa me je tudi enakomerno razmerje med anketiranimi dijaki, ki o motnji vedo veliko, in dijaki, ki o njej ne vedo ničesar, saj je ta odgovor izbralo enako število dijakov, in sicer 13 %.

Na tretje vprašanje o vzrokih za nastanek motnje ADHD je največ (38 %) anketiranih dijakov odgovorilo, da so le-ti genetski (kar je res), najmanj dijakov pa meni, da k nastanku ADHD pripomorejo različna cepiva, pomanjkljiva in napačna vzgoja v otroštvu in pa prevelik vnos sladkorja (kar ne drži).

Pri četrtem vprašanju sem dobila odgovore, kot sem jih pričakovala, saj 73 % anketiranih dijakov meni, da je motnja pogostejša pri dečkih kot pri deklicah.

Na naslednje vprašanje o tem, ali se lahko motnji ADHD pridružijo tudi druge težave, je večina (86 %) anketiranih dijakov izbrala odgovor da, s katerim so me presenetili, saj sem menila, da bodo izbrali odgovor ne.

Pri šestem vprašanju je večina anketiranih dijakov odgovorila pravilno, saj so dijaki najpogosteje izbrali odgovor, da otroke z motnjo ADHD obravnava pedopsihiater (17 %), klinični psiholog (20 %) ter osebni zdravnik (14 %). Sicer je bil še en odgovor pravilen, in sicer, da pri obravnavi sodeluje tudi nevrolog, vendar se je za njega odločilo malo manj dijakov (12 %).

Anketirani dijaki pri sedmem vprašanju najpogosteje menijo, da prilagoditev, ki je nudena otrokom z motnjo ADHD, je, da imajo podaljšan čas reševanja testov in napovedana ustna ocenjevanja (33 %) ter dodatno strokovno pomoč (30 %). Le 5 % anketiranih dijakov pa meni, da so jim na voljo računalniki, kar pa se v posebnih primerih tudi omogoči, da lahko zaradi neorganiziranosti na mizi otroci pišejo z računalnikom.

Z osmim vprašanjem sem dobila podatek, da anketirani dijaki menijo, da se motnjo ADHD zdravi nefarmakološko ter pa farmakološko. Nad tem rezultatom sem kar presenečena, saj so dijaki največkrat izbrali pravilna odgovora.

S pomočjo devetega vprašanja o tem, koliko so anketirani dijaki odnesli oz. si zapomnili pri oddaji o motnji ADHD, sem izvedela, da si je kar 43 % dijakov iz oddaje zapomnilo veliko, 29 % pa, da zelo veliko. S tem odgovorom sem dobila podatek, da je moj namen raziskovalne naloge, torej osvestiti dijake o motnji ADHD, uspel.

S pomočjo dijakov sem lahko z desetim vprašanjem dokazala, da takšne oddaje veliko pripomorejo k ozaveščanju ljudi, saj jih 47 % meni, da takšne oddaje pomagajo zelo veliko k poznavanju motnje ADHD.

Z enajstim vprašanjem anketnega vprašalnika je potrjena **tretja hipoteza: Več kot polovica dijakov meni, da bi oddaje o različnih motnjah zelo veliko pripomogle k boljšemu razumevanju obnašanja oseb, ki imajo takšne motnje**, saj tako meni 51 % anketiranih dijakov, da se jim zdijo takšne oddaje smiselne in da dejansko pripomorejo k samemu ozaveščanju ljudi.

92 % anketiranih dijakov pri dvanajstem vprašanju meni, da takšne oddaje pripomorejo k boljšemu razumevanju ljudi in njihove drugačnosti, na podlagi tega pa lahko predlagam, da bi se naredilo še več takšnih oddaj, saj si potem človek zna predstavljati, kakšne težave imajo osebe z raznimi motnjami in kakšne ovire imajo v življenju.

