

VPLIV KARANTENE NA PSIHIČNO IN FIZIČNO POČUTJE MLADOSTNIKOV

Raziskovalna naloga s področja psihologije



Avtorja: Enej Kaše in Jaša Fidler, 9. a

Mentorici: Tjaša Medved in Danica Volčini

Domžale, april 2021

V S E B I N A

	Stran
Povzetek	3
Ključne besede	3
1 UVOD	4
1.1 Cilji raziskave	4
1.2 Metode dela	5
1.3 Hipoteze	6
1.4 Opredelitev raziskovalnega problema	6
2 TEORETIČNI DEL	7
3 RAZISKOVALNI DEL – ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA	11
3.1 Športno-rekreativna aktivnost učencev med karanteno	11
3.2 Pogostost športno-rekreativne aktivnosti med karanteno	12
3.3 Gibalne sposobnosti v času karantene	13
3.4 Količina časa, preživetega za ekrani multimedijskih naprav	14
3.5 Kakovost spanja v času karantene	15
3.6 Počutje v času karantene	15
3.7 Pogostost prepiranja s starši	16
3.8 Psihično počutje glede na telesno aktivnost	18
3.9 Psihično počutje glede na porabljen čas pred ekrani	19
3.10 Pogostost prepirov s starši glede na čas, preživet pred ekrani	20
3.11 Pogostost prepirov s starši glede na športno-rekreativno aktivnost	21
3.12 Kvaliteta spanca glede na porabljen čas pred ekrani multimedijskih naprav	22
3.13 Kakovost spanca glede na telesno aktivnost	23
4 RAZPRAVA IN SKLEPNE UGOTOVITVE	24
4.1 Sklepne ugotovitve in primerjava teh z literaturo	24
4.2 Preverjanje hipotez	24
5 ZAKLJUČEK	29
6 LITERATURA IN VIRI	30
7 PRILOGA: Anketni vprašalnik	32

POVZETEK

Leta 2020 je Slovenija postala ena izmed mnogih držav, ki so zaprle šole in omejile druženje. Želela sva ugotoviti, kako so ti ukrepi vplivali na najine vrstnike. V raziskovalni nalogi sva si zastavila naslednje raziskovalno vprašanje: »Kako je karantena vplivala na fizično in psihično počutje mladostnikov?« Z raziskovalnim delom naloge sva začela decembra 2020, ko sva na spletnem portalu 1KA objavila anketni vprašalnik, ki ga je izpolnilo 53 najinih vrstnikov, starih povprečno 13,6 let. Ugotovila sva, da 40 % vrstnikov meni, da so se v času karantene gibalni manj kot pred njo, 60 % vprašanih pa meni, da so se njihove gibalne sposobnosti med karanteno zmanjšale ali ostale enake. Največ tistih, ki so se v času karantene počutili bolje kot po navadi, se je gibalo vsak dan. Pri analizi vprašalnika naju je najbolj presenetila ugotovitev, da so se boljše počutili tisti, ki so pred ekrani preživeli več kot 6 ur. Sklepava, da je bilo to zato, ker so multimedijske naprave imele pomembno vlogo posrednika pri stikih s prijatelji, kar je pozitivno vplivalo na njihovo počutje. Raziskava o vplivu karantene na počutje mladostnikov naju je naučila, da so za naše psihično in fizično počutje zelo pomembni stiki z vrstniki in športno-rekreativne aktivnosti.

Ključne besede:

karantena, fizično in psihično počutje učencev, gibalne sposobnosti, čas pred multimedijskimi napravami, spanec, prepiri s starši

1 UVOD

V marcu 2020 se je virus SARS–Cov–2, ki je nastal na Kitajskem, razširil tudi v Slovenijo. Hitro se je izkazalo, da je virus za določene skupine prebivalstva zelo nevaren. Pri nas in tudi po celem svetu so sprejeli ukrepe za zaježitev širjenja virusa, ki so prinesli veliko sprememb v vsakdanje življenje ljudi. O tem se veliko piše in razpravlja, opravljenih je bilo tudi veliko raziskav, ki so izpostavljale negativne posledice na fizično in psihično počutje ljudi v tem obdobju. Odločila sva se, da bova raziskala, kako so ti ukrepi vplivali na najine sošolce in vrstnike.

1.1 CILJI RAZISKAVE

Namen raziskave je bil ugotoviti, kako so omejitve za zaježitev virusa vplivale na fizično in psihično počutje najinih vrstnikov oz. ugotoviti, kakšen vpliv imajo elektronske naprave in gibanje na prostem na fizično in psihično počutje mladostnikov.

Zastavila sva naslednje raziskovalno vprašanje: **Kako je karantena vplivala na fizično in psihično počutje najinih vrstnikov in sošolcev?**

Želela sva odgovoriti na naslednja vprašanja:

- V kolikšni meri so se učenci med karanteno udeleževali v športno-rekreativnih aktivnostih?
- Koliko časa so preživel pred ekrani računalnikov, telefonov in televizije?
- Kako dobro so spali v času karantene?
- Kako so se počutili v tem času?
- Kako pogosto so se prepirali s starši?

1.2 METODE DE LA

Za raziskovanje sva uporabila metodo anketnega vprašalnika, ki sva ga oblikovala na spletnem portalu 1KA – Spletne ankete. Izpolnilo ga je 53 najinih vrstnikov. Sledila je analiza pridobljenih rezultatov.

Najino delo je potekalo po naslednjem zaporedju:

a) Priprava na raziskovanje:

- oblikovanje ciljev raziskave in pisanje predvidevanj – hipotez;
- iskanje in pregledovanje literature ter izdelava teoretičnega dela.

b) Raziskovalni del:

- sestavljanje vprašalnika;
- objava vprašalnika na spletnem portalu 1KA/Spletne ankete in pozivanje sošolcev in drugih vrstnikov k reševanju vprašalnika;
- analiza rezultatov vprašalnika in pisanje ugotovitev;
- primerjava ugotovitev z literaturo in s hipotezami;
- zaključevanje raziskovalne naloge.

1.3 HIPOTEZE

Pred raziskovanjem sva zastavila naslednje hipoteze:

Hipoteza 1: Karantena je negativno vplivala na fizično in psihično počutje najinih vrstnikov. (Negativno pomeni, da so rezultati slabši v primerjavi z obdobjem pred karanteno.

Hipoteza 2: Tisti, ki so pred ekrani multimedijskih naprav (mobilni telefon, računalnik, televizija) preživeli več časa, so se slabše počutili kot v obdobju pred karanteno.

Hipoteza 3: Tisti, ki so se gibal več, so se počutili bolje kot tisti, ki so se gibal manj.

Hipoteza 4: Tisti, ki so pred ekrani multimedijskih naprav preživeli več časa, so se slabše počutili kot tisti, ki so tako preživeli manj časa.

1.4 OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Leta 2020 je Slovenija postala ena izmed mnogih držav, ki so zaprle šole in omejile druženje. Zato sva želela ugotoviti, kako so ti ukrepi vplivali na najine vrstnike. Zastavila sva si naslednje raziskovalno vprašanje: »Kako je karantena vplivala na fizično in psihično počutje mladostnikov?« Zanimalo naju je predvsem, koliko so se mladostniki v času karantene prepirali s starši, kako dobro so spali, kako so se počutili glede na obdobje pred karanteno, ali so se njihove gibalne sposobnosti povečale ali zmanjšale, koliko časa dnevno so preživeli pred multimedijskimi napravami in kako pogosto so se ukvarjali s športom in rekreacijo.

2 TEORETIČNI DEL

Kaj je karantena?

Karantena je »osamitev zaradi suma okuženosti.«¹ To je ukrep, »s katerim se preventivno, z namenom preprečiti širjenje nalezljivih bolezni, omeji svobodno gibanje sicer zdravim osebam in ga odredi Ministrstvo za zdravje. Oseba mora ostati doma oziroma na naslovu, ki ga navede, osebe v skupnem gospodinjstvu brez odrejene karantene pa morajo upoštevati priporočila glede fizičnega distanciranja, osebne higiene zlasti rok, zračenja prostorov ipd.«²

Kakšno je dobro psihično počutje in zdravje?

Janek Musek v svoji knjigi *Psihologija življenja* piše takole: »Sreča je naš življenjski cilj, a zdravje je pol sreče. /.../ Dobro psihično zdravje imamo pogosto za znak dobre prilagojenosti, čeprav so lahko mnenja o tem, kaj je prilagojeno in normalno, precej različna. /.../ Nezadovoljstvo z življenjem je težko sprejeti kot nekaj, kar je kompatibilno s psihičnim dobrim počutjem in zdravjem. Psihologi še posebej menijo, da ne moremo govoriti o psihičnem zdravju, če ga ne spremljajo občutek sreče, dobro počutje in zadovoljstvo z življenjem, če torej ni psihičnega blagostanja. /.../

Drug pomemben dejavnik psihičnega blagostanja in zdravja je občutje življenjskega smisla.« Sreča se povezuje z izpolnjevanjem ciljev in vrednot, občutje moralne ustreznosti pa prispeva k boljšemu počutju in pa zadovoljstvo z življenjem.³

»Obilica podatkov kaže na pozitivno korelacijo psihičnega blagostanja s prilagojenostjo, uspešnostjo in psihičnim zdravjem. /.../ Vendar je treba takoj ugotoviti, da npr. povezave psihičnega blagostanja s telesnim zdravjem niso posebno izrazite. /.../ Dejstvo je, da je mnogo zdravih ljudi lahko manj zadovoljnih s svojim življenjem zaradi stvari, ki z zdravjem nimajo nič opraviti.«⁴ Psihična prilagojenost je odvisna tudi od realnega presojanja situacij. »Nekatere raziskave resnično kažejo, da npr. depresivne osebe dokaj realistično ocenjujejo stvari (Beck, 1967). /.../ Vsaj raziskovalni podatki kažejo, da je za dobro počutje in bolj spodbudno življenje bolje biti rahlo nerealističen optimist, kot strog realist.«⁵

¹ Karantena, SSKJ, <https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=karantena> (16. 3. 2021).

