

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Urša Jerončič

**Socialna izolacija učencev tretje triade osnovne šole med
epidemijo covid-19**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2021

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Urša Jerončič

**Socialna izolacija učencev tretje triade osnovne šole med
epidemijo covid-19**

Diplomsko delo

Mentorica: izr. prof. dr. Jelka Zorn

Ljubljana, 2021

PODATKI O DIPLOMSKEM DELU

Ime in priimek: Urša Jerončič

Mentorica: izr. prof. dr. Jelka Zorn

Naslov diplomske naloge: Socialna izolacija učencev tretje triade osnovne šole med epidemijo covida-19

Kraj: Ljubljana

Leto: 2021

Št. strani: 59

št. tabel: 13

št. grafov: 5

št. prilog: 3

Ključne besede: socializacija, socialni stiki, šolanje na daljavo, duševno zdravje otrok, uporaba zaslonov

Povzetek: V diplomskem delu sem raziskovala problem socialne izolacije učencev tretje triade osnovne šole v času epidemije covida-19. V začetku teoretičnega dela sem za časovno umestitev svoje raziskave opisala glavne značilnosti virusa covid-19 in spremembe, ki jih je povzročil v vsakdanjem življenju. Opisala sem koncept šolanja na daljavo, njegove dobre in slabe strani ter spremembe v družinskih rutinah. Nadaljevala sem s pregledom vpliva epidemije na duševno zdravje otrok. Opisala sem znake, skozi katere se kažejo stiske otrok in navedla oblike pomoči. Zaključila sem s poglavjem o varni uporabi zaslonov. V celotnem teoretičnem delu sem se v večini opirala na novejšje članke in raziskave s področja vpliva epidemije covida-19 na otroke, saj je tema zelo aktualna in neraziskana. V empiričnem delu sem predstavila uporabljeno metodologijo in rezultate. Raziskava, ki sem jo izvedla, je kvantitativna in deskriptivna. Kot merski instrument sem uporabila strukturiran anketni vprašalnik. Populacijo predstavljajo vsi učenci rednega izobraževalnega programa osnovne šole v Sloveniji, ki so v šolskem letu 2020/2021 obiskovali katerega od razredov tretje triade in so bili v zadnjem letu deležni pouka na daljavo. Vzorec je neslučajnostni in priročni, sodelovalo je osemindeset oseb. Ugotovila sem, da so epidemija covida-19, šolanje na daljavo in ostali ukrepi povezani z izrednimi razmerami, vplivali na splošno počutje in duševno zdravje otrok. Prikrajšani so bili za vsakodnevne socialne stike, ki so pomembni za zdrav psihosocialni razvoj posameznika. Socialne stike so do neke mere vsi ohranjali preko zaslonov (telefonov, socialnih omrežij, aplikacij ipd.). Že socializacija in šolanje na daljavo preko spleta sta povečala posameznikov čas, preživet pred zasloni, prav tako pa so otroci pred zasloni preživljali velik del svojega prostega časa. V večini so otroci doživljali blage stiske, nekateri pa tudi zmerne in hujše. Nekateri so stiske poskušali premagovati sami, drugi pa so se obrnili na bližnje – najpogosteje na družinske člane. Poleg pomoči in opore v stiskah, otrokom odnosi z družinskimi člani nudijo občutek sprejetosti, sproščenosti in varnosti. Odnosi z vrstniki jim v večji meri predstavljajo vir sprostitve in zabave ter jim nudijo prostor, kjer lahko delijo podobna mnenja, interese in vrednote. Učenci tretje triade si večinoma v prihodnje ne želijo več šolanja na daljavo, predvsem zaradi pomanjkanja socialnih stikov ter kakovosti poučevanja. Pomembno se je zavedati, da je epidemija za seboj pustila mnoge

posledice, duševno zdravje otrok pa mora biti ob vrnitvi v šolo pomembnejše od količine osvojene učne snovi.

Title: Social Isolation of Pupils of the Third Triad of Primary School during the COVID-19 Epidemic

Key words: socialization, social contacts, distance education, children's mental health, use of screens

Abstract: In my graduation thesis, I researched the problem of social isolation of pupils of the third triad of primary school during the COVID-19 epidemic. In the theoretical part, I initially described the main characteristics of COVID-19 and the changes it caused in everyday life. I described the concept of distance education, its advantages and disadvantages, and changes in family routines. Later on, I reviewed the impact of the epidemic on children's mental health. I described the signs of children's distress and listed the forms of help. I concluded the theoretical part with a chapter on the safe use of screens. Throughout the theoretical part, I mostly focused on recent articles and research in the field of the impact of the COVID-19 epidemic on children, as the topic is still very current and unexplored. In the empirical part, I presented the methodology and the results. The research I conducted is quantitative and descriptive. I used a structured survey questionnaire as a measurement instrument. The population is represented by all pupils of the regular educational program of primary school in Slovenia, who in the school year 2020/2021 attended the third triad and have received distance education in the last year. The sample is non-random and convenient, with sixty-eight people participating. I have found that the COVID-19 epidemic, distance education and other emergency measures have affected the general well-being and mental health of children. They were deprived of everyday social contacts, which are important for the healthy psychosocial development of an individual. To some extent, everyone maintained social contacts using screens (telephones, social networks, applications, etc.). Socializing and online education have increased individuals' time spent in front of screens, above that, children have also spent a lot of their free time in front of screens. The majority of pupils experienced mild distress, and some also moderate and severe. Some children tried to overcome the distress on their own, while others turned to their loved ones - most often family members. In addition to giving help and support in distress, relationships with family members offer children a sense of acceptance and security. Relationships with peers are more often a source of relaxation and fun and offer them a place where similar opinions, interests and values are shared. The majority of pupils of the third triad do not want distance education in the future, mainly due to the lack of social contacts and the quality of teaching. It is imperative to be aware that the epidemic has left many consequences, and the mental health of children must be more important than the amount of the acquired knowledge when returning to school.

KAZALO VSEBINE

1. TEORETIČNI UVOD.....	1
1.1 COVID-19.....	1
1.2 SOCIALIZACIJA.....	2
1.2.1 SOCIALIZACIJSKI PROCESI.....	3
1.2.2 SOCIALNA IZOLACIJA.....	4
1.3 VPLIV EPIDEMIJE COVID-19 IN SOCIALNE IZOLACIJE NA MLADOSTNIKE... 5	
1.3.1 ŠOLANJE NA DALJAVO.....	6
1.3.2 SPREMEMBE V DRUŽINSKIH RUTINAH.....	9
1.4 DUŠEVNO ZDRAVJE TER STISKE OTROK IN MLADOSTNIKOV MED EPIDEMIJO COVIDA-19.....	11
1.4.1 POMOČ OTROKOM IN MLADOSTNIKOM V STISKI POVEZANI S COVIDOM-19.....	14
1.4.2 UPORABA MEDIJEV, ZASLONOV IN SPLETA MED EPIDEMIJO COVIDA-19.....	16
2. RAZISKOVALNI PROBLEM.....	19
2.1 OPIS PROBLEMA.....	19
2.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA IN HIPOTEZE.....	20
3. METODOLOGIJA.....	22
3.1 VRSTA RAZISKAVE.....	22
3.2 SPREMENLJIVKE.....	22
3.3 MERSKI INSTRUMENT.....	24
3.4 POPULACIJA IN VZORČENJE.....	24
3.5 ZBIRANJE PODATKOV.....	25
3.6 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV.....	25
4. REZULTATI.....	26
4.1 PREVERJANJE HIPOTEZ.....	37
5. RAZPRAVA.....	39
6. SKLEPI.....	42
7. PREDLOGI.....	43
8. LITERATURA.....	44
9. PRILOGE.....	48
9.1 ANKETNI VPRAŠALNIK.....	48
9.2 ZBIRNA TABELA REZULTATOV.....	51
9.3 ODGOVORI NA ODPRTO VPRAŠANJE.....	58

KAZALO TABEL

Tabela 1: Spremenljivke.....	22
Tabela 2: Spol.....	26
Tabela 3: Razred.....	26
Tabela 4: Pogostost stika z vrstniki v živo.....	27
Tabela 5: Pogostost stika z vrstniki preko zaslonov.....	27
Tabela 6: Spoznavanje novih ljudi preko spleta.....	28
Tabela 7: Mnenje o vplivu socialne izolacije na počutje.....	28
Tabela 8: Pojavnost psihofizičnih težav.....	29
Tabela 9: Preživljanje prostega časa.....	32
Tabela 10: Načini premagovanja stiske.....	33
Tabela 11: Značilnosti odnosov z družino/vrstniki.....	34
Tabela 12: Pogostost preživljanja časa sam.....	35
Tabela 13: Želja po šolanju na daljavo v prihodnosti.....	36

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Spol in razred.....	26
Graf 2: Indeksi doživljanja stiske.....	31
Graf 3: Preživljanje prostega časa (pogosto+zelo pogosto).....	33
Graf 4: Značilnosti odnosov.....	35
Graf 5: Pogostost preživljanja časa sam.....	36

1. TEORETIČNI UVOD

1.1 COVID-19

Decembra 2019 se je v mestu Vuhan, v provinci Hubei na Kitajskem pojavilo več primerov atipične pljučnice, pri katerih so izključili običajne povzročitelje okužb dihal. Potrdili so, da okužbe povzroča novi koronavirus, ki so ga poimenovali SARS-CoV-2, bolezen, ki jo povzroča pa COVID-19. Od prvega prepoznanega primera se je virus hitro razširil po celotni državi in ostalih kontinentih, zaradi česar je Svetovna zdravstvena organizacija 11. marca 2020 razglasila pandemijo. Virus je prizadel tudi Slovenijo, neposredno zaradi obolelih in posredno zaradi številnih ukrepov izolacije in karantene, ki so vplivali na vsa področja našega življenja (Tomašič, 2020, str. 107). V Sloveniji je bil prvi primer bolezni covid-19 potrjen 4. marca 2020.

Virus se prenaša kapljično. Pri kihanju in kašljanju kužnega kapljice z virusom pridejo v stik s sluznico nosu, ust in oči oseb v bližini, padejo pa tudi na površine. (Tomašič, 2020, str. 108) Za omejevanje širjenja je zato pomembna higiena kašlja, uporaba maske, pogostejše umivanje rok, razkuževanje površin, prezračevanje prostorov in socialna distanca. Inkubacijska doba je ocenjena na dva do štirinajst dni, kužnost pa do dvanajst dni po nastopu simptomov (Podergajs, 2020).

Najpogostejši simptomi okužbe so slabo počutje, utrujenost, prehlad, vročina, bolečine v mišicah in sklepih, prebavne težave ter kašelj – pri težjih oblikah pa tudi občutek pomanjkanja zraka. Po dosedanjih podatkih bolezen poteka v lažji obliki pri približno 80% okuženih, smrtnost pa je ocenjena na okrog 3%. Večina umrlih je starejših od 65 let in ima pridružene kronične bolezni srca, pljuč, ledvic, rakava obolenja ipd. (Podergajs, 2020).

Za potrditev okužbe se izvajajo odvzemi vzorcev, brisi nosno-žrelnega prostora. Zdravil proti virusu še nimamo, zato se obolele zdravi simptomatsko. Pomembno je nadzorovati življenjske funkcije kot so nasičenost krvi s kisikom, srčna in dihalna frekvenca ter telesna temperatura (Teršek, Fortuna, 2020, str. 351).

Od 12. marca 2020, ko je bila v Sloveniji razglášena epidemija, je bila sprejeta vrsta omejitvenih ukrepov za zajezitev širjenja virusa. »V le nekaj tednih so se življenja ljudi zelo spremenila, kar lahko vodi v resne in dolgoročne posledice za njihovo zdravje, subjektivno blaginjo in kakovost življenja. To še posebej velja za določene skupine prebivalstva, kot so otroci in mladostniki, ženske, starejši ter brezposelni in prekarni delavci.« (Sodja, 2020, str. 1) Pojav virusa neposredno vpliva na fizično zdravje, ob enem pa tudi na delovna mesta in dohodke, povečuje zaskrbljenost ljudi in pojavlja se nezaupanje v ljudi, institucije in osebno varnost (Sodja, 2020).

Država je tekom epidemije uvedla mnoge ukrepe za zajezitev širjenja okužb, ki jih je prilagajala glede na epidemiološko situacijo v državi. Poleg preventivnih ukrepov kot je nošenje zaščitnih mask, skrb za higieno rok in kašlja, upoštevanje varne medosebne razdalje, so veljali še mnogi ukrepi omejitve gibanja kot npr. prepoved zbiranja oseb, prepoved prehajanja med regijami ali občinami, šolanje na daljavo, delo od doma, prepoved izvajanja storitev, delovanja trgovin, gostinskih obratov, zaprtje kulturnih ustanov. V ljudeh so se pojavili novi strahovi, skrbi in negotovosti. Izgubili smo občutek nadzora in varnosti, ki smo je bili vajeni.

1.2 SOCIALIZACIJA

Socializacija je proces, v katerem poteka naše družbeno in osebno oblikovanje. S socializacijo postanemo družbena bitja. V stiku z drugimi ljudmi se naučimo mišljenja, čutenja, čustvovanja in delovanja kot posamezniki v različnih družbenih skupinah, katerim pripadamo. Socializacija je za človeka bistvena, da se vključi v družbo in razvije človeške lastnosti (Hauptman in Komotar, 2010, str. 24).

Berger in Luckmann (1988) socializacijo opredeljujeta kot vseživljenjski proces, v katerem se ljudje v interakcijah z drugimi prilagajamo družbi, v katero smo se rodili, se vanjo vključujemo in sprejemamo njeno kulturo. S socializacijo ponotranjimo družbene vrednote in norme, ki jih sprejmemo kot svoja osebna načela in se po njih ravnamo. Naučimo se, kaj je v določeni družbi primerno in zaželeno, oziroma neprimerno in nezaželeno. V socializacijskih procesih se naučimo prevzemati in opravljati vloge, ki so značilne za družbo, v kateri smo. Tekom življenja zavzemamo različne vloge glede na spol, starost, poklicne pozicije itd. Na

vsako vlogo se vežejo določena družbena pričakovanja in zahteve, ki so opredeljene z družbenimi normami. S socializacijo oblikujemo svojo identiteto in osebnost, vključno s specifičnim načinom komuniciranja, mišljenja, čustvovanja in vrednotenja.

Socializacija je po eni strani individualno osebnostno oblikovanje posameznika ali posameznice, po drugi pa vključevanje v družbeni svet, razvijanje družbeno sprejemljivih, zahtevanih ali pričakovanih vzorcev vedenja. Učinki socializacije so odvisni od lastnih dejavnosti, prizadevanj in pričakovanj osebe, ob enem pa so družbeno določeni in odvisni od dejavnikov, na katere posameznik ali posameznica ne moreta vplivati (npr. od družbenozgodovinskih okoliščin, družinskega in slojevskega izvora, etnične pripadnosti). Naše vsakdanje družbeno življenje, misli, občutenja, dejanja in odločitve, so tako rezultat prepletenosti delovanja družbenih sil in naših individualnih osebnostnih značilnosti (Počkar, Andolšek, Popit in Barle Lakota, 2009, str. 48-49).

V življenjskem poteku človek doživlja številne spremembe na biološki, fizični, osebnostni ter psihični ravni in na ravni vključenosti v družbeni svet. Ob prehodu med življenjskimi obdobji človek obenem doživlja prehode glede vključenosti v družbeni svet (npr. vstop v osnovno šolo, srednjo šolo, fakulteto, vključevanje v vrstniške skupine, v različne prostočasne skupine, vstop v službo, oblikovanje lastne družine). Vstop v posamezno skupino prinaša nove izkušnje, novo polje interakcij z drugimi ter posamezniku določa nova pričakovanja in zahteve. Vse to pomembno vpliva in sooblikuje človekovo identiteto. Življenjski potek posameznika oziroma posameznice je po eni strani individualen, v veliki meri pa družbeno določen – odvisen od trenutnih družbenozgodovinskih razmer, kulturnih, gospodarskih ali političnih značilnosti družbe, v kateri živimo (Počkar, Andolšek, Popit in Barle Lakota, 2009, str. 49-50).

1.2.1 SOCIALIZACIJSKI PROCESI

Tekom življenja se odvijajo socializacijski procesi, ki pa ne potekajo na enak način v vseh življenjskih obdobjih. Tako lahko razlikujemo med primarno, sekundarno in terciarno socializacijo ter resocializacijo. Meje med njimi niso jasno določene (Počkar, Andolšek, Popit in Barle Lakota, 2009, str. 51).

Primarno socializacijo povezujemo z otroštvom – z obdobjem človekove nesamostojnosti in odvisnosti od drugih. Predstavlja prvi človekov stik z drugimi ljudmi. Pomembno vlogo v njej ima družina. Otrok vrednote, norme, vzorce ravnanja, ki jih posredujejo starši oziroma skrbniki, sprejema kot samoumevne in edino možne. K temu pripomorejo močne čustvene vezi, ki se običajno vzpostavijo med otrokom in njegovimi skrbniki. Prvi družbeni vplivi se po mnenju Bergerja in Luckmanna (1988) razmeroma trdno in trajno zasidrajo v človekovo osebnost. Med primarno socializacijo se torej razvijejo temelji človekove osebnosti in njegove družbenosti. V tem obdobju se tudi uresniči človekova potencialna človečnosti, oseba razvije specifično človeške načine vedenja in lastnosti (Počkar, Andolšek, Popit in Barle Lakota, 2009, str. 53).

Sekundarna socializacija sledi prvemu otroškemu obdobju, ko se oseba vključuje v različne skupine, organizacije in institucije zunaj domačega okolja. Prezemati začne nove družbene vloge in se sooča z različnimi družbenimi svetovi. V modernih družbah je za večino ljudi to predvsem obdobje šolanja, obdobje mladosti med otroštvom in odraslostjo. V tem obdobju nastopi možnost izbire in primerjave različnih izkušenj (Počkar, Andolšek, Popit in Barle Lakota, 2009, str. 54).

Vsako poznejšo socializacijo, ki je povezana npr. z vstopom v poklic, pridobivanjem poklicnih izkušenj, prevzemanjem partnerskih in starševskih vlog in podobno, imenujemo terciarna socializacija ali socializacija odraslih (Hauptman in Komotar, 2010, str. 27).

Med dejavnike socializacije, ki nas oblikujejo, uvrščamo različne skupine, v katerih posameznik živi in deluje. Najpomembnejši dejavniki socializacije so družina, vrstniki, šola, množični mediji, delovno okolje, religiozne skupine in podobno (Hauptman in Komotar, 2010, str. 24). O njih bom več povedala v nadaljevanju.

1.2.2 SOCIALNA IZOLACIJA

Socialne interakcije so za socialno življenje ljudi nujne. Z njimi urejamo odnose, se odločamo, se izražamo, si delimo naloge, prostor in materialne vire, vodimo svoje življenje in sodelujemo, sočustvujemo, vzgajamo. Človekov razvoj je odvisen od mreže medsebojnih vezi in interakcij (Ule, 2005, str. 27).