Anketirani dijaki so z odgovori na trinajsto vprašanje pomagali priti do idej, kako ljudi še bolj osvestiti o motnji ADHD. Najbolj izbran odgovor z 38 % je ideja, da bi naredili še več takšnih oddaj, 35 % s predavanji, 25 % anketiranih dijakov pa bi prebrali tudi kakšen članek na to temo.

Pri štirinajstem vprašanju o tem, ali dijaki menijo, da bi morali imeti profesorji še več znanja o motnji ADHD, jih je 73 % odgovorilo pritrdilno, napisati so tudi utemeljitev, in sicer največkrat, da bi profesorji otroka lažje razumeli in mu pomagali priti do čim boljših uspehov.

Tudi pri petnajstem vprašanju je bila potrebna utemeljitev, če so na vprašanje o tem, ali bi želeli o motnji ADHD imeti še več znanja, odgovorili z DA. Takšnih je bilo 53 %, svoj odgovor pa so največkrat utemeljili z zapisom, da bi lažje razumeli osebo s to motnjo.

Pri šestnajstem vprašanju 32 % anketiranih dijakov meni, da bi pogovor z osebami, ki imajo motnjo ADHD, zelo pomagal in s tem se tudi strinjam. Po mojem mnenju se o tem premalo pogovarjamo, pa ne le o motnji ADHD, tudi na splošno o drugih nevroloških motnjah in zaradi tega pride velikokrat do izključevanja iz družbe, kar se ne bi smelo dogajati.

S sedemnajstim vprašanjem pa sem želela ugotoviti, kako zunanji dejavniki vplivajo na profesorje in dijake ter tako narediti primerjavo med njimi ter osebami z motnjo ADHD. Na to vprašanje je 38 % anketiranih dijakov odgovorilo, da so zunanji dejavniki zanje zelo moteči, zato pri delu potrebujejo čisto tišino in mir, kar pa je tudi ena izmed velikih značilnosti oseb z ADHD, in sicer, da jim že vsak najmanjši dražljaj lahko popolnoma prevzame pozornost.

Na drugo vprašanje anketnega vprašalnika za profesorje so le-ti odgovorili, da učijo oz. so že učili dijaka/učenca z motnjo ADHD (takšnih profesorjev je 48 %), kar dosti od njih pa takšnega dijaka/učenca še ni poučevalo (36 %). Pri tem vprašanju lahko naredim primerjavo med anketiranimi profesorji Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje in pa 62

anketiranimi učitelji od 1. do 5. razreda petih različnih osnovnih šol, ki so na vprašanje, ali poučujejo učenca z motnjo ADHD pritrdilno odgovorili kar v 39 % več, in sicer v 87 %. [16]

Na tretje vprašanje o tem, koliko znanja imajo profesorji o motnji ADHD je več kot polovica (52 %) anketiranih profesorjev odgovorila, da imajo znanja malo. Po takšnem odgovoru bi tudi za profesorje lahko bilo organizirano kakšno predavanje o samih nevroloških motnjah, o motnji ADHD ter pa o delu z ljudmi, ki imajo diagnosticirane te motnje.

Četrto vprašanje anketnega vprašalnika za profesorje je vsebovalo podvprašanje, s katerim sem želela izvedeti, zakaj bi profesorji želeli imeti še več znanja o motnji ADHD, kar jih je odgovorilo v 52 %. Posebno pa me je presenetil odgovor anketiranca, ki je napisal/a: *»Področje motenj pozornosti in ADHD je kompleksno, hitro mislimo, da veliko vemo in poznamo, vendar največkrat nimamo ustreznih strokovnih informacij, znanj in tudi kako najbolj učinkovito obravnavati osebe z ADHD«*. Ta odgovor mi je vzbudil pozornost in me presenetil (najbolj od vseh) predvsem zaradi tega, ker je to tudi eden izmed razlogov, zakaj sem se odločila za izdelavo raziskovalne naloge na temo ADHD. Motnja sama po sebi ne zveni komplicirana, vendar ko se zares poglobiš v zadeve, spoznaš, da ni to le-ta hiperaktivnost in pozornost, ki jo ljudje poznajo, ampak se za tem skriva marsikaj več.

