

Pogled iz perspektive šolske psihologinje na to, kako so dijaki brežiške gimnazije doživljali šolanje na daljavo in analiza tega, kako je potekalo življenje njihovih družin v prvih dveh tednih COVID-19 epidemije

Dr. Gordana Rostohar

Gimnazija Brežice

Izvleček

V prispevku najprej predstavljamo rezultate spletne ankete s 113 starši dijakov brežiške gimnazije o tem, s kakšnimi izzivi so se soočale njihove družine v prvih dveh tednih po razglašeni COVID-19 epidemiji, kaj jim je povzročalo največ stresa, kako so ohranjali dobro razpoloženje, kako so organizirali prosti čas. Na kratko je povzeto tudi psihoedukativno delovanje šolske svetovalne službe.

V drugem delu prispevka je opisano, kako so dijaki Gimnazije Brežice doživljali šolanje na daljavo. V spletni anketi, v kateri je sodelovalo 62 % dijakov šole, smo raziskovali, kako obremenjeni so se čutili s šolskim delom, ali so imeli težave z motivacijo za učenje, ali so imeli več težav z razumevanjem učne snovi, kako pogosto so prosili za dodatno razlago učitelje ali sošolce, kako pogosto so dvomili v svoje sposobnosti, kako pogosto so bili utrujeni, kako realna so se jim zdela pričakovanja učiteljev, kako zadovoljni so bili z načini komunikacije učiteljev ..., vse v primerjavi z obdobjem pred epidemijo. Posebej nas je tudi zanimalo, kako pogosto so dijaki v času epidemije doživljali posamezne prijetne in neprijetne čustvene reakcije, povezane s šolo. Na podlagi ugotovitev, da je mnogo dijakov doživljalo težave z motiviranjem za učenje, z načrtovanjem in organiziranjem, da so številni imeli različne težave kognitivne narave, da jih je bilo več kot polovica med epidemijo zaskrbljenih glede šole, več kot 40 % frustriranih in nezadovoljnih, približno toliko tesnobnih, da so doživljali nemoč... imamo tako pred morebitnim ponovnim zaprtjem šol in prehodom na šolanje na daljavo, več konkretnega vedenja o tem, kaj se v psihičnem smislu v tem času lahko dogaja z dijaki in se lahko bolje pripravimo na to, kako učinkoviteje organizirati svetovanje na daljavo in katerim vsebinam pri tem dati večji poudarek.

Ključne besede:

življenje družin v času COVID-19 epidemije; doživljanje šolanja na daljavo; čustvene reakcije, povezane s šolo, med epidemijo.

Uvod

Ko smo v času razglašene COVID-19 epidemije na nek način obtičali v svojih domovih, smo se šolski svetovalci, vsak nedvomno tudi s spremljajočim svojskim čustvenim odzivom, znašli, predvsem v začetku, vsak po svoje. Po začetni anksioznosti, ki bi jo bilo odveč tajiti, sem se poskušala čimbolje odzivati na to povsem novo in nenavadno situacijo ter dijakom, učiteljem in tudi staršem nuditi predvsem vso potrebno psihološko oporo.

Ampak kako sploh vedeti, kaj potrebujejo? Kako se je spremenilo njihovo življenje, s kakšnimi izzivi se soočajo?

Povratnih informacij o tem je bilo zelo malo, saj je vse na nek način utihnilo, kot so utihnili šolski zvonci; nekaj so mi poročali razredniki, ki so imeli z dijaki ves čas elektronske kontakte in učitelji, ki so ob poučevanju svojih predmetov preko različnih spletnih medijev oblikovali tudi nove dimenzije medsebojnih odnosov s svojimi učenci. A celovitega uvida v to, kako so se družine naših dijakov dejansko soočile z nenadno nastalimi spremembami prej utečenih tokov družinskega življenja, v katerem ima šolanje nedvomno pomembno mesto in kako so se uspeli organizirati, nisem imela. Ker je bilo to nujno ugotoviti, sem pripravila spletno anketo za starše, ki je potekala v času od 27. marca do 1. aprila 2020.

Spletna anketa za starše o življenju njihovih družin v času COVID-19 epidemije

Na šoli smo v tem času imeli 368 dijakov, povabilu k sodelovanju, ki je bilo posredovano na elektronske naslove, se je odzvalo 113 njihovih staršev.

Zastavljeno jim je bilo šest odprtih vprašanj o tem s kakšnimi novimi izzivi so se soočili v dveh tednih pred anketo, torej v prvih 14 dneh razglašene epidemije, ko se je za mnoge na nek način življenje ustavilo in so bile pred njih iznenada postavljene povsem nove zahteve; kaj jim je povzročalo največ stresa; kako so ohranjali dobro razpoloženje; kaj jih je najbolj razvedrilo; kako so organizirali prosti čas... Staršem je bila dana možnost, da so zelo odprto oblikovali svoje odgovore, ne da bi bili vnaprej usmerjeni, zato, da bi bila res zajeta čim širša slika.

Pri obdelavi rezultatov so bili nato njihovi odgovori smiselno združevani v posamezne kategorije.

Starši so odgovorili tudi na vprašanje o tem, ali so v tem času delali na delovnem mestu ali doma. 54 jih je odgovorilo, da so delali od doma, 37 staršev je svoje delo opravljalo na delovnem mestu, nekateri so kombinirali obe možnosti, dva sta bila na bolniški in ena mamica (najverjetneje) na porodniškem dopustu.

Kaj so poročali starši, kaj iz njihovih odgovorov lahko zaključimo?

Šola in šolanje na daljavo, kljub temu, da namenoma nista bila posebej izpostavljena v nobenem od zastavljenih vprašanj, sta se seveda pojavila v njihovih mnogih odgovorih. Kot vir stresa, ki so ga občutili v mnogih družinah, ko jim je to povzročalo dodatne skrbi, oteževalo vsakodnevno organizacijo, še zlasti, če so tudi sami delali od doma. Šolo pa so imenovali tudi pri zadnjem vprašanju, ko so bili pozvani, da ob zaključku ankete, če želijo, sporočijo še kaj... Mnogi so se zahvalili učiteljem za njihovo delo, za njihov trud in skrb, so pa nekateri učitelje tudi pozivali k temu, da v bodoče manj obremenjujejo dijake.

Mnogi starši so v svojih odgovorih poročali, da so se ob razglasitvi epidemije in posledično sprejetih ukrepov srečali s številnimi novimi izzivi kot je bilo organiziranje dela od doma, organiziranje ustreznih pogojev za delo šolarjev, eden od staršev je zapisal tudi, da je bil izziv, kako biti drug z drugim in drugi, da je velik izziv preživeti toliko časa skupaj. 22 staršev je kot izziv poudarilo družinsko življenje, veliko jih je navajalo aktivnosti, ki so jih, pogosteje kot prej, skupaj počeli v družinah: igrali so družabne igre, se več pogovarjali, se skupaj rekreirali, sprehajali v naravi, kuhali in pekli, imeli skupne obroke, skupaj delali v hišah in na vrtovih. Nekaj jih je zapisalo, da so bili na nek način hvaležni za to, da se jim je življenje na

nek način upočasnilo. Bilo pa je tudi 17 takšnih, ki pri soočanju z epidemijo niso našli nekih novih izzivov, niso obujali priljubljenih dejavnosti, za katere jim je prej pogosto zmanjkovalo časa, temveč so živeli enako kot prej, nekateri tudi zaradi povečanih obremenitev na delovnih mestih.

Zanimalo me je tudi, kaj jim je v zadnjih dveh tednih povzročilo največ stresa. Približno polovici v spletni anketi sodelujočim staršem je stres povzročala zaskrbljenost nad korona situacijo nasploh, nad tem, da bi se lahko v družini ali ranljivi posamezniki okužili, stres jim je povzročalo neodgovorno ravnanje posameznikov, ki niso ozavestili resnosti situacije, mnogi so stresno doživljali spremljanje negativnih novic v medijih, predvsem pa je jim bilo, zlasti v začetku, zelo stresno organizirati in uskladiti vse obveznosti doma in v službi. In, kot je že bilo omenjeno, stres jim povzroča tudi šolanje njihovih otrok na daljavo, organizacija pogojev, da se je to sploh lahko izvajalo. Šola je bila kot stresor, na takšen ali drugačen način, omenjena kar pri tretjini anketiranih staršev. Zelo verjetno bi se izrazila kot še večji stresor, če bi bili anketirani starši osnovnošolcev oz. starši učencev razredne stopnje. Naši gimnazijci pa so pri učenju že samostojni in v veliki meri odgovorni (kar se je izkazalo tudi ob zaključevanju pouka, ko so bili doseženi učni uspehi nasploh zelo dobri), zato je bila vloga staršev pri njihovem usmerjanju manjša, ni bilo potreb po dodatnih razlagah učne snovi in pomoči staršev pri usvajanju učnih vsebin ter opravljanju drugih učnih obveznosti. Kljub temu je veliko staršev zapisalo, da so bili bolj obremenjeni kot prej, ne glede na to, ali so delali na svojem delovnem mestu ali na daljavo.

Nekateri so izrazili tudi zaskrbljenost glede ohranjanja svojih delovnih mest, omenili finančne skrbi, mnogim je težavo predstavljalo tudi (socialno) distanciranje od sorodnikov in prijateljev.

Približno sedmina anketiranih staršev pa je zapisala, da v aktualni situaciji COVID-19 ni doživela nobenega stresa.

Iz veliko odgovorov na vprašanje, kako so se starši znašli v času omejitev glede dejavnosti na prostem, ki so jih počeli prej, se je izkazala nedvomna prednost tega, da jih večina živi v podeželjskem okolju, zato so si večinoma zlahka našli možnosti za sprehode in rekreacijo v naravi. Veliko jih živi v lastnih hišah, nekateri v vaseh, zato so napisali, da so se zamotili z delom na vrtovih in podobno. Nekateri so rekreacijo prilagodili tako, da so je več izvajali doma, v prilagojenih sobnih fitnesih, izvajali so različne športne igre na dvoriščih in podobno. Pogosto je bilo omenjeno kuhanje, peka peciva, skupni obroki; tudi igranje družabnih iger je bilo nekaj, kar je pogosto razveseljevalo družine.