V času epidemije smo se vsi soočali s socialno izolacijo. Vstopanje v medosebne odnose, njihovo oblikovanje, preoblikovanje in prekinjanje je trajna dejavnost vsakega posameznika. Potreba po druženju, motivacija za socializacijo, je ena izmed osnovnih človeških potreb, ki pa ni enako izrazita pri vseh ljudeh. Po Ule (1997) med posledice nezaželene izoliranosti in osamljenosti uvrščamo dvom vase, neznosno dolgočasje, depresijo, izgubo spoštovanja in gotovosti vase.

Ule (1997) razlikuje med pojmom socialna izolacija in osamljenost, ki sta obliki primanjkljaja v družabnih odnosih. Socialna izolacija je pomanjkanje socialnih stikov, največkrat zaradi fizične nezmožnosti navezovanja le-teh. Navadno se pojavi ob spremembah kraja bivanja, šole, zaposlitve ali podobno, ko posameznik pogreša druženje, oporo prijateljev, kolegov ali znancev. Osamljenost pa je psihološki občutek izoliranosti, ko je posameznikovo omrežje socialnih odnosov manjše ali manj zadovoljujoče, kot bi želel. Posameznik v odnosu ne čuti varnosti in pripadnosti - primanjkuje mu intenzivnejših, globljih in trajnejših socialnih stikov z drugimi ljudmi.

Med dejavnike, ki vzbujajo potrebo po druženju, Ule (1997) uvršča:

- potrebo po pozitivnem vrednotenju sebe v očeh drugih ljudi,
- potrebo po sodelovanju,
- oporo pri preživljanju stresnih situacij, skupno prenašanje bolečine in nesreč ter
- delitev zaupanja, solidarnosti, varnosti in sreče z drugimi.

1.3 VPLIV EPIDEMIJE COVID-19 IN SOCIALNE IZOLACIJE NA MLADOSTNIKE

Pri otrocih se okužba s covidom-19 pojavlja redkeje in v blažji obliki kot pri odraslih. Najpogosteje se simptomi pri otrocih kažejo kot kašelj, boleče žrelo in povišana telesna temperatura. Lahko se pojavita tudi driska ali bruhanje. Pri 15% otrok se okužba pojavi brez znakov. Čeprav otroci ne spadajo v rizično skupino, se morajo pred okužbo ravno tako varovati, saj lahko virus prenesejo na ranljivejše. Ker otrok potrebuje skrb odrasle osebe, mora ob pozitivnem testu na virus v samoizolacijo celotna družina, običajno tudi sošolci. Karanteno se odredi zdravim osebam, ki so bile v stiku z okuženo osebo. V tem času se oseba gibata omejeno – ne zapušča doma, opazuje svoje počutje, omeji socialne stike itd. (Podergajs, 2020).

Na vsakodnevna življenja otrok in mladostnikov pa so toliko bolj vplivali ukrepi socialnega distanciranja, ki so posegli v najpomembnejše dele njihovega življenja – v vključevanje v vrstniške skupine, učenje in igro. Zaprtje šol in vrtcev, otroških igrišč, prepoved druženja s prijatelji in sorodniki, prepoved izvajanja skupinskih športov ipd. so otroke omejili na preživljanje časa izključno doma. Varstvo otrok s strani dedkov in babic je bilo zaradi tveganja na težji potek bolezni odsvetovano, otroci, katerih starši živijo ločeno, pa so bili pogosto prikrajšani tudi za stik v živo z enim od staršev (Cattan, Farquaharson, Krutikova, Phimister & Sevilla, 2020).

Tovrstne ukrepe so sprejeli skoraj po vsem svetu in so eden od pomembnih dejavnikov pri omejevanju epidemije. Ob načrtovanju, uveljavljanju in sproščanju ukrepov je izjemno pomembno upoštevati njihove vplive in posledice na duševno zdravje. Zaradi svojih razvojnih značilnosti in potreb, so otroci in mladostniki ena najranljivejših skupin, pri katerih bodo posledice epidemije še dolgo prisotne (Dobnik Renko idr., 2020).

1.3.1 ŠOLANJE NA DALJAVO

Ljudje v organiziranih dejavnostih vzgoje in izobraževanje preživimo dobršen del svojega življenja – od zgodnjega otroštva do polnoletnosti. Izobraževalne ustanove ne predstavljajo le varstva ali prostora za učenje in pridobivanje znanja, temveč pomembno vplivajo tudi na duševno dobrobit človeka. So prostor socialne aktivnosti in interakcije, oblikovanja samopodobe ter učenja veščin soočanja z različnimi življenjskimi okoliščinami in težavami. Posameznik v obdobju šolanja vzpostavlja in vzdržuje medosebne odnose, razvija socialno identiteto in občutek pripadnosti, opazuje in posnema standarde vedenja ter se uči vesti na način, ki ga sprejema družba (Dobnik Renko idr., 2020).

Šola deluje kot prenašalka znanja, posredovalka norm in vrednot. V šoli je proces dela določen, opredeljujejo ga formalna in neformalna pravila vedenja, preverjanja znanja itd. Kot dejavnik socializacije je pomembna zato, ker učence uči, kako upoštevati pravila, kako se na sprejemljiv način vesti v različnih situacijah, kakšen je družbeno sprejemljiv odnos do avtoritete in podobno. Posameznik se tu uči discipline, upoštevanja urnika, tekmovalnosti, usmerjenosti k dosežkom itd. V okviru šole se posameznik nauči, kako družba deluje kot

celota in kako sodelovati z ljudmi, ki niso sorodniki in/ali prijatelji (Počkar, Andolšek, Popit in Barle Lakota, 2009, str. 71).

V šoli se oblikujejo vrstniške skupine, ki tudi sodijo pod dejavnike socializacije. Ob vstopu v vrtec ali šolo, otroci pričnejo del dneva preživljati v skupini oseb, ki so enake starosti. Skupno šolanje pogosto vpliva na izbiro vrstnikov in vrstnic za druženje zunaj šole. Izbira vrstniške skupine je odvisna tudi od podobnosti interesov in prepričanj posameznikov. Raziskave kažejo, da je za mladostnike prijateljstvo ena največjih vrednot, saj so v tem obdobju ta večinoma bolj čustveno intenzivna in intimna. Vrstniške skupine nudijo podporo pri osamosvajanju in odraščanju ter omogočajo večjo demokratičnost odnosov, kot npr. družina ali šola. V njih se oseba nauči uveljavljanja brez zaščite odraslih. Člani si med seboj dajejo možnost primerjave različnih stališč, vrednost in odnosov, med seboj si pomagajo, si posojajo stvari, skupaj preživljajo prosti čas, dvigujejo si samozavest itd. (Počkar, Andolšek, Popit in Barle Lakota, 2009, str. 69-70). Vrstniška skupina posamezniku omogoča zadovoljevanje dveh temeljnih potreb – potrebe po avtonomiji in neodvisnosti ter potrebe po povezanosti med člani skupine (Hauptman in Komotar, 2010, str. 25).

Štiri dni po razglašeni epidemiji v Sloveniji je vlada 16. marca 2020 do preklica zaprla vse vrtce, šole in druge izobraževalne ustanove. Šolanje se je v zelo kratkem času moralo preseliti iz učilnic na splet, pri tem pa so se tako učenci kot učitelji in starši, spopadali z mnogimi težavami. Vsi so bili primorani spoznati in uporabljati najrazličnejše metode, programe in aplikacije, ki omogočajo pouk na daljavo (Zoom, MS Teams, eAsistent, spletne učilnice itd.), ter se privaditi na novo realnost.

Šolanje na daljavo je institucionalno organizirana in priznana oblika izobraževanja. Učitelji in učenci so med poukom fizično ločeni. Mogoča je tudi časovna ločitev, kar pomeni, da učenci do spletnih gradiv lahko dostopajo kadar jim ustreza (asinhrono). Značilna je uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT). Učne vire, naloge in povratne informacije si učitelji in učenci izmenjujejo v virtualnem prostoru, ki jim omogoča skupno učno izkušnjo. Učenje na daljavo ima svoje prednosti in slabosti. Šolarji si lahko potek dela organizirajo sami, do vsebin dostopajo praktično kjerkoli in kadarkoli. Na drugi strani pa lahko tehnične težave upočasnijo celotni učni proces. Potrebna je tudi računalniška pismenost in spretnosti, ob pomanjkanju katerih lahko posameznik čuti frustracije in anksioznosti (Uršič In Puklek Levpušček, 2020, str. 192-193).

Uršič in Puklek Levpušček (2020, str. 201) sta raziskovala doživljanja in stališča mladostnikov do pouka na daljavo po prvem valu epidemije (junija 2020). Kot glavno težavo so udeleženi izpostavili pomanjkanje medosebnih stikov tako s sošolci kot z učitelji. Poleg izobraževalne funkcije je šola okolje, kjer šolarji zadovoljujejo še druge psihološke potrebe, kot so varnost, pripadnost in sprejemanje, ter razvijajo medosebne spretnosti, ki se pogosto oblikujejo spontano, prek dinamike neposrednega delovanja v socialni skupini. Preko učenja na daljavo se tovrstni socialno-čustveni cilji težje uresničujejo, prav tako pa prihaja do težav pri učinkovitosti razlage, razumevanju učne snovi, komunikaciji z učiteljem in motiviranosti šolarjev.

V raziskavi Društva psihologov Slovenije idr. (2021), ki je potekala med novembrom 2020 in januarjem 2021, so udeleženi, zaposleni na področju vzgoje in izobraževanja, kot glavne ovire pri šolanju na daljavo navedli pomanjkanje pristnega stika z učenci, zmanjšano sledenje razumevanju učencev, neaktivnost, nemotiviranost učencev, pomanjkljiva (tehnična) opremljenost in spretnosti uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT), okrnjena komunikacija z učenci in sodelavci, oteženo ocenjevanje znanja in neenake možnosti učencev za šolanje od doma. Po mnenju učiteljev in profesorjev so postali učenci, dijaki in študenti v drugem valu epidemije odzivnejši in odgovornejši. Sčasoma pa so opazili upad motivacije in neprijetna čustvovanja, kot so naveličanost, apatičnost, utrujenost, nejevoljnost in žalost. Kot razloge za negativne spremembe so navajali dolgotrajnost dela na daljavo, negotovost glede trajanja v prihodnje, malo gibanja in dejavnosti zunaj, veliko preživetega časa pred računalnikom, pogrešanje stikov in svobode.

Kot pozitivne vidike poučevanja na daljavo so zaposleni na področju vzgoje in izobraževanja navedli prednosti dela v domačem okolju in lažje razporejanje časa, prilagodljivost pri izvajanju pouka, razvoj novih kompetenc ter odsotnost motečih dejavnikov in vzgojne problematike pri pouku.

Starši šoloobveznih otrok so pri izobraževanju otrok na daljavo največkrat navedli naslednje težave: socialna izolacija, upad motivacije pri otroku, nesamostojnost, šibkejše znanje, težave s sledenjem snovi in obveznostim ter prevelika izpostavljenost informacijsko-komunikacijski tehnologiji. Kot pozitivne vidike so opazili boljšo organizacijo dela, večjo samostojnost in odgovornost, pridobljene računalniške veščine, druženje z družino, prijetnejša občutja doma,

ni poti v šolo ter na prostočasne dejavnosti, več spanja, bolj individualen pristop, ne izpostavljenost boleznim.

Le šest odstotkov staršev vključenih v raziskavo ni zaznalo nobenih posebnih težav ali stisk pri svojih otrocih zaradi šolanja na daljavo, oziroma specifičnih epidemioloških razmer. Najbolj izrazite psihofizične težave, ki so jih starši zaznali pri svojih otrocih, so razdražljivost, utrujenost, pomanjkanje energije in slabša koncentracija.

Starši so kot učinkovite vire pomoči in strategije za lajšanje otrokovih stisk prepoznali pogovor (s staršem ali strokovnjakom), umiritev, več preživetega časa na prostem, telesno aktivnost, druženje/povezovanje s prijatelji in družinskimi člani, ustaljen ritem in strukturo, prostočasne dejavnosti in igro. Kot vire pomoči, za katere starši menijo, da bi bili učinkoviti, a niso dostopni, naštevajo šolanje v živo, obiskovanje prostočasnih dejavnosti in druženje z vrstniki (Društvo psihologov Slovenije idr., 2021).

V času šolanja na daljavo je bila že intenzivnost in poglobljenost poučevanja manjša. Poleg tega so imeli otroci in mladostniki različne pogoje za učenje – nekaterim so starši lahko pomagali pri razlagi učne snovi, jih preverjali in spodbujali, drugim starši niso zmogli zagotoviti ustrezne pomoči, kljub želji in trudu, tretji pa so bili popolnoma prepuščeni sebi in nedostopni tudi učiteljem. Pomembno se je zavedati, da je ob vrnitvi v šolo učna učinkovitost torej znatno manjša, še bolj pa se lahko povečajo razlike v učni uspešnosti med posamezniki. Dolgotrajna odsotnost iz šole lahko poveča občutek tesnobe ob vnovični vrnitvi, kar povzroči odklanjanje šole (Dobnik Renko idr., 2020).

1.3.2 SPREMEMBE V DRUŽINSKIH RUTINAH

Družina je v zgodnjem obdobju življenja za posameznika najpomembnejši dejavnik socializacije. V njej pridobiva temeljne izkušnje, sposobnosti in pravice, ki naj bi jih razvil. Različna družinska okolja posamezniku omogočajo različne socialne izkušnje – npr. socializacija v enostarševski družini ne bo popolnoma enaka tisti v dvostarševski ali reorganizirani. Ravno tako na različnost izkušenj vplivajo izobrazba staršev, vaško ali mestno okolje, v katerem živi družina in podobno. Družina določa življenjske razmere posameznika in odločilno vpliva na njegov razvoj (Hauptman in Komotar, 20210, str. 24). Socializacija

otroka v družini poteka predvsem s posnemanjem, igranjem vlog ter prek tega z identifikacijo z odraslimi. Skrbniki uporabljajo sistem nagrad in kazni, da bi spodbudili in okrepiли želeno vedenje oziroma preprečili nezaželeno. V mnogih družbenih okoljih se družina uveljavlja kot čustvena in podporna skupina, ki članom nudi ljubezen, varnost, podporo in udobje (Počkar, Andolšek, Popit in Barle Lakota, 2009, str. 67-68).

V času samoizolacije, šolanja in dela na daljavo, so se spremenile celotne družinske rutine. V mnogih družinah so se pojavile težave z organizacijo dneva. Čas za zbujanje in spanje se je pomaknil na poznejšo uro, delo za šolo so si prilagodili po svoje, mnogi so preživeli veliko časa na elektronskih napravah - bodisi na družabnih omrežjih, bodisi ob igranju igrice. Vrnitev v šolo bo zahtevala prilagajanje in krčenje prostega časa (Dobnik Renko idr., 2020).

Stabilno in varno okolje, v katerem obstaja ustaljena rutina, je zelo pomembno za otrokov optimalni razvoj. Nenadne in dolgotrajne prekinitve rutine ali velike spremembe so za otroka velik stresor in negativno vplivajo na njegov občutek varnosti (Sandstrom in Huerta, 2013). Podporno vedenje odraslih lahko zmanjša negativne učinke nestabilnosti in sprememb v okolju ter mu pomaga, da se nanje učinkovito prilagodi in uravnava svoja čustva. Starši, ki nimajo nadzora nad spremembami, ki se zgodijo, so zmožni otroka podpreti in spodbujati k prilagoditvi v manjši meri (Hacin Beyazoglu idr., 2020, str. 54).

Na oddelku za psihologijo Filozofske fakultete v Ljubljani so s kvalitativno raziskavo maja 2020 preučevali izzive in težave, s katerimi so se soočale družine med karanteno zaradi epidemije covid-19. Ugotovili so, da so se družine razmeroma učinkovito spoprijemale in prilagodile novonastali situaciji. Kot najbolj pozitivne vidike karantene so starši navedli več časa za skupne dejavnosti, pogovore in povezovanje med člani. Težave je najpogosteje predstavljalo usklajevanje službe od doma in časa za družino, preobremenjenost, stres ter pogostejše prepiranje. Pri šoloobveznih otrocih so kot največjo težavo izpostavili pomanjkanje socialnih stikov ter težave s šolanjem na daljavo. Razlike v odzivih družin so bile odvisne od starosti otroka in delovne obremenjenosti staršev (Hacin Beyazoglu idr., 2020, str. 54).

V raziskavi (Hacin Beyazoglu idr., 2020, str. 60) je polovica udeleženih staršev navedla, da jim usklajevanje službe in družine predstavlja težave – nobene od vlog ni mogoče opraviti enako učinkovito, kot kadar sta ločeni. Službene obveznosti so pogosto opravljali v poznih

večernih urah, koristili so dopust, da so čas lahko posvečali otroku, ter se odpovedali svojemu prostemu času. Poleg službenih obveznosti in gospodinjskih opravil so prevzeli celodnevno skrb za otroke, kar je nekatere privedlo do preobremenjenosti. Negativne spremembe pri socialnih dejavnikih (npr. izguba službe, finančna nestabilnost, zmanjšanje medosebnih stikov) negativno vplivajo na blagostanje staršev, kakovost partnerskega odnosa ter odnose med starši in otroki (Hacin Beyazoglu idr., 2020, str. 55).

Čeprav karantena kot pozitiven učinek nudi možnost preživljanja skupnega časa z družino, je potrebno pozornost nameniti predvsem negativnim učinkom, kot so nezmožnost nadziranja prihodnosti, zmanjšana mobilnost, zmanjšanje medosebnih stikov, zmanjšan občutek za čas in varnost. Negativni učinki karantene so bili še ojačani v družinah z nizkim dohodkom, duševnimi boleznimi ter v družinah z otroki s posebnimi potrebami ali drugimi razvojnimi težavami (Fontanesi idr., 2020).

Samoizolacija, med katero so družine zaprte med štirimi stenami, je v številnih državah povzročila porast primerov družinskega nasilja. Situacija je sama po sebi stresna in pri ljudeh povzroča čustvene obremenitve, zaradi česar lahko poraste že samo število konfliktov v družini. Stres poveča agresivno in vzkipljivo odzivanje, sploh pri tistih, ki so k temu načinu odzivanja nagnjeni. Potencialni povzročitelji in žrtve nasilja imajo zaradi omejitev gibanja manj možnosti za umik iz situacije (Zajc Božič, 2020, str. 9).