² Karantena, Priporočila NIJZ-a za ravnanje v primeru karantene učenca, Avtor Matej Temlin / 14. 10. 2020, povezava <https://+.os2ms.si/2020/10/14/priporocila-nijz-a-za-ravnanje-v-primeru-karantene-ucenca/> (16. 3. 2021).

³ Janek Musek: *Psihologija življenja*. Ljubljana, Inštitut za psihologijo osebnosti, 2010, str. 337 - 338

⁴ Janek Musek, 2010, str. 339.

⁵ Janek Musek, 2010, str. 340.

»Med pomembne znake psihičnega počutja, zdravja in prilagojenosti sodi samospoštovanje.«⁶
Kaj je samospoštovanje? »Njegovi najpomembnejši značilnosti sta: človekov občutek, da je vreden ljubezni, in občutek sposobnosti.«⁷

»Večina raziskovalcev se strinja, da se zadovoljstvo z življenjem nanaša na posameznikovo oceno lastnega blagostanja, zdravja, prijateljstva in partnerstva kot tudi zadovoljstva s seboj.«
Samospoštovanje je v zahodnih, bolj individualističnih kulturah, močnejše povezano z zadovoljstvom z življenjem kot v bolj kolektivističnih kulturah.⁸

Vpliv pandemije na življenjski slog in splošno počutje

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) je izdelal več »valov« raziskave o vplivu pandemije na življenjski slog in splošno počutje. Podrobneje sva preučila rezultate četrtega vala spletne raziskave, »ki je potekala od 15. 1. 2021 do 17. 1. 2021 na vzorcu 1001 odraslih oseb, starih od 18 do 74 let. /.../ V 4. valu raziskave je skoraj polovica anketiranih oseb (45,1 %) navedla, da je bila v zadnjih dveh tednih manj fizično aktivna kot pred pandemijo.«⁹

Ugotavlja tudi naslednje: »V 4. valu raziskave smo zaznali, da ima 21,6 % anketiranih oseb težave v duševnem zdravju, 14,3 % pa znake depresivne motnje. Največ težav z duševnim zdravjem je navajala najmlajša starostna skupina anketiranih oseb (od 18 do 29 let), pri kateri so bili deleži oseb s težavami v duševnem zdravju (26,6 %) in depresivno motnjo (22,9 %) najvišji glede na druge starostne skupine. To se sklada z napovedmi, da je pandemija COVID-19 prizadela predvsem starejše generacije, posledice ukrepov za njeno zajezitev pa predvsem mlajše.«¹⁰

V raziskavi *Ocena potreb po psihosocialni podpori v drugem valu epidemije covid-19* ugotavljajo, da so anketirani odrasli v drugem valu epidemije doživljali večjo duševno stisko v primerjavi s prvim valom in seveda večjo stisko kot pred epidemijo. V anketi so na lestvici od

⁶ Janek Musek, 2010, str. 341.

⁷ Dr. Tony Humphreys: *Otrok in samozavest, Kako doseči in utrditi samospoštovanje že v mladih letih.* Ljubljana, Mladinska knjiga, 2002, str. 16.

⁸ Janek Musek, 2010, str. 341.

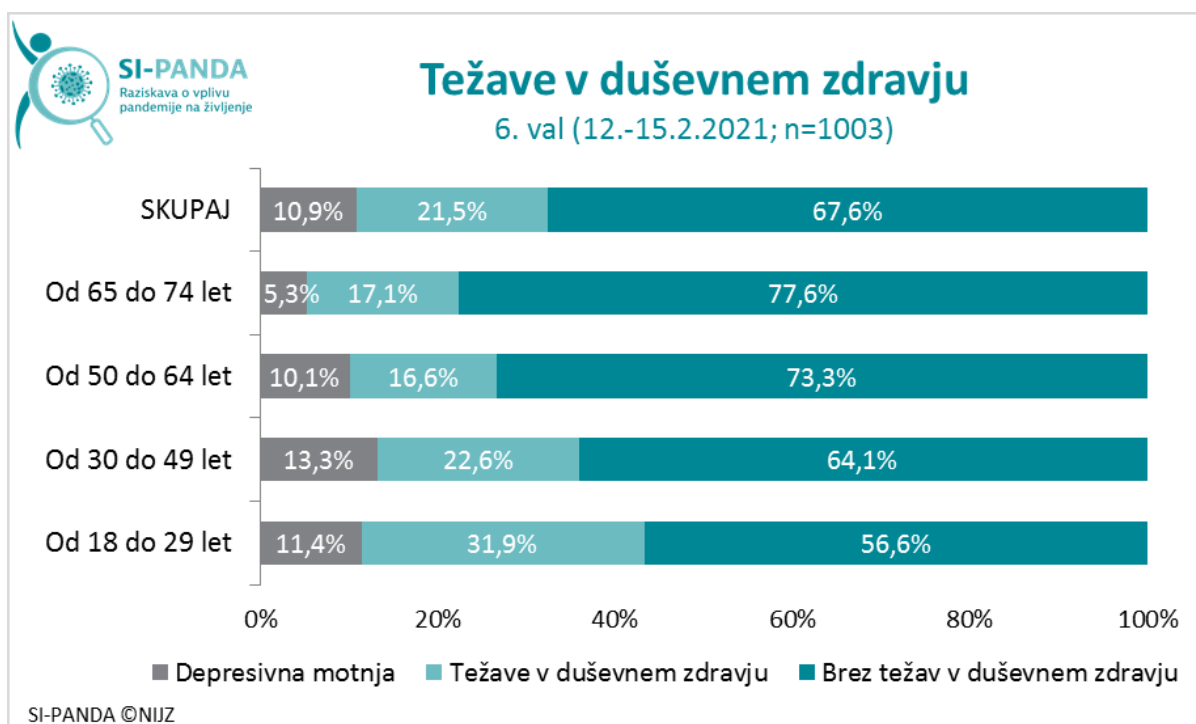
⁹ Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ): *Panda poročilo po 4. valu, Pandemija Covid-19 v Sloveniji, Izsledki panelne spletne raziskave o vplivu pandemije na življenje (SI-PANDA), Raziskovalna skupina SI-PANDA Ada Hočvar Grom et al., datum objave: 28. 1. 2021, str. 13, povezava:*

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Panda+poro%C4%8Dilo+po+4.+valu%2C+Pandemija+Covid-19+v+Sloveniji%2C+Izsledki+panelne+spletne+raziskave+o+vplivu+pandemije+na+%C5%BEivljenje+> (16. 3. 2021).

¹⁰ NIJZ: *Panda poročilo po 4. valu, datum objave: 28. 1. 2021, str. 15.*

ena (čutim veliko manjšo stisko) do sedem (čutim veliko večjo stisko) dosegli vrednost 5,15 v primerjavi s časom pred epidemijo in vrednost 4,61 v primerjavi s prvim valom.¹¹

V raziskavi NIJZ o vplivu pandemije na življenje ugotavljajo, da so imeli starejši prebivalci manj težav v duševnem zdravju kot mlajše generacije. Največji odstotek anketirancev, ki so navajali depresivne motnje je bilo iz starostne skupine od 30 do 49 let (13,3 %), sledili so mlajši. V najmlajši starostni skupini (18 do 29 let) je imelo 31,9 % oseb težave v duševnem razvoju, 11,4 % pa depresivno motnjo. Brez težav v duševnem zdravjem je bilo 56,6 % anketiranih v tej starostni skupini. Navedene rezultate prikazuje tudi spodnji grafični prikaz:¹²



Povzeto po: Ada Hočevar Grom, Raziskava o vplivu pandemije COVID-19 na življenje (SI-PANDA) 2020/2021, Ljubljana, NIJZ, 24. 2. 2021.

Karantena in drugi ukrepi za zajezitev širjenja virusa

»Med ukrepi za zajezitev širjenja virusa so bili tudi zaprtje telovadnic in športnih igrišč, omejevanje fizičnih stikov med vrstniki ter zaprtje športnih klubov in društev, zato mladostniki med karanteno niso imeli veliko možnosti za gibanje. Pred tem obdobjem je bila pri nekaterih učencih športna vzgoja edini vir rekreacije in niso bili navajeni na prostovoljno gibanje.

¹¹ Društvo psihologov Slovenije, Nacionalni inštitut za javno zdravje, UP Inštitut Andrej Marušič, UL Filozofska fakulteta, UP Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijsko tehnologijo *Ocena potreb po psihosocialni podpori v drugem valu epidemije covid-19*, februar 2021.