S petim vprašanjem sem ugotovila, da si 44 % anketiranih profesorjev želi še več znanja o motnji ADHD, prav toliko (44 %) pa jih o tem še ni razmišljalo. To vprašanje je imelo podvprašanje za obrazložitev pritrdilnega odgovora. Najpogostejši odgovor je, da zaradi same boljše komunikacije in reševanja izzivov.

Pri šestem vprašanju sem izvedela, da bi anketirani profesorji o motnji ADHD želeli pridobiti največ znanja preko dobrih praks (28 %) ter pa na strokovnih predavanjih (22 %), kar bi bil tudi moj predlog.

S sedmim vprašanjem sem želela izvedeti, kako bi profesorji vodili pouk, kadar je dijak pri uri nemiren. Največ (48 %) anketiranih profesorjev bi dijaku dovolilo, da ima pri pouku predmet, ki ga pomirja (npr. žogico za stiskanje).

Naslednje vprašanje pa je bilo, na kakšen način vodijo profesorji pouk, kadar je dijak nemiren. Z odgovori profesorjev je **četrta hipoteza: Najpogosteje anketirane profesorje nemirni dijaki ne motijo**, ovržena, saj je ta odgovor izbralo le 8 % vseh anketiranih profesorjev. Največkrat (28 %) profesorji dijaku/dijakinji dovolijo, da ima pri pouku predmet, ki ga pomirja.

Tudi profesorje sem povprašala po prilagoditvah oseb z motnjo ADHD v šoli in njihov največkrat izbran odgovor je bil, tako kot pri dijakih, da imajo podaljšan čas reševanja testov ter pa napovedana ustna ocenjevanja (32 %).

Večina (52 %) anketiranih profesorjev dijaku, ki je pri uri nemiren, da opozorilo, če le to ni dovolj, pa pokličejo starše na govorilno uro (20 %).

Zadnje, enajsto vprašanje, pa je bilo enako pri profesorjih in dijakih, kjer sem želela primerjati vpliv zunanjih dejavnikov na njihovo delo in počutje. Na to vprašanje se nanaša **peta hipoteza: Za večino profesorjev in dijakov so zunanji dejavniki zelo moteči**. Hipoteza je ovržena, saj zunanji dejavniki po večini niso zelo moteči ne za dijake in ne za profesorje. Anketiranim profesorjem so namreč v večini srednje moteči (56 %), pri anketiranih dijakih pa

največji delež predstavlja odgovor, da so zunanji dejavniki zelo moteči, vendar samo v 38 %, kar ne presega večine.

## 4 ZAKLJUČEK

Ljudje z motnjo ADHD si zaslužijo biti sprejeti v družbo, saj je prav njihova drugačnost tista, ki jih dela posebne. Motnja ADHD je darilo, ki s seboj prinaša veliko pozitivnih stvari, ki dajejo na svet nov pogled, novo znanje. Največji umetniki in znanstveni geniji našega sveta, kot so znani glasbeni genij Mozart in pametni Albert Einstein, iznajdljivi Steve Jobs, genialni Elon Musk, so v svojem življenju kazali simptome motnje ADHD, pa so kljub temu bili izjemno uspešni. Prav zaradi te energije in različnih pogledov na svet, so otroci z motnjo ADHD lahko še bolj inovativni in produktivni v svojem življenju.

