

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Sara Lah

Duševno zdravje mladostnikov v času epidemije Covid-19

Diplomsko delo

Ljubljana, 2021

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Sara Lah

Duševno zdravje mladostnikov v času epidemije Covid-19

Diplomsko delo

Mentor: izr. prof. dr. Mojca Urek

Ljubljana, 2021

ZAHVALA

Rada bi se zahvalila mentorici, izr. prof. dr. Mojci Urek, za vse strokovne nasvete in mnenja pri izdelavi diplomskega dela.

Zahvaljujem se tudi vsem, ki so bili pripravljeni sodelovati pri izvedbi raziskave.

Posebno zahvalo pa namenjam družini in prijateljicama Barbari in Tjaši, ki so me spodbujali in podpirali skozi proces pisanja diplomskega dela.

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Sara Lah

Naslov naloge: Duševno zdravje mladostnikov v času epidemije Covid-19

Ime in priimek mentorja: izr. prof. dr. Mojca Urek

Kraj: Ljubljana

Leto: 2021

Ključne besede: mladostniki, duševno zdravje, težave v duševnem zdravju, socialno okolje in socialno delo.

Povzetek diplomskega dela

V zadnjem letu smo se soočali z epidemijo in bili postavljeni pred izzive, ki so v veliki meri vplivali na duševno zdravje posameznika. Mladostniki so bili v času epidemije na prelomnih trenutkih v življenju, v katerih se začnemo spraševati, koliko smo zadovoljni s svojim načinom življenja, kolikšen del sebe lahko izrazimo in na kakšen način. V diplomskem delu se osredotočam na mladostnikovo doživljanje epidemije Covid-19 in težave v duševnem zdravju, ki so jih v času epidemije doživljali. V teoretičnem delu se najprej osredotočim na definicijo duševnega zdravja in opredelim obdobje mladostništva. Odprem temo vpliva socialnega okolja mladostnikov na duševno zdravje. Znotraj tega opredelim vlogo družine, vrstnikov, šole, medijev in socialnih omrežij ter vlogo revščine. V nadaljevanju opisujem nekaj najpogostejših težav v duševnem zdravju, ki so značilne za obdobje mladostništva. Teoretični uvod zaključim s povezavo duševnega zdravja in epidemije Covid-19. Diplomsko delo je sestavljeno iz kvantitativnega in kvalitativnega dela raziskave. V empiričnem delu kvantitativne raziskave sem izvedela splošno doživljanje in soočanje mladostnikov z epidemijo. S kvalitativno raziskavo pa se je razkrila predvsem povezanost socialnega okolja z mladostnikovim doživljanjem in preživljanjem epidemije.

INFORMATION ON THE THESIS

Name and surname: Sara Lah

Title of the Graduation Thesis: Mental health of adolescents during the Covid-19 epidemic

Supervisor: prof. Mojca Urek, Ph. D.

Keywords: adolescents, mental health, mental health problems, social environment and social work.

Graduation Thesis Abstract

In the last year, we have faced an epidemic and have had to deal with challenges that have greatly affected the mental health of the individual. At the time of the epidemic especially adolescents were at turning points in life, when they begin to wonder how satisfied they are with their way of life, how much of themselves they can express, and in what way. In my graduation thesis, I focus on the adolescent's experience of the Covid-19 epidemic and the mental health problems they experienced during the epidemic. In the theoretical part, I first focus on the definition of mental health and define the period of adolescence. I open the topic of the impact of the social environment of adolescents on mental health. Within this subject, I define the role of family, peers, school, media and social networks, and the role of poverty. Further on I describe some of the most common mental health problems that characterize adolescence. I conclude the theoretical introduction with the connection between mental health and the Covid-19 epidemic. The graduation thesis consists of quantitative and qualitative part of the research. In the empirical part of the quantitative research, I got acquainted with the general experience and confrontation of adolescents with the epidemic. The qualitative research revealed the connection between the social environment and the adolescent's experiences when dealing with the epidemic.

Kazalo vsebine

1	TEORETIČNI UVOD	1
1.1	Duševno zdravje	1
1.2	Mladostniki	2
1.3	Vpliv socialnega okolja mladostnikov na duševno zdravje.....	3
1.3.1	Družina.....	4
1.3.2	Življenje na pragu revščine	5
1.3.3	Vrstniki	6
1.3.4	Šola	7
1.3.5	Mediji in socialna omrežja.....	7
1.4	Težave v duševnem zdravju mladostnikov.....	8
1.5	Duševno zdravje in epidemija Covid-19	10
2	FORMULACIJA PROBLEMA.....	12
3	NAČRT METODOLOGIJE	14
3.1	Vrsta raziskave	14
3.2	Spremenljivke.....	14
3.3	Opredelitev ključnih pojmov	16
3.4	Merski instrument.....	16
3.5	Populacija in vzorec.....	17
3.6	Zbiranje podatkov oziroma empiričnega gradiva	17
3.7	Obdelave podatkov in analiza podatkov.....	18
4	REZULTATI.....	20
4.1	Rezultati kvantitativnega dela raziskave z razpravo.....	20
4.1.1	Lastnosti anketirancev	20
4.1.2	Ocena duševnega zdravja in skrbi za duševno zdravje med epidemijo	21
4.1.3	Emocionalno, fizično in psihično stanje mladostnikov	24
4.1.4	Vloga družine in vrstnikov v času preživljanja epidemije.....	28
4.1.5	Povezava ukrepov z duševnim zdravjem mladostnikov	31
4.1.6	Razprava o posameznih hipotezah.....	34
4.2	Rezultati kvalitativnega dela raziskave (intervjuji) z razpravo	35
4.2.1	Soočanje z začetkom epidemije	35
4.2.2	Vloga socialnega okolja pri soočanju z epidemijo.....	35
4.2.3	Duševno zdravje.....	37
4.2.4	Skrb za duševno zdravje.....	38

4.2.5	Razprava kvalitativne raziskave	39
5	RAZPRAVA	42
6	SKLEPI	44
7	PREDLOGI	46
8	UPORABLJENA LITERATURA	47
9	PRILOGE	52
9.1	Anketni vprašalnik	52
9.2	Intervjuji	58
9.2.1	Intervju A	58
9.2.2	Intervju B	62
9.2.3	Intervju C	64
9.2.4	Intervju D	66
9.3	Kodiranje	68
9.3.1	Odprto kodiranje	68
9.3.2	Osnovno kodiranje	81

Kazalo slik

Slika 1: Kontinuum duševnega zdravja	2
--	---

Kazalo grafov

Graf 1: Spol (n = 447).	20
Graf 2: Starost (n = 447).	20
Graf 3: Ocena duševnega zdravja med epidemijo (n = 515).	21
Graf 4: Ocena skrbi za duševno zdravje (n = 515).	22
Graf 5: Zaradi epidemije menim ... (n = 504)	22
Graf 6: Emocionalno stanje (n = 480).	24
Graf 7: Emocionalno, psihično in fizično stanje (n = 480).	25
Graf 8: Duševno zdravje v času epidemije Covid-19 (n = 447).	26
Graf 9: Vloga družine (n = 451).	28
Graf 10: Vloga vrstnikov (n = 446).	30
Graf 11: Povezava ukrepov z duševnim zdravjem mladostnikov (n = 447).	31
Graf 12: Povezava ukrepov z duševnim zdravjem (n=447)..	33

1 TEORETIČNI UVOD

1.1 Duševno zdravje

Zdravje je najpomembnejša vrednota v družbi. Zdravje ni samo telesno, ampak tudi duševno. Kako dojemamo sebe in kako se počutimo, vpliva na to, kako se spoprijemamo s stresom in kako uresničujemo svoje sanje (Bajt, Jeriček Klanšček in Britovšek, 2015, str. 7).

Duševno zdravje je družbeno konstruirano, kar pomeni, da imajo vere, kulture, poklici in skupine različne načine razumevanja duševnega zdravja, kaj ga tvori in kaj pomaga pri njegovi krepitvi (Serneck, 2015, str. 15). V nacionalnem inštitutu za javno zdravje opredeljujejo definicijo duševnega zdravja kot stanje dobrega počutja, kjer posameznik razvija svoje sposobnosti, se odziva na stres v vsakdanjem življenju, učinkovito dela in s tem prispeva v svojo skupnost (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2014).

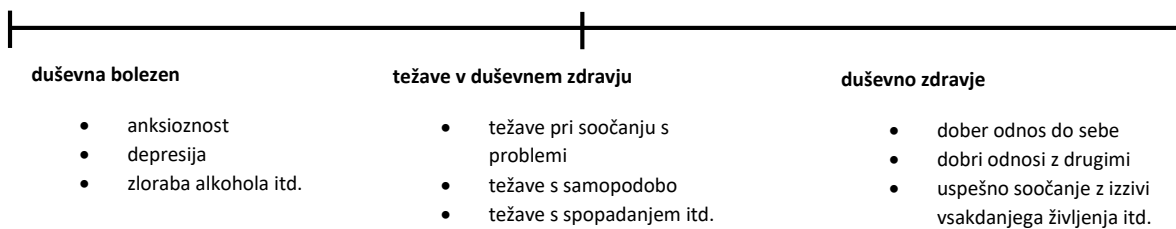
Urek duševno zdravje opredeli kot kategorijo, v kateri se prepletajo socialni, zdravstveni, spolni, kulturni in osebni vidiki človeške eksistence. V duševno zdravje posameznika so zajeti tudi politični vidiki, kar nas umestijo kot polnopravne državljane ali kot izključene, tiste brez moči (Urek, 2015, str. 10).

Duševno zdravje je širok pojem, ki ga najlažje opredelimo skozi kontinuum duševnega zdravja: od duševnega zdravja do duševne bolezni. Kontinuum duševnega zdravja se začne z duševnim zdravjem, s skrbmi in z blažjimi oblikami duševnih težav. V kontinuum spadajo tudi zmerne in težje duševne težave, vse do najtežjih duševnih motenj (Inštitut za razvoj človeških virov, 2018).

Težave v duševnem zdravju še ne predstavljajo duševne motnje, ampak so lahko začetek oziroma dejavnik tveganja za nastanek in razvoj duševnih motenj (Bajt, Jeriček Klanšček in Britovšek, 2015).

Avtorja Lamovec in Flaker (1993) ne govorita o bolezni, ampak o dispoziciji, o duševni neodpornosti. Oznaka »duševna bolezen« uporabnika privede do življenjske stigmatizacije in daje vtis trajne nezmožnosti (Lamovec 1998). Prej omenjena avtorja pravita, da je pri težavah v duševnem zdravju psihotična kriza tista, ki daje značilnosti bolezni. Ta kriza čez čas mine, uporabniku pa še naprej ostane oznaka oziroma diagnoza, ki so mu jo pripisali strokovnjaki (Lamovec in Flaker, 1993).

KONTINUUM DUŠEVNEGA ZDRAVJA



Slika 1: Kontinuum duševnega zdravja.

V socialnem delu na področju duševnega zdravja poteka diskurz o razliki med medicinskim in socialnim modelom. Flaker (2012) govori o razlikah pri obravnavi oseb v duševni stiski, ta pa se deli na institucionalno in skupnostno.

Medicinski model duševne stiske se sklada z institucionalnim modelom obravnave, za katerega je značilno, da poskuša osebo ozdraviti in jo umakniti iz domačega okolja. Obravnava in »zdravljenje« potekata izven znanega okolja, v instituciji (Flaker, 2012).

Glasser (2006) izpostavlja, da pri delu z osebami s težavami v duševnem zdravju prevladuje medicinski model, ki pri posamezniku odkriva njegovo patologijo in zanjo predlaga zdravljenje. Jezik, ki ga uporablja medicinski model, je poniževalen in razvrednoti ter razosebi uporabnike. Posameznika ne obravnava kot človeka s svojimi posebnostmi, ampak kot del njegove diagnoze (Lamovec, 1998). V socialnem modelu pa je ravno jezik tisti, ki nam omogoča, da vzpostavimo in vzdržujemo kontekst socialnega dela in na novo definiramo udeležенost uporabnikov skupaj z njimi (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2015).

1.2 Mladostniki

Mladostništvo je razvojno obdobje med koncem otroštva in začetkom odraslosti, torej nekje med 11. in 12. ter 22. in 24. letom starosti (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009). Mladostništvo se začne s puberteto, ki se izvirno nanaša na biološke spremembe posameznika. Ne smemo pa zanemariti tudi psiholoških sprememb, ki se v tem obdobju pojavijo (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009). Mladostništvo je obdobje, ki je velikokrat prikazano kot najbolj problematično. Mladostniki so nagnjeni k nasprotovanju avtoritetam, k nenadzorovanemu izražanju čustev in spreminjanju razpoloženja (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009).

Govorimo lahko o povezavi med prevladujočimi čustvenimi stanji, izražanjem različnih čustev in temperamentih pri mladostnikih. Med mladostniki prihaja pogosteje do nihanja razpoloženja, ki je povezano s situacijskimi spremembami in pa tudi s hormonskimi (Marjanovič Umek in

Zupančič, 2009). Vsi doživljamo različna čustva, individualne razlike pa nastopijo glede tega, kako pogosto in intenzivno ta čustva doživljamo. Na prevladujoča čustva, ki jih posameznik doživlja, vpliva tudi okolje, v katerem živi in ljudje, s katerimi se druží (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009).

Dejavnikov tveganja za razvoj težav v duševnem zdravju pri mladostnikih je veliko, tako od bioloških do psiholoških in psihosocialnih. Dejavniki tveganja so tisti, ki povečajo verjetnost, da se bo pri posamezniku razvila določena težava v duševnem zdravju. Več kot se pri posamezniku pojavi dejavnikov tveganja, večja je verjetnost, da se bodo pri posamezniku razvile težave v duševnem zdravju. Ljudje smo si med seboj različni, tako da isti dejavniki tveganja nimajo enakega vpliva in istega učinka na vse posameznike (Jeriček Klanšček idr., 2016). Samoocena zdravja, psihosomatski simptomi in zadovoljstvo z življenjem so subjektivni indikatorji zdravja. Različne študije kažejo, da je zadovoljstvo z življenjem povezano s tveganimi vedenji, fizično aktivnostjo in šolsko uspešnostjo (Jeriček Klanšček idr., 2016).

V nadaljevanju se bom osredotočila bolj na socialno okolje, v katerem mladostnik odrašča in pogledala, kakšen je vpliv na duševno zdravje mladostnika.

1.3 Vpliv socialnega okolja mladostnikov na duševno zdravje

Temeljni izviri, ki lahko osebo pripeljejo do težav v duševnem zdravju, so vidni v interakciji obremenilnih dejavnikov okolja s specifičnimi značilnostmi odzivanja osebe, tako na ravni spoprijemanja s stresom kot v njeni fiziološki odzivnosti. Tretji sklop izvirov pa izhaja iz preteklih dogajanj v okolju, ki je osebo pripeljalo do obremenilne situacije in ustvarilo neustrezen način odzivanja na konflikte (Lamovec, 1998, str. 13). Tako v osebnosti posameznika kot tudi v njegovem okolju lahko najdemo dejavnike, ki blažijo učinke stresa. Med najpomembnejši dejavnik okolja štejemo socialno oporo, torej prisotnost oseb, na katere se lahko obrnejo, ko potrebujemo pomoč (Lamovec, 1998, str. 15).

Ugotovitve iz mednarodne raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju med slovenskimi mladostniki iz leta 2014 dokazujejo, da je okolje, iz katerega mladostniki prihajajo in v katerem živijo, tisto, ki vpliva na samooceno duševnega zdravja. Pokazalo se je, da mladostniki iz revnejših družin svoje duševno zdravje ocenjujejo slabše in so z njim manj zadovoljni kot tisti, ki prihajajo iz bogatejših družin (Jeriček Klanšček in Britovšek, 2014). Pomembna dejavnika, ki vplivata na duševno zdravje mladostnikov, sta tudi (ne)zaposlenost

staršev in oblika družine, iz katere mladostniki prihajajo. Več dejavnikov tveganja se je pokazalo pri mladostnikih, ki so prihajali iz enostarševskih družin in družin, v katerih je bil eden izmed staršev brezposeln (Jeriček Klanšček in Britovšek, 2014). Pri dejavnikih tveganja pa ne smemo zanemariti socialne mreže mladostnika in pa učni uspeh. Mladostniki, ki imajo slabši učni uspeh in menijo, da nimajo prijatelja, so svoje duševno zdravje v raziskavi ocenjevali kot slabo (Jeriček Klanšček in Britovšek, 2014).

1.3.1 Družina

Najpogostejše je družina tista, ki varuje člane pred stresnimi in škodljivimi situacijami, predvsem takrat, kadar je družina tista, ki omogoča preskrbljenost glede osnovnih bioloških, psiholoških in socialnih potreb. V primeru, da družina ne zagotavlja varnega okolja, pa največjo škodo utrpijo najšibkejši člani, torej otroci (Rus Makovec, 2003). Člani družine, ki ne predstavlja varnega okolja, se stanju prilagodijo in poskušajo poiskati in izoblikovati vedenja, ki bodo zmanjšala tveganje in bolečino (Rus Makovec, 2003). Good (2003) izpostavlja, da so v obdobju mladostništva starši in učinkovita vzgoja ključnega pomena za pozitiven razvoj posameznika. Pravi, da mora biti mladostnik vključen v odločanje, postavljanje pravil, norm in vrednot. Pomembno pa je tudi, da so starši tisti, ki prisluhnejo mladostniku, ga spodbujajo h kritičnemu mišljenju in samoocenjevanju.

Nestrpne, neprilagodljive družine, ki so polne predsodkov, negativno vplivajo na mladostnikovo notranje ravnoesje in zadovoljstvo posameznih članov (Sternad, 2001).

Ljudje lahko imajo srečo in družina zanje predstavlja varno okolje, v katero se lahko zatečejo (Rus Makovec, 2003). Včasih pa ni tako, saj se lahko znotraj družine dogaja marsikaj. Eno od tega je nasilje.

Zakon o preprečevanju nasilja v družini opredeli nasilje v družini kot vsako uporabo fizičnega, spolnega, psihičnega ali ekonomskega nasilja enega od družinskih članov do drugega oziroma zanemarjanje družinskega člana (Zakon o preprečevanju nasilja v družini, 2008).

Poznamo več vrst in oblik nasilja v družini. Vsako nasilje in zloraba pusti na posamezniku posledice, še posebej v primeru, če gre za otroka. Posledice niso kratkotrajne, ampak vplivajo na posameznikovo kasnejše življenje. Fizično nasilje v otroku poveča dejavnike tveganja za zlorabo drog, samopoškodb. Prav tako so nekatere študije pokazale, da so mladostniki, s

katerimi so nasilno ravnali, imeli kar sedemkrat pogostejše težave z depresijo (Rus Makovec, 2003, str. 77).

Spolno nasilje ima na posameznike različne učinke oziroma pusti različne posledice. Taka oblika nasilja pogosto vpliva na človekov občutek lastne vrednosti, samozavesti in dojemanja svojega življenja in prihodnosti. Spolno nasilje nedvomno povzroči travmo, ki je lahko tako huda, da vodi v samomor in razvoj različnih duševnih bolezni (anoreksija, bulimija, depresija, odvisnost ...) (Zaviršek, 1993, str. 85).