»Dvojno obremenjeni so bili otroci iz družin, v katerih je že pred izbruhom epidemije obstajalo nasilje, otroci v ločenih družinah z zapleti ob izvajanju stikov, otroci staršev, ki težko nadzorujejo svoje čustvene odzive in imajo že v običajnih pogojih šibke starševske večšine, otroci v družinah, kjer ni jasnih meja in razmejitev med starševskim in otroškim podsistemom, otroci v zelo zaprtih družinah s šibko socialno podporo, v družinah z bolnim družinskim članom, z revščino in s socialno izključenostjo.« (Dobnik Renko idr., 2020, str.5)

1.4 DUŠEVNO ZDRAVJE TER STISKE OTROK IN MLADOSTNIKOV MED EPIDEMIJO COVIDA-19

Duševno zdravje opredeljujemo kot pozitiven odnos do sebe in drugih, pozitivno samopodobo, visoko samospoštovanje, občutek moči, uspešno soočanje z izzivi, optimizem in

sposobnost soočanja s težavami. Starejše opredelitve ga pojmujejo kot stanje, ki je ločeno od duševnih motenj. Danes pa ga razumemo kot nekaj spremenljivega. Kazalnik pozitivnega duševnega zdravja je zadovoljstvo z življenjem, na katerega vplivajo medosebni odnosi (Roškar, Jeriček Klanšček, Vinko & Hočevnar Grom, 2019).

V razvitih državah se je kot posledica hitrega načina življenja, visokih pričakovanj do posameznika, nezdravega življenjskega sloga, naraščajočih neenakosti in prikrajšanosti, povečala razširjenost težav v duševnem zdravju. Epidemija je težave še ojačala (Sodja, 2020, str 1).

V britanski raziskavi (Dobnik Renko idr., 2020), ki je vključevala več kot 2000 mladih z zgodovino težav v duševnem zdravju, se je izkazalo, da jih več kot štiri petine poroča o tem, da se je njihovo stanje v času epidemije poslabšalo. Zaprtje javnih ustanov je za četrtno pomenilo izgubo dostopa do virov pomoči. Zmanjšala se je namreč dostopnost strokovnih delavcev v vrtcih in šolah, ki so eni od najpomembnejših podpornih oseb v življenju otrok in mladostnikov. So njihovi sogovorniki, ko ne najdejo odgovorov na svoje dileme ali se o njih ne morejo oz. ne želijo pogovoriti s starši. Otrokove stiske so lažje prepoznane pri stiku iz oči v oči, ki ga šolanje na daljavo ne omogoča. Marsikatera stiska, ki bi jo bilo mogoče opaziti v spremembi vedenja, ostaja skrita za brezosebnostjo zaslona. Pričakovati je, da bodo pri marsikaterem mladostniku s predhodno izraženimi težavami v duševnem zdravju te še okrepljene (Lee, 2020). Neugodne posledice na področju duševnega zdravja lahko trajajo še mesece po koncu omejitvenih ukrepov (Brooks idr, 2020). Velikost neugodnega učinka je odvisna od več stresorjev, kot so dolžina ukrepov, strah pred okužbo in stopnja doživljanja stiske, ki izvira iz frustracij in dolgočasenja zaradi prekinitve stikov (Dobnik Renko idr., 2020).

Spremenjeni in omejeni pogoji življenja med epidemijo predstavljajo tveganje za težave v duševnem zdravju za celotno populacijo. Zaradi odvisnosti od odraslih in specifičnega razumevanja okoliščin glede na stopnjo razvoja, pa so otroki in mladostniki še bolj izpostavljeni tveganju - četudi pred epidemijo tovrstnih težav niso imeli. Za ranljive otroke in mladostnike, ki so že pred epidemijo imeli težave na področju vedenja, čustvovanja, razpoloženja, učenja in odnosov z drugimi ali pa živijo v neugodnih okoljih, so razmere lahko izjemno obremenjujoče, česar pogosto ne zmorejo obvladovati sami (Lee, 2020).

Zadrževanje doma in socialna izolacija lahko trajno vpliva na duševno zdravje otrok in mladostnikov. »Dejavniki, ki vplivajo na stres in zaskrbljenost pri otrocih in mladostnikih so strah pred okužbo in dolgotrajno izolacijo, dolgčas in frustracije, pomanjkanje osebne prostora, izguba stika z vrstniki in drugimi odraslimi ter materialna preskrbljenost. Za otroke v nekaterih družinah se lahko povečajo že obstoječi stresorji (revščina, slabi stanovanjski pogoji, socialna izolacija, omejen dostop do kakovostne zdravstvene oskrbe)«. (Sodja, 2020, str 1)

Otroci in mladostniki se v kriznih obdobjih, kot je epidemija, na strese odzivajo zelo različno. Duševne težave se rezultat delovanja notranjih dejavnikov biološke narave (geni, poškodbe možganov, črevesna obolenja ipd.) in zunanjih vplivov psihosocialne narave (življenjsko okolje – družina, šola, vrstniki ipd.). Zunanji vplivi delujejo na razvoj in delovanje možganov, na drugi strani pa biološko pogojene lastnosti sooblikujejo odnose okolja do sebe. V istih okoliščinah lahko torej ranljivejša oseba doživlja več stresa in čustvene prizadetosti kot odpornejši vrstnik (Mikuš Kos, 2021, str. 14). Posledice na področju čustvovanja, vedenja, učenja in doživljanja se lahko pokažejo hitro ali pa z zamikom in trajajo različno dolgo. Odzivi otrok in mladostnikov so odvisni od njihove starosti, razumevanja situacije, prejetih informacij, preteklih izkušenj, običajnih strategij odzivanja v stresnih situacijah, podpore domačega okolja in drugih dejavnikov. Pričakovati je, da so zaskrbljeni ali prestrašeni, da čutijo jezo zaradi omejevalnih ukrepov, da se njihovo vedenje spremeni in imajo težave pri samostojnem opravljanju dejavnosti, ki so jih prej morda že obvladovali (Dobnik Renko idr, 2020).

Starši ali učitelji, ki otroka dobro poznajo, lahko spremembe v njegovem vedenju opazijo zelo hitro. Znaki stiske se najpogosteje kažejo v težavah s koncentracijo, nenadnih spremembah razpoloženja, jokavosti, agresivnih izbruhih, pretirani odvisnosti od drugih, v izgubi zanimanja za dejavnosti in zavračanju sodelovanja, v odmikanju od socialnih stikov, odklanjanju šole. Pojavijo se lahko tudi na telo usmerjenja vedenja kot npr. grizenje nohtov in praskanje ter telesne težave (povečanje ali izguba teka, težave z odvajanjem ali spanjem, bolečine v trebuhu, glavoboli, utrujenost itd.) (Dobnik Renko idr., 2020).

Pri otroku se negotovost in tesnoba lahko kažeta kot strah, pretirana razdražljivost, jeza ter spremembe v prehranjevanju in vzorcu spanja. Doživljanje močnih čustev, ki jih pogosto ne zmorejo ubesediti, lahko povzroči, da se zapirajo vase in umikajo ali nasprotno – intenzivno

iščejo stik z odraslimi. Odzivi otrok na epidemijo se razlikujejo tudi na starostno obdobje, v katerem se nahajajo. Predšolski otroci (do 6. leta) lahko ponovno začnejo izvajati dejanja, ki so jih že opustili, kot npr. močenje postelje, strah ob ločitvi, izbruhi, težave s spanjem. Pri šolskih otrocih med 7. in 10. letom starosti se pojavijo strah, žalost in jeza – pogoste so tudi težave s koncentracijo. V komunikaciji z vrstniki lahko pridobijo tudi neresnične informacije, ki jih dodatno vznemirijo. Mogoče je, da se pretirano osredotočijo na podrobnosti in želijo o njih govoriti neprestano ali obratno (Kotar in Roškar, 2020).

V Sloveniji strokovnjaki že lep čas opozarjajo, da je epidemija covida-19 povzročila tudi epidemijo duševnih motenj. Postelje otroških in mladostniških oddelkov so se po skoraj enem letu epidemije začele hitreje polniti in na oddelke ne morejo sprejeti niti enega otroka več. Marca letos (2021) so vsi pedopsihiatrični bolnišnični in nujni oddelki sprejeli skoraj polovico več mladih v stiski kot običajno. Oddelek, ki naj bi letno sprejel okrog 120 mladih s težavami v duševnem zdravju, jih je letos sprejel že čez 300. Pritiski na otroke niso bili postopni, za mnoge otroke so se pričeli nenadno, z začetkom ocenjevanj ob vrnitvi v šole. Največji porast opažajo v motnjah hranjenja, psihotičnih in anksioznih motnjah ter depresivnosti (G.K. in Drobnič Radobuljac, 2021).

1.4.1 POMOČ OTROKOM IN MLADOSTNIKOM V STISKI POVEZANI S COVIDOM-19

O stiskah, ki jih posameznik doživlja, je dobro čimprej spregovoriti in poiskati pomoč. Ta pomoč je lahko pogovor, podpora ali pa varen prostor, kamor se lahko oseba v stiski umakne.

Prvi ukrep pomoči otroku, pri katerem so opazne spremembe, je prva psihološka pomoč. Gre za podporo, ki jo nudijo strokovnjaki iz šolstva, zdravstva ali socialnega varstva. Njen namen je stabilizacija in pomiritev akutnih čustvenih in vedenjskih odzivov. To poteka tako, da oseba, ki svetuje, osebi v stiski nudi dovolj časa za razgovor, jo spodbuja k ubesedenju svojih občutkov in normaliziranju reakcij, k prepoznavanju posameznikovih potreb, spodbujanju virov samopomoči in iskanju učinkovitih načinov premagovanja stresa. Dobnik Renko idr. (2020) poudarjajo, da je v tem času izrednega pomena, da šolski svetovalni delavci opravljajo svojo primarno dejavnost psihološke pomoči, za katero so usposobljeni, in le v nujnih primerih rešujejo organizacijske zadeve.

Ob opaženih znakih stiske pri otroku ali mladostniku mu ponudimo priložnost za individualni pogovor v zaupnem okolju. Dobnik Renko idr. (2020) svetujejo, naj bodo pogovori odprti, obenem pa zasnovani pomirjujoče, z zagotavljanjem varnosti. Otroku je potrebno nameniti dovolj časa, da spregovori o svojih čustvih, strahovih, mislih in izkušnjah. Skrbi in občutke tesnobe je smiselno normalizirati, pogovor pa voditi iz njegovih razmišljanj, vprašanj in pripovedi. Mlajšim otrokom se je smiselno približati skozi igro ali pri pogovoru uporabiti igrače, lutke, knjige ter različne slikovne prikaze. Razlage naj bodo kratke in preproste, informacije, ki jih podamo otroku pa resnične in zanesljive. Pomembno je, da v središču komunikacije niso ves čas svarila in poudarjanje ogroženosti zaradi bolezni ter opozorila, da se moramo vesti, kot da je vsak potencialno okužen. Pomembno je, da otroci in mladostniki upoštevanje varovalnih priporočil doživljajo kot zaščito vsakega člana skupnosti – da pridobijo občutek varnosti in kontrole nad tem, kaj lahko sami storijo, da zaščitijo svoje zdravje in zdravje bližnjih. Sporočila ter priporočila morajo biti povezovalna, otrokom pa je potrebno biti v zgled tudi s svojimi dejanji (Dobnik Renko idr., 2020).

WHO (2020) staršem podaja napotke o podpori otrokom pri soočanju s stresom v času epidemije. V težkih časih ti potrebujejo dodaten čas in pozornost. Pomembno je, da otroke poslušamo, se z njimi pogovarjamo na prijazen in pomirjajoč način ter jim omogočimo priložnosti za igro in sprostitev. Z otrokom naj ohranjamo običajno rutino ali ustvarimo nove navade v novem okolju. Z besedami, ki so primerne njihovim starostim, jim pojasnimo dogajanje, predstavimo dejstva in podajmo jasne informacije o tem, kako zmanjšati tveganja za okužbo, ter kaj se lahko zgodi, če do le-te pride.

Kot koristne načine obvladovanja krizne situacije na spletni strani NIJZ (Tančič Grum, Roškar, Roškar, Jeriček Klanšček & Kotar, 2020) svetujejo:

- Misliti, da je krizna situacija le obdobje, ki bo minilo,
- imeti v mislih, da se vsi soočamo s krizno situacijo,
- pogovor in preživljanje časa z družino,
- ohranjanje socialne mreže (na prilagojen način),
- izražanje svojih občutkov,
- vzdrževanje dnevne rutine ali vzpostavitev nove rutine,
- dovolj spanja in počitka,
- zdravo prehranjevanje,
- redno telesno aktivnost,

- preživljanje časa v naravi, na svežem zraku,
- sproščanje (hobiji, glasba, meditacija...),
- pisanje dnevnika,
- osredotočenost na pozitivne vidike krizne situacije,
- usmerjenost na rešitve, ne na probleme,
- uporabo načinov, ki so se v preteklosti izkazali kot uspešni pri spoprijemanju s stresnimi situacijami,
- vzpostavljanje strpnega in sprejemajočega odnosa do sebe in drugih,
- pridobivanje koristnih informacij preko zanesljivih virov ter
- iskanje strokovne pomoči.

Po Mikuš Kos (2021) so le redki otroci in mladostniki, ki med epidemijo niso doživeli hujše stiske ali težave. Izid bo odvisen od vzajemno delujočih lastnosti otroka in okolja. Otroci se razlikujejo glede na svoje sposobnosti obvladovanja nalog, ovir in težav. »Imajo različno razvite miselne sposobnosti, raven odzivanja, zmožnosti prilagajanja, socialno inteligentnost in veščine, so različno občutljivi in psihično odporni. Okolje lahko povzroča stiske in težave, lahko je indeferentno, lahko podpira otroka in mu pomaga najti izhod.« (Mikuš Kos, 2021, str. 14)

Nevladne organizacije so med epidemijo vzpostavile različne telefonske linije, ki omogočajo pogovor in spletanje novih socialnih vezi. Za razbremenilne pogovore so na voljo tudi strokovnjaki s področja duševnega zdravja, ki delujejo v lokalnih zdravstvenih domovih. Kot podporni mediji so dostopni tudi spletni portali.

1.4.2 UPORABA MEDIJEV, ZASLONOV IN SPLETA MED EPIDEMIJO COVIDA-19

Mediji v današnjem času vplivajo na skoraj vsako družbo, tudi najbolj tradicionalno. Do nedavnega je imela najpomembnejše mesto med mediji televizija, saj je z živo besedo in sliko privlačnejša od radia ali tiskanih medijev. Z razširjenostjo in dostopnostjo interneta pa ta pridobiva na vplivu. Mediji so pomembno socialno okolje in predstavljajo novo obliko socializacije. Najmočneje delujejo na današnje mladostnike in mladostnice, ki s tehnologijo odraščajo že celo življenje. V razvitih modernih družbah namreč mladi gledajo televizijo vsaj

dve uri na dan, nekaj ur poslušajo glasbo ter pogosto uporabljajo internet za socialna omrežja ali računalniške igrice. Za razliko od družine ali šole, ki si prizadevata za prenos znanja, izkušenj in tradicij, pa je v ospredju delovanja medijev ekonomski interes. Prizadevajo si ugotoviti, kaj mlade najbolj zanima in zabava, medtem ko njim prinaša dobiček. Množični mediji s svojo strukturo in vsebinami sooblikujejo vrednote, ponujajo stereotipe, ki vplivajo na stališča ljudi do različnih družbenih skupin, dogajanj v svetu itd. S ponujenimi vzorci vedenja oblikujejo kulturo. Čeprav omogočajo pridobivanje novih informacij in znanj, pa je realnost, ki jo prikazujejo, medijska konstrukcija. Vplivu medijev pripisujejo razna vedenja ljudi, kot npr. agresivnost in motnje prehranjevanja zaradi postavljenih lepotnih idealov (Počkar, Andolšek, Popit in Barle Lakota, 2009, str. 72).

V zadnjih letih uporaba naprav z zasloni narašča na vseh področjih življenja pri vseh generacijah. Poleg televizije smo začeli množično uporabljati pametne telefone, pametne ure, računalnike, igralne konzole in tablice, ki omogočajo dostop do interneta praktično kjerkoli in kadarkoli. Povečuje se tudi raba naprav, ki omogočajo navidezno ali razširjeno resničnost, kot so očala z zasloni in tipali. Mnoge oblike uporabe zaslonov so seveda lahko koristne, vendar le, ko je uporaba varna.

Po Vintar Spreitzer in drugih (2021), ameriški otroci povprečno preživijo pred zasloni več kot 7 ur dnevno. Vpliv zaslonov na razvoj in zdravje otrok pa ni odvisen le od časa uporabe letih, temveč tudi od vsebine, namena in načina uporabe naprav. Na učinke pomembno vplivajo tudi otrokove osebne značilnosti, razvojna stopnja, zrelost in okolje, ki škodljive učinke lahko ublažijo ali okrepijo.

Raba zaslonov v prostem času je lahko tudi koristna, npr. v obliki izobraževalnih vsebin. Otroke in mladostnike vizualno in verbalno nagovarjajo, jim na prijazen in zabaven način ponujajo informacije ter jih z interaktivnimi elementi spodbujajo k raziskovanju. Dobre spletne vsebine imajo pozitiven vpliv na otroke in mladostniki, saj jih izobražujejo, informirajo, spodbujajo njihovo kreativnost, domišljijo in razvoj določenih sposobnosti (Vintar Spreitzer idr., 2021). Zaslone nam omogočajo tudi komunikacijo preko spleta, ki je v času epidemije covid-19 v porastu. Odnose iz oči v oči so zamenjali telefonski klici, SMS sporočila, elektronska pošta ter videoklici z uporabo različnih aplikacij.

Komunikacija preko spleta povečuje možnosti komuniciranja, premagovanja meja, razdalj in

prostorov, vendar ne more uspešno nadomestiti komuniciranja in odnosov iz oči v oči (Ule, 2005). Zaradi odsotnosti komunikacijskih ključev, npr. neverbalnih, čustvenih in odnosnih, je tovrstno komuniciranje neosebno in manj jasno.

Vintar Spreitzer in drugi (2021) v priročniku navajajo časovna priporočila za uporabo zaslonov pri otrocih različnih starostnih skupin:

- Do dopoljenega drugega leta starosti naj otrok sploh ne bo izpostavljen zaslonom.
- V starosti od dveh do petih let naj se uporaba zaslonov omeji na manj kot eno uro na dan v navzočnosti staršev.
- Otroci med šestim in devetim letom naj omejijo uporabo zaslonov na največ eno uro na dan.
- V starosti od deset do dvanajst let naj bo čas uporabe zaslonov omejen na največ eno uro in pol na dan.
- Mladostniki med trinajstim in osemnajstim letom, pa naj uporabo zaslonov omejijo na največ dve uri dnevno.

V obdobju epidemije in šolanja na daljavo je postal čas, ki so ga otroci in mladostniki preživeli pred zasloni, bistveno daljši. Raba naprav je postala neizogiben del vsakdana, nujen učni in družabni pripomoček. S tem so se povečala tudi tveganja za neugodne vplive. Mnogi so v mesecih izolacije virtualni način preživljanja prostega časa globoko ponotranjili in se z izboljševanjem epidemioloških razmer ne vračajo nazaj v preteklo fizične dejavnosti (Vintar Spreitzer idr., 2021).

