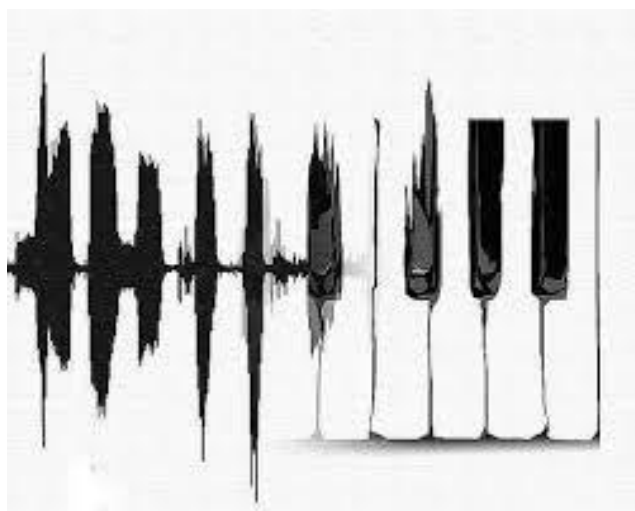




JAZ, GLASBA, ONI

Raziskovalna naloga

Tematsko področje: psihologija



AVTORICE:

KIM BRODER

KARIN KRAJŠEK

DITKA ZALOŽNIK

MENTORICA:

NINA TROJNER, prof.

Mesta občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2015

ZAHVALA

Za pomoč pri ustvarjanju raziskovalne naloge se za sodelovanje zahvaljujemo vsem anketirancem in profesorici slovenščine za lektoriranje.

Najlepše se zahvaljujemo tudi mentorici Nini Trojner za strokovno pomoč, usmerjanje in vodenje pri izdelavi raziskovalne naloge.

KAZALO

KAZALO TABEL	4
KAZALO GRAFOV	5
POVZETEK	6
1. UVOD	7
1.1 DOMNEVE	8
1.2 METODE DELA	8
1.2.1 DELO Z LITERATURO	9
1.2.2 ANKETA	9
2. TEORETIČNI DEL	10
2.1 UMETNIŠKA GIMNAZIJA	10
2.2 SPLOŠNA GIMNAZIJA	12
2.3 DUŠEVNO ZDRAVJE DIJAKOV	14
2.4 STRES	15
2.4.1 STRES PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI	18
2.5 PROSTI ČAS	20
2.5.1 POVEZANOST DELA IN PROSTEGA ČASA	20
3. EMPIRIČNI DEL	22
3.1 MERSKI INSTRUMENT IN VZOREC	22
3.2 ANALIZA ANKETE ZA DIJAKE UMETNIŠKE GIMNAZIJE	23
3.3 ANALIZA ANKETE ZA DIJAKE SPLOŠNE GIMNAZIJE	36
4. RAZPRAVA	48
5. ZAKLJUČEK	56
6. VIRI IN LITERATURA	58
7. PRILOGE	59
7.1 ANKETNI VPRAŠALNIK ZA DIJAKE UMETNIŠKE GIMNAZIJE	59
7.2 ANKETNI VPRAŠALNIK ZA DIJAKE SPLOŠNE GIMNAZIJE	65

KAZALO TABEL

Tabela 1: Letnik gimnazije	23
Tabela 2: Ocenjevalna lestvica	31
Tabela 3: Ali se ti zdi, da so tvoji sovrstniki, ki obiskujejo program splošne gimnazije bolj obremenjeni kot ti in ali se ti zdi njihov urnik bolj naporen od tvojega? Utemelji.....	33
Tabela 4: Na kaj najprej pomisliš, ko slišiš besedno zvezo "splošna gimnazija"?	34
Tabela 5: Na kaj najprej pomisliš, ko slišiš besedno zvezo "glasbena gimnazija"?	35
Tabela 6: Kateri letnik gimnazije obiskuješ?.....	36
Tabela 7: Kakšno mnenje imaš o svojem šolskem življenju?	43
Tabela 8: Ocenjevalna lestvica	44
Tabela 9: Ali se ti zdi, da so tvoji sovrstniki, ki obiskujejo program umetniške gimnazije bolj obremenjeni kot ti in ali se ti zdi njihov urnik bolj naporen od tvojega?	46
Tabela 10: Na kaj najprej pomisliš, ko slišiš besedno zvezo "splošna gimnazija"?	47
Tabela 11: Na kaj najprej pomisliš, ko slišiš besedno zvezo "glasbena gimnazija"?	47

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Katere obšolske dejavnosti obiskuješ?.....	23
Graf 2: Koliko ur na teden posvetiš tem dejavnostim?	24
Graf 3: Ob približno kateri uri zaključiš z vsemi obšolskimi dejavnostmi?	25
Graf 4: Koliko ur prostega časa imaš v enem delovnem tednu?	25
Graf 5: Ali ti kdaj zmanjka časa za domače naloge?	26
Graf 6: Če DA, kolikokrat?	26
Graf 7: Ali obstajajo obdobja, ko si bolj obremenjen zaradi obšolskih obveznosti?	27
Graf 8: V katerem obdobju si najbolj dodatno obremenjen zaradi obšolskih dejavnosti?	28
Graf 9: Koliko ur na teden v obdobju povečane obremenitve dodatno posvečaš tej dejavnosti?	29
Graf 10: Koliko ur na teden posvetiš učenju?	29
Graf 11: Ali imaš inštrukcije?	30
Graf 12: Kakšno mnenje imaš o svojem šolskem življenju?	30
Graf 13: Ali se ti zdi, da so profesorji v povprečju dovolj razumevajoči do tebe in tvojega urnika?	33
Graf 14: Katere obšolske dejavnosti obiskuješ?.....	36
Graf 15: Koliko ur na teden posvetiš tem dejavnostim?	37
Graf 16: Ob približno kateri uri zaključiš z vsemi obšolskimi dejavnostmi?	38
Graf 17: Koliko ur prostega časa imaš v enem delovnem tednu?	38
Graf 18: Ali ti kdaj zmanjka časa za domačo nalogo?.....	39
Graf 19: Če DA, kolikokrat?	39
Graf 20: Ali obstajajo obdobja, ko si bolj obremenjen/-a zaradi tekmovanj, koncertov, tekem ... ?....	40
Graf 21: V katerih mesecih si najbolj dodatno obremenjen zaradi obšolskih dejavnosti?	41
Graf 22: Koliko več ur na teden v obdobjih povečane obremenitve posvečaš tem dejavnostim?	42
Graf 23: Koliko ur na dan posvetiš učenju?	42
Graf 24: Ali imaš inštrukcije?	43
Graf 25: Ali se ti zdi, da so profesorji v povprečju dovolj razumevajoči do tebe in tvojega urnika?	46

POVZETEK

Naš razred je sestavljen iz splošnega in glasbenega dela. Velikokrat med nami pride do trenj zaradi preobremenjenosti, uspehov v šoli (ocene pri ustnem in pisnem ocenjevanju, tekmovanjih ...) in prostega časa, ki nam ostane, ko končamo s šolskimi obveznostmi. Vsaka "stran" razreda ima o tem svoj pogled in svoje prepričanje. To vpliva na naše medsebojne odnose v razredu, ki iz dneva v dan pešajo. Ker hočemo problematiki o razlikah v programih splošne in umetniške gimnazije narediti konec, smo se odločile, da bomo izdelale raziskovalno nalogo.

Na začetku naše raziskovalne naloge smo si zastavile 4 domneve, ki smo jih na podlagi dveh anketnih vprašalnikov in statistike v e-asistentu potrdile ali ovrgle. Za pomoč pri reševanju anket smo prosile dijake iz oddelkov splošne in umetniške gimnazije, saj smo bile mnenja, da bomo tako prišle do najbolj verodostojnih odgovorov.

Ugotovile smo, da imajo dijaki umetniške gimnazije res manj prostega časa kot dijaki splošne gimnazije, so tudi bolj obremenjeni in podvrženi stresu. Za učenje imajo manj časa, kar se pa pozna tudi na nekoliko nižjih ocenah.

KLJUČNE BESEDE

umetniška gimnazija, splošna gimnazija, stres, prosti čas, učni uspeh

1. UVOD

GLASBA: beseda ali način življenja? Mnogim, ki so na tako ali drugače povezani z glasbo, se verjetno mnogokrat porodi to vprašanje, kot se je tudi nam. Za večino je glasba le način zabave in sredstvo za odpravljanje dolgčasa, a za nas je glasba mnogo več. Je način in del življenja, izražanja, čutnosti, beg iz realnosti in vseh skrbi. Vse tri smo prijateljice že iz glasbene šole, ko smo se lansko šolsko leto decembra spoznale na pripravah za sprejemne preizkuse. Vse tri se z glasbo ukvarjamo že 8 let. Res je, da je glasba pritegnila le dve od nas, vendar tudi tretja ni zgubila popolnega stika z njo. Ker tako čutimo do glasbe, smo se odločile za umetniško gimnazijo: petje in instrument na I. gimnaziji v Celju in tako glasbi namenile velik del našega življenja. V našem izobraževanju smo doživele vzpone in padce. Tekmovanja, koncerti in vsakodnevna vadba velikokrat za seboj prinesejo stres in zdravstvene težave, kot sta izmučenost in glavobol. Tu se glasba spremeni v trdo delo, ki je z letošnjim letom skoraj za vse postala šolska obveznost.

Obiskujemo prvi letnik na I. gimnaziji v Celju v kombiniranem oddelku. Razred je sestavljen iz splošnega in glasbenega dela, zato se vsakodnevno pogovarjamo o zdravstvenih težavah, prostem času, obveznosti v šoli in izven nje, o ocenah in življenjskih ciljih.

Namen naše raziskovalne naloge je primerjati dijake splošne in umetniške gimnazije in njihov vsakodnevni način življenja. Ugotoviti želimo, ob katerih urah končajo s svojim delovnim dnevom, ali jim kdaj zmanjka časa za šolske obveznosti, kot so domače naloge in učenje, koliko časa posvetijo učenju in koliko prostega časa jim ostane po šolskih in obšolskih dejavnostih. Povprašale pa smo jih tudi po prvih asociacijah ob splošnem in umetniškem programu. Eden izmed naših ciljev je bil tudi ugotoviti, kako vsakodnevni napor vpliva na njihovo počutje ter zdravje. Ker smo mnenja, da imajo dijaki umetniške gimnazije zaradi večje obremenitve šolskih

dejavnosti v povprečju nižje ocene kot dijaki splošne gimnazije, smo se odločile, da to mišljenje raziščemo in dokažemo.

1.1 DOMNEVE

Po prebrani literaturi in pred izvedbo ankete smo si postavile nekaj domnev, ki smo jih na podlagi analize odgovorov potrdile ali pa ovrgle.

Domneve:

- I. Večina dijakov umetniške gimnazije ima manj prostega časa kot večina dijakov splošne gimnazije.
- II. Večina dijakov umetniške gimnazije ima nižje ocene kot večina dijakov splošne gimnazije.
- III. Večina dijakov umetniške gimnazije je bolj obremenjena kot večina dijakov splošne gimnazije.
- IV. Večina dijakov umetniške gimnazije imajo zaradi stresa večkrat težave z zdravjem večina dijaki splošne gimnazije.

1.2 METODE DE LA

Pri izdelavi raziskovalne naloge smo uporabili metodo dela z literaturo in metodo spraševanja (anketni vprašalnik).

Drugo domnevo smo preverili preko statističnih podatkov o končnem učnem uspehu za šolsko leto 2013/2014, ki smo jih pridobili v svetovalni službi I. gimnazije v Celju.

1.2.1 DELO Z LITERATURO

Delo z literaturo je ena od osnovnih raziskovalnih metod. Na začetku raziskovanja smo obiskale Osrednjo knjižnico Celje in šolsko knjižnico na I. gimnaziji, kjer smo iskale dela, povezana s stresom, glasbo, prostim časom in psihologijo. Pomagale pa smo si tudi z učbeniki za psihologijo in sociologijo. Ugotovile smo, da je literature o tem veliko. Večino virov pa smo našle na spletu. V pomoč nam je bila spletna stran I. gimnazije v Celju in spletna stran ministerstva, kjer smo dobile koristne podatke o umetniški in splošni gimnaziji.

1.2.2 ANKETA

Da bi raziskale razlike med programom splošne in umetniške gimnazije, mnenja dijakov in dijakinj in zdravstveni odziv na obremenitev in stres, smo med njimi izvedle anketo.

2. TEORETIČNI DEL

2.1 UMETNIŠKA GIMNAZIJA

Program umetniške gimnazije dijakom omogoča dobro splošno in strokovno izobrazbo. Zasnovan je tako, da imajo dijaki možnost izbire maturitetnih predmetov. V četrtem letniku izberejo priprave na mature iz dveh predmetov, izbirajo med umetnostno zgodovino, naravoslovnima predmetoma (biologija, fizika; kemije ni v programu), družboslovnimi predmeti (psihologija, sociologija, zgodovina, geografija) in glasbenimi predmeti. Program torej ne omogoča samo študija v glasbeni smeri, ampak tudi na drugih fakultetah.

Poleg ciljev gimnazijskega izobraževanja ima umetniška gimnazija nalogo, da zagotovi višjo raven splošno-izobraževalnih in strokovnih znanj ter omogoči dijakom, da svojo umetniško nadarjenost razvijajo na temelju kvalitetnih in preverjenih vzgojno-izobraževalnih pristopov.

Pogoj za vključitev v glasbeno smer umetniške gimnazije je posebna glasbena nadarjenost, ki je preverjena s preizkusom nadarjenosti in znanja po programu glasbene šole. (http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2014/programi/gimnazija/umet_gim/spl-del.htm).

Predmetnik v prvem letniku umetniške gimnazije vključuje slovenščino (140 ur na leto), matematiko (140 ur), prvi tuji jezik (105 ur), drugi tuji jezik (105 ur), zgodovino (70), športno vzgojo (105 ur), geografijo (105 ur), biologijo (70 ur), fiziko (70 ur), solfeggio (105 ur), zgodovino glasbe (35 ur), klavir (35 ur), petje-instrument (105 ur) in obvezne izbirne vsebine (90 ur).

V drugem letniku umetniške gimnazije predmetnik vključuje slovenščino (175 ur), matematiko (140 ur), prvi tuji jezik (105 ur), drugi tuji jezik (105 ur), tretji tuji jezik (70

ur), zgodovino (70 ur), športno vzgojo (105 ur), biologijo (70 ur), fiziko (70 ur), informatiko (70 ur), solfeggio (70), glasbeni stavek (70 ur), klavir (35 ur), petje-instrument (105 ur), zbor in orkester (105 ur) in obvezne izbirne vsebine (90 ur).

Predmetnik v tretjem letniku umetniške gimnazije vključuje slovenščino (140 ur), matematiko (175 ur), prvi tuji jezik (105 ur), drugi tuji jezik (105 ur), tretji tuji jezik (70 ur), zgodovino (70 ur), športno vzgojo (105 ur), likovno umetnost (35 ur), psihologijo (70 ur), solfeggio (70 ur), zgodovino glasbe (105 ur), glasbeni stavek (70 ur), klavir (35 ur), petje-instrument (105 ur), zbor in orkester (35 ur), komorno igra (70 ur) in obvezne izbirne vsebine (90 ur).

V četrtem letniku predmetnik umetniške gimnazije vsebuje slovenščino (175 ur), matematiko (175 ur), prvi tuji jezik (140 ur), drugi tuji jezik (105 ur), športno vzgojo (105 ur), sociologijo (70 ur), solfeggio (70 ur), zgodovino glasbe (105 ur), glasbeni stavek (70 ur), klavir (35 ur), petje-instrument (105 ur), zbor in orkester (70 ur), komorno igra (70 ur), dopolnilni instrument (35 ur) in obvezne izbirne vsebine (30 ur). (<http://www.prvagim.si/publikacije.html>).

Glasbeni program se izvaja na I. gimnaziji v Celju v sodelovanju z Glasbeno šolo Celje od leta 1999. V Celjski regiji je to edini program, ki dijakom omogoča glasbeno izobraževanje in vpis na želeno akademijo v Sloveniji ali tujini. Dijaki se izobražujejo v kombiniranem oddelku. Del se izobražuje po glasbenem programu, del pa po programu splošne gimnazije. V šoli se izvaja pouk po predmetniku za gimnazijo, strokovno-teoretičnih in praktičnih predmetov pa se učimo v Glasbeni šoli Celje. V glasbeni šoli je dejavnih veliko orkestrrov, v katerih si dijaki pridobivajo izkušnje igranja komorne igre. Štirikrat na leto pripravijo javni nastop. Pripravljamo se na različna državna in mednarodna tekmovanja ter si tako pridobivamo izkušnje, med drugim tudi za sprejemni izpit na glasbeni akademiji. (<http://www.prvagim.si/umetniska-gimnazija-glasbena-smer.html>).