¹² Ada Hočevar Grom, Raziskava o vplivu pandemije COVID – 19 na življenje (SI-PANDA) 2020/2021, Ljubljana, NIJZ, 24. 2. 2021, povezava: <https://www.nijz.si/sl/raziskava-o-vplivu-pandemije-na-zivljenje-si-panda-20202021> (16. 3. 2021)

Ker je bilo veliko otrok prijavljenih na šolske malice in kosila, so med karanteno nekateri ostali tudi brez dostopa do zdravih in uravnoteženih obrokov. Šolanje je potekalo na daljavo in otroci so ogromno časa preživeli pred multimedijskimi napravami. Zaradi vseh navedenih razmer ni presenetljivo dejstvo, da se je med karanteno telesna masa pri otrocih povečala za 20 %.¹³

¹³ Peter Zalokar: Šokantni rezultati: Naši otroci v karanteni postali debeli zapečkarji, Delo, <https://www.delo.si/sport/drugi-sporti/sokantni-rezultati-nasi-otroci-postali-predebeli-zapeckarji/> (3. 11. 2020).

3 RAZISKOVALNI DEL – ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

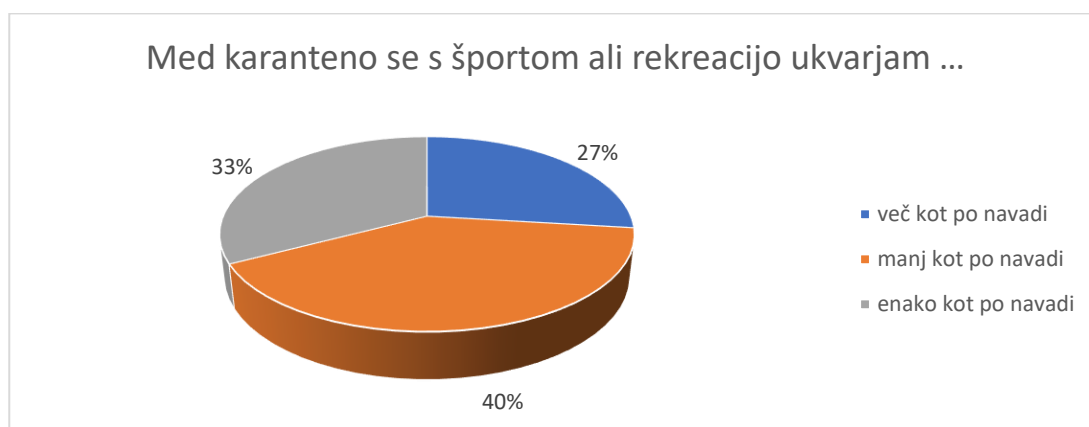
Karantena ali preventivna osamitev učencev je v šolskem letu 2020/21 v našem primeru trajala od podaljšanih jesenskih počitnic, to je od 9. novembra 2020, dalje. Anketiranje najinih vrstnikov je potekalo v dneh od 12. do 14. decembra 2020. Anketni vprašalnik je izpolnilo 53 najinih vrstnikov z območja osrednje Slovenije. Med njimi so velik delež predstavljali najini sošolci in vrstniki z naše šole. Povprečna starost udeleženi v raziskavi je bila 13,6 let, več kot polovica jih je bilo ženskega spola (69 %). Nekateri žal niso odgovorili na vsa vprašanja, zato ponekod nisva dobila 53 odgovorov.

3.1 Pogostost športno-rekreativne aktivnosti učencev med karanteno v primerjavi z obdobjem pred karanteno

Najprej naju je zanimalo, ali so se med karanteno ukvarjali s športom in rekreacijo več, manj ali enako veliko kot pred karanteno. Pod pojmom šport in rekreacija razumeva vsakovrstno telesno gibanje. Rezultate prikazuje preglednica 1.

Preglednica 1: Ukvarjanje s športom in rekreacijo med karanteno

Med karanteno se s športom ali rekreacijo ukvarjam ...	število	%
več kot po navadi	14	27
manj kot po navadi	21	40
enako kot po navadi	17	33



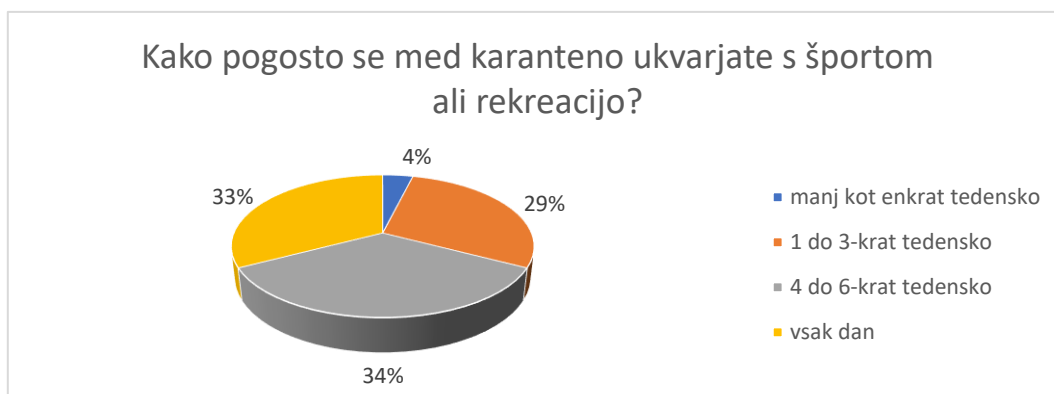
Skoraj polovica (40 %) vprašanih se je v času karantene gibala manj kot po navadi. Razlog za to je verjetno zaprtje šol in s tem tudi odprava športne vzgoje ter prepoved zbiranja na igralnih površinah. Mladostniki so bili namreč navajeni vodene športno-rekreativne aktivnosti, sedaj pa so bili prepuščeni sami sebi in se mnogi očitno niso znali organizirati. Ne smemo pa prezreti, da se je dobra četrtina vprašanih (27 %) rekreirala več kot po navadi, verjetno zato, ker so imeli za to več časa.

3.2 Pogostost športno-rekreativne aktivnosti med karanteno

Ugotavljala sva tudi pogostost ukvarjanja s športom in rekreacijo v obdobju karantene. Zanimalo naju je, ali so se gibali manj kot enkrat tedensko, enkrat do trikrat na teden, štirikrat do šestkrat na teden ali vsak dan.

Preglednica 2: Pogostost ukvarjanja s športom ali rekreacijo med karanteno

Kako pogosto se med karanteno ukvarjate s športom?	število	%
manj kot enkrat tedensko	2	4
1 do 3-krat tedensko	15	29
4 do 6-krat tedensko	18	34
vsak dan	17	33



Večina vprašanih (67 %) se je s športom ali rekreacijo ukvarjala štirikrat do sedemkrat na teden. Le dobra tretjina se jih je rekreirala do trikrat tedensko. Razlog za to je po vsej verjetnosti enak kot pri prejšnjem vprašanju (zaprtje šol, prepoved zbiranja, nezmožnost samoorganiziranja). Spodbudna novica, ki jo lahko razbereva iz rezultatov, pa je, da se je dobra tretjina vprašanih gibala vsak dan v tednu, kar je verjetno več kot običajno. Če bi hodili v šolo, bi se gibali najmanj

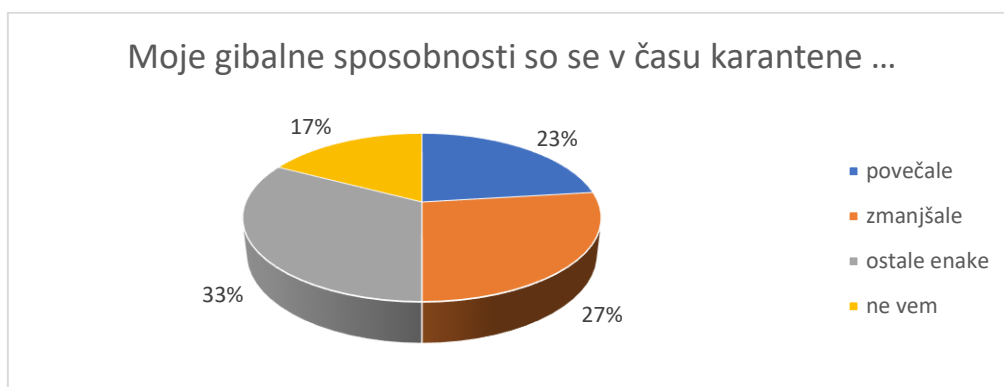
dvakrat na teden, ko je na urniku športna vzgoja. Poleg slednje imajo nekateri športne aktivnosti še v okviru izbirnega predmeta in treningov.

3.3 Gibalne sposobnosti v času karantene

V nadaljevanju so morali anketiranci oceniti svoje gibalne sposobnosti v času karantene. Presojali so jih glede na to, ali so se jim te povečale, zmanjšale ali ostale enake v primerjavi z obdobjem pred karanteno.