Znotraj družine se lahko pojavi tudi alkoholizem. Odnosi v družini, kjer je prisoten alkoholizem, so nepovezani, med staršema večkrat prihaja do nesoglasij in take družine se po navadi zaprejo in odmaknejo v samoto (Auer, 2002). V družinah, kjer se pojavi alkoholizem, pride pogosto do zamenjave vlog. Otroci in mladostniki prevzamejo tiste vloge, ki bi jih moral opravljati eden izmed staršev. Vse to pa vpliva na otrokovo in mladostnikovo duševno zdravje. Mnoge duševne težave so povezane z alkoholizmom staršev. Pri mladostniku, ki živi v družini, kjer je prisoten alkoholizem, se lahko pojavijo anksiozne motnje, motnje razpoloženja, osebnostne motnje. Zelo pogosto se pojavi tudi depresija (Sher, 1997).

1.3.2 Življenje na pragu revščine

Revščina močno zaznamuje življenja mladostnikov. Najbolj prizadene tiste, ki prihajajo iz družin brez delovno aktivnih članov, tistih z migrantskim ozadjem, iz enostarševskih družin in mladostnikov, ki živijo v najemniških stanovanjih (Unicef, 2020).

Pomanjkanje finančnih sredstev mladostniku preprečuje in onemogoča vzdrževanje socialnih odnosov in socialne vključenosti. Raziskave so pokazale, da so mladostniki, stari od 15. do 17. let najbolj ogrožena skupina, ki je izpostavljena revščini in socialni izključenosti (Jerant, 2020). Mladostniki govorijo o dveh vrstah socialne izključenosti, o tisti, ki je povzročena od zunaj in o samoizključitvi. Prvo povzročajo drugi in vpliva na mladostnikovo dobro počutje, samozavest in samopodobo. Samoizključitev pa se kaže v tem, da se mladostnik umika iz vrstniških skupin in se ne udeležuje aktivnosti z vrstniki, prav tako ne prosi staršev za denar. S strani vrstnikov so pogosto ustrahovani oziroma so žrtev šaljenja zaradi oblačil, ki niso v skladu z novejšo modo (Jerant, 2020).

1.3.3 Vrstniki

V obdobju odraščanja imajo na mladostnike velik vpliv vrstniki. Mladostniki začnejo v obdobju odraščanja sklepati trdna in trajna prijateljstva na podlagi svojih stališč in vrednot (Končnik Goršič, 2004, str. 21). Mladostnik se med vrstniki počuti bolj sprejetega, enakovrednega in enakopravnega kot pa v odnosu s starši (Vičič, 2002).

Skupine, ki se oblikujejo pri mladostnikih, močno vplivajo na posameznika. Obstajajo raziskave, ki so pokazale, da je o tem, ali bo mladostnik začel kaditi, odvisno od tega, ali kadijo njegovi vrstniški prijatelji, in ne toliko od tega, ali kadijo njegovi starši (Harris, 2007). Pogosto prihaja do tega, da se iz posameznika vrstniki norčujejo, ker ne želi poskusiti nekaterih stvari in zavračajo njegovo »članstvo« znotraj skupine. To privede do osamljenosti posameznika, slabših sposobnosti za razvijanje medosebnih odnosov, pomanjkanje asertivnosti in samozavesti (Zupančič in Svetina, 2004).

Samopodoba mladostnika se oblikuje glede na odobravanje, ki ga dobi s strani vrstnikov. V posameznikovem življenju predstavlja velik pomen pozitivna samopodoba. Če ima posameznik dobro mnenje o sebi in je zadovoljen s sabo, potem verjame v svoje sposobnosti in lahko bolj razvije svoj potencial (Pekljaj in Pečjak, 2015, str. 213–231).

Mladostnik sebe odkriva na podlagi odnosov s prijatelji. Svojo identiteto in vrednost potrdi s tem, ko se prijateljem zaupa in ko ti razumejo njegova čustva. Odnos, ki se ustvari med vrstniki, je drugačen kot vez, ki jo ima mladostnik s starši ali z brati in sestrami (Braconnier, 2005).

Mladostnik od svojih prijateljev pričakuje zaupanje, medsebojno pomoč, duševno ujemanje in dopolnjevanje in poštenost. Ob vsem tem pa lahko mladostnik hitro doživi razočaranja, ki so povezana z zaupanjem, spoštovanjem in zvestobo (Braconnier, 2005). Te konflikte mladostnik pogosto bolj čustveno podoživi, kot bi jih kasneje v življenju. Pomembni so predvsem za nadaljnji socialni razvoj, saj mora preizkusiti različne strategije reševanja problemov. Zaradi socialne izključenosti se mladostnik pogosto počuti slabo, iz česa se lahko kasneje razvije tudi kakšna duševna bolezen, npr. depresija ali anksioznost. Prav tako mladostnik pri prijateljih spoznava, da ni edini, ki se spopada s težavami, ampak so tudi drugi, ki imajo iste oziroma podobne težave. Spozna, da ni sam in da ima nekoga, na katerega se lahko obrne (Smrtnik Vitulić in Zupančič 2009).

1.3.4 Šola

Šola za mladostnika nikoli ne predstavlja samo prostora za učenje, ampak je osnova, ki ga pripravlja na obvladovanje življenja in ga uči o sebi. Pred slabimi izkušnjami, razočaranjem in bolečino mladostnika ne moremo obvarovati, mu pa lahko šola omogoči, da dobi dovolj dobrih izkušenj in izstopi iz šole opolnomočen, ustvarjalen in z znanjem o tem, kaj zmore in česa ne (Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 35).

V šoli dobi mladostnik številna znanja. Med drugimi razvija svojo socialno kompetentnost, veščine za odpravljanje problemov, občutek za svojo prihodnost in neodvisnost. Vsa ta znanja pa krepijo odpornost mladostnika (Bernard, 1997).

Socialna kompetentnost zajema odzivnost, skrb, sposobnost empatije, komunikacijske spretnosti in različne oblike prosocialnega vedenja (Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 37).

Zelo pomembna veščina, ki se je mladostnik nauči v šoli, je veščina odpravljanja problemov, ki se povezuje z veščino sposobnosti za konflikt (Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 38). Mertens (1976) opredeli sposobnost za konflikt kot sposobnost posameznika, ki je naučena in pridobljena, da prepozna in se s konfliktom spopade ter ga začne reševati in odpravljati. To je pomembna veščina za spopadanje z najrazličnejšimi težavami, ki jih mladostnik v življenju doživlja. Mnogo mladostnikov pri večjem naporu oziroma večji stiski odstopi oziroma obupa, ker se ne znajo lotiti reševanja problema. Mladostnik se mora počutiti v šoli varnega za eksperimentiranje, da se lahko nauči spoprijemati s težkimi situacijami. Če se mladostnikove napake kaznujejo s slabimi ocenami, se mladostnik ne bo počutil varnega (Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 37).

1.3.5 Mediji in socialna omrežja

Kot smo že prej omenili, imajo vrstniki velik vpliv na razvoj in oblikovanje identitete posameznika. Vse bolj popularen komunikacijski način z vrstniki so spletna socialna omrežja.

Spletna socialna omrežja, kot so Facebook, Instagram, Snapchat, Tiktok, nam omogočajo, da si ustvarimo svoj profil in se povežemo z ljudmi iz celega sveta. Na omrežjih lahko objavljamo, kar želimo, da drugi izvejo o nas. Največkrat mladostniki navajajo, da so si ustvarili različne profile zaradi tega, ker jih imajo tudi njihovi prijatelji (Boyd, 2007).

Kot vse stvari pa imajo tudi spletna socialna omrežja tako prednosti kot slabosti. Velikokrat se dogaja, da mladostniki objavljajo na svojih profilih provokativne fotografije, ker želijo

pritegniti pozornost. Prav tako pišejo neprimerne komentarje na fotografije in tako postanejo tarče spletnih nadlegovalcev. Vse objave, ki jih mladostniki objavljajo, so z namenom, da bi si pridobili priznanje vrstnikov. Z objavami mladostniki izpostavljajo svojo zasebnost, ki pa lahko za sabo prinese veliko negativnih posledic (Rholders, Thomas in Davis, 2009).

Ena izmed slabosti uporabe socialnih spletnih omrežij je neosebnost, ki hitro privede do odtujenosti in pomanjkanja osebnih stikov. Vse to pa posledično lahko pripelje tudi do pojava depresije in osamljenosti. Druga slabost, ki jo je treba poudariti, je občutek, da so virtualne skupnosti resnične skupnosti. Tretja slabost je lažni občutek anonimnosti. Mladostniki večkrat brez premisleka objavijo nekaj na spletu, osebne informacije, z namenom, da bi jih videli samo njihovi prijatelji. Kasneje pa se izkaže, da podatki, ki so jih objavljali, niso bili ustrezno zaščiteni in jih je videlo več ljudi (Foster, 1997, str. 31–32). Nevarnost spletnih omrežij je tudi možnost pojava lažnih identitet. Posamezniki si ustvarijo tako imenovane »fejk« profile in tako zavajajo druge. Socialna osamitev posameznika je pogosto omenjena posledica prevelike uporabe socialnih omrežij (Ule, 2008, str. 207).

So pa tudi pozitivni vidiki uporabe spletnih socialnih omrežij. Mladostniki lahko s pomočjo socialnih omrežij lažje in hitreje komunicirajo s svojimi prijatelji in se z njimi povezujejo. Prav tako so spletna socialna omrežja primerna za posameznike, ki so bolj zaprti vase, težje navezujejo stike in jim komunikacija preko spleta omogoča in spodbuja k samorazkrivanju (Ellison, Steinfield in Lampe, 2007).

1.4 Težave v duševnem zdravju mladostnikov

Živimo v svetu, ki se hitro spreminja, kar ima vpliv na vse ljudi, tako starejše kot tudi mlade, saj smo prisiljeni, da se hitreje prilagajamo in se naučimo novega načina življenja. Mladi se na različne načine spoprijemajo s težavami in stiskami (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000). Na to, kako se na posamezno stisko odzovemo, pomembno vplivajo naše pretekle izkušnje, medosebne razlike v delovanju naših možganov, kako dolgo krizna situacija traja in koliko imamo sami vpliva na nadzor nad situacijo (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2014, str. 2).

V nadaljevanju bom na kratko predstavila nekaj težav v duševnem zdravju. Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Depresija je pri mladostnikih nepredvidljiva, a pogosta težava, ki se pojavi v duševnem zdravju. Pri osebi se pojavijo občutki, ki so podobni običajnim občutkom, ki jih mladostnik doživlja ob

odraščanju, zato je vse skupaj težje prepoznati (Cobain, 2008). Pri depresiji se pojavijo velike spremembe čustev, misli in vedenja, prav tako pa se pojavijo tudi telesne spremembe. Spremembe trajajo dva ali več tednov (Cobain, 2008).

Najpogostejše vrste depresij, ki jih je mogoče prepoznati pri mladostnikih, so klinična depresija, distimija, bipolarna motnja, anksiozne motnje in obsesivno kompulzivna motnja (Cobain, 2008).

Vzroki za nastanek depresije pri posamezniku so različni, prav tako pa je po navadi več vzrokov, ki povzročajo nastanek depresije. Enaki vzroki lahko pri različnih ljudeh razvijejo različne oblike depresije (Kabza, 1998). K razvoju in nastanku depresije pri mladostnikih pripomore nizka samozavest in slaba samopodoba, preobremenjenost s stresom, črnogled pogled na svet in negativen odnos do življenja. Začetek depresije sproži nenadna izguba oziroma druga pomembna sprememba (Mohorič, 2008).

Ljudje smo socialna bitja in življenje v skupnosti je neizogiben del vsakdanjega življenja. Za obstoj znotraj skupnosti mora posameznik razviti različne kompetence, ki mu omogočajo, da znotraj skupnosti ustvarja lastni položaj in vzpostavlja socialne stike. Socialna anksioznost se pojavi takrat, ko posameznik meni, da s svojo socialno podobo ne zadostuje kriterijem in standardom družbe oziroma določene skupine (Puklek Levpušček, 2006).

Na Inštitutu za razvoj človeških virov opredeljujejo socialno anksioznost kot pretiran, neracionalen in vztrajen strah pred ocenjevanjem in kritiko drugih ljudi. Posameznik se zaradi strahu pred kritikami izogiba socialnim stikom in drugim okoliščinam, ki bi ga privedle do tega, da bi moral biti v središču pozornosti (Inštitut za razvoj človeških virov, b. d.).

V obdobju odraščanja, še posebej v obdobju mladostništva, stopi v ospredje skrb v zvezi z negativnim vrednotenjem s strani drugih vrstnikov. Mladostnik je zaradi potrebe po pripadnosti svojim vrstnikom pozoren na to, kako se odzivajo na njegovo vedenje. S svojim vedenjem želi izpasti socialno spreten, inteligen in samozavesten (Puklek Levpušček, 2006). Mladostnik se pretirano ukvarja tudi s svojim telesnim in zunanjim videzom (Puklek Levpušček, 2006).

Motnje hranjenja so kompleksen pojav, ki se največkrat pojavijo v mladostništvu in so povezane z vprašanjem, ali smo dovolj lepi in privlačni. Poznamo več motenj hranjenja, npr. anoreksija nervoza (pretirano zavračanje hrane), bulimija nervoza (pretirano nažiranje s hrano in bruhanje) in prisilno prenašanje (pretirano nažiranje s hrano ob izgubi kontrole nad hranjenjem) (Reljič Prinčič, 2000).

Youngs (2001) definira stres kot različne reakcije na okoliščine, ki pri človeku vzbudijo občutke nejevolje, vznurjenosti in zmedenosti. Reakcije pa izhajajo iz posameznikovega zaznavanja in odzivanja na dogodke. Pri stresu gre za preobremenjenost, ki ogroža posameznikovo fizično in duševno integriteto (Černelič Bizjak, 2009, str. 53).

Avtor Bončina (2019) v svojem delu navaja, da je stres zdrav odziv telesa, ki posamezniku omogoči, da se njegovo telo lažje prilagodi na spremembe. Stres postane za telo škodljiv, ko se posameznik sreča z veliko spremembami naenkrat.

1.5 Duševno zdravje in epidemija Covid-19

Skrb za duševno zdravje je ključnega pomena za normalno delovanje in življenje ljudi. Pomembna je predvsem, ker predstavlja osnovo za razvoj pozitivnih odnosov z ljudmi, za normalno socialno vključenost, za delo in splošno zdravje in počutje (Mikuš Kos, 2017, str. 90).

Epidemija in z njo povezani ukrepi za zaježitev Covid-19 so zelo vplivali na duševno zdravje posameznikov. V času epidemije smo bili posamezniki postavljeni pred številne izzive in spremembe, ki niso vsakdanje. Spreminjala se je naša vsakodnevna rutina. Pomanjšan nadzor nad razmerami lahko pri osebi privede do poslabšanja duševnega in telesnega stanja. V tem času je še kako pomembno, da poskrbimo zase in da krepimo ter ohranjamo svoje zdravje (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015).

V času epidemije je Slovenija za zaježitev epidemije Covid-19 sprejela ukrep in zaprla vse vzgojno-izobraževalne ustanove. Tako so šoloobvezni otroci in mladostniki opravljali šolo izključno na daljavo. Omejeno je bilo tudi zbiranje in druženje ljudi, zato so mladostniki ostali brez nekaterih prostočasnih dejavnosti. Pozitivne socialne izkušnje in statusi pa pomagajo posamezniku obnoviti samozavest, socialna vključenost pa zagotovi okvir za razvoj posameznika (Tew, 2011, str. 126).

Šola otrokom in mladostnikom ne predstavlja samo institucije, ki predstavlja varstvo, pridobivanje znanja, ampak jim predstavlja tudi dobro podlago in prostor za razvijanje socialnih interakcij, soočanje z različnimi življenjskimi okoliščinami in težavami (Dobnik Renko idr., 2020).

Študentka Fakultete za socialno delo je v lanskem letu v svoji diplomski nalogi že raziskala duševno zdravje mladih na začetku epidemije. Ugotovila je, da je kar nekaj anketirancev

ocenilo, da jih težave spravijo v občasno stisko, da se počutijo pod stresom ter so pod velikim pritiskom (Cigale, 2020).

Prav tako je organizacija Tom Telefona, v svoji raziskavi, poudarila nekaj najpogostejših težav, s katerimi so se mladostniki obračali nanje. V času epidemije Covid-19 so mladostniki najpogosteje v ospredje postavljali težave glede razmer v družini, nespečnost, pojav tesnobe, depresije, osamljenosti, samopoškodovanja in pa težave glede samomorilnih misli (Blaznik, 2020).

Posledica epidemije koronavirusa je tudi poglobljanje revščine. Revščina v teh časih ne pomeni samo materialne ali finančne stiske, ampak tudi močno vpliva na fizično in psihično zdravje ljudi. V času ukrepov in popolnega zaprtja je še kako pomembno, da posvetimo pozornost tako otrokom kot celi družini, ki prihaja iz neprivilegiranih okolij. Mladostniki, ki prihajajo iz takšnih okolij, nosijo breme skrbi za preživetje družine, zato je pomembno, da jim zagotovimo varnost in dodatno spodbudo (Zveza prijateljev mladine Ljubljana Moste-Polje, 2020).

Prav tako se je celotno šolanje prestavilo na daljavo in posledično so mladostniki potrebovali računalnike. Nekateri mladostniki in družine si tega niso mogli privoščiti, zato je bilo v tem času še kako pomembno, da so različne institucije zagotavljale ustrezne razmere in tehnično opremljenost otrok. Prav tako je bilo treba poskrbeti za prehrano in varstvo, predvsem žrtvam nasilja, ter jim omogočati, da so lahko dostopali do psihosocialne pomoči (Zveza prijateljev mladine Ljubljana Moste-Polje, 2020).

2 FORMULACIJA PROBLEMA

Že več kot eno leto živimo življenje, ki je bilo v vsakem pogledu povsem drugačno kot vse, kar smo kadarkoli prej doživeli. Niti tisti z najbolj bujno domišljijo si niso mogli predstavljati, da bomo kdaj postavljeni pred izzive, s katerimi smo se morali letos soočiti in ki so v veliki meri vplivali tudi na duševno zdravje posameznikov. Najbolj ranljiva skupina so mladostniki, predvsem tisti, ki obiskujejo srednjo šolo, saj so v tem letu imeli kar nekaj prelomnih trenutkov v svojem življenju in jih niso mogli doživeti tako, kot bi jih sicer. Mnogi prihajajo iz družin s številnimi stiskami in jim obisk šole ali namestitev v dijaški dom predstavlja pobeg in varno okolje. V času epidemije tega niso imeli, stiske so se kopičile in vplivale druga na drugo.

V obdobjih prehoda se spet začnemo spraševati, koliko smo zadovoljni s svojim načinom življenja, kolikšen del sebe lahko izrazimo in na kakšen način (Lamovec, 1998, stran 219). Podatki nevladnih organizacij, ki kažejo povečanje tako depresivnosti kot tudi samomorilnosti pri mladih, so skrb vzbujajoči. Ne smemo pa spregledati tudi vseh ostalih težav v duševnem zdravju, ki so se zaradi vseh ukrepov in epidemije pri mladostnikih povečale ali na novo pojavile. Mladostniki so bili prisiljeni več časa ostajati doma, posledično so čas preživljali za računalnikom in spletnih omrežjih. Druženje z vrstniki se je prestavilo popolnoma na virtualen svet (Blaznik, 2020).