2.2 SPLOŠNA GIMNAZIJA

Program splošne gimnazije je program, ki pripravlja za nadaljevanje izobraževanja, spodbuja ustvarjalnost ter razvija znanja, sposobnosti in spretnosti, potrebne za kasnejši uspeh v poklicu in življenju. Gimnazija mora zagotoviti dovolj široko splošno izobrazbo, ki je temelj za vse usmeritve univerzitetnega študija. Pri tem se navezuje na znanje, spretnosti in stališča, pridobljena v osnovni šoli in razvija doseženo izobrazbo. Dijaki splošne gimnazije potrebujejo za splošno-kulturni razvoj tudi izkušnje iz glasbene, likovne in drugih vrst umetnosti. Gimnazija omogoča oblikovanje lastnega pogleda na svet, seznanjanje s sodobnimi tehnologijami in razvija inovativnost. Spodbuja razvoj osebnosti kot celote na vseh področjih (uravnoveženost telesnega, spoznavnega, čustvenega, socialnega, moralnega in estetskega razvoja). (<http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2014/programi/gimnazija/gimnazija/spl-del.html>).

Predmetnik v prvem letniku splošne gimnazije vključuje slovenščino (140 ur), matematiko (140 ur), prvi tuji jezik (105 ur), drugi tuji jezik (105 ur), zgodovino (70 ur), športno vzgojo (105 ur), glasbo (70 ur), likovno umetnost (70 ur), geografijo (70 ur), biologijo (70 ur), fiziko (70 ur), kemijo (70 ur), informatiko (70 ur) in obvezne izbirne vsebine (90 ur).

V drugem letniku splošne gimnazije predmetnik vključuje slovenščino (175 ur), matematiko (140 ur), prvi tuji jezik (105 ur), drugi tuji jezik (105 ur), tretji tuji jezik (70 ur), zgodovino (70 ur), športno vzgojo (105 ur), geografijo (70 ur), biologijo (70 ur), kemijo (70 ur), fiziko (70 ur), psihologijo (70 ur) in obvezne izbirne vsebine (90 ur).

Predmetnik v tretjem letniku splošne gimnazije vključuje slovenščino (140 ur), matematiko (175 ur), prvi tuji jezik (105 ur), drugi tuji jezik (105 ur), tretji tuji jezik (70 ur), zgodovino (70 ur), športno vzgojo (105 ur), geografijo (70 ur), biologijo (70 ur), kemijo (70 ur), fiziko (70 ur), sociologijo (70 ur) in obvezne izbirne vsebine (90 ur).

V četrtem letniku predmetnik splošne gimnazije vsebuje slovenščino (175 ur), matematiko (175 ur), prvi tuji jezik (140 ur), drugi tuji jezik (105 ur), zgodovino (70 ur), športno vzgojo (105 ur), filozofijo (70 ur), izbirne predmete in obvezne izbirne vsebine (30 ur). (<http://www.prvagim.si/publikacije.html>).

Program splošne gimnazije obiskuje večina dijakov I. gimnazije v Celju. Osnovna značilnost tega programa je, da so uravnoteženo zastopani tako naravoslovni kot družboslovni predmeti in učenje jezikov. Kot prvi tuji jezik uči se večina dijakov uči angleščino, nekateri tudi nemščino. Za obvezni drugi tuji jezik lahko dijaki izbirajo med nemščino, francoščino in španščino. V drugem in tretjem letniku se lahko dodatno učijo še tretji tuji jezik. Tu lahko izbirajo med nemščino, francoščino, španščino in ruščino.

Pouk splošnih predmetov (matematike, slovenščine, tujih jezikov, zgodovine, geografije, psihologije, sociologije, filozofije, likovne umetnosti, glasbe in drugih) poteka v multimedijsko opremljenih učilnicah, kjer lahko profesorji in dijaki za zanimivejši pouk uporabljajo računalnike in interaktivne table. Pri naravoslovnih predmetih pa je poudarek na eksperimentalnem in raziskovalnem delu, pri katerem dijaki izvajajo biološke, kemijske ali fizikalne poskuse. (<http://www.prvagim.si/gimnazija.html>).

2.3 DUŠEVNO ZDRAVJE DIJAKOV

Z duševnim zdravjem dijakov se ukvarja kar nekaj profesorjev, ki poučujejo v bolj zahtevnih izobraževalnih programih. Psihologinja na gimnaziji in ekonomski srednji šoli Trbovlje, Tina Pušnik, je na temo duševnega zdravja dijakov izdelala raziskovalno nalogo. Ugotovila je, da se med dijaki pojavljajo različne oblike tveganja vedenja in težav na področju duševnega zdravja. To velja za zlorabo psihoaktivnih substanc ter depresivnost, telesne težave ob stresu in motnje hranjenja. Pri anketi je avtorica opazila tudi zelo očitno razliko med spoloma. Pri fantih se pojavlja več zlorabe alkohola, marihuane, manj učenja, slabša učna uspešnost, medtem ko je pri dekletih prisotnega več strahu pred ocenjevanjem in obremenjenosti s šolo, telesnih simptomov ob stresu, simptomov motenj hranjenja in depresivnost, manjše je zadovoljstvo s seboj. Avtorica je na koncu dodala, da se rezultati njenega raziskovanja ujemajo z ugotovitvami drugih avtorjev (navaja avtorje: Kastelic 1999; Stergar 1998; Tomori 1998). Zaključijo z mislijo, da naj dijaku pri njegovi samopodobi najprej pomaga družina, pomembno vlogo pa igrajo tudi vrstniki, šola, sistem zdravstvenega varstva, štipendiranje, projekti za mlade (Pušnik, 2002).

2.4 STRES

Stres je vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje. Dražljaje, ki povzročijo stres, imenujemo stresorji. Stresorji so vsi pojavi, ki jih doživljamo kot grožnjo ali izziv in zato telesno ali duševno obremenjujejo našo osebnost (Kompore idr., 2006).

Najpogostejši stresorji:

- **OKOLJE:** previsoka ali prenizka temperatura, hrup, kemikalije, neravne nesreče, kot so poplave, potresi in hurikani, vojne, teroristični napadi.
- **DELOVNO MESTO ALI ŠOLA:** preobremenjenost, prekratki roki, premalo dela, premalo zahtevno delo, preverjanje in ocenjevanje znanja, prezahteven ali prelahak učni program.
- **NENADNE ŽIVLJENJSKE SPREMEMBE:** smrt bližnjih, ločitev od ljubljenih oseb, sprememba službe ali šolanja, zadetek na loteriji, rojstvo otroka, službeno napredovanje, izjemen osebni dosežek.
- **VSAKODNEVNE SKRBI:** naglica, kaos, čakanje v vrstah, prevoz na delo ali v šolo, finančna stiska, slabi medosebni odnosi, kajenje, pretirano uživanje alkohola in hrane, malo telesne dejavnosti (Kompore idr., 2006).

Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko (ali lahko) rešljivi. Določajo jih posameznikova osebnost, njegove izkušnje, koliko energije ima, okoliščine, v katerih se pojavijo ter širše in ožje okolje, v katerem živi. Pomembna je tudi življenjska naravnost posameznika in njegova trdnost ter kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo. Določen dogodek bo zato za nekoga predstavljal stresor, za drugega pa dobrodošlo spodbudo v življenju. Razmerje med našimi lastnimi zahtevami in zahtevami okolja ter sposobnostjo reševanja je tisto, kar nam pove, ali bo stres škodljiv in uničevalen (negativen

stres) ali pa ga bomo obvladali in nas bo celo spodbudil k dejanjem (pozitiven stres), (Dernovšek, Gorenc, Jeriček, 2006).

Dober stres ali eustres je pozitiven učinek stresnega dogajanja, je ravno pravšnji stres, ki človeka spodbuja, krepi, vzdržuje njegovo vitalnost in obnavlja sile. Eustres je torej normalen vsakdanji in neizbežen pojav, ki ni škodljiv. Eustres doživljamo, ko ocenimo, da so naše sposobnosti večje od zahtev. Škodljiv stres ali distress doživljamo kot napetost, stisko, gorje in nevarnost, kadar ocenimo, da so zahteve okolja večje od naših sposobnosti. Distres je natančnejša in bolj ustrezna opredelitev tistega, kar v vsakdanji rabi pomeni pojem stres za večino ljudi (Kompore idr., 2006).

Primer: šolanje ni stresno samo po sebi. Vsak učenec ga doživlja po svoje, za nekatere je velik stresor, drugi pa ga doživljajo kot eustres (prav tam).

Glede na trajanje razlikujemo kratkotrajni in dolgotrajni stres. **Kratkotrajni stres** na telesni ravni doživljamo kot reakcijo beg in boj. Takšen odziv ima prilagoditveno vlogo in nam pomaga pri obvladovanju stresorja, kadar se moramo prilagoditi s povečano telesno dejavnostjo. Enak telesni odziv pa nam ni v pomoč v številnih situacijah, ki nas močno vznemirijo, pa bi bilo bolje, da bi ostali mirni, osredotočeni na poslušanje in zmožni jasnega zavestnega razmišljanja (prav tam).

Dolgotrajnejši stres in splošni prilagoditveni sindrom

Učinek dolgotrajnejšega ali ponavljajočega se stresa je dobro predstavil Hans Selye (1976 v Zimbardo in Gerrig, 1996) z modelom **splošnega prilagoditvenega sindroma**. Ne glede na vzrok stresa se odzovemo z enakim vzorcem telesnih reakcij. Daljša izpostavljenost stresorju povzroči tri faze: alarm, odpor in izčrpanost (prav tam).

1. V **fazi alarma** se zavemo stresorja. Postanemo zaskrbljeni in vznemirjeni. Prva reakcija je šok in krajši upad delovanja. V protišoku začne delovati simpatično živčevje, ki povzroči vrsto fizioloških in z njimi povezanih duševnih sprememb. Sprostijo se energetske zaloge, tako da smo kar najbolje pripravljene na akcijo, s katero bi obvladali učinke stresorjev (prav tam).
2. V **fazi odpora** so s povečano zmogljivostjo spoprijemamo s stresorjem. Kadar stresor premagamo ali se prilagodimo novi situaciji, se delovanje organizma s podporo parasimpatičnega živčevja vrne na normalno raven. V tem primeru posledice stresa za človeka niso usodne, ampak celo spodbudne; uspeh ga opogumlja, razvija svoje sposobnosti, samopodoba se izboljša, postavlja si zahtevnejše cilje, zato je tudi večja verjetnost, da bo naslednji stresor ocenil kot izziv, ki je obvladljiv (prav tam).
Če stresorja ne premagamo, ali pa se stresorji kar vrstijo drug za drugim, ostanemo dalj časa v fazi odpora. To pomeni, da organizem dalj časa deluje s povečanimi zmogljivostmi. Takrat se človek počuti na višku moči, saj ga je telo opremilo z dodatnimi viri energije: veliko lahko dela, malo spi, manj je, zelo hitro se odziva in zmore več kot običajno. V tej fazi odpora človek npr. osredotočeno študira in dela (prav tam).
3. Sledi **faza izčrpanosti**, za katero je značilno porušeno ravnovesje v delovanju simpatičnega in parasimpatičnega živčevja. Sprva nas na izčrpanost opozorijo različni znaki, ki se začnejo pojavljati po šestih so osmih tednih intenzivnega stresa:
 - *Telesni*: kronična utrujenost, pomanjkanje energije, glavoboli, bolečine v križu, krči v mišicah, motnje spanja, povišana temperatura in padec odpornosti, prebavne težave.
 - *Duševni*: napetost, razdražljivost, dolgočasje, slaba koncentracija, težave s pomnjenjem, pomanjkanje samospoštovanja, cinizem.

- *Vedenjski*: prenagljene reakcije, nenadzorovani čustveni odzivi, povečano uživanje različnih drog (od kave do tablet in trdih drog), slabši odnosi doma in v službi, ki vodijo v socialno izolacijo, saj se neprijetnemu človeku raje izognemo.

Dobro je, če znake izčrpanosti poznamo, tako jih bomo prepoznali tudi pri sebi in ustrezno ukrepali, sicer se lahko pojavijo resne duševne težave (npr. duševne motnje, kot je depresija) ali se razvijejo psihosomatska obolenja. **Psihosomatska obolenja** so telesne motnje, ki jih med drugimi povzročajo tudi duševni dejavniki. Ali se bo pri nekom razvila telesna motnja kot posledica stresa, in katera, je odvisno od genetske zasnove. Med psihosomatska obolenja uvrščamo motnje krvnega pritiska, nekatere oblike sladkorne bolezni, srčni infarkt, rano na želodcu in dvanajsterniku, obolenja žolčnika, nekatera revmatska obolenja, kronične glavobole. Tudi infekcijske bolezni (prehlad, kašljanje, gripa) so pogostejše takrat, ko so ljudje bolj stresno obremenjeni, zaradi česar se najbrž zmanjšuje učinkovitost imunskega sistema (prav tam).

2.4.1 STRES PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Za otroke in mladostnike so najpogostejši stresorji (viri stresa): šolske zahteve in obremenitve, negativne misli in občutki o sebi, telesne spremembe med odraščanjem, težave s prijatelji ali vrstniki v šoli, nezdravo življenjsko okolje ali nevarna soseska, ločitev staršev, kronične bolezni ali resne težave v družini, smrt bližnjega, selitev ali menjava šole, sodelovanje pri številnih dejavnostih in previsoka pričakovanja, finančne težave v družini, nesprejemanje vrstnikov, prva zaljubljenost in nesoglasja z učitelji (Dernovšek, Gorenc, Jeriček, 2006).

Pri prepoznavanju stresa pri otrocih in mladostnikih se srečamo z dvema težavama:

1. Občutljivost za stres je odvisna od otrokove zrelosti, starosti in izkušenj. Otroci najpogosteje nimajo izkušenj s stresnimi dogodki, s katerimi se soočajo, in to povečuje njihovo občutljivost nanje. Po drugi strani pa so otrokovi odzivi na stresen dogodek pogojeni z njegovo sposobnostjo razumevanja stresnega dogodka. Otroci so manj kot odrasli sposobni oceniti, kateri dogodki jih ogrožajo in kateri ne, in zaradi tega nekaterih dogodkov, ki so objektivno ogrožajoči, ne zaznavajo kot stresne. In obratno: nekatere dogodke doživljajo kot izrazito stresne, čeprav objektivno niso, če jih gledamo skozi oči odraslega (prav tam).
2. Pojavijo se lahko tudi drugačni simptomi od prej naštetih. Pri otrocih lahko reakcije na stres vključujejo tudi naslednje znake: motnje vedenja, izogibanje stresnemu dogodku, regresivno vedenje (npr. zvijanje las, zibanje, sesanje prstov), povečana odvisnost od odraslih, razdražljivost, slaba samopodoba, učne težave (zmanjšana koncentracija, pozabljivost, neracionalnost, slabo presojanje, matematične napake, težave pri razmišljanju, okrnjena domišljija in telesni znaki, za katere ne moremo najti jasnega vzroka (bolečine v trebuhu, vročina, glavobol, vrtoglavica, driska). (Prav tam.)

Na prehodu v adolescenco se zaradi sprememb v odnosu do odraslih avtoritet, od katerih mladostnik postaja vse bolj neodvisen, poveča tudi število dogodkov, ki od mladostnika zahtevajo spoprijemanje. Obenem v tem obdobju narašča tudi uporaba manj prilagojenih strategij spoprijemanja s stresom, kot je zloraba drog (kajenje, pitje alkohola), prekomerno prehranjevanje ali hujšanje itd. (Prav tam.)

2.5 PROSTI ČAS

Prosti čas je čas, ki ni zapolnjen z obveznostmi, je čas za razbremenitev od naporov v šoli, pri delu in drugih vsakodnevnih obveznosti ter čas, ko se svobodno odločamo za različne dejavnosti. Za mladostnike pomeni možnost sprostitve, ko se lahko prosti zunanjih pritiskov družijo s prijatelji, se zabavajo, izražajo sebe in preizkušajo svoje sposobnosti. Zavedati se moramo, da je kakovostno življenje pravica in priložnost vsakega posameznika in prosti čas je eden izmed načinov za njegovo doseganje in ohranjanje. Smiselno preživljanje prostega časa nas lahko obvaruje marsikatere fizične in psihične bolezni ali vsaj omili njene posledice. (http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/TrajnostniRazvoj/06_Prosti_cas).