Pomembno je, da se pred začetkom samostojne uporabe zaslonov, ki je svetovana šele v drugi triadi osnovne šole, starši z otrokom pogovorijo in dogovorijo o pravilih uporabe. Pri digitalnem in medijskem opismenjevanju otrok je vloga odraslih zelo pomembna.

Priporočljivo je, da imajo starši z otrokom redne pogovore o vsebinah, ki jih spremlja, o pasteh interneta, možnih zlorabah ter o varovanju svoje zasebnosti in trajnosti objavljenih vsebin (Vintar Spreitzer idr., 2021).

Nekatere učne dejavnosti, ki se izvajajo po spletu, so za šolarje lahko tudi zanimive in ustvarjalne. Kombinirano učenje z uporabo multimedijskih predstavitev, spletnih učnih nalog, interaktivnih gradiv, mobilnih izobraževalnih aplikacij in spletnih načinov pridobivanja povratnih informacij bo verjetno postalo sestavni del pouka prihodnosti (Uršič in Puklek Levpušček, 2020, str. 202).

2. RAZISKOVALNI PROBLEM

2.1 OPIS PROBLEMA

V diplomskem delu raziskujem problem socialne izolacije učencev tretje triade osnovne šole v času epidemije covida-19. Zadnje leto se svet sooča z izrednimi razmerami, ki jih ni bilo pričakovati. Vsak posameznik je bil do neke mere primoran spremeniti običajne vzorce delovanja in se prilagoditi novim okoliščinam. Ukrepi, ki so nastali z namenom zaježitve širjenja okužb, kot npr. prepovedi zbiranja oseb, prehajanja med regijami ali občinami, šolanje na daljavo, delo od doma, prepoved izvajanja storitev, delovanja trgovin, gostinskih obratov, zaprtje kulturnih ustanov - so povzročili omejitve gibanja. Za mnoge izredno stanje predstavlja izgubo nadzora in varnosti, ki smo je bili navajeni. V ljudeh so se pojavili novi strahovi, skrbi in negotovosti. V diplomskem delu se osredotočam na mlade, ki se poleg krize povezane s koronavirusom, soočajo tudi z običajnimi stiskami odraščanja. Mladostniki so se v času epidemije več mesecev šolali od doma in tako bili prikrajšani za vsakodnevne socialne stike v šoli. Ljudje socializacijo potrebujemo za ohranjanje psihofizičnega zdravja, saj ta prinaša občutke sprejetosti, naklonjenosti, pripadnosti in varnosti, ki spadajo med osnovne človekove potrebe in so v obdobju odraščanja še posebej pomembne za zdrav razvoj. Kot populacijo raziskovanja sem izbrala učence tretje triade, ker se mi zdijo v trenutnih razmerah najranljivejši. V začetku adolescence so odnosi z vrstniki še posebej pomembni, saj v njih pričnejo zadovoljevati različne potrebe, za katere je prej skrbela družina. Posamezniku nudijo oporo, omogočajo socialno učenje, odkrivanje interesov, ustvarjanje novih in zrelejših odnosov itd.

Tema se mi zdi relevantna za socialno delo, aktualna in neraziskana, prispevala bo k boljši razvidnosti socialne izolacije, s katero se soočajo mladostniki v času epidemije. Izredne razmere bodo mogoče še trajale oz. se pojavile v drugačni obliki, zato menim, da tovrstne težave ne smejo ostati spregledane in se je potrebno nanje pripraviti ter najti nove načine spopadanja z njimi. V času epidemije covida-19 je nastalo nekaj raziskav o spoprijemanju ljudi s spremembami, ki jih je le-ta prinesla. Populacijo so v večini predstavljali odrasli – zaposleni, starši, starostniki, študenti ipd. Tudi v raziskavah, v katerih so raziskovalci želeli pridobiti podatke s strani otrok, so te pridobili posredno, preko staršev ali učiteljev. V socialnem delu je zelo pomembno, da damo glas vsakemu uporabniku, ne glede na njegovo starost.

2.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA IN HIPOTEZE

V diplomski nalogi me je zanimalo, kako oz. v kolikšni meri so mladostniki ohranjali socialne stike v času, ko so bili ti omejeni, preusmerjeni na splet in odvisni od njihove lastne volje, ter kako je pomanjkanje socialnih stikov vplivalo na njihovo duševno zdravje in splošno počutje. Zanimalo me je tudi, kaj so specifične značilnosti odnosov z vrstniki, kako so mladostniki preživljali čas brez socialnih stikov in kakšni so bili njihovi načini obvladovanja stisk.

H1: Več kot tretjina učencev se je med šolanjem na daljavo z vrstniki srečala le nekajkrat ali nikoli.

H2: Več kot 80% učencev tretje triade je imelo socialne stike z vrstniki preko zaslonov vsakodnevno.

H3: Učenci tretje triade, ki so zaradi socialne izolacije doživljali hujše stiske, so pogosteje poskušali spoznati nove ljudi preko spleta kot tisti, ki so doživljali zmerne ali blage stiske.

H4: Učenci 9. razreda so v povprečju doživljali večje stiske kot učenci 7. in 8. razreda.

H5: Več kot 50% učencev meni, da je socialna izolacija vplivala na njihovo vsakodnevno počutje.

H6: Učenci tretje triade so svoj prosti čas najpogosteje preživljali pred zasloni.

H7: Učenci tretje triade si z vrstniki delijo bolj podobna mnenja, interese in vrednote kot z družinskimi člani.

H8: Učenci tretje triade, ki so bili v času šolanja na daljavo sami doma pogosto ali vsak dan, si šolanja na daljavo v prihodnosti želijo manj kot tisti, ki so bili sami doma le občasno ali nikoli.

OPERACIONALIZACIJA:

Doživljanje blagih/zmernih/hujših stisk:

Pri 7. vprašanju so anketiranci ocenjevali pogostost pojava psihofizičnih težav. Izračunala sem indeks za vsakega udeleženega. Za odgovor »nikoli« posameznik prejme eno točko, za »včasih« dve, za »pogosto« tri in za »zelo pogosto/vsak dan« štiri. Najmanjše število točk je tako 13, največje pa 52. Rezultate sem razdelila v 3 kategorije. Posameznik, ki je skupno dosegel med 13 in 25 točk, je čutil blažje stiske, posameznik s seštevkom točk med 26 in 39 je čutil zmerne stiske, posameznik z vsoto točk med 40 in 52, pa je tekom šolanja na daljavo po moji oceni doživljal hujše stiske.

Preživljanje časa pred zasloni:

Hipoteza bo potrjena, če bodo pri 8. vprašanju ob združenih kategorijah »pogosto« in »zelo pogosto/vsak dan« največkrat zastopani odgovori »Gledanje filmov, serij«, »Igranje računalniških iger« in »Uporaba socialnih omrežij«.

3. METODOLOGIJA

3.1 VRSTA RAZISKAVE

V raziskovalnem procesu sem s spraševanjem pridobila novo, neposredno, izkustveno gradivo, zato je raziskava empirična. Raziskava je deskriptivna ali opisna, saj sem količinsko opredelila značilnosti preučevanega pojava. Zbrala sem številčne podatke, jih preštela in kvantitativno analizirala, zato je moja raziskava kvantitativna (Mesec, 2009).

3.2 SPREMENLJIVKE

Tabela 1: Spremenljivke

SPREMENLJIVKE	INDIKATORJI	MODALITETE
Spol	Označi spol:	- Moški - Ženski - Nebinarni
Razred	Označi razred, ki ga obiskuješ v šolskem letu 2020/2021:	- 7. - 8. - 9.
Pogostost stika z vrstniki v živo	Kako pogosto si se v času šolanja na daljavo srečal/a s sošolci/prijatelji/vrstniki v živo?	- Zelo pogosto (vsak dan) - Pogosto (nekajkrat na teden) - Občasno (nekajkrat na mesec) - Redko (nekajkrat skupno v zadnjem šolskem letu) - Nikoli
Pogostost stika z vrstniki preko zaslonov	Kako pogosto si imel/a v času šolanja na daljavo stike s sošolci/prijatelji/vrstniki preko socialnih omrežij, telefona ali aplikacij?	- Zelo pogosto (vsak dan) - Pogosto (nekajkrat na teden) - Občasno (nekajkrat na mesec) - Redko (nekajkrat skupno v zadnjem šolskem letu) - Nikoli
Spoznavanje novih ljudi preko spleta	Si v času izolacije poskušal/a spoznati nove ljudi preko spleta?	- Da - Ne
Mnenje o vplivu socialne izolacije na počutje	Ali meniš, da je pomanjkanje vsakodnevnih stikov s sošolci/prijatelji/vrstniki vplivalo na tvoje splošno počutje?	- Da - Ne - Ne vem
Pojavnost psihofizičnih težav	Označi, v kakšni meri so trditve veljale zate v času šolanja na daljavo: - Bil/a sem osamljen/a. - Bilo mi je dolgčas. - Pogrešal/a sem prijatelje. - Pogrešal/a sem svobodo, običajno življenje. - Čutil/a sem strah (pred okužbo in njenimi posledicami), negotovost glede prihodnosti. - Bil/a sem brez volje, nemotiviran/a.	- Nikoli - Včasih - Pogosto - Zelo pogosto/vedno

	<ul style="list-style-type: none"> - Izgubil/a sem zanimanje za dejavnosti. - Imel/a sem težave s koncentracijo. - Hitro sem menjal/a razpoloženje. - Bil/a sem žalosten/na. - Bil/a sem jezen/na in agresiven/na do bližnjih. Imel/a sem težave s spanjem. - Večkrat me je bolel trebuh ali glava. - Spremenil/a sem prehranjevalne navade (jem veliko več ali veliko manj). 	
Preživljanje prostega časa	<p>Kako si preživil/a svoj prosti čas med šolanjem na daljavo? Označi kako pogosto si počel/a določeno stvar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ustvarjanje (risanje, igranje instrumenta, šivanje,...) - Poslušanje glasbe - Branje knjig - Gledanje filmov, serij - Igranje računalniških iger - Uporaba socialnih omrežij - Sprehodi v naravi - Pogovori z družinskimi člani, prijatelji - Meditacija/joga - Drugo: 	<ul style="list-style-type: none"> - Nikoli - Včasih - Pogosto - Zelo pogosto/vsak dan
Načini premagovanja stiske	<p>Kaj si storil/a, kadar si občutil/a stisko zaradi pomanjkanja socialnih stikov? (možnih več odgovorov)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Posvetil/a sem se svojim hobijem - stvarem, ki jih rad počnem; stisko sem premagal/a sam/a. - Pogovoril/a sem se s prijateljem. - Pogovoril/a sem se s starši. - Pogovoril/a sem se z bratom/sestro. - Poiskal/a sem pomoč strokovnjaka. - Stiske nisem občutil/a nikoli. - Drugo:
Značilnosti odnosov z družino/vrstniki	<p>Ali naslednje trditve zate veljajo v odnosu z družinskimi člani in/ali z vrstniki? Če trditev ne velja v nobenem primeru, pusti polje prazno.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Me sprejemajo takega kot sem. - Z njimi sem sproščen/a, počutim se varno. - Skupaj se zabavamo, ob njih se veliko smejem. - Veliko se pogovarjamo o vseh mogočih temah. - Zaupam jim skrivnosti. - Imamo podobna mnenja, interese in vrednote. - So mi v pomoč in oporo v stiski, nanje se lahko zanesem. - Pogosto se skregamo. - Pomagajo mi pri šolskem delu in me spodbujajo. - Skupaj preživljamo veliko prostega časa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Družina - Vrstniki - Družina in vrstniki - Nihče

Pogostost preživljanja časa sam	Povprečno koliko časa na dan si bil/a med tednom v času šolanja na daljavo popolnoma sam/a doma?	- Nikoli (starši so delali od doma/bili na čakanju/brezposelni, imam več družinskih članov, živim s starimi starši ipd.) - Včasih - Pogosto - Zelo pogosto (več ur dnevno, vsak dan)
Želja po šolanju na daljavo v prihodnosti	Bi si v prihodnosti še kdaj želel/a šolanja na daljavo?	- Da - Ne - Ne vem
Mnenje o šolanju na daljavo	Prosim, da na kratko pojasniš svoj odgovor na prejšnje vprašanje:	(lastni zapis sodelujočega)

3.3 MERSKI INSTRUMENT

Kot merski instrument sem uporabila strukturiran anketni vprašalnik, ki sem ga sestavila sama. Sestavljen je iz trinajstih, vsebinsko pomembnih vprašanj, ki sem jih oblikovala na podlagi prebrane literature in lastnih zanimanj. Sestavljajo ga predvsem vprašanja zaprtega tipa – prava izbirna ter stopnjevana izbirna, kjer so odgovori navedeni v obliki stopenjskih lestvic. Odprto vprašanje sem uporabila le eno, v katerem so sodelujoči pojasnili svoje mnenje. Ker populacijo predstavljajo otroci, se mi je zdelo zastavljanje zaprtih vprašanj primernejše. Odgovori na odprta vprašanja bi bili mogoče skopi in površni, število delno izpolnjenih vprašalnikov pa višje, ker tovrsten način zahteva več časa in poglobljenega razmišljanja. Pred izvedbo ankete sem vprašalnik testirala s pomočjo sestre, ki obiskuje 7. razred in spada v populacijo, ki sem jo izbrala za raziskovanje. Tako sem se prepričala, da so vprašanja zastavljena razumljivo in preprosto ter otroci ne bodo imeli težav s samostojnim izpolnjevanjem. Aplikacija 1KA, na kateri sem spletno anketo izdelala, je ocenila tudi čas izpolnjevanja vprašalnika (5 minut). Vprašalnik je anonimen, s čimer sem udeležene seznanila pred začetkom sodelovanja. Celoten merski instrument je priložen na straneh 48-50.

3.4 POPULACIJA IN VZORČENJE

Populacijo predstavljajo vsi učenci rednega izobraževalnega programa osnovne šole v Sloveniji, ki v šolskem letu 2020/2021 obiskujejo katerega od razredov tretje triade in so bili v zadnjem letu deležni pouka na daljavo. Vzorec je neslučajnostni in priročni, vprašalnik sem poslala na dve šoli v okolici bivanja na podlagi dosedanjih sodelovanj z njimi. Zbrati mi je uspelo 68 popolno izpolnjenih anketnih vprašalnikov.

3.5 ZBIRANJE PODATKOV

Kot metodo zbiranja podatkov sem uporabila pisno spraševanje, anketiranje. Odločila sem se za standardizirano spletno anketo, s katero sem v najkrajšem času pridobila večje število podatkov, ki sem jih potrebovala. K odločitvi so prispevale tudi trenutne izredne razmere, zaradi katerih je zbiranje gradiva preko spleta bolj dostopno. Ankete sem poslala svetovalnima delavkama na osnovnih šolah. Prosila sem ju, naj spletno anketo pošljejo staršem otrok tretje triade preko elektronske pošte. Priložila sem dopis za starše, v kateremu sem pojasnila namen raziskave in jih prosila, da svojemu otroku omogočijo izpolnitev ankete. Zaradi starosti udeleženi je namreč potrebno pridobiti soglasje staršev ali skrbnikov. Podatke sem zbirala med 25. 5. 2021 in 10. 6. 2021.

3.6 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Podatke sem obdelala kvantitativno z uporabo statističnih metod. V računalniškem programu Excel sem izdelala bazo podatkov, v katero sem vnašala pridobljeno gradivo. Izdelala sem razpredelnice in nekaj grafov za nazornejši prikaz pridobljenih podatkov. Na podlagi tega sem preverila zastavljene hipoteze.

4. REZULTATI

Tabela 2: Spol

Spol	Frekvenca	Odstotek
Moški	21	31%
Ženski	47	69%
Nebinarni	0	0%
Skupaj	68	100%

Tabela 3: Razred

Razred	Frekvenca	Odstotek
7.	27	40%
8.	22	32%
9.	19	28%
Skupaj	68	100%

V raziskavi je sodelovalo 68 oseb - učencev tretje triade osnovne šole. Od tega je bilo 21 moških in 47 žensk. Osebe ženskega spola so bile torej številčno bolj zastopane in predstavljajo 69% celotnega vzorca. Moški predstavljajo 31% vzorca.

Največ sodelujočih obiskuje 7. razred osnovne šole. Le-teh je 27 in predstavljajo 40% celotne populacije. Številčno jim sledijo osmošolci. Sodelovalo jih je 22, kar predstavlja 32%.

Najmanj sodelujočih je devetošolcev, vključenih je bilo 19 predstavnikov, oz. 28%.

Ženske anketiranke so v vseh treh razredih zastopane približno enako – sedmošolk je 34%, osmošolk 32%, devetošolk pa zopet 34%. Več kot polovica moških udeležencev je sedmošolcev (52,3%), sledijo osmošolci (33,3%), najmanjši delež pa je devetošolcev (14,3%).

Graf 1: Spol in razred

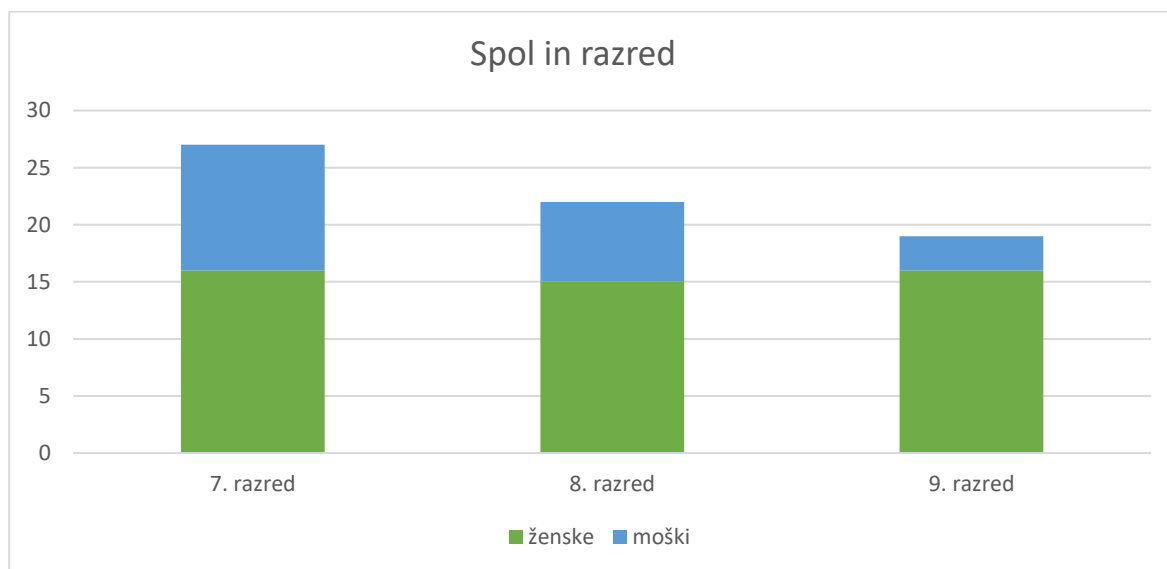


Tabela 4: Pogostost stika z vrstniki v živo

Pogostost stika z vrstniki v živo	Frekvenca	Odstotek
Zelo pogosto (vsak dan)	3	4%
Pogosto (nekajkrat na teden)	10	15%
Občasno (nekajkrat na mesec)	22	32%
Redko (nekajkrat skupno v zadnjem šolskem letu)	19	28%
Nikoli	14	21%
Skupaj	68	100%

Na splošno se učenci tretje triade med epidemijo covid-19 niso pogosto srečevali s sošolci, prijatelji ali vrstniki. Največ učencev je imelo stike v živo nekajkrat na mesec, in sicer 32% vseh udeleženi. Redko oz. nekajkrat skupno v zadnjem šolskem letu se je v živo z vrstniki srečalo 28% učencev. 21% anketiranih se tekom šolanja na daljavo z vrstniki ni srečala niti enkrat. Nekajkrat tedensko se je srečevalo 15% udeleženi, 4% pa so se videvali vsakodnevno.