Družina se je v aktualni stresni situaciji nedvomno izkazovala kot pomemben zaščitni dejavnik. Starši so cenili čas, ki so ga družine preživljale skupaj, medsebojne pogovore, pogovore z otroki; to, da so bili skupaj in drug drugemu v oporo, jim je pomenilo veliko. Iz veliko zapisov je bilo mogoče razbrati, da so ohranjali pozitivno energijo, nekateri so poudarili tudi vlogo humorja, to da so veliko stvari izvajali skupaj, nekateri so obudili priljubljene dejavnosti, za katere prej ni bilo časa.

Starši so bili v anketi pozvani tudi k zapisu 3 besed za opis življenja njihovih družin v prvih dveh tednih epidemije. Njihove zapise, ki so bili zelo zanimivi, smo razvrstili v čim bolj povezane kategorije. Približna polovica staršev je zapisala besede, kot so povezanost, biti skupaj, druženje; tretjina besede kot zabavno, sproščenost, zanimivo, dobro, dobra volja, smeh... malo manj kot sedmina staršev besede kot so umirjenost, umirjeno, mirnost. Iz tega smo sklepali na precejšnjo pozitivno naravnost v aktualni situaciji, kar je bilo s stališča duševnega zdravja dobro. Besede kot šola, šola na daljavo je zapisala tretjina staršev.

Iz navedenega ter iz zapisov staršev ob zaključku spletne ankete, ko so lahko zapisali svoja osebna sporočila, tako ni bilo mogoče sklepati, da bi starši v samem začetku epidemije potrebovali zelo veliko svetovalne pomoči.

Kot šolska psihologinja sem zato svoje delo usmerila bolj psihoedukativno, tako dijakom kot staršem pošiljala v branje različna gradiva, v katerih je bilo razloženo kaj v psihološkem smislu za ljudi predstavlja epidemija bolezni COVID-19, kot tudi objavljene intervjuje z znanimi slovenskimi strokovnjaki, v katerih so svetovali, kako se čim bolje prilagoditi na spremembe, ki spreminjajo njihov vsakdanjik in dnevno rutino, družinske odnose, omejujejo socialne odnose s sorodniki in prijatelji, kako lahko vse te spremembe, ki so jih bili po začetnem stanju šoka prisiljeni integrirati v svoj vsakdan, močno vplivajo njihovo psihično počutje.

Informirani so bili o tem, kakšne čustvene reakcije so v takšnih okoliščinah normalne, pa tudi o tem, da v družinah vsak član potrebuje tudi čas zase in da je v ta namen morda potrebno na nove opredeliti psihološke meje in vzpostaviti prava ravnovesja z drugimi.

Bili so spodbujani, da kljub neprijetnim čustvom, ki so jih v tej situaciji nujno tudi doživljali, ostajajo pozitivno naravnani, osredinjeni na to, kaj lahko naredijo dobrega in koristnega zase in za svoje bližnje in seveda tudi, da še naprej, dokler bo to potrebno, vzdržujejo socialno izolacijo in jo osmislijo z zavedanjem, da s tem pomagajo predvsem najbolj ranljivim v družbi.

Opozorjeni so bili tudi na to, kako ravnati ter kje poiskati pomoč, če bi bile njihove neprijetne čustvene reakcije intenzivnejše in dolgotrajnejše in bi močno vplivale na njihovo življenje, npr. če bi doživljali veliko zaskrbljenost, močno tesnobo, hud strah, imeli velike težave z zbranostjo, če bi jih zelo mučila nespečnost, če bi začeli pogosteje posegati po alkoholu, tobaku, pomirjevalih ali drugih psihoaktivnih snoveh.

In svetovalno delo z dijaki v času epidemije?

Dijaki so bili v začetnem času nekoliko bolj prepuščeni usmerjanjem učiteljev in navajanju na nove načine poučevanja in učenja na daljavo. Da bi to podprla, sem jim poslala več navodil in gradiv o tem, kako se v tej spremenjeni situaciji učiti, s poudarki, kako pomembno se je dobro organizirati, biti samodiscipliniran, vzdrževati rutino, slediti zastavljene cilje in biti odgovoren.

Zdelo se mi je pomembno dijakom svetovati glede obvladovanja morebitnega stresa, zmanjševanja njihove zaskrbljenosti zaradi novega virusa SARS-COV-2, zato sem jih usmerila tudi na spletne strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje, kjer so poskušali strniti svoja priporočila v zvezi s tem.

Primerne zanje so se mi zdele tudi nekatere vsebine, ki so jih pripravile študentke Pedagoške fakultete pod mentorstvom asist. Dr. Polone Gradišar na spletni stran Za lepši dan, kjer so lahko našli ideje o tem kako popestriti življenje v času omejenega gibanja, različne strategije za izboljšanje lastnega počutja, počutja drugih in za izboljšanje medsebojnih odnosov.

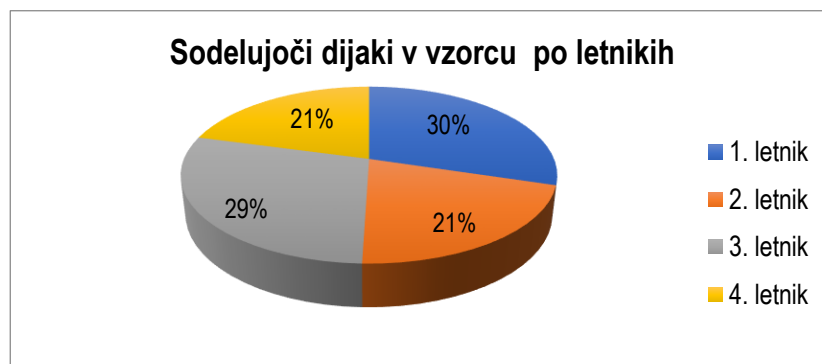
Ker je bilo veliko zanimivih vsebin mogoče poslušati tudi na radiu in različnih podkastih, sem poskušala izluščiti tiste, ki bi lahko bili zanimivi za naše dijake npr. na podkastu Vala 202, Frekvenci X, oddaji o znanosti za vse starosti, na podkastu Radia Prvi RTV SLO, Možgani na dlani, rubriki, ki brska po svetu nevroznanosti in sledi novostim v raziskovanju možganov in pojasnjuje njihovo delovanje in funkcije. Spodbujala sem jih tudi k ogledu različnih umetniških vsebin na daljavo - s področja glasbe, plesa, filma, predstav, gledališča, muzejev in galerij, intermedijske umetnosti, bralne kulture, fotografije...

Posebej sem se ukvarjala z dijaki 2. letnika in preko spleta izvedla del obveznih izbirnih vsebin Vzgoja za družino, mir in nenasilje. V prvem delu teh vsebin smo se ukvarjali z značilnostmi nasilja in učinkovitim spoprijemanja z nasiljem med mladostniki, s čimer sem sledila že prej načrtanemu programu, potem pa smo se bolj posvetili kriznim situacijam nasploh, iskanju in razvijanju notranjih virov in moči, izgradnji pozitivnih duševnih stanj, kar je lahko velik doprinos k duševnemu počutju in h kakovosti življenja, izpostavljena je bila moč čuječnosti, ki lahko pomembno pripomore k dobremu duševnemu počutju in je lahko pomemben predpogoj za spremembe, osebnostno rast in razvoj. Dijaki so poslušali video predavanje mag. Maje Bajt (Bajt, 2019), v katerem je govorila tudi o sočutju (do sebe), predanosti, umirjenosti, pogumu in številnih drugih notranjih bogastvih. Bili so spodbujeni, da so bili med video

predavanjem aktivni in sodelovali tudi v predstavljenih vajah, po poslušanju pa so odgovorili na vprašanja o tem, kako sami zaznavajo svet, kaj so njihove vrednote, kaj jim je v življenju pomembno, ali so se njihovi pogledi na življenje v aktualni situaciji v čem spremenili, kako ohranjajo svoje ravnovesje... Svoje odgovore so povezali v sestavek in mi ga poslali v branje. Temu so sledile tudi povratne informacije. Zadnja tema pa je bila namenjena izražanju hvaležnosti, z namenom, da bi v času povečane socialne izolacije spodbujala pozitivnost, upanje, izboljševala medosebne odnose, prispevala k zmanjšanju občutka osamljenosti, zmanjševala stresno odzivanje, doživljanje tesnobe in umirjala simptomatiko depresivnosti. Odziv dijakov in njihovo sodelovanje je bilo zelo dobro, nekateri so v svojih nalogah prikazali izjemno globino svojih razmišljanj in široke socialne horizonte. Verjamem, da so to dijaki, ki bodo s svojimi tenkočutnimi zaznavanji sebe, drugih in sveta okoli sebe v življenju naredili veliko dobrega za družbo.

In konec meseca aprila se je zdel primeren čas za evalviranje tega, kako dijaki naše šole doživljajo šolanje na daljavo. V času od 30. aprila do 7. maja so imeli odprto povabilo, da v spletni anketi odgovorijo na vprašanja o tem, kako obremenjeni se počutijo, kako pogosto imajo težave z motivacijo za učenje, načrtovanjem in organiziranjem svojega dela, ali imajo težave, ko se je potrebno zbrati, si zapomniti neko učno snov, ali imajo težave z razumevanjem učne snovi, kako pogosto pred preverjanji in ocenjevanji znanja podvomijo v svoje sposobnosti, kako so zadovoljni s svojim učnim napredovanjem, s komunikacijo z učitelji ... vse to primerjalno z obdobjem pred razglašeno epidemijo, ko so bili še v šoli. Posebej pa me je zanimalo tudi čustveno odzivanje dijakov v spremenjenih okoliščinah šolanja. Na petstopenjski ocenjevalni lestvici so ocenjevali, kako pogosto (nisem doživljal, redko, občasno, pogosto, zelo pogosto) so med epidemijo Covid-19, v zvezi s šolo, šolanjem na daljavo, učnimi dosežki, učitelji... doživljali navedene čustvene reakcije. Najbolj zanimivi rezultati in ugotovitve bodo prikazani.