2.5.1 POVEZANOST DELA IN PROSTEGA ČASA

Stanley Parker je prosti čas opredelil kot preostanek časa – čas, ki ostane, ko so opravljene vse druge obveznosti. Te pa so: delo oziroma čas, ki ga preživiš na plačanem delovnem mestu, delovne obveznosti, ki so posledica zaposlitve, vendar ne gre za delo na delovnem mestu (npr. prevoz na delo in z dela), za obveznosti, ki niso povezane s zaposlitvijo (npr. gospodinjska dela, nega in vzgoja otrok), za zadovoljevanje fizioloških potreb (prehranjevanje, spanje, itd.). V svoji raziskavi dokazuje, da se dejavnosti v prostem času neposredno odvisne od značilnosti zaposlitve, stopnje samostojnosti na delovnem mestu, stopnje zadovoljstva z delom in od stopnje zavzetosti z delom (Počkar, Tavčar Krajnc, 2011).

Razlikuje tri osnovne vzorce doživljanja dela in preživljanja prostega časa:

- **Vzorec razrešitve**, za katerega je značilno, da ni jasne meje med delom in prostim časom. Poklicno delo se nadaljuje v prostem času in povezuje z njim. Zdravnik ali zdravnica v prostem času raziskujeta nove metode zdravljenja, socialni delavec ali delavka pomagata z nasveti v klubu

zdravljenih alkoholikov (pa ne za plačilo!), itd. Osrednji življenjski interes je torej zaposlitev; vse drugo je postranskega pomena (razen morda tu in tam dejavnosti, ki naj bi pripomogle k razvoju osebnosti, kot je na primer branje dobre literature).

Parker dokazuje, da je takšna povezava med delom in prostim časom značilna za ljudi, ki opravljajo poklice z visoko stopnjo avtonomije, so s svojim delom zadovoljni in z njim zavzeti. Njihov glavni interes je usmerjen v delo, zunaj delovnega časa se v glavnem družijo s sodelavci in sodelavkami.

- **Vzorec nevtralnosti:** delo in prosti čas se razlikujeta. Osrednji pomen ima prosti čas, ki ga ljudje večinoma preživljajo v krogu družine in skupaj z njo. Velik del je namenjen gledanju televizije, počitku, včasih tudi rekreaciji in večkrat družinskim izletom. Takšno preživljanje prostega časa naj bi bilo značilno za ljudi na delovnih mestih z nizko ali srednjo stopnjo avtonomije. Delo jim ne daje kakšnega posebnega zadovoljstva, pomembno je predvsem plačilo. Takšna povezava med področjema naj bi bila značilna za nižje pisarniško osebje in polkvalificirane fizične delavce in delavke.
- **Vzorec opozicionalnosti (nasprotnosti):** tudi v tem primeru ima osrednji pomen prosti čas. V prejšnjem vzorcu so zaposleni do svojega dela ravnodušni, v tem pa ga sovražijo, ne daje jim niti najmanjšega zadovoljstva in ga doživljajo kot nujno zlo, sredstvo za preživetje pač. Prosti čas izkoristijo zato, da bi se od dela odpočili, včasih pa se tudi ukvarjajo z dejavnostmi, ki se zelo razlikujejo od poklicnega dela.

3. EMPIRIČNI DEL

3.1 MERSKI INSTRUMENT IN VZOREC

Na začetku raziskovalne naloge smo si postavile 4 domneve oziroma cilje, ki so nas vodile skozi celo raziskovalno nalogo. Za sprejem ali zavrnitev domnev smo si pomagale z anketnim vprašalnikom in statistiko iz e-asistenta.

V mesecu februarju smo sestavile dve spletni anketi, eno za dijake splošne gimnazije in eno za dijake iz umetniške gimnazije. Spletno anketo smo nato s pomočjo e-asistenta poslale dijakom.

Anketa je sestavljena iz osemnajstih vprašanj. Od tega je bilo enajst vprašanj zaprtega tipa, kjer so anketiranci lahko obkrožili enega ali več odgovorov, tri vprašanja odprtega tipa, kjer anketiranci na vprašanja niso imeli vnaprej ponujenih odgovorov in so le-te napisali sami, tri vprašanja kombiniranega tipa, kjer smo poleg ponujenih odgovorov dodali še možnost drugo, in ena petstopenjska ocenjevalna lestvica, kjer so anketiranci ocenili, koliko se z navedenimi trditvami strinjajo.

Anketo je med 9. in 12. marcem rešilo 78 dijakov, od tega 46 dijakov umetniške gimnazije in 32 dijakov iz splošne gimnazije.

3.2 ANALIZA ANKETE ZA DIJAKE UMETNIŠKE GIMNAZIJE

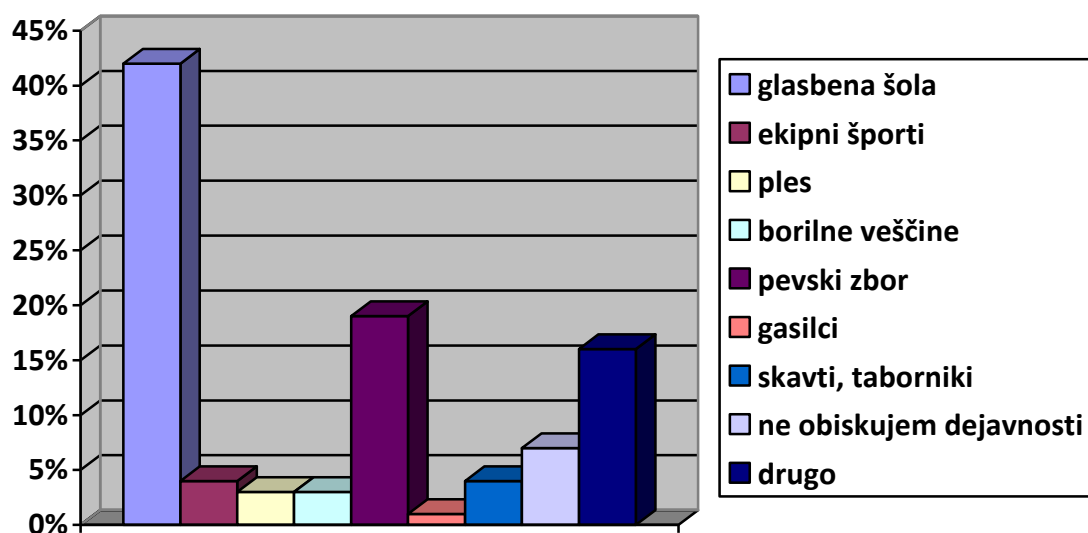
1. Kateri letnik gimnazije obiskuješ?

Tabela 1: Letnik gimnazije

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
1. letnik	13	28 %
2. letnik	9	20 %
3. letnik	16	35 %
4. letnik	8	17 %
Skupaj	46	100 %

Našo anketo je izpolnilo 46 dijakov umetniške gimnazije: 13 dijakov iz 1. letnika (28 %), 9 dijakov iz 2. letnika (20 %), 16 dijakov iz 3. letnika in 8 dijakov iz 4. letnika.

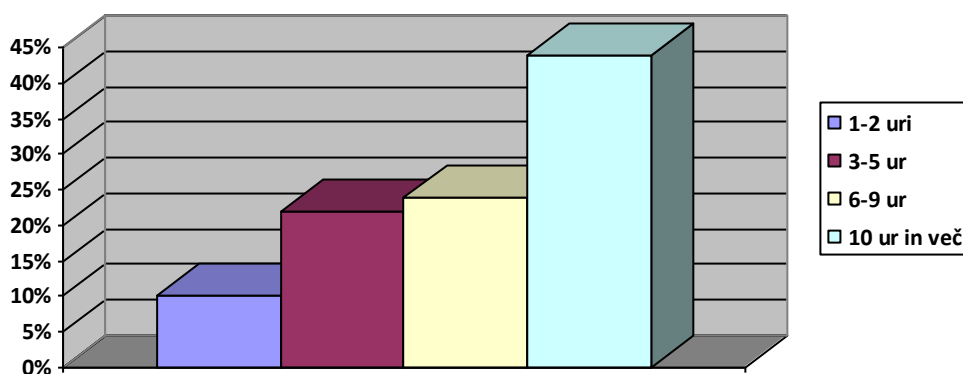
2. Katere obšolske dejavnosti obiskuješ?



Graf 1: Katere obšolske dejavnosti obiskuješ?

Pri tem vprašanju so dijaki lahko izbrali več odgovorov hkrati. Število odgovorov, ki smo jih prejeli, je bilo devetinšestdeset. Devetindvajset dijakov (42 %) od vseh šolskih obveznosti obiskuje glasbeno šolo, tri (4 %) ekipne športe, dva (3 %) ples, nihče ne trenira atletike, 2 (3 %) borilne veščine, trinajst dijakov (19 %) obiskuje pevski zbor, en dijak (1 %) gasilce, tri (4 %) skavte oz. tabornike, pet dijakov (7 %) ne obiskuje nobene obšolske dejavnosti, 11 dijakov (16 %) sodelujejo pri drugih obšolskih dejavnostih, kot so športno plezanje (1 dijak – 2 %), lokalni orkestri (1 dijak – 2 %), orkestri (3 dijak – 6 %) gledališče (1 dijak – 2 %), fitnes (1 dijak – 2 %), tenis (1 dijak – 2 %) ter šport (1 dijak – 2 %).

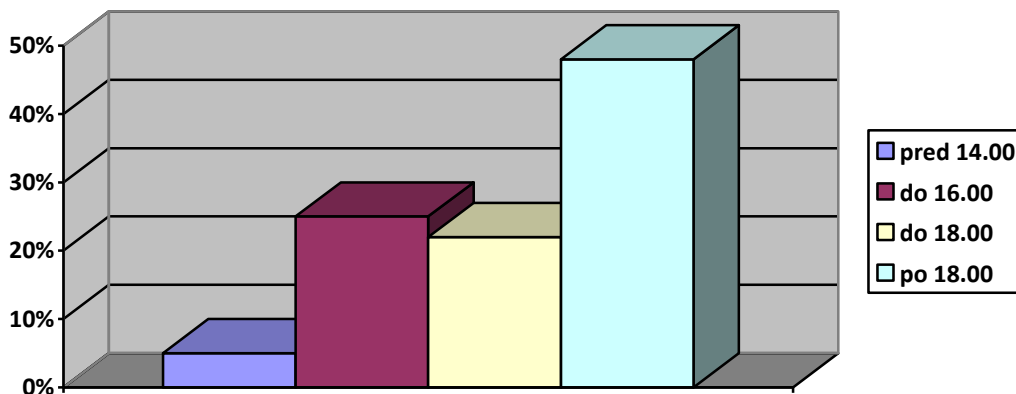
3. Koliko ur na teden posvetiš tem dejavnostim?



Graf 2: Koliko ur na teden posvetiš tem dejavnostim?

Štirje dijaki (10 %) umetniške gimnazije obšolskim dejavnostim tedensko namenijo 1–2 uri, devet dijakov (22 %) se jim posveča 3–5 ur, deset dijakov (24 %) 6–9 ur in osemnajst dijakov (44 %) 10 ur in več.

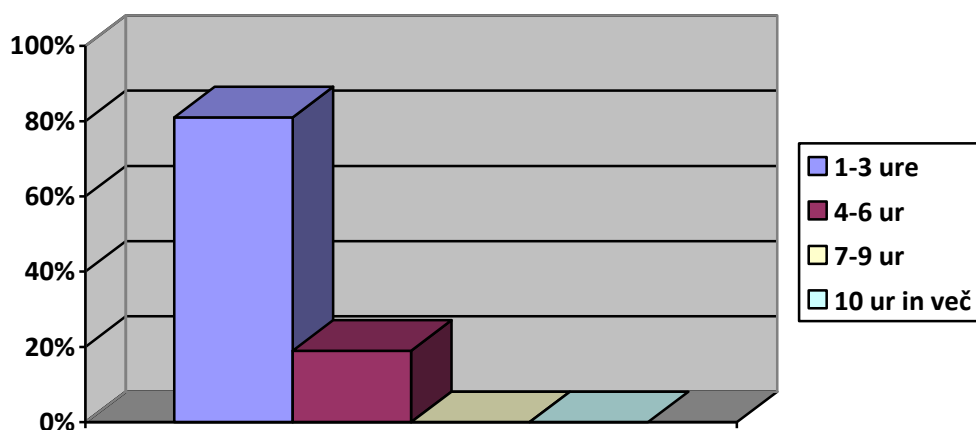
4. Ob približno kateri uri zaključiš z vsemi občolskimi dejavnostmi?



Graf 3: Ob približno kateri uri zaključiš z vsemi občolskimi dejavnostmi?

Večina dijakov konča z vsemi dejavnostmi po 18. uri (19 dijakov, 48 %). Dva dijaka (5 %) končata pred 14. uro, do 16. ure konča deset dijakov (25 %), do 18. ure pa devet dijakov (22 %).

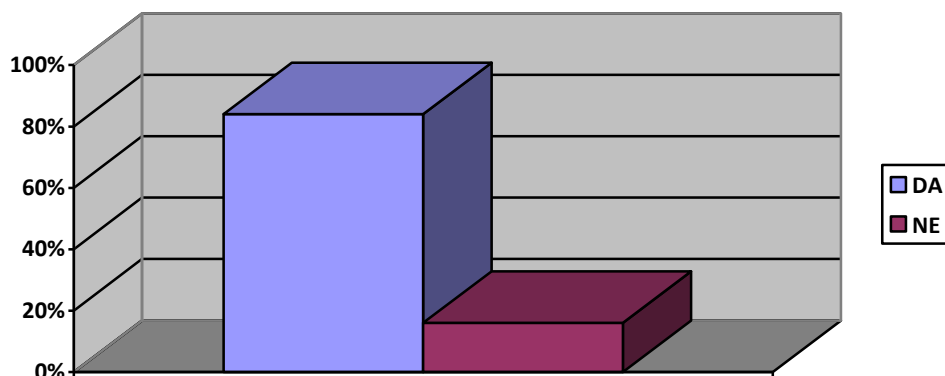
5. Koliko ur prostega časa (čas, ki ti ostane po vseh šolskih in občolskih dejavnostih) imaš v enem delovnem tednu?



Graf 4: Koliko ur prostega časa imaš v enem delovnem tednu?

Dijakom tedensko ostane zelo malo časa zase. 1–3 ure prostega časa na teden ima 34 dijakov (81 %), 4–6 ur 8 dijakov (19 %), 0 dijakom (0 %) ostane 7–10 ur prostega časa, prav tako nobenemu (0 %) dijaku ne ostane prostega časa 10 ur in več.

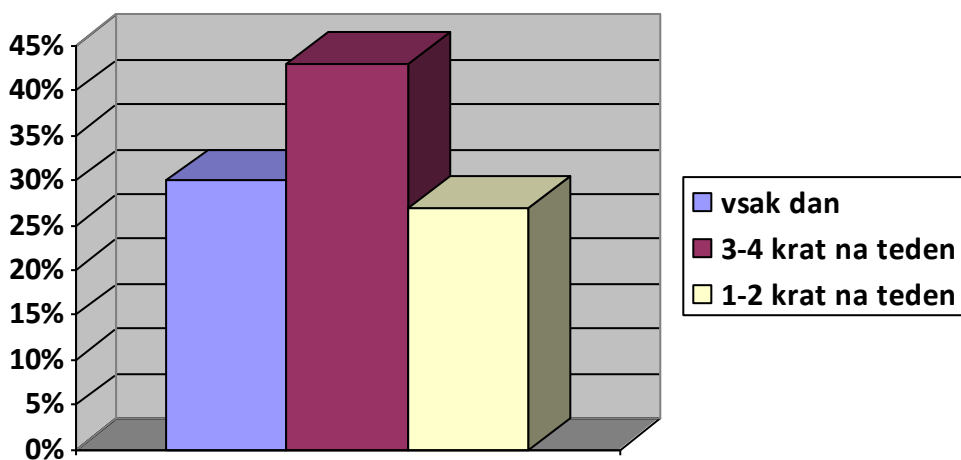
6. Ali ti kdaj zmanjka časa za domačo nalogo?



Graf 5: Ali ti kdaj zmanjka časa za domače naloge?

Zaradi natrpanega urnika šolskih in obšolskih dejavnosti šestintridesetim dijakom (84 %) zmanjka časa za domačo nalogo, sedem dijakov (16 %) pa ima zanjo dovolj časa.