V svojem diplomskem delu želim raziskati, kako mladostniki v slovenskih srednjih šolah ocenjujejo svoje duševno zdravje v času epidemije, kako so se soočali s stiskami in na koga so se obračali v primeru stiske. Zanimalo me bo, kako se spopadajo, poleg ostalih stresnih situacij doma, še z epidemijo in ukrepi, ki se nas držijo že kar nekaj časa.

KVANTITATIVNA RAZISKAVA

RAZISKOVALNA VPRAŠANJA:

1. Kako mladostniki ocenjujejo svoje duševno zdravje?
2. Kako mladostniki ocenjujejo svoje emocionalno, fizično in psihično stanje?
3. Kakšno vlogo ima družina pri doživljanju epidemije?
4. Kakšno vlogo imajo vrstniki pri doživljanju epidemije mladostnikov?
5. Kateri ukrepi so najbolj vplivali na duševno zdravje mladostnikov?

HIPOTEZE:

H1: V povprečju mladostniki svoje duševno zdravje ocenjujejo kot slabo.

H2: Mladostniki ocenjujejo, da so težave v družini vplivale na duševno zdravje.

H3: Vrstniki predstavljajo mladostniku oporo in osebo, na katero se lahko zanesejo v primeru težkih situacij.

H4: Mladostniki ocenjujejo, da je na njihovo duševno zdravje najbolj negativno vplival ukrep prepovedi druženja.

KVALITATIVNA RAZISKAVA

RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

1. Kako se mladostniki spopadajo s preživljanjem epidemije?
2. Kako na mladostnikovo duševno zdravje vpliva šolanje na daljavo?
3. Kakšno vlogo pri spopadanju z epidemijo predstavlja mladostnikova družina?
4. Kakšno vlogo pri spopadanju z epidemijo predstavljajo vrstniki?
5. Kako se mladostniki spoprijemajo s težavami v duševnem zdravju v času epidemije?
6. Katere oblike pomoči so mladostniki v času epidemije uporabljali?
7. Kaj bi v času epidemije mladostniki za boljše duševno zdravje potrebovali in so pogrešali?
8. Kako mladostniki skrbijo za svoje duševno zdravje v času epidemije?

TEME, KI SO ME ZANIMALE:

- spopadanje mladostnikov s preživljanjem epidemije;
- vpliv vrstnikov, družine, šole na daljavo na duševno zdravje mladostnikov;
- soočanje mladostnikov s težavami v duševnem zdravju v času epidemije;
- informiranost o možnih oblikah pomoči v času epidemije;
- kaj so mladostniki v času epidemije pogrešali oziroma bi radi spremenili;
- skrb za duševno zdravje mladostnikov.

3 NAČRT METODOLOGIJE

3.1 Vrsta raziskave

Moja raziskava je deskriptivna ali opisna raziskava (Mesec, 2009, str. 81), saj sem želela oceniti osnovne značilnosti proučevanega pojava in ugotoviti povezavo med več pojavi, in sicer povezavo med socialnim okoljem in duševnim zdravjem mladostnikov v času epidemije Covid-19.

V diplomskem delu je kombinirana raziskava (kvantitativna in kvalitativna) (Mesec, 2009, str. 85). S pomočjo kvantitativne raziskave sem preverila, kako mladostniki ocenjujejo svoje duševno zdravje v času epidemije, da sem dobila prvi vtis, kakšno je duševno zdravje med mladostniki v času epidemije. Zanimalo me je, kakšno vlogo predstavlja družina in vrstniki, ki so ključnega pomena za mladostnike v srednji šoli. Prav tako me je zanimalo, kateri ukrepi so predstavljali mladostnikom največje veselje in kateri največjo skrb. Te podatke sem pridobila s pomočjo spletnega anketnega vprašalnika.

S pomočjo kvalitativne raziskave sem želela dobiti poglobljene informacije o vplivu socialnega okolja na duševno zdravje mladostnikov. Želela sem pridobiti bolj kompleksne in besedne opise v povezavi med socialnim okoljem in duševnim zdravjem mladostnika. Te podatke sem pridobila s pomočjo intervjujev, ki sem jih izvedla z mladostniki. Osnovno empirično gradivo kvalitativne raziskave sestavljajo besedni opisi ali pripovedi, v katerih pridobljeno gradivo obdelam in analiziram na besedni način brez uporabe merskih postopkov, ki dajejo števila. V kvalitativnih raziskavah torej zbiramo besedne opise, ki se nanašajo na raziskovani pojav (Mesec, 2009).

3.2 Spremenljivke

Tabela 1: Spremenljivka, indikator, modaliteta.

SPREMENLJIVKA	INDIKATOR	MODALITETA
spol	odgovor na 8. vprašanje anketnega vprašalnika	Vaš spol: a) ženski b) moški c) drugo
starost	odgovor na 9. vprašanje anketnega vprašalnika	Koliko ste stari? _____
samoocena duševnega zdravja	odgovor na 1. in 2. vprašanje anketnega vprašalnika	Možni odgovori pri 1. vprašanju: - zelo slabo - slabo

		- srednje - dobro - zelo dobro Možni odgovori pri 2. vprašanju: - sploh se ne strinjam - se ne strinjam - delno se strinjam, delno se ne strinjam - se strinjam - popolnoma se strinjam
ocena emocionalnega, fizičnega in psihičnega stanja	odgovor na 3. in 4. vprašanje anketnega vprašalnika	Možni odgovori pri obeh vprašanjih: - sploh ne drži - ne drži - niti drži, niti ne drži - drži - popolnoma drži
vloga družine	odgovor na prvih osem trditve 5. vprašanja anketnega vprašalnika	Možni odgovori pri 5. vprašanju: - sploh se ne strinjam - ne strinjam se - delno se strinjam, delno se ne strinjam - strinjam se - popolnoma se strinjam
vloga vrstnikov	odgovor na zadnje tri trditve 5. vprašanja anketnega vprašalnika	Možni odgovori pri 5. vprašanju: - sploh se ne strinjam - ne strinjam se - delo se strinjam, delno se ne strinjam - se strinjam - popolnoma se strinjam
povezava ukrepov z duševnim zdravjem mladostnikov	odgovor na 6. in 7. vprašanje anketnega vprašalnika	Možni odgovori pri 6. vprašanju: a) omejene možnosti gibanja b) šolanje na daljavo c) strah pred okužbo d) nemoč komunikacije z družinskimi člani e) manjša možnost druženja s prijatelji Možni odgovori pri 7. vprašanju: a) delo od doma b) več časa za preživljanje z družino c) učenje novih stvari/delo na sebi d) manj ljudi na ulicah e) možnost, da po nepotrebnem ne komuniciramo z ljudmi

3.3 Opredelitev ključnih pojmov

Spol mladostnika: moški ali ženska ali tretji spol mladostnika, ki obiskuje srednjo šolo.

Samoocena duševnega zdravja: Mladostnikova samoocena duševnega zdravja v času epidemije Covid-19. Človek je duševno zdrav, kadar se uspešno spopada z vsakdanjim stresom in rešuje svoje probleme. Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje duševno zdravje kot »stanje dobrega počutja, v katerem posameznik uresničuje svoje sposobnosti, normalno obvladuje stres v vsakdanjem življenju, svoje delo opravlja produktivno in je sposoben prispevati k skupnosti, v kateri živi«.

Ukrepi povezani z duševnim zdravjem: V času, ko je bila razglašena epidemija, so v državi veljali številni ukrepi. Epidemija je bila razglašena 12. marca 2020 in med prvimi ukrepi so bili omejevanje prehoda na mejah, umirjanje javnega življenja, delo na domu in zaprtje varstveno-izobraževalnih ustanov (Vlada Republike Slovenije, 2020). Slednji je najbolj vplival in spremenil življenje mladostnikov.

3.4 Merski instrument

Merski instrument je pripomoček, ki ga uporabljamo pri merjenju. Z njegovo pomočjo izzovemo pri opazovani enoti vedenje, ki je indikator lastnosti, ki jo želimo meriti in zabeležimo stopnjo te reakcije (Mesec, 2009, str. 120).

Za kvantitativni del raziskave sem uporabila anketni vprašalnik, ki sem ga naredila s pomočjo spletnega portala IKA. Anketni vprašalnik je bil anonimen, prostovoljen in sestavljen iz desetih vprašanj. Nekatera vprašanja sem povzela iz že obstoječih vprašalnikov, nekaj pa sem jih zastavila sama na podlagi prebrane literature. Tretje vprašanje je povzeto iz že obstoječega vprašalnika (Moj psihoterapevt, 2021). Zadnje vprašanje je bilo namenjeno pridobitvi oseb, ki bi sodelovale pri kvalitativnem delu raziskave in so bile pripravljene spregovoriti o svojem duševnem zdravju v času epidemije.

Pri kvalitativnem delu raziskave sem si sestavila smernice, pri katerih je bila že večina vprašanj vnaprej določena, te sem med pogovorom prilagajala vsakemu sogovorniku posebej. Vprašanja so mi bila vodilo pri vseh pogovorih. Vsa vprašanja so bila odprtega tipa, kar pomeni, da odgovori niso bili vnaprej podani, saj sem tako dobila bolj poglobljene odgovore. Smernice sem razporedila v 5 sklopov, glede na teme, ki so me zanimale. Vsa vprašanja so bila jasno in

razumljivo postavljena. Pri sami izvedbi intervjujev pa sem si pomagala z dodatnimi podvprašanji, da sem dobila čim bolj kompleksne odgovore.

3.5 Populacija in vzorec

Populacijo v kvantitativni raziskavi bodo predstavljali srednješolci, stari od 14 do 19 let, ki bodo v času anketiranja živeli v Sloveniji. Anketiranje sem izvedla po neslučajnostnem priložnostnem vzorčenju (Mesec, 2009, str. 153), saj sem izvedla raziskavo s srednješolci, ki so mi bili najlažje dostopni. Odgovore na anketni vprašalnik sem pridobila od 443 srednješolcev po celi Sloveniji.

Stvarna opredelitev populacije: Populacijo sestavljajo mladostniki, ki so vpisani v srednje šole v Sloveniji.

Časovna opredelitev populacije: Populacijo sestavljajo mladostniki, ki so v letu 2020/2021 vpisani v eno izmed srednjih šol.

Krajevna opredelitev populacije: Populacijo sestavljajo mladostniki, ki so v času anketiranja živeli in obiskovali srednjo šolo v Sloveniji.

Populacija v kvalitativni raziskavi so mladi, stari od 16 do 19 let, ki so v letu 2020/21 obiskovali eno izmed srednjih šol v Sloveniji. Vzorec v kvalitativni raziskavi so sestavljale štiri osebe, ki so se šolale v Sloveniji. Vzorec je bil neslučajnostno priložnosten, saj sem intervjuje opravljala z osebami, ki sem jih dobila iz kvantitativne raziskave.

3.6 Zbiranje podatkov oziroma empiričnega gradiva

Zbiranje podatkov z anketiranjem za kvantitativno raziskavo je potekalo od 3. 5. 2021 do 9. 5. 2021. Podatke sem zbiral s pomočjo spletnega vprašalnika, ki sem ga oblikovala na portalu Arnes 1KA. Najprej sem ga objavila na Facebooku ter prosila svoje prijatelje, da ga delijo. Prav tako sem ga objavila na Facebookovi strani dijaškega doma. Poslala sem ga tudi svojim bratrancem in sestričnam, saj obiskujejo srednjo šolo in jih prosila, če ga lahko podelijo med svoje sošolce. Ker nisem dobila veliko odgovorov na vprašanja, sem se odločila, da bom povezavo do anketnega vprašalnika poslala vsem srednjim šolam po Sloveniji in jih prosila, če lahko izpolnijo vprašalnik. Na internetu sem našla elektronske naslove srednjih šol in jim po el. pošti poslala povezavo do vprašalnika. V roku nekaj dni sem dobila ogromen odziv s

strani srednješolcev, saj je kar 443 srednješolcev v celoti izpolnilo vprašalnik. Delno izpolnjenih vprašalnikov pa je bilo 79.

Metoda, ki sem jo uporabila za zbiranje podatkov pri kvalitativnem delu diplomskega dela, je bil intervju. Najprej sem si zastavila in oblikovala smernice za intervju, ki so predstavljale vodilo za izvedbo intervjuja. Intervju je vrsta raziskovalnega pogovora med vsaj dvema osebama. Eden je v vlogi spraševalca, drugi pa v vlogi intervjuvanca. Spraševalec postavlja vprašanja, s katerimi želi pridobiti informacije od intervjuvanca. Moj intervju je bil sestavljen iz vprašanj odprtega tipa, saj sem tako dobila bolj raznovrstne odgovore in sogovorniku sem dopuščala prostor za govorjenje. Če so me zanimale še kakšne dodatne stvari, ki so se med pogovorom odpirale, sem sogovornikom postavljala podvprašanja. Intervjuvala sem štiri intervjuvanke. Vse so želele ostati anonimne.

Intervjuje A, B, C in D sem opravila preko spletne aplikacije zoom. Vsak pogovor je trajal približno eno uro, nekateri malo manj, drugi malo več. Po elektronski pošti sem se s sogovorniki dogovorila za datum in uro, ki jim je ustrezal. Eno uro pred dogovorjenim datumom sem vsakemu poslala povezavo za zoom srečanje. Vse intervjuvance sem pridobila tako, da so izpolnili mojo anketo za kvantitativni del in tam odgovorili, da so z mano pripravljeni deliti še kaj več o svojem doživljanju. Na začetku vsakega pogovora sem se na kratko predstavila in še enkrat povedala za kaj potrebujem intervju. Seznanila sem jih, da bodo ostali popolnoma anonimni in da bodo podatki namenjeni izključno za namene diplomskega dela. Vse sogovornike sem na začetku vprašala, ali se strinjajo, da pogovor snemam, zgolj zaradi tega, da bom pogovor kasneje lažje prepisala. Vsi intervjuvanci so se s snemalnim pogovorom strinjali.

3.7 Obdelave podatkov in analiza podatkov

KVANTITATIVNA RAZISKAVA

Z obdelavo podatkov sem začela po enem mesecu objave vprašalnika, ko sem dobila zadostno število izpolnjenih vprašalnikov. Obdelava je bila kvantitativna. Pri obdelovanju podatkov sem si pomagala z računalniškim programom Excel. Zaradi večje preglednosti rezultatov sem podatke za posamezna vprašanja predstavila s pomočjo grafov in tabel.

KVALITATIVNA RAZISKAVA

Obdelava gradiva: pri kvalitativni raziskavi sem najprej uredila gradivo. Takoj po opravljenih intervjujih sem pogovore zapisala in jih smiselno uredila. Intervjuje sem snemala, zato sem jih morala najprej zapisati. Pri zapisovanju intervjujev sem izpustila kakšna mašila in stavke uredila tako, da je bil vrstni red smiselni in pravilen. Pri jeziku sem nekatere besede zaradi narečja zamenjala s knjižnimi besedami, vendar ne vsepovsod.

Razčlenitev opisov (določitev kodiranja): Določila sem enote kodiranja. Analizirala sem vsak intervju posebej. Najprej sem ga razčlenila na sestavne dele in tako dobila enote kodiranja. Enota kodiranja je lahko fraza, stavek, odstavek, poglavje, dogodek, zaključena anekdota, misel itd. (Mesec, 2018/2019). Za enote je pomembno, da sem izbrala smiselno zaključene dele besedila, ne glede na to, ali je bila stavek, beseda ali odstavek.

Odrto kodiranje: Odrto kodiranje je postopek oblikovanja pojmov iz empiričnih opisov, enot besedila, kot smo jih določili pri razčlenjevanju besedila (Mesec 2018/2019). Odrto kodiranje vsebuje štiri različne postopke: pripisovanje pojmov empiričnim opisom, združevanje sorodnih pojmov v kategorije, osno kodiranje in analizo značilnosti pojmov in kategorij (Mesec, 2018/1019). Pri odrtem kodiranju sem najprej izpisala vse teme, ki sem jih določila. Pod temami sem zapisala kategorije, ki so se navezovala na teme. Pod kategorijami pa še vse pojme, ki spadajo v isto kategorijo.

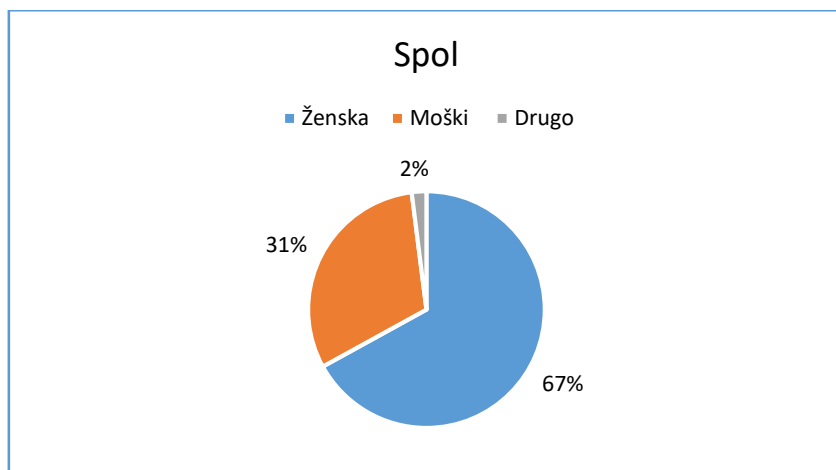
Odnosno kodiranje: Pri odnosnem kodiranju med seboj primerjamo dobljene in definirane kategorije ter jih razporedimo v domnevne odnose (Mesec, 2018/2019).

Oblikovanje končne teoretične formulacije: Na podlagi rezultatov sem poskusila oblikovati poskusno teorijo.

4 REZULTATI

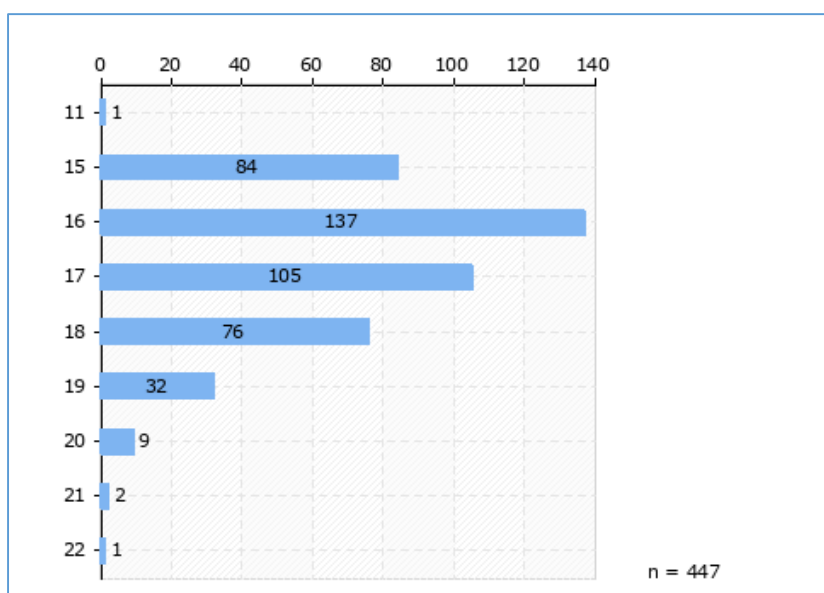
4.1 Rezultati kvantitativnega dela raziskave z razpravo

4.1.1 Lastnosti anketirancev



Graf 1: Spol ($n = 447$).