Z raziskovalno nalogo sem želela dijakom Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje približati motnjo ADHD, profesorje pa osvestiti in seznaniti, da nemirnost dijaka včasih ni namerna ter da je dobro, da pristopamo do takšnih dijakov na malo drugačen način, saj to potrebujejo za uspešno šolanje. Iz raziskave je razvidno, da kar dosti ljudi pozna vsaj malo, kaj motnja ADHD je, vendar pa vseeno ne poznajo pristopa do takšnih oseb in vzrokov za nastanek ADHD, zato na podlagi tega predlagam, da se na to temo naredi tudi kakšna okrogla miza ter da se ta tematika vključi v učni načrt programa zdravstvene nege. To tematiko bi učenci morali poslušati že v osnovni šoli, ki bi bila vključena v predmet vzgoja za zdravje, kjer bi bilo govora o človeku, njegovi drugačnosti ter samih vzrokih za pojav le-teh, saj menim, da bi tako otroci že od malih nog znali razumeti ljudi okoli sebe ter pa predvsem samega sebe in tako ne bi prišlo do izključevanja iz družbe.

Rezultate raziskovalne naloge sem predstavila v razredih, kjer so dijaki pogledali posnetek in rešili anketni vprašalnik in jih tako s povratno informacijo osvestila o njihovem delu.

Raziskavo pa bi v prihodnje razširila na različne šole, tako osnovne kot srednje, da bi videla razliko prepoznavanja motnje ADHD med generacijami ter pa šolami in bi tako povečala znanje o motnji ADHD.

## 5 VIRI IN LITERATURA

### 5.1 KNJIŽNI IN SPLETNI VIRI

- [1] Kunstelj, P. *Vključevanje otrok z ADHD (primanjkljajem pozornosti in motnjo hiperaktivnosti) v vrtec*. Ljubljana, Pedagoška fakulteta Predšolska vzgoja, 2011. Dostop: [http://pefprints.pef.uni-lj.si/382/1/diploma\\_adhd.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/382/1/diploma_adhd.pdf) (31. 1. 2023).
- [2] Zupanič, K. *Bojevniki luči: didaktični priročnik za lajšanje simptomov sindroma ADHD za otroke, mladino, starše in učitelje*. PRI SONCE, Miklavž na Dravskem polju. Maribor. 2021. str. 25, 28, 29, 30.
- [3] American psychological association. *ADHD*. Dostop: <http://www.apa.org/topics/adhd/index.aspx> (31. 1. 2023).
- [4] Furdí, J. *Uporaba funkcionalne ocene vedenja pri otroku z ADHD in znižanimi kognitivnimi potenciali*. Ljubljana, junij 2012.
- [5] Peklaj, C. *Učenci z učnimi težavami v šoli in kaj lahko stori učitelj*. Znanstvena založba Filozofske fakultete. Univerza v Ljubljani. 2016.
- [6] Castellanos, F. X. in Acosta, M. T. *The neuroanatomy of attention deficit/hyperactivity disorder*. Revista de neurologia, 2004, str. 38.
- [7] Durston, S., Pol, H. E. H., Schnack, H. G., Butelaar, J. K., Steenhuis, M. P., Minderaa, R. B., in Kahn, R. S. *Magnetic resonance imaging of boys with attention – deficit/hyperactivity disorder and their unaffected siblings*. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 2004.
- [8] Qiu, M. G., Ye, Z., Li, Q. Y., Liu, G. J., Xie, B., & Wang, J. *Changes of brain structure and function in ADHD children*. Brain topography, 2011.
- [9] Del Campo, N., Chamberlain, S. R., Sahakian, B. J., in Robbins, T. W. *The roles of dopamine and noradrenaline in the pathophysiology and treatment of attention-deficit/hyperactivity disorder*. Biological psychiatry, 2011.
- [10] EcEvoy, B., Hawi, Z., Fitzgerald, M., in Gill, M. *No evidence of linkage or association between the norepinephrine transport (NET) gene polymorphisms and ADHD in the Irish population*. American journal of medical genetic, 2002, str. 665-666.
- [11] Devi, S. K., Chansauria, J. P. N., in Udupa, K. N. *Mental depression and kundalini yoga*. Ancient science of life, 1986, str. 112.
- [12] Belec, B., Caf, B., Černe, T., Kalan, M., Mihevc, N., Pirc, L. in Rotvejn Pajič, L. *Biti starš otroku z ADHD*. Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše. Ljubljana. 2019. str. 12-15, 17, 21, 22, 28, 61.
- [13] Center Motus. Dostop: <https://www.center-motus.si/kaj-je-adhd-znaki7/> (31. 1. 2023).
- [14] Vizita.si. *9 tihih znakov motnje ADHD pri odraslih*. Dostop: <https://vizita.si/dusevnost/dusevne-motnje/adhd-simptomi.html> (2. 2. 2023).
- [15] Parent Network. *Nevrološke motnje*. Dostop: <https://parentnetworkwny.org/sl/neurological-disorders/> (8. 3. 2023).
- [16] Pastorčič, T. *Pozitivne karakteristike in močna področja učencev z motnjo ADHD, ki jih je potrebno spodbujati pri pouku*. Ljubljana, Pedagoška fakulteta oddelek za razredni pouk, 2016, str. 32. Dostop: <http://pefprints.pef.uni-lj.si/3517/1/Dokument1.pdf> (8. 3. 2023).