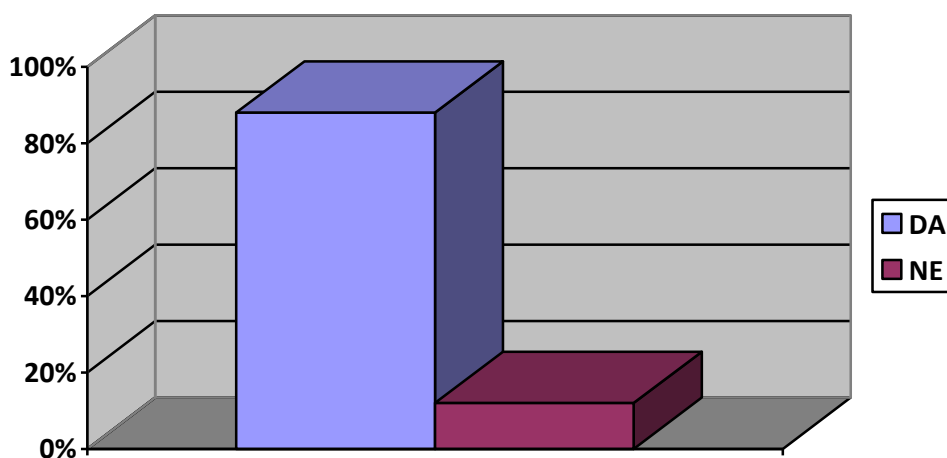
7. Če DA, kolikokrat?



Graf 6: Če DA, kolikokrat?

Na vprašanje so odgovorili tisti dijaki, ki so na prejšnje vprašanje odgovorili z »da«. Enajstim dijakom (30 %) zmanjka za domačo nalogo časa vsak dan, 3–4 krat na teden šestnajstim dijakom (43 %), 1–2 krat na teden pa desetim dijakom (27 %).

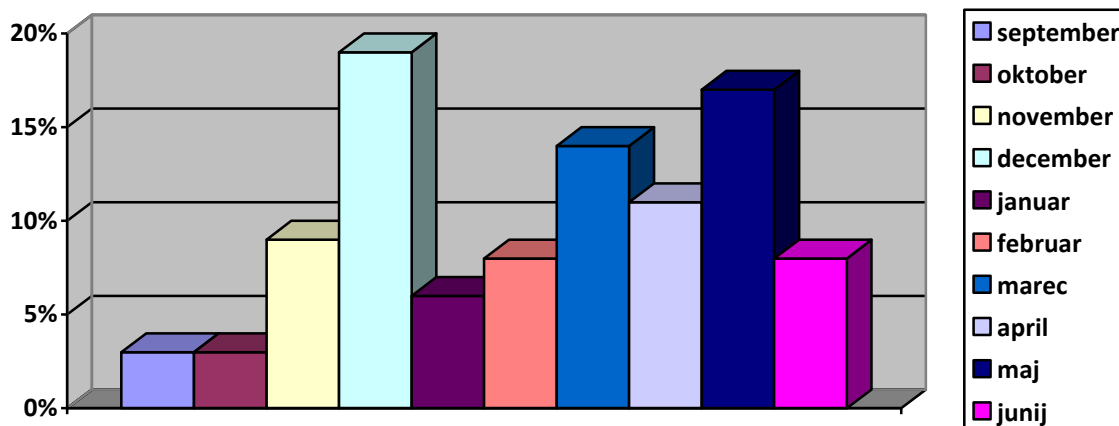
8. Ali obstajajo obdobja, ko si bolj obremenjen zaradi obšolskih obveznosti?



Graf 7: Ali obstajajo obdobja, ko si bolj obremenjen zaradi obšolskih obveznosti?

Sedemintrideset dijakov (88 %) ima obdobja, v katerih so zaradi obšolskih dejavnosti bolj obremenjeni kot po navadi, pet dijakov (12 %) pa povečane obremenitve ne čuti.

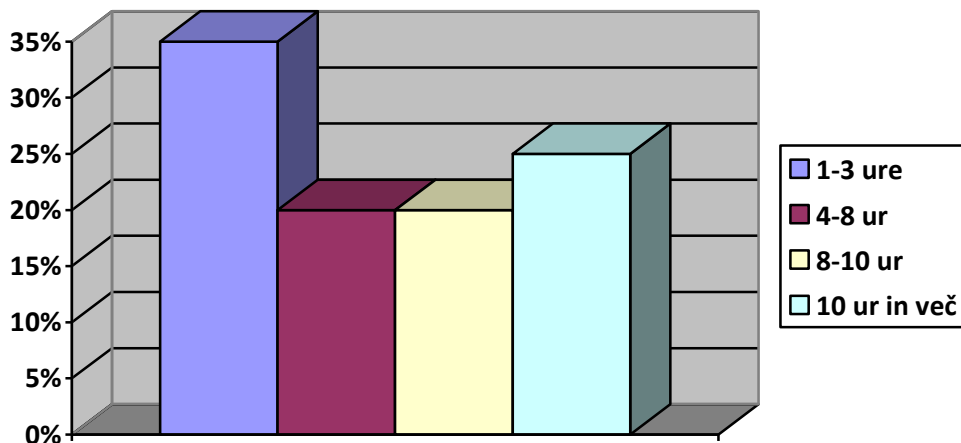
9. V katerem obdobju si najbolj dodatno obremenjen zaradi obšolskih dejavnosti?



Graf 8: V katerem obdobju si najbolj dodatno obremenjen zaradi obšolskih dejavnosti?

Tudi pri tem vprašanju so dijaki lahko izbrali več možnih odgovorov. Število vseh odgovorov je bilo 180. V mesecu septembru se obremenitev poveča šestim dijakom (3 %), v oktobru petim (3 %), v novembru šestnajstim dijakom (9 %), v decembru petintridesetim (19 %), v januarju enajstim dijakom (6 %), v februarju petnajstim dijakom (8 %), v marcu je nadpovprečno obremenjenih šestindvajset dijakov (14 %), v aprilu dvajset dijakov (11 %), v maju je preobremenjenih enaintrideset dijakov (17 %), v juniju pa petnajst dijakov (8 %).

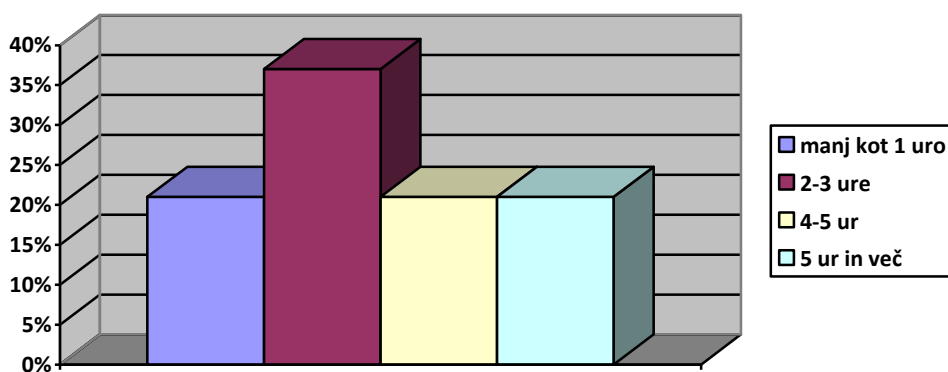
10. Koliko ur na teden v obdobju povečane obremenitve dodatno posvečaš tej dejavnosti?



Graf 9: Koliko ur na teden v obdobju povečane obremenitve dodatno posvečaš tej dejavnosti?

V obdobju dodatne obremenitve dijaki svoji dejavnosti posvečajo precej dodatnega časa. Štirinajst dijakov (35 %) se z dejavnostjo ukvarja dodatne 1–3 ure, osem dijakov (20 %) med 4 in 8 ur, osem dijakov (20 %) dodatnih 8-10 ur, več kot deset ur pa 10 dijakov (25 %).

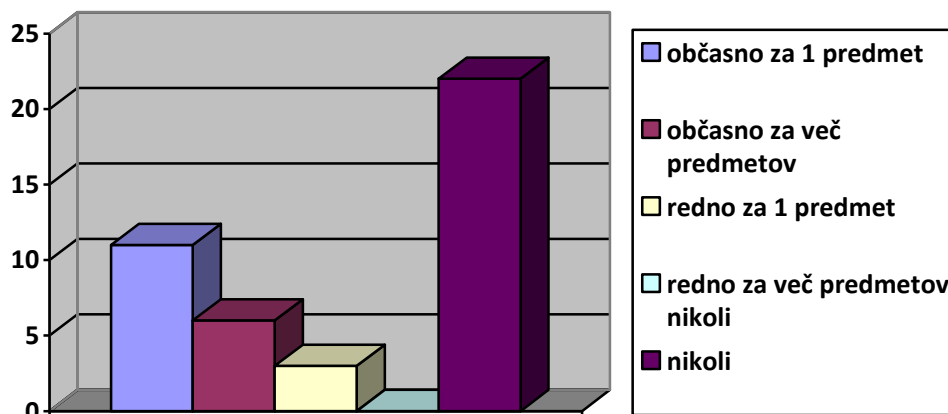
11. Koliko ur na teden posvetiš učenju?



Graf 10: Koliko ur na teden posvetiš učenju?

Manj kot 1 uro na teden nameni učenju devet dijakov (21 %), 2–3 ure petnajst dijakov (37 %), 4–5 ur devet dijakov (21 %), 5 ur in več pa devet dijakov (21 %).

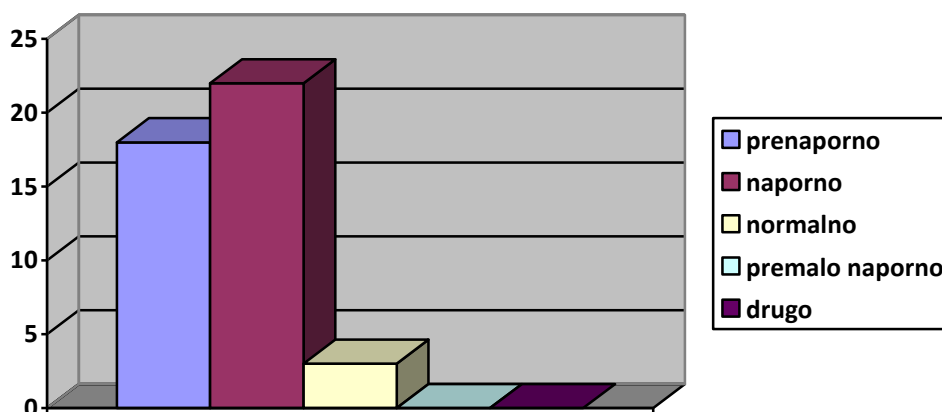
12. Ali imaš inštrukcije?



Graf 11: Ali imaš inštrukcije?

Enajst dijakov (26 %) ima inštrukcije občasno za en predmet, šest dijakov (14 %) jih obiskuje občasno za več predmetov, trije dijaki (7 %) redno za en predmetov in nihče (0 %) redno za več predmetov. Kar dvaindvajset dijakov (53 %) nima nikoli inštrukcij.

13. Kakšno mnenje imaš o svojem šolskem življenju?



Graf 12: Kakšno mnenje imaš o svojem šolskem življenju?

Osemnajstim dijakom (42 %) se zdi njihovo šolsko življenje prenaporno, dvaindvajsetim dijakom (51 %) se zdi naporno, trem (7 %) se zdi normalno in nikomur (0 %) premalo naporno.

14. Na lestvici od 1 do 5 označi, koliko posamezna trditev velja za tebe.

Tabela 2: Ocenjevalna lestvica

	1 – Sploh ne velja	2 – Ne velja	3 – Delno velja	4 – Velja	5 – Zelo velja	Skupaj
Teško zaspim. Po napornem dnevu se težko umirim pred spancem.	12 (28 %)	9 (21 %)	10 (23 %)	8 (19 %)	4 (9 %)	43 (100 %)
Pogosto imam glavobole ali krče. Lahko se mi vrti, mi je slabo, dobim izpuščaje ali se počutim, kot da bom omedlel/-a.	9 (21 %)	10 (23 %)	11 (26 %)	10 (23 %)	3 (7 %)	43 (100 %)
Vem, da bi se moral/-a več gibati in bolj zdravo prehranjevati, vendar za to nimam časa.	2 (5 %)	4 (9 %)	12 (28 %)	12 (28 %)	13 (30 %)	43 (100 %)
Hitro zaznam glasne zvoke in ti me močno vznemirjajo.	5 (12 %)	12 (28 %)	15 (35 %)	7 (16 %)	4 (9 %)	43 (100 %)
Redko imam čas zase.	1 (2 %)	7 (16 %)	11 (26 %)	12 (28 %)	12 (28 %)	4 (100 %)
Pogosto se mi zdi, da nimam nobenega nadzora nad tem, kar se mi v življenju dogaja.	8 (19 %)	9 (21 %)	14 (33 %)	9 (21 %)	3 (7 %)	43 (100 %)

Pri trditvi »Teško zaspim. Po napornem dnevu se težko umirim pred spancem.« se dvanajstim dijakom (28 %) zdi, da prva trditev zanje sploh ne velja, devetim (21 %) se zdi, da velja, za deset dijakov (23 %) trditev delno velja, za osem (19 %) velja in za štiri (9 %) zelo velja.

Pri trditvi »Pogosto imam glavobole in krče. Lahko se mi vrti, mi je slabo, dobim izpuščaje, ali se počutim, kot, da bom omedlel/-a.« je devet dijakov označilo, da trditev zanje sploh ne velja, ne velja za deset dijakov (23 %), delno velja za enajst dijakov (26 %), velja za deset dijakov (23 %) in zelo velja za tri dijake (7 %).

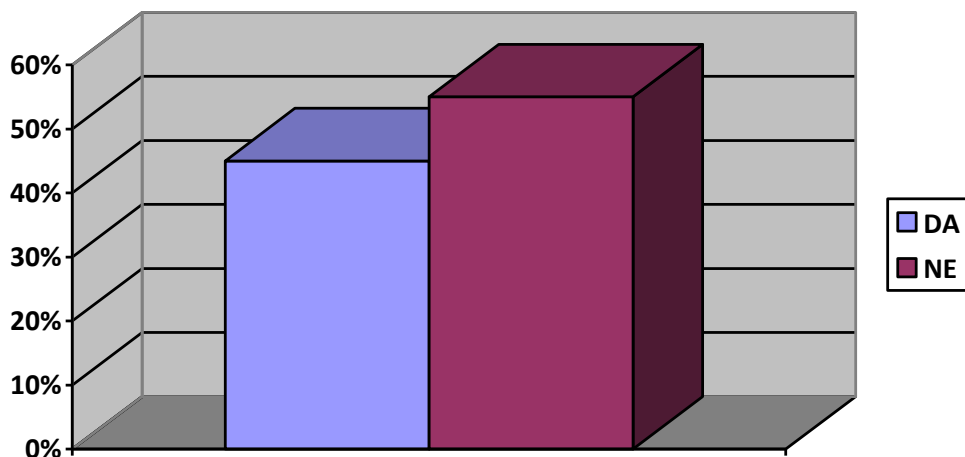
Trditev »Vem, da bi se moral/-a več gibati in bolj zdravo prehranjevati, vendar za to nimam časa.« sploh ne velja za dva dijaka (5 %), ne velja za štiri dijakov (9 %), prav tako za dvanajst dijakov (28 %) delno velja, za trinajst dijakov (30 %) velja in za trinajst dijakov (30 %) zelo velja.

Trditev »Hitro zaznam glasne zvoke in ti me močno vznemirijo.« za pet dijakov (12 %) sploh ne velja, za dvanajst dijakov (28 %) ne velja, za petnajst dijakov (35 %) delno velja, za sedem dijakov (16 %) velja in za štiri (9 %) zelo velja.

Trditev »Redko imam čas zase.« za enega dijaka (2 %) sploh ne velja, za sedem dijakov (16 %) ne velja, za 11 (26 %) delno velja, za dvanajst dijakov (28 %) velja in za dvanajst dijakov (28 %) zelo velja.

Osem dijakov (19 %) meni, da trditev »Pogosto se mi zdi, da nimam nobenega nadzora nad tem, kar se mi v življenju dogaja.« zanje sploh ne velja, 9 (21 %) jih meni, da zanje ne velja, delno velja za štirinajst dijakov (33 %), velja za devet dijakov (21 %) in zelo velja za tri dijaka (7 %).

15. Ali se ti zdi, da so profesorji v povprečju dovolj razumevajoči do tebe in tvojega urnika?



Graf 13: Ali se ti zdi, da so profesorji v povprečju dovolj razumevajoči do tebe in tvojega urnika?

Devetnajstim dijakom (45 %) se zdi, da so profesorji večinoma dovolj razumevajoči do njihovega urnika, medtem ko triindvajset dijakov (55 %) meni, da niso.

