

OSNOVNA ŠOLA
RUDOLFA UKOVIČA PODGRAD

VPLIV EPIDEMIJE SARS-CoV-2 NA POČUTJE MLADOSTNIKOV

(Raziskovalna naloga s področja psihologije)

Raziskovalki:
Zala Cek
Žana Tomažič

Mentorici:
Vesna Babnik
dr. Mojca Juriševič

Podgrad, maj 2021

ZAHVALA

Zahvaljujema se vsem, ki so nama omogočili opraviti raziskavo na šolah.

Zahvaljujema se vsem, ki so z nama v intervjujih delili svoje znanje ter izkušnje.

Zahvaljujema se Zrinki Ristić Dedić, avtorici raziskave *Pilot istraživanje učeničkih potreba i suočavanja s izazovima online nastave u ožujku 2020. godine (Preliminarno izvješće)*, ki je dr. Mojci Jurišević dovolila uporabo omenjenega gradiva v raziskovalne namene.

Zahvaljujema se Nataši Jenuš za jezikovni pregled najine raziskovalne naloge in mag. Kristini Jenko Čekada za prevod povzetka.

Zahvaljujema se najini somentorici dr. Mojci Jurišević, ki nama je svetovala, naju vodila pri pripravi anketnega vprašalnika in njegovi analizi, strokovno pregledala raziskovalno nalogo in z nama delila svoje znanje s področja psihologije.

Zahvaljujema se najini mentorici in učiteljici Vesni Babnik, ki naju je spodbujala in verjela v naju ter nama pomagala premagovati posamezne korake raziskovalnega dela.

KAZALO VSEBINE

1	Teoretski uvod (pregled literature)-----	8
1.1	Mladostništvo – adolescenca in puberteta-----	10
1.2	Počutje in čustva-----	12
1.3	Razvoj čustev v času mladostništva-----	14
1.4	Razlike med spoloma v čustvovanju -----	16
1.5	Pandemija in epidemiji virusa SARS-CoV-2-----	16
1.6	Psihosocialno breme karantene za otroke in mladostnike-----	20
1.7	Vpliv medijev v času pandemije -----	22
1.8	Sporočila nevladnih organizacij v času pandemije -----	24
1.9	Učenje na daljavo in čustvena regulacija -----	25
2	Raziskovalni problem, vprašanja, hipoteze -----	27
2.1	Namen naloge-----	27
2.2	Raziskovalna vprašanja -----	27
2.3	Hipoteze-----	28
3	Raziskovalna metoda -----	29
3.1	Sodelujoči-----	29
3.2	Pripomočki -----	30
3.2.1	Intervju (najina preliminarna raziskava)	30
3.2.2	Anketni vprašalnik.....	31
3.3	Postopek zbiranja in obdelave podatkov -----	33
4	Rezultati -----	34
4.1	Preliminarni intervjuji-----	34
4.2	Stresni dejavniki v času epidemije -----	36
4.3	Čustva v času drugega vala epidemije -----	37
4.4	Telesne spremembe v času drugega vala epidemije -----	42
4.5	Doživljanje epidemije -----	43
4.6	Ohranjanje stika z ljubimi osebami-----	46
4.7	Aktivnosti učencev v prostem času -----	46
4.8	Počutje učencev ob povratku v šolo-----	47
4.9	Ocena počutja učencev med drugim valom epidemije -----	48
5	Razprava -----	50
6	Sklepi-----	53
7	Literatura -----	55
8	Priloge-----	60

KAZALO SLIK

Slika 1: Model krožne emocionalne reakcije	13
Slika 2: Zemljevid sveta s številom primerov okužb po državah	20
Slika 3: Ukrepi za zmanjšanje negativnega psihosocialnega vpliva karantene na otroke in mladostnike	21
Slika 4: Mediji in pristranskost	23

KAZALO PREGLEDNIC

Preglednica 1: Spekter čustev	15
Preglednica 2: Pregled strukture vzorca po šoli, razredu, številu (sodelujočih v raziskavi (S) / vpisanih na šolo (V)) in spolu	29
Preglednica 3: Pogostost zaznave navedenih telesnih znakov med drugim valom epidemije ob spopadanju s stresom	42

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Število potrjenih primerov v Sloveniji od 10. 3. 2020 do 31. 5. 2020	17
Graf 2: Število potrjenih primerov v Sloveniji od 10. 3. 2020 do 6. 3. 2021	18
Graf 3: Število potrjenih primerov v Sloveniji od 18. 10. 2020 do 6. 3. 2021	19
Graf 4: Sodelujoči učenci po šolah	29
Graf 5: Razredna struktura sodelujočih učencev	30
Graf 6: Doživljanje stresnih dejavnikov med drugim valom epidemije	36
Graf 7: Doživljanje stresa zaradi prepovedi druženja med drugim valom epidemije	36
Graf 8: Doživljanje stresa zaradi nasprotujočih si informacij med drugim valom epidemije	37
Graf 9: Moč zaznave čustev med drugim valom epidemije.....	38
Graf 10: Najmočnejše zaznana čustva med drugim valom epidemije	39
Graf 11: Najšibkeje zaznana čustva med drugim valom epidemije.....	39
Graf 12: Moč zaznave osamljenosti in negotovosti med drugim valom epidemije	39
Graf 13: Povprečna moč zaznanih čustev med epidemijo	41
Graf 14: Pogostost zaznave upada motivacije za šolsko in obšolsko delo med drugim valom epidemije.....	42
Graf 15: Jakost strinjanja učencev s trditvami	44
Graf 16: Trditve o doživljanju epidemije, ki za učence najbolj veljajo.	45
Graf 17: Trditve o doživljanju epidemije, ki za učence najmanj veljajo	45
Graf 18: Jakost strinjanja s trditvijo Zaupam državnim ukrepom (zaščitne maske, razkuževanje, medsebojna razdalja, izolacija ...).....	45
Graf 19: Načini ohranjanja stikov med drugim valom epidemije	46
Graf 20: Načini preživljanja prostega časa med drugim valom epidemije.....	47
Graf 21: Počutje učencev ob vrnitvi v šolo.....	47
Graf 22: Povprečna ocena doživljanja stresnih dejavnikov med drugim valom epidemije	48

SEZNAM KRATIC

b. d. – brez datuma
covid-19 ali COVID-19 – bolezen, ki jo povzroča koronavirus SARS-CoV-2¹
IKT – informacijsko-komunikacijska tehnologija
JRC – Skupno raziskovalno središče Evropske komisije (The Joint Research Centre)
MISSS – Mladinsko informativno svetovalno središče Slovenije
NIJZ – Nacionalni inštitut za javno zdravje
NVO – nevladne organizacije
RS – Republika Slovenija
SARS-CoV-2 – ime koronavirusa
SSKJ – Slovar slovenskega knjižnega jezika
UNICEF – Sklad Združenih narodov za otroke (United Nations Children's Fund)
URSZR – Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje
WHO – Svetovna zdravstvena organizacija (World Health Organization)
ZNOrg – Zakon o nevladnih organizacijah

SEZNAM PRILOG

PRILOGA A: Soglasje staršev (neizpolnjen obrazec)
PRILOGA B: Anketni vprašalnik
PRILOGA C: Kopija dopisnega intervjuja 1 – Polonca Čas
PRILOGA D: Povzetek intervjuja 2 – Jerneja Munc
PRILOGA E: Kopija dopisnega intervjuja 3 – Klara Pinter

¹<https://svetovalnica.zrc-sazu.si/topic/4235/kako-pisati-in-sklanjati-izraze-koronavirus-in-bolezen-covid-19-ali-koronavirusna-bolezen-2019>

POVZETEK

Čustva so duševni procesi, ki vplivajo na naše vedenje. Doživljanja in izražanja čustev se preko lastnih izkušenj ter od drugih učimo vse življenje. Počutje, znano kot splošno telesno in psihološko stanje, na katerega pomembno vplivajo naša čustva, pa je v veliki meri odvisno tudi od okolja in časa, v katerem živimo.

Spomladi leta 2020 je svet zajela pandemija covid-19, ki je naše življenje obrnila na glavo. Zato naju je v raziskovalni nalogi zanimalo, kako se počutijo najini vrstniki, mladostniki oz. učenci tretjega triletja osnovne šole v času drugega vala epidemije. V razpoložljivi literaturi nisva našli dovolj informacij, zato sva najprej poizvedeli, kaj nama o izbrani temi lahko povedo strokovnjaki iz različnih ustanov. V drugem koraku sva pripravili spletni vprašalnik v okolju 1ka ter z njim anketirali učence tretjega triletja šestih osnovnih šol v občini Ilirska Bistrica. V raziskavi je skupaj prostovoljno sodelovalo 76 učencev, starih od 12 do 15 let; med njimi je bilo 52 % deklet in 48 % fantov.

Rezultati, ki sva jih pridobili z opisno analizo, so pokazali, da je učencem največ stresa povzročila negotovost poteka epidemije. Ob tem so mladostniki najbolj občutili utrujenost in dolgčas, najmanj sprememb pa so zaznali telesno. Poročali so o velikem upadu motivacije za šolsko delo, na kar so v tem času opozarjali tudi strokovnjaki. Da ima pouk v šoli velik vpliv na počutje mladostnikov, so nama pokazali odgovori o tem, da se večina anketirancev ob ponovni vrnitvi v šolo počuti bolje.

Z raziskavo sva pridobili natančnejši vpogled, kako učenci zadnjega triletja osnovne šole doživljamo čas epidemije in ukrepe, ki so z njo povezani. Meniva, da bodo raziskovalne ugotovitve koristne tudi za učitelje in raziskovalce.

Ključne besede: počutje, čustva, mladostniki, tretje triletje, osnovna šola, epidemija, drugi val, SARS-CoV-2, covid-19, doživljanje, šolanje, stresni dejavniki

ABSTRACT

Feelings are mental processes that influence our behavior. We learn to live and express emotions from our own and others' experiences all our lives. Well-being, known as a more general physical and psychological state, which is significantly influenced by our emotions, also largely depends on the environment and the time in which we live.

In the spring of 2020, the world was engulfed by the COVID-19 pandemic, which turned our lives upside down. Therefore, in the research project we were interested in how our peers, adolescents or students in the third trimester of elementary school, felt during the second wave of the epidemic. We did not find enough information in the literature available, so we first asked some experts from different institutions about the chosen topic. In the second step, we prepared an online questionnaire in the 1ka environment and surveyed the third-year students of six primary schools in the municipality of Ilirska Bistrica. A total of 76 students aged 12 to 15 participated in the study on a voluntary basis; among them, 52% were girls and 48% were boys.

The results obtained by the descriptive analysis showed that the students were mostly stressed by the uncertainty of the epidemic, and they felt the fatigue and boredom before anything else, but they perceived the lesser changes in the physical condition. A large decline in motivation for school work was reported, which was also pointed out by experts at the time. That teaching/ learning at school is of great importance to the well-being of young people has been shown to us by the answers that most people felt better when they returned to school.

The research provided us with a more detailed insight into how students in the last three years of primary school experience the time of the epidemic and the measures associated with it. We believe that the research findings will also be useful for teachers and researchers.

Key words: well-being, emotions, adolescents, third trimester, primary school, epidemic, the second wave, SARS-CoV-2, COVID-19, experience, schooling, stressors

1 TEORETSKI UVOD (PREGLED LITERATURE)

Januarja 2020 smo zasledili informacije o novem virusu, kasneje poimenovanem SARS-CoV-2, ki se je zelo hitro širil po Evraziji in svetu. Prva okužba z virusom je bila v Sloveniji uradno potrjena 4. marca 2020, osem dni kasneje so tudi na območju Slovenije razglasili epidemijo. Takrat si nihče ni mogel predstavljati, kako bo ta pandemija vplivala na naša življenja. Ukrepi za zavezitev širjenja virusa so naša življenja drastično spremenili: naše šolanje je potekalo na daljavo in zaradi prepovedi zbiranja se nismo smeli družiti s prijatelji ali obiskovati bližnjih sorodnikov. Če je le bilo mogoče, so naši starši delali od doma, nekateri so ostali brez zaposlitve ali na čakanju. Veljala je omejitev gibanja, zapirali so gostinske obrate, trgovine in storitvene dejavnosti, kulturne ustanove ... Uvedena je bila policijska ura² (Ukrepi, 2021). Znašli smo se v za našo generacijo neznani situaciji.

Raziskovalno nalogo piševa v drugem valu epidemije, ki je razglašena 19. oktobra 2020, a strokovnjaki že napovedujejo tretji val še v tem letu. Za nas, učence višjih razredov osnovne šole, je šolanje od doma potekalo od 19. oktobra 2020 do 12. februarja 2021. Težav s šolanjem na daljavo je bilo na začetku drugega vala po mnenju osnovnošolskih učiteljev manj kot v prvem valu, saj smo se marsičesa naučili že spomladi (Dobnikar Šeruga, 2020). V drugem valu se pojavlja veliko večje število obolelih (med njimi tudi takih, ki potrebujejo zdravstveno oskrbo) in višja smrtnost (zaradi koronavirusa in/ali pridruženih bolezni) (COVID-19 sledilnik, 2021). Ti podatki so nas pretresli, saj vemo, kaj se je dogajalo v bližnji Italiji in nekaterih drugih državah, ki so imele strahoten prvi val epidemije. Dandanes v svoji okolici opažava, da je veliko ljudi okoli nas izčrpanih in naveličanih zaradi ukrepov zoper širjenje virusa. Posledično se pojavlja vse več posameznikov in skupin, ki ne upoštevajo ukrepov (*Kljub opozorilom*, 2020) tudi zato, ker po raziskavi javnega mnenja nekateri ne verjamejo v obstoj virusa (*Četrtna Slovencev verjame*, 2020).

V najini raziskovalni nalogi sva želeli raziskati, kako se počutijo mladostniki, vključeni v tretje triletje obveznega osnovnošolskega izobraževanja med pandemijo, in kako se z njo spopadajo v vsakdanjem življenju.

Presenetilo naju je, kako malo raziskav o počutju mladostnikov med pandemijo virusa SARS-CoV-2 je bilo narejenih v Sloveniji. Iz razpoložljivih virov sva ugotovili, da so bile izvedene naslednje raziskave: (1) mednarodna raziskava o počutju študentov v času koronavirusne bolezni³, (2) raziskava o doživljanju in spoprijemanju z duševnimi stiskami in o potrebah po psihosocialni podpori med epidemijo covid-19, katere nosilec je NIJZ (*Ocena potreb*, 2021), (3) raziskava o stiskah mladih med epidemijo⁴ in (4) UNICEF-ova ocena otrok in mladih o izzivih, ki jih prinaša življenje v času covid-19. Večina raziskovalcev se posveča problematiki šolanja na daljavo, redko kdo se je posvetil proučevanju počutja osnovnošolcev med samo epidemijo.

Iz medijev smo lahko zaznali, da so slovenski psihologi v sporočilu za javnost že med jesenskimi počitnicami pozvali odgovorne, naj za vse otroke čim prej odprejo vrte in šole. Sporočali so nam, da rezultati raziskav potrjujejo, da je »breme, ki ga v epidemiji

² Omejitev gibanja v nočnem času.

³ Osebna komunikacija z Ano Arzenšek, dne 1. 4. 2021.

⁴ Osebna komunikacija z Ano Arzenšek, dne 1. 4. 2021.

nosijo otroci, večje, kot si mislimo«, saj »posledice večtedenskega ali celo večmesečnega omejevanja življenj otrok in mladostnikov so nepredstavljive in njihovo preprečevanje mora biti ena od prioriteta«. Opozarjali so tudi na nekatere težave v psihosocialnem delovanju otrok, kot so: »občutki osamljenosti, zaskrbljenosti, simptomi anksioznosti in depresivnosti, specifični strahovi, vezani na zdravje, smrt, ekonomski status družine in šolanje, razdražljivost, motnje spanja in teka, kronična utrujenost, še posebej pa vzbujajo skrb nekatera poročila o povečevanju samomorilnosti pri mladostnikih. Otroci in mladostniki lahko nase prevzemajo tudi strah, krivdo in odgovornost za obolevanje in smrt starejših ali drugače ranljivih družinskih članov, zato je zelo pomembna tudi pazljiva javna in družinska komunikacija o omejevalnih ukrepih« (Breme, 2020). Zato smo se s preliminarnimi intervjuji obrnili na organizacije, kot so: Nacionalni inštitut za javno zdravje (v nadaljevanju NIJZ) – projekt tosemjaz.net, Javni zavod Mladi zmaji – center za kakovostno preživetje prostega časa mladih, UNICEF Slovenija, Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana, Mladinsko informativno svetovalno središče Slovenije (v nadaljevanju MISSS), ter jih povprašali za njihovo mnenje in izkušnje.

Pri pripravi anketnega vprašalnika, na katerem sloni najina raziskava, sva se oprli na zagrebško raziskavo z naslovom *Pilot istraživanje učeničkih potreba i suočavanja s izazovima online nastave u ožujku 2020. godine* (Ristić Dedić, 2020). V njej je avtorica Zrinka Ristić Dedić merila, v kolikšni meri učenci doživljajo stres, povezan z okoliščinami, nastalimi med epidemijo. Ugotovila je, da srednješolci doživljajo razmeroma visoko stopnjo stresa zaradi sprememb v življenju. Zaznala je naslednje stresne dejavnike: prepoved druženja s prijatelji v živo, prepoved opravljanja nekaterih aktivnosti v prostem času, negotovost, vezano na nepoznavanje datuma vrnitve v šolo, (ne)možnost uresničevanja osebnih ciljev v tekočem šolskem letu, zaprtost v stanovanje ali hišo ter pomanjkanje nadzora nad lastnim življenjem. Rezultati raziskave o trenutnem čustvenem stanju srednješolcev kažejo na značajске razlike med njimi in na prevladujoč občutek samoučinkovitosti za spopadanje z epidemiološko situacijo. Večina srednješolcev meni, da je sposobna prebroditi stiske, v katerih so se znašli. Vendar kar tretjina vprašanih ni imela takega občutka samoučinkovitosti. Manj kot polovica vprašanih se je v času anketiranja počutila dobro razpoložene, mirne in dovolj močne za opravljanje vsakodnevnih obveznosti. Poudarila je, da stresni dejavniki, ki vplivajo na doživljanje srednješolcev, niso vezani toliko na zahteve učenja na daljavo kot na spremembo življenjskih razmer. Predlaga neprestano spremljanje napredka srednješolcev in sprotno naslavljanje zaznanih potreb.

V teoretičnem delu raziskovalne naloge sva orisali značilnosti življenjskega obdobja, v katerem se nahajamo učenci tretjega triletja osnovne šole. Opisali sva, kaj vpliva na naše počutje in čustvovanje, kako se naša čustva razvijajo v času pubertete in kakšna je razlika v čustvovanju med spoloma. Nenazadnje sva na kratko opisali stanje, v katerem se nahaja svet v času pandemije, in se dotaknili vloge medijev o poročanju o stiskah mladostnikov, ki so jih zaznali strokovnjaki. Oprli sva se na preliminarne intervjuje, ki sva jih decembra 2020 opravili s predstavniki posameznih organizacij, ki pomagajo otrokom in mladostnikom v stiski. Rezultati le-teh so predstavljeni v poglavju 4.1.

1.1 MLADOSTNIŠTVO – ADOLESCENCA IN PUBERTETA

Vičič (2002) je v strokovnem članku *Psihološke karakteristike mladostnikov* predstavil obdobje med otroštvom in odraslostjo, imenovano mladostništvo ali adolescenca. To je obdobje od desetega do štiriindvajsetega leta. V tem času potekajo procesi biološkega (telesnega), duševnega in socialnega dozorevanja posameznika. To življenjsko obdobje lahko razdelimo na tri faze: zgodnje mladostništvo (od 10. do 14. leta), srednje mladostništvo (od 15. do 19. leta) in pozno mladostništvo (od 20. do 24. leta).

Mladostniki imajo tako še vedno nekaj lastnosti otrok, pojavljajo pa se tudi nekatere lastnosti odraslih. Za otroke je značilno, da niso sami zmožni skrbeti za svoje življenje in so odvisni od drugih – staršev ali skrbnikov. Večina odraslih je zmožna samostojno poskrbeti za svoje življenje; so neodvisni in se samostojno odločajo. Bolj kot na starše ali skrbnike, so odrasli navezani na svoje partnerje, in če imajo svojo družino, so odgovorni za življenje drugih: svojih otrok ali varovancev.

Prva, zgodnja faza mladostništva, je puberteta. To je obdobje pospešenega telesnega razvoja, ki se konča z biološko zrelostjo posameznika. Pri dekletih poteka od desetega do trinajstega leta, pri fantih pa od dvanajstega do petnajstega leta. To so leta, ki jih otroci v Sloveniji preživimo v tretjem triletju devetletne osnovne šole.

»Vsako življenjsko obdobje prinese posamezniku nove naloge in izzive, s katerimi se mora soočiti. V mladostništvu ni nič drugače. Tem nalogam rečemo razvojne naloge, saj uspešna razrešitev prinese možnosti za nadaljnji razvoj. Mladostništvo je celo tisto obdobje, v katerem sprejemamo nekatere življenjsko pomembne odločitve. Na primer: izbira življenjskega partnerja, izbira primerne šolanja za želen poklic, ki ga bomo opravljali pretežno del življenja. Hkrati pa mnogi prav temu obdobju pravijo obdobje »zmedenosti in iskanja sebe« (Vičič, 2002, str. 2).

Pri biologiji smo se učili, da med puberteto prihaja do hitrih in burnih sprememb v telesu, kot so: pospešena rast telesa, povečano delovanje nekaterih hormonov, razvoj spolnih organov, sekundarnih spolnih znakov in možganov. Vse navedeno vpliva tudi na psihično razpoloženje mladostnika. V mladostništvu se pogosto kaže nižje samospoštovanje, slaba (telesna) samopodoba in večja razdražljivost ravno zaradi telesnih sprememb.

Psihologi navajajo, da se »v tem obdobju izrazito poveča čustvenost. To se zgodi predvsem zaradi velikih sprememb v hormonalnih tokovih v telesu ter zaradi vse intenzivnejšega osamosvajanja posameznika« (Vičič, 2002, str. 3). Ob tem ne smemo spregledati vpliva razvoja možganov mladostnikov. Ti se spreminjajo »ne le po masi in številu nevronov, pač pa tudi po lokaciji nevronov in številu povezav med njimi« (Kristan, 2015). »Možgani v najstniškem obdobju postajajo bolj povezani in bolj učinkoviti pri procesiranju. Razvija se abstraktno mišljenje in sposobnost sprejemanja odločitev, na katerega pa imajo v tem obdobju velik vpliv čustva, zato so najstniki nepredvidljivi, tvegajo, sprejemajo hitre in nepremišljene odločitve, ki velikokrat lahko povzročajo nemalo težav, predvsem pa zmede in slabe volje« (Ferčak, 2015).

V mladostništvu se okrepijo nekatere stare potrebe, še iz otroštva, pojavljajo pa se tudi nove potrebe, kot so (Vičič, 2002, str. 3):

- potreba po pripadnosti in enačenju z neko skupino, predvsem s skupino vrstnikov,
- potreba po samostojnosti, doseganju lastnih ciljev brez pomoči drugih, biti nekaj posebnega, unikatnega,
- potreba po sprejetosti in čustveni podpori (s strani vrstniške skupine, staršev, partnerja ...),
- potreba po potrjevanju lastnih vrednot, stališč, mnenj,
- potreba po spolnosti.

V tem času se mladostnik vse bolj ločuje od staršev in se vse bolj vključuje v skupine vrstnikov, kar kaže na to, da so vrstniki in druženje z njimi za mladostnika zelo pomembni. Mladostniki se zbirajo v skupine glede na različne skupne interese. Vičič (2002, str. 4) pravi, da so mladostniki na skupine močno čustveno navezani, ker v njih zadovoljujejo veliko svojih potreb ter se z njimi identificirajo, enačijo. Z druženjem v skupini mladostnik pridobiva nove bogate izkušnje predvsem s področja odnosov z ljudmi. »Vrstniške skupine na mladostnika ne gledajo kot na otroka, pa tudi zahtev po pretirani odraslosti in odgovornosti ne postavljajo. To je za mladostnika v tem obdobju zelo pomembno in zato v njih dobiva občutek varnosti in bližine. V njih ima mladostnik status enakovrednega – pomanjkanje tega ga pri starših in v šoli velikokrat moti. Če imamo v mislih, da postaja odrasla oseba, je to povsem razumljivo. V skupinah pridobiva ogromno novih vrednot, stališč in prepričanj. Začenja se tudi obnašati po nekih novih normah. Tako mu skupina »pomaga« pri izgradnji lastne identitete in samopodobe« (Vičič, 2002, str. 4). Socialni stiki so predvsem v času mladostništva zelo pomembni in kvalitetni socialni odnosi doprinesejo k zdravemu razvoju identitete.

V mladostništvu se začne oblikovati identiteta posameznika. To »je psihološki proces, kjer se posameznik opredeljuje glede tega, kdo je, kaj ceni, o ciljih in usmeritvah, ki so pomembni za njegovo prihodnost, pa tudi glede načinov, kako bo zastavljene cilje dosegel. Identiteta je vsaj delno povezana s socialno resničnostjo. Kot celovit konstrukt pa se ne razvije do mladostništva, saj zahteva razvite spoznavne, sociokognitivne sposobnosti⁵, samostojnost in socialne izkušnje. Spremembe v spoznavnih in sociokognitivnih sposobnostih se odražajo tudi na pojmovanju sebe, in sicer v smeri bolj celovitega, organiziranega in doslednega pojma o sebi, te spremembe pa predstavljajo podlago za razvoj enkratne osebne identitete« (Vilčnik, 2014, str. 9, 10).

»Osebnost je tisto kar smo, samopodoba pa je naša predstava o tem, kaj smo. Z drugimi besedami: samopodoba je posameznikovo doživljanje samega sebe, množica odnosov, ki jih posameznik – zavestno ali nezavedno – vzpostavlja do samega sebe« (Osebnost, 2021).

Na človeka najbolj vplivajo telesna, operativna, družbena in osebna (čustvena) samopodoba. »*Telesna samopodoba* je povezana z našim videzom in telesnimi lastnostmi. *Operativna samopodoba* je povezana z našim delovanjem v službi, šoli, hobijih in drugih življenjskih nalogah. *Družbena samopodoba* je povezana z družino in partnerskimi odnosi. *Osebnostna ali čustvena samopodoba* je povezana s tem, kakšni smo, kako se obnašamo, ter z našo sposobnostjo predelave čustev« (Strniša, b. d.). »Čustvena samopodoba obsega zaznave in prepričanja o izražanju in obvladovanju

⁵Sociokognitivna sposobnost »je sposobnost razumevanja socialnega vedenja in odnosov v njem in vključuje razumevanje čustev, misli, vedenja in drugih področij pri ljudeh« (Hecl, 2015).

čustev« (Osebnost, 2021). Šolska samopodoba se »začne oblikovati, ko otrok vstopi v šolo, pomeni pa zaznavo svojih spretnosti in sposobnosti za učenje ter zanimanja za šolske predmete. Gre za človekovo prepričanja o tem, v kolikšni meri je sposoben biti uspešen, pa tudi za zaznavanje svojega uspeha in akademsko samozaupanje« (Osebnost, 2021).

»Naše samovrednotenje in samospoštovanje sta odvisna od tega, kateri del prevladuje – samopodoba, ustvarjena na osnovi resničnih lastnosti ali na osnovi podobe in pričakovanj drugih.« Povesta nam, »kako zadovoljni smo s sabo – ali se ocenjujemo pozitivno ali negativno in v kolikšni meri se sprejemamo takšne, kot smo. Pomenita prepoznanje in spoštovanje lastne vrednosti, ki je nujen pogoj za polno in zadovoljno življenje. /.../ Oseba z ustrežno oziroma zdravo samopodobo svojo osebnost, sposobnosti in potrebe zaznava stvarno. Pravzaprav se malenkostno precenjuje, ker jo to motivira, da se nekoliko bolj trudi, saj skuša uresničiti svojo idealno predstavo, vendar se ne počuti slabo, če ji ne uspe prav vse, kar si je zastavila. Taka oseba tudi skrbi zase, se spoštuje, ne dovoli, da bi jo drugi razvrednotili ali ji onemogočili zadovoljevanje potreb, in ne zanemarija svojih sposobnosti« (Osebnost, b. d.).