Preglednica 3: Ocena gibalnih sposobnosti v času karantene

Moje gibalne sposobnosti so se v času karantene ...	število	%
povečale	12	23
zmanjšale	14	27
ostale enake	17	33
ne vem	9	17



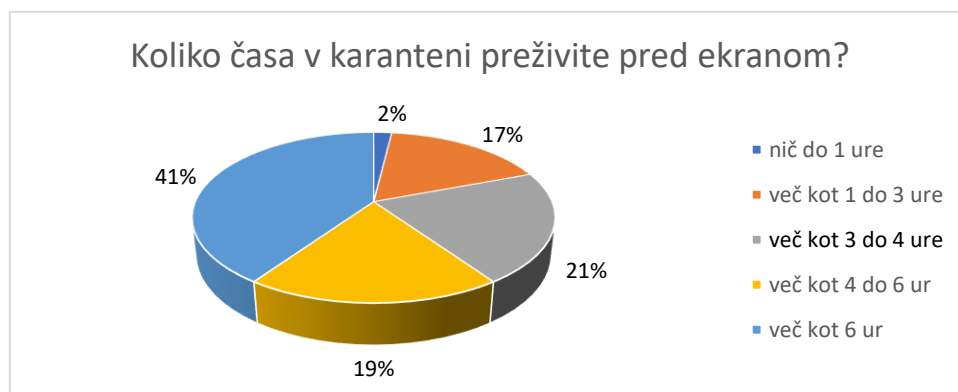
Skoraj četrtnina (23 %) je menila, da so se jim gibalne sposobnosti v času karantene povečale. Tretjina vprašanih je odgovorila, da so njihove gibalne sposobnosti ostale enake, več kot četrtnina (27 %) pa je menila, da so se te zmanjšale. Opozoriti morava, da gre pri tem vprašanju za mnenje sodelujočih v raziskavi in ne nujno realen podatek. Raziskava je torej pokazala, da se je večina vrstnikov pogosto gibalala, a vseeno so se njihove gibalne sposobnosti zmanjšale ali ostale enake. Sklepava, da jim je primanjkovala organizirana telesna vadba, kakršne so navajeni v šoli v okviru športne vzgoje in drugih organiziranih športnih dejavnosti.

3.4 Količina časa, preživetega pred ekrani multimedijskih naprav

Sledilo je vprašanje o količini časa, ki so ga dnevno preživeli pred ekrani računalnikov. Ker je pouk potekal na daljavo, je bilo tega časa pri večini kar precej.

Preglednica 4: Količina časa preživetega pred ekrani multimedijskih naprav

Koliko časa v karanteni preživite pred ekranom?	število	%
nič do 1 ura	1	2
več kot 1 do 3 ure	9	17
več kot 3 do 4 ure	11	21
več kot 4 do 6 ur	10	19
več kot 6 ur	21	41



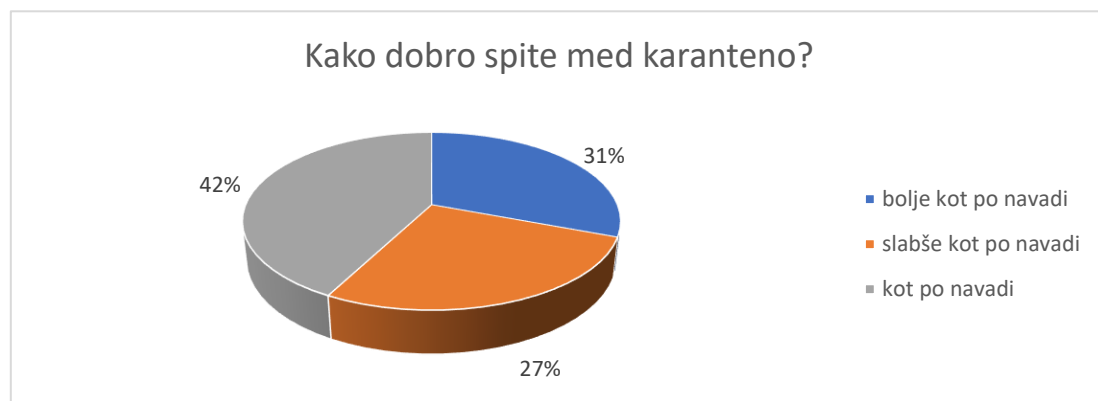
Največ sodelujočih v raziskavi (41 %) je med karanteno pred ekrani preživel več kot 6 ur na dan, skoraj petina (19 %) pa 4 do 6 ur. Skoraj vsi (razen enega) so pred ekrani računalnikov preživeli več kot eno uro, kar 81 % pa več kot tri ure. Razlog je očiten. Šolsko delo je potekalo preko spletnih učilnic in video konferenc, tako da je sedenje pred računalnikom zavzelo velik delež šolskega dela. Tudi komunikacija s prijatelji je bila možna edino preko multimedijskih naprav (mobilni telefon ali računalnik).

3.5 Kakovost spanja med obdobjem karantene

Zanimalo naju je tudi, ali so udeleženci v raziskavi lahko dobro spali kljub drugačnemu dnevnemu ritmu in načinu življenja. Pojem dobro spanje označuje spanje brez prebujanja, nočnih mor in skrbi. Anketiranci so na vprašanje, kako dobro spijo med karanteno, lahko izbirali med naslednjimi odgovori: bolje, slabše ali kot po navadi.

Preglednica 5: Kakovost spanja med karanteno

Kako dobro spite med karanteno?	število	%
bolje kot po navadi	16	31
slabše kot po navadi	14	27
kot po navadi	22	42



Ugotovila sva, da je največ najinih vrstnikov (42 %) v času karantene spalo enako dobro kot po navadi, slabše pa je spala dobra četrtina vprašanih (27 %). Dobra tretjina (31 %) jih je odgovorila, da je spala bolje kot po navadi. Meniva, da je bilo to zato, ker so imeli manj skrbi kot v času pouka v šoli, saj je bilo manj preverjanja znanja, ocenjevanja znanja pa sploh ni bilo.

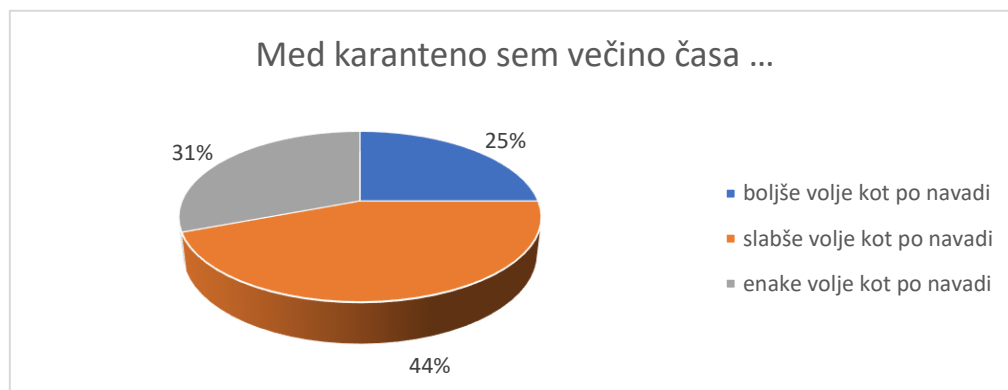
3.6 Počutje v času karantene

V nadaljevanju naju je zanimalo, ali so se med karanteno počutili bolje, slabše ali enako dobro kot po navadi. Njihovo počutje naj bi se odražalo v njihovi volji, ki je bila lahko boljša, slabša ali takšna kot po navadi. Volja je »sposobnost hotenja, pripravljenost prizadevati si za kaj, kar kdo hoče, da se uresniči, razpoloženje, čustveno stanje.«¹⁴

¹⁴ Volja, SSKJ, <https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=volja> (16. 3. 2021)

Preglednica 6: Počutje v času karantene

Med karanteno sem večino časa ...	število	%
boljše volje kot po navadi	13	25
slabše volje kot po navadi	23	44
enake volje kot po navadi	16	31



Kar 44 % sodelujočih v raziskavi jih je bilo v času karantene slabše volje kot po navadi. Možni razlogi za to so bili lahko različni, predvsem pa je bila za to verjetno kriva negotova situacija vezana na omejitve širjenja koronavirusa, zaradi česar se niso mogli srečevati s svojimi prijatelji. Za marsikoga je bilo stresno že samo šolanje na daljavo, razlogi pa so bili lahko tudi povsem osebne narave. Ne gre zanemariti, da se je četrtnina znala prilagoditi situaciji in je bila boljše volje kot po navadi.

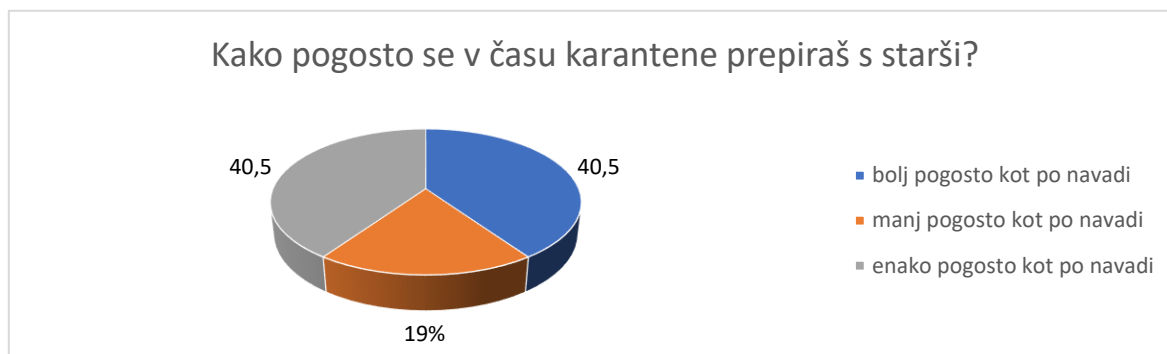
3.7 Pogostost prepiranja s starši

Najini vrstniki so odgovarjali tudi na vprašanje, kako pogosto so se v času karantene prepirali s starši. Na voljo so bili trije možni odgovori; izbrali so lahko, da se prepirajo bolj, manj ali enako pogosto kot po navadi. Prepir pojmujeva kot »medsebojno izražanje nesoglasja z izjavami eden drugega, navadno glasno, ostro.«¹⁵ Meniva, da prepir ni nujno nekaj slabega, težava pa je, če svoje nestrinjanje z okolico (starši) izrazimo na neprimeren način.