Skoraj polovica (49%) učencev tretje triade se je srečevala z vrstniki redko ali nikoli. Večjih razlik glede na razrede ni, saj se je za enega od naštetih odgovorov odločilo 48% sedmošolcev, 50% osmošolcev in 47% devetošolcev. Obstaja pa razlika v srečevanju v živo glede na spol, saj so ženske imele v povprečju pogostejše stike v živo (57% učencev ter 47% učenk se je srečevalo redko ali nikoli, le 10% učencev in kar 23% učenk se je srečevalo večkrat na teden ali vsakodnevno).

Tabela 5: Pogostost stika z vrstniki preko zaslonov

Pogostost stika z vrstniki preko zaslonov	Frekvenca	Odstotek
Zelo pogosto (vsak dan)	36	53%
Pogosto (nekajkrat na teden)	18	26%
Občasno (nekajkrat na mesec)	7	10%
Redko (nekajkrat skupno v zadnjem šolskem letu)	7	10%
Nikoli	0	0%
Skupaj	68	100%

Stike preko zaslonov je vsakodnevno imelo 53% vseh udeleženi. Večina (79%) učencev je stike imela vsak dan ali vsaj nekajkrat na teden. 10% anketirancev je preko zaslonov komunicirala nekajkrat na mesec, 10% pa le nekajkrat skupno v zadnjem šolskem letu. Posameznika, ki ni imel tovrstnega stika nikoli v tem času, ni med zajetim vzorcem.

Tudi pri stikih preko zaslonov lahko opazimo razliko v odgovorih glede na spol. V skupino, ki je imela stike vsak dan ali nekajkrat na teden, spada 87% žensk in 62% moških udeležencev. Med razredi ni pomembnejših razlik, vsak dan ali nekajkrat na teden je imelo stike preko zaslonov okoli 80% učencev (v 7. razredu 78%, v 8. razredu 77% in v 9. razredu 84%).

Tabela 6: Spoznavanje novih ljudi preko spleta

Spoznavanje novih ljudi preko spleta	Frekvenca	Odstotek
Da	9	13%
Ne	59	87%
Skupaj	68	100%

Med časom šolanja na daljavo se je za spoznavanje novih ljudi preko spleta odločilo le 13% udeleženi. Znatne razlike v predstavnosti glede na spol ni – spoznavanje preko spleta je preizkusilo 14% vseh moških in 13% žensk. Razlike glede na razred so nekoliko večje, saj se je za to odločilo le 5% devetošolcev, 15% sedmošolcev in 18% osmošolcev. Ker je razred devetošolcev v raziskavi manj zastopan, je ta podatek nemogoče posplošiti na celotno populacijo.

Tabela 7: Mnenje o vplivu socialne izolacije na počutje

Mnenje o vplivu socialne izolacije na počutje	Frekvenca	Odstotek
Da	37	54,5%
Ne	22	32,5%
Ne vem	9	13%
Skupaj	68	100%

Več kot polovica udeleženi (54,5%) meni, da je socialna izolacija vplivala na njihovo splošno počutje. 32,5% učencev tega pri sebi ni opazilo, 13% pa jih je neopredeljenih. Tudi pri tem vprašanju ni pomembnih razlik glede na spol ali razred. Da je socialna izolacija vplivala nanje, je mnenja 53% žensk in 57% moških ali 56% sedmošolcev, 55% osmošolcev in 53% devetošolcev.

Tabela 8: Pojavnost psihofizičnih težav

Pojavnost psihofizičnih težav	Nikoli	Včasih	Pogosto	Zelo pogosto/vsak dan	Skupaj
Bil/a sem osamljen/a.	31	27	8	2	68
	46%	40%	12%	3%	100%
Bilo mi je dolgčas.	16	31	13	8	68
	24%	46%	19%	12%	100%
Pogrešal/a sem prijatelje.	8	23	21	16	68
	12%	34%	31%	24%	100%
Pogrešal/a sem svobodo, običajno življenje.	11	18	15	24	68
	16%	26%	22%	35%	100%
Čutil/a sem strah (pred okužbo in njenimi posledicami), negotovost glede prihodnosti.	41	19	6	2	68
	60%	28%	9%	3%	100%
Bil/a sem brez volje, nemotiviran/a.	21	24	19	4	68
	31%	35%	28%	6%	100%
Izgubil/a sem zanimanje za dejavnosti.	28	24	13	3	68
	41%	35%	19%	4%	100%
Hitro sem menjal/a razpoloženje.	19	29	16	4	68
	28%	43%	24%	6%	100%
Bil/a sem žalosten/a.	29	32	4	3	68
	43%	47%	6%	4%	100%
Bil/a sem jezen/na in agresiven/na do bližnjih.	42	20	5	1	68
	62%	29%	7%	1%	100%
Imel/a sem težave s spanjem.	47	16	4	1	68
	69%	24%	6%	1%	100%
Večkrat me je bolel trebuh ali glava.	35	28	3	2	68
	51%	41%	4%	3%	100%
Spremenil/a sem prehranjevalne navade (jem veliko več ali veliko manj).	35	23	6	4	68
	51%	34%	9%	6%	100%

Pri pregledu odgovorov na podane izjave lahko opazimo, da je pri večini trditev najpogostejši odgovor učencev »včasih«. Potrdimo torej lahko, da so stiske vsaj v neki obliki bile prisotne pri večini učencev.

Posamezne izjave:

- Nekoliko manj kot polovica učencev (46%) med šolanjem na daljavo ni bilo osamljenih. 40% jih je bilo osamljenih včasih, 12% pogosto, 3% pa redko.
- Včasih se je dolgočasilo 46% učencev. 24% učencem ni bilo dolgčas nikoli, 19% je bilo dolgčas pogosto, 12% pa vsakodnevno.
- Največji procent (34%) udeleženih je pogršalo prijatelje včasih, 24% vsakodnevno, 21% pogosto, 12% pa nikoli.
- Svobodo in običajen način življenja jih je največ, kar 35%, pogršalo vsak dan, 26% včasih, 22% pogosto, 16% pa nikoli.
- Strahu pred okužbo, njenimi posledicami in negotovost glede prihodnosti 60% udeleženih ni občutilo nikoli. 28% je slednje občutilo včasih, 9% pogosto, 3% pa vsakodnevno.
- 35% učencev je bilo včasih brez volje in nemotiviranih, 31% nikoli, 28% pogosto, 6% pa vsakodnevno.
- Zanimanja za dejavnosti ni izgubilo 41% učencev. Pri 35% se je zanimanje nekoliko zmanjšalo (včasih), pri 19% v večji meri (pogosto), 4% pa so čutili vpad zanimanja vsakodnevno.
- 43% učencev je menjavalo razpoloženje nekoliko pogosteje kot običajno, 28% pa jih ni čutilo spremembe. 24% se je hitro menjavanje razpoloženja dogajalo pogosto, 6% pa vsakodnevno.
- Večina učencev (43% nikoli in 47% včasih) med šolanjem na daljavo ni bilo žalostnih. 6% jih je bilo žalostnih pogosto, 4% pa vsakodnevno.
- 62% učencev ob šolanju na daljavo ni izražalo jeze in agresije do bližnjih, 29% se jih je na agresiven način izražalo včasih, 7% pogosto, 1% pa vsakodnevno.
- Večina (69%) učencev ni imela težav s spanjem, 24% je imelo tovrstne težave včasih, 4% pogosto, 3% pa vsakodnevno.
- Približno polovico (51%) učencev med epidemijo ni doživljalo pogostejših bolečin v glavi ali trebuhu, 41% se je to dogajalo redko, 4% pogosto, 3% pa vsakodnevno.
- 51% učencev ni spremenilo prehranjevalnih navad, 34% jih je spremenilo nekoliko, 9% v večji meri, 6% pa popolnoma.

Pri 7. vprašanju so anketiranci ocenjevali pogostost pojava psihofizičnih težav. Izračunala sem indeks za vsakega udeleženega. Za odgovor »nikoli« posameznik prejme eno točko, za »včasih« dve, za »pogosto« tri in za »zelo pogosto/vsak dan« štiri. Najmanjše število točk je tako 13, največje pa 52. Rezultate sem razdelila v 3 kategorije. Posameznik, ki je skupno

dosegel med 13 in 25 točk, je čutil blažje psihofizične težave. Posameznik s seštevkom točk med 26 in 39 je čutil zmerne stiske, posameznik z vsoto točk med 40 in 52, pa je tekom šolanja na daljavo po moji oceni doživel hujše stiske.

Več kot polovica, 57, 35% udeleženi (39 oseb), je doživljalo blage stiske. Zmerne stiske je doživljalo 38,24% udeleženi (26 oseb), hujše pa 4,41% (3 osebe).

Aritmetična sredina izračunanih indeksov je 24,72, standardni odklon pa 6,7. Mediana znaša 24.

Aritmetična sredina pri ženskah je 25,26. Povprečni indeks sedmošolk meri 25,80; osmošolk 24,87; devetošolk pa 25.

Aritmetična sredina pri moških udeležencih je 23,52. Povprečni indeks sedmošolcev je 23,91; osmošolcev 24,29; devetošolcev pa 20,33.

Aritmetična sredina sedmošolcev in sedmošolk meri 24,8; osmošolcev in osmošolk 24,58; devetošolcev in devetošolk pa 22,67.

V povprečju so torej učenke tretje triade doživljale večje stiske kot učenci tretje triade.

Devetošolke in devetošolci so v povprečju doživljali manjše stiske kot sedmošolci in osmošolci.

Od učencev, ki so doživljali hujše stiske, jih je 33,33% poskušalo spoznati nove ljudi preko spleta. Od učencev, ki so doživljali zmerne stiske, 15,38%, od učencev, ki so doživljali blažje stiske, pa 10,26%.

Graf 2: Indeksi doživljanja stiske



Tabela 9: Preživljanje prostega časa

Preživljanje prostega časa	Nikoli	Včasih	Pogosto	Zelo pogosto/vsak dan	Skupaj
Ustvarjanje (risanje, igranje instrumenta, šivanje, kuhanje...)	12	21	22	13	68
	18%	31%	32%	19%	100%
Poslušanje glasbe	6	12	27	23	68
	9%	18%	40%	34%	100%
Branje knjig	20	28	14	6	68
	29%	41%	21%	9%	100%
Gledanje filmov, serij	3	21	20	24	68
	4%	31%	29%	35%	100%
Igranje računalniških iger	18	23	17	10	68
	26%	34%	25%	15%	100%
Uporaba socialnih omrežij	5	17	23	23	68
	7%	25%	34%	34%	100%
Sprehodi v naravi, šport	1	19	27	21	68
	1%	28%	40%	31%	100%
Pogovori z družinskimi člani, prijatelji	0	19	28	21	68
	0%	28%	41%	31%	100%
Meditacija, joga	57	9	2	0	68
	84%	13%	3%	0%	100%
Drugo:	8	1	4	2	15
	53%	7%	27%	13%	100%

V 8. vprašanju me je zanimalo, kako so učenci najpogosteje preživljali prosti čas.

Aktivnost, ki jo je največji delež učencev (35%) označil za vsakodnevno, je »gledanje filmov, serij«. Sledi ji »uporaba socialnih omrežij« s 34%. Če združimo kategoriji »pogosto« in »zelo pogosto/vsak dan«, opazimo, da si je največ učencev (74%) najpogosteje krajšalo čas s poslušanjem glasbe, s pogovorom z družinskimi člani in prijatelji (72%) ter s sprehodi v naravo ali športnimi aktivnostmi (71%). Od podanih aktivnosti je med otroci bila najmanj priljubljena meditacija ali joga, saj je kar 97% udeleženi ni izvajalo nikoli ali le včasih. Sledi branje knjig s 70%, nato pa igranje računalniških iger s 60%. Ostale aktivnosti so v povprečju otroci izvajali pogosto ali vsakodnevno.

Graf 3: Preživljanje prostega časa (pogosto+zelo pogosto)

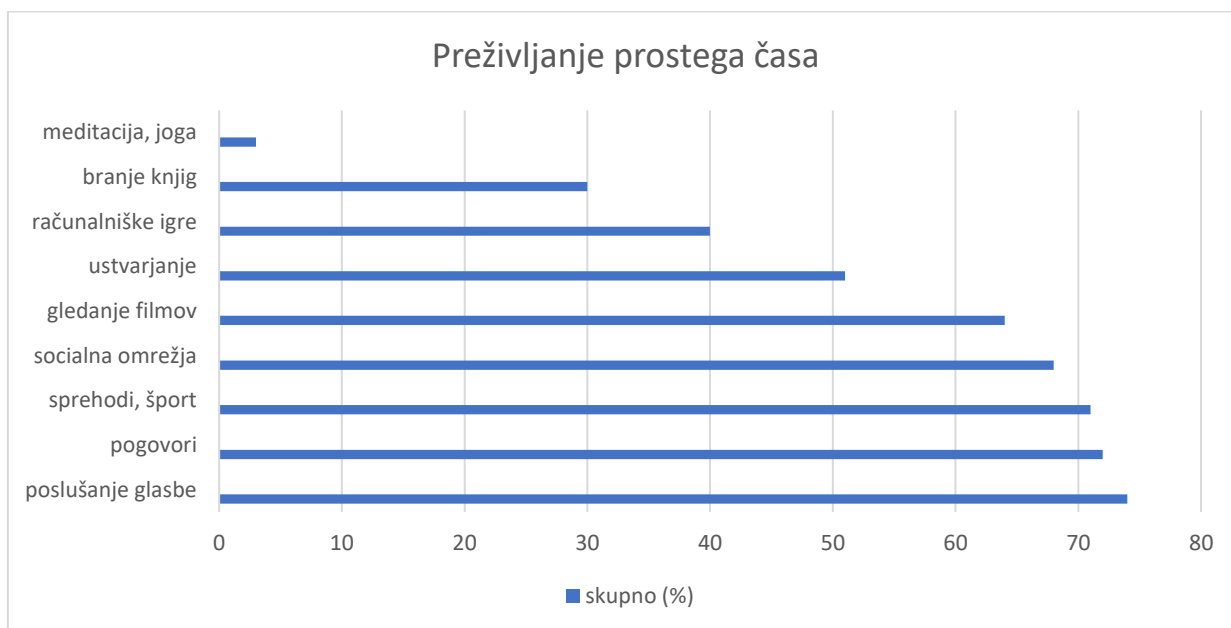


Tabela 10: Načini premagovanja stiske

Načini premagovanja stiske	Frekvenca	Odstotek
Posvetil/a sem se svojim hobijem - stvarem, ki jih rad počnem; sam/a sem premagal/a stisko.	26	39%
Pogovoril/a sem se s prijateljem.	20	30%
Pogovoril/a sem se s starši.	20	30%
Pogovoril/a sem se z bratom/sestro.	11	16%
Poiskal/a sem pomoč strokovnjaka.	2	3%
Stiske nisem občutil/a nikoli.	25	37%
Drugo:	1	1%

37% udeležencev (33% vseh moških in 38% vseh žensk) je mnenja, da stiske med epidemijo niso doživljali nikoli in zato tudi niso potrebovali pomoči pri premagovanju le-te. Preostali (39% vseh udeležencev) so najpogosteje premagovali stisko sami – posvetili so se stvarem, ki jih radi počnejo. 30% udeležencev se je v stiski obrnilo na starše ali prijatelje, 16% na brate ali sestre, 3% učencev pa je poiskalo pomoč strokovnjaka. Ta procent predstavljata dve osebi – sedmošolka in devetošolka. Sedmošolkin indeks, izračunan pri 6. vprašanju, nakazuje hujšo stisko in predstavlja drugi najvišji rezultat (43 točk) posameznikov, devetošolkin pa nakazuje blažje oblike stisk (21 točk) in je nižji od povprečja (24 točk). Zanimivo je, da je oseba, ki je po izračunanem indeksu (51 točk) najvišje uvrščena, mnenja, da stiske sploh ni nikoli občutila.

Tabela 11: Značilnosti odnosov z družino/vrstniki

Značilnosti odnosov z družino/vrstniki	Družina	Vrstniki	Niti eni, niti drugi
Sprejemajo me takega/tako, kot sem.	61	47	4
	90%	69%	6%
Z njimi sem sproščen/a, počutim se varno.	61	50	1
	90%	74%	1%
Skupaj se zabavamo, ob njih se veliko smejem.	51	59	3
	75%	87%	4%
Veliko se pogovarjamo, o vseh mogočih temah.	50	52	3
	74%	76%	4%
Zaupam jim skrivnosti.	40	41	9
	59%	60%	13%
Imamo podobna mnenja, interese in vrednote.	30	56	5
	44%	82%	7%
So mi v pomoč in oporo v stiski, nanje se lahko zanesem.	60	40	3
	88%	59%	4%
Pogosto se skregamo.	30	14	31
	44%	21%	46%
Pomagajo mi pri šolskem delu in me spodbujajo.	54	25	9
	79%	37%	13%
Skupaj preživljamo veliko prostega časa.	53	45	4
	78%	66%	6%

Pri 10. vprašanju sem želela preveriti, kaj so tiste značilnosti odnosov z vrstniki, ki jih družina ne omogoča. Želela sem ugotoviti, zaradi česa otroci najbolj pogrešajo/potrebujejo socialni stik z vrstniki. Značilnosti (izjave), pri katerih se število pridobljenih odgovorov med »družino« in »vrstniki« razlikuje za 10% ali več, sem opredelila kot bolj značilne za določeno skupino.

Bolj značilno za družino je torej to, da člani posameznika sprejemajo takega kot je (90%), mu nudijo sproščenost in varnost (90%), pomoč in oporo v stiski (88%), mu pomagajo in ga spodbujajo pri šolskem delu (79%) ter skupaj preživljajo veliko prostega časa (78%) . Kljub pozitivnim značilnostim, ki jih družina zagotavlja večini anketirancev, pa so v 44% družin pogosti tudi konflikti. Odnosi z vrstniki imajo večjo vlogo pri zabavi (87%) in deljenju podobnih mnenj, interesov ter vrednot (82%). Žal pa je pri vsaki značilnosti prisoten tudi delež oseb (do 10%), ki podanih značilnosti nimajo niti v odnosih z družino niti z vrstniki.