Mladostnik mora »svoje nove vloge in naloge tudi uskladiti. Značilno je iskanje ljudi, vzorov, ki naj bi jim sledil, pa tudi zbežanost, zmedenost, kadar do uskladitve ne pride, zaradi česar se ne more odločiti med identitetnimi vlogami. V tem obdobju je pomembno tudi preverjanje svojega mesta in vrednosti v okviru vrstniških skupin. Če se je mladostnikova samopodoba do vstopa v puberteto oblikovala skladno in pozitivno, tudi to viharo obdobje premosti brez hudih kriz« (Osebnost, 2021).

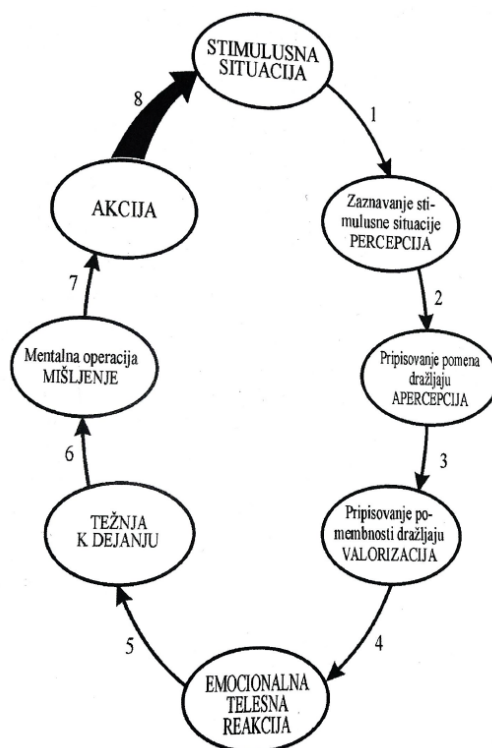
1.2 POČUTJE IN ČUSTVA

Počutje je »splošno telesno in duševno stanje kot posledica celotnega čutnega zaznavanja in čustvenega doživljanja« (SSKJ, 2015), čustvo pa je »duševni proces ali stanje, ki je posledica odnosa med človekom in okoljem« (SSKJ, 2015). Čustva ali emocije so po svoji naravi psihični pojavi, po drugi strani pa vselej (emocionalna) reakcija bitja na neko dogajanje (Milivojević, 2018). »So procesi, ki izražajo odnos do zunanjega sveta ali samega sebe« (Kompore idr., 2007a, str. 87). Čustva so koristna, ker nam pomagajo pri prilagajanju na okolje. »Čustva vselej nastajajo tedaj, ko človek oceni, da se je pomembno spremenil odnos med njim in svetom« (oziroma je »bil izzvan (op. človekov) sistem vrednot«). Prilagodijo se tako, da se »vzpostavi skladnost med zunanjim svetom in svojim notranjim svetom«, kot pojasni Milivojević (2018; str. 18, 19).

Čustva imajo *aktivacijsko funkcijo* (v nas se prebudi močno fiziološko vzbujenje, ki se kaže skozi različne telesne spremembe, kot so potenje, hitro dihanje, povečanje srčnega utripa. Čustva nam omogočijo soočanje z nastalo situacijo ali nas pripravijo na beg). Prav tako imajo čustva *motivacijsko funkcijo* (saj usmerjajo in spodbujajo naša dejanja glede na pretekle izkušnje – zaradi strahu postanemo previdnejši, ljubezen nas privabi k približevanju osebi, jeza nas lahko motivira k reševanju nastalega problema) in *komunikacijsko funkcijo* (zaznavamo lahko besedna in nebesedna čustva drugih ljudi ter predvidimo njihovo prihodnje vedenje in obratno) (Kompore idr., 2007b, str. 122, 123).

Doživljanja in izražanja čustev se moramo v življenju naučiti, tako kot vseh drugih pomembnih stvari. Ker ni primerno ves čas izražati čustva, se moramo naučiti, kdaj, kje in kako je primerno izražati čustva znotraj okvira kulturnega okolja, v katerem se nahajamo. Pri tem nas v otroštvu vodijo starši. Milivojević pravi, da »skripti« za čustva nastajajo v družini. »Starševsko dovoljenje ali prepoved ne zadevata samo občutenja čustev, ampak tudi izražanje čustev« (Milivojević, 2018). »Otrokovo čustvovanje gradijo skladno z osebnimi in družinskimi normami« (Milivojević, 2018). Tako »otrok izdelava svoj profil emocionalnih reakcij« (Milivojević, 2018), ki pa se lahko skozi življenje spreminja, dopolnjuje, nadgrajuje, zamenjuje, in to tudi zaradi vpliva in zgleda vzgojiteljev, učiteljev, vrstnikov, idolov ali ob pomoči svetovalcev, psihoterapevtov ...

Novejše raziskave izpodbijajo prepričanje o nasprotju med čustvi in mišljenjem (Kompore idr., 2007b, str. 127). Včasih močna čustva in afekti (zelo močna, a kratkotrajna čustva (SSKJ, 2015), kot je panika) res zavirajo mišljenje, povečajo subjektivnost situacije in zmanjšajo sposobnost treznega presojanja situacije. Ampak za večino čustev velja, da mišljenja ne ovirajo, temveč ga spodbujajo k iskanju najboljše rešitve za določeno situacijo. Ali, kot pravi Milivojević (2018, str. 42): »V emocionalni reakciji se zlivata percepcija določenega dogodka in percepcija lastne reakcije na ta dogodek. Zato ta dogodek človek ne le zaznava, ampak ga tudi občuti (doživlja)«. V modelu krožne emocionalne reakcije (slika 1) Milivojević zajame »zaporedje mentalnih postopkov, ki nastanejo pred čustvom, ter o tistih mentalnih postopkih, ki jih sproži čustvo«. Tako je čustvo vmesni člen v prikazani verigi dogodkov⁶.



Slika 1: Model krožne emocionalne reakcije (Milivojević, 2018, str. 43)

Milivojević (2018, str. 42) je zapisal, da je »emocija reakcija na pomembno spremembo v zunanem svetu in motivira osebo za vedenje, ki bo pomenilo adaptacijo na

⁶Ta dogodek mora biti pomemben za posameznika, ki čustvuje.

spremembo. Če je čustvo prijetno, je adaptacija v tem, da se okrepi sprememba, ki je skladna s subjektivimi željami. Če pa je čustvo neprijetno, je vedenje usmerjeno v spremembo stimulusne situacije«.

Težko si je predstavljati kakršno koli miselno delo brez čustvovanja. To velja tudi za učenje. Najlažje se je učiti predmet, ki nam je všeč, saj imamo do tega predmeta pozitiven čustveni odnos in se nam predavanja zdijo bolj zanimiva.

1.3 RAZVOJ ČUSTEV V ČASU MLADOSTNIŠTVA

Naša čustva se, kakor naši možgani in telo ter naša osebnost, razvijajo skozi vse življenje. Milivojević (2018, str. 120) je zapisal, da se ljudje ne rodimo s čustvi. »Novorojenček kaže izraze za prijetnost in neprijetnost, ki so biološko programirani, ker so povezani s potrebami.« Nadaljuje: »Te reakcije bolj ustrezajo generaliziranim občutkom, ne pa čustvom.« Kadar opazimo nasmešek na obrazu novorojenčka, je ta odraz zadovoljene osnovne potrebe (dotik, varnost, hrana ...), z jokom pa nas opozori na neprijetne izkušnje (lakota, žeja, bolečina ...).

Kadar je otrok sposoben danemu dražljaju pripisati specifičen smisel in pomen, tedaj je sposoben občutiti in izraziti posamezno čustvo. Nastanek določenega čustva kaže na doseženo stopnjo psihičnega razvoja osebe. Te stopnje psihologi prikazujejo v preglednicah, ki prikazujejo nastajanje določenih čustev v določenem obdobju otrokovega življenja, kar se odraža tudi v kognitivnem in vrednotnem razvoju posameznika.

Do prvega leta starosti se čustva zelo hitro razvijajo in dojenček začne občutiti osnovna čustva (ugodje, neugodje, žalost, previdnost, nezadovoljstvo, presenečenje, strah, jezo, veselje, zadrego). Po prvem letu pa se začnejo postopno razvijati tudi kompleksna čustva (ljubezen, ljubosumje, sram). »Za oblikovanje, prepoznavanje ter diferenciacijo čustev in čustvovanja je ključen odnos med otrokom in starši, ki mu s poimenovanjem čustvenih stanj pomagajo prepoznavati in razlikovati med njimi, z odzivi nanje (sprejemanje ali zavračanje čustvenih odzivov) pa omogočijo ali preprečijo, da se čustvovanje ustrezno umesti v njegovo duševnost in doživljanje samega sebe« (Slovar čustev, 2021). Razvoj čustev se nadaljuje skozi vsa življenjska obdobja do kazanja vse bolj specifičnih in med seboj različnih čustev (Kompore idr., 2007b, str. 128).

»Spremembe v limbičnem delu možganov, ki ima pomembno vlogo pri oblikovanju spominov in čustev, skupaj s hormonskimi spremembami omogočajo, da so najstniki impulzivni in lahko zelo intenzivno ter močno doživljajo nihanja razpoloženja: bes, agresijo (tudi samoagresivno vedenje), vznemirjenje in spolno privlačnost. Najstniki tekom mladostništva pridobivajo sposobnost procesiranja čustev, sposobnost interpretiranja namenov in čustev drugih, zato nihanja v razpoloženju sčasoma postajajo manj ekstremna ter bolj predvidljiva« (Ferčak, 2021).

Vičič (2002, str. 3) pravi, da se zaradi povečane čustvenosti pri mladostnikih pojavlja večja občutljivost, kar pomeni, da se lahko mladostnik vznemiri v situacijah, ki jih prej sploh ni opazil. Pri mladostniku je opaziti večjo pestrost in barvitost čustev. Po

Vičičevem mnenju je »čustvo, ki zasluži posebno obravnavo, anksioznost, tesnoba. Anksioznost je neopredeljen strah, zelo nedoločena, neprijetna napetost nepoznanega izvora. Velikokrat jo spremljajo razni telesni znaki: tresenje, potenje, hladni prsti, glavoboli, slabost, bolečine v želodcu, stalno napete mišice itd.« Mladostnik je pogosto tesnoben, ker je »v njegovo življenje vstopilo veliko razlogov za zaskrbljenost, strah in posledično anksioznost« (Vičič, 2002, str. 3). Ti razlogi so: nerazjasnjene nove spolne potrebe, dvom o lastnih sposobnostih za doseg neodvisnosti, skrb za lasten status, ugled in sprejetost med vrstniki, sprejemanje nove telesne podobe, vprašanja o tem, kdo sem in kaj bom postal ter pritiski šole in staršev (Vičič, 2002, str. 3).

Kadar doživljamo veselje, srečo ali pozitivno čustvo, raje sodelujemo, pripravljeni smo pomagati in svet zaznavamo kot varnejšega. Čustveni razvoj in doživljanje čustev sta pomembna za človekovo telesno in duševno zdravje. Če dolgočasno doživljamo negativna čustva, dobimo psihosomatska obolenja. Neustrezen čustveni razvoj lahko povzroči razvoj duševnih motenj (Kompore idr., 2007b).

Preglednica 1: Spekter čustev (prirejeno po: Karimova, 2021)

	pozitivna (prijetna) čustva	negativna (neprijetna) čustva
osnovna čustva (po Plutchiku)	sreča, sprejemanje, strah, presenečenje	žalost, zavračanje, gnus, jeza, pričakovanje
stopnjevanje jakosti čustev (po Plutchiku)	od sreče do euforije, od sprejemanja/zaupanja do občudovanja, od strahu do groze, od presenečenja do začudenja	od jeze do besa, od pričakovanja do budnosti/čuječnosti, od žalosti do (ob)žalovanja, od gnusa do sovraštva
sestavljena, kompleksna čustva	olajšanje, ljubezen, poželenje, razočaranje, nepotrpežljivost, sram, ljubosumje, podrejanje, optimizem, agresivnost, zadoščenje, obžalovanje, neodobravanje, zavist ...	

Plutchikov tridimenzionalen model čustev pojasnjuje odnose med posameznimi čustvi. V njem je osem osnovnih čustev razvrščenih v nasprotujoče si pare – npr. sreča in žalost (preglednica 1). Vsako posamezno čustvo ima v stolpcu nanizane odtenke v stopnjevanju intenzitete (npr. od sreče do euforije), med njimi so navedena sestavljena čustva, rezultat prepleta dveh sosednjih osnovnih čustev. S tem orodjem si lahko posameznik vizualizira svoja čustva in pojasni, katera kombinacija čustev je pripeljala do njegovega čustvenega odziva (Karimova, 2021).

»Emocije so psihične reakcije« na spremembe v zunanjem svetu (Milivojević, 2018, str. 68). Tako »naše delovanje spremljajo različna čustva, ki vplivajo na naše vedenje. Ob določenih dogodkih točno vemo, kakšna čustva nas prevzemajo, včasih pa se nam zdi, da nas doleti karneval različnih čustev, ki jih težko identificiramo. /.../ Čustva so tako redko jasna in enotna. Večinoma se med seboj prepletajo, menjajo, se

dopolnjujejo ali pa so si nasprotna. /.../ Prav vsa pa vplivajo na naše izkušnje, vedenja ter predstave o sebi, svetu in okolici« (Strniša, b. d.).

1.4 RAZLIKE MED SPOLOMA V ČUSTVOVANJU

V učbeniku Spoznanja in dileme (Kompore idr., 2007b, str. 126) je zapisano, da se pri ženskah in moških pričakuje različna intenzivnost čustvovanja. Ženske stereotipno veljajo za bolj čustvene od moških. Tako je na primer še ne dolgo nazaj veljalo, da moški ne jočejo oziroma ne smejo jokati. Zato je še dandanes moškega sram jokati, predvsem če ga lahko pri tem kdo vidi. »Zaradi stereotipov in posploševanja moški skrivajo čustva ali pa jih preusmerijo v jezo« (Žigon, 2009). A »oba spola izhajata iz enakih potencialov emocionalnosti, vendar jih je kultura usmerila v različno upravljanje čustev« (Vitez, 2009, str. 29). Ne glede na spol, vsi smo čutna bitja, zato se svojih čustev ne bi smeli sramovati in jih zanikati.

»Skozi zahodno intelektualno tradicijo se je utrjevalo nasprotje med razumom in čustvi, kjer so veljala čustva kot podrejena razumu. Čustva so (bila) povezana z ženskim spolom, razum pa z moškim spolom. Konstrukt o »razumskem moškem« in »čustveni ženski« je značilen predvsem za zahodno kulturo. To razlikovanje je vodilo tudi v pripisovanje podrejenega položaja žensk v primerjavi z moškimi. Pravil čustvovanja, ki so družbeno določena kot primerna in zaželena za ženski in moški spol, se naučimo v obdobju socializacije, ko na podlagi spolno diferencirane emocionalne socializacije privzamemo družbene in spolne vloge« (Vitez, 2009, str. 4).

Tako se razlike med spoloma v čustvovanju pojavijo že v predšolskem obdobju in se s privzgojenimi socialnimi pričakovanji nadaljujejo do konca življenja. »Od moških se pričakuje, da so zmožni racionalne presoje in da ne podležejo emocionalnim vplivom, da so manj čustveni, kot so v resnici, in da svoja čustva nadzorujejo« (Vitez, 2009, str. 26). »Ker so ženske vloge pogosto povezane s skrbjo za druge in medsebojne odnose, je za ženske izražanje in prepoznavanje čustev pomembno« (Kompore idr., 2007a, str. 126). Tako se »od žensk pričakuje, da so vedno ljubeče, prijazne, nežne, pozorne na svoja čustva in na čustva drugih in da ne izražajo negativnih čustev, na primer jeze. Vedenje, ki ni v okviru družbenih pričakovanj, se lahko definira kot motnja in je poimenovano kot odklonsko vedenje« (Vitez, 2009, str. 26).

Pomembno je, da se zavedamo, da »med spoloma obstajajo razlike glede čustvovanja, vendar to niso razlike v čustvovanju« (Šadl, 1999, v Vitez, 2009, str. 27).

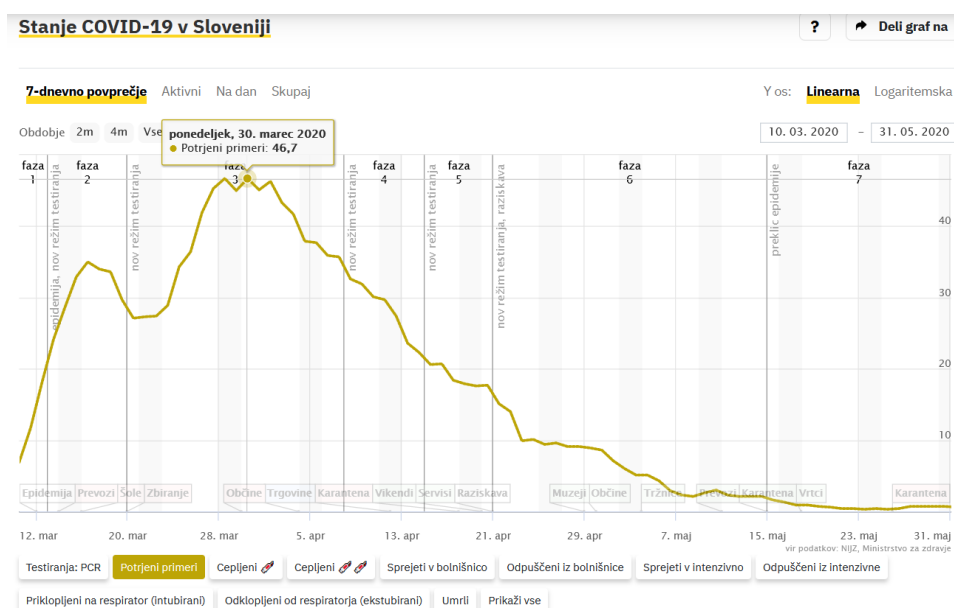
1.5 PANDEMIJA IN EPIDEMIJI VIRUSA SARS-CoV-2

Na NIJZ-jevi strani *Z znanjem do boljšega zdravja* (b. d.) je zapisano: »V Vuhanu na Kitajskem so decembra 2019 zaznali več primerov pljučnic. Pri bolnikih so izključili številne običajne povzročitelje pljučnic oz. respiratornih okužb in potrdili okužbo z novim koronavirusom. Nov koronavirus so poimenovali SARS-CoV-2, bolezen, ki jo virus povzroča, pa covid-19. Bolezen se kaže s slabim počutjem, utrujenostjo, nahodom, z vročino, kašljem in pri težjih oblikah z občutkom pomanjkanja zraka. Natančni podatki o poteku bolezni se še zbirajo, saj gre za nov virus.«

Konec februarja 2020, ko so se primeri okužb pojavili v Italiji, na Hrvaškem in v Avstriji, se je v Sloveniji pogosto dogajalo, da so bile police v trgovinah izpraznjene, saj so si ljudje v strahu pred pomanjkanjem začeli kopičiti zaloge hrane (Tavčar, 2020).

V Sloveniji so okužbo z virusom prvič potrdili 4. marca 2020. Epidemija je bila pri nas prvič uradno razglašena 12. marca 2020 (Slovenija, 2020), malo zatem, ko je generalni direktor Svetovne zdravstvene organizacije (v nadaljevanju WHO) sporočil, da je izbruh novega koronavirusa v svetu dosegel razsežnosti pandemije (WHO razglasil, 2020). Razglasitev epidemije (izrednih razmer) v Sloveniji je pomenila, da se je aktivirala Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje (v nadaljevanju URSZR), ki »opravlja upravne in strokovne naloge organiziranja, priprav in izvajanja varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami« (Naloge, 2014). Vlada RS je sprejela ukrepe za zaježitev širjenja okužb, saj moramo »zaradi prisotnosti novega koronavirusa pri opravljanju vsakodnevnih opravil in izvajanju aktivnosti še posebej paziti, da se ne okužimo ali nevede prenesemo okužbo na ljudi okrog sebe. Pomembno je, da dosledno upoštevamo preventivne ukrepe (nosimo masko, skrbimo za higieno rok in kašlja, upoštevamo varno medosebno razdaljo, prezračujemo prostore), v primeru slabega počutja oziroma bolezni pa ostanemo doma in se po telefonu posvetujemo z osebnim zdravnikom« (Ukrepi, b. d.).

Ti preventivni ukrepi so postopoma spreminjali naše vedenje v družbi in doma. Med ukrepe pa je vlada uvrstila tudi omejitve in prepovedi, kot so: zaprtje varstveno-izobraževalnih ustanov, knjižnic, muzejev in kulturnih ustanov, omejevanje prehoda na državnih mejah, umirjanje javnega življenja, delo na domu, omejitev zbiranja na javnih mestih in v ustanovah, zapiranje gostinskih obratov, spremenjen delovni čas trgovin (in predpisani termini, ko so bile le-te odprte za izključno ranljive skupine, kot so starostniki, invalidi, nosečnice), začasno je bil ukinjen javni prevoz, prepovedano je bilo gibanje izven občine stalnega prebivališča, uveljavila se je obvezna 7-dnevna karantena ob prihodu iz tujine ... (COVID-19 sledilnik, 2021). Preventivni ukrepi so se lahko spreminjali tudi na tedenski ravni, kar je razvidno tudi v okolju COVID-19 sledilnika.



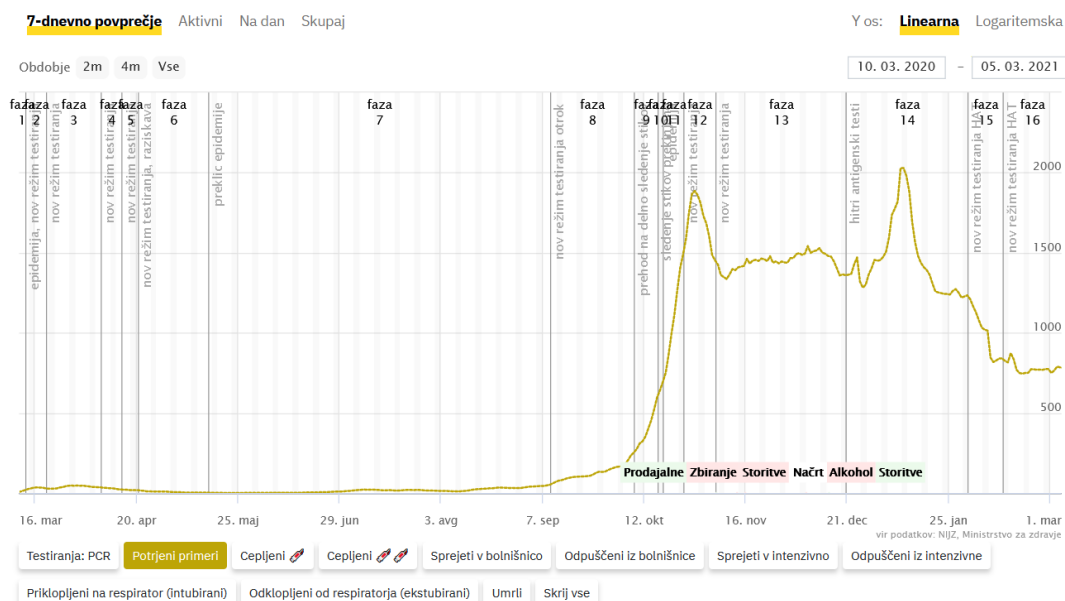
Graf 1: Število potrjenih primerov v Sloveniji od 10. marca 2020 do 31. maja 2020 (vir: covid-19.sledilnik.org; izris 6. marca 2021)

Z ukrepi se je postopoma spreminjal tudi ritem naših življenj. Graf 1 prikazuje število potrjenih primerov okužb s koronavirusom v prvem valu epidemije od 3. marca do 31. maja 2020 (COVID-19 sledilnik, 2021). Na X-osi so označeni tudi dnevi, ko je vlada sprejemala posamezne ukrepe.

Upoštevanje varnostnih ukrepov s strani državljanov je pripomoglo k uspešni omejitvi širjenja koronavirusa in zmanjšalo se je število okuženih, zato je sledilo postopno sproščanje ukrepov. Vlada RS je s 15. majem 2020 z *Odlokom o preklicu epidemije nalezljive bolezni SARS-CoV-2 (covid-19)* preklicala epidemijo (*Vlada preklicala*, 2020). S tem so bili preklicani interventni ukrepi, a higieniški ukrepi in omejitve zbiranja ljudi na javnih mestih in drugi ukrepi, ki so bili sprejeti na podlagi Zakona o nalezljivih boleznih, so ostali v veljavi. Devetošolci so se v šolo vrnili 25. maja 2020 in svoje šolske obveznosti zaključili 15. junija 2020, šestošolci, sedmošolci in osmošolci pa so se v šolske klopi vrnili 3. junija 2020 in do 24. junija 2020 zaključili svoje obveznosti.

Tudi čez poletje so posamezniki obolevali zaradi okužbe s koronavirusom. Tako se je drugi val nakazoval že poleti, kot je razvidno iz grafa 2. Sprva je bil blažji, jeseni pa je število potrjenih okužb in umrlih začelo naglo in močno naraščati (graf 2).

Zato je vlada RS 18. oktobra 2020 ponovno razglasila epidemijo: »Priča smo njenemu hitremu in eksponentnemu širjenju med populacijo, ki močno presega normalno obolevnost oziroma incidenco« (*Vlada razglasila*, 2020).



Graf 2: Število potrjenih primerov v Sloveniji od 10. marca 2020 do 6. marca 2021 (vir: covid-19.sledilnik.org, izris 6. marca 2021)

S tem je ponovno omogočila delovanje URSZR v izrednih razmerah. Tako so na območju celotne Slovenije ponovno vstopili v veljavo ukrepi za zaježitev širjenja virusa. V drugem valu epidemije so poleg ukrepov, ki so veljali že v prvem valu, za nekaj časa uvedli še odlok o obveznem nošenju mask na javnih mestih, še vedno je veljal odlok o obveznem nošenju mask v zaprtih javnih prostorih (*Začasne*, b. d.). Kmalu po uvedbi zaostrenih ukrepov so se jeseni pojavili tudi protesti proti ukrepom za zaježitev koronavirusa (Vorkapič idr., 2020). Zaradi drastičnih ukrepov za zaježitev virusa, ki so popolnoma omejili naše javno življenje, je tudi drugod po svetu prihajalo do raznih

protestov (Urbančič, 2020). Tudi zato so prvič v samostojni Sloveniji 20. oktobra 2020 uvedli policijsko uro, o njeni upravičenosti in ustavnosti pa so bila mnenja deljena. »Takšna omejitev svobode je brez primere v naši novejši zgodovini. Nazadnje je bila uvedena v času okupacije med drugo svetovno vojno,« je zapisala sodnica Špelca Mežnar (Uradni list RS, št. 155/20). Po 173 dneh je bila policijska ura preklicana (Cirman in Vuković, 2021). Po podatkih javnomnenjske raziskave je »kljub večjemu optimizmu glede širjenja virusa velika večina situacijo še vedno občutila precej negativno. Skoraj dve tretjini vprašanih ukrepe ocenjuje kot prestroge« (*Kljub večjemu optimizmu*, 2021). Dolgotrajnost drugega vala epidemije (graf 2), strožje omejitve in prepovedi so nezadovoljstvo med ljudmi na eni strani stopnjevale, na drugi strani se je ponovno povečalo število okuženih (graf 3) tudi zaradi kršenja ukrepov. Zaradi dolgega zaprtja vzgojno-izobraževalnih ustanov in šolanja na daljavo so se tudi dijaki želeli vrniti v šole, kar so pokazali tudi s protestiranjem. A »mirni protest dijakov, ki so 9. februarja 2021 zahtevali, da se odprejo šole, se je končal z denarnimi kaznimi⁷« (Kuralt, 2021). Ob vsem tem se je »zamajal naš občutek varnosti, saj naš svet in življenje nista več enaka kot še pred nekaj meseci. Spremembe so tolikšne, da so pri marsikom presegle njegovo zmožnost prilagajanja. Grožnja je stvarna – ogroženo je naše zdravje, nemara celo življenje, ogrožena je tudi naša ekonomska varnost, bojimo se za službo, bojimo se za pridobljene pravice in svoboščine« (*Posledice*, b. d.).