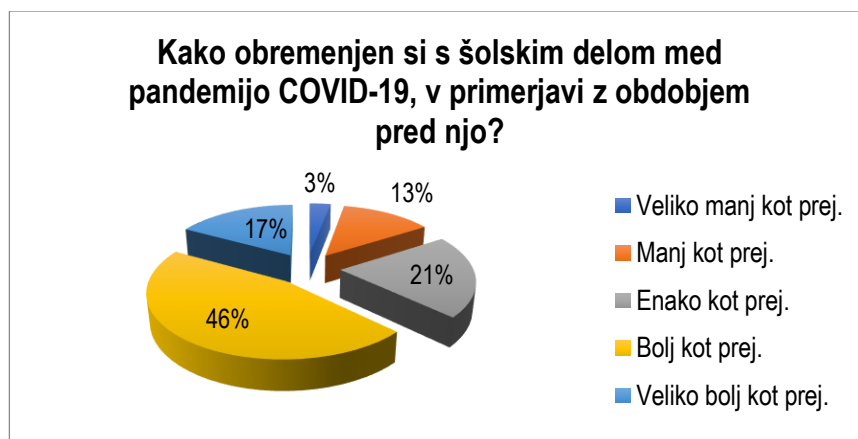
V spletni anketi je sodelovalo 228 dijakov, kar je bilo 62 % vseh na šoli, od tega je bilo 71 % dijakinj in 29 % dijakov, kar bilo je primerljivo z razdelitvijo po spolu v naši populaciji dijakov; struktura sodelujočih dijakov po letnikih je bila naslednja:



Slika 1: Grafični prikaz sodelujočih dijakov po letnikih

Na prvem vprašanju so dijaki odgovarjali kako obremenjeni so bili s šolskim delom med epidemijo COVID-19, v primerjavi z obdobjem pred njo. Iz odgovorov na Sliki 2 vidimo, da se je 63 % sodelujočih dijakov počutilo bolj obremenjenih s šolskim delom, 17% celo veliko bolj kot prej.

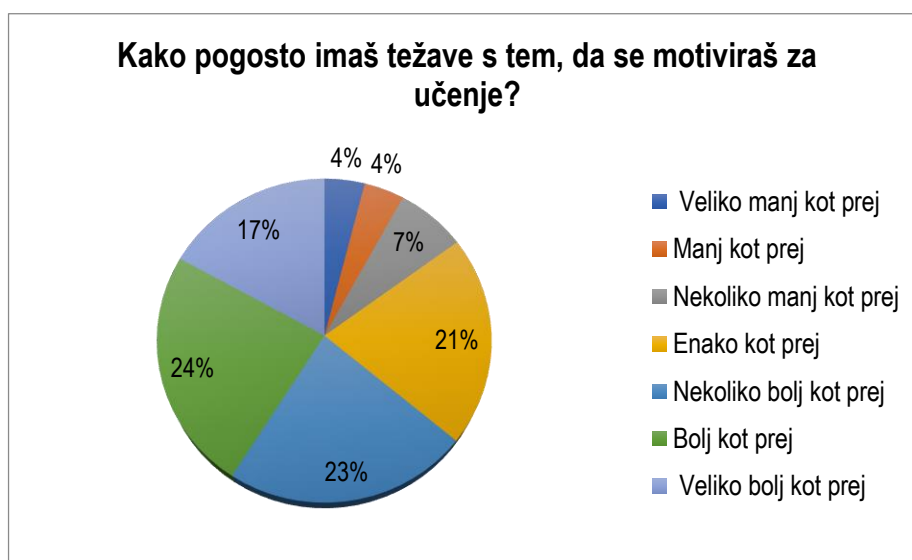
Da so obremenjeni manj kot prej, jih je menilo le 16% anketiranih. Ker tukaj nismo raziskovali vzrokov, ne moremo zaključiti, ali je to zaradi tega, ker jim način dela za šolo doma bolj ustreza od načina dela v šoli, brez dvoma bi to pomenilo izkazovati večjo samostojnost, dobro načrtovali svoje delo in imeti dobre organizacijske sposobnosti.



Slika 2: Grafični prikaz odgovorov dijakov o obremenjenosti s šolskim delom

Pri drugi točki je bila naloga dijakov primerjati stanje, odkar so se šolali na daljavo, s stanjem pred pojavom pandemije COVID-19, kar se je tikalo njihove motivacije, različnih kognitivnih funkcij, zaupanja v to, da bodo na preverjanjih in ocenjevanjih znanja uspešni. Povprašani so bili, kako pogosto so prosili za pomoč sošolce oz. učitelje za dodatno razlago...

Kar 64% sodelujočih dijakov je izjavilo, da so imeli, v primerjavi s stanjem pred epidemijo COVID-19, težave z motiviranjem za učenje. 24% bolj pogosto kot prej in 17% veliko pogosteje kot prej. Pri 8% smo lahko ugotovili, da so težave z motivacijo za učenje imeli manj oz. veliko manj pogosto kot prej.



Slika 3: Grafični prikaz odgovorov dijakov o težavah z motiviranjem za učenje

Približno polovica dijakov (51%) je imela večje težave pri načrtovanju učenja in organiziranju svojega dela za šolo, 16% pa manj težav pri tem kot pred epidemijo. Pri 6% je načrtovanje in organiziranje šolskega dela očitno potekalo zelo uspešno.

Nekaj manj kot tretjina vseh sodelujočih dijakov je poročala o tem, da so morali nekoliko pogosteje kot prej večkrat prebrati učno snov, da so si jo zapomnili, pri 19% je bilo to pogosteje, pri približno desetini vseh, ki so v anketi sodelovali, pa veliko pogostejše. S tem ni imel težav manjši delež sodelujočih dijakov, nekaj manj kot desetina vseh.

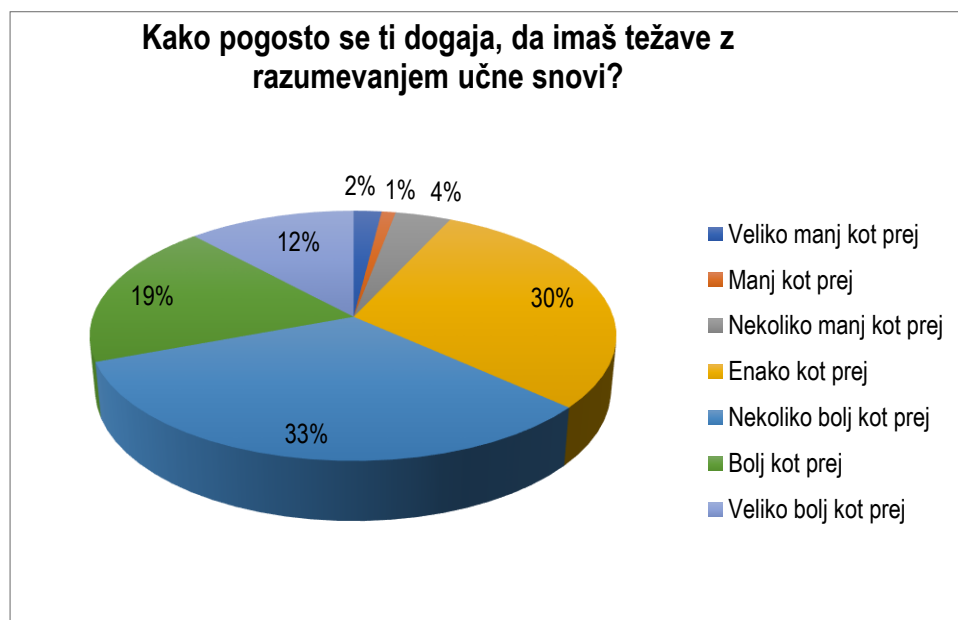
Nekaj več kot polovica dijakov (56%) se je, po njihovem poročanju, pri izvajanju učnih dejavnosti, ki so od njih zahtevale veliko pozornosti, v primerjavi s stanjem pred epidemijo, hitreje utrudila, od tega 19% bolj kot prej in 12% veliko bolj kot prej. Tistih, ki so poročali o o manjši utrujenosti pri izvajanju učnih

dejavnostih, ki zahtevajo veliko pozornosti, je bilo 15%. Ne gre za velik delež, a nikakor zanemarljiv. Vsiljuje se nam razlaga, da k temu verjetno pripomorejo ustrezni pogoji, ki so si jih nekateri dijaki doma lahko zagotovili brez težav, v običajnih šolskih razredih pa se morda težje zberejo, ker jih motijo različni dražljaji, na katere, zaradi prisotnosti večjega števila oseb v prostoru, nimajo vpliva.

64% dijakov je poročalo o večjih težavah z razumevanjem učne snovi kot pred epidemijo, tretjina teh sicer le o nekotikem povečanju težav, a kar 19% dijakov je navedlo, da so imeli te težave bolj pogosto kot prej. Pri malo več kot desetini vseh so se težave z razumevanjem učne snovi pojavljale veliko pogosteje kot pred epidemijo. Predvidevamo lahko, da so to bili dijaki, katerih težave z razumevanje konkretne učne snovi učitelji pri pouku v razredu sicer hitro zaznajo npr. pri sprotne preverjanju razumevanja in jim v živo tudi lažje neposredno pomagajo. Tako vnaprej preprečijo nastanek manjkov v znanju, ki pa jih kot eno od posledic šolanja na daljavo sedaj zagotovo lahko pričakujemo.

Na vprašanje, kako pogosto dijaki prosijo za dodatno razlago učne snovi svoje učitelje, je bilo pri nekaj več kot polovici sodelujočih dijakov stanje enako kot pred epidemijo; desetina je bilo takšnih, ki so učitelje za dodatno razlago v času epidemije prosili nekoliko manjkrat, 7% pogosteje manjkrat kot prej in 8% veliko pogosteje manjkrat kot prej. Na drugi strani je le 2% dijakov to storilo večkrat in 3% veliko pogosteje kot prej. Ne vemo, kakšni so učni dosežki teh dijakov, a sklepamo lahko, da je to lahko zelo ogrožajoče zlasti za dijake, ki so imeli že prej več učnih težav in nižje učne dosežke, tem bo morala biti z vrnitvijo k pouku v šolo namenjena posebna pozornost.