Graf 4: Značilnosti odnosov

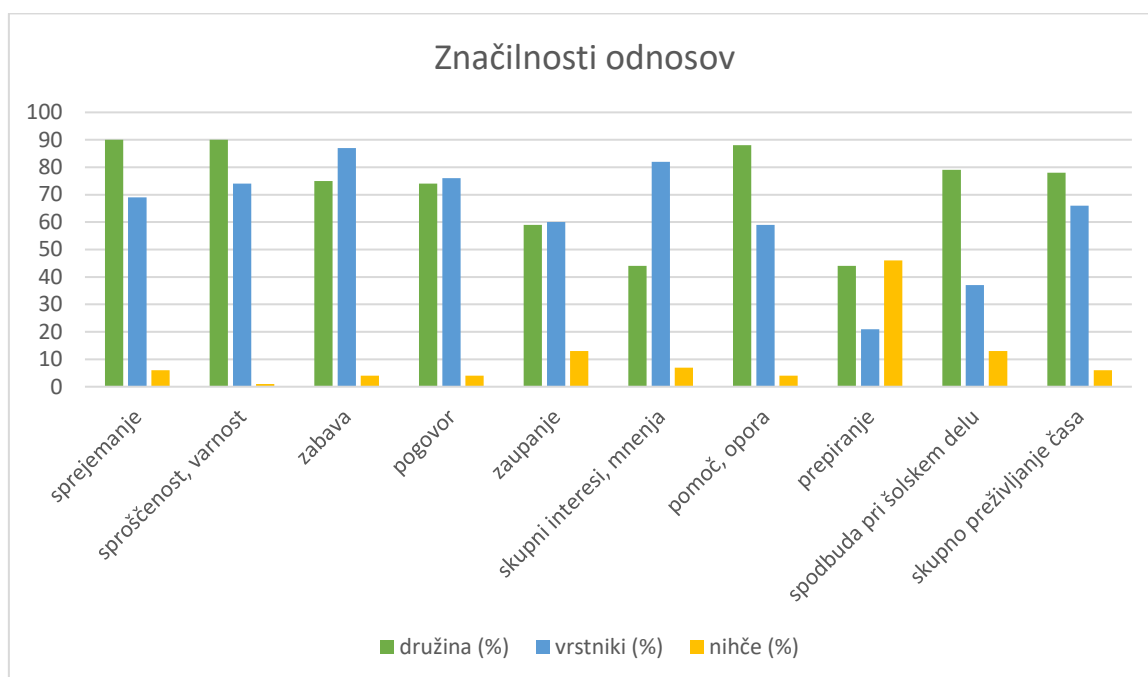


Tabela 12: Pogostost preživljanja časa sam

Pogostost preživljanja časa sam	Frekvenca	Odstotek
Nikoli	28	41,2%
Včasih	26	38,2%
Pogosto	3	4,4%
Zelo pogosto (več ur dnevno, vsak dan)	11	16%
Skupaj	68	100%

Večina udeleženi med tednom v času šolanja na daljavo ni bilo samih doma, oziroma se je to zgodilo le včasih (79,4%). Glede na starost otrok, ki so vsi še mladoletni, pa je delež tistih, ki so bili sami vsak dan ali skoraj vsak dan, precej visok (20,4%). Pogosto ali zelo pogosto je bilo samih doma skoraj tretjina udeleženi devetošolcev (31,6%). Delež sedmošolcev (18,5%) in osmošolcev (13,6%) sta občutno manjša.

Graf 5: Pogostost preživljanja časa sam

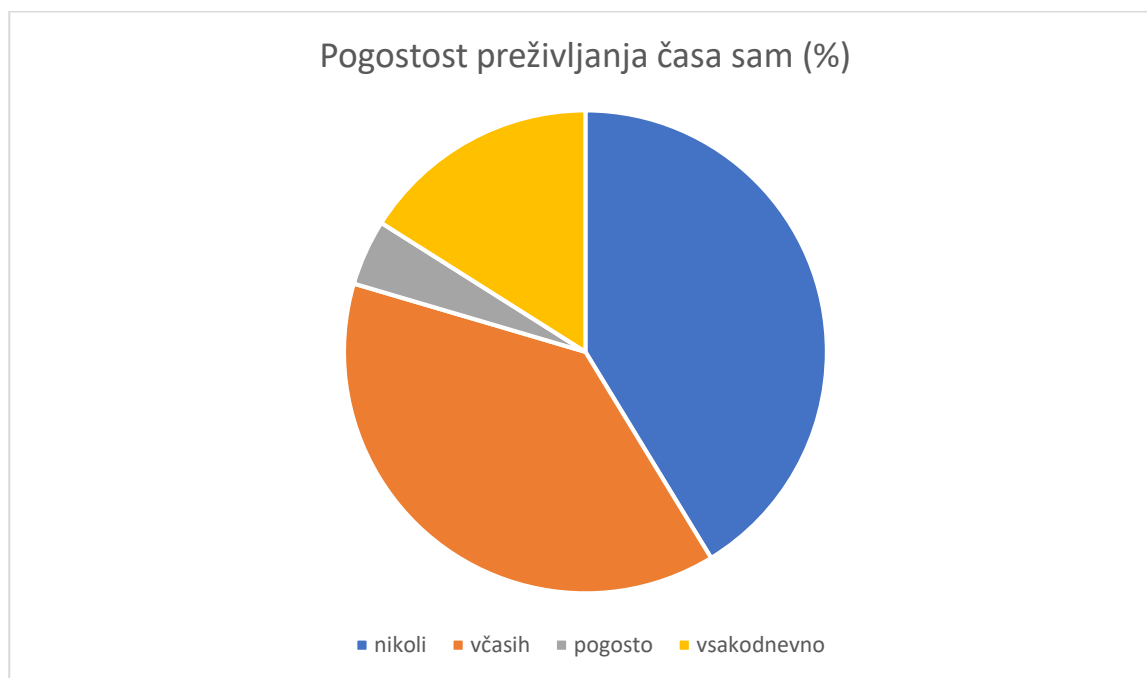


Tabela 13: Želja po šolanju na daljavo v prihodnosti

Želja po šolanju na daljavo v prihodnosti	Frekvenca	Odstotek
Da	19	28%
Ne	36	53%
Ne vem	13	19%
Skupaj	68	100%

Več kot polovica (53%) učencev si šolanja na daljavo ne želi več prakticirati. V zadnjem vprašanju kot razlog najpogosteje navajajo to, da je snov težje razumljiva (manjka osebni stik z učiteljem, onemogočene so dodatne razlage, veliko morajo predelati sami itd.). Zdi se jim, da so tekom šolanja na daljavo pridobili manj znanja kot običajno, delo pa je bilo bolj naporno. Pogrešali so tudi stike s sošolci in prijatelji. Pod manj pogostimi razlogi je bila še slaba internetna povezava, pomanjkanje motivacije in preveč porabljenega časa za računalnikom. 28% učencev šolanje na daljavo ustreza, v večini zato, ker si lahko delo razporedijo sami. Všeč jim je tudi, da imajo več prostega časa in zdi se jim manj stresno kot imeti pouk v učilnici. 19% otrok je neodločenih. Šolanje na daljavo ocenjujejo kot novo izkušnjo, ki ima svoje prednosti in slabosti.

Odgovori na 13. vprašanje odprtega tipa, so priloženi na straneh 58-59.

4.1 PREVERJANJE HIPOTEZ

Hipoteza 1: Več kot tretjina učencev se je med šolanjem na daljavo z vrstniki srečala le nekajkrat ali nikoli.

Hipotezo lahko potrdim. Več kot tretjina, skupno 49% udeležениh, se je med šolanjem na daljavo z vrstniki srečalo le nekajkrat ali pa se sploh ni.

Hipoteza 2: Več kot 80% učencev tretje triade je imelo socialne stike z vrstniki preko zaslonov vsakodnevno.

Hipotezo sem ovrгла, saj podatki kažejo, da je vsakodnevno imelo stike preko zaslonov (telefonov, socialnih omrežij, aplikacij) le 53% vseh udeležениh.

Hipoteza 3: Učenci tretje triade, ki so zaradi socialne izolacije doživljali hujše stiske, so pogosteje poskušali spoznati nove ljudi preko spleta kot tisti, ki so doživljali zmernе ali blage stiske.

Hipotezo lahko potrdim. Izkazalo se je, da je 33,33% učencev, ki so doživljali hujše stiske, poskušalo spoznati nove ljudi preko spleta. Pri učencih z zmernimi ali blažjimi stiskami je poskušalo stike preko spleta poiskati manj kot 15%.

Hipoteza 4: Učenci 9. razreda so v povprečju doživljali večje stiske kot učenci 7. in 8. razreda.

Hipotezo lahko ovržem. Učenci 9. razreda so v povprečju doživljali nekoliko blažje stiske kot sedmošolci in osmošolci.

Hipoteza 5: Več kot 50% učencev meni, da je socialna izolacija vplivala na njihovo vsakodnevno počutje.

Hipotezo lahko potrdim. Več kot polovica učencev (54,5%) meni, da je socialna izolacija vpliva na njihovo počutje.

Hipoteza 6: Učenci tretje triade so svoj prosti čas najpogosteje preživljali pred zasloni.

Hipotezo lahko ovržem. Učenci so v prostem času najpogosteje poslušali glasbo, se pogovarjali z bližnjimi in izvajali aktivnosti v naravi (sprehodi, šport).

Hipoteza 7: Učenci tretje triade si z vrstniki delijo bolj podobna mnenja, interese in vrednote

kot z družinskimi člani.

Hipotezo lahko potrdim. 82% učencev meni, da ima z vrstniki podobna mnenja, interese in vrednote, z družinskimi člani pa le 44%.

Hipoteza 8: Učenci tretje triade, ki so bili v času šolanja na daljavo sami doma pogosto ali vsak dan, si šolanja na daljavo v prihodnosti želijo manj kot tisti, ki so bili sami doma le občasno ali nikoli.

Hipotezo lahko potrdim, saj si šolanja na daljavo v prihodnosti ne želi 57% učencev, ki so bili sami doma pogosto ali vsak dan, ter 52% učencev, ki so bili sami doma le občasno ali nikoli.

5. RAZPRAVA

V raziskavi je sodelovalo 68 učencev tretje triade. Pridobljenih podatkov ne moremo posplošiti na celotno populacijo, ker je bil vzorec premajhen. Menim, da je bil zaradi uporabe spletne ankete osip nekoliko večji kot bi bil, če bi anketo izvedla v razredu v živo. Odzivnost na ta način ni bila odvisna le od učencev, temveč tudi od pripravljenosti svetovalne delavke, razrednikov in staršev. Na eni izmed šol je namreč svetovalna delavka anketo poslala razrednikom, ki so jo nato posredovali staršem, česar pa verjetno niso storili vsi. Ravno tako niso vsi starši ankete pokazali otrokom, saj so lahko elektronsko pošto odprli, ko otroka ni bilo zraven in se kasneje nanjo niso spomnili. Na šoli kjer je svetovalna delavka poslala anketo neposredno na elektronske naslove staršev, sem dobila več izpolnjenih anket. Prošnjo za sodelovanje v raziskavi sem poslala tudi na tretjo šolo, vendar od svetovalne delavke nisem dobila nobenega odziva.

Izbor kvantitativne raziskave je bil glede na moja zanimanja pravilna odločitev, saj sem pridobila številne različne podatke. Menim, da bi bili odgovori sodelujočih drugačni, če bi anketo izvedla nekoliko prej, med dejanskim šolanjem na daljavo. Odgovori na vprašanja o občutkih v preteklosti niso tako pristni. Ko sem obdelovala gradivo, sem bila še posebej pozorna na tiste posameznike, ki so odgovarjali na vsa vprašanja bolj negativno. Vprašalnik je bil anonimen zaradi varstva zasebnosti, a po eni strani bi bilo boljše, če bi bile identitete razkrite, saj bi bilo dobro najti tiste posameznike, pri katerih se je izkazalo, da so doživljali hude stiske in jim poiskati potrebno pomoč. Raziskavo bi lahko še poglobila in razširila, saj je tema še zelo neraziskana in aktualna.

V diplomski nalogi me je najprej zanimalo, kako oz. v kolikšni meri so mladostniki ohranjali socialne stike v času, ko so bili ti omejeni, preusmerjeni na splet in odvisni od njihove lastne volje. Kot pravi Ule (2005) je namreč človekov razvoj odvisen od mreže medsebojnih vezi in interakcij. Potreba po druženju pa je ena izmed osnovnih človeških potreb (Ule, 1997).

Vsakodnevne stike v živo je imelo le 4% učencev, skoraj polovica pa se je srečevala redko ali nikoli. Preko zaslonov je skoraj 80% učencev komuniciralo vsakodnevno. Tehnologija je pripomogla pri zadovoljitvi potrebe po socialnih stikih vsaj v neki meri. Mediji so pomembno socialno okolje in predstavljajo novo obliko socializacije (Počkar, Andolšek, Popit in Barle Lakota, 2009, str. 72). Posledice socialne izolacije bi bile v preteklosti še veliko bolj izrazite.

V drugem delu me je zanimalo, kako je pomanjkanje socialnih stikov vplivalo na duševno zdravje in splošno počutje učencev tretje triade. Izobraževalne ustanove ne predstavljajo le varstva ali prostora za učenje in pridobivanje znanja, temveč pomembno vplivajo tudi na duševno dobrobit človeka (Dobnik Renko idr., 2020). Spremenjeni in omejeni pogoji življenja med epidemijo predstavljajo tveganje za težave v duševnem zdravju za celotno populacijo, zaradi odvisnosti od odraslih in specifičnega razumevanja okoliščin glede na stopnjo razvoja, pa so otroci in mladostniki še bolj izpostavljeni tveganju - četudi pred epidemijo tovrstnih težav niso imeli (Lee, 2020). Več kot polovica udeleženih je občutilo vpliv socialne izolacije na vsakodnevno počutje. Kljub temu, da so vpliv čutili, jih 37% meni, da ne v taki meri, da bi doživljali stiske. Izkazalo se je, da je zmerne ali hujše stiske doživljalo skoraj 43% učencev. Marca letos (2021) so vsi pedopsihiatrični bolnišnični in nujni oddelki sprejeli skoraj polovico več mladih v stiski kot običajno. Največji porast opažajo v motnjah hranjenja, psihotičnih in anksioznih motnjah ter depresivnosti (G.K. in Drobnič Radobuljac, 2021). Sama pojavnosti specifičnih oblik težav v duševnem zdravju nisem preučevala, čeprav je vzorec majhen, pa obstaja delež otrok (3%), ki so zaradi stisk poiskali strokovno pomoč. Z zaprtjem javnih ustanov se je zmanjšala dostopnost strokovnih delavcev v vrtcih in šolah, ki so eni od najpomembnejših podpornih oseb v življenju otrok in mladostnikov (Dobnik Renko idr., 2020).

Zanimalo me je tudi, kaj so specifične značilnosti odnosov z vrstniki in z družinskimi člani. Za mladostnike je prijateljstvo ena največjih vrednot, saj so v tem obdobju odnosi večinoma bolj čustveno intenzivni in intimni. Člani si med seboj dajejo možnost primerjave različnih stališč, vrednot in odnosov, med seboj si pomagajo, si posojajo stvari, skupaj preživljajo prosti čas, dvigujejo si samozavest itd. (Počkar, Andolšek, Popit in Barle Lakota, 2009, str. 69-70). Tudi v raziskavi je največji delež udeleženih odnosu z vrstniki pripisal pomen zaradi deljenja podobnih mnenj, interesov in vrednot ter zabave na sploh.

V mnogih družbenih okoljih se družina uveljavlja kot čustvena in podporna skupina, ki članom nudi ljubezen, varnost, podporo in udobje (Počkar, Andolšek, Popit in Barle Lakota, 2009, str. 67-68). Različna družinska okolja omogočajo različne socialne izkušnje (Hauptman in Komotar, 20210, str. 24). Kljub različnosti pa je večina učencev družini pripisala pomembnost zaradi sprejemanja njihove osebnosti take kot je, sproščenosti in varnosti. Družinski člani večini nudijo tudi pomoč in oporo v stiski in pri šolskem delu. Samoizolacija, med katero so družine zaprte med štirimi stenami, je v številnih državah povzročila porast primerov družinskega nasilja. Potencialni povzročitelji in žrtve nasilja imajo zaradi omejitev

gibanja manj možnosti za umik iz situacije (Zajc Božič, 2020, str. 9). V raziskavi je 44% učencev dejalo, da se z domačimi pogosto skregajo, kar pa sicer ni pokazatelj nasilja.

Ker so zasvojenosti z različnimi elektronskimi napravami v današnjem času pogoste, me je zanimalo, če so se k zaslonom v času izolacije zatekali tudi otroci ali so pogosteje čas preživljali na druge načine. Izkazalo se je, da učenci pred zasloni niso preživljali toliko časa, kot sem pričakovala. Najpogosteje so poslušali glasbo, (ki jo sicer v največ primerih omogočajo zasloni, a je uporaba posredna), se pogovarjali z bližnjimi in se gibal v naravi. Rezultati se mi zdijo spodbudni, saj po Vintar Spreitzer in drugih (2021), ameriški otroci povprečno preživijo pred zasloni več kot 7 ur dnevno. Po priporočilih naj bi učenci tretje triade čas pred zasloni omejili na največ dve uri dnevno. Mogoče bi lahko tudi sama v anketni vprašalnik vključila še vprašanje o konkretnem času, dnevno preživetim pred zasloni.

Zanimalo me je tudi, kakšni so bili najpogostejši načini obvladovanja stisk.

Spoznala sem, da se je večina učencev v stiski posvetila stvarim, ki jih radi počnejo in stisko premostila sama. V stiski so se pogosteje obrnili k staršem, sestram ali bratom kot k prijateljem, kar zopet potrdi to, da družinski člani večini predstavljajo večji vir opore kot prijatelji.

Na koncu me je zanimalo še splošno mnenje učencev o šolanju na daljavo.

Kot v teoriji se je tudi v praksi izkazalo, da ima učenje na daljavo svoje prednosti in slabosti. Šolarji si lahko potek dela organizirajo sami, do vsebin dostopajo praktično kjerkoli in kadarkoli. Na drugi strani pa lahko tehnične težave upočasnijo celotni učni proces, glavna težava pa je pomanjkanje osebnih stikov – tako s sošolci, kot z učitelji. Posledično prihaja do težav pri učinkovitosti razlage, razumevanju učne snovi in motiviranosti učencev (Uršič In Puklek Levpušček, 2020, str. 192-201). Več kot polovica udeležениh si šolanja na daljavo v prihodnje ne želi več. Kot razlog najpogosteje navajajo to, da je snov težje razumljiva (manjka osebni stik z učiteljem, onemogočene so dodatne razlage, veliko morajo predelati sami itd.). Zdi se jim, da so tekom šolanja na daljavo pridobili manj znanja kot običajno, delo pa je bilo bolj naporno. Pogrešali so tudi stike s sošolci in prijatelji.