16. Ali se ti zdi, da so tvoji sovrstniki, ki obiskujejo program splošne gimnazije bolj obremenjeni kot ti in ali se ti zdi njihov urnik bolj naporen od tvojega? Utemelji.

Tabela 3: Ali se ti zdi, da so tvoji sovrstniki, ki obiskujejo program splošne gimnazije bolj obremenjeni kot ti in ali se ti zdi njihov urnik bolj naporen od tvojega? Utemelji.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Manj, saj imajo manj obveznosti v šoli.	13	36
Manj, saj imajo manj obveznosti zunaj šole.	11	30
Manj, saj imajo več prostega časa.	9	25
Drugo: Vsi smo zelo obremenjeni.	2	6
Drugo: Dijaki splošne gimnazije so bolj obremenjeni, saj imajo različne treninge.	1	3
Skupaj	36	100 %

Vprašanje je bilo odprtega tipa. Nanj je odgovorilo šestintrideset dijakov, ki so s svojimi besedami napisali, če se jim zdi, da je urnik dijakov splošne gimnazije bolj naporen od njihovega. Podobne odgovore smo združile. Večina jih je prepričana, da imajo sami obiskujejo težji program, in sicer zaradi več obveznosti v šoli (več predmetov, obiskovanje dveh šol hkrati). Tako je menilo trinajst dijakov (36 %). Enajst dijakov (30 %) je bilo mnenja, da so sami bolj obremenjeni, saj imajo dijaki splošne gimnazije manj obveznosti zunaj šole (zato lahko več časa preživijo za knjigami, nimajo popoldanskih vaj, nastopov, ...). Posledično imajo tudi več prostega časa. Prosti čas je izpostavilo devet dijakov (25 %). Dva dijaka (6 %) menita, da so vsi gimnazijci zelo obremenjeni ne glede na program, ki ga obiskujejo. En dijak (3 %) umetniške gimnazije pa je bil mnenja, da so dijaki splošne gimnazije bolj obremenjeni.

17. Na kaj najprej pomisliš, ko slišiš besedno zvezo “splošna gimnazija”?

Tabela 4: Na kaj najprej pomisliš, ko slišiš besedno zvezo “splošna gimnazija”?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Učenje	13	41
(Splošna) razgledanost	8	25
Znanje	6	19
Možnosti	4	12
Matura	1	3
Skupaj	32	100%

V vprašanju odprtega tipa št. osemnajst so dijaki napisali prvo asociacijo, ki so se je spomnili, ko so zaslišali besedno zvezo splošna gimnazija. Na to vprašanje je odgovorilo dvaintrideset dijakov. Odgovore smo razvrstile po podobnosti. Največ (trinajst dijakov oz. 41 %) se jih je spomnilo na nekaj povezanega z učenjem, osem (25 %) na razgledanost, šest dijakov (19 %) je ob omembi besede gimnazija pomislilo na znanje, štiri (12 %) na možnosti, ki se jim odpirajo, eden (3 %) pa je imel v mislih maturo.

18. Na kaj najprej pomisliš, ko slišiš besedno zvezo “glasbena gimnazija”?

Tabela 5: Na kaj najprej pomisliš, ko slišiš besedno zvezo “glasbena gimnazija”?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Stres	19	55
Garanje	7	20
Zabavni ljudje	5	14
Glasbena šola	2	7
Drugo: nase	1	4
Skupaj	35	100 %

Na vprašanje odprtega tipa številka devetnajst pa so dijaki napisali prvo asociacijo, ki se jo spomnijo, ko slišijo besedno zvezo glasbena gimnazija. Na to vprašanje je odgovorilo petintrideset dijakov. Večina (devetnajst dijakov oz. 55 %) jih je pomislila na nekaj v povezavi s stresom (neprespane noči, veliko obveznosti, malo prostega časa), sedem (20 %) jih je pomislilo na garanje, pet (14 %) jih je pomislilo na to, da so glasbeniki zabavni in dobrovoljni ljudje, dva (7 %) sta pomislila na glasbeno šolo, en dijak (4 %) pa je pomislil nase.

3.3 ANALIZA ANKETE ZA DIJAKE SPLOŠNE GIMNAZIJE

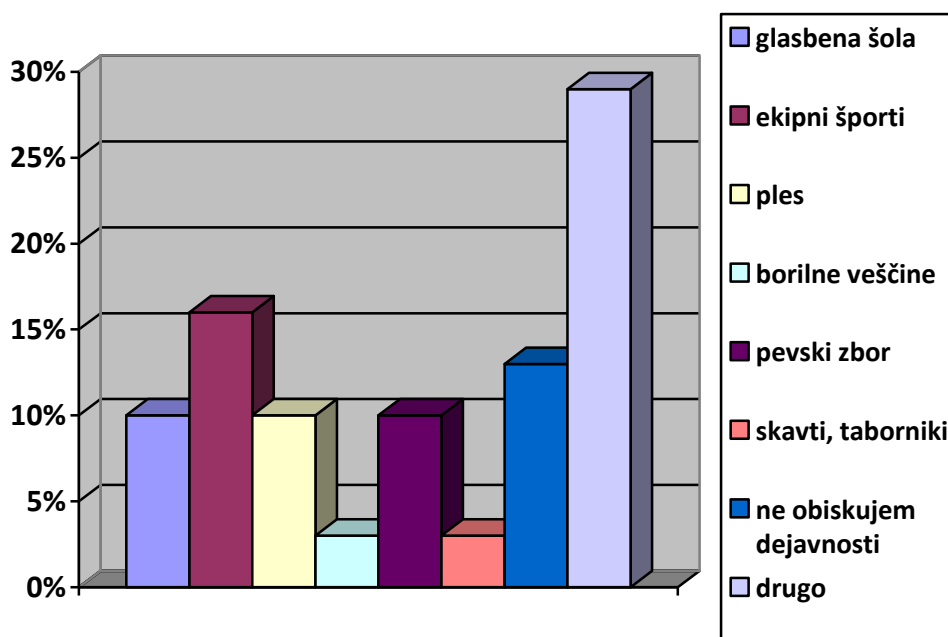
1. Kateri letnik gimnazije obiskuješ?

Tabela 6: Kateri letnik gimnazije obiskuješ?

Odgovori	Število	Odstotek
1. letnik	12	38 %
2. letnik	4	13 %
3. letnik	9	28 %
4. letnik	7	22 %
Skupaj	32	100 %

Našo anketo je izpolnilo 32 dijakov splošne gimnazije : 12 dijakov 1. letnika (38 %), 4 dijaki 2. letnika (13 %), 9 dijakov 3. letnika (28 %) in 7 dijakov 4. letnika(22 %).

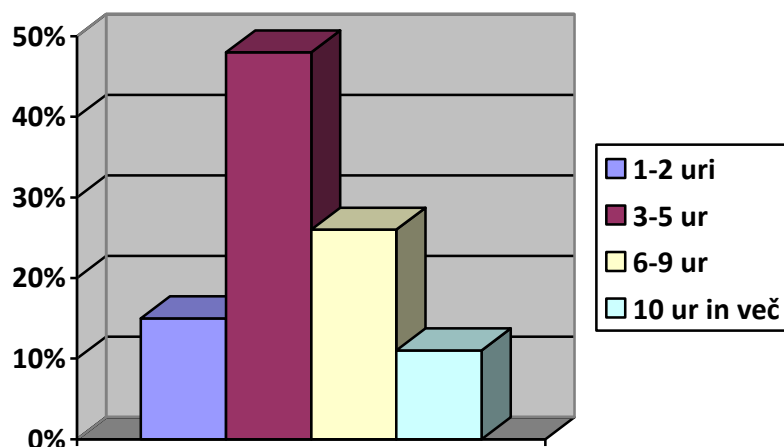
2. Katere obšolske dejavnosti obiskuješ?



Graf 14: Katere obšolske dejavnosti obiskuješ?

Trije dijaki (10 %) ob vseh šolskih obveznostih obiskujejo še glasbeno šolo, pet (16 %) ekipni šport, trije (10 %) ples, nihče ne trenira atletike, eden (3 %) borilne veščine, trije (10 %) obiskujejo pevski zbor, eden (3 %) gasilce, dva (6 %) skavte oz. tabornike, štirje (13 %) ne obiskujejo nobene obšolske dejavnosti, devet dijakov (29 %) pa sodeluje pri drugih obšolskih dejavnostih, kot so plezanje (1 dijak – 3 %), šport (2 dijaka – 6 %), godba (1 dijak – 3 %), gledališče (1 dijak – 3 %), učenje tujega jezika (1 dijak – 3 %) ter orkester in dramska igra (1 dijak – 3 %).

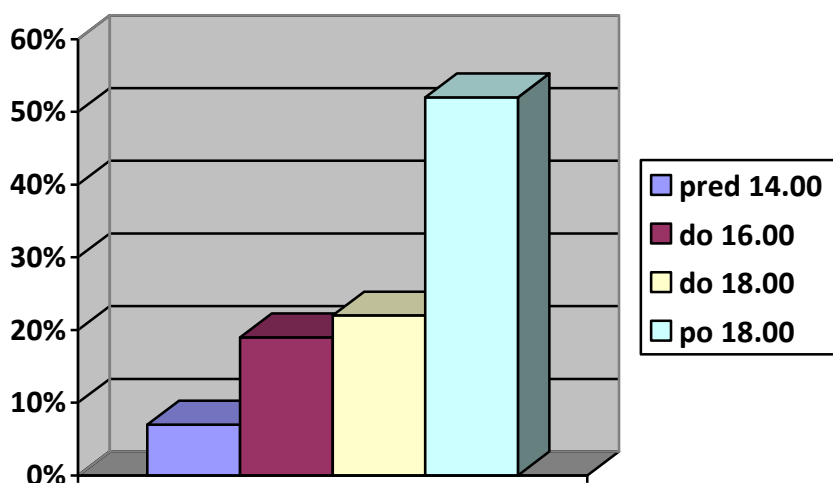
3. Koliko ur na teden posvetiš tem dejavnostim?



Graf 15: Koliko ur na teden posvetiš tem dejavnostim?

Štirje dijaki (15 %) splošne gimnazije obšolskim dejavnostim tedensko namenijo 1–2 uri, Trinajst (48 %) se jim posveča 3–5 ur, sedem dijakov (26 %) 6–9 ur in trije dijaki (11%) 10 ur in več.

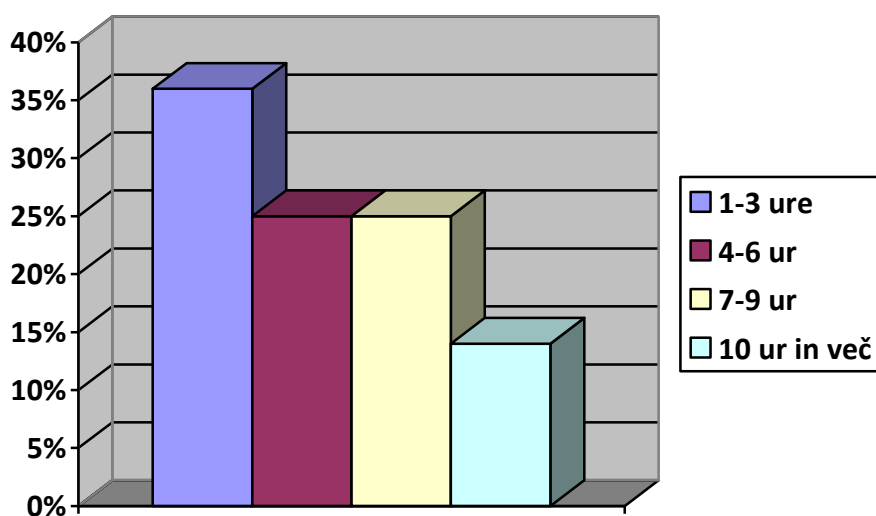
4. Ob približno kateri uri zaključiš z vsemi obšolskimi dejavnostmi?



Graf 16: Ob približno kateri uri zaključiš z vsemi obšolskimi dejavnostmi?

Večina dijakov konča z vsemi dejavnostmi po 18. uri (štirinajst dijakov – 52 %). Samo dva dijaka (7 %) končata pred 14. uro, do 16. ure konča pet dijakov (19 %), do 18. ure pa šest dijakov (22 %).

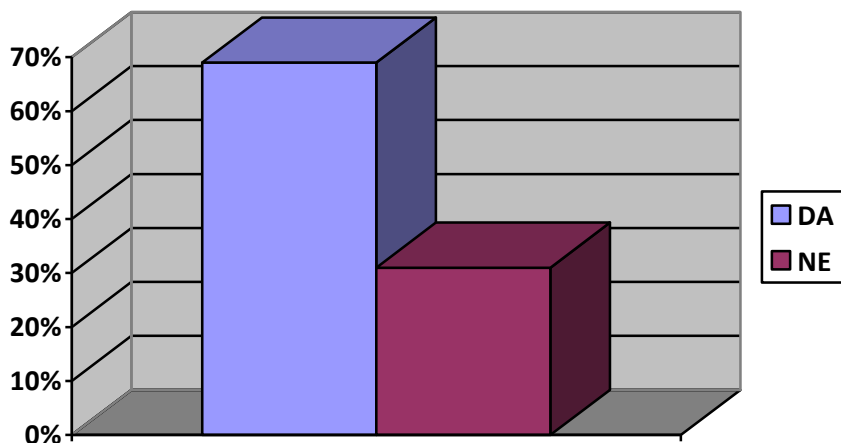
5. Koliko ur prostega časa (čas, ki ti ostane po vseh šolskih in obšolskih dejavnostih) imaš v enem delovnem tednu?



Graf 17: Koliko ur prostega časa imaš v enem delovnem tednu?

Dijakom tedensko ostane zelo malo časa zase. 1–3 ure prostega časa na teden ima deset dijakov (36 %), 4–6 ur sedem dijakov (25 %), prav tako sedmim dijakom (25 %) ostane 7–10 ur prostega časa, štirim dijakom (14 %) pa 10 ur in več.

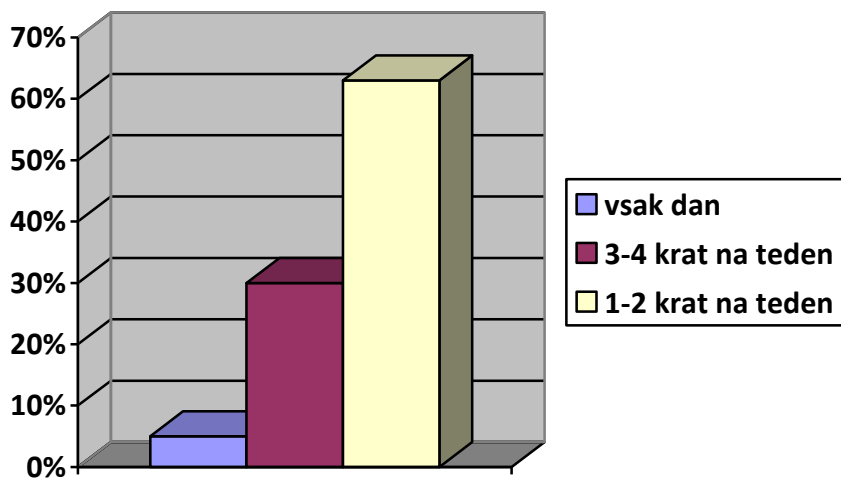
6. Ali ti kdaj zmanjka časa za domačo nalogo?



Graf 18: Ali ti kdaj zmanjka časa za domačo nalogo?

Zaradi natrpanega urnika šolskih in obšolskih dejavnosti dvajsetim dijakom (69 %) zmanjka časa za domačo nalogo, devet dijakov (31 %) pa ima zanjo dovolj časa.

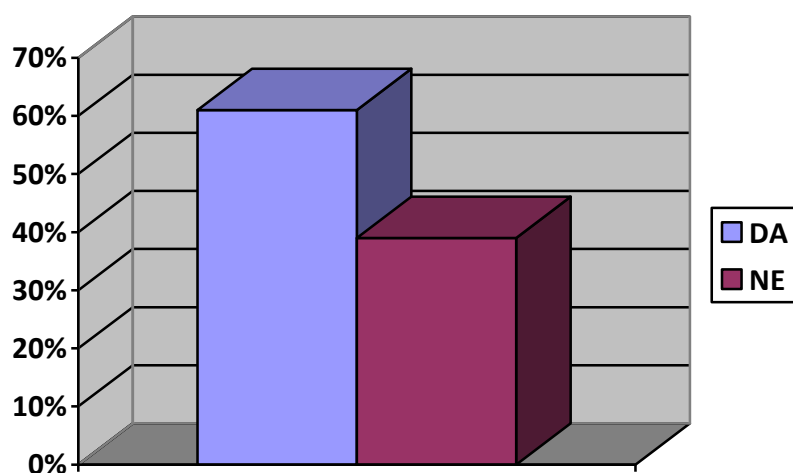
7. Če DA, kolikokrat?