### 5.2 VIRI SLIK

- [1] George Still. Dostop: <https://adhd-npf.com/history-of-adhd-1902-sir-george/> (23. 2. 2023).
- [2] Magnetna resonanca možganov. Dostop: <https://adhdembrace.org/what-is-adhd/> (31. 1. 2023).
- [3] Magnetna resonanca normalnih možganov in možganov z ADHD. Dostop: <https://tribune.com.pk/story/1328690/adhd-brain-disorder-not-just-bad-behaviour-study> (31. 1. 2023).

- [4] Delovanje dopamina. Dostop: <https://psychscenehub.com/psychinsights/neurobiology-of-adhd/> (31. 1. 2023).
- [5] Delovanje noradrenalina. Dostop: <https://psychscenehub.com/psychinsights/neurobiology-of-adhd/> (31. 1. 2023).
- [6] Zdravilo Ritalin. Dostop: <https://www.empr.com/drug/ritalin/> (31. 1. 2023).
- [7] Čepin Tovornik, P. Dajanje navodil dijakom glede sodelovanja pri raziskavi (25. 1. 2023).
- [8] Čepin Tovornik, P. Slika 8: Izpolnjevanje anketnega vprašalnika (25. 1. 2023).
- [9] Čepin Tovornik, P. Slika 9: Pošiljanje anketnega vprašalnika (26. 1. 2023).
- [10] Čepin Tovornik, P. Slika 10: Sodelovanje dijakov pri izpolnjevanju anketnega vprašalnika (26. 1. 2023).

## **6 PRILOGE**

Priloga 1: Anketni vprašalnik za dijake Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje

Priloga 2: Anketni vprašalnik za profesorje Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje

## ANKETNI VPRAŠALNIK ZA DIJAKE

Spoštovani!

Sem dijakinja 2. letnika Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje in v letošnjem šolskem letu sem se odločila, da naredim raziskovalno nalogo na temo ADHD oziroma motnja pozornosti s hiperaktivnostjo.

Motnja pozornosti in hiperaktivnosti oziroma z angleško kratico ADHD je nevrolška motnja, kar pomeni, da gre za spremenjeni del možganovine, zaradi česar impulzi med živčnimi celicami ne potujejo enako hitro, kot pri otrocih, ki te motnje nimajo.

Lepo bi te prosila, da po ogledu videa rešiš spodnji anketni vprašalnik, za katerega boš porabil/a pribl. 2 minuti. Anketni vprašalnik je anonimen.

Za sodelovanje se ti že v naprej zahvaljujem.

1. Ali poznaš kakšno osebo z nevrolško motnjo?

- a) Da
- b) Ne
- c) Ne vem, kaj je nevrolška motnja
- d) Ne vem, katere motnje spadajo k nevrolškim motnjam

2. Na lestvici od 1 do 5 označi, koliko poznaš oz. si že slišal/a za motnjo ADHD, kjer 1 pomeni nič, 2-zelo malo, 3-malo, 4-veliko in 5-zelo veliko.