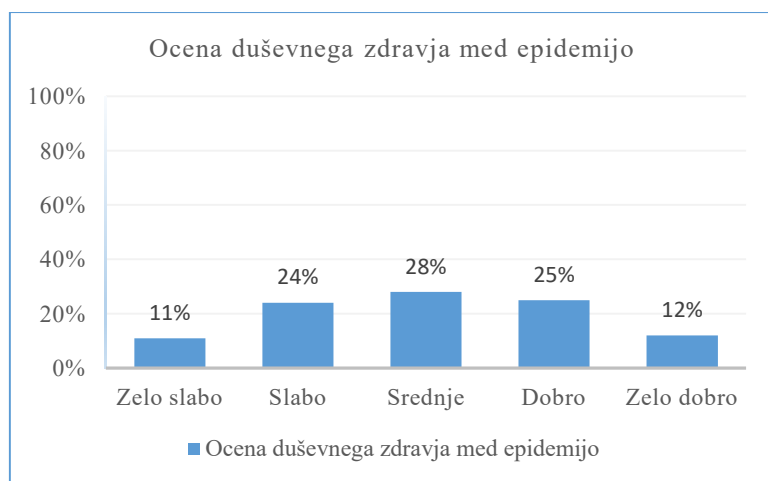
Na vprašanje glede spola je skupno odgovorilo 447 anketirancev. Ženski spol predstavlja 67 % (298 anketirancev) in moški spol 31 % (140 anketirancev). Kot drugo je spol opredelilo 2 % (9 anketirancev). Iz grafa je razvidno, da je anketni vprašalnik izpolnilo več anketirancev ženskega kot moškega spola.



Graf 2: Starost ($n = 447$).

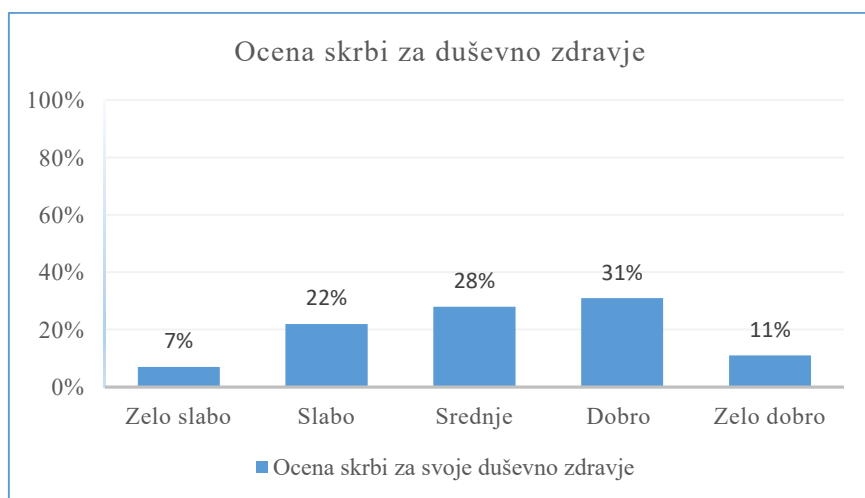
Na vprašanje o starosti je odgovorilo 447 anketirancev, ta je bila v razponu med 11 in 22 letom. Največ anketirancev je bilo starih 16 let, in sicer kar 31 % (137 anketirancev). Druga najpogostejša starost je bila 17 let, in sicer 23 % (105 anketirancev). Nekaj je bilo anketirancev, ki so stari 15 let (19 %) in 18 let (17 %). Manjši delež anketiranih je bilo starih 19 let, samo 7 %. Med anketiranimi pa sta bila dva, ki sta bila stara 21 let (1 %) in pa eden, ki je bil star 22 let in eden, s starostjo 11 let. Med anketiranimi je bilo torej največ srednješolcev, ki so bili stari 16 ali 17 let.

4.1.2 Ocena duševnega zdravja in skrbi za duševno zdravje med epidemijo



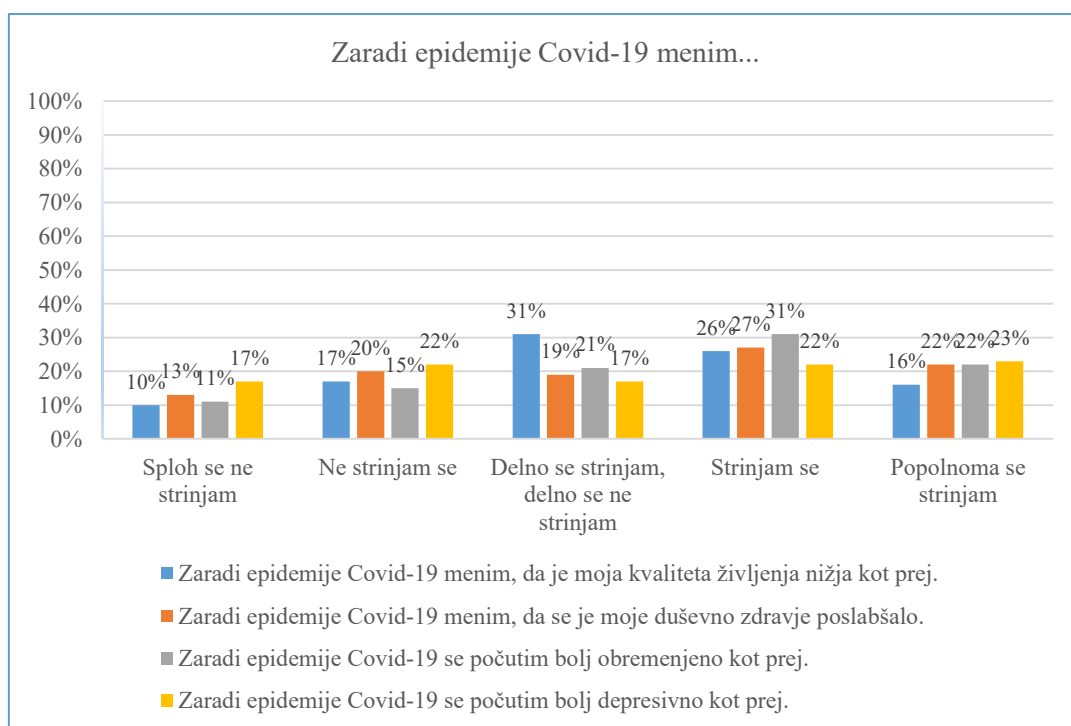
Graf 3: Ocena duševnega zdravja med epidemijo ($n = 515$).

Anketiranci so ocenjevali svoje duševno zdravje med epidemijo. Najpogostejši odgovor na vprašanje o svojem duševnem zdravju so anketiranci odgovorili s srednje (28 %). V odstotkih sta si bila odgovora slabo in dobro zelo blizu. 24 % anketirancev je odgovorilo, da je njihovo duševno zdravje med epidemijo bilo slabo, 25 % anketirancev pa je na to vprašanje odgovorilo z dobro. Kar 11 % je svoje duševno zdravje ocenilo kot zelo slabo. Z oceno zelo dobro pa je svoje duševno zdravje ocenilo 12 % anketirancev.



Graf 4: Ocena skrbi za duševno zdravje ($n = 515$).

Na vprašanje glede skrbi za duševno zdravje v času epidemije je odgovorilo 515 anketirancev. Največ (31 %) jih je odgovorilo, da so dobro poskrbeli za svoje duševno zdravje. 28 % anketiranih je trditev ocenilo s srednje. Trditev je z oceno slabo označilo 22 % anketiranih. 7 % anketiranih je ocenilo, da je za svoje duševno zdravje zelo slabo skrbelo. Medtem ko je 11 % odgovorilo, da je za svoje duševno zdravje poskrbelo zelo dobro.



Graf 5: Zaradi epidemije menim ... ($n = 504$.)

Spraševala sem jih, kako se je zaradi epidemije spremenila kvaliteta življenja, duševno zdravje, obremenjenost in pa depresivno počutje anketiranih. Na trditve so lahko anketirani odgovarjali

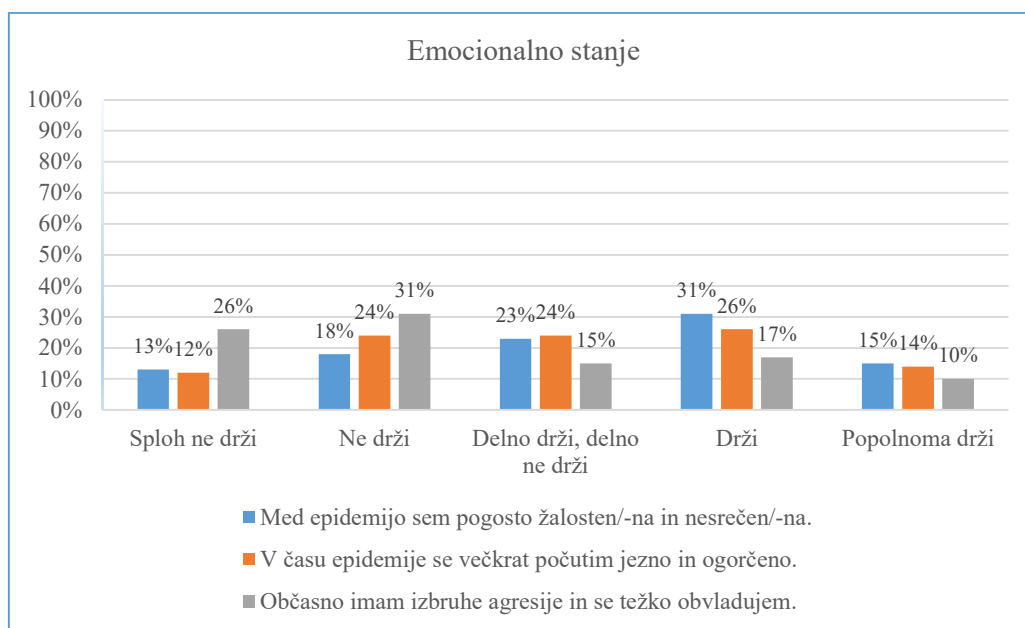
z ocenami sploh se ne strinjam, ne strinjam se, delno se strinjam, delno se ne strinjam, strinjam se in popolnoma se strinjam. Skupno je na to vprašanje odgovorilo 504 anketirancev. S trditvijo, da je zaradi epidemije Covid-19 kvaliteta življenja nižja kot prej, je največ anketiranih ocenilo z oceno delno se strinjam, delno se ne strinjam, in sicer 31 % (157 anketiranih). Kar 26 % (132 anketiranih) se je s to trditvijo strinjalo, popolnoma se je s trditvijo strinjalo 16 % (82 anketiranih). S trditvijo se ni strinjalo 17 % (84 anketiranih), sploh se ni strinjalo pa 10 % (49 anketiranih).

Naslednja trditev je bila, da se je zaradi epidemije Covid-19 duševno zdravje poslabšalo. S to trditvijo se je večina anketiranih strinjala (134 anketiranih, kar predstavlja 27 %) in popolnoma strinjalo (109 anketiranih, kar predstavlja 22 %). S trditvijo se 13 % (66 anketiranih) sploh ni strinjalo in 20 % (99 anketiranih) se ni strinjalo. Oceno delno se strinjam, delno se ne strinjam je podalo 19 % (96 anketiranih).

Zanimala me je ocena glede trditve, da se zaradi epidemije anketirani počutijo bolj napeto kot prej. Rezultat je bil presenetljiv, saj je večina anketiranih odgovorila z oceno strinjam se (155 anketiranih, kar predstavlja 31 %) in popolnoma se strinjam (113 anketiranih, kar predstavlja 22 %). Z oceno delno se strinjam, delno se ne strinjam je trditev ocenilo 21 % (105 anketirancev). Trditev je z ne strinjam se ocenilo 15 % (78 anketirancev) in z oceno sploh se ne strinjam 11 % (53 anketirancev). Iz rezultatov je razvidno, da se več kot polovica anketiranih počuti zaradi epidemije bolj napeto.

Zadnja trditev v tem sklopu vprašanj pa je bila trditev, da se zaradi epidemije Covid-19 počutijo bolj depresivno kot prej. S trditvijo se je največ anketiranih popolnoma strinjalo, in sicer 23 % (114 anketiranih). Enako število anketiranih (111) je podalo oceno, da se s trditvijo ne strinja in da se strinja. Oceno delno se strinjam, delno se ne strinjam je podalo 17 % (84) anketiranih. Z izjavo se sploh ni strinjalo 17 % (84) anketiranih.

4.1.3 Emocionalno, fizično in psihično stanje mladostnikov

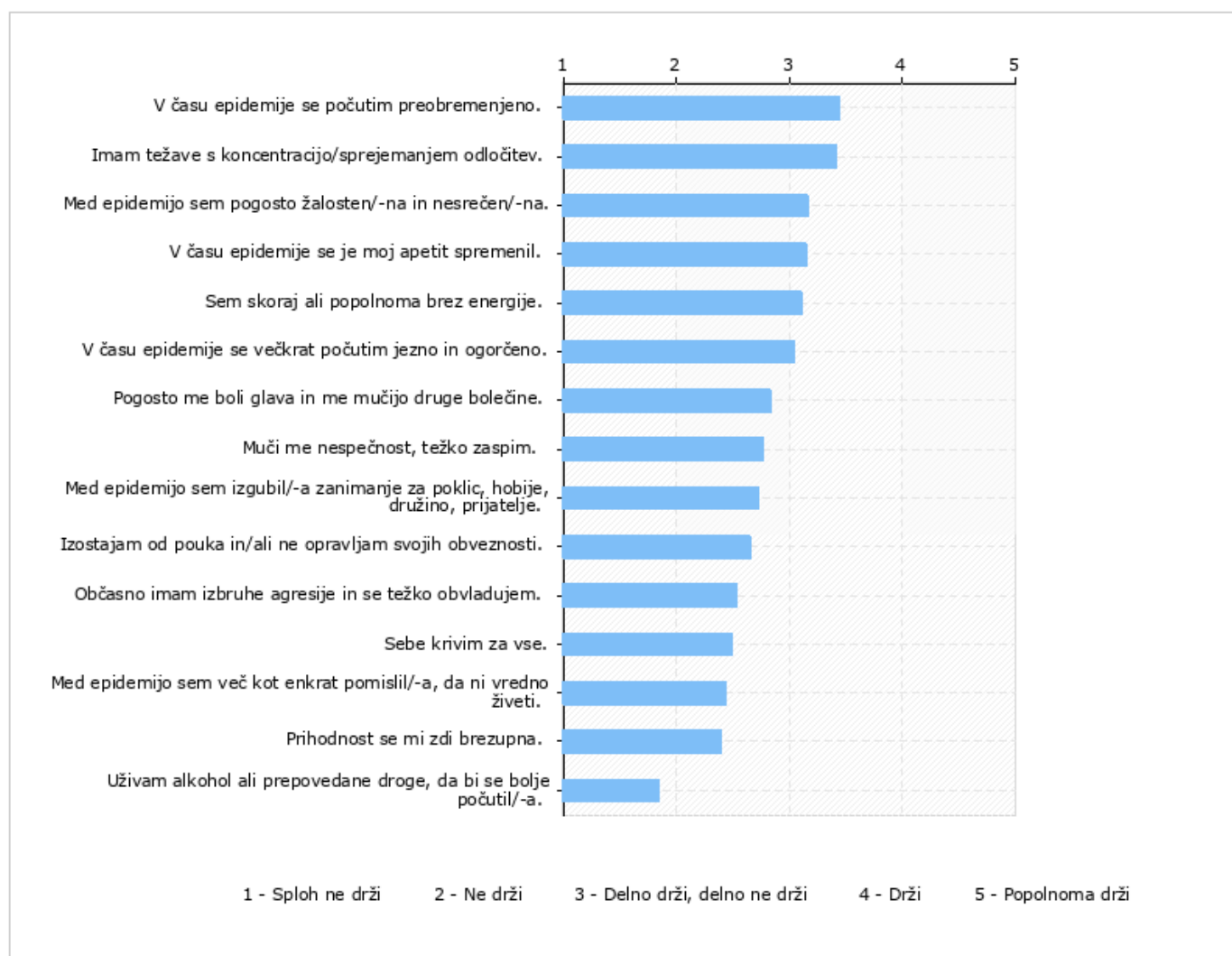


Graf 6: Emocionalno stanje ($n = 480$).

V tem sklopu vprašanj sem želela preveriti, kakšno je emocionalno stanje anketirancev v času epidemije. Sklop je zajemal tri trditve, glede katerih so lahko podali, v kolikšni meri trditev zanje drži oziroma ne drži. Na ta sklop je odgovorilo 480 anketiranih. Trditev, da so anketiranci med epidemijo pogosto žalostni in nesrečni, je največ anketiranih ocenilo kot drži, in sicer kar 149 anketiranih, kar predstavlja 31 %. S popolnoma drži pa je trditev ocenilo 70 anketiranih, kar je 15 % vseh. Z oceno delno drži, delno ne drži je trditev ocenilo 111 anketirancev (23 %). Trditev je ocenilo z ne drži 88 anketirancev (28 %) in s sploh ne drži 62 anketirancev (13 %).

Druga trditev je bila: »V času epidemije se večkrat počutim jezo in ogorčeno.« Da trditev drži, je ocenilo kar 149 anketiranih (31 %) in popolnoma drži 70 anketirancev (15 %). Oceno sploh ne drži je podalo 62 anketiranih (13 %) in ne drži 88 anketiranih (18 %). Z oceno delno drži, delno ne drži je odgovorilo 111 anketirancev, kar predstavlja 23 %.