Tudi kar se tiče prošenj za pomoč pri razumevanju snovi, ki so usmerjene k sošolcem, je bilo podobno. Polovica dijakov se je tega posluževala v enaki meri kot prej, je pa bil tu premik v "pozitivno" smer in sicer je kar četrtina dijakov vprašala sošolce za pomoč nekoliko večkrat, 8% pogosteje kot prej in 4% veliko pogosteje kot prej. To kaže na to, da so dijaki, kljub v času poteka ankete veljavnim še strogim omejitvam druženja, našli načine za to, da so si organizirali medsebojno pomoč, pohvalno spretni kot so z različnimi orodji informacijske tehnologije, jim to najbrž ni bilo težko.



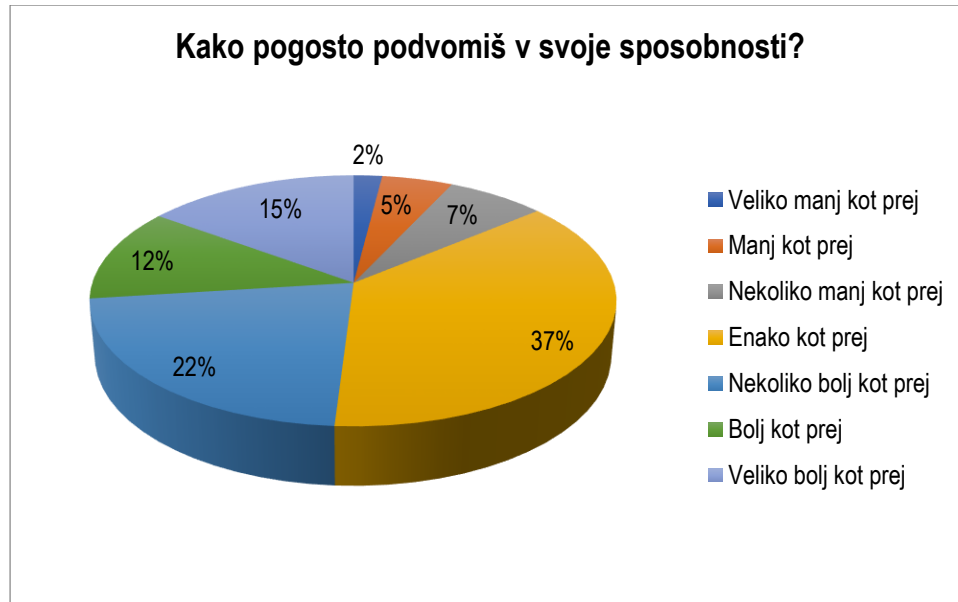
Slika 4: Grafični prikaz odgovorov dijakov o težavah z razumevanjem učne snovi

Težave z razumevanjem učne snovi bi lahko vplivale tudi na to, da je skoraj polovica dijakov (49%) bolj pogosto dvomila v svoje sposobnosti, če so to primerjali s stanjem pred epidemijo, kar 15% dijakov,

sodelujočih v anketi je bilo takšnih, ki so v času epidemije COVID-19 veliko pogosteje dvomili v svoje sposobnosti.

Ne smemo pa zanemariti dejstva, da je na drugi strani približno enako število dijakov - 14% manj pogosto dvomilo v svoje sposobnosti.

Postavlja se nam vprašanje, ali bi to lahko bila posledica tega, da je bilo onemogočenih večina neposrednih socialnih primerjav in so se dijaki bolj osredinjali nase?



Slika 5: Grafični prikaz odgovorov dijakov o pogostosti dvoma v svoje sposobnosti

Vprašali smo jih tudi o tem, kako pogosto si na preverjanju in ocenjevanju znanja ne zaupajo, da bodo uspešni, kot bi si želeli biti. Njihovi odgovori kažejo podobno sliko. Več kot polovica - 59% si jih, v primerjavi s situacijo pred epidemijo, pogosteje ni zaupala, da bodo uspešni tako, kot si bi želeli. Pri 17% je bilo to veliko pogosteje kot v času pred epidemijo. Lahko razmišljamo o vzrokih, morda je med njimi eden pomembnejših ta, da so imeli manj možnosti za primerjave s sošolci, da je bilo ves čas šolanja na daljavo tudi sprotnega preverjanja nedvomno manj, še posebej pri določenih predmetih, in s tem tudi manj povratnih informacij o dejanskem znanju. Morda se to odraža tudi bojazen pred povsemi novimi načini preverjanja in ocenjevanja znanja, ki so jim zbudila veliko vprašanj, niso še imeli izkušenj oz. niso bili še prilagojeni nanje in to jim je lahko sprožalo negotovost.

Več kot polovica dijakov (59%) je poročala o utrujenosti, ki je bila večja kot v času pred epidemijo, kar 20% jih je navajalo, da so bili pri šolskem delu pogosteje bolj utrujeni, kot so bili prej in 18%, da so veliko bolj utrujeni kot prej.

Hkrati jih je 24% poročalo o manj pogosti utrujenosti v primerjavi s stanjem pred epidemijo COVID-19. Ti so si nedvomno znali zelo dobro organizirati delo za šolo, pomisliti moramo tudi na to, da nekaterim od šole tudi več deset kilometrov oddaljenim dijakom v normalnih razmerah prevoz do šole in domov vzame veliko časa, predvsem pa, da so mnogi v običajnih razmerah utrujeni tudi zaradi za mladostnike nedvomno prekratkega spanja in prezgodnjega jutranjega vstajanja (naj pripišem, da dijaki na naši šoli večkrat začnejo pouk že ob 7.10, zato nekateri vstajajo ob petih zjutraj ali celo prej), kar po izsledkih nekaterih tujih študij zelo slabo vpliva na mnoge kognitivne funkcije mladostnikov in njihov razvoj nasploh. V času razglašene epidemije COVID-19 in šolanja na daljavo so ti dijaki imeli bolj ugoden ritem jutranjega vstajanja, bili bolj naspani in s tem tudi bolj spočiti za zahtevno šolsko delo.

V stresnih situacijah je upad različnih kognitivnih funkcij seveda pričakovan. 45% dijakov je navedlo, da imajo pri razmišljanju težave pogosteje kot pa so jih imeli v času pred epidemijo COVID-19. Pri 8% jih je bilo veliko več v primerjavi s stanjem pred epidemijo.

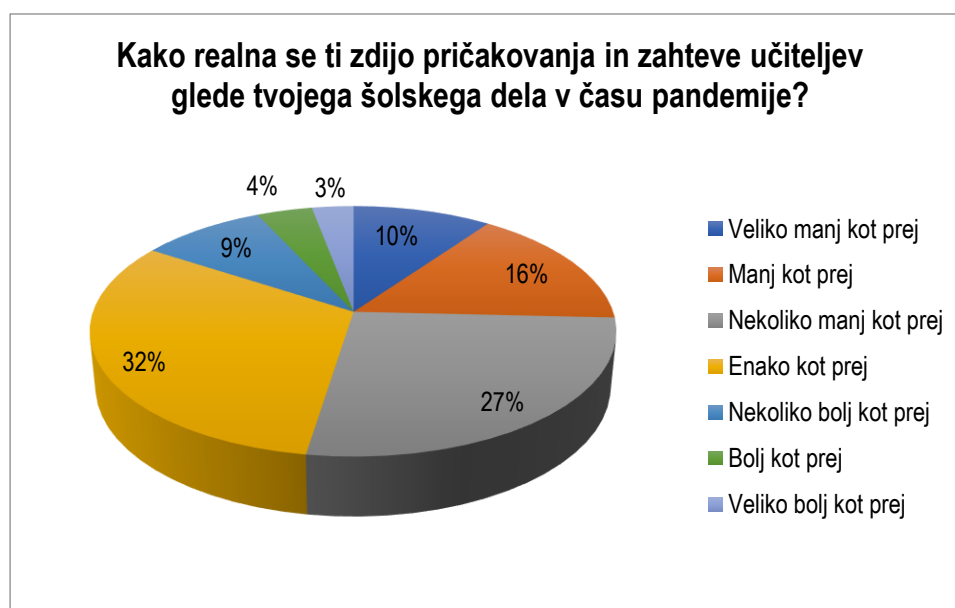
Dijaki so odgovorili tudi na vprašanje o tem, kako pogosto so razočarani nad svojimi učnimi dosežki in napredovanjem pri učenju, v primerjavi s časom pred COVID-19 epidemijo. 39% jih je izrazilo pogostejše razočaranje v primerjavi s stanjem prej, od tega 10%, da so bolj pogosto razočarani in 8% veliko pogosteje.

3% je bilo takšnih, ki so bili veliko manjkrat razočarani in 6% manjkrat razočarani kot v stanju pred epidemijo.

Pri nekaterih dijakih je, v spremenjenih okoliščinah, ki so nedvomno bile za mnoge tudi bolj stresne, bilo mogoče pričakovati spremembe v njihovem zadovoljstvu glede različnih dejavnosti, povezanih s šolanjem. Zato je bila njihova naloga pri tretjem sklopu vprašanj primerjati stanje, ki je veljalo zanje v času pandemije COVID-19, s stanjem pred njo.

Najprej so bili vprašani kako zadovoljni so z lastno motivacijo za učenje v času pandemije in kar za 60% sodelujočih dijakov smo lahko ugotovili, da so bili manj zadovoljni s svojo motivacijo za učenje, od tega je bilo 24% manj zadovoljnih in 14% veliko manj zadovoljnih.

Pričakovanja in zahteve učiteljev glede njihovega šolskega dela so se nekaj več kot polovici anketiranih dijakov (53%) zdela manj realna kot prej, od tega 16% manj kot prej in 10% veliko manj kot prej.