Graf 19: Če DA, kolikokrat?

Izmed tistih dijakov, ki so na vprašanje št. 6 odgovorili z DA, enemu dijaku (5 %) zmanjka za domačo nalogo časa vsak dan, 3–4 krat na teden šestim dijakom (30 %), 1–2 krat na teden pa trinajstim dijakom (63 %).

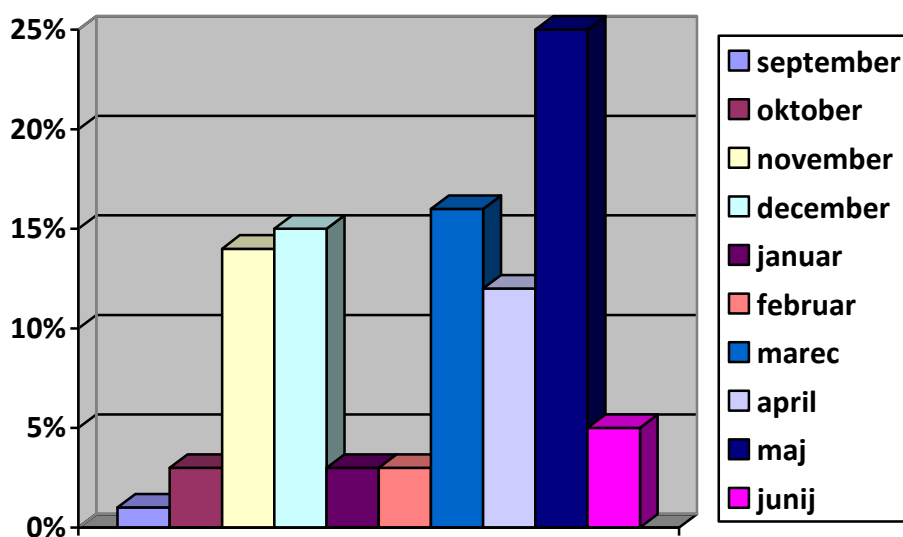
8. Ali obstajajo obdobja, ko si bolj obremenjen/-a zaradi tekmovanj, koncertov, tekem ... ?



Graf 20: Ali obstajajo obdobja, ko si bolj obremenjen/-a zaradi tekmovanj, koncertov, tekem ... ?

Sedemnajst dijakov (61 %) ima obdobja, v katerih so bolj obremenjeni kot po navadi, enajst dijakov (39 %) pa povečane obremenitve ne čuti.

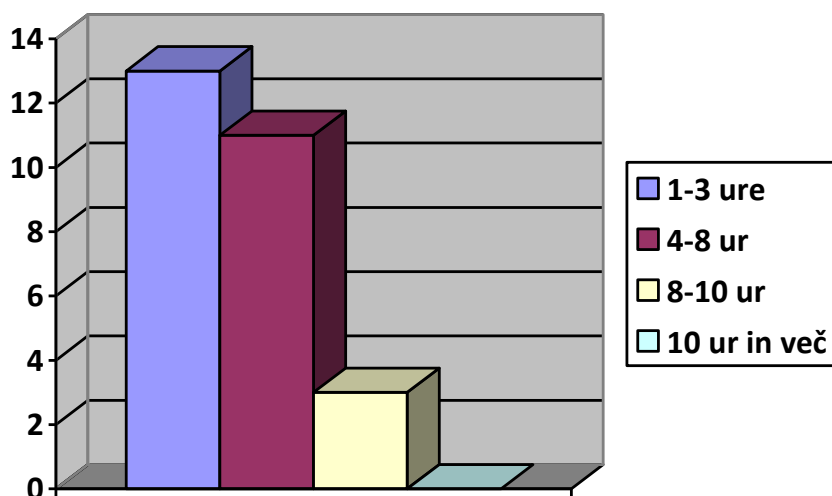
9. V katerih mesecih si najbolj dodatno obremenjen zaradi obšolskih dejavnosti?



Graf 21: V katerih mesecih si najbolj dodatno obremenjen zaradi obšolskih dejavnosti?

V mesecu septembru se obremenitev zaradi obšolskih dejavnosti poveča enemu dijaku (1 %), v oktobru trem (3 %), v novembru trinajstim dijakom (14 %), v decembru štirinajstim (15 %), v januarju trem dijakom (3 %), prav tako v februarju (3 %), v marcu je nadpovprečno obremenjenih petnajst dijakov (16 %), v aprilu enajst dijakov (12 %), največ dijakov je obremenjenih v maju in sicer triindvajset dijakov (25 %), v juniju pa pet dijakov (5 %).

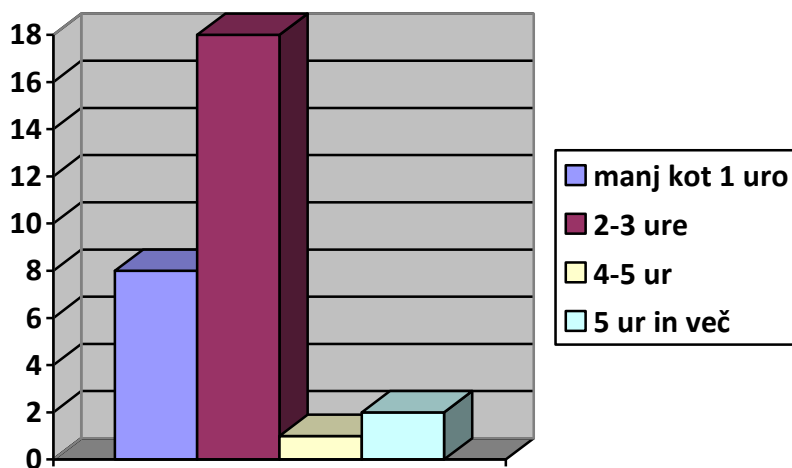
10. Koliko več ur na teden v obdobjih povečane obremenitve posvečaš tem dejavnostim?



Graf 22: Koliko več ur na teden v obdobjih povečane obremenitve posvečaš tem dejavnostim?

1–3 ure dodatnim dejavnostim na teden posveča trinajst dijakov (48 %), 4–8 ur enajst dijakov (41 %), 8–10 ur trije dijaki (11 %), deset ur in več pa noben dijak (0 %).

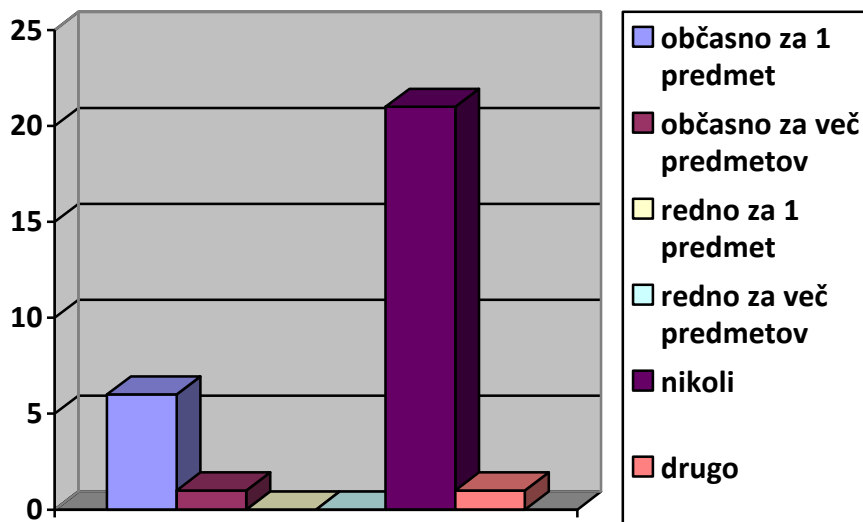
11. Koliko ur na dan posvetiš učenju?



Graf 23: Koliko ur na dan posvetiš učenju?

Manj kot 1 uro na dan nameni učenju osem dijakov (28 %), 2–3 ure osemnajst dijakov (62 %), 4–5 ur en dijak (3 %), 5 ur in več pa 2 dijaka (7 %).

12. Ali imaš inštrukcije?



Graf 24: Ali imaš inštrukcije?

Šest dijakov (21 %) ima inštrukcije občasno za 1 predmet, eden (3 %) jih obiskuje občasno za več predmetov, nihče (0 %) redno za več predmetov in nihče (0 %) redno za 1 predmet. Kar enaindvajset dijakov (72 %) nima nikoli inštrukcij. En (3 %) dijak pa je pod odgovor drugo napisal, da za enkrat ni imel še nobenih inštrukcij.

13. Kakšno življenje imaš o svojem šolskem življenju? Menim, da je:

Tabela 7: Kakšno mnenje imaš o svojem šolskem življenju?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Prenaporno	3	10 %
Naporno	16	55 %
Normalno	10	35 %
Premalo naporno	0	0 %
drugo	0	0 %
Skupaj	29	100 %

Trem dijakom (10 %) se zdi njihovo šolsko življenje prenaporno, šestnajstim dijakom (55 %) se zdi naporno, desetim (35 %) se zdi normalno in nikomur (0 %) premalo naporno.

14. Na lestvici od 1 do 5 označi, koliko posamezna trditev velja zate.

Tabela 8: Ocenjevalna lestvica

	1 – Sploh ne velja	2 – Ne velja	3 – Delno velja	4 – Velja	5 – Zelo velja	Skupaj
Težko zaspim. Po napornem dnevu se težko umirim pred spancem.	8 (28 %)	5 (17 %)	7 (24 %)	6 (21 %)	3 (10 %)	29 (100 %)
Pogosto imam glavobole ali krče. Lahko se mi vrti, mi je slabo, dobim izpuščaje ali se počutim, kot da bom omedlel/-a.	9 (31 %)	7 (24 %)	8 (28 %)	2 (7 %)	3 (10 %)	29 (100 %)
Vem, da bi se moral/-a več gibati in bolj zdravo prehranjevati, vendar za to nimam časa.	4 (14 %)	8 (28 %)	8 (28 %)	7 (24 %)	2 (7 %)	29 (100 %)
Hitro zaznam glasne zvoke in ti me močno vznemirjajo.	2 (7 %)	8 (28 %)	6 (21 %)	9 (31 %)	4 (14 %)	29 (100 %)
Redko imam čas zase.	3 (10 %)	8 (28 %)	11 (38 %)	3 (10 %)	4 (14 %)	29 (100 %)
Pogosto se mi zdi, da nimam nobenega nadzora nad tem, kar se mi v življenju dogaja.	4 (14 %)	8 (28 %)	10 (34 %)	6 (21 %)	1 (3 %)	29 (100 %)

Pri prvi trditvi »Težko zaspim. Po napornem dnevu se težko umirim pred spancem.« se osmim dijakom (28 %) zdi, da to zanje sploh ne velja, petim (17 %) se zdi, da velja, za sedem

dijakov (24 %) trditev delno velja, za šest (21 %) velja in za tri (10 %) zelo velja.

Pri drugi trditvi »Pogosto imam glavobole in krče. Lahko se mi vrti, mi je slabo, dobim izpuščaje, ali se počutim, kot, da bom omedlel/-a.« se devetim dijakov (31 %) zdi, da to zanje sploh ne velja. Ne velja za sedem dijakov (24 %), delno velja za osem dijakov (28 %), velja za dva (7 %) in zelo velja za tri dijake (10 %).

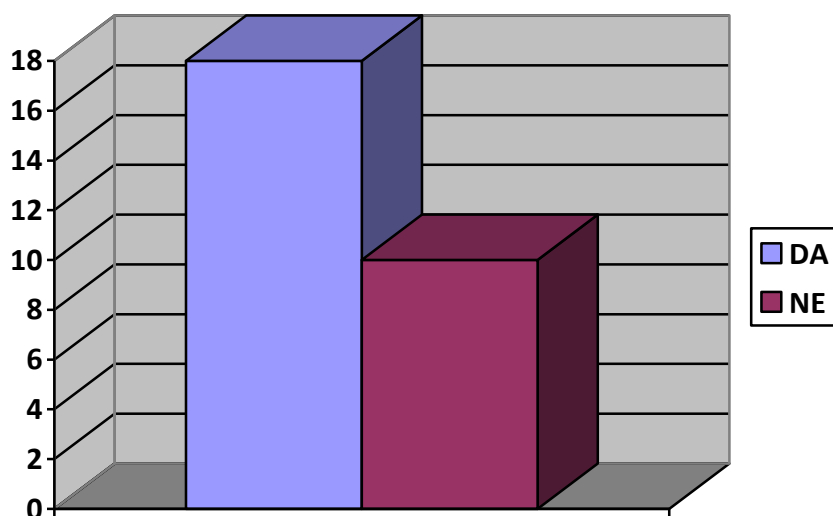
Trditev »Vem, da bi se moral/-a več gibati in bolj zdravo prehranjevati, vendar za to nimam časa.« sploh ne velja za štiri dijake (14 %), ne velja za osem dijakov (28 %), prav tako za osem dijakov (28 %) delno velja, za sedem dijakov (24 %) velja in za dva dijaka (7 %) zelo velja.

Za dva dijaka (7 %) trditev »Hitro zaznam glasne zvoke in ti me močno vznemirijo.« sploh ne velja, za osem dijakov (28 %) ne velja, za šest (21 %) delno velja, za devet (31 %) velja in za štiri (14 %) zelo velja.

Trditev »Redko imam čas zase.« za tri dijake (10 %) sploh ne velja, za osem dijakov (28 %) ne velja, za enajst (38 %) delno velja, za 3 dijake (10 %) velja in za štiri (14 %) zelo velja.

Štirje dijaki (14 %) menijo, da trditev »Pogosto se mi zdi, da nimam nobenega nadzora nad tem, kar se mi v življenju dogaja.« zanje sploh ne velja, osem (28 %) jih meni, da zanje ne velja, delno velja za 10 dijakov (34 %), velja za šest dijakov (21 %) in zelo velja za enega dijaka (3 %).

15. Ali se ti zdi, da so profesorji v povprečju dovolj razumevajoči do tebe in tvojega urnika?



Graf 25: Ali se ti zdi, da so profesorji v povprečju dovolj razumevajoči do tebe in tvojega urnika?

Osemnajstim dijakom (63 %) se zdi, da so profesorji večinoma dovolj razumevajoči do njihovega urnika, medtem ko deset dijakov (3 %) meni, da niso.

16. Ali se ti zdi, da so tvoji sovrstniki, ki obiskujejo program umetniške gimnazije bolj obremenjeni kot ti in ali se ti zdi njihov urnik bolj naporen od tvojega? Utemelji.

Tabela 9: Ali se ti zdi, da so tvoji sovrstniki, ki obiskujejo program umetniške gimnazije bolj obremenjeni kot ti in ali se ti zdi njihov urnik bolj naporen od tvojega?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Bolj naporen program.	16	64 %
Enako naporen program.	9	36 %
Skupaj	25	100 %

Vprašanje številka 17 je odprtega tipa. Nanj je odgovorilo 25 dijakov, ki so s svojimi besedami napisali, svoje mnenje na vprašanje, če se jim zdi, da je urnik dijakov glasbene gimnazije bolj naporen od njihovega. Odgovore smo združile v dve kategoriji. Večina dijakov (šestnajst oz. 64 %) jih je menilo, da imajo dijaki umetniške gimnazije bolj naporen program, devet dijakov (36 %) pa meni, da je program enako naporen.

Bolj naporen se jim zdi zaradi inštrumenta, obiskovanja glasbene šole, vaj in koncertov. Enako naporen pa se jim zdi, ker imajo tudi dijaki splošne gimnazije svoje dejavnosti, ki jih obiskujejo, omenili pa so tudi prilagojen urnik in privilegije.

17. Na kaj najprej pomisliš, ko slišiš besedno zvezo "splošna gimnazija"?

Tabela 10: Na kaj najprej pomisliš, ko slišiš besedno zvezo "splošna gimnazija"?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Učenje	21	94 %
Naravoslovje	1	3 %
Stres	1	3 %
Skupaj	23	100 %

Tudi to vprašanje je bilo odprtega tipa. Dijaki so napisali prvo asociacijo, na katero pomislijo, ko zaslišijo besedno zvezo splošna gimnazija. Velika večina (21 dijakov oz. 84 %) jih je pomislila na učenje v takšni ali drugačni obliki, eden (3 %) se je spomnil na naravoslovje, eden pa na stres.