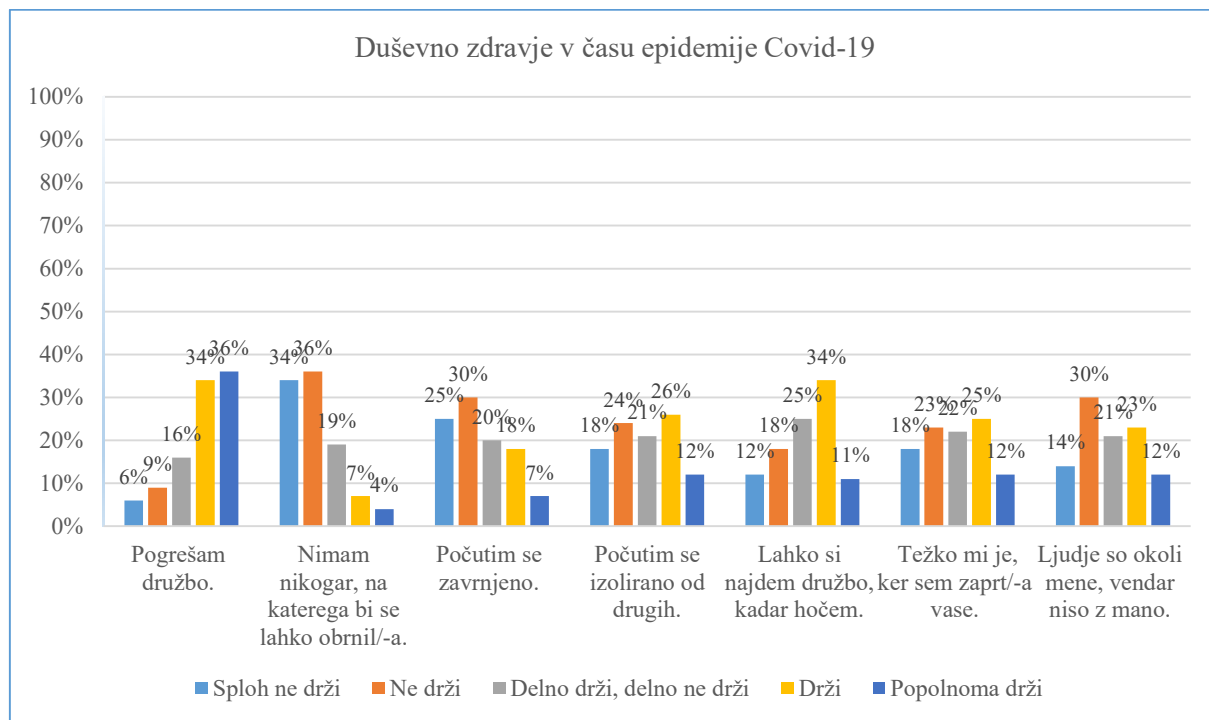
Zadnja trditev je bila: »Občasno imam izbruhe agresije in se težko obvladujem.« To trditev je več kot polovica ocenila s sploh ne drži (125 anketiranih, kar predstavlja 26 %) ali z ne drži (151 anketirancev, kar predstavlja 31 %). 48 anketirancev (10 %) je trditev ocenilo s popolnoma drži, 82 anketirancev (19 %) pa s trditvijo drži. Oceno delno drži, delno ne drži je podalo 74 anketirancev (15 %).



Graf 7: Emocionalno, psihično in fizično stanje ($n = 480$).

Sklop pri tem vprašanju je vseboval 15 trditve, na katere so lahko anketiranci podali oceno, v kolikšni meri trditve v njihovem primeru držijo oziroma ne držijo. Na to vprašanje je odgovarjalo 480 anketirancev. Na zgornjem grafu je prikazano povprečje vseh odgovorov pri posameznih trditvah. Najbolj skrb vzbujajoč podatek, ki sem ga dobila pri tem vprašanju, je velik odstotek anketiranih, ki so podali oceno, da popolnoma drži ali drži trditev, da so med epidemijo več kot enkrat pomislili, da ni vredno živeti. 16 % (75 anketiranih) je na prej omenjeno trditev odgovorilo s popolnoma drži in 14 % (65 anketiranih) da trditev drži. Prav tako pa je bilo 12 % (56 anketiranih) neopredeljenih, glede trditve. Prav tako je bil skrb vzbujajoč podatek, da se kar 55 % anketiranih med epidemijo počuti preobremenjeno (od tega je 26 % označilo, da zanje trditev popolnoma drži in 29 %, da trditev drži). Prav tako je kar 54 % anketiranih označilo, da popolnoma drži ali drži trditev, da imajo v času epidemije težave s

koncentracijo in sprejemanjem odločitev. Prav tako je 46 % anketiranih označilo, da popolnoma drži ali drži trditev, da so med epidemijo pogosto žalosti in nesrečni.



Graf 8: Duševno zdravje v času epidemije Covid-19 (n = 447).

Pri tem sklopu vprašanj me je predvsem zanimalo, ali imajo mladostniki v svojem življenju družbo oziroma kako velika je njihova socialna mreža. V sklopu teh vprašanj je bilo sedem trditev, ki so jih anketiranci ocenili z ocenami drži ali ne drži. Na to vprašanje je skupno odgovarjalo 447 anketirancev. Trditev, da v času epidemije pogrešajo družbo, je več kot polovica (312 anketirancev, kar predstavlja 70 %) ocenila z oceno popolnoma drži in drži. 15 % (64) anketirancev je to trditev ocenilo z ne drži ali sploh ne drži. Oceno delno drži, delno ne drži je podalo 71 anketirancev, kar predstavlja 16 % vseh udeležencev.

Trditev, da nimajo nikogar, na katerega bi se lahko obrnili, je več kot polovica (310 anketirancev, kar predstavlja 69 %) ocenilo z oceno sploh ne drži oziroma ne drži. Oceno delno drži, delno ne drži je podalo 19 % (84) anketirancev. Z oceno popolnoma drži in drži pa je trditev ocenilo 53 anketirancev, kar predstavlja 12 %.

Zanimala me je ocena na trditev, da se mladostnik v času epidemije počuti zavrnjeno. Kar 55 % (246) anketiranih je na to trditev podalo oceno sploh ne drži ali ne drži. 25 % (111) anketirancev pa je podalo, da trditev popolnoma drži ali drži. Oceno delno drži, delno ne drži je podalo 90 anketirancev, kar predstavlja 20 %.

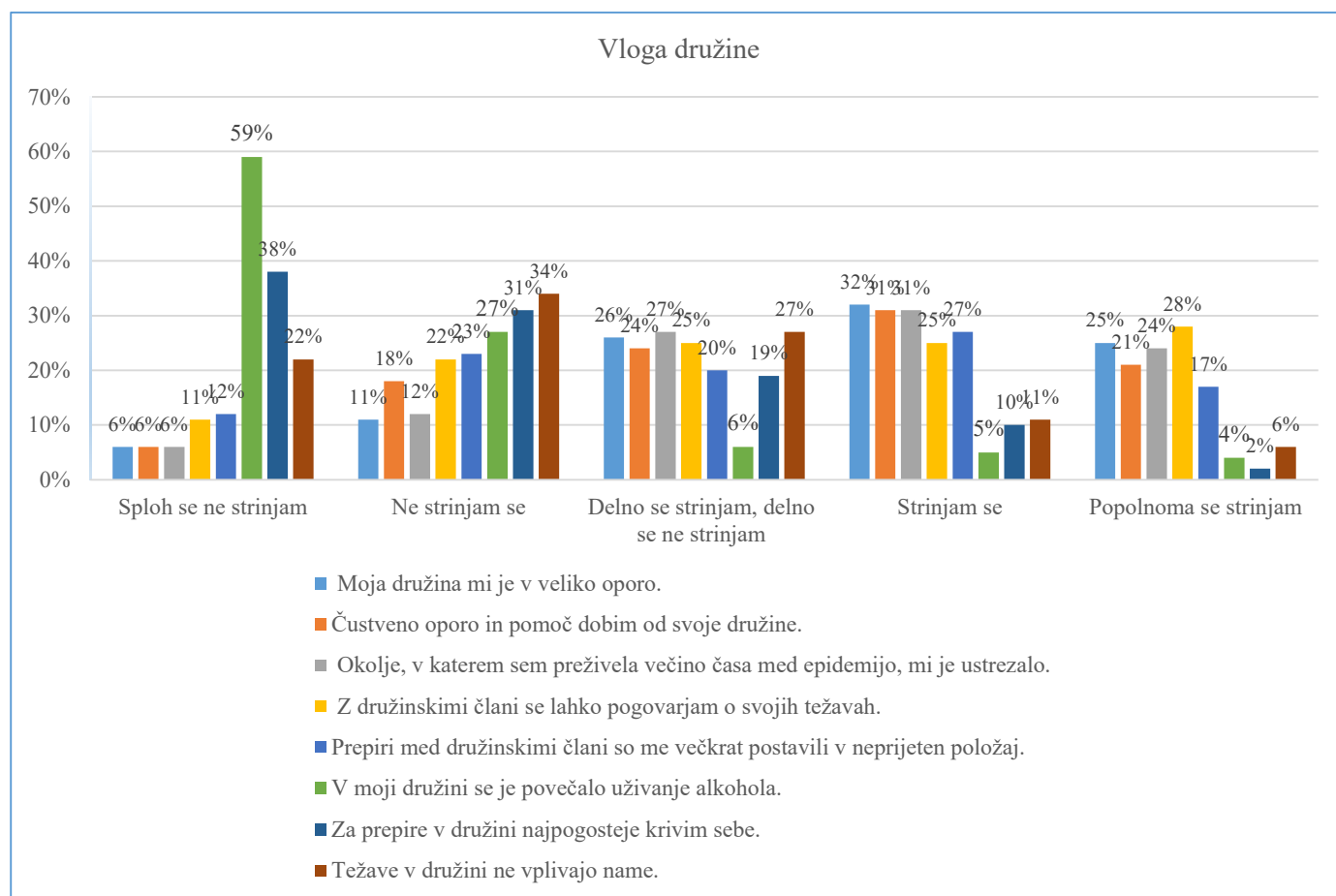
Zaradi vseh ukrepov, ki so v času epidemije veljali, me je zanimalo, ali se mladostniki počutijo izolirani. Kar 38 % (171) je to trditev ocenilo, da popolnoma drži ali drži. Medtem ko je 41 % (182) ljudi ocenilo, da trditev sploh ne drži ali ne drži. Oceno delno drži, delno ne drži je podalo 94 anketirancev, kar predstavlja 21 %.

S trditvijo, da si mladostnik lahko najde družbo, kadar hoče, je podalo oceno popolnoma drži 11 % (48) anketirancev in drži 24 % (153) anketirancev. Sploh ne drži je podalo oceno 13 % (56) anketirancev in ne drži 17 % (78) anketirancev. Delno drži, delno ne drži pa je podalo oceno 25 % (112) anketirancev.

Predzadnja trditev v tem sklopu je bila, da je mladostniku težko, ker je zaprt vase. Na to trditev je oceno popolnoma drži in drži podalo 171 anketirancev, kar predstavlja 38 %. Oceno sploh ne drži in ne drži je podalo 177 anketirancev, kar predstavlja 39 %. Oceno delno drži, delno ne drži je podalo 22 % anketirancev (99).

Zadnja trditev je bila: »ljudje so okoli mene, vendar niso z mano«. Oceno popolnoma drži je na to trditev podalo 58 anketirancev, kar je 13 % in oceno drži 106 anketirancev, kar je 24 %. Delno drži, delno ne drži je podalo 21 % (93) anketirancev. Oceno sploh ne drži in ne drži je podalo 190 anketirancev (42 %), od tega jih je oceno sploh ne drži podalo 59 (13 %) anketirancev in ne drži 131 (29 %) anketirancev.

4.1.4 Vloga družine in vrstnikov v času preživljanja epidemije



Graf 9: Vloga družine (n = 451).

Zanimalo me je, kakšno vlogo ima družina mladostnika pri preživljanju epidemije. Sklop vprašanj o vlogi družine je vseboval 8 trditev, na katere so anketiranci podali svoje strinjanje oziroma ne strinjanje. Več kot polovica anketirancev (52 %, 254 anketirancev) se s trditvijo, da jim družina predstavlja veliko oporo strinja ali popolnoma strinja. Samo 6 % (27) anketirancev se s to trditvijo sploh ni strinjalo. 26 % (115) je podalo oceno delno se strinjam, delno se ne strinjam in 11 % (50), da se s trditvijo ne strinja.

52 % (233) anketiranih se strinja ali popolnoma strinja, da čustveno oporo in pomoč dobi od svoje družine. Kar 24 % (106) se s to trditvijo ne strinja oziroma se sploh ne strinja. Oceno delno se strinjam, delno se ne strinjam je na to trditev podalo 24 % (107) anketiranih.

Zaradi epidemije Covid-19 je moralo kar nekaj mladostnikov spremeniti okolje, v katerem so bivali. Zanimalo me je, v kolikšni meri jim je okolje, v katerem so preživljali epidemijo, ustrezalo oziroma jim ni ustrezalo. Izkazalo se je, da je 57 % anketirancem okolje ustrezalo, saj je to trditev s popolnoma se strinjam ocenilo 25 % (110) anketirancev in s strinjam se 32 %

(141) anketirancev. Manjši delež anketirancev se s trditvijo ni strinjal (51 anketirancev, kar predstavlja 11 %) ali sploh ni strinjal (27 anketirancev, kar predstavlja 6 %). Oceno delno se strinjam, delno se ne strinjam je podalo 26 % (117) anketirancev.

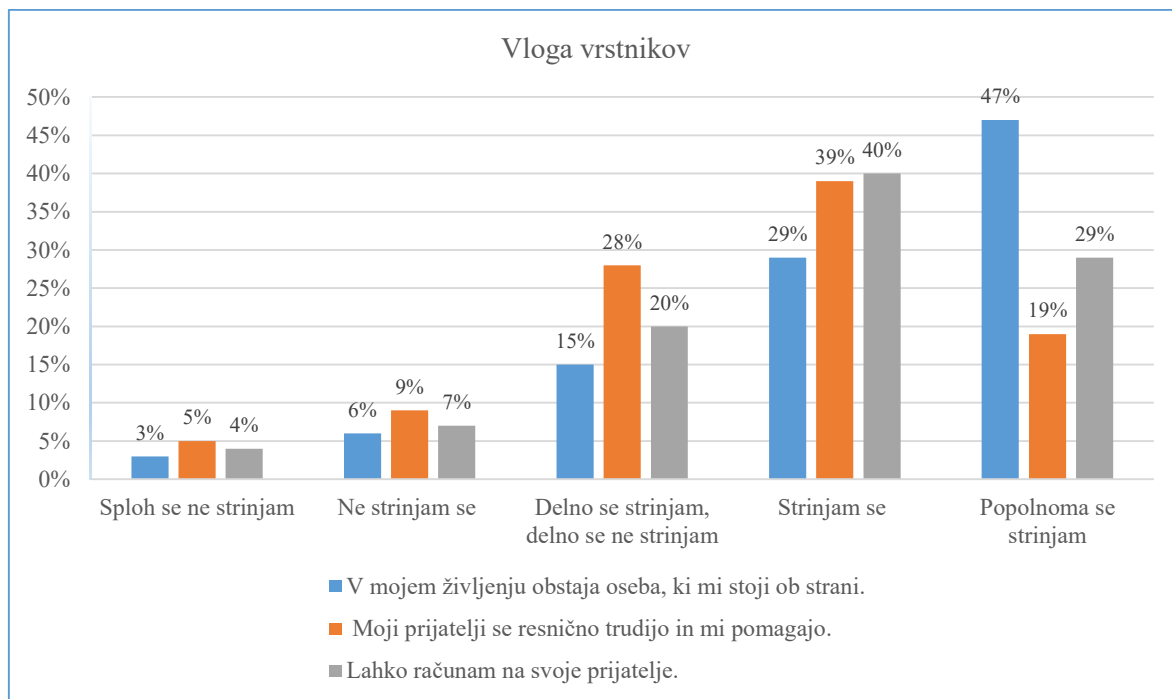
Anketirance sem spraševala, v kolikšni meri se strinjajo oziroma se ne strinjajo s trditvijo, da se lahko z družinskimi člani pogovarjajo o svojih težavah. S trditvijo se je 43 % (189) anketirancev strinjalo oziroma popolnoma strinjalo. 25 % (110) anketirancev je podalo oceno delno se strinjam, delno se ne strinjam. Kar 22 % (97) anketirancev se s trditvijo ni strinjalo in 11 % (50) anketirancev se s trditvijo sploh ni strinjalo.

Trditev, da težave v družini ne vplivajo na mladostnika je s popolnoma se strinjam ocenilo samo 6 % (28 anketirancev) in strinjam se 11 % (49) anketirancev. Več kot polovica pa je to trditev ocenila z ocenama sploh se ne strinjam (96 anketirancev, kar predstavlja 22 %) in ne strinjam se (155 anketirancev, kar predstavlja 35 %). Oceno delno se strinjam, delno se ne strinjam je podalo 26 % (118) anketirancev.

S trditvijo, da za prepire, ki nastanejo v družini, najpogosteje krivim sebe, se je samo 2 % (8) anketirancev popolnoma strinjalo in 10 % (43) anketirancev se je strinjalo. V večji meri pa se anketiranci s trditvijo niso strinjali (140 anketirancev, kar predstavlja 31 %) ali sploh ne strinjali (170 anketirancev, kar predstavlja 38 %). Oceno delno se strinjam, delno se ne strinjam je podalo 26 % (118 %) anketirancev.

S trditvijo, da so prepiri med družinskimi člani mladostnika večkrat postavili v neprijetni položaj, se je 17 % (75) anketirancev popolnoma strinjalo in 28 % (123) anketirancev strinjalo. Oceno delno se strinjam, delno se ne strinjam je podalo 20 % (89) anketirancev. Trditev je z oceno sploh se ne strinjam ocenilo 12 % (55) anketirancev in ne strinjam 23 % (104) anketirancev.

Zadnja trditev pa je bila povezana z alkoholizmom v družini. Anketirancem sem postavila vprašanje, ali se je v njihovi družini povečalo uživanje alkohola med epidemijo. Spodbudni podatek je, da je večina anketirancev odgovorila z oceno sploh se ne strinjam (264 anketirancev, kar predstavlja 59 %) ali ne strinjam se (120 anketirancev, kar predstavlja 27 %). Samo 8 % (36) anketirancev je odgovorilo z ocenama popolnoma se strinjam ali strinjam se. Oceno delno se strinjam, delno se ne strinjam je na to trditev podalo 6 % (26) anketirancev.



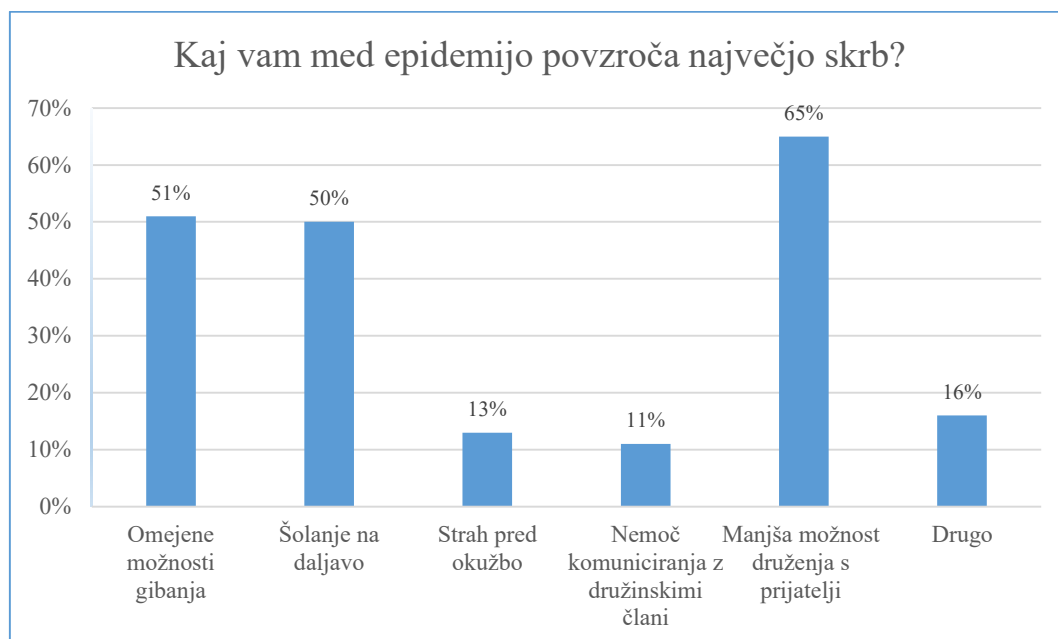
Graf 10: Vloga vrstnikov ($n = 446$.)