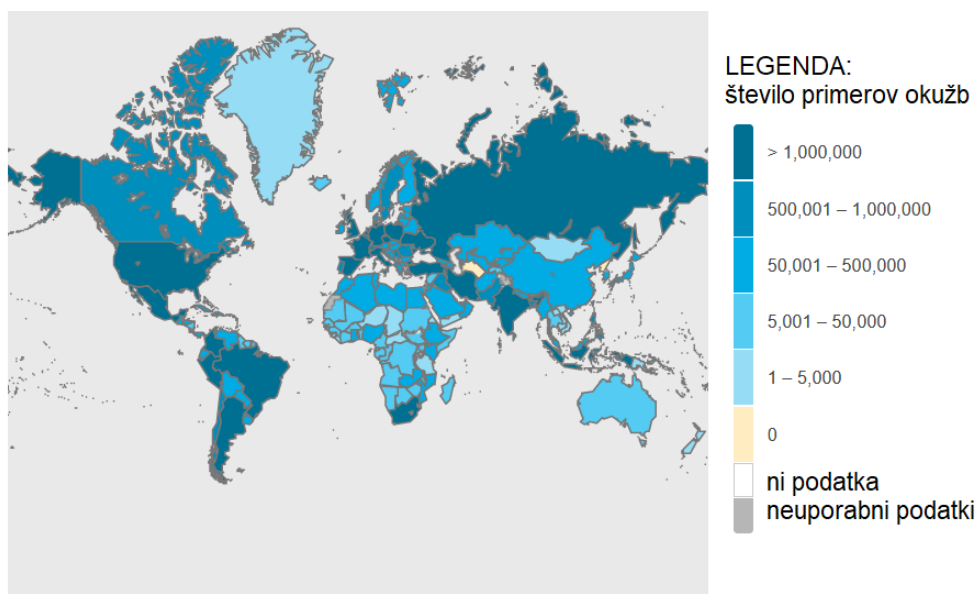
Graf 3: Število potrjenih primerov v Sloveniji od 18. oktobra 2020 do 6. marca 2021 (vir: covid-19.sledilnik.org; izris 6. marca 2021)

Pri biologiji smo se učili, da odpornost pridobimo ob okužbi s povzročiteljem bolezni, kot je virus SARS-CoV-2, ali s cepljenjem. Takrat se sproži odziv obrambnega sistema in v telesu nastanejo protitelesa. »Zelo hitro je bilo jasno, da gre za novega povzročitelja in novo bolezen, da je bolezen zelo kužna in lahko tudi povzroča življenjsko nevarne okužbe pri starejših ljudeh in pri tistih, ki imajo pridružene osnovne bolezni« (Lejko Zupanc, 2020). Zato so strokovnjaki pohiteli z razvojem cepiv. S

⁷ Okrajna sodišča so v aprilu 2021 ustavila postopke zoper srednješolce, ki so mirno protestirali. (vira: <https://www.sta.si/2892067/okrajna-sodnica-ustavila-prekrskovni-postopek-zoper-dijaka-ki-je-protestiral-za-vrnitev-v-solo> in <https://www.sta.si/2893461/sodisce-ustavilo-postopek-zoper-prvo-zaslisano-udelezenko-protesta-dijakov?q=sod,protes,dijak>)

cepljenjem smo v Sloveniji pričeli 27. decembra 2020 s cepivom podjetja Pfizer-BioNTech, februarja 2021 s cepivom AstraZeneca, uporabljajo in preizkušajo se tudi druga cepiva. NIJZ preko spletne strani *Cepljenje proti covidu-19* (b. d.) sporoča: »Cepljenje je enostaven, varen in najučinkovitejši ukrep za zaščito pred covidom-19. Ne ščiti le cepljenih posameznikov, temveč z zmanjševanjem širjenja bolezni tudi druge. Ključno namreč je, da zaščitimo svoje ter tudi zdravje naših družinskih članov, prijateljev, sosedov, znancev in sodelavcev.«

Virus SARS-CoV-2 je zaenkrat še slabo raziskan. Pojavljajo se novi sevi virusa in nove različice bolezni covid-19, hkrati ukrepi za preprečitev širjenja virusa samo širjenje le omejujejo in ga ne preprečujejo, zato je potek pandemije neznan.



Slika 2: Zemljevid sveta s številom primerov okužb po državah (zajet dne 6. 3. 2021, vir: <https://covid19.who.int>)

Po podatkih WHO je bilo dne 10. aprila 2021 do 14:52 po srednjeevropskem času v svetu 134.308.070 potrjenih okužb z virusom SARS-CoV-2, 2.907.944 umrlih oseb in 669.248.795 cepljenih posameznikov.

1.6 PSIHOSOCIALNO BREME KARANTENE ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Skupina znanstvenikov je med pregledom že objavljenih znanstvenih raziskav, na katere se sklicujejo v članku *Psychological burden of quarantine in children and adolescents: A rapid systematic review and proposed solutions* (Imran idr., 2020), poskušala oceniti, kako karantena ali izolacija vplivata na duševno zdravje mladostnikov. Predlagala je tudi ukrepe za izboljšanje psihološkega izida izolacije.

Med proučevanjem raziskav so presenečeno spoznali, prvič, da ni bilo izvedenih veliko raziskav o psihosocialnem stanju mladostnikov v času izbruhov drugih epidemij koronavirusnih bolezni (kot sta akutni respiratorni sindrom ali SARS in bližnjevzhodni respiratorni sindrom ali MERS), medtem ko se je hitro povečevalo njihovo število med

pandemijo covid-19, in, drugič, da ni bilo opravljene raziskave, v kateri bi proučili otrokove in mladostnikove lastne izkušnje ali percepcije karantene na različne vidike njihovega življenja.

V članku so opozorili, da kar 42 % svetovne populacije predstavljajo otroci in mladostniki, med katerimi jih je 26 % mlajših od 15 let. Kljub temu da prve raziskave kažejo, da se otroci in mladostniki manj verjetneje okužijo z virusom SARS-CoV-2, v primeru okužbe nimajo simptomov ali pa imajo blage simptome bolezni covid-19, niso nedovzetni za psihološki (di)stres⁸ pandemije. Za preprečitev širjenja bolezni covid-19 v lokalnih skupnostih so po vsem svetu v naseljih uveljavljali različne oblike zaklanjanja⁹. Tako so bili oboleli, med katerimi so bili tudi otroci in mladostniki, izolirani doma ali v posebnih ustanovah. Karantena in izolacija sta neprijetni, stresni izkušnji za vsakogar, ki ju doživi. Negotovost o statusu bolezni, omejitve gibanja in dnevnih aktivnosti, ločitev od ljubljenih oseb in dolgčas lahko pripomorejo k negativnemu vplivu karantene. Tako so zdravniki opazili številne psihološke težave posameznikov v karanteni: tesnobo, depresijo, pomanjkanje spanca, jezo in posttravmatsko stresno motnjo in samomore med odraslimi. Čas karantene, neustrezne informacije, dolgčas in frustracije, strah pred okužbo, pomanjkanje finančnih sredstev in predvsem stigma so identificirani stresni dejavniki med ljudmi v karanteni. Avtorji so opozorili na pomanjkanje raziskav vpliva karantene in izolacije na otroke in mladostnike. Dnevna rutina, družbeni stiki in prijateljstva so med ključnimi dejavniki za normalen psihološki razvoj otroka. A karantena in izolacija pogosto prekineta ustaljen način življenja in s tem otežita že tako zahtevno situacijo, v kateri so se znašli otroci in mladostniki, še posebej tisti, ki imajo posebne potrebe ali že obstoječe psihološke težave.



Slika 3: Ukrepi za zmanjšanje negativnega psihosocialnega vpliva karantene na otroke in mladostnike (prirejeno po: Imran idr., 2020)

Avtorji so na osnovi že znanih znanstvenih spoznanj zbrali ukrepe za zmanjšanje negativnega psihosocialnega vpliva karantene na otroke in mladostnike (slika 3). Ti

⁸ Žalost, trpljenje, bolečina.

⁹ Omejitve javnega življenja.

pokrivajo različna področja, kot so: izobraževanje, informiranje, dostop do zdravnika in ustrezne pomoči, zdrav način življenja (prehrana, gibanje, spanje), zavestno vedenje, ohranjanje stikov ter vzgoja in starševstvo.

1.7 VPLIV MEDIJEV V ČASU PANDEMIJE

Občilo ali medij je sredstvo, ki omogoča izmenjavo, posredovanje informacij; je komunikacijsko sredstvo (SSKJ, 2015). Pandemija virusa SARS-CoV-2 je medijsko dobro pokrita. O njej ne poročajo le informativne oddaje, dnevni časopisi in spletni portali novinarskih hiš. Prodrla je tudi v športne, izobraževalne, kulturno-umetniške, razvedrilne, otroške in mladinske vsebine v medijih ter nenazadnje na družabna omrežja.

Zavedati se moramo, da so »najstniki zelo dovzetni za sprejemanje socialnih vplivov, kot so pritiski vrstnikov in vpliv medijev, ti vplivi pa so lahko tudi negativni«, saj »deli možganov, ki so odgovorni za procese odločanja, se v tem času namreč še vedno aktivno razvijajo« (Koprivec, 2019). »Adolescenca je čas, v katerem se lahko razvijejo duševna obolenja, kot so anksioznost, bipolarna motnja, depresija, motnje hranjenja, psihoze in odvisnosti« (Koprivec, 2019).

Mediji nam ne le posredujejo informacije, ki jih pridobijo s strani različnih virov, ampak tudi vplivajo na vsebino, o kateri razmišljamo. Na to vplivajo tudi s samim načinom podajanja informacij. »Mediji namreč usmerjajo pozornost publike na specifične dogodke, probleme in ljudi ter s tem določajo pomembnost določenih množičnih pojavov. Vplivajo na naša razmišljanja v smeri, o čem misliti in o čem se pogovarjati, torej, kaj je središče našega vsakdana. Mediji so tudi tisti, ki nam prikazujejo, kaj so mnenja, standardi ter stališča drugih ljudi v skupnosti, in zato običajno svoja mnenja prilagajamo tistemu, kar je večinsko« (Pisar, 2020, str. 1).

»Pomembno vlogo medijev v času epidemije, še posebej javnega medijskega servisa, so potrdile tudi različne javnomnenjske raziskave. Anketa agencije Mediana iz začetka aprila je pokazala, da v zdajšnji krizi, ko je splošna informiranost javnosti izrednega pomena za ohranjanje varnosti, zlasti klasični mediji uživajo visoko stopnjo zaupanja prebivalstva« (*Epidemija poudarila*, 2020).

V medijih smo lahko zasledili poročanja o raznih stiskah otrok, o zaskrbljenih starših in o pričakovanih posledicah pri otrocih, ki so še v razvoju, ter o njihovih posttravmatskih izkušnjah po epidemiji. Omenjali so tudi pomanjkanje znanja šolarjev zaradi šolanja na daljavo, iskanje učinkovitih načinov za motiviranje učencev in pomanjkanje socializacije.

»Poleg medijev, ki torej igrajo pomembno vlogo pri našem osredotočanju na to, kaj je pomembno in kaj ne, pa lahko izpostavimo tudi vlogo nas samih. Tudi mi sooblikujemo naš vsakdan, ki sedaj postaja čedalje bolj vpet v trenutno situacijo z epidemijo« (Pisar, 2020, str. 1). Ljudje smo velikokrat pristranski pri iskanju informacij, kar se lahko v vsakdanjem življenju kaže na različne načine. Lahko si »ustvarimo določeno prepričanje in nato iščemo le podatke, ki bi ga potrdili« (Pisar, 2020, str. 1), ali pa zanemarimo vse informacije, ki nasprotujejo našemu prepričanju.

To seveda velja tudi v času epidemije. Z našimi mislimi so tesno povezana tudi naša čustva. Če bomo iskali in prebirali samo negativne novice, bo tudi naše razpoloženje negativno, če pa se bomo osredotočili na pozitivne informacije, bodo naša čustva naravnana pozitivno (Pisar, 2020, str. 1). »Temu procesu se lahko izognemo tako, da pri iskanju informacij poskušamo biti čim manj pristranski« (Pisar, 2020, str. 2). Na nas samih je odločitev, kakšnim informacijam bomo verjeli in katerim medijem bomo zaupali (slika 4).

Zaradi ukrepov proti zaježitvi širjenja virusa se je večji del naših aktivnosti preselil na digitalna omrežja. Mlajši otroci so ostali doma, starejši so se šolali na daljavo in starši so delali od doma, tudi običajno družabno življenje je potekalo preko spleta. »Na ta način pa zadovoljujemo tudi številne druge življenjske potrebe, vse od druženja z domačimi in prijatelji do nakupovanja dobrin in obiskovanja pristočasnih aktivnosti« (Epidemija COVID-19, 2021). »Križa covid-19 je močno prizadela medije, prav v tem času pa imajo ključno vlogo pri zagotavljanju točnih informacij in boju proti dezinformacijam o pandemiji. Prihodki medijev od oglaševanja so strmo upadli in evropski parlament je zaskrbljen, da zaradi zaostrovanja finančne situacije medijske hiše ne bodo več zmožne zagotavljati kakovostnih, na dejstvih temelječih informacij in se spopadati z dezinformacijami o pandemiji koronavirusa« (Zaščita, 2020).



Slika 4: Mediji in pristranskost (vir: <http://www.dps.si/za-javnost/koronavirus/>)

»Pandemija covid-19 poteka prvič v globalizirani in digitalizirani družbi. Količina informacij, ki se pretakajo po vseh možnih kanalih, je izjemna. Strokovni članki se objavljajo tudi brez recenzij oz. le po površnem pregledu celo v uglednih revijah; praktično neposredno s spleta jih povzemajo poljudni mediji in socialna omrežja. V teh razmerah cvetijo nepreverjene in celo lažne informacije, uveljavljajo se t. i. vplivneži, ki delijo svoja zasebna mnenja s skupinami somišljenikov. Pogosto nasprotujejo ukrepom, ki jih sprejema epidemiološka stroka. S tem negativno vplivajo na javno mnenje in neprimerno obnašanje ljudi. Vsesplošna dostopnost informacij močno povečuje pritisk na zdravstveno stroko, na proizvajalce zdravil in cepiv ter na raziskovalce, ki se čutijo prisiljeni, da hitro in zato morda tudi prezgodaj odgovorijo na problem. Mi pa smo se že zdavnaj naučili, da se v medicini opiramo predvsem na dejstva, podprta z dokazi. Ravno zaradi teh nepreverjenih informacij pogosto nastane

dvom v verodostojnost ukrepov, četudi so še tako preiščeni. Ukrepi pa delujejo le, če jih ljudje dosledno upoštevajo» (Lejko Zupanc, 2020, str. 590).

Ob vsem tem ne smemo pozabiti na paradoks, ki ga je izpostavila Jerneja Munc v intervjuju (priloga D). Pred pandemijo so odrasli govorili, naj mladostniki ne preživljajo veliko časa na digitalnih omrežjih (igrice, splet ...), saj je to početje škodljivo, polno nevarnosti in nas lahko zasvoji. Sedaj pa mladostnikom sporočamo: vstopite v digitalni svet (družite se s prijatelji preko socialnih omrežij, učite se preko digitalnih omrežij ...).

1.8 SPOROČILA NEVLADNIH ORGANIZACIJ V ČASU PANDEMIJE

Po Zakonu o nevladnih organizacijah (ZNOrg, 2018) je NVO »organizacija, ki izpolnjuje naslednje pogoje:

- je pravna oseba zasebnega prava s sedežem v Republiki Sloveniji,
- ustanovile so jo izključno domače ali tuje fizične ali pravne osebe zasebnega prava,
- je nepridobitna,
- je neprofitna,
- je neodvisna od drugih subjektov,
- ni organizirana kot politična stranka, cerkev ali druga verska skupnost, sindikat ali zbornica.«

Torej NVO delujejo neodvisno od države in političnih strank. Večinoma so prostovoljne. V Sloveniji se pojavljajo v oblikah društev, ustanov ali (zasebnih) zavodov. »Opravljajo (vsaj) dve pomembni funkciji – zagovorniško in storitveno –, ob tem da predstavljajo eno od oblik sodelovanja državljanov pri upravljanju države in družbe« na kateremkoli področju javno koristnih storitev (*Nevladne informacije*, b. d.).

V Sloveniji so po podatkih varuha človekovih pravic otrokom in mladim za pomoč in svetovanje na voljo številne nevladne organizacije, kot so: (1) TOM – Telefon za otroke in mladostnike, (2) Zavod EMMA – svetovanje otrokom, mladostnikom/cam in odraslim v stiski, (3) Mestna zveza prijateljev mladine Ljubljana, (4) Zveza prijateljev mladine Slovenije, (5) IZIDA VITA, (6) Safe-si – nacionalna točka osveščanja o varni rabi interneta, (7) MISSS – Mladinsko Informativno Svetovalno Središče Slovenije, (8) Tosemjaz.net (*Nevladne organizacije*, b. d.).

Kljub zaprtju vrtcev, šol, mladinskih in drugih centrov zaradi epidemiološkega stanja v državi, otroci v stiskah ne ostajajo brez pomoči. V prvem valu epidemije so NVO ponujale pomoč preko telefona in spleta, obrnemo pa se lahko tudi na druge telefone za pomoč, kot so klic v duševni stiski, zaupna telefona Samaritan in Sopotnik, TOM telefon za otroke in mladostnike, SOS telefon in Unicef Slovenija (Merljak Zdovc, 2021). Enako je tudi v drugem valu epidemije.

Mladinski svet Slovenije je v času prvega vala epidemije izvedel »raziskavo med mladimi na temo sprememb, ki jih je prinesel pojav novega koronavirusa« (*Mladi*, 2020). Mladostniki so poročali o raznih težavah, stiskah in spremembah (tudi pozitivnih) na področju bivanja in mobilnosti, šolanja od doma, zdravja, počutja in življenjskega sloga, sodelovanja v raznih organizacijah ter na področju vladnih ukrepov in priporočil. Poizvedovali so, kaj mladi najbolj pogrešajo v času epidemije. »Velika

večina mladih (85 %) je v obdobju epidemije zaznala tudi pozitivne spremembe. Na vprašanje, katere so tiste spremembe, ki bi jih veljalo obdržati, pa so odgovarjali tako v smislu sprememb pri sebi – na osebni ravni – kot sprememb v ožjem ali širšem okolju. Navajali so preventivne ukrepe kot higienske standarde za prihodnost, zdrav življenjski slog, trajnostno naravnost v smislu varovanja okolja, mirnejši tempo življenja, delovni čas trgovin (zaprte ob nedeljah), več časa za družino, manj prometa, šolanje ali delo na daljavo (vsaj občasno), čas zase, spremenjene nakupovalne navade, solidarnost, digitalizacijo in skrb za prehrano« (Mladi, 2020).

Sandra Murk je povedala: »Večkrat lahko slišimo, da se število otrok in mladostnikov z duševnimi boleznimi ni povečalo, a v Združenju za otroško in mladostniško psihiatrijo opozarjajo, da so v neurgentnih službah res zabeležili manj novih primerov, vendar pa so bili problemi tistih, ki so se obrnili nanje, težji in v veliko primerih tudi dlje časa trajajoči. Ob tem je bil delež obravnav v urgentni službi otroške in mladostniške psihiatrije povečan.« V Združenju »dodajajo, da je težko oceniti, koliko otrok in mladostnikov se v času epidemije srečuje s stiskami in problemi z duševnim zdravjem, saj se nekatere duševne motnje, kot sta posttravmatska stresna motnja in depresija, pojavijo šele po stresnem obdobju« (Murk, 2020, v Gračanin, 2020).

UNICEF je v *Oceni otrok in mladih o izzivih, ki jih prinaša življenje v času covid-19*, opozoril na »slabšanje duševnega zdravja otrok in mladih po svetu in tudi v Sloveniji. Omejevalni ukrepi v času pandemije koronavirusa so stiske izjemno poglobili, zaradi omejenega dostopa do nujno potrebnih storitev pa stanje na področju duševnega zdravja mladih močno poslabšali. Zato je potrebno okrepiti vlaganja v storitve za izboljšanje duševnega zdravja in zagotoviti njihovo dostopnost vsem, ki jih potrebujejo.« Zaznali so »negativen vpliv na fizično zdravje otrok, ko so bili številni preventivni in športni programi ustavljeni. Telesna aktivnost pa otroke varuje tudi pred tesnobo in motnjami razpoloženja.« »Nedvomno pri otrocih in mladih določen del stiske predstavlja drastična sprememba dnevnih rutin in negotovost, s katero se soočamo vsi, zato je še toliko bolj pomembno ohraniti zavedanje, da je ustvarjanje občutka varnosti in zaščite v tem obdobju ključnega pomena za premagovanje izzivov, ki so pred njimi.«

1.9 UČENJE NA DALJAVO IN ČUSTVENA REGULACIJA

Že drugo šolsko leto je ustaljen način izobraževanja prilagojen in izveden v skladu z ukrepi vlade RS in del leta poteka na daljavo (preko spletnih učilnic, zooma, elektronske pošte ipd.). Tako smo se učenci znašli v situaciji, ko si sami organiziramo čas za učenje, opravljanje nalog, za utrjevanje znanja ...

Skupno raziskovalno središče Evropske komisije (JRC) opozarja, da morajo imeti šolarji za (samostojno) učenje na daljavo razvite številne spretnosti – od digitalne spretnosti, ustreznih učnih strategij do vztrajnosti –, da bi bili uspešni. Kadar je potrebno učenje na daljavo, morajo učitelji šolarjem pomagati osvojiti spretnosti, potrebne za učinkovito učenje, in ustrezen odnos do učenja. Zato so v JRC v sodelovanju z evropskim komisarjem za izobraževanje, kulturo, mladino in šport označili življenjske kompetence in oblikovali metode poučevanja, ki bodo šolarjem pomagale. Te so (*Competences*, 2020):

- postati samozavesten in bolje upravljati s svojimi čustvi, mislimi in vedenjem,
- razviti socialne in čustvene spretnosti,
- vzbuditi pozitivno prepričanje v svoje potenciale za neprestano učenje.

Učenje na daljavo zahteva tudi samoregulacijo učenja. To je »samousmerjevalen proces, pri katerem so učenci aktivni, si sami postavljajo učne cilje, pri tem pa tudi spremljajo, nadzirajo in regulirajo svoje vedenje, motivacijo in kognicijo« (Lisić idr., 2020, str. 8). Nanj »vplivajo številni dejavniki, med katerimi velja izpostaviti naslednje: samonadzor in dajanje povratnih informacij med učenjem, samopodoba, samozavedanje in samovrednotenje, postavljanje ciljev, uporaba strategij spoprijemanja s konfliktnimi situacijami, učna motivacija, zaznavanje in prepričanja o lastni učinkovitosti, regulacija čustev, učna uspešnost, učni kontekst in spol« (Lisić idr., 2020, str. 9).

Čustvena regulacija nastopi, ko se pojavi konflikt med tem, kar posameznik občuti, in med tem, kako se mora v določeni situaciji obnašati. Njen cilj je zmanjševanje (ponavadi negativnih) in povečevanje (ponavadi pozitivnih) čustev. Interpretacija obraznih in telesnih izrazov čustev (procesiranje informacij), kako jasno lahko otrok izraža lastna čustva, kako se zaveda svojih lastnih čustev in ima znanje o posledicah izražanja čustev v svoji kulturi in sposobnost upravljanja z intenzivnostjo občutenja in izražanja čustev, so spretnosti, ki so vključene v regulacijo čustev in med seboj sodelujejo oz. so povezane (Romih, 2017, str. 3).

2 RAZISKOVALNI PROBLEM, VPRAŠANJA, HIPOTEZE

2.1 NAMEN NALOGE

Cilj najine raziskave je bil proučiti, kako se učenci tretjega triletja osnovnih šol v občini Ilirska Bistrica počutijo v drugem valu epidemije SARS-CoV-2 in kako se z njo spopadajo. Želiva si, da bi tudi najine raziskovalne ugotovitve pripomogle k boljšemu razumevanju mladostnikov v dani situaciji.

2.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

V raziskovalnem delu sva si zastavili naslednja raziskovalna vprašanja (RV):

RV1: Kako šolanje na daljavo in epidemiološko stanje v državi vplivata na počutje učencev tretjega triletja osnovnih šol?

RV2: V kolikšni meri učenci tretjega triletja osnovnih šol zaupajo v sprejete ukrepe za zaježitev epidemije in zaustavitve širjenja virusa (zaščitne maske, razkuževanje, medsebojna razdalja, izolacija ...)?

RV3: Katera čustva in občutja se pojavljajo pogosteje pri učencih tretjega triletja v času drugega vala epidemije?

RV4: Kako se zaznana čustva in občutja razlikujejo med spoloma?

RV5: Kako je sprememba življenja v času omejitev in prepovedi drugega vala epidemije vplivala na telesno stanje učencev tretjega triletja osnovnih šol?

RV6: Kako stresne so bile nasprotujoče si informacije s strani medijev in socialnih omrežij za učence tretjega triletja?

RV7: Katere stiske oziroma kateri stresorji se pojavljajo pri učencih tretjega triletja osnovnih šol v času drugega vala epidemije?

RV8: Kako so učenci tretjega triletja osnovnih šol ostali v stiku z ljubimi osebami?

RV9: Kako učenci tretjega triletja običajno preživljajo svoj prosti čas, ko niso zaposleni s šolskimi obveznostmi?

RV10: Kako se učenci počutijo, ko so v času drugega vala epidemije prišli nazaj v šolo?

2.3 HIPOTEZE

Svoja predvidevanja o odgovorih na raziskovalna vprašanja sva na osnovi razpoložljive literature in osebnih opažanj oblikovali v deset hipotez (H):

H1: Šolanje na daljavo in epidemiološko stanje v državi delujeta na počutje učencev tretjega triletja osnovnih šol neprijetno, slabo.

H2: Učenci tretjega triletja osnovnih šol ne zaupajo državnim ukrepom (zaščitne maske, razkuževanje, medsebojna razdalja, izolacija ...) za zaježitev epidemije in zaustavitev virusa.

H3: Učenci tretjega triletja osnovnih šol v drugem valu epidemije pogosteje (ob)čutijo zaskrbljenost, dolgčas, osamljenost in/ali negotovost.

H4: Zaznana čustva in občutja se pri učencih med spoloma razlikujejo po jakosti zaznave.

H5: Učenci tretjega triletja osnovnih šol so pri sebi opazili spremembe telesnega stanja, kot so: spremembe spanja ter apetita in upad motivacije za šolsko in obšolsko delo.

H6: Za učence tretjega triletja so bile nasprotujoče si informacije iz medijev in socialnih omrežij zelo stresne.

H7: Pri učencih tretjega triletja se pojavljajo naslednji stresni dejavniki: negotovost glede trajanja in poteka pandemije, negotovost, kdaj se bomo vrnili v šole, prepoved druženja s prijatelji in občutek pritiska, kako bomo dosegli cilje v tem šolskem letu.

H8: Učenci tretjega triletja osnovnih šol so ostali v stiku z njim ljubimi osebami preko informacijsko komunikacijske tehnologije (IKT).

H9: V prostem času, ko niso zaposleni s šolskimi obveznostmi, se učenci tretjega triletja osnovnih šol med drugim valom epidemije ukvarjajo s hobiji.

H10: Počutje učencev tretjega triletja osnovnih šol je bilo ob vrnitvi v šole prijetno, dobro.

Na osnovi teh domnev sva sestavili anketni vprašalnik (priloga B).