¹⁵ Prepir, SSKJ, <https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=prepир> (16. 3. 2021).

Preglednica 7: Pogostost prepiranja s starši

Kako pogosto se v času karantene prepiraš s starši?	število	%
bolj pogosto kot po navadi	21	40,5
manj pogosto kot po navadi	10	19
enako pogosto kot po navadi	21	40,5



40,5 % vprašanih se jih je v času karantene s starši prepiralo bolj pogosto kot po navadi, prav toliko tudi enako pogosto. Slaba petina (19 %) se je s starši prepirala manj pogosto kot po navadi. Rezultat je zanimiv in je verjetno odraz bolj ali manj dobrih medsebojnih odnosov v družinah. Otroci in starši so v času karantene skupaj preživeli veliko več časa kot običajno. Predvidevava, da če so bili odnosi v družinah dobri že prej, potem je bila karantena dobra priložnost, da so se še več pogovarjali in se še bolj zblížali. Če pa teh pogovorov ni bilo ali pa je prišlo do različnih nesoglasij, so bili prepiri pogostejši.

POVEZANOST POSAMEZNIH ZNAČILNOSTI

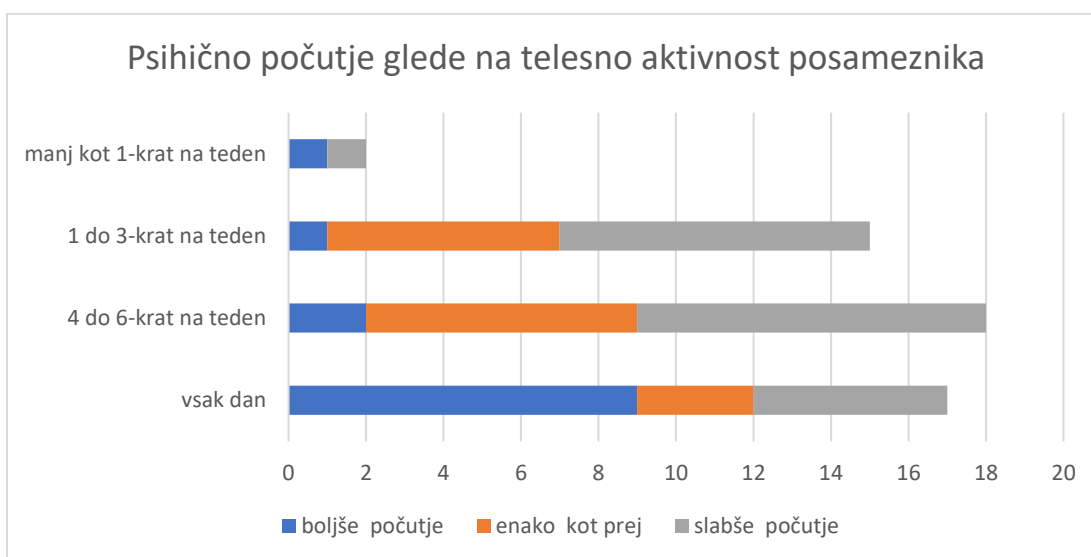
V nadaljevanju bova primerjala posamezne rezultate in preverila, če so med seboj povezani ter tako preverila zastavljene hipoteze.

3.8 Psihično počutje glede na telesno aktivnost

Najprej sva primerjala povezanost psihičnega počutja s telesno aktivnostjo posameznika.

Preglednica 8: Psihično počutje glede na telesno aktivnost

Pogostost ukvarjanje s športom in rekreacijo	boljše počutje	enako kot prej	slabše počutje
vsak dan	9	3	5
4 do 6-krat na teden	2	7	9
1 do 3-krat na teden	1	6	8
manj kot 1-krat na teden	1	0	1



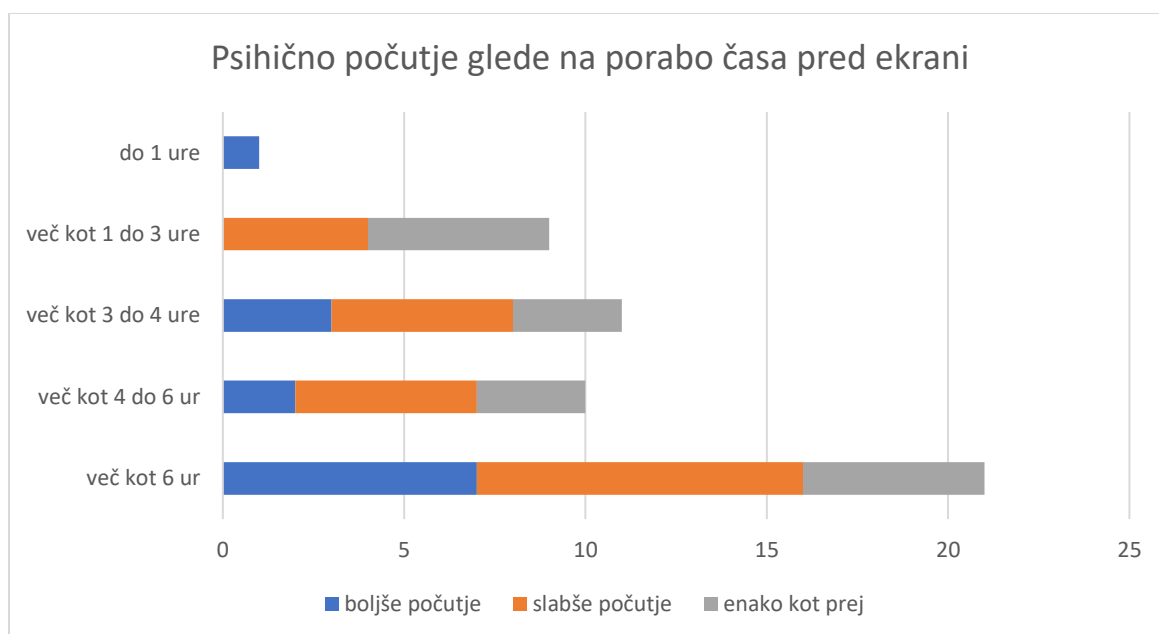
Iz rezultatov lahko razberemo, da se je največ tistih, ki so se v času karantene počutili bolje kot po navadi, gibalo vsak dan. Ti rezultati tako potrjujejo, da ima gibanje oziroma telesna aktivnost pozitiven vpliv na počutje posameznika. Kar 50 % tistih, ki se s športom ali rekreacijo niso ukvarjali vsak dan, se jih je v času karantene počutilo slabše kot sicer.

3.9 Psihično počutje glede na porabljen čas pred ekrani multimedijskih naprav

Psihično počutje sva primerjala tudi s časom, ki so ga anketiranci dnevno preživeli pred ekrani multimedijskih naprav (računalniki, mobilnimi telefoni in televizorji).

Preglednica 9: Psihično počutje glede na porabljen čas pred ekrani multimedijskih naprav

Količina časa pred ekrani multimedijskih naprav (na dan)	boljše počutje	slabše počutje	enako kot prej
več kot 6 ur	7	9	5
več kot 4 do 6 ur	2	5	3
več kot 3 do 4 ure	3	5	3
več kot 1 do 3 ure	0	4	5
do 1 ure	1	0	0



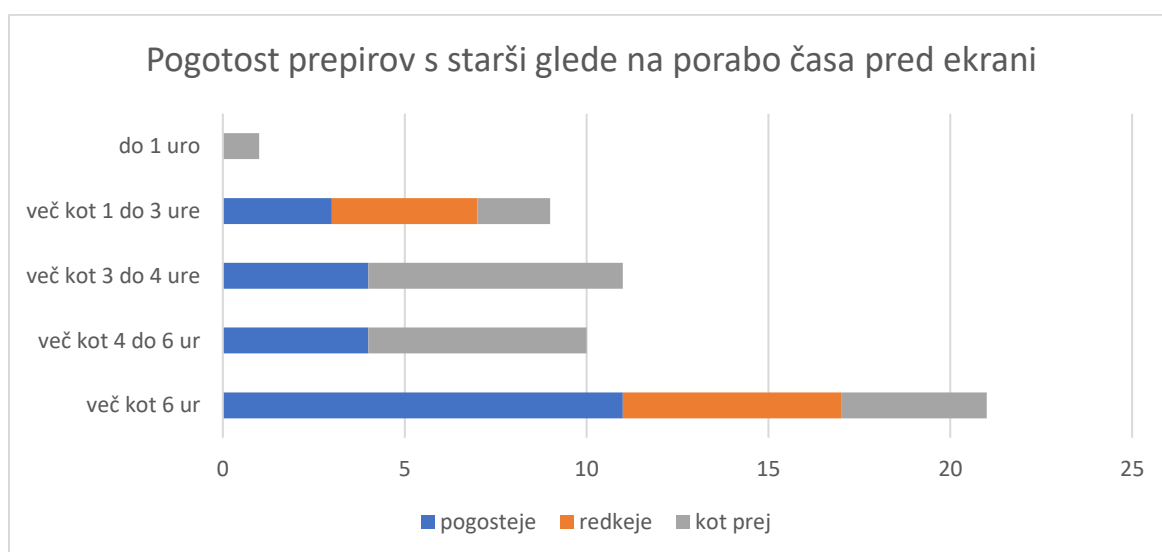
Rezultati raziskave kažejo, da čas, preživet pred ekrani multimedijskih naprav, na splošno ne vpliva na posameznikovo počutje. Pokazalo se je celo, da so boljše počutje opazili tisti, ki so bili več kot 6 ur pred ekrani. Meniva, da je bilo to odvisno od vrste dejavnosti pred ekrani, saj so jih npr. video klici s prijatelji zbližali in omilili njihovo osamljenost, še posebno v času karantene, ko se z njimi nismo mogli družiti. Iz tega bi lahko sklepala, da čim več video klicev so imeli, tem boljše so se počutili.