V obdobju odraščanja mladostnikov imajo veliko vlogo vrstniki. Zanimalo me je strinjanje oziroma ne strinjanje glede treh trditev, ki so se navezovala na mladostnikove vrstnike. Na trditev, da obstaja v mladostnikovem življenju oseba, ki mu stoji ob strani je 47 % (208) anketirancev podalo oceno, da se s trditvijo popolnoma strinjajo. 29 % (129) anketirancev je odgovorilo, da se s trditvijo strinjajo. S trditvijo se je delno strinjajo, delno ne strinjalo 15 % (69) anketirancev. Oceno ne strinjam se je podalo 6 % (25) anketirancev in sploh se ne strinjam 3 % (15) anketirancev.

Prav tako je več kot polovica anketiranih (258 anketiranih, kar predstavlja 58 %) podala oceno popolnoma se strinjam in strinjam se na trditev, da se prijatelji resnično trudijo pomagati. Oceno delno se strinjam, delno se ne strinjam je na to trditev podalo 28 % (125) anketirancev. Sploh se ne strinjam in ne strinjam se pa je skupno podalo 63 anketirancev, kar predstavlja 15 % anketirancev.

Zadnja trditev v tem sklopu pa je bila, da mladostniki lahko računajo na svoje prijatelje. Več kot polovica anketiranih je na to trditev podala oceno popolnoma se strinjam (131 anketirancev, kar predstavlja 29 %) in strinjam se (177 anketiranih, kar predstavlja 40 %). Z oceno delno se strinjam, delno se ne strinjam je to trditev ocenilo 20 % (89) anketiranih. Oceno sploh se ne strinjam in ne strinjam se pa je podalo 49 anketiranih, kar predstavlja 11 % vseh anketiranih.

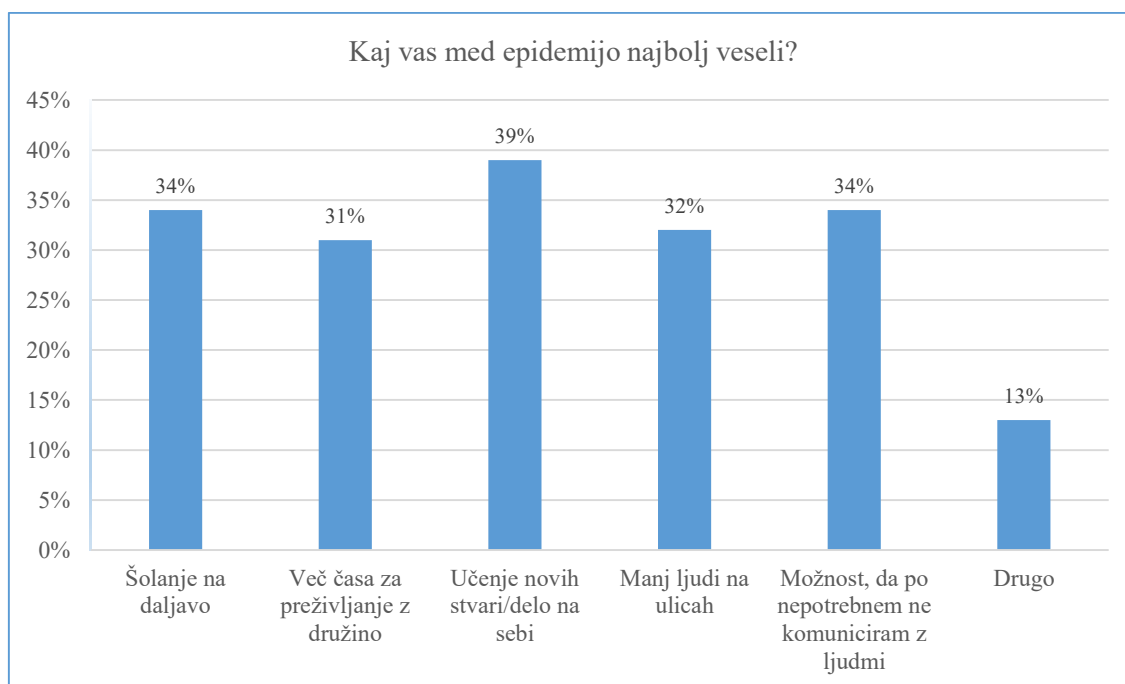
4.1.5 Povezava ukrepov z duševnim zdravjem mladostnikov



Graf 11: Povezava ukrepov z duševnim zdravjem mladostnikov (n = 447).

V prvem sklopu me je predvsem zanimalo, kaj je tisto, kar mladostnikom povzroča največjo skrb. Med naštetimi odgovori so imeli omejene možnosti gibanja, šolanje na daljavo, strah pred okužbo, nemoč komuniciranja z družinskimi člani, manjša možnost druženja s prijatelji in opcijo drugo, kjer so lahko zapisali druge stvari, ki niso bile našteje. Anketiranci so lahko izbrali več odgovorov. Med naštetimi je največ anketirancev označilo, da jim je največjo skrb povzročala manjša možnost druženja s prijatelji (291 anketirancev, kar predstavlja 65 %). Najmanjšo skrb jim povzroča okužba (59 anketirancev, kar predstavlja 13 %) in nemoč komuniciranja z družinskimi člani (49 anketirancev, kar predstavlja 11 %). Rada pa bi izpostavila odgovore, ki jih je zapisalo 72 anketirancev (16 %), ki so označili drugo. Okvirno sem odgovore razdelila v osem sklopov. Najpogostejši odgovori so bili povezani s šolo in pridobivanjem ocen, na primer: »skrb z ocenami – obsežni preizkusi, neprilagodljivi profesorji, predstavljane preizkusov brez pogovora ...«, »nerazumnost profesorjev«, »ocenjevanje«, »ponavljanje letnika«, »milijoni ocen, ki jih moramo kar naenkrat pridobiti«, »da ne bom napredovala v drugi letnik«, »ocenjevanje znanje«, »šola«, »propad kariere zaradi šolanja na daljavo«, »neenakomerna razporeditev ocenjevanj znanj, saj se je večina testov prestavila na obdobje, ko imamo pouk v živo«, »potek šolanja v naslednjih letih in ali ga bom lahko izpeljal normalno«, »to, da bom mogla nazaj v šolo na neki točki«, »neumni testi junija! Potem rečejo, da so nam olajšali delo, da nismo preobremenjeni«, »pridobivanje ocen

v šoli», »ocene», »da zdaj, ko se vračamo v šole, ni razporejeno ocenjevanje in nam dajejo samo takrat, ko smo v šoli, tisti teden, ko smo doma, pa nič ne dobimo» ... Nekaj odgovorov se je pojavilo tudi na temo duševnega zdravja, kot na primer »moje mentalno zdravje«, »duševno zdravje«, »izguba rutine, nezmožnost zbranosti«, »duševno zdravje«, »stres«, »zdravje, kondicija«... Kar nekaj odgovorov je bilo na temo manjših možnosti za socialne stike, npr. »nemogućnost imeti čas zase, biti ves čas le ob družini«, »ni nobenega žura in možnosti spoznavanja drugih ljudi«, »zaprte gostilne«, »manjše druženje nasploh«, »omejeno število druženja z več ljudmi«, »strah, da se bom odvadila druženja z ljudmi in ga ne bom več želela«, »nobene možnosti za spoznavanje novih ljudi«... Mladostniki so izpostavili skrb glede izgubljenih najstniških let: »izgubljena mladost«, »to, da preživljamo svoja najlepša najstniška leta za računalniki in maskami«, »da bom zamudila najboljša leta«... Nekaj mladostnikov je izpostavilo tudi skrb, glede ne izvajanja obšolskih aktivnosti oziroma dejavnosti: »prepoved izvedbe hobijev«, »slabša kakovost treningov«, »ne možnost izvajanja nekaterih aktivnosti«, »moja prihodnost v športu«, »ni možno izvajati izvenšolske dejavnosti«... Kar nekaj mladostnikov, ki je izbralo možnost drugo, je izpostavilo skrb glede svoje prihodnosti, npr. »strah, da se nikamor ne premikam v življenju«, »izguba izkušenj«, »prihodnost«, »kaj bo v prihodnosti«, »negativna nastrojenost drugih« ... Nekaj odgovorov pa je bilo vezanih tudi na politično dogajanje in neposredno na koronavirus, npr. »prenos koronavirusa na drugo (še posebej, če je bližnja) osebo«, »kršenje naših pravic, kar dela vlada s svojimi odločitvami«, »okužba bližnjih, ki sodijo v ogroženo skupino«, »da ji ne bo konca«, »maske, cepljenje«, »stanje na političnem parketu« ...



Graf 12: Povezava ukrepov z duševnim zdravjem (n=447).

Tudi pri tem vprašanju so imeli anketiranci možnost izbirati med že vnaprej določenimi odgovori ali pa so lahko izbrali možnost drugo in tako zapisali svoj odgovor. Možno je bilo izbrati več odgovorov. Anketiranci so lahko izbirali med naslednjimi odgovori: šolanje na daljavo, več časa za preživljanje z družino, učenje novih stvari/delo na sebi, manj ljudi na ulicah in možnost, da po nepotrebnem ne komunicirajo z ljudmi. Največ anketiranih (137, kar predstavlja 39 %) je označilo, da jih v času epidemije najbolj veseli učenje novih stvari/delo na sebi. Enako število anketiranih (34 %) je označilo odgovor, da jih veseli šolanje na daljavo in možnost, da po nepotrebnem ne komunicirajo z ljudmi. Podoben odstotek anketiranih je označilo odgovor, da jih veseli, ker lahko več časa preživljajo z družino (137 anketirancev, kar predstavlja 31 %), in da jih veseli, ker je na ulicah manj ljudi (143 anketirancev, kar predstavlja 32 %). Možnost drugo je označilo 57 anketirancev, kar predstavlja 13 %. Anketiranci so omenjali predvsem več časa, ki ga lahko namenijo sebi, druženju z družino in stvarem, ki jih radi počnejo. Zapisali so na primer: »za nekatere stvari, ki so mi všeč, imam več časa (branje)«, »več časa za počitek, spanje«, »preživim več časa z mamo«, »nekoliko več prostega časa, ne zgodnje vstajanje za pouk«, »da sem lahko cel čas sama v svoji sobi«, »več časa za prijatelje in knjige«, »več spanja, več časa za hobije«, »več časa za hobije«, »manj časa za prevoze«, »več časa za gibanje«, »več prostega časa«, »več časa za učenje in hobije«, »učenje, kako biti sam s seboj«, »čas zase«, »več prostega časa, več časa za druženje s prijatelji«. Nekaj odgovorov se je navezovalo tudi na to, da si lahko sami in bolj svobodno razporejajo čas v

dnevu, npr.: »sama lahko ustvarjam svoj dan«, »spat lahko grem pozneje, saj lahko vstanem pozneje«, »med tednom lahko dlje spim, saj ne izgubljam toliko časa za vožnjo v šolo«. Najbolj pa se mi je vtisnil odgovor enega izmed anketirancev, ki je zapisal, da ga veseli to, ko gre med ljudi in med sošolce, bolj ceni druženje in pogovor z njimi.

4.1.6 Razprava o posameznih hipotezah

H1: V povprečju mladostniki svoje duševno zdravje ocenjujejo kot slabo.

Navedeno hipotezo sem ocenjevala glede na prvo in drugo vprašanje iz anketnega vprašalnika. Anketiranci so podali oceno svojega duševnega zdravja, in sicer je bil najpogostejši odgovor srednje. Odgovora slabo in dobro sta si bila odstotno zelo blizu. Hipotezo sem ovrgla zaradi rezultatov na drugo vprašanje. Anketiranci svojega duševnega zdravja niso ocenili kot slabega, so pa podali oceno, da menijo, da se je njihovo duševno zdravje poslabšalo.

H2: Mladostniki ocenjujejo, da so težave v družini vplivale na duševno zdravje.

Zanimalo me je, kakšno vlogo ima družina pri mladostnikovem preživljanju epidemije. Navedeno hipotezo sem ocenjevala glede na posamezne trditve znotraj petega vprašanja. Več kot polovica anketirancev je odgovorila, da jim družina predstavlja veliko oporo. Prav tako pa je več kot polovica anketirancev odgovorila, da se ne strinjajo s trditvijo, da težave v družini ne vplivajo na mladostnika. Svojo hipotezo sem potrdila.

H3: Vrstniki predstavljajo mladostniku oporo in osebo, na katero se lahko zanesejo v primeru težkih situacij.

V obdobju odraščanja mladostnikov imajo veliko vlogo vrstniki. Zanimalo me je, kaj mladostnikom predstavljajo vrstniki. Več kot polovica anketirancev je podala oceno, da se strinja ali popolnoma strinja s trditvijo, da jim prijatelji pomagajo in se resnično trudijo. Prav tako jih je več kot polovica ocenila, da se lahko v težkih situacijah zanesejo na svoje prijatelje, zato lahko to hipotezo potrdim.

H4: Mladostniki ocenjujejo, da je na njihovo duševno zdravje najbolj negativno vplival ukrep prepovedi druženja.

V zadnjih dveh vprašanjih anketnega vprašalnika pa me je zanimalo, kateri so bili tisti ukrepi, ki so povzročali največjo skrb mladostnikom oziroma so najbolj negativno vplivali na duševno

zdravje mladostnikov. Več kot polovica anketiranih je odgovorilo, da jim je največjo skrb povzročala manjša možnost druženja s prijatelji. Svojo hipotezo sem tako lahko potrdila.

4.2 Rezultati kvalitativnega dela raziskave (intervjuji) z razpravo

4.2.1 Soočanje z začetkom epidemije

Prvi občutki ob začetku epidemije: Tri intervjuvanke sprva niso verjele, da bo epidemija trajala tako dolgo, poleg tega se niso dobro zavedale, kaj se sploh dogaja. Prva intervjuvanka je povedala, da ni verjela, da bo vse tako dolgo trajalo. Povedala mi je tudi, da dlje, kot je epidemija trajala, težje je bilo preživljanje tega. Druga se sploh ni zavedala, kaj se dogaja, se je pa sprva razveselila ob novici, da bo šolanje potekalo od doma. Tretja se je takoj razveselila, saj je mislila, da bodo »počitnice«, kasneje pa se je z vso situacijo sprijaznila. Četrta intervjuvanka je na začetku razglasitve epidemije dojemalo vse kot šalo in je bila prepričana, da bo vse skupaj trajalo samo nekaj časa. Šele, ko je vlada sprejela ukrep glede šolanja od doma, se je začela zavedati resnosti situacije. Iz vseh intervjujev sem lahko izvedela, da se intervjuvanke niso zavedale, kaj se pravzaprav dogaja. Mislim, da smo bili ob začetku epidemije vsi podobnega mnenja. Začetek epidemije za nobeno izmed anketiranih ni predstavljal dodatnega stresa.

4.2.2 Vloga socialnega okolja pri soočanju z epidemijo

Anketiranke sem spraševala o vlogi socialnega okolja pri soočanju z epidemijo. Osredotočila sem se na vlogo šole, vrstnikov, družine, okolja, v katerem so mladostnice preživljale epidemijo.

Vloga šole: Vse intervjuvanke so izpostavljale, da je bila šola tisti dejavnik, ki je negativno vplival na njihovo preživljanje epidemije. Prva intervjuvanka je zaupala, da je bilo veliko samostojnega dela za šolo že od samega začetka, ko se je vse prestavilo na daljavo, in so bili vsi zmedeni. To je zanjo predstavljalo velik stres, predvsem pa je bilo tako šolanje napeto in živčno. Poudarila je, da se njen učni uspeh ni spremenil, se je pa zmanjšala motivacija za delo. Prav tako je zelo negativno na njeno zdravje vplivalo to, da je praktično cel dan preživela za računalnikom. Zjutraj so imeli predavanja, popoldne pa je imela veliko dela za šolo. Tudi druga intervjuvanka mi je zaupala, da je bila največja skrb v času epidemije šola. Na začetku se je počutila zmedeno, nato pa je šolanje od doma postala navada. Tudi druga intervjuvanka je

izpostavila, da je imela manj motivacije za delo in učenje, kar ji je povzročilo stres in zaskrbljenost. Prav tako jo je bilo strah, da ne bi uspešno dokončala šole. Tretja anketiranka je poudarila skrb glede nazadovanja znanja in neposlušnost učiteljev. Učitelji so se premalo prilagajali na otežene razmere, ki so jih imeli učence. Tudi zadnja intervjuvanka je v času epidemije doživljala strah predvsem zaradi ocen. Iz vsega povedanega lahko sklepam, da je bila vloga šole pri soočanju z epidemijo negativni faktor. Pri vseh intervjuvankah je šola povzročila dodaten stres, stisko in strah. Vse to me je privedlo do tega, da bi morali razmisliti, kako bi lahko olajšali delo in ga prilagodili glede na razmere, ki so nas doletele.

Vloga družine: Prva intervjuvanka je omenila, da so bili med njihovimi družinskimi člani pogosti prepiri, ki so nastajali zaradi nerazumevanja družinskih članov, da potrebuje mir. Prepiri so se dogajali že prej, v družini pa je bilo pred nekaj leti prisotno tudi nasilje, ki je pustilo posledice na odnosih. Intervjuvanka je zaupala, da je zato zelo rada v dijaškem domu, kjer ima mir in je lahko sama. Bivanje z družino ji je soočanje z epidemijo oteževalo in povzročalo stres. Tudi druga intervjuvanka je izpostavila, da odnosi med družinskimi člani v času epidemije niso bili najboljši. Izpostavila je slabo komunikacijo med člani. Tretja intervjuvanka je bila zadovoljna, ker je lahko v času epidemije preživela več časa z družino. Ji je pa vseeno povzročalo slabo vest, saj so drugi družinski člani pričakovali, da bo ves čas na voljo za pomoč. Pričakovali so, da ker je več doma, bo lahko tudi bolj pomagala, vendar je imela veliko dela za šolo. Tudi v njihovi družini je prihajalo do prepirov, ki pa niso vodili do kakšnih zamer. Četrta intervjuvanka je izpostavila prepire, ki so nastajali med družinskimi člani. Eden izmed družinskih članov je v času epidemije začel obiskovati zdravljenje zaradi alkohola, kar je dodatno vplivalo na odnose med družinskimi člani. Iz povedanega lahko sklepamo, da je vloga družine pri soočanju z epidemijo velika. Če sklepam po štirih intervjujih, so se prepiri pogosto dogajali, ker so preživeli več časa skupaj (to so izpostavile tri anketiranke od štirih). Epidemija pa je odprla možnost tudi za več druženja in preživljanja časa z družino, kar je nekaterim zelo ustrezalo. Dve izmed anketirank sta bivali v dijaškem domu, ker doma niso imeli dovolj prostora in jima je nastanitev v dijaškem domu pomenila odmik od družinskega okolja. V času zaprtja pa sta morali več časa preživeti z družino, kar jima ni ustrezalo, saj so bili prepiri, kot sta povedali, pogostejši.