3 RAZISKOVALNA METODA

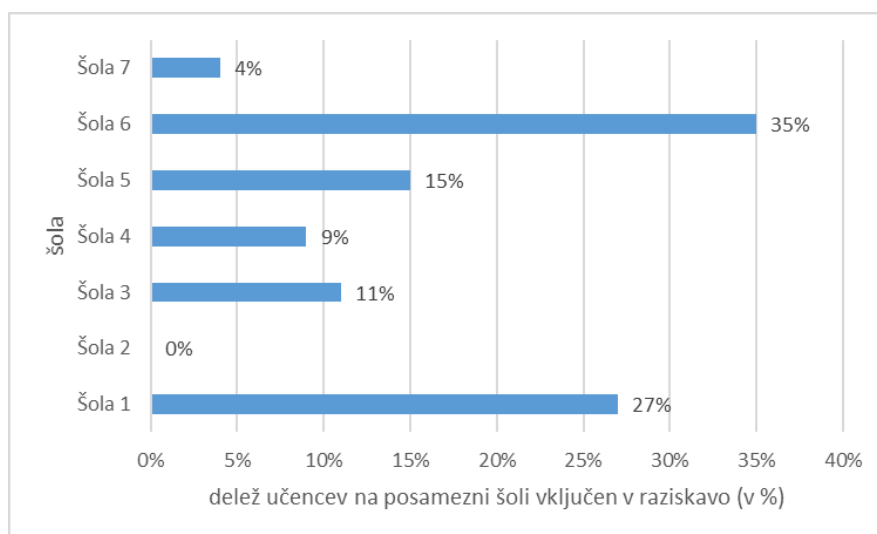
3.1 SODELUJOČI

V šolskem letu 2020/2021 je v sedem osnovnih šol v občini Ilirska Bistrica v razrede tretjega triletja vpisanih skupaj 358 otrok, od tega 177 deklet in 181 fantov. V raziskavi je sodelovalo 76 učencev oz. 21,2 % ciljne populacije. Struktura vzorca je podrobneje predstavljena v preglednici 2.

Preglednica 2: Pregled strukture vzorca po šoli, razredu, številu (sodelujočih v raziskavi (S)/ vpisanih na šolo (V)) in spolu.

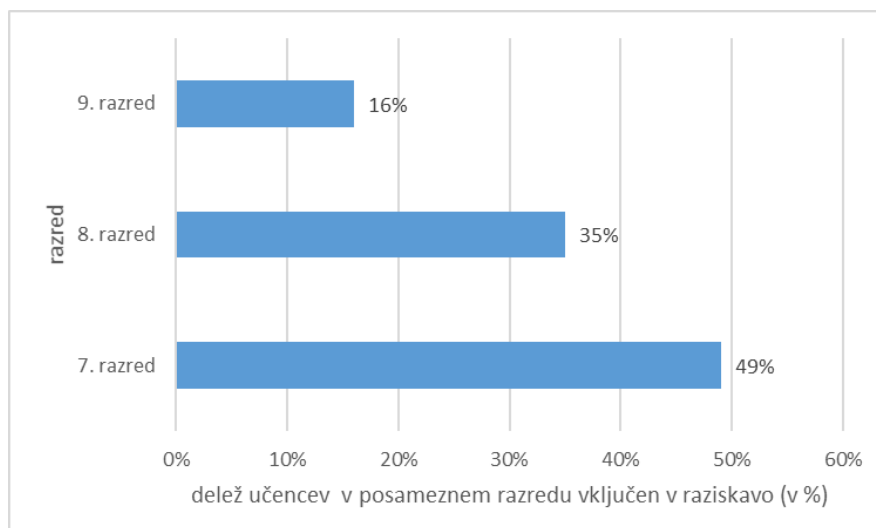
	7. razred				8. razred				9. razred				skupno			
	fantje		dekleta		fantje		dekleta		fantje		dekleta		fantje		dekleta	
	S	V	S	V	S	V	S	V	S	V	S	V	S	V	S	V
ŠOLA 1	8	18	3	20	4	18	4	14	0	22	0	23	12	58	7	57
ŠOLA 2	0	21	0	18	0	30	0	15	0	16	0	19	0	67	0	52
ŠOLA 3	3	5	5	6	0	3	0	3	0	1	0	0	3	9	5	9
ŠOLA 4	3	4	4	5	0	4	0	4	0	2	0	4	3	10	4	13
ŠOLA 5	1	1	2	2	3	3	3	3	1	1	1	1	5	5	6	6
ŠOLA 6	4	4	5	5	7	8	3	4	3	3	6	6	14	15	14	15
ŠOLA 7	0	7	0	10	1	5	2	10	0	5	0	5	1	17	2	25
SKUPAJ	19	60	19	66	15	71	12	53	4	50	7	58	38	181	38	177

Na najino vabilo k sodelovanju v raziskavi se je odzvalo šest od sedmih osnovnih šol v občini Ilirska Bistrica, kar je razvidno iz grafa 4. 75 učencev je izpolnilo anketni vprašalnik. Samo v enem primeru se je zgodilo, da učenec, katerega starši so podali soglasje, ni želel sodelovati.



Graf 4: Sodelujoči učenci po šolah

Iz grafa 4 je razviden delež učencev, ki so izpolnili anketni vprašalnik, po posamezni šoli v naši občini. Največ učencev (35 %) je vprašalnik izpolnilo na šoli številka 6.



Graf 5: Razredna struktura sodelujočih učencev

Iz grafa 5 je razvidno, da je v najini raziskavi sodelovalo 49 % sedmošolcev, 35 % osmošolcev in 16 % devetošolcev.

Primerjava med šolami in po razredih ni mogoča, saj niso vsi učenci v naši občini pristopili k izpolnjevanju vprašalnika.

3.2 PRIPOMOČKI

3.2.1 INTERVJU (najina preliminarna raziskava)

Intervju je »javnosti namenjen pogovor, v katerem kdo odgovarja na pripravljena vprašanja« (SSKJ, 2015). Je oblika zbiranja podatkov, ki temelji na ustni uporabi vprašalnika in omogoča pridobivanje informacij intervjuvančevega subjektivnega stališča o poljubni tematiki (Rode, b. d.) ali teorije o predmetu proučevanja (Lavrič in Naterer, 2015). Intervjuji so najpogosteje uporabljena kvalitativna metoda raziskovanja in se razlikujejo po strukturiranosti. V preliminarni raziskavi sva uporabili fokusiran, usmerjen intervju, ki je »oblika delno strukturiranega intervjuja za proučevanje subjektivnih stališč, globinskih interpretacij in eksperimentalnih situacij« (Lavrič in Naterer, 2015).

V preliminarnih intervjujih, ki sva jih opravili decembra 2020, (glej poglavje 4.1 ali priloge C, D, E) sva spraševali po izkušnjah intervjuvancev, njihovih opažanjih in njihovih osebnih mnenjih o vplivu pandemije covid-19 na mladostnike. Zanimalo naju je s čim se soočajo svetovalni delavci, ki so v stiku z otroki in mladostniki, ki v času drugega vala epidemije doživljajo stisko. Zanimali so naju odgovori na naslednja vprašanja:

- (1) Katere stresorje in stiske zaznavate pri učencih tretjega triletja v času epidemije?
- (2) Katera čustva učenci navajajo v pogovorih z vami ali v sporočilih, ki vam jih namenjajo?
- (3) Se stresorji v času pandemije razlikujejo od časa pred njo (npr. pred letom dni)?

- (4) So se kakšni stresorji v drugem valu epidemije okrepili (v primerjavi s prvim valom epidemije)?
- (5) Ali v tem času prejmete več klicev kot pred epidemijo?
- (6) Ali menite, da bodo mladostniki v prihodnje zaradi stisk, v katerih so se znašli, doživljali več travm? Kako lahko v šolah pomagajo?
- (7) Kako lahko brez osebnih stikov pomagate mladostnikom v teh časih?

3.2.2 ANKETNI VPRAŠALNIK

Vprašalnik je ena od raziskovalnih metod, ki jih znanstveniki uporabljajo za »merjenje lastnosti, o katerih nosilec sam lahko da zanesljive informacije« (Rode, b. d.).

V učbeniku Uvod za psihologijo (Kompore idr., 2007a) so predstavili vprašalnike. Pri vprašalnikih odprtega tipa spraševanec lahko napiše v odgovor kar želi, ker nima ponujenih odgovorov. S tem raziskovalci dobijo več informacij in se hkrati izognejo morebitnemu nerazumevanju vprašalnika. Analize tovrstnih vprašalnikov so dolgotrajne, saj jih je težko opravljati in poenotiti. Vprašalniki zaprtega tipa spraševalcu podajo vnaprej določene možne odgovore, zato je lažje primerjati odgovore med seboj in narediti njihovo analizo. Slaba stran teh vprašalnikov je, da spraševanec morda ne najde odgovora, ki bi mu ustrezal (Kompore idr., 2007a, str. 17).

Vprašalnike se lahko uporabi tudi v anketah. Anketa je zbiranje podatkov, ki kaže mnenja anketirancev o določeni temi (Kompore idr., 2007a) ali »za zbiranje osnovnih podatkov o večji populaciji, ki še niso bili zbrani« (Lavrič in Naterer, 2015). Omogoča hitro zbiranje podatkov po različnih sredstvih obveščanja. Večina anket je anonimnih in prostovoljnih.

Najin anketni vprašalnik vsebuje vprašanja zaprtega tipa in odprtega tipa. Vsebuje tudi ocenjevalno lestvico, s katero »merimo lastnost tako, da označimo njeno stopnjo, ne da bi izrecno navedli kriterij primerjave«. Uporabili smo Likertovo lestvico izražanja stališč oz. ocenjevanje strinjanja sklopa trditev s pomočjo petstopenjske merske lestvice. Pri tem ena stran lestvice predstavlja odgovor »Popolnoma se strinjam.«, druga pa »Sploh se ne strinjam.« (Oman, b. d.). Izbrana petstopenjska lestvica poda anketirancu več izbire med odgovori, hkrati pa lahko podrobneje analiziramo podatke.

Vprašalnik sva izdelali v okolju 1ka¹⁰. Anketni vprašalnik (priloga B) sestavlja devet sklopov:

Uvodni nagovor raziskovalk

Soglasje učencev za zbiranje osebnih podatkov v anketnem vprašalniku.

Po slovenski zakonodaji je za sodelovanje v anketi potrebno pridobiti tako pisno soglasje starša otroka, starega pod 15 let, kot tudi soglasje otroka (*Kako je*, b. d.).

Demografski podatki

V tem sklopu sva zbirali nekaj podatkov o udeležencih (šola, razred, spol), ker nama ti podatki lahko omogočijo analizo rezultatov glede na posamezne socio-demografske

¹⁰<https://1ka.arnes.si>

profile (*Kako oblikovati*, b. d.).

Stresni dejavniki v času epidemije

Na podlagi preliminarne raziskave Ristič Dedić (2020) in preliminarnih intervjujev (priloge C, D, E) sva izbrali posamezne dejavnike, ki bi lahko povzročali stres mladostnikom med šolanjem na daljavo. Zanimalo naju je, kako med epidemijo vplivajo na mladostnike naslednji dejavniki: (1) prepoved druženja v živo s prijatelji, (2) prepoved ukvarjanja z nekaterimi aktivnostmi v prostem času, (3) negotovost, kdaj se bomo vrnil v šolo, (4) negotovost, kdaj bo pandemije konec, (5) občutenje pritiska, kako bo posameznik dosegel cilje v tem šolskem letu, (6) zaprtost v stanovanje ali hišo, (7) občutek pomanjkanja kontrole nad lastnim življenjem, (8) občutek, da se posameznik ves čas samo uči, (9) visoka pričakovanja staršev ali skrbnikov do posameznika v povezavi s šolskim delom, (10) nasprotujoče si informacije s strani medijev in socialnih omrežij.

Čustva v času drugega vala epidemije

NVO so v času pandemije poročale o neprijetnih čustvih, ki so jim jih zaupali mladostniki v stiski. Ob pomoči kazala v knjigi *Emocije* (Milivojević, 2018) sva dopolnili seznam čustev in občutij, za katera sva predvidevali, da so bila prisotna v času drugega vala epidemije: sreča, osamljenost, kljubovanje, zaupanje, otožnost ali apatičnost, razdraženost in vzkipljivost, nervoza ali tesnoba, občutek strahu, panike, groze, jeza ali bes do drugih, jeza nase, nezadovoljstvo ali frustracija, negotovost, ponos, utrujenost, spoštovanje, zaskrbljenost, dolgočasje, upanje, sovraštvo, ljubezen, trema, občutek, da posameznik zamuja pomembne stvari v življenju, občutek skrbi za zdravje svojih bližnjih, občutek, da posameznik umirja napetosti v družini. Anketiranci so lahko navedli tudi druga čustva, ki so jih zaznali.

Telesni znaki v času drugega vala epidemije

Med opravljenimi intervjuji (priloge C, D, E) je bil pogosto omenjen upad motivacije učencev v drugem valu epidemije pri šolskih in obšolskih dejavnostih ter spremembe telesnega stanja učencev. Zato naju je zanimalo, kako močno učenci čutijo naslednje spremembe v telesnem stanju: spremembe spanja, spremembe apetita, vrtoglavico, težave z nespečnostjo, bolečine v trebuhu, glavobol in upad motivacije za šolsko in obšolsko delo. Te telesne znake sva izbrali, ker so najpogostejši pri odzivu na stres, zaskrbljenost in čustva, ki smo jih najverjetneje občutili v času drugega vala epidemije. Učenci so lahko navajali tudi druge telesne znake, ki so jih zaznali.

Pozitivno naravnane trditve

Po zgledu preliminarne raziskave Zrinke Ristič Dedić (2020) in preliminarnih intervjujev (priloge C, D, E) sva želeli najin vprašalnik zaključiti pozitivno in spodbudno, zato sva na koncu učence spodbudili, naj ocenijo, v kolikšni meri posamezne pozitivne trditve veljajo zanje. Izbirali so med osemnajstimi trditvami (priloga B), med katerimi so: (1) Obdan sem z ljudmi, ki me spodbujajo., (2) Čutim, da imam podporo družine., (3) Zaradi lastnih spoznanj v prvem valu epidemije se bolje znajdem v drugem valu epidemije., (4) Imam več časa za sprehode v naravo ali telesno aktivnost., (5) Čutim, da sem sposoben prebroditi težave, v katerih smo se znašli v času pandemije., (6) Sedaj bolje poznam svojo družino., (7) Zaupam državnim ukrepom (zaščitne maske, razkuževanje, medsebojna razdalja, izolacija ...). in (8) Čutim, da sem miren.

Odprta vprašanja (stik z ljubimi osebami, aktivnosti v prostem času, počutje ob povratku v šolo, sporočilo raziskovalkama)

Vprašalnik sva zaključili s štirimi odprtimi vprašanji. Z njimi sva želeli spodbuditi učence, da kaj napišejo tudi s svojimi besedami. Razmislili so o tem, (1) kaj počnejo, da ostanejo v stiku z ljubimi osebami, (2) kaj počnejo v prostem času, (3) kakšno je njihovo počutje ob povratku v šolo in (4) ali bi nama želeli še kaj sporočiti (s tem sva se izognili morebitnemu nerazumevanju predhodnih vprašanj).

Zahvala raziskovalk

Na koncu sva se zahvalili učencem za njihov čas in trud, vložen v izpolnjevanje vprašalnika.

3.3 POSTOPEK ZBIRANJA IN OBDELAVE PODATKOV

S pomočjo ravnatelja najine šole je vabilo za sodelovanje v najini raziskavi prispelo na vseh sedem osnovnih šol v občini Ilirska Bistrica. Vabilo je vključevalo (1) navodila učiteljem za izvajanje ankete s povezavo do anketnega vprašalnika, (2) vabilo učencem s soglasjem za starše in (3) obrazec za zbiranje podatkov o šoli (o številu učencev tretjega triletja, vpisanih na šolo v šolskem letu 2020/21, in o številu pridobljenih soglasij staršev, zbrano tudi po spolu).

Osebe, ki so omogočile izvajanje spletne ankete na posamezni šoli, so najprej pridobile pisna soglasja staršev učencev tretjega triletja in organizirale izpolnjevanje spletnega anketnega vprašalnika v šolski računalniški učilnici. V raziskavi so sodelovali le tisti učenci, ki so tudi sami podali privoljenje. Izpolnjevanje anketnega vprašalnika je bilo prostovoljno in anonimno.

Anketiranje je potekalo v dveh intervalih med drugim valom epidemije SARS-CoV-2. Prvi interval je bil po zaključku šolanja na daljavo, torej ob povratku v šolo in pred zimskimi počitnicami (med 15. in 19. februarjem 2021 sta sodelovali dve šoli). V drugem intervalu je bil spletni anketni vprašalnik na voljo tri tedne po zimskih počitnicah (med 1. in 19. marcem 2021 so sodelovale štiri šole).

Po zbiranju podatkov s spletnim anketnim vprašalnikom je sledil pregled zbranih podatkov in njihova analiza v spletnem okolju 1ka in Microsoft Excel. Odgovore na vprašanja iz intervjujev sva vsebinsko analizirali.

4 REZULTATI

4.1 PRELIMINARNI INTERVJUJI

V preliminarnih intervjujih (priloge C, D, E) sva avtorici te raziskovalne naloge raziskali, katere stresorje in stiske zaznavajo najine intervjuvanke pri učencih tretjega triletja v času epidemije, katera čustva navajajo učenci med pogovori, ali se stresorji razlikujejo v času pandemije in pred njo, ali so se kakšni stresorji sedaj, v času drugega vala epidemije, okrepili (v primerjavi s prvim valom), kakšno je predvidevanje svetovalk o travmah mladostnikov v prihodnosti kot posledica stisk, v katerih so se znašli sedaj, kako lahko šole pomagajo pri tem ter kako lahko brez osebnih stikov NVO pomagajo mladostnikom v teh časih.

Jerneja Munc (Javni zavod Mladi zmaji; priloga D), Polonca Čas (Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana; priloga C) in Klara Pinter (NIJZ, tosemjaz.net; priloga E) so nama v intervjujih povedale, da so najpogostejši stresorji in stiske, ki so jih otroci in mladostniki navajali med pogovori, pomanjkanje socialnih stikov, osamljenost, težave v družinskih odnosih in slabo domače okolje, težave pri šolskem delu in obveznostih (slab dostop do tehnične opreme, pomanjkanje motivacije za šolsko delo, odsotnost učiteljeve razlage ...) in negotovost glede poteka epidemije ter strah pred boleznijo (zase ali za bližnje).

Čustva, ki jih mladi navajajo v pogovorih, so navadno strah, jeza, osamljenost, dolgčas, žalost. Pojavljajo se občutki notranje praznine, nemoči. Zaznana je nemotiviranost. Pojavlja se tudi več depresivnih občutij in samomorilnih misli. Jerneja Munc je povedala, da pri otrocih, ki so imeli težave že pred epidemijo, prihaja do poglobljenih stisk. Opazen je tudi porast raznih rizičnih vedenj, kot so samopoškodbeno vedenje, zasvojenost, porast uporabe alkohola ipd.

»Otroci so se na nas¹¹ večkrat obrnili zaradi problemov, povezanih s šolo, prejeli smo več sporočil o čustvenih stiskah, več je bilo vprašanj v zvezi s telesnim zdravjem. Manj pa je bilo vprašanj in stisk glede zaljubljenosti, ljubezni, vprašanj glede kontracepcije ter telesne teže,« je povedala Klara Pinter. Polonca Čas je opozorila, da je stisk pri mladostnikih v času epidemije več. »Predvsem pride to do izraza pri mladostnikih, ki so imeli čustvene težave že pred pojavom epidemije in stiske so se v tem času samo še povečale. Tudi pri tistih, ki prej težav niso imeli, opazamo v tem obdobju več negativnih čustev.«

Jerneja Munc (priloga D) meni, da lahko tudi uporaba tehnologije predstavlja stisko za nekatere posameznike. Danes se od mladih pričakuje, da znajo uporabljati tehnologijo. Odpor do slednje ali neznanje njene uporabe pri kom lahko vzbudi veliko mero sramu, zato ne vpraša za pomoč.

Stresorji in stiske so se v drugem valu epidemije okrepili predvsem zato, ker nihče ne verjame, da se bo epidemija hitro končala. Posledično imamo mladostniki manj upanja, zato prihaja do pogostejšega negativnega mišljenja, apatičnosti, občutek negotovosti

¹¹ Preko spletnega okolja tosemjaz.net.

je zaradi nenapovedljivosti trajanja epidemije toliko večji. Tako se je »povečalo število najtežjih vprašanj (vprašanj s samomorilno tematiko, stiske v povezavi z motnjami hranjenja, anksioznostjo, samopoškodbenim vedenjem, depresijo, nasiljem v družini idr.),« nama je zaupala Klara Pinter.

Na NIJZ-ju (projekt tosemjaz.net) prejmejo več klicev in sporočil kot v času pred epidemijo, prav tako pri Mladih zmajih. Polonca Čas opaža, da na Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše Ljubljana »klicev ni bilo veliko več, v drugem valu pa opazamo povečanje potreb po psiholoških obravnavah«.

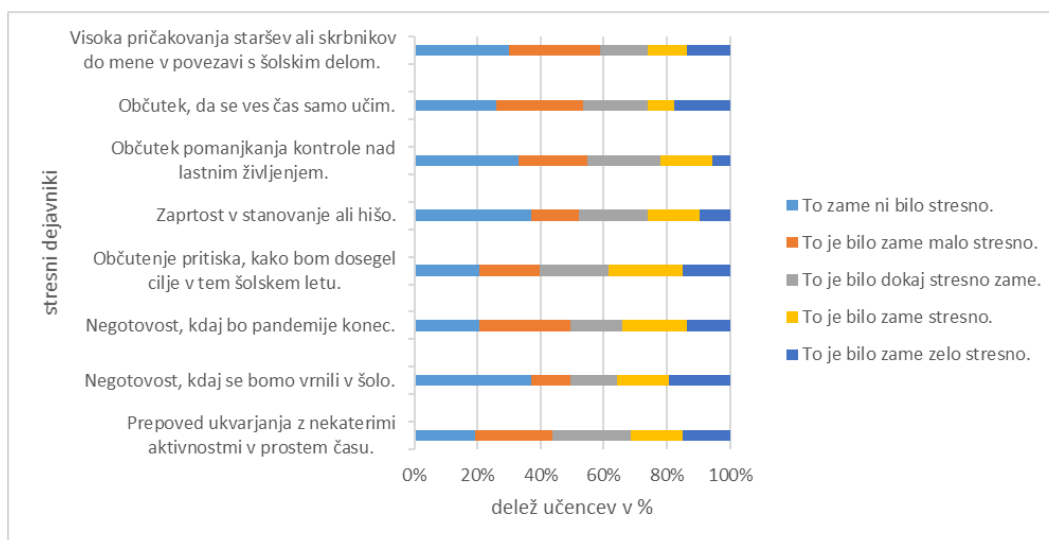
Jerneja Munc predvideva, da bodo mladostniki v prihodnje imeli več travm. Pravi, da na mladostnika vplivajo vrstniki in mediji. V času mladostništva si ljudje z druženjem gradimo socialno mrežo, naučimo se komuniciranja, najdemo si simpatije, prijatelje. Takrat so nam lahko vrstniki bolj pomembni od staršev, zato ima lahko onemogočenje druženja na nas velike posledice.

Polonca Čas domneva, da se »pri mladostnikih, ki imajo slabše strategije spoprijemanja s stresom in posledično več čustvenih težav, lahko njihovo "psihično okrevanje" vsekakor zavleče za dlje časa kot pri mladostnikih brez čustvenih težav«. Klara Pinter meni, da je nekaterim mladostnikom, še posebej tistim, ki se »soočajo s socialno anksioznostjo, ki imajo težave pri vzpostavljanju odnosov z vrstniki ali so bili žrtve medvrstniškega nasilja,« spremenjen način šolanja mogoče odgovarjal. Vendar se »zna zgoditi, da se bodo njihove stiske z vrnitvijo v šolske klopi še poglobile«.

Jerneja Munc meni, da je »ključ do pomoči s strani učiteljev to, da razmislijo, kaj smo zgubili, in poskušajo to v neki meri povrniti«. Jerneja Munc, Polonca Čas in Klara Pinter menijo, da lahko šole najbolje pomagajo pri soočanju otrok z njihovimi stiskami tako, da navežejo stik z učenci, ki potrebujejo pomoč, da slišijo mladostnikove težave in so odprte za pogovor o stiskah. »Mladostniki sami težko zberejo pogum in kontaktirajo šolsko svetovalno službo,« nama je povedala Klara Pinter. V podporo šolam ob skrbi za duševno zdravje učencev je izpostavila drugi del programa *To sem jaz* – preventivne delavnice za mlade: »Veščine in kompetence, ki jih mladi krepijo z delavnicami, delujejo kot zaščita v kriznih situacijah, mlade opremijo za učinkovitejše spoprijemanje z vsakdanjimi izzivi in tudi zmanjšujejo dejavnike tveganja za razvoj hujših stisk.«

Na Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše Ljubljana izvajajo obravnave v živo, preko okolja zoom ali telefona, odvisno od vnaprejšnjega dogovora in narave težave. Pri NIJZ-ju je mladostnikom na voljo spletna svetovalnica www.tosemjaz.net. »Omogoča preprost, hiter in anonimen dostop do strokovnega nasveta. Na vprašanja mladih odgovarjajo strokovnjaki z različnih področij, največ je psihologov, zdravnikov različnih specializacij in drugih strokovnjakov«, pravi Klara Pinter. Pri Mladih zmajih mladostnikom pomagajo preko spletnih klepetalnic. Jerneja Munc pravi, da je taka pomoč težja, saj ne vedo, kaj se pri obravnavancu dogaja in lahko pride do nesporazuma. »Težji je dostop do pomoči pri večjih, resnejših težavah,« dodaja. Tudi za socialne delavce je takšna pomoč težja. »Nekaterim je pa ta način bolj varna oblika, prej in hitreje se odprejo; zaradi anonimnosti in večjega občutka varnosti,« še dodaja.

4.2 STRESNI DEJAVNIKI V ČASU EPIDEMIJE

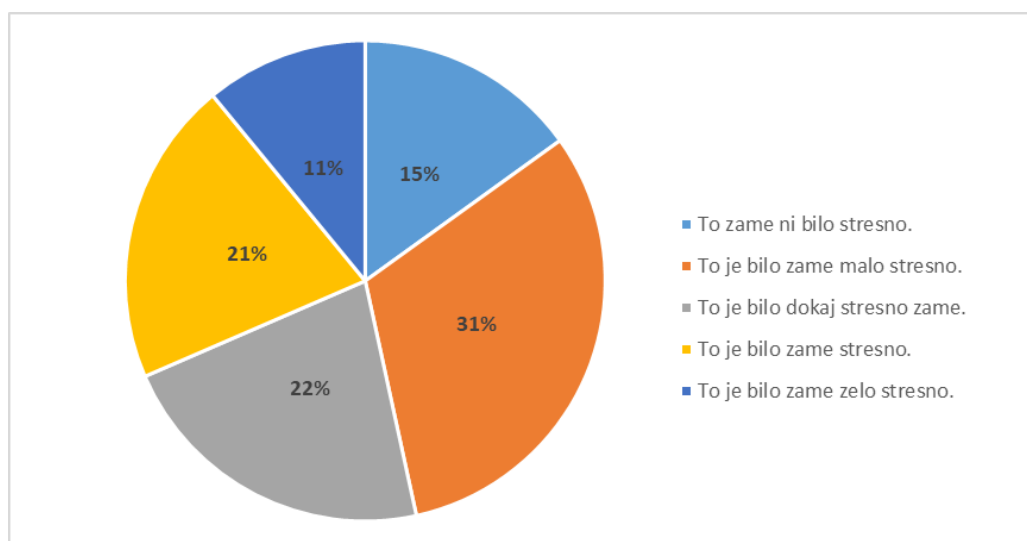


Graf 6: Doživljanje stresnih dejavnikov med drugim valom epidemije

Pri opredeljevanju stresnih dejavnikov sva upoštevali oceni »To je bilo zame stresno.« in »To je bilo zame zelo stresno.« Graf 6 prikazuje, da je bil za 38 % učencev tretjega triletja osnovne šole najbolj stresen dejavnik občutek pritiska, kako bo posameznik dosegel cilje v tem šolskem letu. Sledili sta (1) negotovost, kdaj se bomo vrnili v šolo (36 %), in (2) negotovost, kdaj bo pandemije konec (35 %). Negotovost, kdaj se bomo vrnili v šolo, kljub temu ni bila stresna za 37 % učencev.