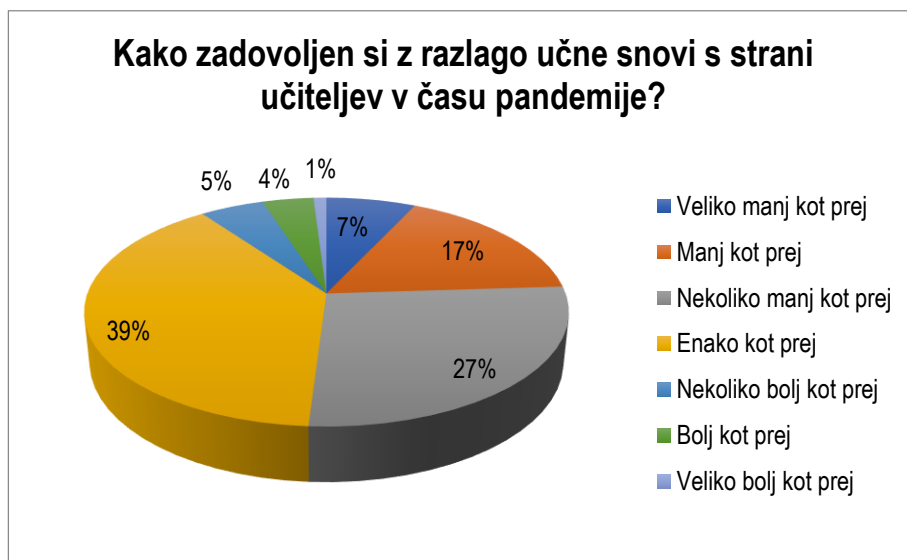


Slika 6: Grafični prikaz odgovorov glede realnosti pričakovanj in zahtev učiteljev

Hkrati jih je bila skoraj polovica (49%) manj zadovoljnih s svojim učnim napredovanjem, skoraj desetina pa veliko manj zadovoljnih v primerjavi s stanjem pred epidemijo.

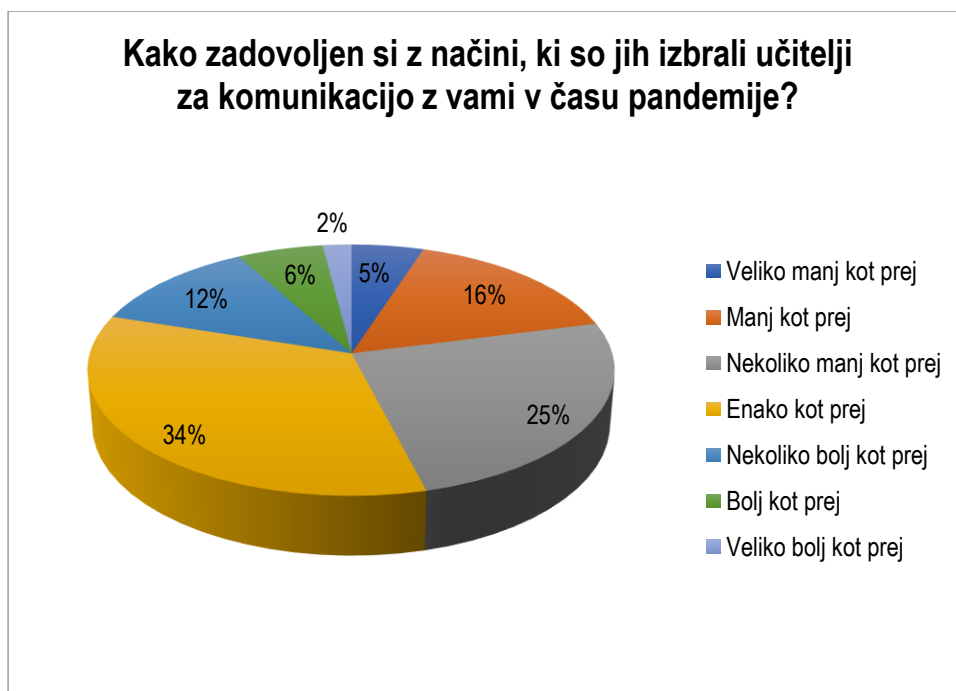
40% dijakov je bilo manj zadovoljnih s svojimi učnimi dosežki v primerjavi s situacijo pred COVID-19 epidemijo, 16% manj kot prej in 6% veliko manj kot prej. Nekaj dijakov pa je bilo s svojimi učnimi dosežki bolj zadovoljnih, skupno 16%, od tega jih je bilo 6% bolj zadovoljnih kot prej in 3% veliko bolj kot prej. Verjetno gre za dijake, ki jim ta način dela na daljavo bolj ustreza, so dobro organizirani, visoko motivirani, hkrati pa imajo doma dobre in spodbudne pogoje za učenje.

Dijaki so bili v 41% bolj zadovoljni s kvaliteto učnih gradiv, ki so jih dobivali pri pouku v šoli, v primerjavi s posredovanimi v času šolanja na daljavo. Tudi kar se razlage učne snovi s strani učiteljev tiče, jih je bilo približno polovica bolj zadovoljnih z razlago v šoli. V času šolanja na daljavo jih je bilo 17% manj zadovoljnih z razlago učne snovi in 7% veliko manj kot prej.



Slika 7: Grafični prikaz odgovorov glede zadovoljstva z razlago učiteljev

Skoraj polovica dijakov (46%) se je kritično izrazila do načinov, ki so jih izbrali učitelji za komunikacijo z njimi oz. bila nezadovoljna z njimi, od tega jih je bilo 16% manj zadovoljnih glede na stanje pred pandemijo in 5 % veliko bolj nezadovoljnih. S podajanjem informacij o njihovem učnem napredku s strani učiteljev je bilo manj zadovoljnih približno tretjina sodelujočih dijakov. S prihodom nazaj v šole se odpirajo možnosti za pogovor o tem, kaj bi bilo, v primeru ponovnega zaprtja šol zaradi poslabšanja epidemiološke slike, mogoče storiti, da bi to izboljšali, bo pa tudi več priložnosti za izmenjavo izkušenj med učitelji, nekateri med njimi so bili namreč, po pripovedih dijakov iz drugih virov, pri tem zelo uspešni, predvsem pa so dijaki cenili stik z učitelji preko različnih možnosti video povezav. Te so živ stik najbolje nadomeščale.



Slika 8: Grafični prikaz odgovorov glede zadovoljstva z načini komunikacije učiteljev

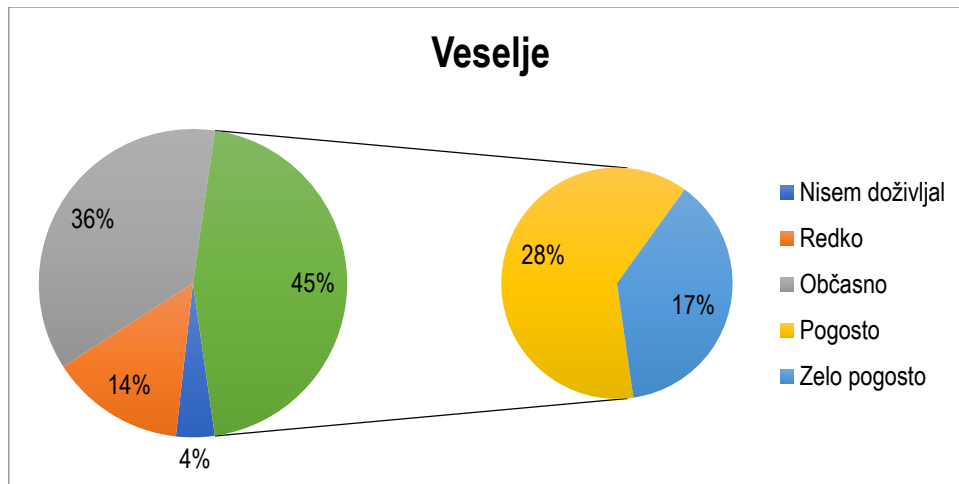
Čustvene reakcije, povezane s šolo, ki so jih dijaki pogosto doživljali med epidemijo Covid-19

V situacijah, ki so za nas pomembne, ljudje doživljamo različne čustvene situacije, njihova funkcija je v tem, da nas mobilizirajo za določeno vrsto dejavnosti, katere namen je prilagoditev spremembam v zunanjem svetu. In ker me je zanimalo čustveno odzivanje dijakov v spremenjenih okoliščinah šolanja, so bili pri zadnjem sklopu dijake povprašani po tem, kako pogosto so doživljali različna čustva v zvezi s šolo, učnimi dosežki, učitelji...

Podrobno so prikazani rezultati za tiste čustvene reakcije, ki so jih dijaki v danih razmerah šolanja na daljavo pogosto doživljali oz. jih je pogosto doživljala vsaj tretjina sodelujočih dijakov, to pa so od prijetnih čustvenih reakcij: veselje, zadovoljstvo, odgovornost, hvaležnost in spoštovanje učiteljev. Vsa ta čustva imajo imajo predvsem aktivacijsko vlogo. Od neprijetnih čustvenih reakcij so dijaki pogosto doživljali: zaskrbljenost, strah, tesnoba, žalost, jezo nase, doživljanje nemoči, frustracijo in nezadovoljstvo, obup, dolgčas. Značilnost slednjih čustvenih reakcij je v večji meri pasiviziranje oseb, ki jih doživljajo.

Obravnavane so bile tudi čustvene reakcije: radovednost, zaupanje vase, trema, ponos, jeza na druge, navdušenje, ravnodušnost, sram, dvom vase, obžalovanje in zanos, ki pa jih je v zvezi s šolo pogosto doživljala manj kot tretjina v anketi sodelujočih dijakov.