19. Na kaj najprej pomisliš, ko slišiš besedno zvezo "glasbena gimnazija"?

Tabela 11: Na kaj najprej pomisliš, ko slišiš besedno zvezo "glasbena gimnazija"?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Glasba	20	91 %
Malo prostega časa	3	9 %
Skupaj	23	100 %

Na vprašanje odprtega tipa številka so dijaki napisali prvo asociacijo, ki se jo spomnijo, ko slišijo besedno zvezo glasbena gimnazija. Večina (dvajset dijakov oz. 91 %) jih je pomislila na glasbenike, sošolce iz glasbenega oddelka, inštrument, ... torej nekaj v povezavi z glasbo. Trije (9 %) pa so izpostavili, da imajo ti dijaki malo prostega časa.

4. RAZPRAVA

V tem poglavju bomo preverile, ali lahko zastavljene domneve na podlagi zbranih podatkov sprejmemo ali ovržemo.

Prva domneva:

Večina dijakov umetniške gimnazije ima manj prostega časa kot večina dijakov splošne gimnazije.

To domnevo smo preverjale s štirimi vprašanji, in sicer, ali dijaki obiskujejo obšolske dejavnosti, koliko ur na teden posvetijo tem dejavnostim, ob kateri uri z obšolskimi dejavnostmi zaključijo in koliko prostega časa jim ostane v enem delovnem tednu. 93 % glasbenikov obiskuje vsaj eno obšolsko dejavnost, medtem ko je med dijaki splošne gimnazije takšnih le 71 %. 68 % glasbenikov tem dejavnostim posveča več kot eno uro na dan, kar 44 % pa celo kot dve uri na dan. Pri dijakih splošne gimnazije 37 % dijakov splošne gimnazije obšolskim dejavnostim posveča več kot eno uro na dan, samo 11 % pa več kot dve uri na dan. Skoraj polovica glasbenikov (48 %) z vsemi dejavnostmi konča po 18. uri, medtem ko je med dijaki splošne gimnazije takih 52 %. Največja razlika med enimi in drugimi pa se vidi pri vprašanju, koliko prostega časa imajo v enem delovnem tednu. Kar 81 % glasbenikov je izbralo odgovor do 3 ure, preostali pa so izbrali odgovor do šest ur. Nihče izmed vprašanih glasbenikov nima na teden več kot 6 ur prostega časa. Pri dijakih splošne gimnazije je slika malo drugačna. Kar 39 % jih ima več kot sedem ur prostega časa na teden, 14 % pa ima celo deset ur ali več prostega časa na teden.

Odgovori so bili v skladu s pričakovanji, edino, kar nas je presenetilo, je bil odgovor na vprašanje, ob kateri uri zaključiš z vsemi obšolskimi dejavnostmi. Tu se je izkazalo, da tudi dijaki splošne gimnazije pozno prihajajo domov. Mogoče se razlika pojavi zato, ker imajo glasbeniki, sploh tisti, ki se vozijo, glasbeno šolo prej, dijaki splošne

gimnazije pa pozneje proti večeru. Sklepamo, da so npr. treningi ekipnih športov terminsko manj fleksibilni, ker je termin odvisen od cele ekipe in ne od posameznika kot pri individualnem pouku instrumenta.

Na podlagi primerjave teh odgovorov lahko domnevo sprejmemo.

Druga domneva:

Večina dijakov umetniške gimnazije ima nižje ocene kot večina dijakov splošne gimnazije.

To hipotezo smo preverjale na podlagi statističnih podatkov o končnem učnem uspehu v šolskem letu 2013/2014. Podatke smo pridobile v svetovalni službi I. gimnazije v Celju. Pomoč pri preverjanju druge hipoteze pa so bila tudi šesto vprašanje na anketi, kjer smo dijake spraševale, kolikokrat na teden jim zmanjka časa za domačo nalogo, enajsto vprašanje, kjer smo dijake spraševale, koliko ur na teden posvetijo učenju in dvanajsto vprašanje, kjer smo dijake spraševale, če imajo inštrukcije.

Na podlagi statističnih podatkov iz e-asistenta, ki smo jih pridobile v svetovalni službi I. gimnazije v Celju, smo izračunale povprečne končni učni uspeh v vseh razredih splošne gimnazije za prvi, drugi, tretji in četrti letnik. Lansko šolsko leto je bil v 1. a-razredu povprečni učni uspeh 3,8; v 1. b-razredu 4,0; v 1. c-razredu 3,9; v 1. č-razredu 3,8; v 1. d-razredu 3,6; v 1. g – splošni del razreda 3,8 in v 1. h-razredu 3,9. Povprečna ocena zaključnih uspehov v prvem letniku splošne gimnazije je 3,8. V 1.g-razredu – umetniški del razreda, je bil povprečen učni uspeh 3,4.

V drugem letniku je v 2. a-razredu bil povprečen učni uspeh 4,2; v 2. b-razredu 3,9; v 2. c-razredu 3,5; v 2. č-razredu 3,7; v 2. d-razredu 3,9 in v 2. g – splošni del razreda: 4,0. Povprečna ocena zaključnih uspehov v drugem letniku splošne gimnazije je 3,8. V 2. g-razredu umetniškega dela razreda pa je bila povprečna ocena učnega uspeha 3,5.

V tretjem letniku je v 3. a-razredu bil povprečen učni uspeh 3,9; v 3. b-razredu 3,6; v 3. c-razredu 3,6; v 3. č-razredu 3,7; v 3. d-razredu 3,6 in v 3. g (splošni del razreda) 4,0. Povprečna ocena učnega uspeha v tretjem letniku splošne gimnazije je 3,9. V 3.g je umetniški del razreda imel povprečen učni uspeh 3,2.

V četrtem letniku je v 4. a-razredu bil učni uspeh 4,1; v 4. b-razredu 4,0; v 4. c-razredu 3,9; v 4. č-razredu 3,8; v 4. d-razredu 4,1 in v 4. h je splošni del glasbenega razreda dosegel 4,1 odstotni uspeh. V četrtem letniku je bil povprečen učni uspeh splošnih gimnazijcev 4,0. v 4. h je glasbeni del umetniškega razreda dosegel povprečno oceno zaključnega uspeha 3,8.

Iz povedanega lahko sklepamo, da lahko domnevo sprejmemo, saj imajo dijaki umetniške gimnazije v vseh letnikih nižji končni učni uspeh kot dijaki splošnih oddelkov. To domnevo smo želele še dodatno preveriti s šestim, sedmim, enajstim in dvanajstim anketnim vprašanjem.

Pri analiziranju šestega vprašanja, ki se glasi: "Ali ti kdaj zmanjka časa za domačo nalogo?", smo ugotovile, da kar 84 % glasbenikom zmanjkuje časa za domače naloge, dijakom splošne gimnazije pa v 69 %. Sedmo vprašanje se je navezovalo na prejšnje vprašanje. Dijake smo spraševale, kolikokrat na teden jim zmanjka časa za domače naloge. Močno nas je presenetil rezultat, da kar 30 % glasbenikom časa za domače naloge zmanjka vsak dan, medtem ko je pri dijakih splošne gimnazije odstotek takih očitno manjši in sicer 5 %. Po teh dveh vprašanjih lahko sklepamo, da so glasbeniki bolj obremenjeni kot dijaki splošne gimnazije in imajo manj časa za domače naloge, posledično pa tudi nižji učni uspeh.

Z enajstim vprašanjem smo želele izvedeti, koliko ur na teden dijaki splošne in dijaki umetniške gimnazije posvetijo učenju. Rezultati vprašanja so nas močno presenetili, saj smo pričakovale ravno nasprotno rezultate. Analiza je pokazala, da se 21 % glasbenikov uči manj kot eno uro na teden, 37 % eno do tri ure na teden, štiri do pet in pet ur in več pa 21 % dijakov. Pri dijakih splošne gimnazije je rezultat pri manj kot

eni uri učenja bil dokaj enak kot pri dijakih umetniške gimnazije in sicer 28 %, kar nas je že na začetku presenetilo. Kar 62 % dijakov splošne gimnazije se uči dve do tri ure na teden. Naslednji rezultati so nas popolnoma presenetili, ker smo pričakovale popolnoma druge rezultate. Samo 3 % dijakov se uči štiri do pet ur na teden in samo 7 % pet ur in več.

Z rezultati tega vprašanja nismo bile zadovoljne. Pričakovale smo ravno obraten rezultat. Obstaja možnost, da so dijaki vprašanje razumeli napačno, kot smo ga zastavile, verjetno so odgovarjali v smislu, koliko ur na dan posvetiš učenju. Mogoče pa dejansko glasbeniki učenju namenijo več časa, kot dijaki splošne gimnazije.

Z dvanajstim vprašanjem smo želele ugotoviti, ali dijaki obiskujejo inštrukcije. Sklepale smo, da imajo dijaki umetniške gimnazije več inštrukcij kot dijaki splošne, zaradi obremenjenosti in izostankov v šoli. Domnevale smo pravilno, saj 26 % glasbenikov občasno obiskuje inštrukcije za en predmet, 14 % pa občasno za več predmetov. Redno za en predmet jih obiskuje 7 %, redno za več predmetov pa nihče. 53 % glasbenikov nima inštrukcij. Medtem ko 21 % dijakov splošne gimnazije občasno obiskuje inštrukcije za en predmet, samo 3 % za več predmetov, nihče inštrukcij ne obiskuje redno. Kar 72 % inštrukcij sploh ne obiskuje.

Na podlagi prej navedenih povprečnih učnih uspehov v lanskem šolskem letu, opravljanju domačih nalog in pomoči z inštrukcijami lahko ugotovimo, da imajo v vseh štirih letnikih glasbeniki nižji uspeh kot dijaki iz splošne gimnazije, zato lahko hipotezo sprejmemo.

Tretja domneva:

Večina dijakov umetniške gimnazije je bolj obremenjena kot večina dijakov splošne gimnazije.

To domnevo smo preverjale z naslednjimi vprašanji: Ali obstajajo obdobja, ko si bolj obremenjen/-a zaradi tekmovanj, koncertov, tekem ... ? V katerih mesecih si najbolj obremenjen? Koliko ur več na teden v obdobjih povečane obremenitve posvečaš tem dejavnostim?

Pri 88 % glasbenikov obstajajo obdobja, ko so bolj obremenjeni, pri dijakih splošne gimnazije pa takšna obdobja obstajajo samo pri 61 %. Glasbeniki so najbolj dodatno obremenjeni v decembru, marcu in maju, dijaki splošne gimnazije pa v novembru, decembru, marcu in maju. Sklepamo, da so glasbeniki najbolj obremenjeni v decembru zaradi božično-novoletnih nastopov in raznih koncertov. V marcu so glasbeniki zelo obremenjeni zaradi priprav na tekmovanja in samih tekmovanj, v maju pa se pripravljajo na glasbene recitale. Dijaki splošne gimnazije pa imajo priprave na tekmovanja iz znanj, pa tudi različna športna tekmovanja, enakomerno razporejena skozi celo šolsko leto. V času povečane obveznosti kar 25 % glasbenikov na teden 10 ali več ur posveča tej dejavnosti, pri dijakih splošnega oddelka pa ni nihče tak, ki v času povečane obremenitve za določeno dejavnost porabil 10 ur ali več.

Vidimo, da so dijaki umetniške gimnazije veliko bolj obremenjeni kot dijaki splošne gimnazije, zato lahko domnevo sprejmemo.

Četrta domneva:

Večina dijakov umetniške gimnazije imajo zaradi stresa večkrat težave z zdravjem večina dijakov splošne gimnazije.

To hipotezo smo preverjale z naslednjimi vprašanji: *Kakšno mnenje imaš o svojem šolskem življenju? Ali se ti zdi, da so profesorji v povprečju dovolj razumevajoči do tebe in tvojega urnika? Ali se ti zdi, da so tvoji sovrstniki, ki obiskujejo program splošne gimnazije bolj obremenjeni kot ti in ali se ti zdi njihov urnik bolj naporen od*

tvojega? Na kaj najprej pomisliš, ko slišiš besedno zvezo "splošna gimnazija"? Na kaj najprej pomisliš, ko slišiš besedno zvezo "umetniška gimnazija"?

Dijaki umetniške gimnazije so svoje šolsko življenje ocenili kot prenaporno (42 %), naporno (51 %) in le 7 % kot normalno. Nihče ga ne bi označil kot premalo napornega. Dijaki splošne gimnazije pa so svoje šolsko življenje v 10 % ocenili kot prenapornega, 55 % napornega in 35 % normalnega. Prav tako kot pri dijakih umetniške gimnazije nihče ni označil svojega šolskega življenja kot premalo napornega. Po teh rezultatih lahko sklepamo, da je šolsko življenje dijakov umetniške gimnazije bistveno bolj naporno od življenja dijakov splošne gimnazije.

Po mnenju dijakov umetniške gimnazije profesorji do njih in njihovih urnikov večinoma niso dovolj razumevajoči (55 %), nekateri pa se s tem ne strinjajo (45 %). Pri dijakih splošne gimnazije je odstotek pri trditvi, da so profesorji v povprečju dovolj razumevajoči do njih in njihovega urnika 63 % in 37 %, da to ni tako. Na podlagi šestnajstega vprašanja lahko razberemo, da profesorji do glasbenikov niso tako razumevajoči, kot do dijakov splošne gimnazije.

Mnenje dijakov umetniške gimnazije o primerjalnem programu je, da je bistveno manj naporen od njihovega. To so podkrepili z utemeljitvami, da imajo več časa za učenje, več prostega časa in manj naporen urnik. Dijaki splošne gimnazije o programu umetniške gimnazije menijo enako kot glasbeniki sami za svoj program. Dodali so še, da imajo več obveznosti in napornejši urnik ter morajo vaditi, kar jim vzame veliko časa, ki bi ga lahko porabili za učenje in drugo.

Dijake smo vprašale tudi, na kaj pomislijo, ko slišijo besedno zvezo splošna gimnazija. Dijaki umetniške gimnazije so odgovarjali: dolgčas, učenje, splošna razgledanost, sošolke in sošolci, psihično nenaporen program, na šolo, ki ti ponuja odprte možnosti, šola z napornim programom ... Dijaki splošne gimnazije pa so na to vprašanje odgovarjali: učenje, moja smer, splošno znanje, stres, izobrazba, naravoslovni predmeti, štiri leta mučenja, naša gimnazija.

Dijake smo vprašali tudi, na kaj pomislijo, ko slišijo besedno zvezo "umetniška gimnazija". Dijaki umetniške gimnazije so odgovarjali: odlični glasbeniki, glasba, življenje, stres, garanje, specifična vrsta ljudi, strokovni glasbeni predmeti, izpopolnjevanje umetnost. Dijaki splošne gimnazije pa so na isto vprašanje odgovorili: glasba, glasbeniki, vadenje instrumenta, naporen urnik, znanje in talent, sošolci, igranje instrumentov, zabava.