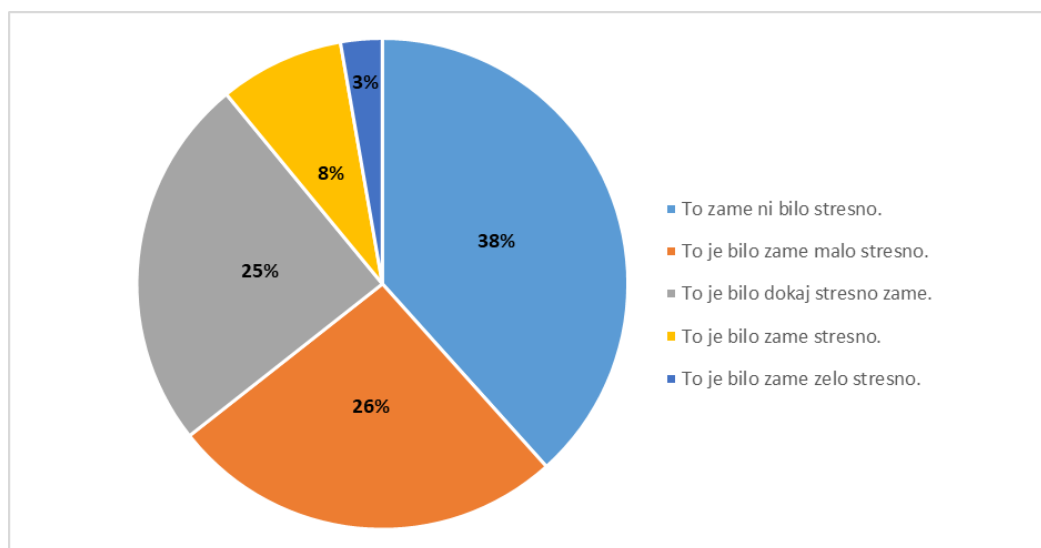
Prepoved ukvarjanja z nekaterimi aktivnostmi v prostem času je bila stresna za 31 % učencev. Za 26 % učencev sta bila stresna dejavnika (1) zaprtost v stanovanje ali hišo in (2) visoka pričakovanja staršev ali skrbnikov. Občutek pomanjkanja kontrole nad lastnim življenjem je kot stres zaznalo 22 % učencev. Kot zelo stresen je 18 % učencev ocenilo občutek, da se ves čas samo učijo.

Graf 6 prikazuje, da je največ učencev (31 %) označilo prepoved druženja v živo s prijatelji kot malo stresno.



Graf 7: Doživljanje stresa zaradi prepovedi druženja med drugim valom epidemije

Na podlagi podatkov, prikazanih v grafih 6 in 7, je najina hipoteza H7, da se pri učencih tretjega triletja pojavljajo stresni dejavniki, kot so: (1) negotovost o trajanju in poteku pandemije, (2) negotovost, kdaj se bomo vrnili v šole, (3) prepoved druženja s prijatelji in (4) občutek pritiska, kako bomo dosegli cilje v tem šolskem letu, potrjena.



Graf 8: Doživljanje stresa zaradi nasprotujočih si informacij med drugim valom epidemije

Graf 8 prikazuje, da za večino učencev tretjega triletja osnovnih šol nasprotujoče si informacije s strani medijev niso bile stresen dejavnik. Kot stresni dejavnik jih je prepoznalo le 11 % učencev.

Na podlagi podatkov, prikazanih v grafu 8, je najina hipoteza H6, da so za učence tretjega triletja bile nasprotujoče si informacije iz medijev in socialnih omrežij zelo stresne, ovržena.

4.3 ČUSTVA V ČASU DRUGEGA VALA EPIDEMIJE

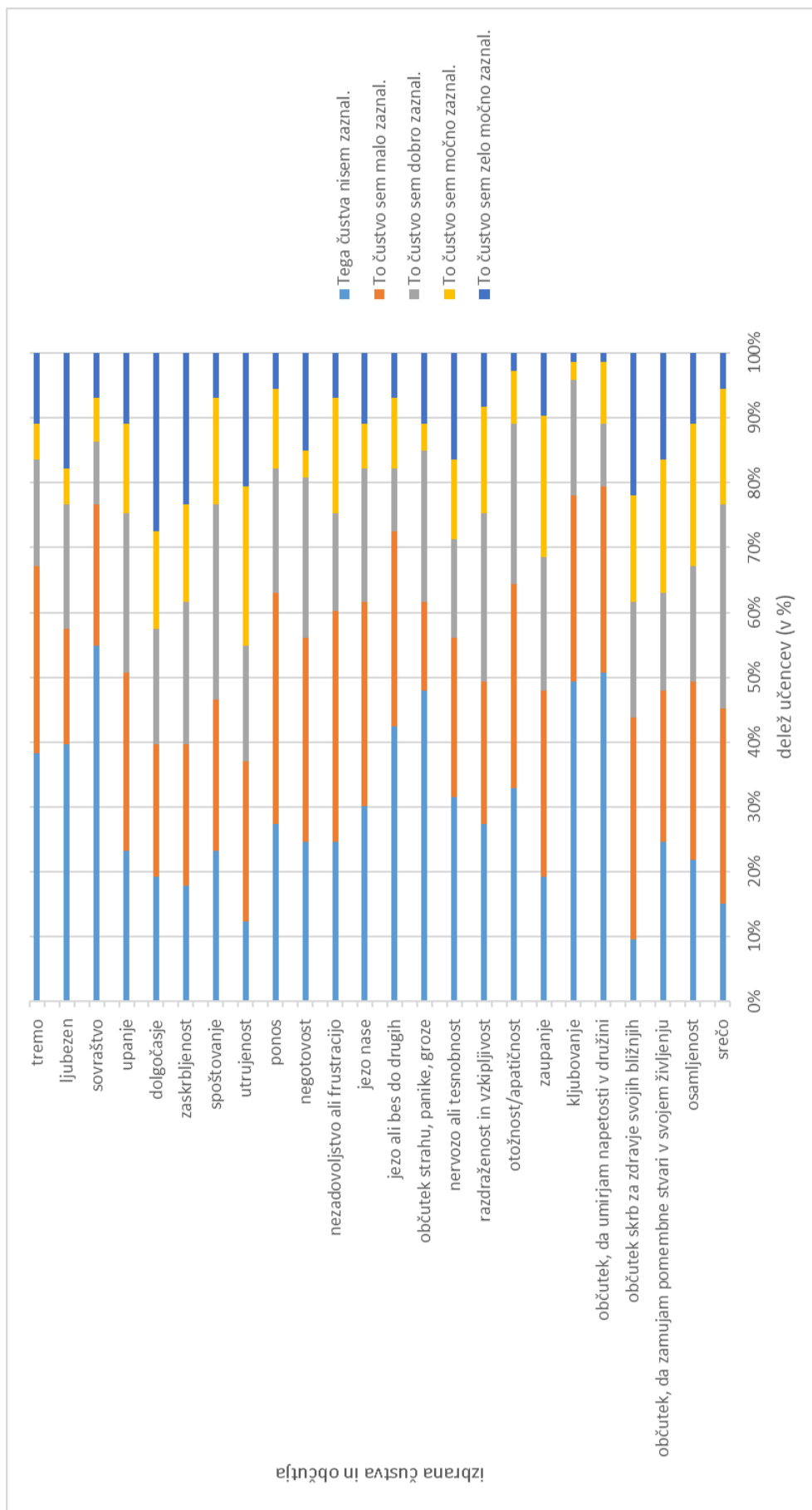
Odgovori na vprašanje *Kako močno si občutil/-a v preteklih tednih drugega vala epidemije našete stresne dejavnike?* so predstavljeni v grafu 9. Izbrani podatki so predstavljeni v nadaljevanju.

Iz grafa 9 je razvidno, da so bila med učenci v drugem valu epidemije močnejše zaznana čustva dolgočasje, zaskrbljenost, utrujenost in občutek skrbi za zdravje svojih bližnjih. Najmočnejše zaznana čustva so prikazana v grafu 10.

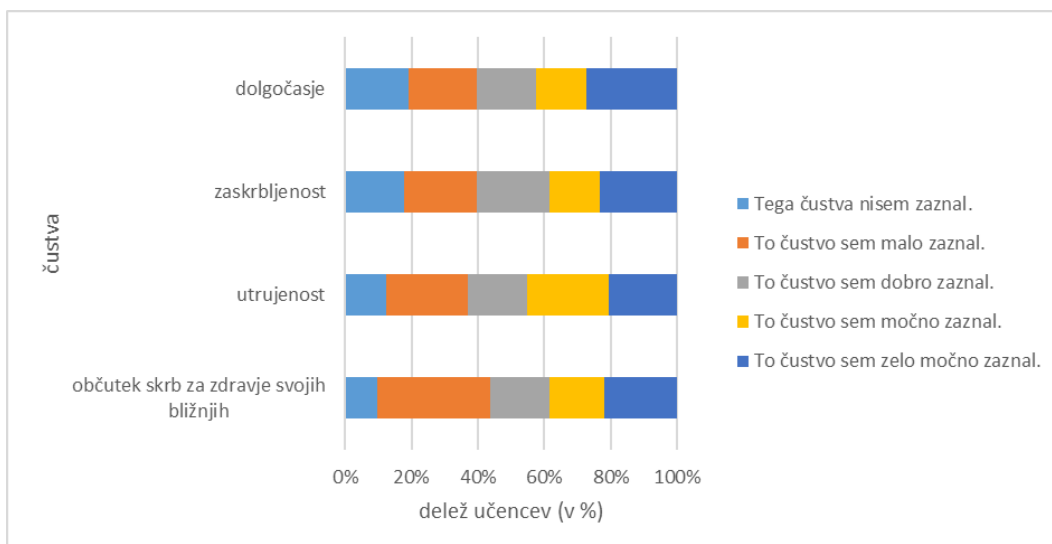
Iz grafa 10 je razvidno, da je 63 % učencev občutilo utrujenost, 60 % dolgočasje, 60 % zaskrbljenost in 56 % občutek skrbi za zdravje svojih bližnjih.

Iz grafa 11 je razvidno, da so bila med najšibkejše zaznanimi čustvi v času epidemije med učenci tretjega triletja osnovne šole jeza nase, sovraštvo, kljubovanje ter občutek, da umirjajo napetosti v družini.

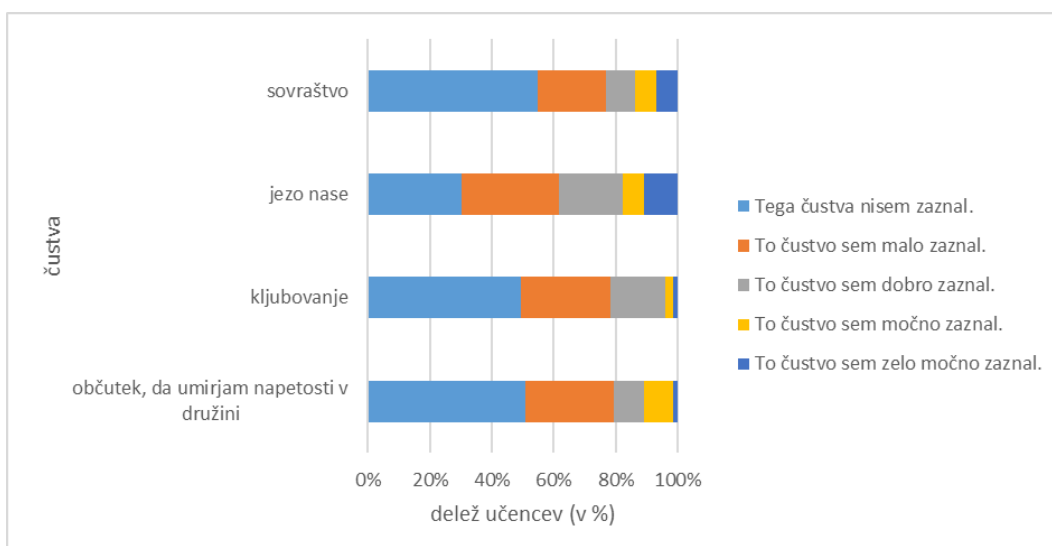
Iz grafa 11 je razvidno, da je kar 39 % učencev občutilo jezo nase, 23 % sovraštvo, 22 % kljubovanje in 20 % občutek, da umirjajo napetosti v družini.



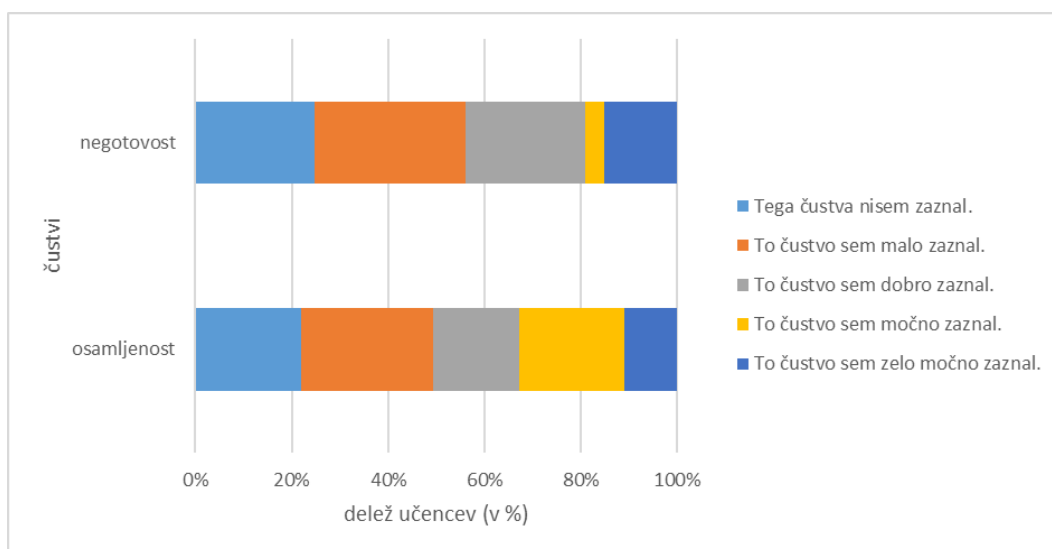
Graf 9: Moč zaznave čustev med drugim valom epidemije



Graf 10: Najmočnejše zaznana čustva med drugim valom epidemije



Graf 11: Najšibkeje zaznana čustva med drugim valom epidemije



Graf 12: Moč zaznave osamljenosti in negotovosti med drugim valom epidemije

Iz grafa 12 je razvidno, da je med drugim valom epidemije 51 % učencev občutilo osamljenost in 44 % negotovost.

Posamezni učenci (13 %) so dopisali tudi druga čustva, ki so jih zaznali med drugim valom epidemije. Navedli so pohlep, »zmedeno paniko«, zaspanost, zaskrbljenost, nesramnost, »*not good enough*«, željo po hrani, odnos do prijateljev in žalost.

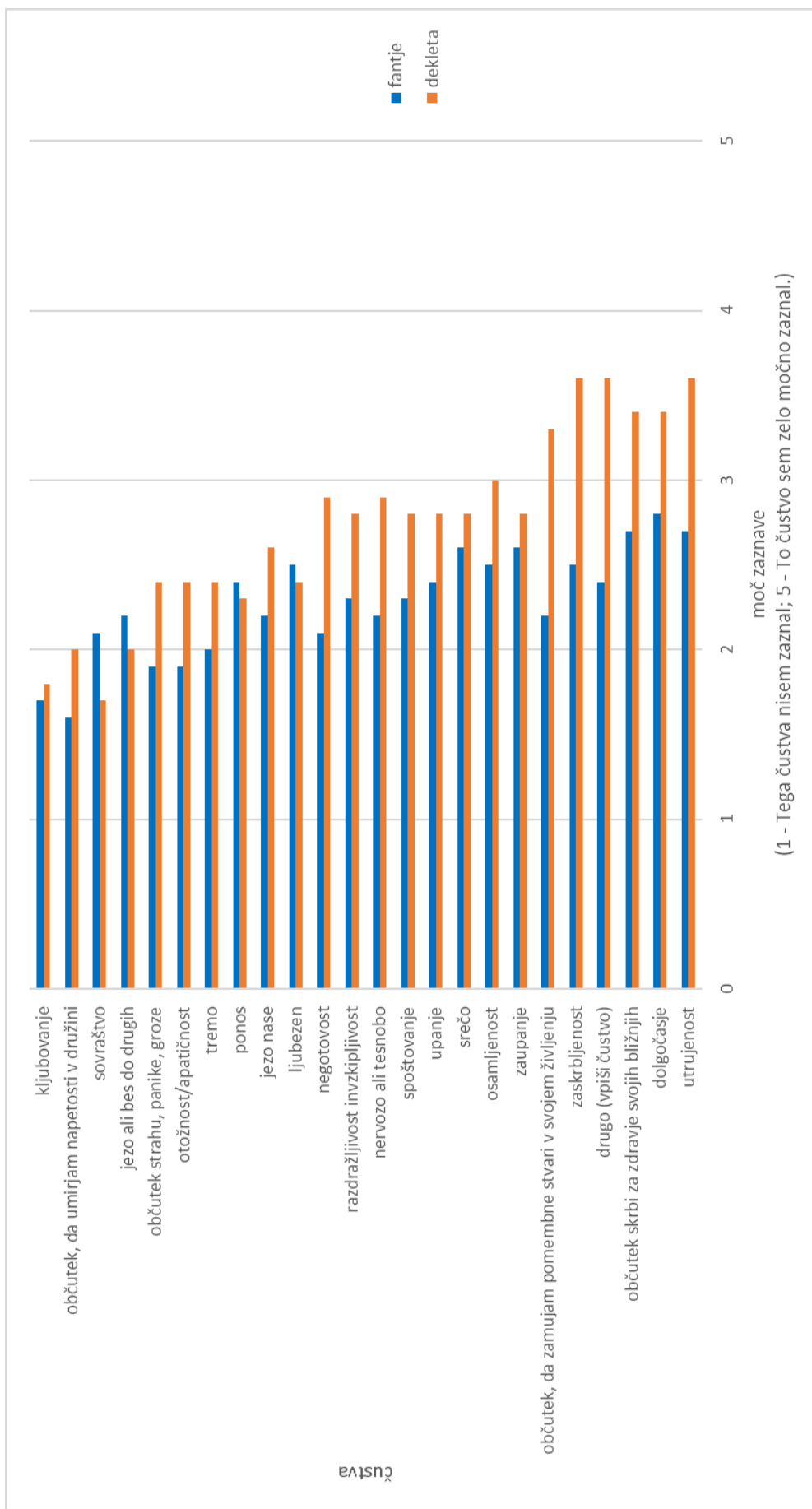
Na podlagi podatkov, prikazanih v grafih 9, 10, 11 in 12, je najina hipoteza H3, da učenci tretjega triletja osnovnih šol v drugem valu epidemije pogosteje (ob)čutijo zaskrbljenost, dolgočasje, osamljenost in/ali negotovost, potrjena.

Iz grafa 13 je razvidno, kako močno so v povprečju posamezna čustva zaznali učenci (ločeno po spolu) med drugim valom epidemije. Na y-osi so prikazane povprečne ocene zaznavanja posameznega čustva v populaciji.

Prikazano je, da so fantje večino izbranih čustev (ob)čutili manj pogosto kot dekleta. Fantje so najmočnejše občutili dolgočasje (v povprečju 2.8). Dekleta so dolgočasje občutila močnejše od fantov (v povprečju 3.4), najmočnejše pa so zaznala utrujenost, zaskrbljenost in čustvo, ki so ga vpisala pod drugo (v povprečju 3.6).

Povprečje vseh ocen zaznave čustev se pri fantih giblje med 1.6 in 2.8, pri dekletih pa med 1.7 in 3.6. Bolj kot dekleta so fantje zaznali sovraštvo (za 0.4 več), jezo ali bes do drugih (za 0.2 več), ljubezen in ponos (za 0.1 več).

Na podlagi podatkov, predstavljenih v grafu 11, je najina hipoteza H4, da se rezultati zaznanih čustev in občutjih pri učencih razlikujejo med spoloma v jakosti zaznave, potrjena.



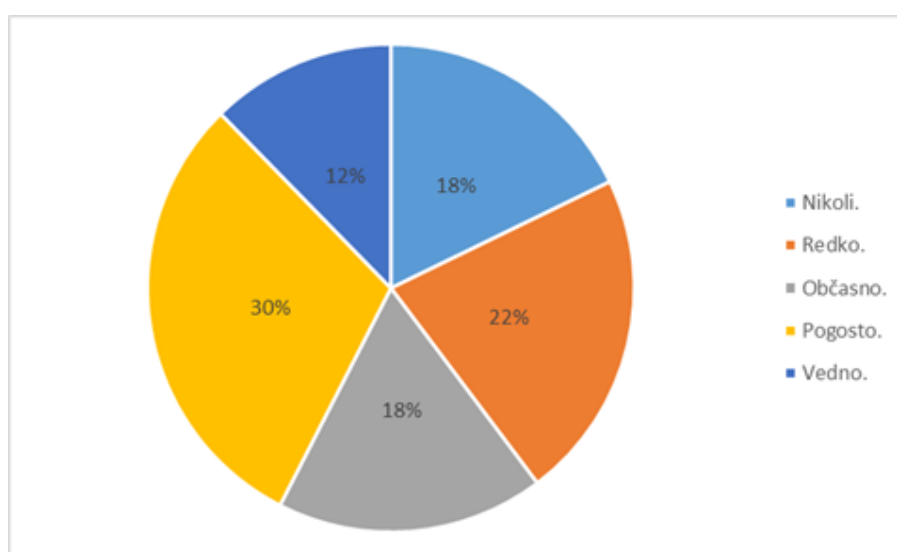
Graf 13: Povprečna moč zaznanih čustev med epidemijo

4.4 TELESNE SPREMEMBE V ČASU DRUGEGA VALA EPIDEMIJE

Preglednica 3: Pogostost zaznave navedenih telesnih znakov med drugim valom epidemije ob spopadanju s stresom

Zaznam:	Pogostost:	Nikoli.	Redko.	Občasno.	Pogosto.	Vedno.	Skupaj
glavobol		30	19	13	9	2	73
		41%	26%	18%	12%	3%	100%
bolečine v trebuhu		34	23	11	4	1	73
		47%	32%	15%	5%	1%	100%
težave z nespečnostjo		30	18	19	6	0	73
		41%	25%	26%	8%	0%	100%
vrtoglavico		57	7	5	3	1	73
		78%	10%	7%	4%	1%	100%
upad motivacije za šolsko in obšolsko delo		13	16	13	22	9	73
		18%	22%	18%	30%	12%	100%
spremembe apetita		40	14	11	4	4	73
		55%	19%	15%	5%	5%	100%
spremembe spanja (spim premalo, spim preveliko, ne morem zaspati, čeprav sem utrujen)		25	21	11	10	6	73
		34%	29%	15%	14%	8%	100%
drugo:		7	1	0	1	0	9
		78%	11%	0%	11%	0%	100%

Preglednica 3 prikazuje, kako pogosto so učenci zaznali izbrane telesne znake v obdobju drugega vala epidemije, ko so se spopadali s stresom. Izbrani telesni znaki so: spremembe spanja, spremembe apetita, vrtoglavica, težave z nespečnostjo, bolečine v trebuhu in glavobol. Iz preglednice 3 je razvidno, da se ti znaki pri večini učencev niso pojavljali oz. so se pojavljali zelo redko. 22 % učencev je (pogosto ali vedno) opazilo spremembe v spanju, le 15 % učencev je občutilo glavobol, 11 % spremembe apetita, 6 % bolečine v trebuhu in 5 % vrtoglavico. 3 % učencev so dopisali, da zaznavajo bolečine v očeh in 0,73 % jih je pri sebi zaznalo bolečino v hrbtu.



Graf 14: Pogostost zaznave upada motivacije za šolsko in obšolsko delo med drugim valom epidemije

Kot je razvidno iz grafa 14, je 42 % učencev pogosto občutilo ali stalno zaznalo upad motivacije za šolsko in obšolsko delo.

Na podlagi podatkov, prikazanih v grafu 15, je najina hipoteza H5, da so učenci tretjega triletja osnovnih šol pri sebi opazili spremembe v telesnem stanju, kot so spremembe spanja ter apetita in upad motivacije za šolsko in obšolsko delo, potrjena.

4.5 DOŽIVLJANJE EPIDEMIJE

Učenci so presodili, v kolikšni meri zanje veljajo posamezne pozitivno naravnane trditve. Pridobljeni podatki so zbrani v grafu 15.

V grafu 15 so prikazane pozitivne trditve, s katerimi se učenci najbolj strinjajo. Te so: (1) Obdan sem z ljudmi, ki me spodbujajo., (2) Čutim, da imam podporo družine., (3) Zaradi lastnih spoznanj prvega vala epidemije se bolje znajdem v drugem valu epidemije. ter (4) Imam več časa za sprehode v naravo ali telesno aktivnost.

Kot je razvidno iz grafa 16, učenci v 78 % ocenjujejo, da so obdani z ljudmi, ki jih spodbujajo. 72 % jih čuti, da imajo podporo v družini. 70 % učencev je presodilo, da imajo več časa za sprehode v naravo ali telesno aktivnost. 66 % učencev ocenjuje, da se bolje znajdejo v drugem valu epidemije zaradi lastnih spoznanj iz prvega vala epidemije.

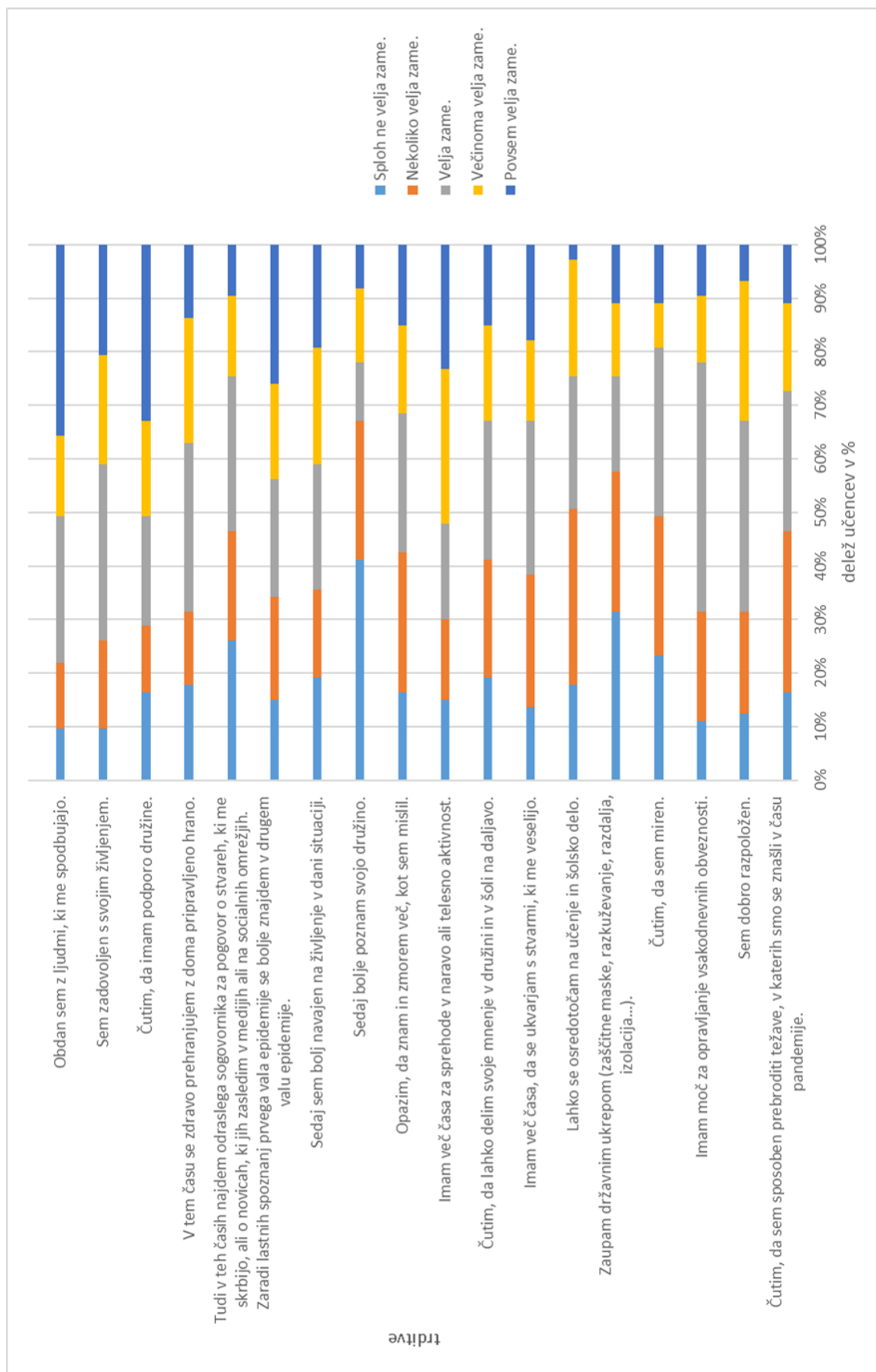
V grafu 17 so prikazane trditve, s katerimi se učenci najmanj strinjajo: (1) Čutim, da sem sposoben prebroditi težave, v katerih smo se znašli v času pandemije., (2) Sedaj bolje poznam svojo družino., (3) Zaupam državnim ukrepom (zaščitne maske, razkuževanje, medsebojna razdalja, izolacija ...). in (4) Čutim, da sem miren.