Prva obravnavana čustvena reakcija je **veselje**. Gre za reakcijo, ki jo doživljamo takrat, ko smo prepričani, da se bo kmalu uresničila katera od naših pomembnih želja (Milivojević, 2008). Dijaki, sodelujoči v anketi, so v času epidemije, v zvezi s šolo, v 45% pogosto in zelo pogosto doživljali veselje, kar tudi nas lahko veseli. Pri več kot tretjini je bilo doživljanje veselja občasno. Ne smemo pa prezreti tistih 14%, ki so veselje doživljali redko in 4%, ki so zapisali, da ga sploh niso doživljali. Iz rezultatov sicer ne moremo razbrati, ali je tem dijakom šola sploh pomembna. Lahko pa, da jim je pomembna, pa veselja v zvezi z njo res niso doživljali ali so ga redko. Vsekakor bi si želeli, da bi dijaki ob novih učnih spoznanjih, učnem napredku in uspehih, veselje kot eno osnovnih čustvenih reakcij, doživljali večkrat.

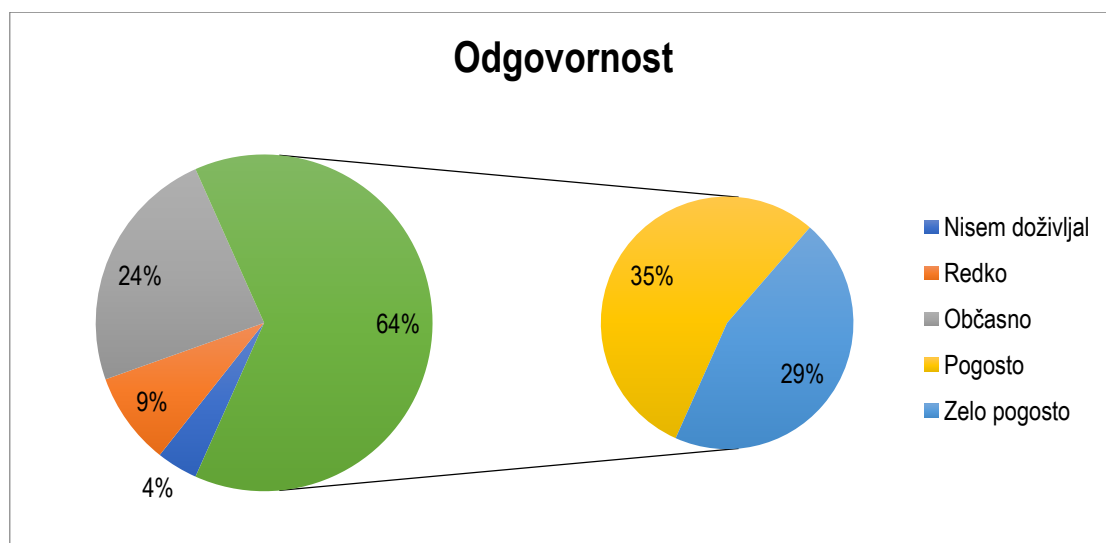


Slika 9: Grafični prikaz pogostosti doživljanja veselja v zvezi s šolo med epidemijo

Zadovoljstvo je čustvo, ki ga oseba občuti, ko se ji uresniči katera od njenih želja. Že sam izraz pove, da mu je nekaj "po volji", oziroma je tako, kot si želi (Milivojević, 2008). V našem raziskovalnem vzorcu je bilo pogosto zadovoljnih nekaj več kot tretjina sodelujočih dijakov, 7% pa zelo pogosto. 22% jih je označilo, da so bili v zvezi s šolo zadovoljni redko in 3% niso doživeli zadovoljstva. Ali je to zaradi neuprehov, ki so jih doživeli, previsokih kriterijev, ki jih imajo, prevelikih pričakovanj, doživljanja zahtev učiteljev... so le naša ugibanja, na katere v tem delu ne moremo zanesljivo zaključevati, to bi bilo potrebno še raziskati.

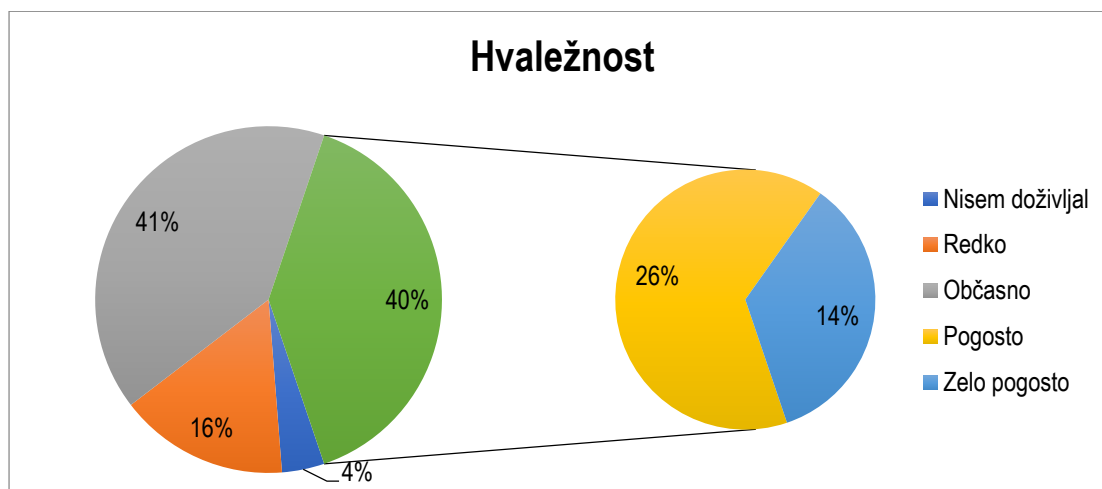
Odgovornost vedno izhaja iz dolžnosti. Posameznik jo čuti do bitij in stvari, s katerimi se je poistovetil (Milivojević, 2008) in veseli nas lahko, da so rezultati, ki smo jih dobili, tako vzpodbudni. Kar 64% sodelujočih dijakov je namreč odgovorilo, da so v zvezi s šolo pogosto ali zelo pogosto doživljali odgovornost. To je vsekakor nekaj, kar verjetno, glede na veliko število dijakov, ki so o tem poročali, lahko štejemo k pozitivnim psihičnim posledicam epidemije COVID-19. Med njimi je zagotovo veliko takih, ki so že prej do šole imeli nedvomno odgovoren odnos, verjamemo pa, da so v tem smislu osebno napredovali mnogi dijaki in svojo odgovornost do šole še bolj razvili.

Samo 4 % sodelujočih dijakov v zvezi s šolo ni doživljalo odgovornosti in malo manj kot desetina je bilo takih, ki jo je doživljala redko.



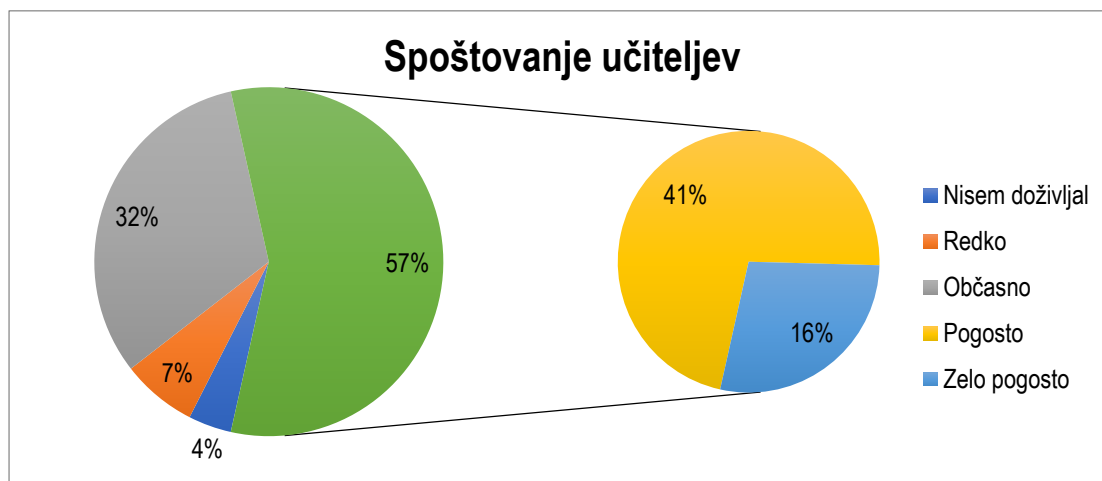
Slika 10: Grafični prikaz pogostosti doživljanja odgovornosti v zvezi s šolo med epidemijo

Hvaležnost je čustvo, ki ga oseba čuti do nekoga, ki mu je izpolnil pomembno željo ali zaščitil neko pomembno vrednoto (Milivojević, 2008). Nedvomno gre v našem primeru za hvaležnost do učiteljev in drugih oseb, povezanih s šolo, verjetno so tu vključeni tudi sošolci, ki so jim kakorkoli pomagali... Kar 40% dijakov je navedlo, da so pogosto in zelo pogosto doživljali hvaležnost.



Slika 11: Grafični prikaz pogostosti doživljanja hvaležnosti v zvezi s šolo med epidemijo

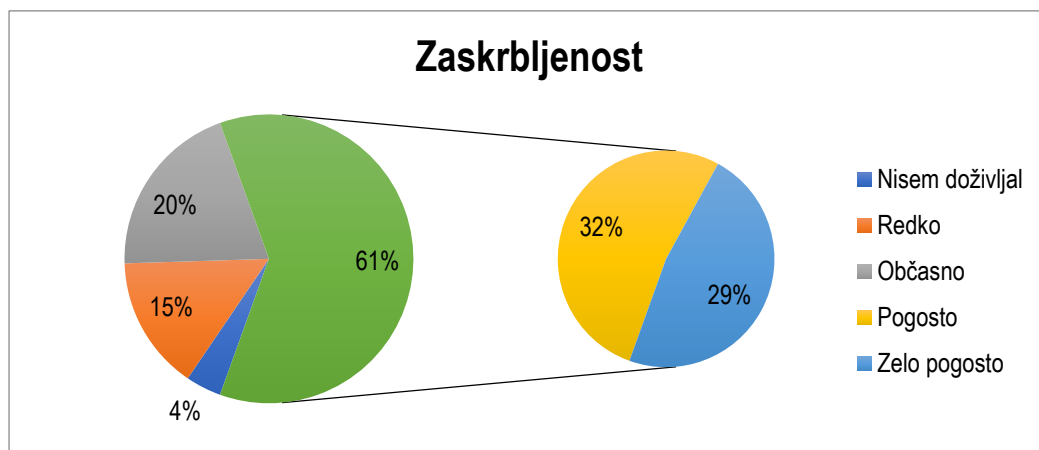
Spoštovanje učiteljev je čustvo, ki ga dijaki občutijo do učiteljev, za katere so prepričani, da imajo kakšno visoko kvaliteto in več kot polovica sodelujočih dijakov, ga je doživljala. Kar 41% je bilo takih, ki so ga doživljali pogosto in 16% takih, ki so ga doživljali zelo pogosto. Pri približno tretjini je bilo to občasno, redko pri 7% dijakov in nikoli pri 4%. Iz navedenega lahko sklepamo, da so v splošnem dijaki res cenili trud in napor, ki so ga njihovi učitelji praktično čez noč začeli vlagati v to, da učni proces ni bil prekinjen in so dijakom z velikimi prizadevanji na kar najboljše načine pomagali pri usvajanju novega znanja.