3.10 Pogostost prepiranja s starši glede na čas, preživet pred ekrani multimedijskih naprav

Zanimala naju je tudi povezanost pogostosti prepiranja s starši s časom, ki so ga anketiranci preživeli na multimedijskih napravah.

Preglednica 10: Pogostost preprirov s starši glede na čas preživet pred multimedijskimi napravami

Dnevna količina časa preživetega pred ekrani multimedijskih naprav	pogostejše prepiranje	redkejše	kot prej
več kot 6 ur	11	6	4
več kot 4 do 6 ur	4	0	6
več kot 3 do 4 ure	4	0	7
več kot 1 do 3 ure	3	4	2
do 1 uro	0	0	1



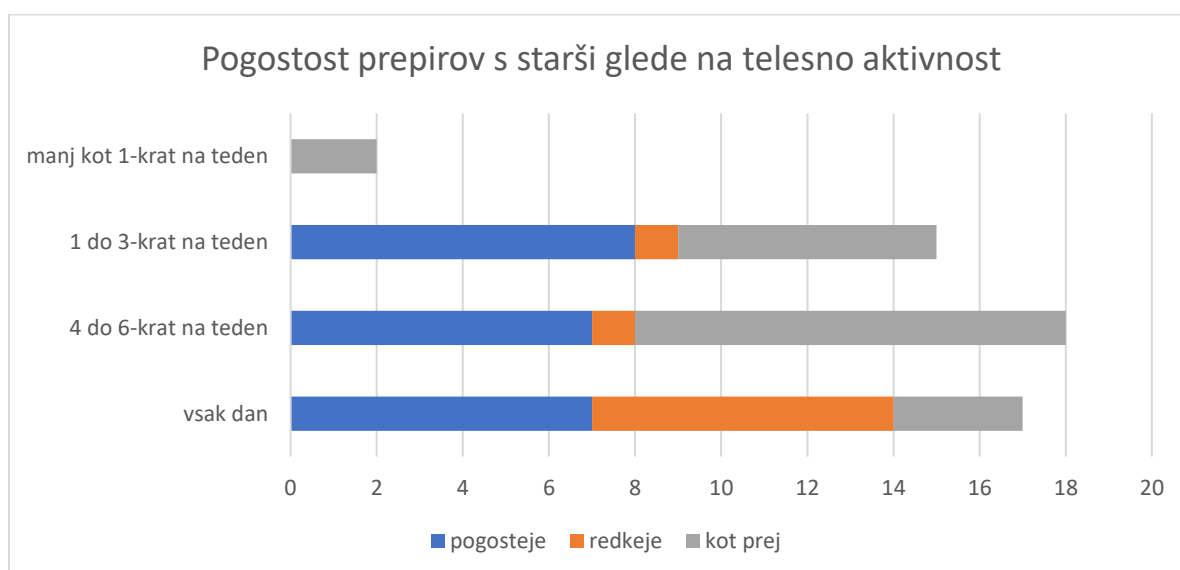
Ugotavljava, da je količina preživetega časa pred zasloni povezana s pogostostjo prepiranja s starši. Delež tistih, ki so se s starši v času karantene prepirali več kot po navadi, je bil največji (52 %) med mladostniki, ki so pred ekrani preživeli več kot 6 ur. Pri tistih, ki so na multimedijskih napravah preživeli manj kot 6 ur na dan, so bili prepiri manj pogosti. Sklepava, da je to posledica starševskega nerazumevanja, da so bile za nas multimedijske naprave pomembne tudi zato, ker so nas zbliževale s prijatelji.

3.11 Pogostost prepiranja s starši glede na športno-rekreativno aktivnost

Pogostost prepiranja s starši sva primerjala tudi s pogostostjo športno-rekreativnega udejstvovanja.

Preglednica 11: Pogostost prepiranja s starši glede na športno-rekreativno aktivnost

Pogostost aktivnosti posameznika	Pogostejše prepiranje	redkejše	kot prej
vsak dan	7	7	3
4 do 6-krat na teden	7	1	10
1 do 3-krat na teden	8	1	6
manj kot 1-krat na teden	0	0	2



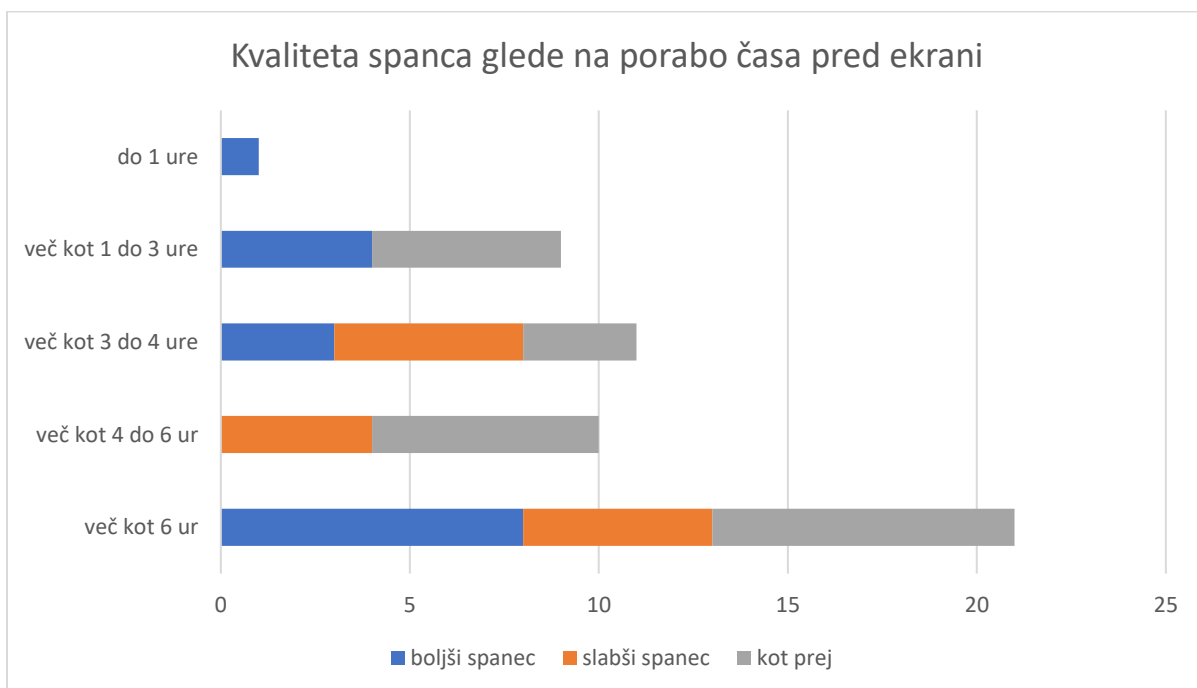
Rezultati raziskave kažejo, da je delež tistih, ki so se v času karantene prepirali s starši redkeje kot po navadi, najvišji pri mladostnikih, ki so se med karanteno gibali vsak dan. Glede na to lahko sklepava, da fizična aktivnost zmanjšuje količino preprirov s starši. Verjetno to velja tudi zato, ker starši športno-rekreativne aktivnosti bolj odobravajo kot stike s prijatelji preko multimedijskih naprav.

3.12 Kvaliteta spanca glede na porabljen čas pred ekrani multimedijskih naprav

Zanimalo naju je, ali je kvaliteta spanca odvisna od količine časa, ki so ga preživel pred ekrani multimedijskih naprav.

Preglednica 12: Kvaliteta spanca glede na porabljen čas pred ekrani multimedijskih naprav

Dnevna količina časa preživetega pred ekrani multimedijskih naprav	boljši spanec	slabši spanec	kot prej
več kot 6 ur	8	5	8
več kot 4 do 6 ur	0	4	6
več kot 3 do 4 ure	3	5	3
več kot 1 do 3 ure	4	0	5
do 1 ure	1	0	0