Iz grafa 17 je razvidno, da se 41 % učencev ne strinja s trditvijo, da so med epidemijo bolje spoznali svojo družino.

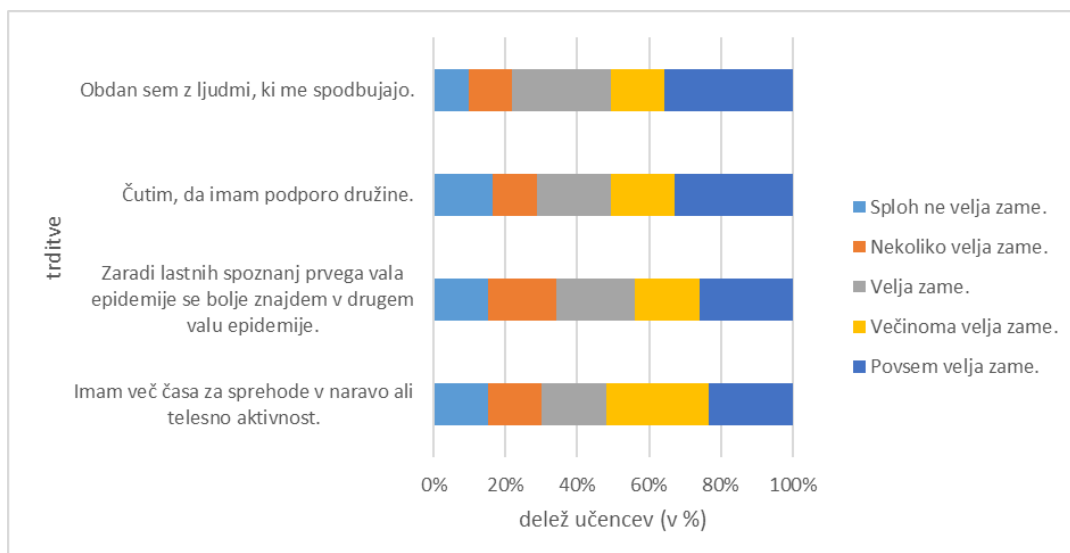
53 % učencev čuti, da so sposobni prebroditi težave, v katerih smo se znašli v času pandemije. 51 % učencev se čuti mirne. 43 % učencev zaupa državnim ukrepom (zaščitne maske, razkuževanje, medsebojna razdalja, izolacija ...).

Graf 18 prikazuje, da ena tretjina učencev (31 %) ne zaupa državnim ukrepom. Večina učencev (69 %) državnim ukrepom zaupa, vendar jih ukrepom popolnoma zaupa le 11 %.

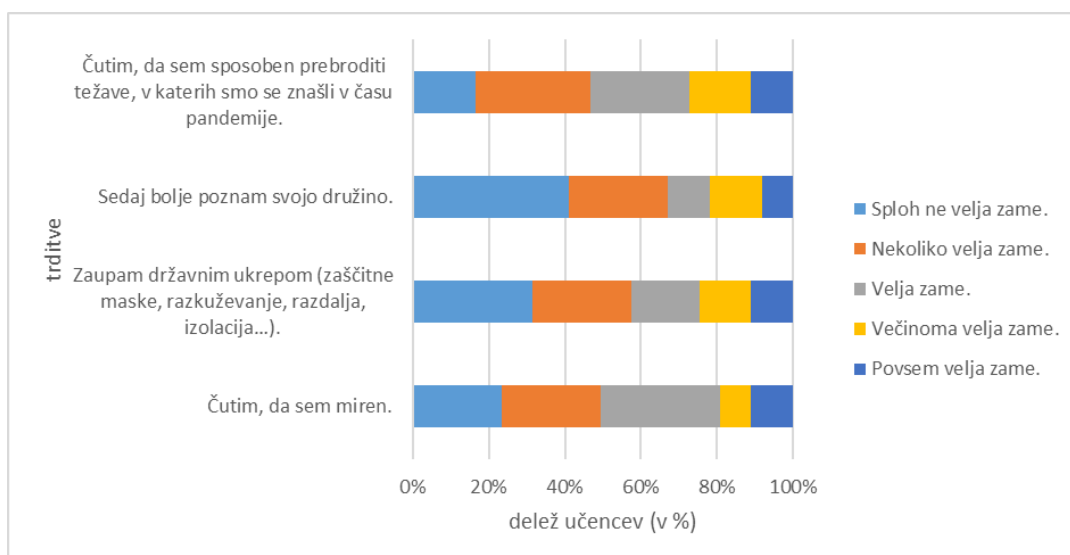
Na podlagi podatkov, prikazanih v grafu 18, je najina hipoteza H2, da učenci tretjega triletja osnovnih šol ne zaupajo državnim ukrepom (zaščitne maske, razkuževanje, medsebojna razdalja, izolacija ...) za zaježitev epidemije in zaustavitev virusa, ovržena.



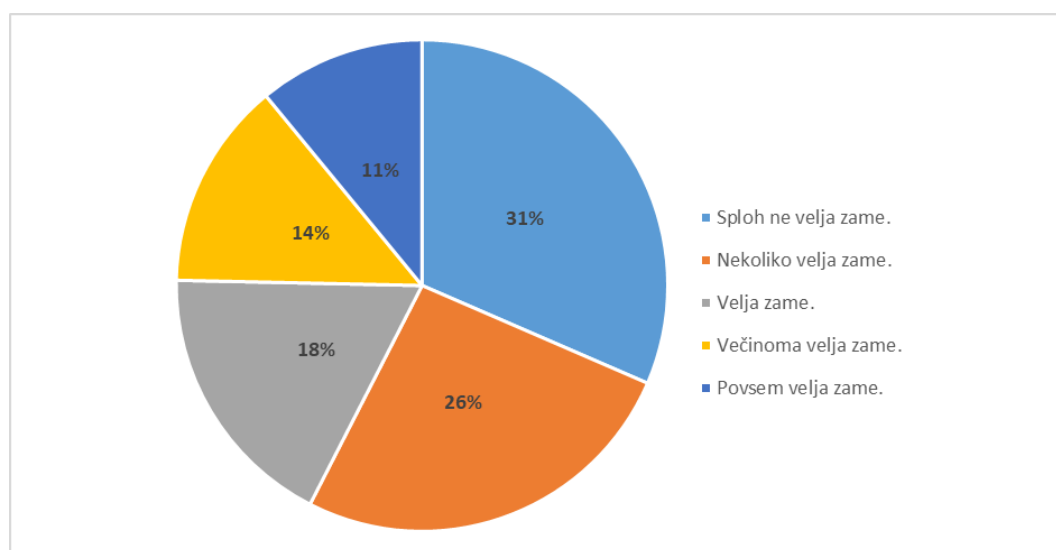
Graf 15: Jakost strinjanja učencev s trditvami



Graf 16: Trditve o doživljanju epidemije, ki za učence najbolj veljajo.



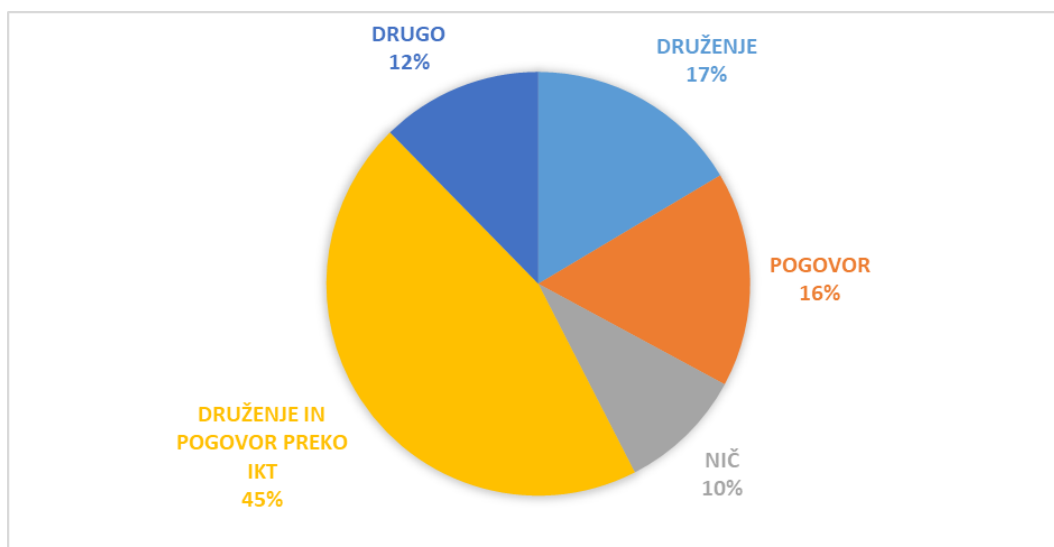
Graf 17: Trditve o doživljanju epidemije, ki za učence najmanj veljajo



Graf 18: Jakost strinjanja s trditvijo Zaupam državnim ukrepom (zaščitne maske, razkuževanje, medsebojna razdalja, izolacija ...)

4.6 OHRANJANJE STIKA Z LJUBIMI OSEBAMI

V grafu 19 so prikazani odgovori na vprašanje Kaj počneš, da ostaneš v stiku z ljubimi osebami? Dobljene odgovore sva razporedili v pet skupin: druženje, pogovor, druženje in pogovor preko IKT ter nič.



Graf 19: Načini ohranjanja stikov med drugim valom epidemije

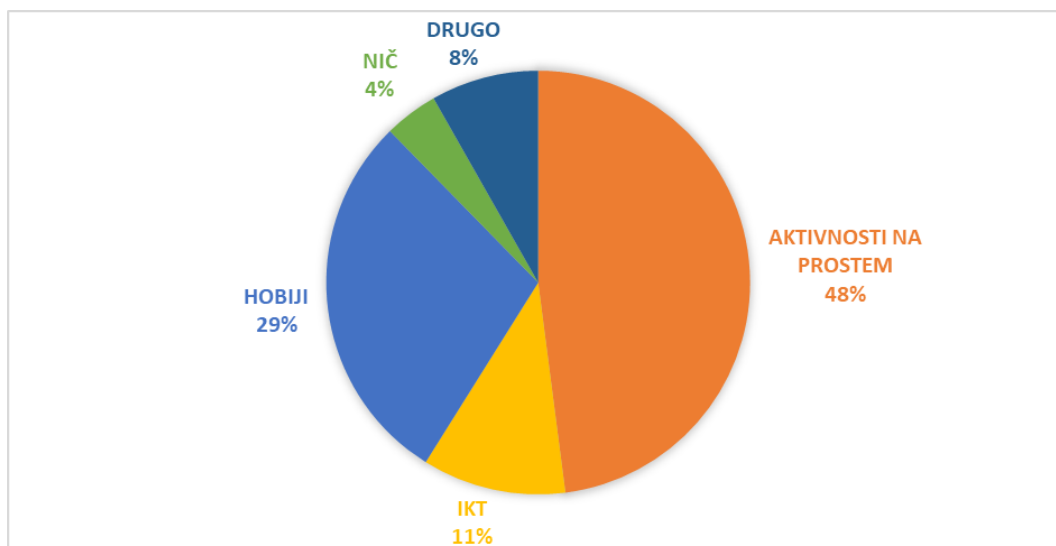
Kar 45 % učencev tretjega triletja je ohranjalo stik z ljubimi osebami (družino in prijatelji) preko IKT, ki so jo uporabljali tako za druženje kot pogovor. 17 % učencev se je družilo (v živo) in 16 % je stike ohranjalo s pogovorom. 12 % učencev je za ohranjanje stikov navedlo drugačne načine (ti so: z ljubimi osebami so komunicirali, »niso bili živčni«, »so bili prijazni« in se »vedli normalno«, imeli so se radi, jim pomagali v težavah ...), a kar 10 % učencev ni storilo ničesar, da bi ohranilo stike z ljubimi osebami.

Na podlagi podatkov, predstavljenih v grafu 19, je najina hipoteza H8, da so učenci tretjega triletja osnovnih šol ostali v stiku z njim ljubimi osebami preko IKT, potrjena.

4.7 AKTIVNOSTI UČENCEV V PROSTEM ČASU

Iz grafa 20 je razvidno, kaj običajno delajo učenci tretjega triletja osnovnih šol v prostem času, ko niso zaposleni s šolo. Odgovore učencev sva strnili v pet skupin: aktivnosti na prostem, hobiji, IKT, druge aktivnosti in nič.

48 % učencev je svoj prosti čas preživljalo zunaj. Ti učenci so navedli športne aktivnosti, sprehode z družino in hobije na prostem. 29 % učencev je sporočilo, da se ukvarjajo s hobiji, kot so: igranje glasbil, risanje, branje, vzgajanje rastlin. 11 % učencev preživlja prosti čas na IKT ali na elektronskih napravah (igranje igrice, gledanje filmov in serij, poslušanje glasbe, gledanje videoposnetkov na Youtube.com, druženje in pogovarjanje s prijatelji ...). 8 % učencev se v prostem času ukvarja z drugimi aktivnostmi (druženje s prijatelji in družino, pomoč družini, obiskovanje sošolke ...). 4 % učencev v prostem času ne počnejo ničesar.

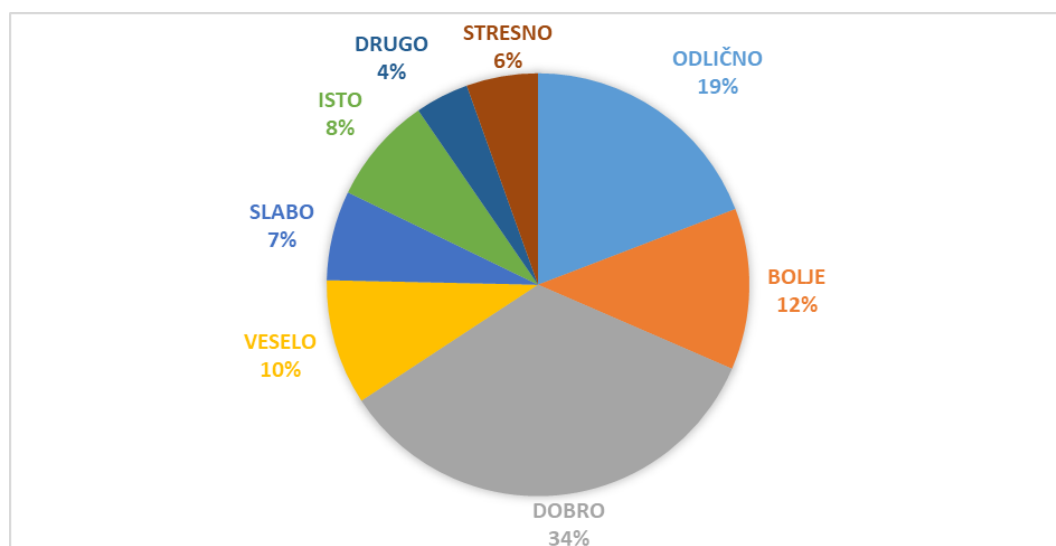


Graf 20: Načini preživljanja prostega časa med drugim valom epidemije

Na podlagi podatkov, prikazanih v grafu 20, je najina hipoteza H9, da se v prostem času, ko niso zaposleni s šolo, učenci tretjega triletja osnovnih šol ukvarjajo z različnimi hobiji, potrjena.

4.8 POČUTJE UČENCEV OB POVRATKU V ŠOLO

V grafu 21 so prikazana čustva in občutki, ki so jih učenci tretjega triletja osnovne šole navajali po povratku v šole. Veliko učencev (34 %) se počuti dobro, 19 % se jih počuti odlično in 12 % bolje. 8 % učencev se počuti enako kot v času šolanja na daljavo, 6 % pa se jih počuti bolj stresno in 7 % slabše kot prej. 10 % učencev se počuti veselo, 4 % pa so odgovorili drugače («manj učenja po počitnicah», »dolgočasno«).



Graf 21: Počutje učencev ob vrnitvi v šolo

Na podlagi podatkov, prikazanih v grafu 21, je najina hipoteza H10, da je počutje učencev tretjega triletja osnovnih šol bilo ob vrnitvi v šole pozitivno, dobro, potrjena.

4.9 OCENA POČUTJA UČENCEV MED DRUGIM VALOM EPIDEMIJE

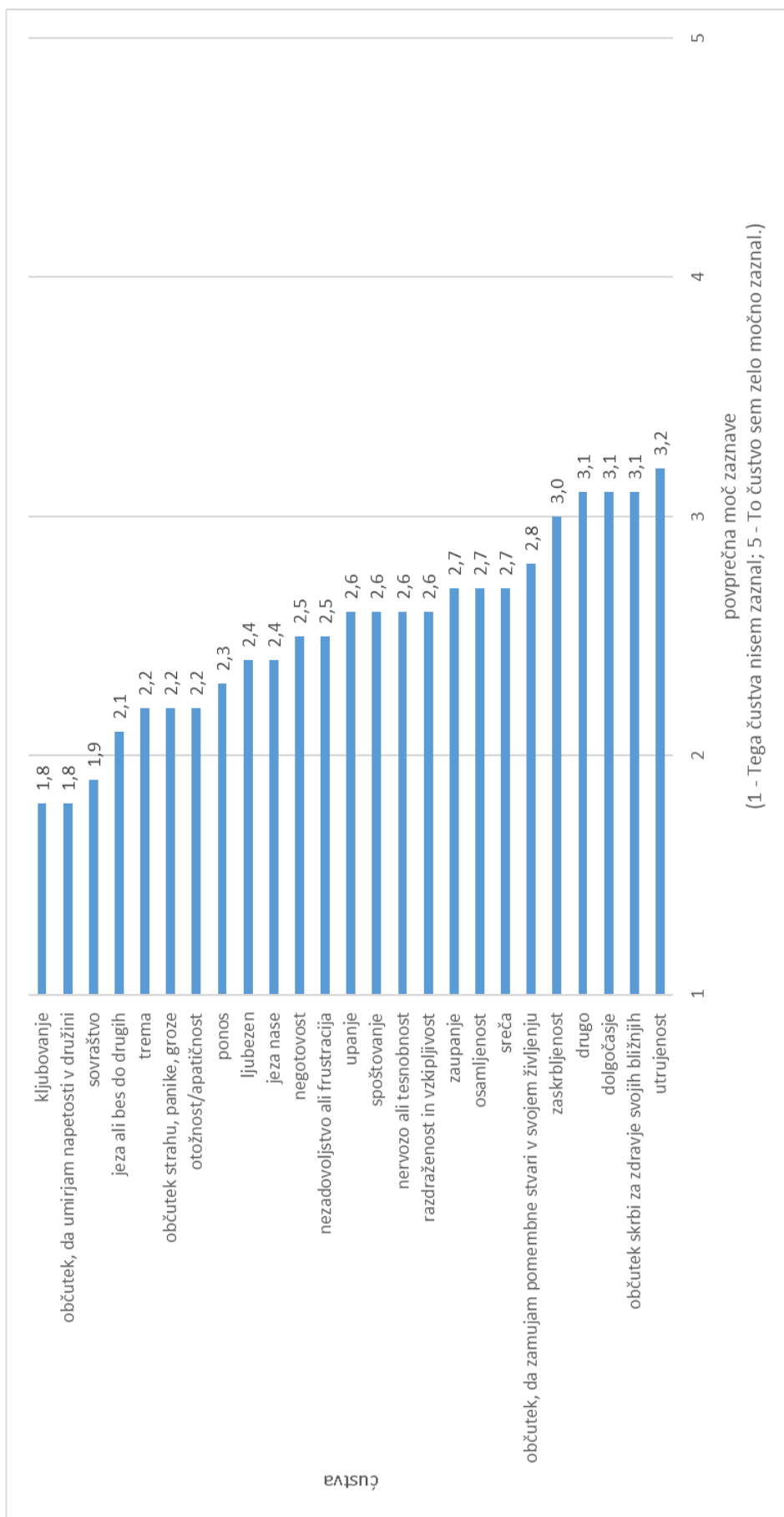
Počutje je »splošno telesno in duševno stanje kot posledica celotnega čutnega zaznavanja in čustvenega doživljanja« (SSKJ, 2015). Zato sva v najini oceni počutja učencev med drugim valom epidemije upoštevali: (1) prepoznane stresne dejavnike in moč njihove zaznave (graf 22), (2) jakost neprijetnih čustev (dolgočasje, zaskrbljenost, občutek skrbi za svoje bližnje, utrujenost, občutek, da zamujajo pomembne stvari v svojem življenju ...; graf 23), (3) zaznavo sprememb v telesnem stanju (preglednica 3) in (4) ocene, v kolikšni meri veljajo pozitivne trditve za populacijo (npr.: zadovoljstvo z življenjem (graf 24).



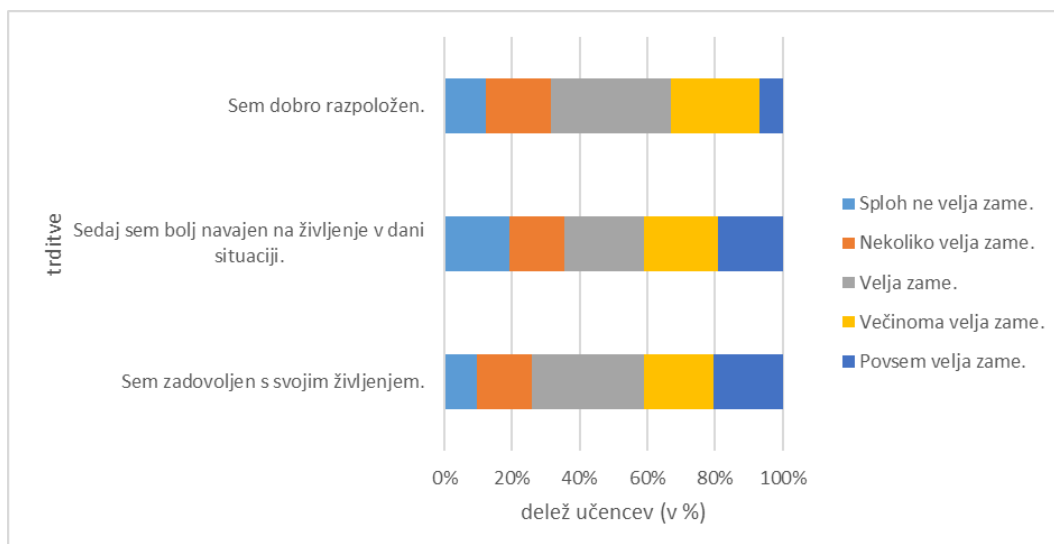
Graf 22: Povprečna ocena doživljanja stresnih dejavnikov med drugim valom epidemije

Iz grafa 22 je razvidno, da so vse navedene stresne dejavnike učenci v povprečju zaznali med 2 (To je bilo malo stresno zame.) in 3 (To je bilo dokaj stresno zame.).

Iz grafa 23 je razvidno, da so učenci bolj kot prijetna čustva zaznali neprijetna čustva (utrujenost, dolgočasje, občutek skrbi za zdravje svojih bližnjih, zaskrbljenost, občutek, da zamujajo pomembne stvari v svojem življenju, osamljenost in druga čustva (žalost, paniko ipd.).



Graf 23: Povprečna jakost zaznave čustev med drugim valom epidemije



Graf 24: Jakost strinjanja z izbranimi trditvami

Graf 24 prikazuje, da za 74 % učencev velja, večinoma velja ali povsem velja trditev, da so zadovoljni s svojim življenjem, 69 % jih je dobro razpoloženih in 64 % jih je bolj navajenih na življenje v dani situaciji.

Na podlagi podatkov, zbranih v grafih 22, 23 in 24 in v preglednici 3, lahko ocenjujemo, da je najina hipoteza H1, da šolanje na daljavo in epidemiološko stanje v državi delujeta na počutje učencev tretjega triletja osnovnih šol neprijetno, slabo, delno potrjena.

5 RAZPRAVA

V slovenskem prostoru in tudi v svetu je bilo o počutju otrok in mladostnikov med epidemijo SARS-CoV-2 narejenih malo raziskav oz. je bilo objavljenih le malo raziskovalnih izsledkov. Zato sva se odločili, da s pričujočo raziskovalno nalogo zapolniva vrzel na tem področju.

Naše počutje je posledica celotnega čutnega zaznavanja in čustvenega doživljanja. To se odraža na duševnem in telesnem stanju posameznika. Najino oceno počutja učencev med drugim valom epidemije sva sestavili iz štirih komponent:

(1) Ocenjujemo, da je izkazana moč zaznanih stresnih dejavnikov nizka in da večina anketiranih učencev ni doživljala toliko stresa, kot so poročali v medijih. Predvidevamo, da k temu prispeva dejstvo, da veliko sodelujočih učencev živi na vasi, kjer je življenje bolj sproščeno kot v večjih naseljih. Tako smo ukrepe verjetno lažje sprejeli.

(2) Jakost neprijetnih čustev (dolgočasje, zaskrbljenost, občutek skrbi za svoje bližnje, utrujenost, občutek, da učenci zamujajo pomembne stvari v življenju ...) je, čeprav so bila ta čustva bolj zaznana kot prijetna čustva, majhna.

(3) Učenci so zaznali nekaj sprememb v svojem telesnem stanju. Teh sprememb niso občutili pogosto ali ves čas, zato meniva, da epidemija ni imela velikega vpliva na njihovo telesno stanje.

(4) Iz ocene, v kolikšni meri veljajo pozitivne trditve za učence, lahko razberemo, da so učenci v veliki meri zadovoljni s svojim življenjem, so dobro razpoloženi in so bolj navajeni na življenje v dani situaciji (v drugem valu epidemije). Učenci v veliki meri čutijo podporo družine in so obdani z ljudmi, ki jih spodbujajo. V prostem času imajo več časa za sprehode v naravo ali telesne aktivnosti, kar ugodno vpliva na njihovo počutje.

Izkazalo se je, da večina učencev (69 %) zaupa državnim ukrepom (zaščitne maske, razkuževanje, medsebojna razdalja, izolacija ...). Predvidevava, da k temu rezultatu prispeva osveščenost učencev in družbe o poznavanju prenosljivosti virusa in ukrepov zoper širjenje virusnih bolezni, kot je covid-19. Le 11 % učencev popolnoma zaupa vladnim ukrepom. Predvidevava, da je to posledica dejstva, da je virus v okolju še vedno prisoten in se (ponovno hitro širi), kljub večmesečnemu upoštevanju ukrepov. Navsezadnje je tudi policija poročala o vse večjem številu kršitev ukrepov. Delno zaupanje ukrepom se odraža tudi na prvih poizvedovanjih Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport RS za samotestiranje v šolah, saj »je zanimanje za samotestiranje na koronavirus izrazilo okoli 22 odstotkov učencev tretjega triletja osnovnih šol« (Za samotestiranje, 2021).

Strokovnjaki, ki se ukvarjajo z otroki v stiski, so v intervjujih izpostavili, da otroci poročajo o dolgočasju, osamljenosti, utrujenosti, zaskrbljenosti in negotovosti. O teh čustvih mladostnikov med epidemijo so poročali tudi mediji. V naši občini učenci tretjega triletja najbolj občutijo utrujenost in dolgočasje, tudi zaskrbljenost. O osamljenosti in negotovosti niso toliko poročali, bolj so zaznali občutek skrbi za zdravje svojih bližnjih in občutek, da zamujajo pomembne stvari v življenju. Predvidevava, da so dolgočasje in utrujenost zaznali, ker so v času epidemije številne aktivnosti in dejavnosti prepovedane, saj jih je ob upoštevanju ukrepov težje ali nemogoče izvajati. Posledično so si dnevi podobni, ker smo omejeni večinoma na domače okolje. Ne smemo pozabiti, da se je drugi val epidemije odvijal v zimskem času, ko so dnevi krajši in nas vremenske razmere ne kličejo v naravo, kar je vplivalo na tudi izbiro aktivnosti in njihov obseg. Posamezni učenci so navedli tudi nekaj drugih čustev in občutij, ki so jih doživljali v času šolanja na daljavo, kar potrjuje dejstvo, da se vsak izmed nas drugače odziva na stresne situacije.