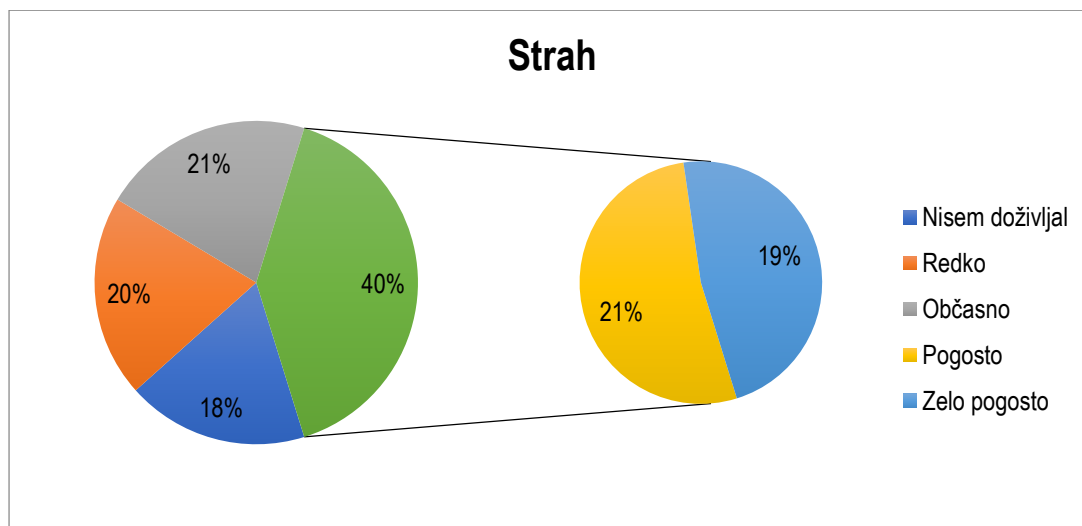
Slika 12: Grafični prikaz pogostosti doživljanja spoštovanja učiteljev med epidemijo

Zaskrbljenost je v bistvu vrsta strahu, ki ga ljudje občutimo vedno takrat, ko ocenjujemo, da bi neka okoliščina, v katero nimamo vpogleda ali nad katero nimamo nadzora, lahko ogrozila nekaj, kar je za nas pomembno ali nekaj, za kar smo odgovorni (Milivojević, 2008). Izkazalo se je, da je delež dijakov, ki so bili v času šolanja na daljavo glede šole pogosto in zelo pogosto zaskrbljeni, velik in sicer znaša 61%. 20% je takšnih dijakov, ki so bili zaskrbljeni občasno, 15% redko. 4% so zapisali, da niso bili zaskrbljeni.

Rezultati potrjujejo, da je šola za naše dijake zelo pomembna, seveda pa njihova zaskrbljenost zagotovo negativno vpliva na njihovo učno uspešnost, mnogo je namreč raziskav, ki so dokazale, da je uspešnost pri učenju večja, če so dijaki pri njem sproščeni. Zagotovo je to eden od dejavnikov, ki je na daljši rok zaskrbljujoč, res pa je tudi, da se je šolanje na daljavo dogajalo prvič in je bilo za vse povsem novo in poln neznank in negotovosti. V primeru eventuelnega ponovnega zaprtja šol bi pričakovali, da bi se zaskrbljenost v zvezi s šolo zmanjšala, saj bodo že imeli neke izkušnje, med katerimi je tudi veliko pozitivnih.



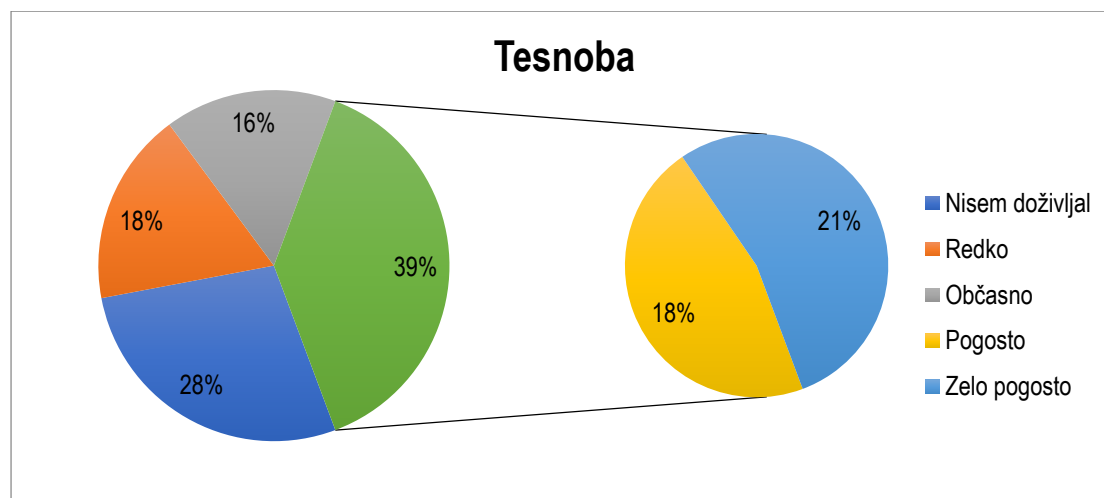
Slika 13: Grafični prikaz pogostosti doživljanja zaskrbljenosti v zvezi s s šolo med epidemijo **Strah** vedno pomeni, da oseba ocenjuje, da je ogrožena katera od njenih vrednot in se ne bo zmogla ustrezno upreti objektom ali situacijam, ki jo ogrožajo (Milivojević, 2008). Delež dijakov, ki so v času epidemije COVID-19 v zvezi s šolo doživljali strah, je visok, 21% ga je doživljalo občasno, 21% pogosto in 19% zelo pogosto. In na drugi strani je bilo 20% dijakov, ki so ga doživljali redko in kar 18% dijakov, ki so zapisali, da ga niso doživljali. Kar se doživljanja strahu tiče tako lahko ugotovimo kar veliko polariziranost med dijaki.



Slika 14: Grafični prikaz pogostosti doživljanja strahu v zvezi s s šolo med epidemijo

Predvsem o tesnobi je bilo v času pandemije veliko govora. **Tesnoba** nastopa kot posledica ocene osebe, da ni dorasla življenjski situaciji, v katero vstopa, da nanjo ne more vplivati (Milivojević, 2008). 18% v spletni anketi sodelujočih dijakov je tesnobo v zvezi s šolo doživljalo redko, 16% občasno, 18% pogosto

in kar 21% zelo pogosto. Na drugi strani je bilo 28% tistih, ki so zapisali, da v zvezi s šolo v času razglašene pandemije niso bili tesnobni.



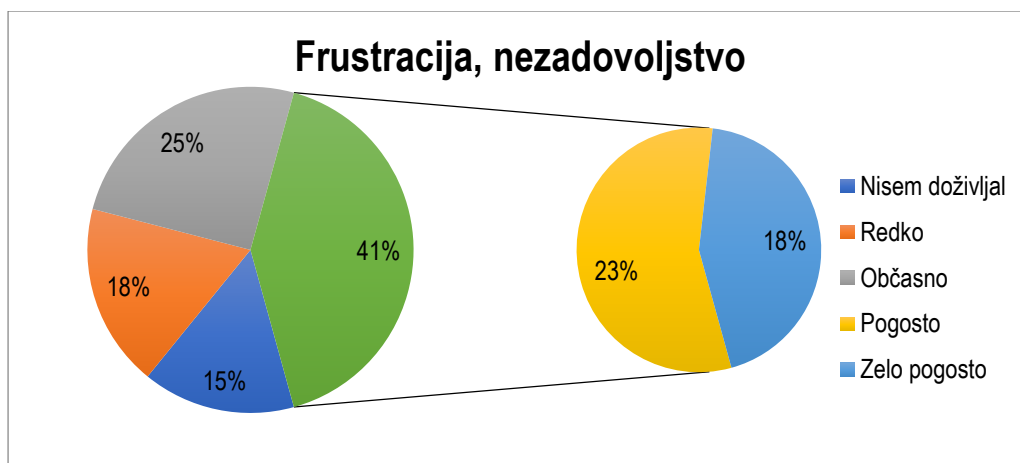
Slika 15: Grafični prikaz pogostosti doživljanja tesnobe v zvezi s s šolo med epidemijo

Žalost oseba doživlja, kadar ocenjuje, da nepovratno izgublja nekaj zelo pomembnega (Milivojević, 2008). V zvezi s šolo je žalost 24% dijakov doživljalo občasno, 17% pogosto in 13% zelo pogosto. Redko je žalost povezano s šolo doživljalo 22% dijakov, da je sploh niso doživljali, pa jih je poročalo 24%.

Jeza nase je čustvo do samega sebe, pri katerem se oseba jezi nase, ker je neko svojo vedenje ocenila kot škodljivo. Cilj jeze nase je sprememba vedenja v sedanosti ali izogibanje ponavljanju določenega vedenja v prihodnosti (Milivojević, 2008). V zvezi s šolo je občasno jezo doživljalo nekaj manj kot četrtina vseh sodelujočih dijakov, nekaj več kot tretjina pa je bilo takšnih, ki so jo doživljali pogosto in zelo pogosto. Na drugi strani pa kar 18% dijakov, v zvezi s šolo, v času epidemije ni bilo jeznih nase.