Vloga vrstnikov: V obdobju mladostništva imajo veliko vlogo vrstniki, kar se je pokazalo tudi iz intervjujev. Vse anketiranke so izpostavile, da so bili vrstniki tisti, na katere so se obračale v primeru stiske in težav. Prva intervjuvanka je večkrat izpostavila, da v primeru, da potrebuje odmik, se dobi s prijatelji in grejo na sprehod. Sama je izpostavila, da čeprav je oseba, ki je bolj

zadržana, ima veliko dobrih prijateljev, med katerimi se počuti sprejeto in dobro. Druga anketiranka je povedala, da so s prijateljicami tudi med ukrepi redno klepetale po telefonu. V primeru, da je imela slab dan, je dobila vedno podporo s strani prijateljic. Tudi četrta anketiranka je povedala, da je bila njena najboljša prijateljica tista, ki je poslušala njeno jamranje in stokanje. V času epidemije je vzdrževala stike z najboljšo prijateljico, z drugimi ljudmi pa je imela malo stika, kar ji je popolnoma ustrezalo. Iz vsega povedanega lahko sklepam, da je vloga vrstnikov pri soočanju z epidemijo pomembna in pozitivno naravnana. Oporo in podporo so vse intervjuvanka dobile s strani vrstnikov. Da imajo vrstniki pomembno vlogo pri mladostnikih, se je pokazalo tudi pri rezultatih iz kvantitativne raziskave. Intervjuji so rezultate samo še bolj potrdili.

Vloga okolja: Prva intervjuvanka je večkrat izpostavila prostorsko stisko, ki jo je imela doma, saj je drugače med šolanjem v dijaškem domu. Prav zaradi majhnega prostora doma ji šolanje na daljavo sploh ni ustrezalo. Dijaški dom je bil tista ustanova, ki ji je omogočala, da je lahko imela mir in prostor zase. Prva intervjuvanka je izpostavila tudi slabo internetno povezavo, ki ji je povzročala dodaten stres pri opravljanju vseh šolskih obveznosti. Tudi druga intervjuvanka je izpostavila, da je bil dijaški dom prostor, kjer si je lahko vzela čas in prostor zase. V času epidemije pa so bili dijaški domovi kar dolgo zaprti, kar je slabo vplivalo na njeno počutje. Druga in tretja intervjuvanka sta povedali, da je delo za računalnikom slabo vplivalo na zdravje, saj so večinoma dneva preživeli tako, da so gledali v ekran. Četrta intervjuvanka pa je izrazila mnenje o zaprtju dijaških domov, in sicer da se je zaradi tega grozno počutila. Iz vseh štirih intervjujev sem lahko razbrala, da je bil dijaški dom varen kotiček, kamor so se odmaknile od vseh problemov in domačega okolja. Dijaški dom je bil tudi prostor, kjer so se lahko družile s prijatelji in spoznavale nove ljudi. Vse sogovornice so bile istega mnenja.

4.2.3 Duševno zdravje

Lastni občutki: Prva intervjuvanka je izpostavila, da je med epidemijo dobivala čudne občutke. Primanjkovalo ji je časa zase, prav tako pa je povedala, da so bili povsod pritiski. Sama je omenila, da se je njeno mentalno zdravje poslabšalo. Doma je bila ves čas pod stresom in pritiskom, ko pa se je lahko vrnila v dijaški dom, se je njeno duševno zdravje izboljšalo. Druga intervjuvanka je predvsem naveličana vsega, kar se je vleklo več kot eno leto. Vesela je bila novice, da se vračajo v šolo. Omenila je, da je introvertirana oseba, ki ima ozek krog prijateljev in težave pri navezovanju stikov. Boji se, da se bo njena sramežljivost in anksioznost še

povečala, ker se je vse zapiralo in je bila še manj v stiku z ljudmi kot sicer. Tretja intervjuvanka je povedala, da se je zaradi ukrepov in zapiranja vsega še bolj zaprla vase. Šolanje od doma pa ji je povzročilo, da se je manj obremenjevala z videzom. Četrta intervjuvanka je povedala, da je njeno duševno zdravje slabše, kot je bilo prej. Obdobje epidemije je bilo zanjo naporno in stresno. Zaradi vsega dogajanja doma je bila manj sposobna slediti šoli in težave so se kopičile. Lahko sklepam, da je na vse intervjuvanke epidemije prinesla negativne posledice za njihovo duševno zdravje. Pri vseh intervjuvankah se je pojavil stres, ki so ga doživele. Nekatere tudi strah, da bi se poslabšale težave, ki so jih imele že pred epidemijo. Predvsem jih je skrbelo to, da bi se zaradi zaustavitve socialnega življenja še bolj zaprle vase.

Ukrepi povezani z epidemijo: Tretja intervjuvanka je vesela, da se je lahko izognila v času epidemije nepotrebnim stikom z ljudmi. Je pa poudarila strah pred zaključkom ukrepov, saj bo spet morala med množico ljudi in v šolo. Kot sem že omenila, so vse pogrešale nastanitev v dijaški dom, saj je bil zaradi ukrepov zaprt. Četrta intervjuvanka pa je izpostavila, da je bilo vsega preveč in ji je manjkala informacija, kdaj se bodo prenehali ukrepi. Ves čas so se samo podaljševali, nihče pa ni vedel, kdaj bo konec.

4.2.4 Skrb za duševno zdravje

Sprostitve: Prva intervjuvanka je za svoje duševno zdravje poskrbela tako, da se je odmaknila na samo, prav tako pa je pogledala kakšen film, ko je imela čas. Ni obiskala strokovne pomoči, ampak je našla svoje metode za sproščanje in razmišljanje. Tretja intervjuvanka je za svoje duševno zdravje skrbela tako, da je poslušala glasbo, saj ji ta predstavlja odklop od zunanjega sveta. Četrta pa je veliko časa preživela v naravi, se večkrat odpravila na sprehod, kjer je imela možnost, da se je umirila in odmaknila. Vsaka je poiskala svoj način, kako lahko poskrbi za duševno zdravje. Načini so bili različni, saj vsak človek potrebuje različne stvari, da se lahko sprosti.

Iskanje pomoči: Intervjuvanke sem povprašala, ali so si poiskale tudi kakšno strokovno pomoč ali bi si želele, da bi jo imele med epidemijo. Prva intervjuvanka mi je povedala, da je že bila pri pedopsihiatrinji zaradi nasilja, ki se je pred leti dogajalo v njihovi družini. V času epidemije ni želela strokovne pomoči, saj jo je od tega odvrnila mama, ker je vse njeno doživljanje epidemije povezovala z dogodkom iz preteklosti. Intervjuvanka si je v času epidemije pomagala sama, saj se ni želela zanašati na nekoga drugega. Veliko so ji pri vsem skupaj pomagali prijatelji, s katerimi se je pogovarjala predvsem preko telefona. Je pa izrazila potrebo po

pogovoru s prijatelji v živo, saj je občutek popolnoma drugačen. Druga intervjuvanka bi v času epidemije potrebovala nekaj spodbudnih besed in potrditev, da bo vse v redu. Ves čas je bila obkrožena s podatki, kam se lahko obrne po pomoč, kar pa, kot pravi, ji je povzročalo dodaten stres. Tretja intervjuvanka se je po pomoč obrnila k prijateljem in staršem. Je pa tudi ona zasledila vsepovsod ogromno števil, na katere bi si se v času epidemije lahko obrnila po pomoč. Strokovne pomoči si tretja intervjuvanka ni poiskala, saj se ni želela izpostavljati. Četrta intervjuvanka pa je v času epidemije imela pogovore s šolsko psihologinjo. Zaradi izostankov od pouka, ki so se pojavili med epidemijo, so učitelji opazili, da je nekaj narobe. Ne sramuje se obiska psihologinje, saj ji pogovor z njo zelo pomaga, da lahko predelujeta stvari, ki se ji dogajajo. Psihologinja ji je pomagala, saj jo je med pogovorom spodbujala in pomirjala. Zanimiva informacija, ki sem jo izvedela med pogovorom, je bila ta, da je bila intervjuvanka še pod večjim pritiskom, ker je vsepovsod zasledila številke, kje poiskati pomoč.

4.2.5 Razprava kvalitativne raziskave

Opravila sem štiri intervjuje, z mladostniki, ki so bili pripravljeni sodelovati in odgovarjati na vprašanja. Iz vseh intervjujem sem izvedela, da je mladostnikom največji stres povzročala šola. Kot je Čačinovič Vogrinčič (2008) zapisala, je šola tista, ki mladostnikom ne predstavlja samo prostora za učenje, ampak je tudi prostor, ki jim omogoča dobre izkušnje in zagotavlja, da iz šole izstopijo opolnomočeni, ustvarjalni in z znanjem o tem, kaj zmorejo in česa ne. Mladostniki so v intervjujih največkrat opisali, da so ravno ocene in njihovo znanje tisto, česar se bojijo za prihodnost. Njihovo učenje je bilo okrnjeno zaradi šolanja na daljavo, kar je vplivalo tudi na njihovo duševno zdravje. Največkrat so omenjali, da je bila skrb za ocene tista, ki jih je privedla do stresa, ki so ga doživljali. Za mladostnike, s katerimi sem opravljala intervjuje, je bilo obdobje epidemije polno novih sprememb, in sicer prestavljena šola na daljavo, omejeno druženje z vrstniki itd. Vse te spremembe so vplivale na mladostnikovo doživljanje duševnega zdravja. Kot pravi Bončina (2019), postane stres škodljiv za telo takrat, ko se posameznik sreča z veliko spremembami naenkrat. Ena izmed mladostnic je izpostavila tudi, da šola ni bila poslušna in prilagodljiva njihovim prošnjam. Zdi se mi, da bi morale priti tukaj v ospredje socialno delo oziroma strokovna delavka, ki je zaposlena v šoli. Čačinovič Vogrinčič (2008, stran 5) lepo opisuje, da je glavna naloga šolske svetovalne službe, da s pomočjo svojega strokovnega znanja vključi v kompleksno reševanje pedagoških, psiholoških in socialnih vprašanj vzgojno-izobraževalnega dela vse udeležence. Socialno delo je tisto strokovno delo, ki je ravno v takšnih primerih pomemben dejavnik, ki lahko med seboj poveže vse udeležence

v šoli in pripomore k soustvarjanju ustreznih rešitev z vsemi udeleženiimi ter jim pomaga, da bi bili ti čim bolj uspešni pri premagovanju ovir na poti do zastavljenih ciljev.

Kot sem v teoretičnem uvodu že nakazala, je v času mladostništva najpogostejše družina tista, ki mladostnika varuje pred stresnimi in škodljivimi situacijami. V nasprotnem primeru, če družina ne zagotavlja varnega okolja, pa največjo škodo utrpijo najšibkejši člani, otroci (Rus Makovec, 2003). Pri mladostnikih, s katerimi sem opravljala intervjuje, je možno videti, da so se odnosi med družinskimi člani spremenili, sploh tam, kjer so mladostniki prej živeli v dijaškem domu. V času korone so bili namreč dijaški domovi zaprti, zato so mladostniki več časa preživeli doma. Težave, ki so se pojavljale doma, so vplivale tudi na mladostnika. Skrb za ostale družinske člane, primanjkovanje prostora in časa, težave z alkoholom, pomanjkanje finančnih sredstev so negativno vplivale na mladostnikovo duševno zdravje ali pa so še povečale težave v duševnem zdravju, ki so jih imeli mladostniki pred začetkom epidemije. Mladostniki so bili seznanjeni z oblikami pomoči, ki so bile v času epidemije organizirane. Nekateri so izpostavili, da jim je to predstavljal dodaten stres, saj so se številke in oblike pomoči pojavljale vsepovsod. Spet drugi pa so se zaradi straha pred diskriminacijo odločili, da si pomoči ne bodo poiskali. Zdi se, da je bilo v času epidemije veliko govora o skrbi za duševno zdravje. Prav tako so nevladne organizacije skrbele, da so bile ustanovljene nove oblike pomoči, v katere so se lahko vključevali mladostniki. Vse oblike pomoči so bile prilagojene in so potekale preko spleta. Zdi se, da taka oblika pomoči koristi mladostnikom, saj jim omogoča, da se lahko o težavah pogovorijo z nekom. Po drugi strani pa spet nastopijo težave, ker so mladostniki živeli doma in v primeru, da so se pogovarjali s strokovnjakom, je najverjetneje v bližini bil eden od staršev. Predstavljam si, da mladostniki verjetno niso bili tako odkriti in niso izpostavili vseh stvari, ki so jim predstavljale težavo. Tisti, ki so v času epidemije doživljali največjo stisko, pa so verjetno ostali skriti. Če družina mladostniku ne predstavlja varnega okolja, je šola tista, ki lahko opazi spremembo v mladostnikovem obnašanju. Tudi moja sogovornica je poudarila, da je hvaležna učiteljici, ki je opazila, da nekaj časa ni bila prisotna pri pouku in je ukrepala naprej. Premalokrat se ljudje zavedamo, da lahko pripomoremo in nekomu pomagamo samo s tem, če ga dobro opazujemo in opaženo spremembo ubesedimo in o njej spregovorimo.

Mladostnikom je bil najbolj stresen ukrep v času korone manjša možnost druženja z vrstniki. Ena mladostnica je izpostavila tudi ukrep zaprtja občin, saj zaradi tega svojih prijateljev ni videla, kar nekaj časa. Ravno v obdobju mladostništva se začnejo sklepati trdna in trajna prijateljstva (Končnik Goršič, 2004, 21). Odnos, ki se ustvari med vrstniki, je popolnoma

drugačen kot vez, ki ga ima mladostnik z družino (Braconnier, 2005). Mladostnik se v primeru stiske in težav raje obrne na prijatelja in stisko podeli z njim. Vse sogovornice so izpostavile pomembnost prijateljev in vrstnikov, saj so jim bili v času epidemije največji podporni dejavnik. Vseeno pa je epidemija mladostnike prikrajšala za oblikovanje in navezovanje novih socialnih stikov. Pozitivne izkušnje in statusi pomagajo posamezniku obnoviti samozavest, socialna vključenost pa zagotovi okvir za razvoj posameznika (Tew, 2011, stran 126). V zadnjem času je vse bolj popularni komunikacijski način z vrstniki s pomočjo spletnih socialnih omrežij. V času epidemije pa se je vse to še povečalo. Zaradi nezmožnosti druženja v živo so vsa druženja potekala preko spletnih aplikacij. Vsi, ki imajo socialna omrežja, so tako ostali povezani s svojimi vrstniki. Tisti, ki pa si ne morejo privoščiti računalnika, telefona in drugih naprav pa so bili prikrajšani.

Posledica epidemije Covid-19 je tudi poglobljanje revščine. V času epidemije je bila potreba po študentskem/dijaškem delu iskana v zmanjšani meri. Večina firm, kjer so se lahko zaposlili, je v času korone zaprla vrata ali pa zmanjšala obseg dela, kar je pomenilo, da so bili tisti, ki so delali prek napotnic, odveč. V družinah, kjer je finančna stiska in so tako delali že mladostniki, so bili v tem času prikrajšani za eno plačo. V času epidemije je še kako pomembno za socialno delo, da posveti pozornost otrokom kot tudi celim družinam, še posebej pa tistim, ki prihajajo iz neprivilegiranih okolij. Mladostniki, ki prihajajo iz takšnih okolij, nosijo breme skrbi za preživetje družne, zato je pomembno, da jim zagotovimo varnost in dodatno spodbudo (Zveza prijateljev mladine Ljubljana Moste-Polje, 2020).

5 RAZPRAVA

Epidemija, s katero smo se soočali v zadnjem letu, je spremenila posameznikov ritem življenja, prisilila nas je v prilagajanje na nove spremembe. Epidemija je nastopila kar naenkrat in nihče ni vedel, kako dolgo bodo veljali vsi ukrepi, povezani z epidemijo. To obdobje je lahko bilo za posameznika zelo stresno, možno je bilo zaznati različne stike in pa strah pred neznanim. Spoprijemanje s krizo, kakršne smo bili deležni, je za vsakega posameznika drugačno. Namen diplomskega dela je bil raziskati duševno zdravje mladih. Želela sem izvedeti, kako mladostniki v slovenskih srednjih šolah ocenjujejo svoje duševno zdravje v času epidemije, kako so se soočali s stiskami in na koga so se obračali v primeru stiske. Zanimalo me je tudi, kako se spopadajo poleg ostalih stresnih situacij doma še z epidemijo in ukrepi, ki se nas držijo že kar nekaj časa.

V času epidemije se je veliko govorilo o duševnem zdravju in kako pomembno je poskrbeti za svoje duševno zdravje. V svojem diplomskem delu sem se osredotočila na mladostnike, ki obiskujejo srednje šole po Sloveniji. Podatke, ki sem jih dobila s pomočjo kvantitativne raziskave, lahko posplošim na celotno populacijo, saj sem dobila velik odziv na izpolnjevanje vprašalnika. Le nekaj srednjih šol mi je odgovorilo, da vprašalnika njihovi dijaki ne bodo izpolnjevali, nekaj pa je bilo srednjih šol, od katerih nisem prejela odgovora. Svojo kvantitativno raziskavo sem podkrepila s kvalitativno raziskavo, kjer sem izvedela, kakšno vlogo je imelo socialno okolje mladostnikov na duševno zdravje mladostnikov.

Vsak posameznik se na različne načine privaja na razmere in na različne načine premaguje stiske. Mladostniki so v splošnem bili zadovoljni s svojim duševnim zdravjem, prav tako pa so skrbeli za svoje duševno zdravje.

Raziskava je pokazala problematičnost sodelovanja šole z dijaki in dijakinjami. Mladostniki so bili v času epidemije prestrašeni zaradi pridobivanja ocen, prav tako so poročali, da profesorji niso bili prilagodljivi in poslušni za njihove želje. Mladostnikom je v času epidemije največ stresa povzročala šola. Poleg šole je na mladostnikovo duševno zdravje vplivalo tudi to, da niso vedeli, kako dolgo bodo veljali vsi ukrepi, povezani z epidemijo. V obdobju mladostništva veliko vlogo igrajo vrstniki, kar se je pokazalo tudi iz raziskave. Mladostniki so se v primeru stisk, ki so jih doživljali med epidemijo, obračali najpogosteje na svoje prijatelje, vrstnike. Po spletnih omrežjih so se pojavljale telefonske številke, na katere bi se mladostniki lahko obračali po pomoč, vendar se v večji meri te pomoči niso posluževali.