Iz učbenikov o psihologiji je razvidno, da so razlike v izražanju čustev družbeno pogojene med spoloma. Tudi zato sva zaznali, da se pojavljajo razlike v zaznanih čustvih in v intenzivnosti zaznavanja čustev, saj fantje neradi izražajo čustva, kar je nasprotno od deklet, to pa ne pomeni, da jih fantje niso pogosto občutili. Opazili sva, da so fantje bolj zaznali »agresivna« čustva, kot so sovraštvo, jeza ali bes do drugih. Pri dekletih sva zaznali čustva, ki so vezana na skrb zase in za druge, kot so občutek, da zamujajo pomembne stvari v življenju, zaskrbljenost, skrb za zdravje svojih bližnjih.

Strokovnjaki, ki pomagajo učencem v času epidemije, so povedali, da učenci, ki so v stiski zaradi epidemije, opažajo spremembe spanja (dolžina spanja, kakovost spanja, nespečnost) ter apetita (želja po hrani, odklanjanje hrane, želja po nezdravi prehrani)

in upad motivacije za delo. Ti znaki so tudi pokazatelji stresa, ki ga lahko doživljajo tako otroci kot odrasli med epidemijo in zaradi sprememb, ki jih je le-ta povzročila v njihovih življenjih. Sprememb apetita ni zaznalo 55 % učencev (pogosto jih je zaznalo le 5 %). Sprememb spanja ni nikoli zaznalo 34 % učencev (pogosto jih je zaznalo le 8 %). Izrazito je izstopal je upad motivacije, saj ga je največ učencev (30 %) zaznalo pogosto. Predvidevava, da je upad motivacije povezan z dolgotrajnostjo epidemije in z odpuščanjem ter prelaganjem vseh pomembnih dogodkov v življenju šolarja (tekmovanj, testov itd.). Na upad motivacije za šolsko delo v tem času opozarja veliko strokovnjakov, na resnost problema pa nakazujejo tudi najini rezultati. Pod druge telesne znake, ki so jih zaznali, so učenci navedli še bolečino v očeh in v hrbtu. Predvidevava, da je to zaradi dolgotrajnega sedenja pred računalnikom in/ali rabe mobilnega telefona. Meniva, da bo takšna oblika šolanja imela dolgoročne posledice na zdravje posameznika v prihodnosti. V Južni Koreji in na Kitajskem so izvedli raziskavo, v kateri so ugotovili, da se pri učencih, ki so šolanje na daljavo opravljali preko mobilnega telefona, namesto preko računalnika, pojavlja kratkovidnost (Spitzer, 2021).

Mediji in vplivneži nam ne le posredujejo informacije, ki jih pridobijo s strani različnih virov, ampak tudi vplivajo na vsebino, o kateri razmišljamo. Večina učencev je ocenila, da so bile zanje nasprotujoče si informacije s strani medijev in socialnih omrežij dokaj (25 %), malo (26 %) ali nič stresne (38 %). Predvidevava, da so omejili izpostavljenost dnevnim informacijam na temo koronavirusa.

Za otroke, ki se šolajo, je stresen občutek pritiska, kako bomo dosegli cilje v tem šolskem letu. Tudi negotovosti glede tega, kdaj se bomo vrnili v šolo in kdaj bo pandemije konec, sta se v najini raziskavi izkazali za stresna dejavnika. To je skladno z informacijami v medijih in pridobljenimi z intervjuji ter je pričakovano, saj se v tem življenjskem obdobju mladi posvečamo izobraževanju. Prepoved druženja v živo s prijatelji pa (nasprotno od pričakovanega) učencem ni povzročala velikega stresa. Predvidevava, da zato, ker se je marsikdo kljub vladnim ukrepom in omejitvam vseeno družil s prijatelji v živo ali ker so druženja preselili v virtualno okolje z uporabo IKT. Hkrati pa je to prepoved omililo spoznanje, da imajo v naši raziskavi sodelujoči učenci doma dovolj prijazno in spodbudno okolje.

V teh mesecih smo preko medijev zasledili priporočila o držanju medsebojne razdalje. Zelo hitro so se preko medijev pojavila opozorila, da ljudje potrebujemo tudi druženje. Nekateri učenci so pogovore in druženja, s katerimi so ohranjali stike z ljubimi osebami, preselili v virtualna okolja, kar so rezultati najine raziskave potrdili. Večina učencev se je tako družila in pogovarjala preko telefona, socialnih omrežij in računalniških igrice ipd. Te tehnologije omogočajo ohranjanje stika, vendar ta nikakor ni enak stiku v živo. Presenetljivo in zaskrbljujoče je, da je kar 9 % učencev sporočilo, da ne naredijo ničesar, da bi ostali v stiku z ljubimi osebami.

Med epidemijo, ko smo imeli šolanje na daljavo (s priporočili za prilagajanje vsebin in obsega učnih ur), prepoved (skupinskih) športnih aktivnosti v zaprtih prostorih, prepoved obiskovanja glasbenih šol ipd., smo imeli učenci (brez večjih učnih težav) več prostega časa. Zelo malo je bilo učencev, ki v prostem času niso počeli nič, po čemer lahko sklepamo, da so imeli učenci dovolj časa za druge aktivnosti, kljub vsem šolskim obveznostim. V raziskavi sva ugotovili, da je največ učencev (44 %) opravljalo

razne aktivnosti zunaj, na prostem, kljub zimi, a le tretjina učencev (27 %) si je krajšala čas s hobiji.

Skladno s pričakovanji je počutje učencev ob vrnitvi v šolo pozitivno, dobro. Za polovico učencev je bila vrnitev v šolske klopi in med sošolce pozitivna izkušnja, saj so se počutili dobro (34 %) ali odlično (19 %). Ta sprememba je izboljšala počutje 12 % učencev. Za 7 % učencev se je počutje poslabšalo in za 6 % je bila vrnitev v šolo stresna. Vrnitev ni vplivala na počutje 8 % učencev. Predvidevava, da se posamezniki počutijo slabše ali so v stresu zaradi hitrejšega dnevnega (in učnega) ritma, kot so si ga ustvarili doma, in zaradi nujnosti po hitri prilagoditvi na novo situacijo. Poleg tega tudi učna uspešnost v šoli vpliva na posameznikovo počutje.

6 SKLEPI

Osnovni namen najinega raziskovalnega dela je bil dvojen: (1) pridobiti nove raziskovalne izkušnje in znanja ter (2) potešiti radovednost, kako najstniki v naši občini doživljajo pandemijo in kolikšen je njen vpliv na naša življenja. Opazili sva, da sami različno doživljava pandemijo in šolanje na daljavo. V medijih sva zaznali, da odrasli veliko govorijo o nas, otrocih in mladostnikih, predvsem o tistih, ki so imeli že pred epidemijo težave. Želeli sva, da smo tudi mi – učenci tretjega triletja – slišani.

Najina raziskava je pokazala, da počutje učencev v občini Ilirska Bistrica v času drugega vala epidemije ni bilo tako slabo, kot so poročali mediji. Učenci niso doživljali veliko stresa, prosti čas so preživljali aktivno v naravi, zato ni bilo veliko sprememb v njihovem telesnem stanju. Tudi jakost zaznave neprijetnih čustev je bila nizka. Učenci so v veliki meri zadovoljni s svojim življenjem. Izkušnje iz prvega vala epidemije so znali uporabiti v drugem valu. Obkroženi so z ljudmi, ki jih podpirajo. Glede na to so bili učenci v času anketiranja dobro razpoloženi.

Izkušnje, ki sva jih pridobili pri raziskovanju, so nepozabne in zagotovo zelo poučne. Pred vami je najina prva raziskovalna naloga. V njej sva opisali najino opravljeno raziskovalno delo, pri katerem sva sočasno podrobneje spoznavali korake raziskovanja in vsebine, s katerimi sva se ukvarjali. Če bi se lahko še enkrat postavili na začetek, bi nekaj korakov začrtali drugače. Vendar je to, kot pravijo raziskovalci, precej »normalna« ugotovitev.

Če strneva:

najprej sva si zastavili raziskovalna vprašanja in naredili načrt raziskovanja, nato sva sestavili intervjujska vprašanja in s pomočjo literature pripravili anketni vprašalnik. Kasneje, ob pregledu rezultatov, sva spoznali, kako pomembni so kakovost anketnega vprašalnika in vsi koraki poteka raziskave.

V prihodnje bova izbrali ožje področje raziskovanja. Kljub temu da sva se poskušali z raziskovalnimi vprašanji osredotočiti na počutje učencev med drugim valom epidemije, je najina izbrana tema široka. Spoznali sva, da na počutje vpliva veliko dejavnikov (vseh v najini raziskavi nisva zajeli): učni uspeh, podpora družine, telesna aktivnost,

prehranjevanje, telesno zdravje, druženje, miselna naravnost Kot je zapisala Strniša (b. d.): »Duševno zdravje in dobro počutje sta odvisna od posameznikove osebnosti in njegovega vedenja, pa tudi od okolja v katerem živi in dela.«

V raziskavi sva prvotno imeli namen primerjati rezultate vprašalnika med šolami v naši občini ali po razredih, česar pa zaradi slabšega sodelovanja najinih vrstnikov, učencev tretjega triletja osnovne šole, ki sva jih povabili k izpolnjevanju vprašalnika, nisva mogli izvesti. Zanimalo naju je, kakšne razlike obstajajo v počutju učencev med drugim valom epidemije med velikimi, mestnimi šolami, in manjšimi, vaškimi šolami.

Pridobili sva veliko znanj, ki nama bodo prišla prav pri nadaljnjem raziskovalnem delu. Spoznali sva, da obstaja veliko čustev, ki se med seboj prepletajo. Nanje vplivata tako okolje kot posameznikovo mišljenje in doživljanje sveta. Vsak od nas čustvuje drugače, tudi zato smo si različni. Zato epidemija na vsakega posameznika vpliva nekoliko drugače. Kako, verjameva, bo pokazal čas.

Naučili sva se tudi, kako zelo je pomembno, da v času epidemije poskrbimo za svoje dobro počutje. Pomembno je, da (1) obdržimo dnevno rutino (če se le da), (2) ostanemo telesno aktivni (ne le pri urah športa), (3) se redno in zdravo prehranjujemo, (4) ohranimo stike (z družino, sošolci in prijatelji), (5) spregovorimo o svojih občutkih in čustvih, (6) ustvarjamo, (7) se telesno in miselno sproščamo, (8) ostanemo dejavni, (9) se dobro naspimo in, nenazadnje, (10) prosimo za pomoč, kadar ne moremo sami predelati stiske.

Izsledki najine raziskovalne naloge bi lahko bili koristni tudi najinim učiteljem. Ti bi lahko svoje delo prilagodili tudi počutju otrok, če bomo ponovno imeli šolanje na daljavo.

Radi bi še dodali, da sva med raziskovalnim delom uživali in z dobljenimi rezultati potešili svojo radovednost. Zelo sva ponosni na svojo nalogo in sva presrečni zaradi opravljene raziskave.

7 LITERATURA¹²

- Breme, ki ga v epidemiji nosijo otroci, je večje, kot si mislimo.* (2020). Delo.si. <https://www.delo.si/novice/slovenija/breme-ki-ga-v-epidemiji-nosijo-otroci-je-vecje-kot-si-mislimo/>
- Cepljenje proti covidu-19.* (b. d.). Nacionalni inštitut za javno zdravje. <https://www.nijz.si/sl/cepljenje-covid>
- Cepljenje proti covidu-19 – za strokovno javnost.* (2021). Nacionalni inštitut za javno zdravje. <https://www.nijz.si/sl/cepljenje-proti-covid-19-za-strokovno-javnost>
- Cirman, P. in Vuković, V. (2021). *Janša se boji le ljudi na ulicah #komentar*. necenzurirano.si. <https://necenzurirano.si/clanek/mnenja/jansa-se-boji-le-ljudi-na-ulicah-komentar-864435>
- Competences for life: the skills you need to cope with complexity.* (2020). European Commission: EU Science Hub (JRC). <https://ec.europa.eu/jrc/en/news/competences-life-skills-you-need-cope-complexity>
- COVID-19 sledilnik.* (2021). <https://covid-19.sledilnik.org>
- Četrtna Slovencev verjame, da je virus ušel iz laboratorija.* (2020). 24ur.com. <https://www.24ur.com/novice/korona/cetrtna-slovencev-verjame-da-je-virus-usel-iz-laboratorija.html>
- Dobnikar Šeruga, R. (2020). *V drugem valu manj težav.* Slovensko izobraževalno omrežje. <https://sio.si/2020/11/30/v-drugem-valu-manj-tezav/>
- Epidemija COVID-19 in zasloni – starši ne pozabite na družinska pravila.* (2021). Agencija za komunikacijska omrežja in storitve Republike Slovenije, Medijska in informacijska pismenost. <https://www.mipi.si teme/medijska-pismenost/epidemija-covid-19-in-zasloni-starsi-ne-pozabite-na-druzinska-pravila>
- Epidemija je preklicana – kaj to pomeni?* (2020). CNVOS.si. <https://www.cnvos.si/novice/2528/epidemija-je-preklicana-kaj-to-pomeni/>
- Epidemija poudarila pomen medijev, a tudi povečala njihovo negotovost.* (2020). iusunfo.si. <https://www.iusinfo.si/medijsko-sredisce/v-srediscu/262945>
- Ferčak, K. (2015). *Možgani najstnikov.* Stik – Center za psihoterapijo in kakovost odnosov. <https://www.stik.si/mozgani-najstnikov/>
- Gračanin, E. (2020). *Spregledane stiske otrok in mladostnikov.* Kaj pa univerza, Radio Študent. <https://radiostudent.si/univerza/kaj-pa-univerza/spregledane-stiske-otrok-in-mladostnikov>

¹² Navajanje virov po 7. verziji APA standardov (vir: <http://vodici.pef.uni-lj.si/subjects/guide.php?subject=apa7>)

- Hecl, T. (2015). *Jaz sem jaz, ti si ti! Razumevanje socialnih interakcij in izstopajočega vedenja pri predšolskih otrocih*, diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. <http://pefprints.pef.uni-lj.si/2872/>
- Horvat, N. (b. d.) *Kvalitativne raziskave: intervju, fokusne skupine*. https://studentski.net/gradivo/ulj_ffa_fa1_sfa_sno_kvalitativne_raziskave_intervju_fokusne_skupine_01
- Imran, N., Aamer, I., Sharif, M. I., Bodla, Z. H. in Naveed, S. (2020). Psychological burden of quarantine in children and adolescents: A rapid systematic review and proposed solutions. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36-(5), 1106–1116. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.3088>
- Karimova, H. (2021). *The Emotion Wheel: What It Is and How to Use It*. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/emotion-wheel/>
- Kompare A., Stražiškar M., Dogša I, Vec T. in Curk J. (2007a). *Uvod v psihologijo*. Učbenik za 2. letnik gimnazijskega in srednje tehniškega oz. strokovnega izobraževanja (1. izid, 2. natis). DZS.
- Kompare A., Stražiškar M., Dogša I., Vec T. in Curk J. (2007b). *Psihologija, Spoznanja in dileme*. Učbenik za psihologijo v 4. letniku gimnazijskega izobraževanja (1. izid, 2. natis). DZS.
- Koprivec, S. (2019). Možgani mladostnikov: ali strukturna nerazvitost vodi v slabše odločitve? *eSinapsa*, letnik 2019, številka 17. https://www.sinapsa.org/eSinapsa/stevilke/2019-17/257/mozgani_mladostnikov
- Kako je z anketiranjem mladoletnih?* (b. d.) 1ka.si. <https://www.1ka.si/d/sl/pomoc/pogosta-vprasanja/kako-z-anketiranjem-mladoletnih>
- Kako oblikovati anketo?* (b. d.). mojaanketa.si. <http://www.mojaanketa.si/advice/>
- Kljub opozorilom še vedno veliko kršitev: ta vikend preverjamo, ali spoštujete ukrepe za zaježitev epidemije.* (2020). Policija, sporočila za javnost GPU. <https://www.policija.si/medijsko-sredisce/sporocila-za-javnost/sporocila-za-javnost-gpue/106686-policija-poziva-spostujete-ukrepe-za-zajezitev-epidemije-in-ohranitev-javnega-zdravja>
- Kljub večjemu optimizmu glede širjenja virusa velika večina situacijo še vedno občuti precej negativno. Skoraj dve tretjini vprašanih ukrepe ocenjuje kot prestroge.* (2021). Raziskava #Novanormalnost, 5. – 8. februar 2021, n=501. Valicon. <https://www.valicon.net/sl/2021/02/kljub-vecjemu-optimizmu-glede-sirjenja-virusa-velika-vecina-situacijo-se-vedno-obcuti-precej-negativno-skoraj-dve-tretjini-vprasanih-ukrepe-ocenjuje-kot-prestroge/>
- Kristan, L. (2015). Razvoj izvršilnih funkcij pri otroku in mladostniku. *eSinapsa*, 2015 (9). <http://www.sinapsa.org/eSinapsa/stevilke/2015-9/154/Razvoj+izvr%C5%A1ilnih+funkcij+pri+otroku+in+mladostniku>
- Kuralt, Š. (2021). *Polnoletni dijaki dobili globe, mladoletni morajo na sodišče*. Delo.si. <https://www.delo.si/novice/slovenija/polnoletni-dijaki-dobili-globe-mladoletni-morajo-na-sodisce/>

- Lavrič, M. in Naterer, A. (2015). *Metode znanstveno raziskovalnega dela*. [https://www.um.si/studij/financiranje/inovativna-shema-2010/Documents/doc.dr.Miran Lavrič doc.dr.Andrej Naterer - Metode.pdf](https://www.um.si/studij/financiranje/inovativna-shema-2010/Documents/doc.dr.Miran_Lavric_doc.dr.Andrej_Naterer_-_Metode.pdf)
- Lejko Zupanc, T. (2020). *Covid-19 – »Popolna nevihta?«*. Zdravniški vestnik. <https://doi.org/10.6016/ZdravVestn.3197>
- Lišič, A., Lavrih, L. in Fricelj, N. (2020). *Samoregulacija študentov in študij v izrednih razmerah*, raziskovalno poročilo. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta UL.
- Merljak Zdovc, S. (2020). *Otrokom tudi v času koronavirusa pomagajo nevladne organizacije*. Čaroris. <https://casoris.si/otrokom-tudi-v-casu-koronavirusa-pomagajo-nevladne-organizacije/>
- Milivojević, Z. (2018). *Emocije: razumevanje čustev v psihoterapiji*. Psihopolis institut.
- Mladi v času epidemije COVID-19 – rezultati ankete MSS*. (2020). dostop.si. <https://www.dostop.si/mladi-v-casu-epidemije-covid-19-rezultati-ankete-mss/>
- Naloge Uprave RS za zaščito in reševanje*. (2014). Uprava RS za zaščito in reševanje – URSZR. <http://www.sos112.si/slo/page.php?src=sv2.htm>
- Nevladne informacije*. (b. d.). nevladnik.si. <http://www.nevladnik.info/si/nevladne-organizacije/>
- Nevladne organizacije*. (b.d.). Varuh človekovih pravic RS. <https://www.varuh-rs.si/kaj-delamo/koristni-naslovi-in-informacije/nevladne-organizacije/>
- Ocena potreb po psihosocialni podpori*. (2021). Društvo psihologov Slovenije. <http://www.dps.si/za-psihologe/koronavirus/ocena-potreb-po-psihosocialni-podpori/>
- Ocena otrok in mladih o izzivih, ki jih prinaša življenje v času COVID-19*. (2020). UNICEF Slovenija.
- Odklonilno ločeno mnenje sodnice dr. Špelce Mežnar k sklepoma št. U-I-426/20 in št. U-I-427/20 z dne 5. 11. 2020*. (2020). Uradni list RS, št. 155/20. <https://www.us-rs.si/odlocitev/?id=115323>
- Odlok o začasni delni omejitvi gibanja ljudi in omejitvi oziroma prepovedi zbiranja ljudi zaradi preprečevanja okužb s sars-cov-2*. (2020). Uradni list RS, št. 155/20. <https://www.us-rs.si/odlocitev/?id=115323>
- Oman, Š. (b. d.). *Likertova lestvica*. BenSTAT.si. <https://www.benstat.si/blog/likertova-lestvica/>
- Osebnost in samopodoba*. (b. d.). Inštitut za razvoj človeških virov. <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/osebnost-in-odnosi/osebnost/osebnost-in-samopodoba>
- Pandemija koronavirusne bolezni 2019 v Sloveniji*. (2021). Wikipedija, proste enciklopedije. [https://sl.wikipedia.org/wiki/Pandemija koronavirusne bolezni 2019 v Sloveniji](https://sl.wikipedia.org/wiki/Pandemija_koronavirusne_bolezni_2019_v_Sloveniji)

- Pisar, U. (2020). *Vpliv medijev v času epidemije koronavirusa*. Društvo psihologov Slovenije. <http://www.dps.si/wp-content/uploads/2020/04/Vpliv-medijev-v-%C4%8Dasu-koronavirusa-Pisar-Ur%C5%A1ka.pdf>
- Posledice pandemije koronavirusa na duševnem zdravju*. (b. d.). Inštitut za razvoj človeških virov. <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/posledice-koronavirusa-na-dusevnem-zdravju>
- Ristić Dedić, Z. (2020). *Pilot istraživanje učeničkih potreba i suočavanja s izazovima online nastave u ožujku 2020. godine (Preliminarno izvješće)* – Serija IDIZ-ovi vidici 003. Institut za društvena istraživanja u Zagrebu. [https://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/CRSN_slike_glavna/Ristić Dedić Z. 2020 - preliminarna z gimnazijci - koronavirus.pdf](https://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/CRSN_slike_glavna/Ristić_Dedić_Z._2020_-_preliminarna_z_gimnazijci_-_koronavirus.pdf)
- Rode, N. (b. d.). *Merjenje: merski instrumenti*. studenski.net. https://studentski.net/gradivo/ulj_fsd_sd1_oss_sno_merski_instrumenti_01
- Romih, A. (2017). *Učinki treninga regulacije čustev pri učencih osnovne šole*, magistrsko delo. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta. <https://dk.um.si/lzpisGradiva.php?id=68689&lang=slv>
- Slovar čustev: Čustva, občutki, afekti in sorodni pojmi*. (b. d.). Inštitut za razvoj človeških virov. <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/osebnost-in-odnosi/slovar-custev>
- Slovar slovenskega knjižnega jezika – SSKJ*. (2015). Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU. <http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html>
- Slovenija razglasila epidemijo novega koronavirusa*. (2020). Spletišče državne uprave. <https://www.gov.si/novice/2020-03-12-slovenija-razglasila-epidemijo-novega-koronavirusa/>
- Spitzer, M. (2021). *Pogovor Alenke Kepic Mohar z dr. Spitzerjem, avtorjem knjige Epidemija pametnih telefonov*. <https://www.mladinska.com/dobrezgodbe/zdravo-zivljenje/manfred-spitzer-pametni-telefoni>
- Strniša, K. (b. d.). *Poimenovanje in razlaga čustev*. BRST Psihologija. <https://www.brstpsihologija.si/poimenovanje-in-razlaga-custev>
- Strniša, K. (b. d.). *Samopodoba – ključ do popolnega življenja*. BRST Psihologija. <https://www.brstpsihologija.si/samopodoba-kljuc-do-polnega-zivljenja/>
- Tavčar, B. (2020). *Pandemija občutkov strahu prazni trgovine*. Delo.si. <https://old.delo.si/novice/slovenija/pandemija-obcutkov-strahu-prazni-trgovine-282702.html>
- Ukrepi za zajezitev širjenja okužb*. (b. d.). Spletišče državne uprave. <https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/ukrepi-za-zajezitev-sirjenja-okuzb/>
- Urbančič, V. (2020). *Policija prekinila protest nasprotnikov ukrepov proti epidemiji*. Delo.si. <https://www.delo.si/novice/svet/sodisce-dovolilo-protest-nasprotnikov-ukrepov-zaradi-koronavirusa/>

- Vičič, A. (2002). *Psihološke karakteristike mladostnikov*. Združenje košarkarskih trenerjev Slovenije. http://kosarkarskitrenerji.com/ftp/trener/psihologija/Vicic_psiholoske%20znacilnosti%20mladostnikov.pdf
- Vilčnik, N. (2014). *Zakaj mladostniki zapadejo v slabo družbo in kako iz nje*, raziskovalna naloga. Zveza prijateljev mladine Maribor. <https://zpm-mb.si/raziskovalne-naloge/zakaj-mladostniki-zapadejo-v-slabo-druzbo-in-kako-iz-nje/>
- Vitez, E. (2009). *Čustva in spol*, diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede. <http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/vitez-erika.pdf>
- Vlada preklicala epidemijo nalezljive bolezni SARS-CoV-2 (covid-19)*. (2020). Spletišče državne uprave. <https://www.gov.si/novice/2020-05-15-vlada-preklicala-epidemijo-nalezljive-bolezni-sars-cov-2-covid-19/>
- Vlada razglasila epidemijo nalezljive bolezni covid-19 na območju Republike Slovenije*. (2020). Spletišče državne uprave. <https://www.gov.si/novice/2020-10-19-vlada-razglasila-epidemijo-nalezljive-bolezni-covid-19-na-obmocju-republike-slovenije/>
- Volarič, N. (b. d.). *Likertova lestvica*. statistik.si. <https://www.statistik.si/likertova-lestvica/>
- Vorkapić, M., Račič, M. in Švab, N. (2020). *V veljavo stopila policijska ura, v Mariboru zavrelo*. 24.ur.com. <https://www.24ur.com/novice/korona/v-veljavo-stopa-policijska-ura-tersek.html>
- WHO razglasil pandemijo*. (2020). MMC RTV SLO. <https://www.rtvlo.si/zdravje/novi-koronavirus/who-razglasil-pandemijo/516812>
- Začasne prepovedi in drugi odloki*. (b. d.). Gospodarska zbornica Slovenije. <https://www.gzs.si/koronavirus/vsebina/Zacasne-prepovedi-in-drugi-odloki>
- Zakon o nevladnih organizacijah /ZNOrg/*. (2021). Uradni list RS, št. 21/18. <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO7129>
- Za samotestiranje se zanima le petina dijakov. Pečan: Škoda je bila že storjena*. (2021). MMC RTV SLO. <https://www.rtvlo.si/zdravje/novi-koronavirus/za-samotestiranje-se-zanima-le-petina-dijakov-pecan-skoda-je-bila-ze-storjena/575768>
- Zaščita svobode medijev med pandemijo virusa covid-19*. (2020). Novice Evropskega parlamenta. <https://www.europarl.europa.eu/news/sl/headlines/world/20200423STO77709/zascita-svobode-medijev-med-pandemijo-virusa-covid-19>
- Z znanjem do boljšega zdravja: koronavirus SARS-CoV-2*. (b. d.). Nacionalni inštitut za javno zdravje. <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-za-splosno-javnost>
- Žigon, N. (2009). *Tudi moški jokajo*. Viva, portal za boljše življenje. <https://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/3357/Tudi-mo%C5%A1ki-jokajo>

8 PRILOGE

PRILOGA A

POČUTJE UČENCEV III. TRIADE OSNOVNIH ŠOL MED PANDEMIJO SARS-CoV-2

soglasje staršev/skrbnikov za sodelovanje v raziskavi

S tem soglasjem vabimo vašega otroka k sodelovanju v raziskavi **Počutje učencev III. triade osnovne šole med pandemijo** SARS-CoV-2. To je raziskava dveh mladih raziskovalk – devetošolk Zale Cek in Žane Tomažič iz Osnovne šole Rudolfa Ukoviča Podgrad. Raziskava poteka na osnovnih šolah v občini Ilirska Bistrica. Učenki raziskovalno delo opravljata pod mentorstvom Vesne Babnik in prof. dr. Mojce Juriševič s Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani. V okviru raziskave nas zanimajo stresni dejavniki, s katerimi so se najstniki srečali med zaprtjem šol, ter njihovo čustveno in telesno stanje.