1            2            3            4            5

3. Kakšni so vzroki za nastanek motnje ADHD? (možni so 3 pravilni odgovori)

- a) Genetski (če ima motnjo starejši sorojenec, je možno, da jo bo imel tudi mlajši)
- b) Pomanjkljiva in napačna vzgoja v otroštvu
- c) Različna cepiva
- d) Prevelik vnos sladkorja
- e) Manjši pretok krvi v frontalni del možganov
- f) Zapleti in težave pri rojstvu (prezgodnje rojstvo, nizka porodna teža ...)
- g) Ne vem
- h) Ne vem, kaj je motnja ADHD

4. Pri kom je motnja ADHD pogostejša?

- a) Motnja je pogostejša pri dečkih
- b) Motnja je pogostejša pri deklicah
- c) Ne vem
- d) Ne vem, kaj je motnja ADHD

5. Ali se motnji ADHD lahko pridružijo tudi druge težave (npr. disleksija, tesnoba, vedenjske težave ...)?

- a) Da
- b) Ne
- c) Ne vem
- d) Ne vem, kaj je motnja ADHD

6. Kdo obravnava ljudi z motnjo ADHD? (možni so 4 pravilni odgovori)

- a) Osebni zdravnik
- b) Pedopsihiater
- c) Ortoped
- d) Nefrolog
- e) Klinični psiholog
- f) Nevrolog
- g) Starši otroka
- h) Tim strokovnjakov
- i) Ne vem
- j) Ne vem, kaj je motnja ADHD

7. Kakšne prilagoditve imajo dijaki/učenci z motnjo ADHD v šolah? (možni so 4 pravilni odgovori)

- a) Otroci s to motnjo imajo podaljšan čas reševanja testov in napovedana ustna ocenjevanja
- b) Lahko se šolajo v posebnih šolah
- c) So oproščeni športne vzgoje
- d) Imajo dodatno strokovno pomoč
- e) V šolah so jim pri pouku dovoljeni računalniki
- f) Imajo možnost izbire predmetov
- g) Ne vem
- h) Ne vem, kaj je motnja ADHD
- i) Drugo (napišite):

8. Na kakšen način se zdravi motnjo ADHD? (možna sta 2 pravilna odgovora)

- a) S cepivi
- b) Nefarmakološko (brez zdravil, torej s prilagoditvami iz okolja)
- c) Motnja ni ozdravljiva
- d) S pomočjo zdravil
- e) Ne vem
- f) Ne vem, kaj je motnja ADHD

9. Na lestvici od 1 do 5 označi, koliko si odnesel/a iz oddaje o motnji ADHD, kjer 1 pomeni nič, 2-zelo malo, 3-malo, 4-veliko in 5-zelo veliko.

1            2            3            4            5

10. Na lestvici od 1 do 5 označi, koliko takšne oddaje po tvojem mnenju pripomorejo k ozaveščanju ljudi, kjer 1 pomeni nič, 2-zelo malo, 3-malo, 4-veliko in 5-zelo veliko.

1            2            3            4            5

11. Na lestvici od 1 do 5 označi, koliko bi takšne oddaje po tvojem mnenju pripomogle k boljšemu razumevanju obnašanja oseb z motnjo ADHD **v razredu**, kjer 1 pomeni nič, 2-zelo malo, 3-malo, 4-veliko in 5-zelo veliko.

1            2            3            4            5

12. Se ti zdi, da takšne oddaje pripomorejo k boljšemu razumevanju ljudi in njihove drugačnosti?

- a) Da
- b) Ne
- c) Ne vem

13. Na kakšne načine bi lahko po tvojem mnenju ljudi še bolj osvestili o motnji ADHD?

- a) Z različnimi oddajami
- b) S predavanji
- c) S članki na to temo
- d) Drugo (napišite):

14. Meniš, da bi morali imeti učitelji/profesorji več znanja s področja ADHD?

- a) Da
- b) Ne
- c) Ne vem
- e) Ne vem, kaj je motnja ADHD

14.1 Če si na prejšnje vprašanje odgovoril/a z DA, ga, prosim, utemelji.