Doživljanje nemoči je značilno za situacije, v katerih oseba meni, da ne more vplivati na situacijo, neposredno povezano z njenim počutjem ali življenjskimi okoliščinami. Navadno nastopi v povezavi z anksioznostjo in depresivnostjo (Milivojević, 2008). 20% v spletni anketi sodelujočih dijakov je napisalo, da so nemoč v zvezi s šolo doživljali občasno, 21% pogosto in 17% zelo pogosto. Malo manj kot četrtina sodelujočih dijakov v času pandemije ni doživljalo nemoči, se pravi, imeli so občutek, da lahko vplivajo na okoliščine, povezane s šolo.

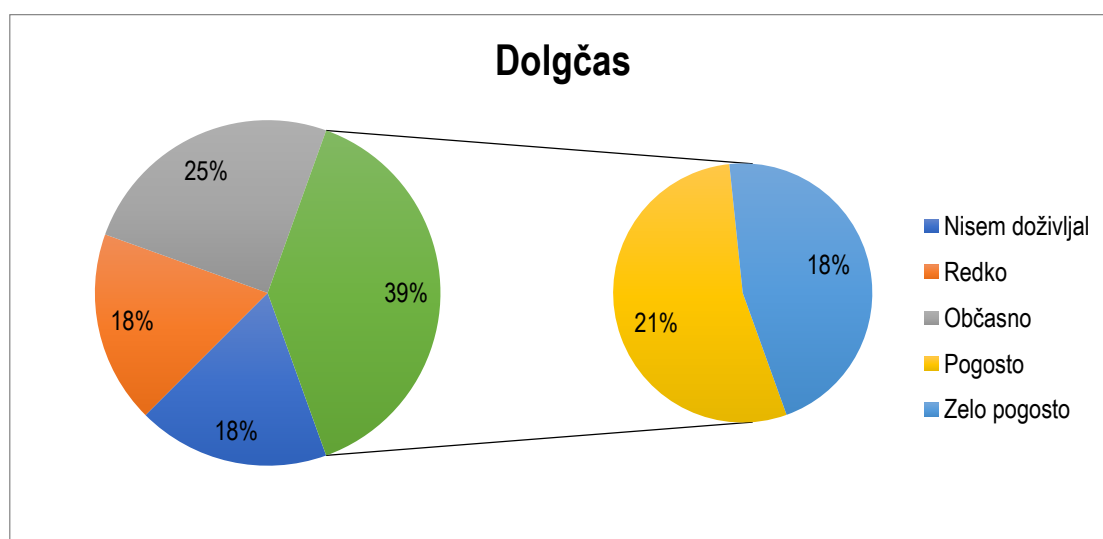
Frustracija ali nezadovoljstvo je neprijetno čustvo, ki ga oseba doživlja, ko ji je preprečena zadovoljitev zanjo pomembne želje. Vzrok frustracije so lahko zunanje okoliščine ali notranje prepovedi (Milivojević, 2008). V zvezi s šolo je četrtina sodelujočih dijakov bila občasno frustriranih, slaba četrtina pogosto in 18% zelo pogosto. Enak delež, 18% jih je bila frustriranih redko, 15% vseh pa nikoli.



Slika 16: Grafični prikaz pogostosti doživljanja frustracije in nezadovoljstva v zvezi s šolo med epidemijo

Obup oseba občuti, ko dojame, da se njena pasivna želja ne bo uresničila, v situacijah, ki so videti brezizhodne, v situacijah, kjer je obstajalo upanje, da se bodo stvari ugodno odvijale, a se je izkazalo, da ne bo tako (Milivojević, 2008). Obup v zvezi s šolo v času pandemije je občasno doživljalo 19% sodelujočih dijakov, slaba tretjina pa pogosto ali zelo pogosto. Slaba tretjina vseh sodelujočih dijakov v zvezi s šolo med pandemijo ni bilo obupanih.

In nenazadnje še nekaj o dolgčasu. **Dolgčas** oseba doživlja v situaciji, v kateri ne more zadovoljiti nobene od svojih želja, lahko tudi ne more ugotoviti, kaj sploh so njegove želje, v tem primeru govorimo o strukturnem dolgočasju. Pogosteje govorimo o pomanjkanju zunanjih ali notranjih dražljajev. Dolgčas je lahko povezan tudi z občutkom notranje praznine ali izvajanjem enolične dejavnosti (Milivojević, 2008). V zvezi s šolo je občasno doživljala dolgčas četrtina dijakov, 21% pogosto in 18% zelo pogosto. Po 18% je bilo dijakov, ki so ga doživljali redko ali nikoli.



Slika 17: Grafični prikaz pogostosti doživljanja dolgčasa v zvezi s šolo med epidemijo

Zaključek

Spletna anketa s starši po dveh tednih od razglašene epidemije nam ni nakazala veliko težav, ki bi zahtevale takojšen svetovalni odziv, zato smo svoja prizadevanja bolj usmerili v psihoedukativno smer. Anketo s starši smo opravljali na začetku karantene, ko je bilo še tudi veliko neznank, zato bi bilo nedvomno zanimivo preveriti vsaj nekatere postavke oz. nekatera vprašanja staršem postaviti ponovno, morda tudi bolj usmerjeno. Zanimivo bi bilo raziskati, kako se je spreminjala odnosna dinamika v družinah, saj je bil čas preživet v času karantene skupaj doma in relativno distanciran od prijateljev, sorodnikov, v mnogih primerih tudi sodelavcev kar dolg in tega v času, ko smo opravljali anketo, sploh še nismo predvidevali.

Zanimivo bi bilo ugotoviti, katere težav so se začele pojavljati, ali je bilo več konfliktnih situacij med družinskimi člani, kako so jih reševali, kakšno pomoč bi jim pri tem lahko nudili.

Kar se doživljanja šolanja na daljavo tiče, lahko zaključimo, da je tak način odgovarjal le manjšini dijakov. Dijakom, za katere sklepamo, da so zelo samostojni, odgovorni, da se znajo dobro organizirati, ki živijo v spodbudnem domačem okolju... Le 16 % od vseh v anketi sodelujočih dijakov je odgovorilo, da so se v primerjavi s časom pred epidemijo počutili manj obremenjeni s šolskim delom, približno enak delež dijakov je imel manj težav z motivacijo za učenje (15%), bili so bolj zadovoljni z učnimi dosežki (16%) kot pred epidemijo, 18 % jih je bilo manjkrat razočaranih nad doseženim. 14 % je bilo takšnih, ki so manjkrat dvomili v svoje sposobnosti in tistih, ki so si bolj zaupali, da bodo uspešni na preverjanjih in ocenjevanjih znanja. Petina v anketi sodelujočih dijakov je bilo bolj zadovoljna z načini komuniciranja z učitelji. Slaba četrtina dijakov (24%) je zapisala, da so bili v času šolanja na daljavo manj pogosto utrujeni od dela za šolo, 15 % je bilo manj utrujenih pri učnih dejavnostih, ki so od njih zahtevale veliko pozornosti. Le desetina dijakov je bila bolj zadovoljnih z razlago učne snovi v času šolanja na daljavo in približno toliko jih je imelo manj težav z razumevanjem učne snovi (7%) in so si jo tudi hitreje zapomnili (9%).

Skrbijo pa nas lahko podatki o tem, da je mnogo dijakov imelo težave z motiviranjem za učenje (64%), z načrtovanjem in organiziranjem (51%), počutili so se bolj obremenjeni s šolskim delom (63%). Številni so imeli različne težave kognitivne narave, navajali so več težav z razumevanjem učne snovi (64%), več kot polovica (57%) si je morala pogosteje prebrati učno snov, da si jo je zapomnila, hitreje so bili utrujeni pri izvajanju učnih dejavnosti, ki so od njih zahtevale veliko pozornosti (56%). 59% jih je zapisalo, da si pogosteje niso zaupali, da bodo na preverjanjih in ocenjevanjih znanja uspešni tako, kot bi si želeli.

Več kot polovica jih je bilo med epidemijo pogosto zaskrbljenih glede šole (61%), več kot 40% frustriranih in nezadovoljnih, približno toliko tesnobnih (39%), pogosto so doživljali strah (40%), nemoč (38%)... Gre za emocionalne reakcije, ki so jih nedvomno pasivizirale, nekatere morda celo hromile v njihovih učnih dejavnostih.

Vse to so zagotovo pomembna, v veliki meri tudi zaskrbljujoča dejstva o izkušnjah šolanja na daljavo, ki jih moramo skrbno razmisliti in tudi preanalizirati z učitelji, da bomo boljše pripravljeni pred morebitnim

ponovnim zaprtjem šol in ponovnim prehodom na šolanje na daljavo. Pridobljeni rezultati bodo služili kot temelj za načrtovanje učinkovitejšega svetovanja na daljavo in so nazoren pokazatelj tega, katerim vsebinam je pri tem potrebno dati večji poudarek.

Viri in literatura:

Bajt, M. (2019). 3 P: Polno, prisotno, pristno življenje. [Video].
http://videlectures.net/pozitivnapsihologija_bajt_polno_prisotno/

Milivojević, Z. (2008). *Emocije. Razumevanje čustev v psihoterapiji*. Novi Sad: Psihopolis institut.

Spletna stran Za lepši dan. (2020.). <https://www.facebook.com/stranzalepsidan>

Nacionalni inštitut za zdravje (2020). Z znanjem do boljšega zdravja. Kako obvladati stres, zmanjšati občutke strahu, panike in zaskrbljenosti zaradi koronavirusa SARS-COV 2 (COVID-19).
<https://www.nijz.si/sl/kako-obvladovati-stres-zmanjsati-obcutke-strahu-panike-in-zaskrbljenosti-zaradi-koronavirusa-covid>

Podkast Vala 202 Frekvenca X (b.d.)<https://val202.rtvlo.si/frekvencax/>