Na tem mestu vas prosimo, da s podpisanim soglasjem omogočite, da vaš otrok sodeluje v raziskavi mladih raziskovalk. S tem boste omogočili raziskovanje počutja najstnikov v času zaprtja šol med epidemijo koronavirusa v občini Ilirska Bistrica. Ugotovitve te raziskave bi lahko pomagale tudi pedagoškimi delavcem na šolah pri delu z učenci v času morebitnega ponovnega zapiranja šol.

Raziskava bo potekala preko spletnega vprašalnika na matični šoli vašega otroka. Če se odločite, da bo vaš otrok sodeloval v raziskavi, bo njegova naloga izpolniti vprašalnik, ki vsebuje vprašanja, ki se nanašajo na življenje najstnikov (npr. o njihovih čustvih, stresnih dejavnikih, telesnih znakih ...). Izpolnjevanje vprašalnika bo trajalo približno 9 minut.

Udeležba v raziskavi ne prinaša posebnih tveganj.

Za udeležbo v raziskavi ni predvidenega nobenega nadomestila.

Izpolnjevanje vprašalnika bo potekalo anonimno preko spleta v prvem tednu marca 2021.

Učenčevo sodelovanje v raziskavi ne prinaša posebnih koristi; izjema so lastna spoznanja o sebi, ki jih bo najstnik pridobil v okviru sodelovanja. Sodelovanje v raziskavi je v celoti prostovoljno.

Storili bomo vse, da zaščitimo zasebnost vašega otroka. Zbiranje podatkov bo potekalo anonimno. Spremljali bomo izbrane demografske podatke (starost/razred, spol, šola). Identiteta vašega otroka ne bo zajeta v anketi, zato v nobenem primeru ne bo razkrita. Javno bodo objavljeni in dostopni le skupinski rezultati mladinskega raziskovalnega dela.

V primeru morebitnih dodatnih vprašanj se lahko obrnete na Vesno Babnik (vesna.babnik@quest.arnes.si).

IZJAVA

Spodaj podpisani/a starš ali skrbnik/-ica otroka (ime in priimek)

_____ iz _____ . razreda (obkrožite eno od navedenih trditev)

Osnovne šole (naziv šole) _____

SOGLAŠAM,

NE SOGLAŠAM,

da moj otrok/varovanec sodeluje v zgoraj opisani raziskavi ter da sem bil/a o namenu, načrtih in metodah izvedbe raziskave seznanjen/a.

Datum:

Ime, priimek in podpis starša ali skrbnika/-ice:

PRILOGA B

Počutje učencev med pandemijo Vprašalnik

Pozdravljeni! Sva devetošolki Žana Tomažič in Zala Cek, mladi raziskovalki iz Osnovne šole Rudolfa Ukoviča Podgrad. Delava raziskovalno nalogo s področja psihologije. Raziskujemo, kako se učenci III. triade počutimo in spoprijemamo z epidemijo. Rezultate in spoznanja najinega raziskovalnega dela želiva predstaviti na Srečanju mladih raziskovalcev Slovenije. To temo sva izbrali, ker je aktualna in bi morali več govoriti o njej. Zelo naju je presenetilo, kako malo raziskav je bilo narejenih na to temo v Sloveniji. Vsi raziskovalci so se večinoma ukvarjali s problemom šolanja na daljavo, nihče pa se ni posvetil izrecno počutju mladih. Prav je, da zdaj stopimo skupaj, saj je tudi od nas mladih odvisna prihodnost. Zelo bova veseli, če si boste vzeli čas in izpolnili najin anketni vprašalnik. Sodelovanje je prostovoljno in anonimno. Tako nama boste pomagali pri raziskovanju. Prosiva, da si vzamete nekaj minut in s klikom na *Naslednja stran* pričnete z izpolnjevanjem ankete. Lep dan vam želiva, Žana in Zala

Q15_ 2 - GDPR — soglasje za zbiranje osebnih podatkov v anketnem vprašalniku

Tvoji starši/skrbniki so že dali dovoljenje, da rešiš ta anketni vprašalnik. Za potrebe raziskave moramo pridobiti tudi nekaj tvojih osebnih podatkov (šola, razred, spol). Ker bomo skupaj s tvojimi odgovori zbirali tudi navedene osebne podatke, te pred izpolnjevanjem prosimo, da se strinjaš z njihovim zbiranjem. Posredovanje anketnih in osebnih podatkov je anonimno in prostovoljno ter je pogoj za sodelovanje v raziskavi. V primeru, da se ne strinjaš z zbiranjem podatkov, ne moreš nadaljevati z izpolnjevanjem vprašalnika.

Prosimo, da označiš, ali si seznanjen z zbiranjem osebnih podatkov in ali se strinjaš z njihovim zbiranjem.

- Ne, sem seznanjen/-a in se ne strinjam z zbiranjem osebnih podatkov.
- Da, sem seznanjen/-a in se strinjam z zbiranjem osebnih podatkov.

IF (1) Q15_ 2 = [2] (Da, sem seznanjen/-a in se strinjam z zbiranjem osebnih podatkov.)

Q1 — Katero osnovno šolo v občini Ilirska Bistrica obiskuješ?

- Šola 1
- Šola 2
- Šola 3
- Šola 4
- Šola 5
- Šola 6
- Šola 7

IF (1) Q15_ 2 = [2] (Da, sem seznanjen/-a in se strinjam z zbiranjem osebnih podatkov.)

Q2 — Kateri razred osnovne šole obiskuješ?

- 7. razred
- 8. razred
- 9. razred

IF (1) Q15_ 2 = [2] (Da, sem seznanjen/-a in se strinjam z zbiranjem osebnih podatkov.)

Q3 — Katerega spola si?

- Moški.

Ženski.

IF (1) Q15_ 2 = [2] (Da, sem seznanjen/-a in se strinjam z zbiranjem osebnih podatkov.)

Q4 — 1. sklop vprašanj: Izbrani stresni dejavniki v času pandemije

Epidemija je izraz za nenaden izbruh in hitro širjenje nalezljive bolezni v človeški populaciji, v kateri močno presega normalno obolevnost. Kadar epidemija nalezljive bolezni zajame človeštvo na velikem geografskem območju, govorimo o pandemiji.

(1)

Q15_ 2 = [2] (Da, sem seznanjen/-a in se strinjam z zbiranjem osebnih podatkov.)

Q5 — Kako močno si v preteklih tednih II. vala epidemije občutil/-a našete stresne dejavnike?

	To zame ni bilo stresno.	To je bilo zame malo stresno.	To je bilo dokaj stresno zame.	To je bilo zame stresno.	To je bilo zame zelo stresno.
Prepoved druženja v živo s prijatelji.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prepoved ukvarjanja z nekaterimi aktivnostmi v prostem času.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Negotovost, kdaj se bomo vrnili v šolo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Negotovost, kdaj bo pandemije konec.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Občutenje pritiska, kako bom dosegel cilje v tem šolskem letu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zaprto stanovanje ali hišo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Občutek pomanjkanja kontrole nad lastnim življenjem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Občutek, da se ves čas samo učim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Visoka pričakovanja staršev ali skrbnikov do mene v povezavi s šolskim delom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nasprotujoče si informacije s strani medijev in socialnih omrežji.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

IF (1) Q15_2 = [2] (Da, sem seznanjen/-a in se strinjam z zbiranjem osebnih podatkov.)

Q6 — 2. sklop vprašanj: Čustveno stanje učencev v času II. vala epidemije

(1)

Q15_2 = [2] (Da, sem seznanjen/-a in se strinjam z zbiranjem osebnih podatkov.)

Q7 — Kako močno si zaznal/-a spodaj navedena čustva ali občutke v preteklih tednih II. vala epidemije, kadar si se spopadal/-a s stresom?

	Tega čustva nisem zaznal.	To čustvo sem malo zaznal.	To čustvo sem dobro zaznal.	To čustvo sem močno zaznal.	To čustvo sem zelo močno zaznal.
srečo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
osamljenost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
občutek, da zamujam pomembne stvari v svojem življenju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
občutek skrb za zdravje svojih bližnjih	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
občutek, da umirjam napetosti v družini	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kljubovanje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zaupanje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
otožnost/apatičnost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
razdraženost in vzkipljivost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nervozo ali tesnoba	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
občutek strahu, panike, groze	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jezo ali bes do drugih	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jezo nase	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nezadovoljstvo ali frustracijo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
negotovost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ponos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
utrujenost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
spoštovanje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zaskrbljenost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
dolgočasje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
upanje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sovraštvo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ljubezen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tremo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
drugo (vpiši čustvo):	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

IF (1) Q15_2 = [2] (Da, sem seznanjen/-a in se strinjam z zbiranjem osebnih podatkov.)

Q6\ 2 — 3. sklop: Telesno stanje učencev v času II. vala epidemije

(1)

Q15_2 = [2] (Da, sem seznanjen/-a in se strinjam z zbiranjem osebnih podatkov.)

Q8 — Kako pogosto si zaznal/-a spodaj navedene telesne znake v preteklih tednih II. vala epidemije, kadar si se spopadal/-a s stresom?

	Nikoli.	Redko.	Občasno.	Pogosto.	Vedno.
glavobol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bolečine v trebuhu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
težave z nespečnostjo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vrtočlavico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
upad motivacije za šolsko in obšolsko delo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
spremembe v apetitu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
spremembe v spanju (spim premalo, spim preveliko, ne morem zaspati, čeprav sem utrujen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ne opazim telesnih sprememb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
drugo:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

IF (1) Q15_2 = [2] (Da, sem seznanjen/-a in se strinjam z zbiranjem osebnih podatkov.)

Q9 — 4. sklop vprašanj: Vrednotenje pozitivnih trditev

(1)

Q15_2 = [2] (Da, sem seznanjen/-a in se strinjam z zbiranjem osebnih podatkov.)

Q10 — Pri vsaki pozitivno naravnani trditvi presodi, v kolikšni meri velja zate.

	Sploh ne velja zame.	Nekoliko velja zame.	Velja zame.	Večinoma velja zame.	Povsem velja zame.
Čutim, da sem sposoben prebroditi težave, v katerih smo se znašli v času pandemije.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sem dobro razpoložen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Imam moč za opravljanje vsakodnevnih obveznosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Čutim, da sem miren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zaupam državnim ukrepom (zaščitne maske,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

razkuževanje,
razdalja,
izolacija...).

Lahko se
osredotočam na
učenje in šolsko
delo.

Imam več časa,
da se ukvarjam s
stvarmi, ki me
veselijo.

Čutim, da lahko
delim svoje
mnenje v družini
in v šoli na
daljavo.

Imam več časa
za sprehode v
naravo ali
telesno aktivnost.

Opazim, da
znam in zmorem
več, kot sem
mislil.

Sedaj bolje
poznam svojo
družino.

Sedaj sem bolj
navajen na
življenje v dani
situaciji.

Zaradi lastnih
spoznanj prvega
vala epidemije se
bolje znajdem v
drugem valu
epidemije.

Tudi v teh časih
najdem
odraslega
sogovornika za
pogovor o
stvareh, ki me
skrbijo, ali o
novicah, ki jih
zasledim v
medijih ali na
socialnih
omrežjih.

V tem času se
zdravo
prehranjujem z
doma
pripravljeno
hrano.

Čutim, da imam podporo družine.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sem zadovoljen s svojim življenjem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obdan sem z ljudmi, ki me spodbujajo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

IF (1) Q15_2 = [2] (Da, sem seznanjen/-a in se strinjam z zbiranjem osebnih podatkov.)

Q11 — 5. sklop vprašanj: Odgovori na vprašanja

(1)

Q15_2 = [2] (Da, sem seznanjen/-a in se strinjam z zbiranjem osebnih podatkov.)

Q12 — Kaj počneš, da ostaneš v stiku z ljubimi osebami?

IF (1) Q15_2 = [2] (Da, sem seznanjen/-a in se strinjam z zbiranjem osebnih podatkov.)

Q13 — Kaj običajno delaš v prostem času, ko nisi zaposlen/-a s šolo?

IF (1) Q15_2 = [2] (Da, sem seznanjen/-a in se strinjam z zbiranjem osebnih podatkov.)

Q14 — Kako se počutiš sedaj, ko si ponovno v šoli?

IF (1) Q15_2 = [2] (Da, sem seznanjen/-a in se strinjam z zbiranjem osebnih podatkov.)

Q15 — Želiš še kaj sporočiti raziskovalkama? Na tem mestu nama lahko pušiš sporočilo.

PRILOGA C

Dopisni intervju s Polonco Čas, klinično psihologinjo na Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše Ljubljana (31. decembra 2020)

— Katere stresorje in stiske zaznavate pri učencih III. triade v času epidemije?

Vsekakor je največ stisk vezanih na pomanjkanje socialnih stikov, ki so predvsem v času mladostništva zelo pomembni (kvalitetni socialni odnosi doprinesejo k zdravemu razvoju identitete). Zaznavamo stiske, vezane na šolsko delo, predvsem na odsotnost učiteljeve razlage, ki je preko pouka na daljavo manj dostopna. Prav tako se pojavlja strah pred boleznijo in pa negotovost glede poteka samo epidemije.

— Katera čustva učenci navajajo v pogovorih z vami ali v sporočilih, ki vam jih namenjajo?

Najpogostejša čustva, o katerih poročajo mladostniki v času epidemije, so žalost, občutki notranje praznine, občutki nemoči, jeza, strah in tesnoba. Se pa tudi zgodi, da nam mladostniki, ki so depresivni ali socialno anksiozni, poročajo o občutkih olajšanja, ker jim ni potrebno iti med ljudi.

— Se ti stresorji razlikujejo v času pandemije od časa pred njo (npr. pred letom dni)?

Vsekakor je stisk pri mladostnikih v času epidemije več. Predvsem pride to do izraza pri mladostnikih, ki so imeli čustvene težave že pred pojavom epidemije in v tem času so se njihove stiske še samo povečale. Pa tudi pri tistih, ki prej težav niso imeli, opažamo v tem obdobju več negativnih čustev.

— So se kakšni stresorji okrepili sedaj, v II. valu epidemije (v primerjavi s I. valom epidemije)?

Stiske, opisane v prvem vprašanju, so v drugem valu epidemije večje, kar gre verjetno na račun "nenapovedljivosti" trajanja epidemije. V prvem valu smo namreč vsi upali ali verjeli, da bo "krizne situacije" hitro konec, delali smo načrte za bližnjo prihodnost, sedaj pa vemo, da imamo opravka s situacijo, ki lahko traja dlje časa, zato je občutek negotovosti toliko večji.

— Ali v tem času prejmete več klicev kot pred epidemijo?

V času prvega vala klicev ni bilo veliko več, v drugem valu pa opažamo povečanje potreb po psiholoških obravnavah.

— Ali menite, da bodo mladostniki v prihodnje zaradi stisk, v katerih so se znašli posamezniki, doživljali več travm? Kako lahko v šolah pomagajo?

Pri mladostnikih, ki imajo slabše strategije spoprijemanja s stresom in posledično več čustvenih težav, se lahko njihovo "psihično okrevanje" vsekakor zavleče za dlje časa kot pri mladostnikih brez čustvenih težav. Šole lahko na prvem mestu pomagajo na način, da slišijo mladostnikove težave in so dostopne za pogovore o stiskah (svetovalne službe), lahko tudi preko skupinskega dela po razredih.

— Kako lahko brez osebnih stikov pomagata mladostnikom v teh časih?

Na Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše izvajamo obravnave tako v živo, kot tudi preko zooma ali telefona, odvisno od vnaprejšnjega dogovora in narave težave.

PRILOGA D

Povzetki intervjuja z Jernejo Munc, psihosocialno svetovalko na Javnem zavodu Mladi zmaji (15. decembra 2020)

— Katere stresorje in stiske zaznavate pri učencih III. triade v času epidemije?

Danes učenje poteka na daljavo in v drugačnem učnem okolju. Pouk se ves čas odvija doma, ne v šoli. Nimamo možnosti druženja, zato se pojavlja stiska, osamljenost, predvsem pri posameznikih, ki niso spretni pri navezovanju stikov s svojimi vrstniki, ali pa jim gre to težje.

Stresor je tudi možnost dostopa do tehnične opreme, soočanje s slabo internetno povezavo, pomanjkanjem opreme ali s slabo tehnično opremo. Stresor je lahko tudi slabo domače okolje, kjer lahko prihaja do konfliktov, nasilja, zlorabe. To je negotovost, ker ne vemo, kaj se bo zgodilo.

— Katera čustva učenci navajajo v pogovorih z vami ali v sporočilih, ki vam jih namenjajo?

Pogosto čustvo je osamljenost. Sledi dolgčas, posledica katerega je nemotiviranost za šolsko delo. Poglobljene so lahko stiske otrok, ki so imeli težave že prej. Ti občutijo več tesnobe ali strah, kaj se bo zgodilo. Pojavlja se več depresije, samomorilnih misli ali rizična vedenja, kot so samopoškodbeno vedenje, zasvojenost (porast uporabe alkohola, ki je v Sloveniji najpogostejša droga).

— Se ti stresorji razlikujejo v času pandemije glede na čas pred njo (npr. pred letom dni)?

Da, se razlikujejo, ker je to nova situacija za vse nas. Nanjo smo se morali hitro prilagoditi. Eni smo se zmožni prilagoditi na spremembe hitreje, drugi ne. Tako je ravnanje z digitalnimi spletnimi orodji nekaterim blizu in jim je uporaba tehnologije lahka, drugim pa lahko to predstavlja zelo velik stres. Toliko bolj, če mladostniku ta orodja nič ne pomenijo ali če so manj spretni pri njihovi uporabi, v slednjem primeru je to lahko vir sramu, zato mladostnik ne prosi za pomoč. Odrasli menimo, da so mladostniki bolj vešč rabe spletnih orodij, da jih obvladajo, pa vendar ni vedno tako. Zato je stiska mladostnikov, ki niso vešč uporabe teh orodij, toliko večja in si je mogoče tudi ne upajo priznati.

Nekateri odrasli imajo visoka pričakovanja glede mladostnikov, pričakujejo, da se bodo hitro prilagodili situaciji.

Pred pandemijo so odrasli govorili, naj mladostniki ne preživljajo veliko časa na digitalnih omrežjih (igrice, splet ...), saj je to početje škodljivo, polno nevarnosti in nas lahko zasvoji. Sedaj pa mladostnikom sporočamo: vstopite v digitalni svet (družite se s prijatelji preko socialnih omrežij, učite se preko digitalnih omrežij ...). To je paradoks.

— So se kakšni stresorji sedaj, v II. valu epidemije, okrepli (v primerjavi s I. valom epidemije)?

Da. V času prvega vala epidemije smo mislili, da bo hitro minilo (dva tedna, mesec ...), potem bo pa v redu. Prej smo se bolj držali državnih ukrepov. Med seboj smo se bolj podpirali (v smislu: saj bomo zdržali, skupaj zmoremo, ostanimo doma). Sedaj pa nihče ne verjame, da se bo res tako hitro končalo. Več je negativnih misli, apatičnosti, nemotiviranosti, vseenosti za vse, kar lahko preide v depresijo, če se tako stanje traja daljši čas. V času prvega vala epidemije je bila pomlad, vreme je bilo veselo, pogosteje smo lahko šli ven,

postajalo je toplejše, dan se je daljšal, nasploh je bil bolj optimističen čas. Sedaj pa je zima; dan se krajša, noči so daljše, bolj je mrzlo, vreme je slabo, sam po sebi je čas bolj depresiven. Sedaj imamo manj upanja kot v prvem valu.

— Ali v tem času prejmete več klicev kot pred epidemijo?

Pred epidemijo je bilo več klicev. To je zato, ker smo v prvem valu epidemije vzpostavljali digitalni mladinski center na platformi DISCORT. Na začetku delovanja tega centra je bil telefon za mlade ena najbolj dosegljivih oblik, kjer so me mladi lahko kontaktirali. Danes pa temu ni več tako, zelo dejavni smo v digitalnem mladinskem centru. Tam imamo na voljo tudi sobo – svetovalnico, kjer mi lahko klicatelji pustijo sporočila. Le-teh je sedaj več.

— Ali menite, da bodo mladostniki v prihodnje zaradi stisk, v katerih so se znašli, doživljali več travm?

Da. Ločimo travmatske dogodke in travmatske situacije. Travmatski dogodki, kot so smrt v družini, prometna nesreča ali posilstvo, so enkratni dogodki. Te dogodke lahko posameznik časovno opredeli. V nasprotju z njimi pa so travmatske situacije, v katerih živi posameznik dalj časa. Vpliv travmatskih situacij je lahko enako močan kot travmatski dogodek, ne moremo pa točno določiti, kaj se je zgodilo, da je do take situacije prišlo. Npr., otrok živi v družini, v kateri je prisoten alkoholizem. Ta otrok nima občutka varnosti (tudi kadar nasilje ni prisotno), saj nikoli ne ve, kaj se bo kateri dan zgodilo (ali ga bodo prišli iskat po pouku, ali bo zanj glede vsega poskrbljeno, kakšne volje bo starš ...). Ta občutek otrok podoživlja vsak dan po malem, a posledice so na dolgi rok lahko takšne kot po kakšnem enkratnem travmatskem dogodku.

Sedaj živimo v travmatični situaciji, ki na vsakega od nas vpliva zelo različno. Vsak dan preko medijev mladostniki slišijo, da so neodgovorni, da se neodgovorno družijo, da niso solidarni

Verjetno bo zaradi epidemije vsak od nas imel nekakšne posledice. Toliko bolj mladostniki, saj je to obdobje razvojno zelo pomembno obdobje posameznika. Otroku v obdobju pubertete so vrstniki zelo pomembni; takrat si gradijo socialno mrežo, naučijo se, kako poteka komunikacija, interakcija med nami, najdejo si prijatelje, simpatije, raziskujejo, kaj se z njimi dogaja ... V tem obdobju lahko postanejo vrstniki mladostnikom celo bolj pomembni kot starši. In če jim je sedaj medsebojen stik onemogočen, je nemogoče, da ne bi imeli posledic zaradi tega. Kakšne bodo te posledice, ne vem.

— Kako lahko v šolah pomagajo?

Učencem manjkajo odmori med šolskimi urami, v katerih se lahko prosto pogovarjajo in družijo brez učiteljeve prisotnosti. Posamezni učitelji že omogočajo zoom srečanja, med katerimi pustijo učence same, da se lahko pogovarjajo.

Učitelji, razredniki, šolski strokovni delavci lahko navežejo stik z učenci, ki imajo težave, ker ne upa spregovoriti o svojih stiskah zaradi strahu pred stigmo.

— Kako lahko brez osebnih stikov pomagata mladostnikom v teh časih?

Zelo težko je, precej težje kot v živo. Svetovalno delo preko telefona ali *chata*, ko si dopisujemo, je bolj naporno kot v živo, saj mi dostikrat manjka odziv na drugi strani. Ne vem, kaj točno se tam dogaja, ne vem, ali je oseba na drugi strani razumela, kaj sem ji želela povedati in ali sem jaz prav razumela njo. Meni je bolj naporno, nekaterim mladim (ne

vsem) pa je ta način sodelovanja varnejša oblika komunikacije in se hitreje odprejo, saj imajo večji občutek varnosti; v našem digitalnem mladinskem centru so lahko anonimni.

Za socialne delavce je, kot rečeno, tako delo napornejše. Težji je dostop do pomoči pri večjih, resnejših težavah (kot je duševno zdravje). Toda sedaj je vseeno lažje kot v prvem valu epidemije, saj takrat ustanove za pomoč otrokom in mladostnikom niso bile odprte.

— Ali je sprejemanje situacije odvisno od našega temperamenta?

Da. To je zelo odvisno od našega temperamenta, karakterja. Način spopadanja s stresnimi situacijami je za vsakega posameznika nekoliko drugačen.

Nekateri se s stresnimi situaciji spopadajo lažje in če prihajajo iz okolja, kjer imajo doma urejene odnose, bo posledic manj. Pri otrocih, ki so bolj občutljivi ali ne živijo v dobrih pogojih, pa bodo lahko posledice večje, predvsem v znanju.

PRILOGA E

Dopisni intervju z go. Klaro Pinter, zdravstveno sodelavko na NIJZ, ki ureja spletno svetovalnico v okviru projekta tosemjaz.net, 22. 12. 2020

— Katere stresorje in stiske zaznavate pri učencih III. triade v času epidemije?

Najpogostejši stresorji in stiske v času epidemije so bili pomanjkanje socialnih stikov z vrstniki in drugimi, težave v družinskih odnosih, skrbi glede šolskih obveznosti, pomanjkanje motivacije za učenje, gibanje, hobije ter težave s spanjem.

— Katera čustva učenci navajajo v pogovorih z vami ali v sporočilih, ki vam jih namenjajo?

Mladostniki so najpogosteje občutili strah, jezo in žalost, pogosto navajajo tudi občutke osamljenosti in utesnjenosti zaradi ukrepov.

— Se ti stresorji v času pandemije razlikujejo od časa pred njo (npr. pred letom dni)?

V času epidemije so se mladi na našo spletno svetovalnico večkrat obrnili zaradi problemov, povezanih s šolo, prejeli smo več sporočil o čustvenih stiskah, več je bilo vprašanj v zvezi s telesnim zdravjem.

Manj pa je bilo vprašanj in stisk glede zaljubljenosti, ljubezni, vprašanj glede kontracepcije ter telesne teže.

— So se kakšni stresorji sedaj, v II. valu epidemije, okrepili (v primerjavi s I. valom epidemije)?

Da, v obdobju 2. vala epidemije smo prejeli več sporočil glede stisk v povezavi z ukrepi, spremenjenega načina življenja, šolanja. Stiske mladih so bile težje – povečalo se je število najtežjih vprašanj (to so vprašanja s samomorilno tematiko, stiske v povezavi z motnjami hranjenja, anksioznostjo, samopoškodbenim vedenjem, depresijo, nasiljem v družini idr.)

— Ali v tem času prejmete več klicev kot pred epidemijo?

Da, v času epidemije nas mladi potrebujejo bolj, kot so nas pred tem. Pred epidemijo se je v začetku leta 2020 število obiskov v spletni svetovalnici gibalo med 5300 in 6600 obiski mesečno. V času epidemije covid-19 spomladi in pozimi je sledilo povečanje na 7500 do 9200 obiskov na mesec.

— Ali menite, da bodo mladostniki v prihodnje zaradi stisk, v katerih so se znašli, doživljali več travm? Kako lahko v šolah pomagajo?

Nekaterim mladostnikom, predvsem tistim, ki se soočajo s socialno anksioznostjo, tistim, ki imajo težave pri vzpostavljanju odnosov z vrstniki ali tistim, ki so bili žrtve medvrstniškega nasilja, je morda spremenjen način šolanja v času epidemije ustrezen, zato se zna zgoditi, da se bodo njihove stiske z vrnitvijo v šolske klopi še poglobile. Verjamem, da lahko največ pri tem naredijo razredniki in učitelji, ki so z učenci redno v stiku in bi zato lahko prej opazili spremembe pri posamezniku. Kar opažam v spletni svetovalnici, je tudi to, da si učenci želijo pogovora z nekom, komur bi lahko zaupali svoje stiske, a sami težko zberejo pogum in kontaktirajo šolsko svetovalno službo. Dobro bi bilo poskusiti in znotraj šolskega okolja najti načine, kako jim to približati.

Kot pomemben način, kako lahko šole pomagajo pri skrbi za duševno zdravje učencev, bi želela izpostaviti drugi del programa To sem jaz, in sicer izvajanje preventivnih delavnic za mlade. Veščine in kompetence, ki jih mladi krepijo z delavnicami, delujejo kot zaščita v kriznih situacijah, mlade opremijo za učinkovitejše spoprijemanje z vsakdanjimi izzivi in tudi zmanjšujejo dejavnike tveganja za razvoj hujših stisk.

— Kako lahko brez osebnih stikov pomagate mladostnikom v teh časih?

Mladim je na voljo naša spletna svetovalnica na naslovu www.tosemjaz.net, ki jim omogoča preprost, hiter in anonimen dostop do strokovnega nasveta. Na vprašanja mladih odgovarjajo strokovnjaki z različnih področij, največ je psihologov, zdravnikov različnih specializacij in drugih strokovnjakov.