Našo domnevo, da imajo dijaki umetniške gimnazije zaradi stresnih situacij večkrat težave z zdravjem kot dijaki splošne gimnazije, smo želele preveriti tudi s šestimi trditvami o stresu, stresnih situacijah in počutju. Trditve smo povzele po priročniku *Ko te strese stres* (Dernovšek idr., 2006). Preverile smo, koliko se dijaki strinjajo z naslednjimi trditvami: *Težko zaspim, saj se po napornem dnevu težko umirim pred spancem. Pogosto imam glavobole in krče, lahko se mi vrti, mi je slabo, dobim izpuščaje, ali se počutim, kot da bom omedlel. Vem, da bi se moral več gibati in bolj zdravo prehranjevati, vendar za to nimam časa. Hitro zaznam glasne zvoke in ti me močno vznemirijo. Redko imam čas zase. Pogosto se mi zdi, da nimam nobenega nadzora nad tem, kar se mi v življenju dogaja.*

Pri prvi trditvi (*Težko zaspim, saj se po napornem dnevu težko umirim pred spancem.*) smo ugotovile, da je stanje pri obeh programih približno enako. Odgovor, da prva trditev sploh ne velja je izbralo 28 % glasbenikov in tudi 28 % dijakov splošne gimnazije, da zelo velja pa je izbralo možnost 9 % dijakov umetniške gimnazije in 10 % splošne gimnazije. Pri drugi trditvi (*Pogosto imam glavobole in krče, lahko se mi vrti, mi je slabo, dobim izpuščaje, ali se počutim, kot da bom omedlel.*) so že vidne razlike, saj je 21 % glasbenikov obkrožilo trditev, da zanje sploh ne velja, med tem, ko je enako trditev obkrožilo kar 31 % dijakov splošne gimnazije. Da trditev zelo velja, pa je izbralo 10 % dijakov splošne in 10 % umetniške gimnazije. Po tem lahko sklepamo, da so glavoboli, krči in vrtoglavica bolj pogosti pri glasbenikih, kot pri dijakih splošne gimnazije. Tretjo trditev (*Vem, da bi se moral več gibati in bolj zdravo prehranjevati,*

vendar za to nimam časa.) pa je z odgovorom zelo velja potrdilo 30 % dijakov umetniške gimnazije, in samo 5% dijakov splošne gimnazije. Možnost, da ta trditev sploh ne velja, je izbralo 5 % dijakov glasbene gimnazije in 14 % dijakov splošne gimnazije. Torej imajo dijaki glasbene gimnazije manj časa za zdravo prehrano in gibanje, posledično pa s tem pridejo tudi razne bolezni. Četrto trditev (*Hitro zaznam glasne zvoke in ti me močno vznemirijo.*) je z odgovorom zelo velja potrdilo 9 % dijakov umetniške gimnazije in 14 % splošne gimnazije, z odgovorom sploh ne velja pa 12 % umetniške gimnazije in 7 % splošne gimnazije. Torej imajo dijaki splošne gimnazije več težav z zaznavanjem glasnih zvokov in vznemirjenjem ob njih. Da imajo redko čas zase, so dijaki splošne gimnazije izbrali možnost, da to sploh ne velja v 19 %, dijaki umetniške gimnazije pa v 2 %; da zelo velja zanje, so dijaki splošne gimnazije izbrali v 13 %, glasbeniki pa v 28 %. Na podlagi njihovega mišljenja imajo dijaki umetniške gimnazije manj časa za sebe oz. manj prostega časa kot dijaki splošne gimnazije. Zadnja trditev (*Pogosto se mi zdi, da nimam nobenega nadzora nad tem, kar se mi v življenju dogaja.*) zelo velja za 7 % glasbenikov in le 3 % dijakov splošne gimnazije. Sploh pa ne velja za 19 % dijakov umetniške gimnazije in za 14 % dijakov splošne gimnazije. Podatka sta dokaj podobna torej lahko sklepamo, da imajo dijaki obeh programov enak nadzor nad svojim življenjem.

Z odgovori vprašanj, ki so bila zastavljena v ocenjevalni lestvici, smo še podkrepile ugotovitve vprašanj. Večina dijakov umetniške gimnazije je zaradi obremenjenosti, napornega urnika, pomanjkanja časa za zdrav slog življenja ... bolj izpostavljenih stresu, ki vodi v resne zdravstvene težave.

5. ZAKLJUČEK

Raziskovalno nalogo smo pripravile z namenom, da bi ugotovile, kakšno je življenje dijakov umetniške in kakšno je življenje dijakov splošne gimnazije. V nalogi smo primerjale njihove urnike, obremenitve, šolsko življenje, zdravstveno stanje. O temi smo postavile štiri domneve, ki smo jih z dvema anketama potrdile. Za vsako domnevo smo postavile po tri, štiri, pet ali šest vprašanj. Pripravile smo ankete z devetnajstimi vprašanji in jih poslale v reševanje dijakom umetniške gimnazije ter dijakom splošne gimnazije. Ankete sta si bili med seboj zelo podobni, saj nas je zanimala predvsem primerjava odgovorov.

Na začetku teoretičnega dela smo predstavile oba programa izobraževanja (umetniško gimnazijo in splošno gimnazijo), ki smo ju raziskovale in ju primerjale. Pri tem smo si pomagale z viri, ki smo jih črpale predvsem s spletne strani I. gimnazije v Celju. Pozanimale smo se in si pri izdelavi razdelka pomagale s predstavitvijo programov nekaterih profesorjev naše gimnazije.

Ob pisanju teoretičnega dela smo si pomagale tudi z raziskovalno nalogo profesorice Tine Pušnik, ki je raziskovala duševno zdravje mladostnikov in dijakov. Zapisale smo kratek povzetek o tej raziskovalni nalogi. Kot vir o stresu smo uporabile učbenik za psihologijo (Uvod v psihologijo) in sociologijo. O stresu in duševnem zdravju dijakov smo se podučile s pomočjo literature, ki nam jo priporočila naša mentorica, profesorica Nina Trojner. Na podlagi prebranih virov smo zapisale kratek povzetek o temi, ki se navezuje na domneve naše raziskovalne naloge.

Glede na naše šolsko življenje smo s pomočjo internetnega vira v teoretičnem delu zapisale sestavek o preživljanju prostega časa, ki ga marsikateremu dijaku primanjkuje. Glede na to smo navedle nekaj vzorcev mej med prostim časom in delom.

Pri analizi obeh anket smo nazorno z grafi in tabelami predstavile rezultate anket. V prilogi raziskovalne naloge smo dodale še anketna vprašalnika, na katera se navezuje empirični del naloge. Z grafi smo nalogo popestrile.

Z našo raziskavo smo dognale, da imajo dijaki umetniške gimnazije manj prostega časa od dijakov splošne gimnazije. Potrdile smo domnevo, ki se navezuje na dejstvo, da imajo dijaki izobraževalnega programa umetniške gimnazije v povprečju slabši učni uspeh. Z anketami smo prav tako potrdile dejstvo o povečani obremenitvi dijakov v umetniških oddelkih. Z delom ankete, ki je predstavil lestvico, smo potrdile domnevo o povečanem stresu pri dijakih umetniške gimnazije.

Na naša raziskovalna vprašanja smo z raziskovalno nalogo odgovorile. Ostalo je še veliko odprtih vprašanj o tej temi, na katera bi se z nadaljnjim raziskovanjem še dalo odgovoriti in morda poiskati ugodne rešitve za lažje šolsko življenje bodočih generacij dijakov umetniške gimnazije.

Avtorice smo z rezultati raziskovanja zadovoljne in mislimo, da smo z našim raziskovanjem odgovorile sebi. Tako upamo, da bomo lahko s sovrstniki v splošnih oddelkih vzpostavili boljši medsebojni odnos in da jih bomo lahko bolje razumele. Želele bi si, da bi tudi oni nas razumeli, saj smo na podlagi anket ugotovile, da smo dijaki umetniške gimnazije bolj obremenjeni od splošnih. Naša gimnazija nas uči lepih, spoštljivih medsebojnih odnosov in mislimo, da si vsi želimo, da bi se vse, kar je dobro, izboljšalo.

6. VIRI IN LITERATURA

Knjižni viri:

1. Kompare, A., in drugi (2006): Uvod v psihologijo. DZS, Ljubljana.
2. Počkar, M., in Tavčar Krajnc, M. (2011): Sociologija. DZS, Ljubljana.

Spletni viri:

1. Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., Jeriček, H. (2006): Ko te stresa stres, Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Sneto iz: <http://img.ivz.si/janez/2031-5457.pdf>, pridobljeno 9. 3. 2015.
2. Ministrstvo za šolstvo in šport, CPI, center RS za poklicno izobraževanje: Prosti čas. Sneto iz: http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/TrajnostniRazvoj/06_Prosti_cas, pridobljeno 9.3.2015.
3. Prebičnik Sešel, A. (2014): Umetniška gimnazija - glasbena smer. Sneto iz: <http://www.prvagim.si/umetniska-gimnazija-glasbena-smer.html>, pridobljeno 11. 3. 2015.
4. Pušnik, T. (2002): Nekateri indikatorji duševnega zdravja dijakov GESŠ. Psihološka obzorja. Sneto iz: http://psy.ff.uni-lj.si/psiholoska_obzorja/arhiv_clanki/2002_1/pusnik.pdf, pridobljeno 12. 3. 2015.
5. Šepetavc, A., in drugi (2014): Publikacija I. gimnazije v Celju za šol. l. 2014/15. Sneto iz: <http://www.prvagim.si/publikacije.html>, pridobljeno 11. 3. 2015.
6. Umetniška gimnazija. Sneto iz: http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2014/programi/gimnazija/umet_gim/spl-del.htm, pridobljeno 11. 3. 2015.

7. PRILOGE

7.1 ANKETNI VPRAŠALNIK ZA DIJAKE UMETNIŠKE GIMNAZIJE

Smo Ditka, Karin in Kim, dijakinje 1. letnika I. gimnazije v Celju. Izdelujemo raziskovalno nalogo na področju psihologije. Raziskujemo življenje dijakov na splošnem in umetniškem programu gimnazije in ju med seboj primerjamo. Za tvojo pomoč pri našem raziskovanju se ti že vnaprej zahvaljujemo.

1. Kateri letnik gimnazije obiskuješ?

- a) 1. letnik
- b) 2. letnik
- c) 3. letnik
- d) 4. letnik

2. Obiskuješ obšolske dejavnosti? (več možnih odgovorov)

- a) glasbena šola
- b) ekipni športi
- c) ples
- d) atletika
- e) borilne veščine
- f) pevski zbor
- g) gasilci
- h) skavti, taborniki
- i) ne obiskujem nobenih dejavnosti
- j) Drugo: _____

3. Koliko ur na teden posvetiš tem dejavnostim?

- a) 1–2 uri
- b) 3–5 ur
- c) 6–9 ur
- d) 10 ur in več

4. Ob približno kateri uri zaključiš z vsemi obšolskimi dejavnostmi?

- a) pred 14.00
- b) do 16.00
- c) do 18.00
- d) po 18.00

5. Koliko ur prostega časa (čas, ki ti ostane po vseh šolskih in obšolskih dejavnostih) imaš v enem delovnem tednu?

- a) 1–3 ure
- b) 4–6 ur
- c) 7–9 ur
- d) 10 ur in več

6. Ali ti kdaj zmanjka časa za domačo nalogo?

- a) DA
- b) NE

7. Če DA, kolikokrat?

a) vsak dan

b) 3–4-krat na teden

c) 1–2-krat na teden

8. Ali obstajajo obdobja, ko si bolj obremenjen/-a zaradi tekmovanj, koncertov, tekem ... ?

a) DA

b) NE

9. V katerih mesecih si najbolj dodatno obremenjen?

a) september

b) oktober

c) november

d) december

e) januar

f) februar

g) marec

h) april

i) maj

j) junij

10. Koliko ur več na teden v obdobjih povečane obremenitve posvečaš tem dejavnostim?

- a) 1–3 ure
- b) 4–8 ur
- c) 8–10 ur
- d) 10 ur in več

11. Koliko ur na dan posvetiš učenju?

- a) manj kot 1 uro
- b) 2–3 ure
- c) 4–5 ur
- d) 5 ur in več

12. Ali imaš inštrukcije?

- a) občasno za 1 predmet
- b) občasno za več predmetov
- c) redno za 1 predmet
- d) redno za več predmetov
- e) nikoli
- f) Drugo: _____

13. Kakšno mnenje imaš o svojem šolskem življenju? Menim, da je:

a) prenaporno

b) naporno

c) normalno

d) premalo naporno

e) drugo: _____

14. Na lestvici od 1 do 5 označi, koliko posamezna trditev velja zate. (1 sploh ne velja, 2 ne velja, 3 delno velja, 4 velja, 5 zelo velja)

a) Težko zaspim. Po napornem dnevu se težko umirim pred spancem.

1 2 3 4 5

b) Pogosto imam glavobole in krče. Lahko se mi vrti, mi je slabo, dobim izpuščaje, ali se počutim, kot, da bom omedlel/-a.

1 2 3 4 5

c) Vem, da bi se moral/-a več gibati in bolj zdravo prehranjevati, vendar za to nimam časa.

1 2 3 4 5

d) Hitro zaznam glasne zvoke in ti me močno vznemirijo.

1 2 3 4 5

e) Redko imam čas zase.

1 2 3 4 5

f) Pogosto se mi zdi, da nimam nobenega nadzora nad tem, kar se mi v življenju dogaja.

1 2 3 4 5

15. Ali se ti zdi, da so profesorji v povprečju dovolj razumevajoči do tebe in tvojega urnika?

a) DA

b) NE

16. Ali se ti zdi, da so tvoji sovrstniki, ki obiskujejo program splošne gimnazije bolj obremenjeni kot ti in, ali se ti zdi njihov urnik bolj naporen od tvojega? Utemelji.

17. Na kaj najprej pomisliš, ko slišiš besedno zvezo "splošna gimnazija"?

18. Na kaj najprej pomisliš, ko slišiš besedno zvezo "glasbena gimnazija"?

Odgovoril/-a si na vsa vprašanja v tej anketi. Hvala za sodelovanje.

7.2 ANKETNI VPRAŠALNIK ZA DIJAKE SPLOŠNE GIMNAZIJE

Smo Ditka, Karin in Kim, dijakinje 1. letnika I. gimnazije v Celju. Izdelujemo raziskovalno nalogo na področju psihologije. Raziskujemo življenje dijakov na splošnem in umetniškem programu gimnazije in ju med seboj primerjamo. Za tvojo pomoč pri našem raziskovanju se ti že vnaprej zahvaljujemo.

1. Kateri letnik gimnazije obiskuješ?

- a) 1. letnik
- b) 2. letnik
- c) 3. letnik
- d) 4. letnik

2. Obiskuješ obšolske dejavnosti? (več možnih odgovorov)

- a) glasbena šola
- b) ekipni športi
- c) ples
- d) atletika
- e) borilne veščine
- f) pevski zbor
- g) gasilci
- h) skavti, taborniki
- i) ne obiskujem nobenih dejavnosti
- j) Drugo: _____

3. Koliko ur na teden posvetiš tem dejavnostim?

- a) 1–2 uri
- b) 3–5 ur
- c) 6–9 ur
- d) 10 ur in več

4. Ob približno kateri uri zaključiš z vsemi obšolskimi dejavnostmi?

- a) pred 14.00
- b) do 16.00
- c) do 18.00
- d) po 18.00

5. Koliko ur prostega časa (čas, ki ti ostane po vseh šolskih in obšolskih dejavnostih) imaš v enem delovnem tednu?

- a) 1–3 ure
- b) 4–6 ur
- c) 7–9 ur
- d) 10 ur in več

6. Ali ti kdaj zmanjka časa za domačo nalogo?

- a) DA
- b) NE

7. Če DA, kolikokrat?

a) vsak dan

b) 3–4-krat na teden

c) 1–2-krat na teden

8. Ali obstajajo obdobja, ko si bolj obremenjen/-a zaradi tekmovanj, koncertov, tekem,...?

a) DA

b) NE

9. V katerih mesecih si najbolj dodatno obremenjen?

a) september

b) oktober

c) november

d) december

e) januar

f) februar

g) marec

h) april

i) maj

j) junij

10. Koliko ur več na teden v obdobjih povečane obremenitve posvečaš tem dejavnostim?

- a) 1–3 ure
- b) 4–8 ur
- c) 8–10 ur
- d) 10 ur in več

11. Koliko ur na dan posvetiš učenju?

- a) manj kot 1 uro
- b) 2–3 ure
- c) 4–5 ur
- d) 5 ur in več

12. Ali imaš inštrukcije?

- a) občasno za 1 predmet
- b) občasno za več predmetov
- c) redno za 1 predmet
- d) redno za več predmetov
- e) nikoli
- f) Drugo: _____

13. Kakšno mnenje imaš o svojem šolskem življenju? Menim, da je:

a) prenaporno

b) naporno

c) normalno

d) premalo naporno

e) Drugo: _____

14. Na lestvici od 1 do 5 označi, koliko posamezna trditev velja zate. (1 sploh ne velja, 2 ne velja, - delno velja, 4 velja, 5 zelo velja)

a) Težko zaspim. Po napornem dnevu se težko umirim pred spancem.

1 2 3 4 5

b) Pogosto imam glavobole in krče. Lahko se mi vrti, mi je slabo, dobim izpuščaje, ali se počutim, kot, da bom omedlel/-a.

1 2 3 4 5

c) Vem, da bi se moral/-a več gibati in bolj zdravo prehranjevati, vendar za to nimam časa.

1 2 3 4 5

d) Hitro zaznam glasne zvoke in ti me močno vznemirijo.

1 2 3 4 5

e) Redko imam čas zase.

1 2 3 4 5

f) Pogosto se mi zdi, da nimam nobenega nadzora nad tem, kar se mi v življenju dogaja.

1 2 3 4 5

15. Ali se ti zdi, da so profesorji v povprečju dovolj razumevajoči do tebe in tvojega urnika?

a) DA

b) NE

16. Ali se ti zdi, da so tvoji sovrstniki, ki obiskujejo program umetniške gimnazije bolj obremenjeni kot ti in, ali se ti zdi njihov urnik bolj naporen od tvojega? Utemelji.

17. Na kaj najprej pomisliš, ko slišiš besedno zvezo "splošna gimnazija"?

18. Na kaj najprej pomisliš, ko slišiš besedno zvezo "glasbena gimnazija"?

Odgovoril/-a si na vsa vprašanja v tej anketi. Hvala za sodelovanje.