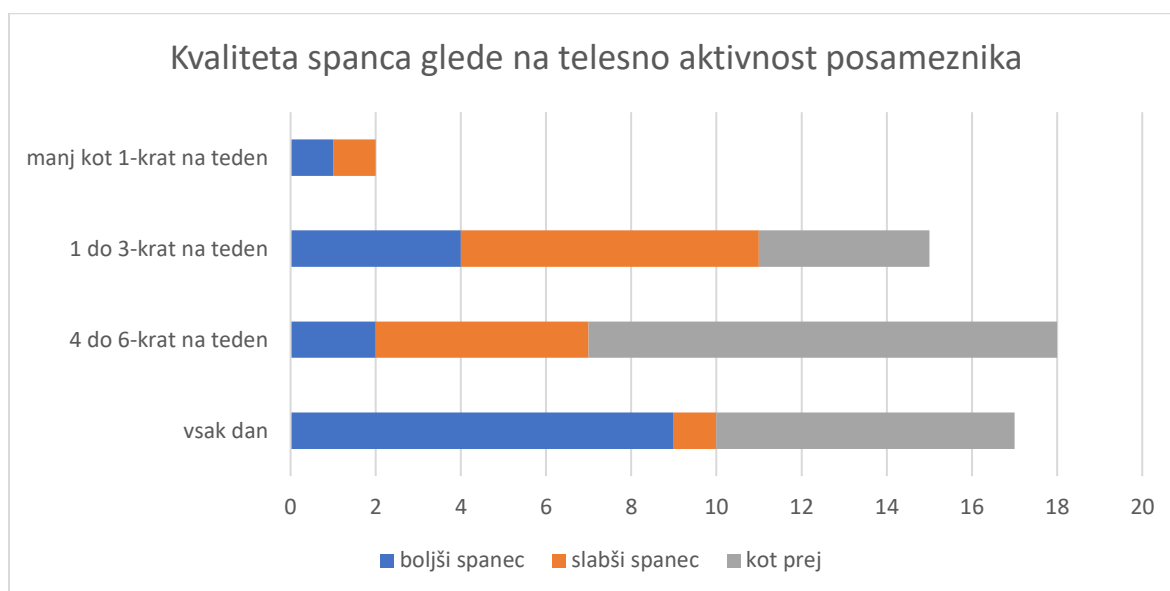
Rezultati prikazujejo, da so najboljše spali tisti posamezniki, ki so pred ekrani multimedijskih naprav preživel manj kot 3 ure. Delež tistih, ki so med karanteno spali slabše kot sicer, je bil pri vseh ostalih relativno visok. Zanimivo je tudi to, da so tisti, ki so pred ekrani preživel več kot 4 do 6 ur, imeli med karanteno najslabši spanec. Več kot tretjina tistih, ki so bili pred ekrani več kot 6 ur, pa so imeli boljši spanec. Glede na to lahko sklepava, da na dober spanec vplivajo še drugi dejavniki.

3.13 Kakovost spanca glede na športno-rekreativno aktivnost

Primerjala sva tudi povezanost fizične aktivnosti in kakovost spanca, kar prikazuje spodnja preglednica.

Preglednica 13: Kakovost spanca glede na telesno aktivnost

Pogostost aktivnosti posameznika	boljši spanec	slabši spanec	kot prej
vsak dan	9	1	7
4 do 6-krat na teden	2	5	11
1 do 3-krat na teden	4	7	4
manj kot 1-krat na teden	1	1	0



Ugotavljava, da fizična aktivnost posameznika pozitivno vpliva na kakovost spanca. Pri tistih, ki so se gibal vsak dan, je namreč delež takšnih, ki so spali slabše, precej nižji kot pri ostalih, ki se s športom ali rekreacijo niso ukvarjali vsakodnevno.

4 RAZPRAVA IN PREVERJANJE HIPOTEZ

4.1 SKLEPNE UGOTOVITVE IN PRIMERJAVA REZULTATOV Z

LITERATURO

V 4. valu raziskave NIJZ, ki je potekala v začetku januarja 2021, je skoraj polovica anketiranih oseb (45,1 %) navedla, da je bila v zadnjih dveh tednih **manj fizično aktivna kot pred pandemijo** ...¹⁶ V najini raziskavi, ki je bila opravljena približno deset dni pred tem, so bili rezultati podobni tudi med najinimi vrstniki, saj jih je 40 % izjavilo, da so bili v času karantene fizično manj aktivni kot pred karanteno. Ugotovila pa sva tudi, da je bila dobra četrtina anketiranih sovrstnikov bolj aktivnih kot pred karanteno (27 %).

V 4. valu raziskave NIJZ so ugotovili tudi, da je imela 21,6 % anketiranih oseb **težave v duševnem zdravju**, 14,3 % pa **znake depresivne motnje**. Najbolj smiselno bi bilo najine rezultate primerjati z najmlajšo skupino anketiranih. »V najmlajši starostni skupini (18 do 29 let) je imelo 31,9 % oseb težave v duševnem razvoju, 11,4 % pa depresivno motnjo. Brez težav v duševnem zdravjem je bilo 56,6 % anketiranih s te starostne skupine.«¹⁷ Če njihovo splošno počutje primerjava z anketnim vprašanjem o tem, kakšne volje so bili najini anketiranci v času karantene, ugotoviva, da jih je bilo 44 % anketiranih slabše volje kot po navadi, 25 % pa boljše volje. Ta podatek se približno ujema z deležem tistih, ki so v raziskavi NIJZ menili, da imajo težave v duševnem razvoju (skupaj s tistimi z depresivno motnjo je bilo teh 43,3 %). Glede na to ugotavljava, da so najini rezultati podobni rezultatom pridobljenih v omenjenih raziskavah, še posebej tistim za najmlajšo starostno skupino.

4.2 PREVERJANJE HIPOTEZ

Hipoteza 1: Karantena je negativno vplivala na fizično in psihično počutje najinih vrstnikov. (Negativno pomeni, da so rezultati slabši v primerjavi z obdobjem pred karanteno.

Ugotovitev: hipoteza se je potrdila. 40 % vprašanih se je s športom ali rekreacijo ukvarjala manj kot pred karanteno, 27 % vrstnikom so se gibalne sposobnosti zmanjšale in 44 % je bila v času karantene slabše volje kot po navadi. Čeprav so se bolj pogosto ukvarjali s športom ali

¹⁶ Panda poročilo po 4. valu, Pandemija Covid-19 v Sloveniji, 28. 1. 2021, str. 13.

¹⁷ NIJZ: Panda poročilo po 4. valu, datum objave: 28. 1. 2021, str. 15.

rekreacijo kot po navadi, pa ta dejavnost ni bila strokovno vodena, kakor so je bili navajeni v šoli.

Hipoteza 2: Tisti, ki so pred ekrani multimedijskih naprav (mobilni telefon, računalnik, televizija) preživeli več časa, so se slabše počutili kot v obdobju pred karanteno.

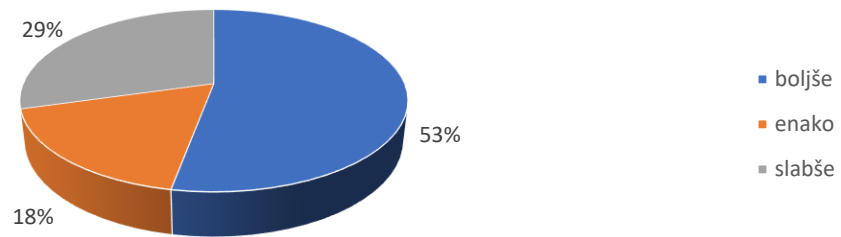
Ugotovitev: hipoteza se ni potrdila. Bolje se je počutilo največ tistih vrstnikov, ki so pred ekrani multimedijskih naprav preživeli več kot 6 ur na dan. Multimedijske naprave so zanje odigrale zelo pomembno vlogo posrednika pri stikih s prijatelji, kar je vplivalo na njihovo boljše razpoloženje.

Hipoteza 3: Tisti, ki so se gibali več, so se počutili bolje kot tisti, ki so se gibali manj.

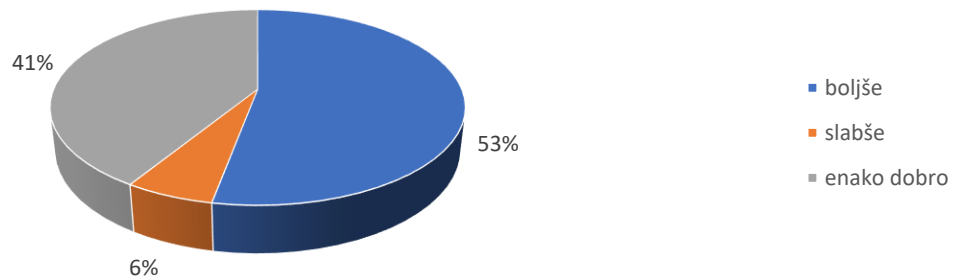
Ugotovitev: hipoteza se je potrdila. Tisti, ki so se gibali več, so bili boljše volje, imeli so boljše odnose s starši (manj so se prepirali), bolje so spali (verjetno tudi zaradi utrujenosti) in imeli boljše ali enako dobre gibalne sposobnosti kot v obdobju pred karanteno. Opazimo lahko, da je bila vedno četrtnina ali tretjina takšnih, ki so se več ukvarjali s športom ali rekreacijo kot po navadi (27 %), ki so se jim povečale gibalne sposobnosti (23 %), ki so bolje spali kot po navadi (31 %), ki so bili boljše volje kot po navadi (25 %) in ki so se s starši prepirali manj kot po navadi (19 %). Meniva, da so vsi ti odgovori povezani z vrstniki, ki so se gibali več, kar so pokazale tudi primerjave različnih rezultatov.

53 % vrstnikov, ki so se s športom in rekreacijo ukvarjali vsak dan, se je psihično bolje počutilo in bolje spalo. Z gotovostjo pa ne moreva trditi, da je športno-rekreativna aktivnost vplivala tudi na prepire s starši, saj je odstotek tistih, ki so se s starši pogosteje prepirali enak kot pri tistih, ki so se s starši prepirali redkeje (po 41 %). Meniva, da količina preprirov s starši ni bila povezana s pogostostjo ukvarjanja s športom in rekreacijo.