6. SKLEPI

- Učenci tretje triade so bili med epidemijo covid-19 prikrajšani za vsakodnevne stike z vrstniki. V večini so upoštevali priporočila o prepovedi druženja in se z vrstniki srečevali le občasno – do nekajkrat mesečno.
- Socialne stike so z vrstniki ohranjali preko zaslonov (telefonov, spletnih klepetalnic, aplikacij ipd.). V večini so ti potekali vsakodnevno ali nekajkrat na teden.
- Dekleta so imela socialne stike v živo ali preko zaslonov pogosteje kot fantje.
- Več kot polovica učencev tretje triade meni, da je socialna izolacija vplivala na njihovo splošno počutje.
- Učenci tretje triade so med epidemijo covid-19 najbolj pogrešali svobodo in običajne življenjske pogoje.
- Učenci tretje triade so v prostem času najpogosteje poslušali glasbo. Pogosto so se tudi pogovarjali z bližnjimi in preživljali čas v naravi.
- V času epidemije se je povečal čas, preživet pred zasloni. Poleg šolskega dela, ki je potekalo preko računalnika, so se otroci pogosto sproščali ob gledanju filmov in serij. Tudi socialno izolacijo so lahko premoščali le z uporabo zaslonov.
- Največ učencev je stiske v času epidemije covid-19 poskušalo premagovati z izvajanjem aktivnosti, ki so jim všeč.
- Učencem tretje triade odnosi z vrstniki predstavljajo vir sprostitve in zabave. Z vrstniki si delijo podobna mnenja, interese in vrednote.
- Učencem tretje triade odnosi z družinskimi člani nudijo občutek sprejetosti, sproščenosti in varnosti.
- Učenci tretje triade med tednom v večini niso bili velikokrat sami doma. Socialne stike v živo so torej v večini pogosto imeli vsaj z družinskimi člani.
- Učenci tretje triade si večinoma v prihodnje ne želijo več šolanja na daljavo.

7. PREDLOGI

- Pri zastavljanju ukrepov za zajezitev virusa v državi bi bilo potrebno misliti tudi na posledice ukrepov na duševno zdravje, ki so lahko v nekaterih primerih hujše in trajnejše kot posledice okužbe. Predvsem pri otrocih in mladostnikih, ki zaradi virusa ne predstavljajo rizične skupine, so pa toliko bolj ranljivi na področju duševnega zdravja.
- Ob koncu epidemije se ne sme zanemariti posledic epidemije in njenih ukrepov ter pričakovati takojšnje vrnitve v običajen način življenja in dela. Nemogoče je od kogarkoli pričakovati, da nanj epidemija ni vplivala niti v najmanjši meri in da lahko v enem tednu nadoknadi zamujeno.
- Velik vpliv na duševno zdravje otrok ima ravnanje učiteljev ob vrnitvi v šolske klopi. Zavedati se morajo lukenj v znanju, neenakosti pogojev, ki so jih imeli otroci v času šolanja doma. Nekateri so zmogli slediti ritmu šolanja na daljavo, drugi pa so bili postavljeni v neugodne razmere. Pomembno je, da so posamezniki obravnavani individualno.
- Če je mogoče, naj se svetovalna služba ob vrnitvi v šolo osredotoča na preverjanje posledic na duševno zdravje otrok. Svetovalna služba bi lahko izvajala delavnice v vsakem razredu, preverjala prisotnost stisk in vsakemu posamezniku, ki kaže znake stiske, nudila pomoč. Otroci namreč o stiskah pogosto ne spregovorijo, saj so o duševnem zdravju na splošno premalo ozaveščeni.
- Učitelji naj ravno tako spremljajo obnašanje otrok, poleg tega pa ocenjevanja, ki so za otroke že v običajnih razmerah lahko stresna, prilagodijo (manjše število potrebnih ocen pri predmetu, omogočanje dodatnih rokov za pridobitev in popravljanje ocen ipd.). Psihofizično zdravje otrok je pomembnejše od količine osvojene učne snovi.

8. LITERATURA

- Berger, P. L., Luckmann, T. (1988). *Družbena konstrukcija realnosti: razprava iz sociologije znanja*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Cattan, S., Farquaharson, C., Krutikova, S., Phimister, A., Sevilla, A. (2020) *Trying times: how might the lockdown change time use in families?* The Institute for Fisical Studies. Pridobljeno 27. 4. 2021 s <https://www.ifs.org.uk/uploads/BN284-Trying%20times-how-might-the-lockdown-change-time-use-in-families.pdf>
- Dobnik Renko, B., Janjušević, P., Kreft Hausmeister, I., Lampret, M., Mikuž, A., Mlinarič, A., Pristovnik, T. (2020). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v času epidemije covida-19*. Pridobljeno 22. 4. 2021 s http://www.oaavelenje.ce.edus.si/files/2020/05/726_ZKP_Dusevno_zdravje_otrok.pdf
- Društvo psihologov Slovenije, Nacionalni inštitut za javno zdravje, UP Inštitut Andrej Marušič, UL Filozofska fakulteta, UP Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijsko tehnologijo. (2021). *Ocena potreb po psihosocialni podpori v drugem valu epidemije covida-19*. Pridobljeno 12. 5. 2021 s <http://www.dps.si/wp-content/uploads/2021/03/Ocena-potreb-po-psihosocialni-podpori.pdf>
- Fontanesi, L., Marchetti, D., Mazza, C., Di Giandomenico, S., Roma, P. in Verrocchio, M. C. (2020). *The effect of the COVID-19 lockdown on parents: a call to adopt urgent measures*. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. Pridobljeno 27. 4. 2021 s <https://doi.org/10.1037/tra0000672>
- G, K., Vignjević Pupovac, R. (2021). *Otroška psihiatrija: »Ne moremo sprejeti nobenega otroka več«*. RTV Slovenija, 5. 4. Pridobljeno 9. 6. 2021 s <https://www.rtvlo.si/zdravje/otroska-psihiatrija-ne-moremo-sprejeti-nobenega-otroka-vec/575601>
- Hacin Beyazoglu, K., Bertogna, T., Hostnik, L., Jakopič, T., Škoda, K., Zakelšek, M., Fekonja, U. (2020). *Težave in izzivi družin z otroki v zgodnjem in srednjem otroštvu med karanteno zaradi epidemije COVID-19*. V Ž. Lep, & K. Hacin Beyazoglu (ur.), *Psihologija*

pandemije: posamezniki in družba v času koronske krize (str. 53-65). Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

- Hauptman, G., Komotar, M. (2010). *Otroci in mladostniki v sodobni družbi*. Ljubljana: Zavod IRC. Pridobljeno 20. 5. 2021 s http://www.impletum.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Otroci_in_mladostniki_v_sodobni_druzbi-Hauptman_Komotar.pdf

- Kotar, S., Roškar, M. (2020). *Kako podpreti otroke v času koronavirusa*. Pridobljeno 22. 4. 2021 s <https://zdaj.net/koronavirus-otroci-in-mladostniki/podpora-otrokom-v-casu-koronavirusa/>

- Lee, J. (2020). *Mental health effects of school closures during Covid-19*. The Lancet Child & Adolescent Health.

- Mesec, B. (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: Načrtovanje raziskave*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

- Mikuš Kos, A. (2021) *Svet, pogledj me. Otrok sem, nisem motnja*. Ona, 6. 4., str. 14-16.

- Počkar, M., Andolšek, S., Popit, T. & Barle Lakota, A. (2009). *Uvod v sociologijo* (str. 47-74). Ljubljana: Državna založba Slovenije.

- Podergajs, K. (2020). *5 ključnih sporočil o novem koronavirusu za starše*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 10. 5. 2021 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/5_kljucnih_informacij_o_novem_korona_virusu.pdf

- Radi, S. (2021) *Socialna izolacija terja davek tudi med mladimi*. Posavski obzornik, 25(8), str.3.

- Roškar, S., Jeriček Klanšček, H., Vinko, M., Hočevnar Grom, A. (ur.) (2019). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

- Sandstrom, H. in Huerta, S. (2013). *The negative effects of instability on child development: a research synthesis*. Urban Institute

- Sodja, U. (2020). *Vplivi Covid-19 na nekatere vidike kakovosti življenja in družbene blaginje*. Pridobljeno 15. 4. 2020 s
https://www.umar.gov.si/fileadmin/user_upload/publikacije/kratke_analize/Vplivi_Covid-19_na_zivljenje__Sodja_/Vplivi_Covid-19_na_nekatere_vidike_kakovosti_zivljenja_in_druzbene_blaginje1.pdf

- Teršek, Z., Fortuna, K. (2020). *Nova koronavirusna bolezen (covid-19)*. Proteus, 82(8), str. 342-354. Pridobljeno 13. 5. 2021 s <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-NU9NUW90/500f350a-f869-413c-b294-a5999adee43b/PDF>

- Tomašič, T. (2020). *Koronavirus SARS-CoV-2 in bolezen covid-19*. Farmaceutski vestnik, 72(2), str. 107-111. Pridobljeno 13. 5. 2021 s <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-TSURB8KY/3c05ff1b-097a-458d-8bda-7d88e4224a78/PDF>

- Tančič Grum, A., Roškar, M., Roškar, S., Jeriček Klanšček, H., Kotar, S. (b.d.) *Odzivanje v času krizne situacije in načini njenega obvladovanja*. Pridobljeno 1. 6. 2021 s
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/odzivanje_v_casu_krizne_situacije.pdf

- Ule, M.. (1997). *Temelji socialne psihologije*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

- Ule, M. (2005). *Psihologija komuniciranja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

- Uršič, L., Puklek Levpušček, M. (2020). *Učenci zadnje triade OŠ in dijaki o učenju na daljavo med epidemijo COVID-19*. V Ž. Lep, & K. Hacin Beyazoglu (ur.), *Psihologija pandemije: posamezniki in družba v času koronske krize* (str. 191-203). Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

- Vintar Spreitzer, M., Baš, D., Radšel, A., Anderluh, M., Vreča, M., Reš, Š., Selak, Š., Hudoklin, M., Osrednikar, D. (2021) *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in*

mladostnikih. Ljubljana: Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva.

- Zajc Božič, K. (2020) *O življenju v izrednih razmerah*. Podblegaške novice, 24(3), str. 8-9.

- WHO. (2020) *Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak*.

Pridobljeno 22. 4. 2021 s https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

9. PRILOGE

9.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

(Vprašalnik je preoblikovan iz spletne oblike.)

SOCIALNA IZOLACIJA UČENCEV TRETJE TRIADE OSNOVNE ŠOLE MED EPIDEMIJO COVIDA-19

Pozdravljeni. Sem Urša Jerončič, študentka 4. letnika Fakultete za socialno delo v Ljubljani. V diplomskem delu raziskujem temo socialne izolacije mladostnikov v času epidemije covid-19. Prosim, da si vzamete nekaj minut časa in izpolnite krajši vprašalnik. Ozrite se na preteklo leto, ko ste se zaradi virusa šolali na daljavo. Vprašalnik je anonimen in odgovori bodo uporabljeni le v študijske namene.

1. Označi spol:

- Moški
- Ženski
- Nebinarni

2. Označi razred, ki ga obiskuješ v šolskem letu 2020/2021:

- 7.
- 8.
- 9.

3. Kako pogosto si se v času šolanja na daljavo srečal/a s sošolci/prijatelji/vrstniki v živo?

- Zelo pogosto (vsak dan)
- Pogosto (nekajkrat na teden)
- Občasno (nekajkrat na mesec)
- Redko (nekajkrat skupno v zadnjem šolskem letu)
- Nikoli

4. Kako pogosto si imel/a v času šolanja na daljavo stike s sošolci/prijatelji/vrstniki preko socialnih omrežij, telefona ali aplikacij?

- Zelo pogosto (vsak dan)
- Pogosto (nekajkrat na teden)
- Občasno (nekajkrat na mesec)
- Redko (nekajkrat skupno v zadnjem šolskem letu)
- Nikoli

5. Si v času izolacije poskušal/a spoznati nove ljudi preko spleta?

- Da
- Ne

6. Ali meniš, da je pomanjkanje vsakodnevnih stikov s sošolci/prijatelji/vrstniki vplivalo na tvoje splošno počutje?

- Da
- Ne
- Ne vem

7. Označi, v kolikšni meri so trditve veljale zate v času šolanja na daljavo:

	Nikoli	Včasih	Pogosto	Zelo pogosto/vedno
Bil/a sem osamljen/a.				
Bilo mi je dolgčas.				
Pogrešal/a sem prijatelje.				
Pogrešal/a sem svobodo, običajno življenje.				
Čutil/a sem strah (pred okužbo in njenimi posledicami), negotovost glede prihodnosti.				
Bil/a sem brez volje, nemotiviran/a.				
Izgubil/a sem zanimanje za dejavnosti.				
Imel/a sem težave s koncentracijo.				
Hitro sem menjal/a razpoloženje.				
Bil/a sem žalosten/na.				
Bil/a sem jezen/na in agresiven/na do bližnjih.				
Imel/a sem težave s spanjem.				
Večkrat me je bolel trebuh ali glava.				
Spremenil/a sem prehranjevalne navade (jem veliko več ali veliko manj).				

8. Kako si preživljal/a svoj prosti čas med šolanjem na daljavo? Označi, kako pogosto si počel/a določeno stvar.

	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vsak dan
Ustvarjanje (risanje, igranje instrumenta, šivanje,...)				
Poslušanje glasbe				
Branje knjig				
Gledanje filmov, serij				
Igranje računalniških iger				
Uporaba socialnih omrežij				
Sprehodi v naravi, šport				
Pogovori z družinskimi člani, prijatelji				
Meditacija/joga				
Drugo: _____				

9. Kaj si storil/a, kadar si občutil/a stisko zaradi pomanjkanja socialnih stikov? (možnih več odgovorov)

- Posvetil/a sem se svojim hobijem - stvarjem, ki jih rad počnem; stisko sem premagal/a sam/a.
- Pogovoril/a sem se s prijateljem.
- Pogovoril/a sem se s starši.

- Pogovoril/a sem se z bratom/sestro.
- Poiskal/a sem pomoč strokovnjaka.
- Stiske nisem občutil/a nikoli.
- Drugo: _____

10. Ali naslednje trditve zate veljajo v odnosu z družinskimi člani in/ali z vrstniki? Če trditev ne velja v nobenem primeru, pusti polje prazno.

	DRUŽINA	VRSTNIKI
Sprejemajo me takega kot sem.		
Z njimi sem sproščen/a, počutim se varno.		
Skupaj se zabavamo, ob njih se veliko smejem.		
Veliko se pogovarjamo, o vseh mogočih temah.		
Zaupam jim skrivnosti.		
Imamo podobna mnenja, interese in vrednote.		
So mi v pomoč in oporo v stiski, nanje se lahko zanesem.		
Pogosto se skregamo.		
Pomagajo mi pri šolskem delu in me spodbujajo.		
Skupaj preživljamo veliko prostega časa.		

11. Povprečno koliko časa na dan si bil/a med tednom v času šolanja na daljavo popolnoma sam/a doma?

- Nikoli (starši so delali od doma/bili na čakanju/brezposelni, imam več družinskih članov, živim s starimi starši ipd.)
- Včasih
- Pogosto
- Zelo pogosto (več ur dnevno, vsak dan)

12. Bi si v prihodnosti še kdaj želel/a šolanja na daljavo?

- Da
- Ne
- Ne vem

13. Prosim, da na kratko pojasniš svoj odgovor na prejšnje vprašanje:

Najlepša hvala za sodelovanje!

9.2 ZBIRNA TABELA REZULTATOV

- Zbrani odgovori prve polovice anketirancev (1.-7. vprašanje).