15. Ali si želiš pridobiti na področju ADHD še več znanja?

- a) Da
- b) Ne
- c) Ne vem
- d) O tem nisem razmišljal/a
- e) Ne vem, kaj je motnja ADHD

15.1 Če si na prejšnje vprašanje odgovoril/a z DA, ga, prosim, utemelji.

16. Na lestvici od 1 do 5 označi, koliko bi po tvojem mnenju pripomoglo k boljšemu razumevanju obnašanja oseb z motnjo ADHD v razredu in s tem boljši komunikaciji, če bi se osebe z motnjo ADHD o tem pogovorile s sošolci (seveda, če bi to želele), kjer 1 pomeni nič, 2-zelo malo, 3-malo, 4-veliko in 5-zelo veliko.

1            2            3            4            5

17. Kako vplivajo zunanji dejavniki (npr. hrup iz okolice, glasba, svetloba ...) na tvoje učenje?

- a) Zunanji dejavniki so zame zelo moteči, zato pri učenju potrebujem čisto tišino in mir
- b) Zunanji dejavniki so moteči, zato se od njih odstranim
- c) Zunanji dejavniki so srednje moteči, me sicer ne ovirajo pri delu, vendar se počutim boljše brez njih
- d) Zunanji dejavniki so malo moteči, večino časa jih ignoriram in si predstavljam, kot da jih ni
- e) Zunanji dejavniki niso moteči, kakršnokoli delo lahko opravim tudi z njimi vred
- f) Drugo (napišite):

Prišli ste do konca anketnega vprašalnika.  
Najlepša hvala za sodelovanje.

## ANKETNI VPRAŠALNIK ZA PROFESORJE

Spoštovani!

Sem dijakinja 2. letnika Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje in v letošnjem šolskem letu sem se odločila, da naredim raziskovalno nalogo na temo ADHD oziroma motnja pozornosti s hiperaktivnostjo.

Motnja pozornosti in hiperaktivnosti oziroma z angleško kratico ADHD, je nevrološka motnja, kar pomeni, da gre za spremenjeni del možganovine, zaradi česar impulzi med živčnimi celicami ne potujejo enako hitro, kot pri otrocih, ki te motnje nimajo.

Lepo bi vas prosila, da rešite spodnji anketni vprašalnik, za katerega boste porabili pribl. 2 minuti. Anketni vprašalnik je anonimen.

Za sodelovanje se vam že vnaprej zahvaljujem.

1. Ali poznate kakšno osebo z nevrološko motnjo?

- a) Da
- b) Ne
- c) Ne vem, kaj je nevrološka motnja
- d) Ne vem, katere motnje spadajo k nevrološkim motnjam

2. Ali učite oz. ste že učili dijaka/učenca, ki je imel motnjo ADHD?

- a) Da
- b) Ne
- c) Ne vem
- d) Ne vem, kaj je motnja ADHD

3. Na lestvici od 1 do 5 označite, koliko poznate oz. ste že slišali za motnjo ADHD, kjer 1 pomeni nič, 2-zelo malo, 3-malo, 4-veliko in 5-zelo veliko.

1            2            3            4            5

4. Menite, da bi morali imeti učitelji/profesorji več znanja s področja motnje ADHD?

- a) Da
- b) Ne
- c) Ne vem
- d) O tem nisem razmišljal
- e) Ne vem, kaj je motnja ADHD
- f) Drugo (napišite):

4.1 Če ste na prejšnje vprašanje odgovoril/a z DA, ga, prosim, utemeljite.

5. Ali si želite pridobiti na področju motnje ADHD še več znanja?

- a) Da
- b) Ne
- c) O tem nisem razmišljal/a
- d) Ne vem, kaj je motnja ADHD
- e) Drugo (napišite):

5.1 Če ste na prejšnje vprašanje odgovoril/a z DA, ga utemeljite.