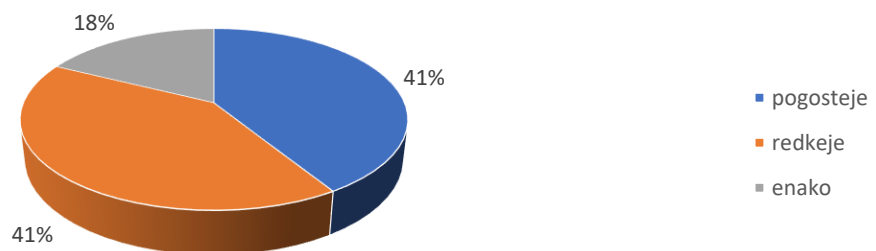
Psihično počutje vrstnikov, ki so bili športno-rekreativno aktivni vsak dan



Kako dobro so spali vrstniki, ki so bili vsak dan športno-rekreativno aktivni?



Kako pogosto so se prepirali s starši vrstniki, ki so bili vsak dan športno-rekreativno aktivni?



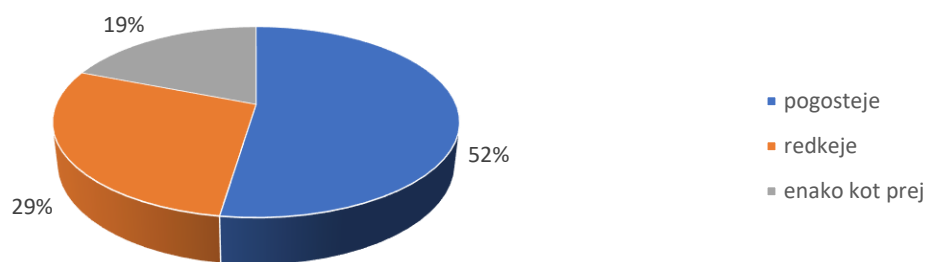
Hipoteza 4: Tisti, ki so pred ekrani multimedijskih naprav preživeli več časa, so se slabše počutili kot tisti, ki so tako preživeli manj časa.

Ugotovitev: najina hipoteza, da preživet čas pred ekrani multimedijskih naprav slabo vpliva na psihično počutje posameznika, se ni potrdila v celoti. Deloma jo lahko zavrneva in deloma potrdiva.

Če primerjava samo odgovore vrstnikov, ki so pred ekrani multimedijskih naprav preživeli več kot 6 ur na dan, lahko ugotoviva, da se jih je 33 % počutilo boljše in da jih je 37 % bolje spalo, obenem pa so se pogosteje prepirali s starši (52 %), ker verjetno starši niso odobrvali, da toliko časa preživijo pred ekrani. Predvidevava, da so jim bili stiki s prijatelji preko multimedijskih naprav zelo pomembni in da so vplivali na njihovo boljše počutje. Meniva, da če so preostali čas v dnevu porabili za športno-rekreativne aktivnosti, potem količina časa preživetega pred ekrani ni negativno vplivala nanje. Če pa temu ni bilo tako, je bilo njihovo psihično počutje slabše (24 %), so spali slabše (27 %), na njihovo slabše počutje pa so vplivali tudi prepiri s starši.



Kako pogosto so se prepirali s starši vrstniki, ki so bili več kot 6 ur pred ekrani multimedijskih naprav?



Meniva, da je bilo pri odgovarjanju na vprašanja pomembno tudi samozavedanje učencev, saj so morali ponekod sami oceniti spremembe v njihovih življenjih med karanteno. Raziskava, ki sva jo opravila, je lahko veliko prispevala tudi k njihovem boljšem samozavedanju in zavedanju o tem, kako lahko spremenljive zunanje okoliščine vplivajo na fizično in psihično počutje posameznika.

5 ZAKLJUČEK

Raziskava o vplivu karantene na fizično in psihično počutje mladostnikov naju je naučila, da so za naše psihično in fizično počutje zelo pomembni stiki z vrstniki in športno-rekreativne aktivnosti. V času karantene ni bilo drugih možnosti, zato so bili stiki z vrstniki preko elektronskih naprav za nas izredno pomembni. Ker veliko staršev ni razumelo, kako pomembni so ti stiki za nas, smo se zaradi tega verjetno tudi več prepirali.

Raziskava ponuja tudi zanimive odgovore o aktualnem dogajanju v obdobju karantene, midva pa sva se medtem veliko naučila tudi o samem procesu raziskovanja.

Z nadaljnjim prebiranjem in preučevanjem različnih psiholoških knjig bi raziskovalno nalogo lahko nadaljevala še na mnogih področjih. Raziskovala bi lahko na primer, kateri dejavniki poleg časa, preživetega pred računalnikom in ukvarjanja s športom in rekreacijo, še vplivajo na posameznikovo fizično in psihično počutje v karanteni.

Podrobneje bi lahko raziskovala nihanje motivacije za šolsko delo v času karantene, s kakšnimi stiskami so se posamezniki srečevali in kako so jih premagovali. Zanimivo bi bilo izvedeti tudi, kako na psiho-fizično počutje posameznikov vplivajo dnevne novice, npr. novice o številu okuženih s covidom-19, in ali je morda bolje, da teh podatkov in dnevnih novic ne spremljamo.

6 LITERATURA IN VIRI

LITERATURA

- Dr. Tony Humphreys: Otrok in samozavest, Kako doseči in utrditi samospoštovanje že v mladih letih. Ljubljana, Mladinska knjiga, 2002, str. 16.
- Janek Musek: Psihologija življenja. Ljubljana, Inštitut za psihologijo osebnosti, 2010.
- Ocena potreb po psihosocialni podpori v drugem valu epidemije covid-19, Društvo psihologov Slovenije, Nacionalni inštitut za javno zdravje, UP Inštitut Andrej Marušič, UL Filozofska fakulteta, UP Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijsko tehnologijo februar 2021.

Elektronski viri in literatura:

- Ada Hočevar Grom, Raziskava o vplivu pandemije COVID-19 na življenje (SI-PANDA) 2020/2021, Ljubljana, NIJZ, 24. 2. 2021, povezava: <https://www.nijz.si/sl/raziskava-o-vplivu-pandemije-na-zivljenje-si-panda-20202021> (16. 3. 2021).
- Karantena, SSKJ, <https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=karantena> (16. 3. 2021).
- Panda poročilo po 4. valu, Pandemija Covid-19 v Sloveniji, Izsledki panelne spletne raziskave o vplivu pandemije na življenje (SI-PANDA), Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ): Raziskovalna skupina SI-PANDA, Ada Hočevar Grom et al., datum objave: 28. 1. 2021, str. 13, povezava: <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Panda+poro%C4%8Dilo+po+4.+valu%2C+Pandemija+Covid-19+v+Sloveniji%2C+Izsledki+panelne+spletne+raziskave+o+vplivu+pandemije+na+%C5%BEivljenje+> (16. 3. 2021).
- Peter Zalokar: Šokantni rezultati: Naši otroci v karanteni postali debeli zapečkarji, Delo, <https://www.delo.si/sport/drugi-sporti/sokantni-rezultati-nasi-otroci-postali-predebili-zapeckarji/> (3. 11. 2020).

- Prepir, SSKJ,
<https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=prepir> (16. 3. 2021).
- Matej Temlin: Priporočila NIJZ-a za ravnanje v primeru karantene učenca, NIJZ, 14. 10. 2020, povezava <https://www.os2ms.si/2020/10/14/priporocila-nijz-a-za-ravnanje-v-primeru-karantene-ucenca/> (16. 3. 2021).
- Volja, SSKJ,
<https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=volja> (16. 3. 2021)

VIRI

- Anketni vprašalnik na spletnem portalu 1KA–Spletne ankete je rešilo 53 vrstnikov z območja osrednje Slovenije, ki sva jih povabila v raziskavo. Reševali so ga v času od 12. do 14. decembra 2020.

7 PRILOGA

ANKETNI VPRAŠALNIK

ANKETNI VPRAŠALNIK: KAKO JE KARANTENA VPLIVALA NA NAŠE FIZIČNO IN PSIHIČNO STANJE?

Prosiva vas, da čim bolj iskreno odgovorite na spodnja vprašanja. Anonimnost je zagotovljena.

1. Vnesite starost: _____
2. Kako pogosto se v času karantene ukvarjate s športom ali rekreacijo?
 - a) vsak dan
 - b) 4-6-krat tedensko
 - c) 1-3-krat tedensko
 - d) manj kot enkrat tedensko
3. Med karanteno se s športom ali rekreacijo ukvarjam:
 - a) manj kot po navadi
 - b) enako kot po navadi
 - c) več kot po navadi
4. Moje gibalne sposobnosti so se med karanteno:
 - a) povečale
 - b) ostale enake
 - c) zmanjšale
5. Koliko časa v karanteni preživite pred ekrani multimedijskih naprav (mobilni telefon, televizija, računalnik)?
 - a) do 1 ure
 - b) več kot 1 do 3 ure
 - c) več kot 3 do 4 ure
 - d) več kot 4 do 6 ur
 - e) več kot 6 ur
6. Med karanteno sem večino časa:
 - a) boljše volje kot po navadi
 - b) enako dobre volje kot po navadi
 - c) slabše volje kot po navadi
7. Kako dobro spite med karanteno?
 - a) bolje kot po navadi
 - b) slabše kot po navadi
 - c) enako dobro kot po navadi
8. Kako pogosto se med karanteno pripravate s starši?
 - a) bolj pogosto kot po navadi
 - b) manj pogosto kot po navadi
 - c) enako pogosto kot po navadi