Zap. št.	1.Spot	2. Kateri razred?	3. Koko pogosto?	4. Koko pogosto?	5. Si v času zola 6. Ali meniš, da 7. Označi, v katerih meri so trdave, veljaje za	Q4	Q5a	Q5b	Q5c	Q5d	Q5e	Q5f	Q5g	Q5h	Q5i	Q5j	Q5k	Q5l	Q5m
Zap. št.	XSPOL	XSTARZa4	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5a	Q5b	Q5c	Q5d	Q5e	Q5f	Q5g	Q5h	Q5i	Q5j	Q5k	Q5l	Q5m
1	2 (Ženska)	3 (Običajno nek1)	Zelo pogosto 2 (Ne)	2 (Ne)	1 (Nioli)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	1 (Nioli)
2	1 (Moški)	3 (Običajno nek1)	Zelo pogosto 2 (Ne)	2 (Ne)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	4 (Zelo pogosto 3 (Pogosto)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	1 (Nioli)
3	1 (Moški)	4 (Redko nekaj)	3 (Običajno nek1)	2 (Ne)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)
4	2 (Ženska)	4 (Redko nekaj)	3 (Običajno nek1)	1 (Da)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)
5	1 (Moški)	5 (Nioli)	1 (Zelo pogosto 2 (Ne)	2 (Ne)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)
6	2 (Ženska)	3 (Običajno nek1)	Zelo pogosto 2 (Ne)	2 (Ne)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	4 (Zelo pogosto 4 (Zelo pogosto 1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	1 (Nioli)
7	1 (Moški)	4 (Redko nekaj)	2 (Pogosto nek1)	2 (Ne)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	4 (Zelo pogosto 4 (Zelo pogosto 1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	2 (Včasih)
8	1 (Moški)	4 (Redko nekaj)	4 (Redko nekaj)	1 (Da)	4 (Zelo pogosto 4 (Zelo pogosto 1 (Nioli)	1 (Nioli)	4 (Zelo pogosto 4 (Zelo pogosto 1 (Nioli)	1 (Nioli)	4 (Zelo pogosto 4 (Zelo pogosto 1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)
9	2 (Ženska)	2 (8)	2 (Pogosto nek1)	Zelo pogosto 2 (Ne)	2 (Ne)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)
10	1 (Moški)	2 (8)	3 (Običajno nek1)	1 (Da)	1 (Da)	1 (Nioli)	4 (Zelo pogosto 3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)
11	2 (Ženska)	3 (9)	3 (Običajno nek1)	2 (Ne)	1 (Da)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	3 (Pogosto)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	4 (Zelo pogosto)
12	2 (Ženska)	2 (8)	3 (Običajno nek1)	Zelo pogosto 2 (Ne)	1 (Da)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	1 (Nioli)
13	2 (Ženska)	3 (9)	2 (Pogosto nek1)	Zelo pogosto 2 (Ne)	1 (Da)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	2 (Včasih)
14	1 (Moški)	3 (9)	3 (Običajno nek1)	2 (Pogosto nek1)	1 (Da)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	4 (Zelo pogosto 1 (Nioli)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	1 (Nioli)
15	1 (Moški)	3 (9)	4 (Redko nekaj)	3 (Običajno nek1)	2 (Ne)	4 (Redko nekaj)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	4 (Zelo pogosto 2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)
16	2 (Ženska)	2 (8)	4 (Redko nekaj)	Zelo pogosto 2 (Ne)	1 (Da)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	4 (Zelo pogosto 2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	2 (Včasih)
17	2 (Ženska)	3 (9)	3 (Običajno nek1)	Zelo pogosto 2 (Ne)	1 (Da)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	4 (Zelo pogosto 4 (Zelo pogosto 1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)
18	2 (Ženska)	3 (9)	3 (Običajno nek1)	2 (Pogosto nek1)	2 (Ne)	3 (Ne vem)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	2 (Včasih)
19	2 (Ženska)	3 (9)	4 (Redko nekaj)	2 (Pogosto nek1)	1 (Da)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	4 (Zelo pogosto 4 (Zelo pogosto 1 (Nioli)	1 (Nioli)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	2 (Včasih)
20	2 (Ženska)	3 (9)	5 (Nioli)	2 (Pogosto nek1)	2 (Ne)	2 (Ne)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)
21	2 (Ženska)	3 (9)	5 (Nioli)	2 (Pogosto nek1)	2 (Ne)	2 (Ne)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)
22	2 (Ženska)	3 (9)	1 (Zelo pogosto 4 (Redko nekaj)	2 (Ne)	3 (Ne vem)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	4 (Zelo pogosto 4 (Zelo pogosto 3 (Pogosto)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)
23	2 (Ženska)	3 (9)	3 (Običajno nek1)	2 (Pogosto nek1)	1 (Da)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)
24	2 (Ženska)	2 (8)	4 (Redko nekaj)	Zelo pogosto 2 (Ne)	1 (Da)	3 (Pogosto)	4 (Zelo pogosto 4 (Zelo pogosto 2 (Včasih)	3 (Pogosto)	4 (Zelo pogosto 4 (Zelo pogosto 2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	2 (Včasih)
25	2 (Ženska)	1 (7)	4 (Redko nekaj)	2 (Pogosto nek1)	2 (Ne)	2 (Ne)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)
26	2 (Ženska)	2 (8)	4 (Redko nekaj)	2 (Pogosto nek1)	1 (Da)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	4 (Zelo pogosto 4 (Zelo pogosto 2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)
27	2 (Ženska)	2 (8)	3 (Običajno nek1)	Zelo pogosto 2 (Ne)	1 (Da)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	4 (Zelo pogosto 4 (Zelo pogosto 2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)
28	2 (Ženska)	3 (9)	5 (Nioli)	4 (Redko nekaj)	2 (Ne)	2 (Ne)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)
29	2 (Ženska)	3 (9)	2 (Pogosto nek1)	Zelo pogosto 2 (Ne)	1 (Da)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	4 (Zelo pogosto 1 (Nioli)	1 (Nioli)	4 (Zelo pogosto 3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	1 (Nioli)
30	2 (Ženska)	2 (8)	1 (Zelo pogosto 2 (Pogosto nek1)	1 (Da)	2 (Ne)	1 (Nioli)	4 (Zelo pogosto 2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	3 (Pogosto)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)
31	2 (Ženska)	-1 (neodgovorje 2 (Pogosto nek1)	Zelo pogosto 1 (Da)	1 (Da)	1 (Da)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	4 (Zelo pogosto 4 (Zelo pogosto 1 (Nioli)	1 (Nioli)	3 (Pogosto)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)
32	1 (Moški)	1 (7)	3 (Običajno nek1)	Zelo pogosto 1 (Da)	1 (Da)	1 (Nioli)	4 (Zelo pogosto 4 (Zelo pogosto 1 (Nioli)	2 (Včasih)	4 (Zelo pogosto 4 (Zelo pogosto 1 (Nioli)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)
33	1 (Moški)	1 (7)	3 (Običajno nek1)	Zelo pogosto 2 (Ne)	2 (Ne)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	1 (Nioli)
34	1 (Moški)	1 (7)	3 (Običajno nek1)	3 (Pogosto nek1)	2 (Ne)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)	1 (Nioli)

- Zbrani odgovori druge polovice anketirancev (1.-7. vprašanje).

35	2 (Ženski)	3 (9)	3 (Občasno nekj)	1 (Zelo pogosto)	2 (Ne)	1 (Da)	2 (Včasih)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	1 (Nikoli)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	4 (Zelo pogosto)	2 (Včasih)
36	1 (Moški)	2 (8)	3 (Občasno nekj)	1 (Zelo pogosto)	1 (Da)	2 (Ne)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)
37	2 (Ženski)	3 (9)	5 (Nikoli)	1 (Zelo pogosto)	2 (Ne)	3 (Ne vem)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)
38	2 (Ženski)	3 (9)	5 (Nikoli)	2 (Pogosto nekj)	2 (Ne)	2 (Ne)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)
39	2 (Ženski)	2 (8)	5 (Nikoli)	1 (Zelo pogosto)	2 (Ne)	3 (Ne vem)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	4 (Zelo pogosto)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)
40	1 (Moški)	1 (7)	4 (Redko nekaj)	3 (Občasno nekj)	2 (Ne)	1 (Da)	1 (Nikoli)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)
41	2 (Ženski)	1 (7)	4 (Redko nekaj)	2 (Pogosto nekj)	2 (Ne)	1 (Da)	3 (Pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	1 (Nikoli)	3 (Pogosto)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)
42	1 (Moški)	2 (8)	4 (Redko nekaj)	3 (Občasno nekj)	2 (Ne)	1 (Da)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	4 (Zelo pogosto)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	3 (Pogosto)
43	2 (Ženski)	3 (9)	3 (Občasno nekj)	1 (Zelo pogosto)	2 (Ne)	2 (Ne)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)
44	1 (Moški)	1 (7)	5 (Nikoli)	1 (Zelo pogosto)	2 (Ne)	3 (Ne vem)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)
45	2 (Ženski)	2 (8)	4 (Redko nekaj)	1 (Zelo pogosto)	2 (Ne)	2 (Ne)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)
46	2 (Ženski)	1 (7)	4 (Redko nekaj)	2 (Pogosto nekj)	2 (Ne)	1 (Da)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)
47	1 (Moški)	2 (8)	4 (Redko nekaj)	2 (Pogosto nekj)	2 (Ne)	1 (Da)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)
48	2 (Ženski)	3 (9)	5 (Nikoli)	2 (Pogosto nekj)	2 (Ne)	1 (Da)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	1 (Nikoli)	3 (Pogosto)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	4 (Zelo pogosto)
49	2 (Ženski)	1 (7)	4 (Redko nekaj)	1 (Zelo pogosto)	1 (Da)	1 (Da)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	4 (Zelo pogosto)	3 (Pogosto)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)
50	2 (Ženski)	1 (7)	5 (Nikoli)	1 (Zelo pogosto)	1 (Da)	3 (Ne vem)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)
51	1 (Moški)	3 (9)	1 (Zelo pogosto)	1 (Zelo pogosto)	2 (Ne)	3 (Ne vem)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)
52	2 (Ženski)	1 (7)	3 (Občasno nekj)	1 (Zelo pogosto)	1 (Da)	1 (Da)	3 (Pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)
53	2 (Ženski)	2 (8)	2 (Pogosto nekj)	1 (Zelo pogosto)	1 (Da)	1 (Da)	1 (Nikoli)	3 (Pogosto)	4 (Zelo pogosto)	3 (Pogosto)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)
54	1 (Moški)	1 (7)	5 (Nikoli)	4 (Redko nekaj)	2 (Ne)	1 (Da)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)
55	2 (Ženski)	1 (7)	3 (Občasno nekj)	2 (Pogosto nekj)	2 (Ne)	2 (Ne)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	3 (Pogosto)	1 (Nikoli)	3 (Pogosto)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)
56	1 (Moški)	2 (8)	4 (Redko nekaj)	3 (Občasno nekj)	2 (Ne)	2 (Ne)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	4 (Zelo pogosto)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	4 (Zelo pogosto)
57	2 (Ženski)	2 (8)	3 (Občasno nekj)	4 (Redko nekaj)	2 (Ne)	2 (Ne)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	4 (Zelo pogosto)	1 (Nikoli)
58	1 (Moški)	3 (9)	2 (Pogosto nekj)	1 (Zelo pogosto)	2 (Ne)	2 (Ne)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)
59	2 (Ženski)	1 (7)	5 (Nikoli)	4 (Redko nekaj)	2 (Ne)	2 (Ne)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	3 (Pogosto)	1 (Nikoli)
60	2 (Ženski)	1 (7)	3 (Občasno nekj)	1 (Zelo pogosto)	2 (Ne)	1 (Da)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	4 (Zelo pogosto)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)
61	2 (Ženski)	2 (8)	5 (Nikoli)	1 (Zelo pogosto)	1 (Da)	1 (Da)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)
62	2 (Ženski)	1 (7)	2 (Pogosto nekj)	1 (Zelo pogosto)	2 (Ne)	1 (Da)	3 (Pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)	4 (Zelo pogosto)
63	2 (Ženski)	1 (7)	2 (Pogosto nekj)	1 (Zelo pogosto)	2 (Ne)	1 (Da)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	1 (Nikoli)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)
64	2 (Ženski)	1 (7)	3 (Občasno nekj)	1 (Zelo pogosto)	2 (Ne)	3 (Ne vem)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)
65	2 (Ženski)	1 (7)	2 (Pogosto nekj)	1 (Zelo pogosto)	2 (Ne)	2 (Ne)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)
66	2 (Ženski)	2 (8)	3 (Občasno nekj)	1 (Zelo pogosto)	2 (Ne)	1 (Da)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	3 (Pogosto)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)
67	2 (Ženski)	2 (8)	4 (Redko nekaj)	4 (Redko nekaj)	2 (Ne)	3 (Ne vem)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)	1 (Nikoli)
68	2 (Ženski)	2 (8)	2 (Pogosto nekj)	1 (Zelo pogosto)	2 (Ne)	1 (Da)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	4 (Zelo pogosto)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	2 (Včasih)	1 (Nikoli)	2 (Včasih)	2 (Včasih)

- Zbrani odgovori vseh anketirancev (11.-13. vprašanje).

Zap. št.	11. Kako pogosto	12. Bi si v prihod	13. Prosim, da ni				
Zap. št.	Q9	Q10	Q11				
Zap. št.	11. Kako pogosto	12. Bi si v prihod	13. Prosim, da ni				
1	1 (Nikoli (starši s	3 (Ne vem)	Mogoče	35	4 (Zelo pogosto	2 (Ne)	Bilo je težko biti
2	1 (Nikoli (starši s	2 (Ne)	Ker se je samo d	36	2 (Včasih)	1 (Da)	Ker s prijatelji ig
3	2 (Včasih)	2 (Ne)	Ker se slabo nau	37	1 (Nikoli (starši s	2 (Ne)	-1
4	4 (Zelo pogosto	1 (Da)	-1	38	1 (Nikoli (starši s	2 (Ne)	Ker smo morali s
5	2 (Včasih)	3 (Ne vem)	-1	39	1 (Nikoli (starši s	2 (Ne)	Zato, ker je v šoli
6	1 (Nikoli (starši s	2 (Ne)	Rada imam pou	40	4 (Zelo pogosto	1 (Da)	-1
7	2 (Včasih)	2 (Ne)	Ni mi bilo preve	41	1 (Nikoli (starši s	3 (Ne vem)	-1
8	1 (Nikoli (starši s	2 (Ne)	-1	42	2 (Včasih)	2 (Ne)	-1
9	1 (Nikoli (starši s	1 (Da)	Je bilo manj stre	43	1 (Nikoli (starši s	2 (Ne)	Bilo je preveč šo
10	2 (Včasih)	3 (Ne vem)	-1	44	1 (Nikoli (starši s	1 (Da)	Ker je šola na da
11	1 (Nikoli (starši s	1 (Da)	Bilo mi je zelo v	45	2 (Včasih)	1 (Da)	Sam si razpored
12	2 (Včasih)	2 (Ne)	-1	46	2 (Včasih)	3 (Ne vem)	Včasih si želim c
13	3 (Pogosto)	2 (Ne)	Naporno, zaradi	47	1 (Nikoli (starši s	2 (Ne)	Brez sošolcev in
14	2 (Včasih)	2 (Ne)	Ni mi všeč	48	3 (Pogosto)	2 (Ne)	-1
15	1 (Nikoli (starši s	2 (Ne)	Raje imam šolo	49	1 (Nikoli (starši s	3 (Ne vem)	Kot pridna učen
16	4 (Zelo pogosto	2 (Ne)	Ne, ker sem pog	50	1 (Nikoli (starši s	1 (Da)	Všeč mi je način
17	4 (Zelo pogosto	3 (Ne vem)	imam mešane c	51	2 (Včasih)	2 (Ne)	mi ni bilo zanim
18	1 (Nikoli (starši s	2 (Ne)	Zato	52	3 (Pogosto)	2 (Ne)	Ne ker mi prima
19	1 (Nikoli (starši s	2 (Ne)	Prevec casa ra r	53	2 (Včasih)	1 (Da)	-1
20	4 (Zelo pogosto	1 (Da)	Sama si razpore	54	1 (Nikoli (starši s	1 (Da)	Doma si lažje or
21	2 (Včasih)	2 (Ne)	Ker je sikanje na	55	1 (Nikoli (starši s	1 (Da)	-1
22	1 (Nikoli (starši s	3 (Ne vem)	-1	56	2 (Včasih)	3 (Ne vem)	Ucit se mworm
23	4 (Zelo pogosto	2 (Ne)	-1	57	4 (Zelo pogosto	1 (Da)	-1
24	4 (Zelo pogosto	3 (Ne vem)	Včasih je zabavr	58	2 (Včasih)	2 (Ne)	-1
25	2 (Včasih)	2 (Ne)	Učna snov je bo	59	2 (Včasih)	1 (Da)	-1
26	1 (Nikoli (starši s	2 (Ne)	Ker mi ni bilo v	60	2 (Včasih)	3 (Ne vem)	-1
27	1 (Nikoli (starši s	2 (Ne)	Ne, ker sem pog	61	1 (Nikoli (starši s	2 (Ne)	-1
28	2 (Včasih)	1 (Da)	Ker sem lažje de	62	4 (Zelo pogosto	2 (Ne)	Nočem več šole
29	2 (Včasih)	2 (Ne)	Rada imam soci	63	1 (Nikoli (starši s	2 (Ne)	Bilo je naporno
30	2 (Včasih)	1 (Da)	-1	64	2 (Včasih)	1 (Da)	Nalogo sem nar
31	1 (Nikoli (starši s	2 (Ne)	-1	65	1 (Nikoli (starši s	1 (Da)	Sam si lahko raz
32	4 (Zelo pogosto	2 (Ne)	Raje se družim z	66	2 (Včasih)	3 (Ne vem)	ni bilo tako groz
33	2 (Včasih)	2 (Ne)	Šolanje na daljav	67	1 (Nikoli (starši s	1 (Da)	Manj stresno
34	2 (Včasih)	2 (Ne)	-1	68	2 (Včasih)	3 (Ne vem)	Včasih je bilo ur

9.3 ODGOVORI NA ODPRTO VPRAŠANJE

V zadnjem, 13. vprašanju me zanima razlaga na predhodno vprašanje »Bi si v prihodnosti še kdaj želel/a šolanja na daljavo?«. Odgovori so zapisani v nespremenjeni obliki in zato niso vsi slovnično pravilni.

Razlogi za odgovor DA:

Bilo mi je zelo všeč, saj sem si sama razporedila naloge za čez dan. Več časa sem imela za svojega psa in spoznavanja sebe.

Doma si lažje organiziram delo, se lažje učim.

Je bilo manj stresno na daljavo.

Ker je šola na daljavo lažja in traja manj časa.

Ker s prijatelji igramo veliko igrice.

Ker sem lažje delala šolo.

Manj stresno.

Nalogo sem naredila prej.

Sam si lahko razporediš dejavnosti/urnik.

Sam si razporedim čas.

Sama si razporedim dan.

Všeč mi je način dela. Vzamem si kratke odmore, šolsko delo naredim hitreje.

Razlogi za odgovor NE:

Šolanje na daljavo ni tako poučno.

Mi ni bilo zanimivo.

Zato.

Zato, ker je v šoli seveda vse lažje. Boljše razumem razlago učiteljev, če kaj ne razumem vprašam ali mi pomagajo prijatelji, pa tudi smo z prijatelji skupaj, da smo si lahko v oporo.

Učna snov je boljše slišati, ko ti jo razloži učitelj, kot da jo moraš sam predelat.

Raje se družim s sošolci v živo kot preko spleta.

Raje imam šolo v šoli, učitelji boljše razložijo snov v šoli.

Rada imam socialno življenje.

Rada imam pouk na daljavo, a je vseeno boljše če smo v šoli.

Preveč časa za računalnikom in slab internet, ni stika s sošolci in prijatelji.

Nočem več šole na daljavo, ker sem se veliko manj naučila kot če bi bila pri pouku.

Ni mi všeč.

Ni mi bilo preveč všeč.

Ne, ker sem pogrešala stike s prijatelji ker niso bili taki kot v živo, bilo mi je dolgčas. Upam, da šole na daljavo ne bo več. Snov malo bolj razumem v šoli a tudi na daljavo mi ni povzročala težav.

Ne, ker sem pogrešala staro življenje.

Ne, ker mi primanjkuje stikov s prijatelji in imam velike stiske.

Naporno, zaradi pomanjkanja motivacije.

Ker smo morali snov sami predelati in ker so učitelji na začetku tedna dali nalogo za cel teden, namesto da bi nam dajali nalogo vsak dan posebej.

Ker se slabo naučim snov.

Ker se je sam doma težko učiti, starši ne morejo tako razložiti kot učitelji.

Ker mi ni bilo všeč nič od tega kar smo delali na daljavo, le teden je koristen kot oddih.

Ker mi je šola veliko lažja če smo dejansko v šoli saj se več naučim, več je razlage in več motivacije, pa tudi lahko vidim veliko prijateljev, ki jih drugače ne morem videti saj se srečamo samo v šoli.

Ker je šolanje na daljavo zabavno ampak se veliko manj naučiš in manj razumeš snov.

Brez sošolcev in učiteljev ni isto.

Bilo je težko biti ves ta čas na distanci.

Bilo je preveč šolskega dela.

Bilo je naporno.

Razlogi za odgovor NE VEM:

Ni bilo tako grozno, bila je neka nova izkušnja.

Imam mešane občutke glede šolanja na daljavo.

Včasih si želim da ja in včasih da ne.

Včasih je zabavno ampak čez nekaj časa postane dolgčas in samotno.

Včasih je bilo vredu, včasih ne.

Učit se moram tako ali tako.

Mogoče.

Kot pridna učenka mi šola na daljavo ni bila nobeno breme in je bila prej nova in zanimiva izkušnja.