6. Na kakšen način bi želeli pridobiti informacije o motnji ADHD? (možnih več odgovorov)

- a) Na strokovnih predavanjih
- b) Preko dobrih praks
- c) V šoli od sodelavcev
- d) V šoli od svetovalne službe
- e) Od ljudi, ki imajo to motnjo
- f) Z različnimi oddajami in videoposnetki
- g) O tem nisem razmišljal/a
- h) O motnji ADHD ne želim pridobiti še več znanja
- i) Ne vem, kaj je motnja ADHD
- j) Drugo (napišite): \_\_\_\_\_

7. Kako **BI** vodili pouk v razredu, v katerem bi se nahajal/a dijak/inja z motnjo ADHD, v primeru, da zaradi svoje nemirnosti moti pouk, v smislu, da se oseba neprestano obrača in gleda okoli sebe, je v svojem svetu, itd.?

- a) Dijaka/dijakinjo bi poslal/a iz razreda
- b) To me ne bi motilo
- c) Dijaku/dijakinji bi dovolil/a, da ima pri pouku predmet, ki ga pomirja (npr. žogico za stiskanje)
- d) Upošteval bi prilagoditve, ki jih takšen/takšna dijak/inja ima
- e) Ne vem, kaj je motnja ADHD
- f) Drugo (napišite): \_\_\_\_\_

8. Kako **VODITE** pouk v razredu, kjer se nahaja oseba z motnjo ADHD, v primeru, da zaradi svoje nemirnosti moti pouk, v smislu, da se oseba neprestano obrača in gleda okoli sebe, je v svojem svetu, itd.?

- a) Dijaka/dijakinjo pošljem iz razreda
- b) To me ne moti
- c) Dijaku/dijakinji dovolim, da ima pri pouku predmet, ki ga pomirja (npr. žogico za stiskanje)
- d) Trenutno ne učim nobene/ga dijaka/dijakinje z motnjo ADHD.
- e) Ne vem, kaj je motnja ADHD.
- f) Drugo (napišite): \_\_\_\_\_

9. Kakšne prilagoditve imajo po vašem mnenju dijaki/učenci z motnjo ADHD v šolah? (možni so 4 pravilni odgovori)

- a) Otroci s to motnjo imajo podaljšan čas reševanja testov in napovedana ustna ocenjevanja
- b) Lahko se šolajo v posebnih šolah
- c) So oproščeni športne vzgoje
- d) Imajo dodatno strokovno pomoč
- e) V šolah so jim pri pouku dovoljeni računalniki
- f) Imajo možnost izbire predmetov
- g) Ne vem
- h) Ne vem, kaj je motnja ADHD
- i) Drugo (napišite): \_\_\_\_\_

10. Na kakšen način ukrepate, ko je dijak pri vaši uri nemiren?

- a) Dijaku/dijakinji dam opozorilo
- b) Dijaka/dijakinjo pošljem iz razreda
- c) Dijaka/dijakinjo ustno ocenim
- d) V primeru, da opozorila niso dovolj, povabim starše na govorilne ure in se pogovorim z njimi
- e) Nemirni dijaki/dijakinje mi pri razlagi snovi ne povzročajo težav
- f) Drugo (napišite):

11. Kako zunanji dejavniki (npr. hrup iz okolice, glasba, svetloba ...) vplivajo na vaše delo?

- a) Zunanji dejavniki so zame zelo moteči, zato potrebujem čisto tišino in mir
- b) Zunanji dejavniki so zame moteči, zato se od njih odstranim
- c) Zunanji dejavniki so zame srednje moteči, me sicer ne ovirajo pri delu, vendar se počutim boljše brez njih
- d) Zunanji dejavniki so zame malo moteči, večino časa jih ignoriram in si predstavljam, kot da jih ni
- e) Zunanji dejavniki zame niso moteči, kakršnokoli delo lahko opravim tudi z njimi vred
- f) Drugo (napišite):

Prišli ste do konca anketnega vprašalnika.  
Najlepša hvala za sodelovanje.