Eden izmed razlogov bi lahko bil, da je še vedno prisotna stigma na posameznike, ki si poiščejo strokovno pomoč. Predvsem v obdobju mladostništva, kjer se posameznik bolj obremenjuje z mnenjem drugih. Prav tako pa se mladostnik lažje zaupa osebi, ki mu je blizu in se ob njej počuti varno.

V času epidemije so država in vladne institucije delovale zmedeno in pod vprašanje se je večkrat postavljala smiselnost določenih ukrepov, ki so v državi veljali. Omejeno število ljudi, ki se lahko družijo, in zaprtje občinskih mej sta bila ukrepa, ki sta najbolj negativno vplivala na duševno zdravje mladostnikov. Vsa druženja so se prestavila na spletna omrežja, na katerih so mladostniki preživeli še več časa kot pred epidemijo. Mladostniki so bili prikrajšani za socialne stike, kar bo imelo dolgoročne posledice. V obdobju mladostništva posameznik namreč sklepa prijateljstva in nova poznanstva za življenje. Iz raziskave se je pokazalo, da je ukrep prepovedi druženja po eni strani dobro vplival na osebo s socialno anksioznostjo, saj se je ta lahko izognila množicam ljudi. Po drugi strani pa je ta ukrep povečal strah pred tem, da bi se socialna anksioznost poslabšala.

Iz raziskave je razvidno, da ima v mladostnikovem življenju pomembno vlogo njegova družina. Težave, s katerimi se srečuje družina, vplivajo na mladostnika. Odnosi med družinskimi člani so se v času, ko so preživeli več časa skupaj, poslabšali. Sploh v primeru, ko je mladostnik prej živel v dijaškem domu, saj je bil tako čez cel teden odsoten. Ukrep zaprtja dijaških domov je najbolj negativno vplival na tiste mladostnike, ki doma nimajo ustreznih pogojev za šolanje, na primer tam, kjer več družinskih članov živi v majhnem stanovanju, doma nimajo ustrezne in dovolj hitre internetne povezave ali nimajo dovolj računalnikov.

Epidemija Covid-19 je s seboj prinesla nove probleme, predvsem za ranljive skupine prebivalstva. Njihov položaj se je še zmanjšal, potrebe so postale večje, prav tako se je poglobila revščina. Epidemija je velik pečat pustila tudi na duševnem zdravju posameznikov. Za področje socialnega dela je možnih še veliko izboljšal, ki bodo pripomogle, da se v primeru ponovnega izbruha nalezljive bolezni še bolje poskrbi za duševno zdravje vseh starostnih skupin.

6 SKLEPI

- Manj kot polovica anketiranih mladostnikov je svoje duševno zdravje v času epidemije ocenila z oceno dobro ali zelo dobro. Prav tako pa je manj kot polovica mladostnikov dobro ali zelo dobro poskrbelo za svoje duševno zdravje v času epidemije.
- Nekaj manj kot polovica anketiranih mladostnikov se strinja, da je bila njihova kvaliteta življenja med epidemijo slabša.
- Več kot polovica anketiranih mladostnikov se je v času epidemije počutila bolj obremenjeno kot prej.
- Nekaj manj kot polovica mladostnikov je ocenila, da se je v času epidemije počutila bolj depresivno kot prej.
- Trditve, ki so se navezovala na emocionalno stanje posameznika, so pokazale, da je skoraj polovica mladostnikov med epidemije pogosto žalostnih in nesrečnih ter večkrat jeznih in ogorčenih. Le nekaj mladostnikov pa je v času epidemije doživljalo občasne izbruhe agresije in se je težko obvladovalo.
- Zelo zaskrbljujoč je podatek, da je kar nekaj mladostnikov ocenilo trditev, da so med epidemijo več kot enkrat pomislili, da ni vredno živeti.
- Več kot polovica anketiranih mladostnikov se je med epidemijo počutilo preobremenjeno, težave so imeli s koncentracijo in sprejemanjem odločitev.
- Skoraj vsi anketirani mladostniki so v času epidemije pogrešali družbo.
- Nekaj anketirancem je bilo v času epidemije težko, saj so se zaprli vase.
- Družina več kot polovici anketiranih mladostnikov predstavlja pomoč in omogoča čustveno oporo in pomoč.
- Več kot polovici anketiranih mladostnikov je ustrezalo okolje, v katerem so preživljali epidemijo. V intervjujih, ki sem jih opravila, pa trem intervjuvankam od štirih, okolje, v katerem so bivale, ni ustrezalo.
- Veliko vlogo so pri preživljanju epidemije igrali tudi vrstniki. Več kot polovica mladostnikov lahko računa na svoje prijatelje v primeru, da se znajdejo v stiski ali težavah.
- Največ anketiranih je zapisalo, da jim je največjo skrb v času epidemije povzročala šola in z njo povezano pridobivanje ocen.
- Nekaj anketiranih mladostnikov je označilo, da jih je v času epidemije najbolj veselilo učenje novih stvari/delo na sebi. V odgovorih, ki so jih lahko zapisali sami pa so se

najbolj pogosto pojavljali odgovori, da jim je epidemije omogočila več časa, ki so ga lahko namenili sebi, druženju z družino in stvarem, ki jih radi počnejo.

- Vse intervjuvanke ob začetku epidemije niso verjele, da bo vse skupaj tako dolgo trajalo. Čez čas pa so se vse sprijaznile z nastalo situacijo.
- Na vse intervjuvanke so vplivali odnosi, ki so se dogajali v družini. Znotraj družin intervjuvank so se povečali prepiri, kar je negativno vplivalo na duševno zdravje mladostnic.
- Na vse intervjuvanke je najbolj negativno vplivalo šolanje na daljavo, to jim je povzročalo velik stres in pritisk.
- Zaradi šolanja na daljavo so intervjuvanke poudarile, da so imele manj motivacije za delo, kar jim je povzročalo dodaten stres.
- Vse intervjuvanke so kot najbolj stresni dejavnik navajale pridobivanje ocen in delo v šoli.
- Ena izmed anketirank je izpostavila, da je bila prikrajšana zaradi zaprtja dijaškega doma, saj doma ni imela ustreznega prostora, da bi se lahko v miru posvetila učenju.
- Vse intervjuvanke, ki so pred epidemijo živele v dijaškem domu, so povedale, da jim dijaški dom predstavlja prostor, kjer imajo čas zase.
- Intervjuvanke so si same našle dejavnosti, ki so jih sproščale v času epidemije (npr. gledanje filmov, odmik na samo, poslušanje glasbe, sprehod ...).
- Največkrat so intervjuvanke poudarile, da so pomoč in podporo dobile s strani vrstnikov in prijateljev, preko telefonskih pogovorov.
- Ena izmed intervjuvank si je poiskala pomoč pri šolski psihologinji, ki ji je pomagala s spodbudnimi besedami in jo tako pomirila. Sama je poudarila, da se ne sramuje obiskovanja psihologinje.

7 PREDLOGI

Epidemija in z njo povezani ukrepi so pustili na mladostnikih velike posledice, prav tako pa so vplivali tudi na njihovo duševno zdravje. Epidemija je presenetila vse, zato je na tem področju potrebnega še veliko dela in je še prostora za spremembe.

- Mladostniki so izpostavljali pritiske, ki so jih doživljali zaradi šole. Šola je prostor, kjer mladostniki preživijo skoraj največ časa. V času epidemije so bile izobraževalne ustanove zaprte, delo pa bi moralo biti prilagojeno razmeram. Mladostniki bi potrebovali s strani šole podporo in ustrezne informacije o poteku šolanja, da bi bili pomirjeni.
- Mladostniki, ki so odgovarjali na anketni vprašalnik, so dobro poskrbeli za svoje duševno zdravje. Različne organizacije, ki delujejo na področju duševnega zdravja in mladih, so na svojih spletnih straneh objavljale številne kontakte in delavnice, ki bi oblažile stres, ki so ga mladostniki doživljali. Mogoče bi bilo v prihodnje dobro razmisliti tudi o kakšnih manj formalnih in organiziranih oblikah online druženja, kjer bi bili prisotni samo mladi, brez strokovnih delavk. Tako bi lahko zagotovili bolj sproščeno vzdušje in vključili mlade, ki bi si želeli zgolj pogovora.
- Iskanje pomoči pri strokovnjakih, kot so psihologi, psihoterapevti, psihiatri, je še vedno stigmatizirano. Priznati, da posameznik potrebuje pomoč, je še vedno poraz, kar se je pokazalo tudi iz raziskave. V srednjih šolah bi bilo treba predstavljati prej omenjene poklice in mladostnikom približati njihovo delo. Naloga zaposlenih v šolah je tudi, da bi večkrat predstavili oblike pomoči in bi mladostnike spodbujali, da poiščejo pomoč, če jo potrebujejo.
- Kot sem ugotovila iz raziskave, je mladostnikom nastanitev v dijaškem domu pomenila, da so si lahko vzeli čas in prostor zase. V času epidemije so bili dijaški domovi zaprti, mladostniki so morali šolanje opravljati doma kljub pomanjkanju prostora. V prihodnje bi bilo treba preveriti, kdo izmed mladostnikov ima doma ustrezne pogoje za šolanje in bivanje. V primeru, da bi se izkazalo, da mladostnik doma nima ustreznih pogojev, bi se mu dovolilo bivanje v dijaškem domu.

8 UPORABLJENA LITERATURA

- Auer, V. (2002). *Pretrmast, da bi pil – alkohol, škodljiva raba in odvisnost*. Ljutomer: Samozaložba Ibidem.
- Bajt, M., Jeriček Klanšček, H. & Britovšek, K. (2015). *Duševno zdravje na delovnem mestu*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 25. 3. 2021 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-45CJ15KI>.
- Bernard, B. (1997). Fosterinh resiliency in children and youth: promoting protective factors in the school. V: Saleebey, D. (ur.). *The strength perspective in social work practice*. New York: Longman.
- Blaznik, M. (2020, december). Vpliv epidemije Covid-19 na duševno zdravje otrok in mladostnikov. *V odsevu, 6. kongres z naslovom »Oddaljeni«*. Kongres društva študentov medicine Slovenija.
- Bončina, T. (2019). *Izgorelost: si upate živeti drugače?* Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Boyd, D. (2007). *Why Youth Heart Social Network Sites: The Role of Networked Publics in Teenage Social Life* (Research Publication No. 2007-16). Cambridge: The Berkman Center for Internet & Society at Harvard University. Pridobljeno 29. 3. 2021 iz https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1518924.
- Braconnier, A. (2005). *Kako razumeti mladostnika, priročnik za starše otrok, starih od 10 do 25 let*. Tržič: Učila International.
- Cigale, N. (2020). *Mladi in duševno zdravje* (Diplomsko delo). Pridobljeno z Repozitorij Univerze v Ljubljani.
- Cobain, B. (2008). *Ko nič več ni važno; priročnik za mladostnike z depresijo*. Radovljica: Didakta.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2008). *Soustvarjanje v soli: učenje kot pogovor*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Čačinovič Vogrinčič, G., Kobač, L., Mešl, N. & Možina, M. (2015). *Vzpostavljjanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Černelič Bizjak, M. (2009). Od stanja izčrpanosti do stanja (adrenalne) izgorelosti: Kronična izpostavljenost stresu. *ISIS*, 18(1), 53–55. Pridobljeno 23. 6. 2021 s

https://www.zdravniskazbornica.si/docs/default-source/ISIS/2009/isis-januar-2009.pdf?sfvrsn=59842836_2.

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: Gradivo za vzgojno-izobraževalne ustanove v času postopnega odpiranja vrtcev in šol*. Zbornica kliničnih psihologov Slovenije. Pridobljeno 26. 3. 2021 s strani http://klinikna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/05/ZKP_Dusevno_zdravje_otrok.pdf.

Ellison, B. N., Steinfield, C. in Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook »Friends«: Social Capital and College Students Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. Pridobljeno 29. 3. 2021 s strani <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/10836101>.

Flaker, V. (2012). *Direktno socialno delo*. Ljubljana: Založba/*cf.

Foster, D. (1997). Community and Identity in The Electronic Village. V D. Porter (Ur.). *Internet culture* (23–31). New York, London: Routledge.

Glasser, W. (2006). *Duševno zdravje – problem javnega zdravja*. Ljubljana: Društvo za realitetno terapijo Slovenije.

Good, P. E. (2003). *Helping kids help themselves*. Chapel Hill, NC: New View Publications.

Harris, J. R. (2007). *Otroka oblikujejo vrstniki*. Ljubljana: Orbis.

Inštitut za razvoj človeških virov. (2018). *Kaj je duševno zdravje in kaj je duševna motnja*. Pridobljeno 26. 3. 2021 s <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/kaj-so-dusevne-motnje>.

Jerant, J. (2020). Žepnina kot sredstvo proti revščini in socialni izključenosti mladostnikov in mladostnic. *Socialno delo*, 59(1), 49–62.

Jeriček Klanšček, H. in Britovšek, K. (2014). Zdravstveni izidi: samoocena (duševnega) zdravja in počutja, poškodbe ter odnos do telesa in diet. V H. Jeriček Klanšček idr. (ur.), *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji* (str. 29–37). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Britovšek, K., Scagnetti, N. & Kuzmanič, M. (2016). *Mladostniki o duševnem zdravju*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

- Kabza, H. (1998). *Depresija in strah: zdravljenje, zdravila in samopomoč*. Logatec: Kele & Kele.
- Končnik Goršič, N. (2004). *Moj otrok odrasča (vodič za starše)*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Lamovec, T. (1998). *Psihosocialna pomoč v duševni stiski*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Lamovec, T. & Flaker, V. (1993). Kaj je duševna bolezen. *Socialno delo*, 32 (3/4), 87–92.
- Marjanovič Umek, L. & Zupančič, M. (2009). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Mertens, W. (1976). *Erziehung zur Konfliktfähigkeit*. Munchen: Ehrenwirt.
- Mesec, B. (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: Načrtovanje raziskave*. Študijsko gradivo za interno uporabo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mikuš Kos, A. (2017). *Duševno zdravje otrok današnjega časa*. Radovljica: Didakta.
- Mikuš Kos, A. & Slodnjak, V. (2000). *Nesreče, travmatski dogodki in šola: pomoč v stiski*. Ljubljana: DZS.
- Mohorič, K. (2008). Depresija pri otrocih in mladih. *ABC zdravja*. Pridobljeno 18. 3. 2021 s <https://www.abczdravja.si/psihologija/depresija-pri-otrocih-in-mladih/>.
- Moj psihoterapevt (2021). *Samoocenjevalni test- depresija*. Pridobljeno 14. 4. 2021 s <https://www.mojpsihoterapevt.si/izpolnitest/depresija>.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2014). *Odzivanje v času krizne situacije in načini njenega obvladovanja*. Pridobljeno 23. 2. 2021 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacijedatoteke/odzivanje_v_casu_krizne_situacije.pdf.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2015). *Kaj je duševno zdravje*. Pridobljeno 18. 3. 2021 s <https://www.nijz.si/sl/kaj-je-dusevno-zdravje>.
- Peklaj, C. & Pečjak, S. (2015). *Psihosocialni odnosi v šoli*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Puklek Levpušček, M. (2006). *Socialna anksioznost v otroštvu in mladostništvu, šolski in klinični vidik*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Reljič Prinčič, A. (2000). Motnje hranjenja. *Prehrana in rak*, 43–48.

- Rhoades, E., Thomas, R. J. in Davis, A. (2009). Social Networking Among Youth: How is 4-H Represented? *Journal of Extension*, 47(5), 1–7.
- Rus Makovec, M. (2003). *Zloraba moči in duševne motnje ter poti iz stiske*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Sernec, K. (2015). Duševno zdravje. V T. Klančar, T. Hodnik & D. Maraž (ur.), *Za duševno zdravje v Ljubljani* (str. 14–17). Ljubljana: Mestna občina Ljubljana.
- Sher, K. J. (1997). Psychological Characteristic of Children of Alcoholics. *Alcohol Health & Research world*, 21(3). 247–245. Pridobljeno iz <https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh21-3/247.pdf>.
- Smrtnik Vitulić, H. & Zupančič, M. (2009). Osebnostna struktura v zgodnjem in srednjem mladostništvu, ko jo (samo)zaznavajo mladostniki, njihovi sošolci in mame. *Psihološka obzorja*, 18(1), 25–48.
- Sternad, M. (2001). *Motnje hranjenja*. Ljubljana: samozaložba.
- Tew, J. (2011). *Social Approaches to Mental Distress*. Palgrave: Macmillan.
- Ule, M. (2008). *Za vedno mladi? Socialna psihologija odrasčanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- UNICEF (2020). V Sloveniji živi 41.000 otrok pod pragom tveganja revščine (16. 10. 2020) Pridobljeno 1. 4. 2021 iz <https://www.unicef.si/novice/14307/v-sloveniji-zivi-41000-otrok-pod-pragom-tveganja-revscine>.
- Urek, M. (2015). Duševno zdravje v Ljubljani: Razmislek o duševnih stiskah in odgovorih. V T. Klančar, T. Hodnik & D. Maraž (ur.), *Za duševno zdravje v Ljubljani* (str. 10–13). Ljubljana: Mestna občina Ljubljana.
- Vičič, A. (2002). Psihološke karakteristike mladostnikov. *Trener*, 2(3), 79–86.
- Vlada Republike Slovenije. (2020). *Slovenija razglasila epidemijo novega koronavirusa*. Pridobljeno 10. 5. 2021 s <https://www.gov.si/novice/2020-03-12-slovenija-razglasila-epidemijo-novega-koronavirusa/>.
- Youngs, B. B. (2001). *Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje. Priročnik za uspešnejše odzivanje na stres*. Ljubljana: Educy.
- Zakon o preprečevanju nasilja* (2008). Ur. l. RS 16/08, 68/16 in 54/17/2008.

Zaviršek, D. (1993). Nasilje kot del intimnosti, spolne zlorabe otrok in posilstva: kaj pa socialno delo? *Socialno delo*, 23, 5/6, 41–70.

Zupančič, M. & Svetina, M. (2004). *Socialni razvoj v mladostništvu*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Zveza prijateljev mladine Ljubljana Moste-Polje. (2020). *Revščina pomeni prikrajšanost v odnosih in dostopu do družbenih virov*. (15. 10. 202) Pridobljeno 3. 4. 2021 iz <https://www.boter.si/2020/10/15/revscina-pomeni-pikrajsanost-v-odnosih-in-dostopu-do-druzbenih-virov/>.

9 PRILOGE

9.1 Anketni vprašalnik

Soglasje za zbiranje osebnih podatkov v anketi Anketa, ki je pred vami, zbira osebne podatke in podatke, ki jih posredujete v anketi:

•Elektronski naslov

Ker bomo skupaj z vašimi odgovori zbirali zgoraj navedene osebne podatke, vas prosimo, da se pred izpolnjevanjem strinjate z zbiranjem vaših osebnih podatkov. Posredovanje anketnih in osebnih podatkov je prostovoljno in pogoj za sodelovanje v anketi. V primeru, da podatkov ne posredujete, ne morete nadaljevati z izpolnjevanjem ankete. Podrobnosti o zbiranju, hranjenju in obdelovanju vaših podatkov v tej anketi si lahko preberete tukaj. Politika zasebnosti in splošni pogoji so dostopni na tej povezavi.

Prosimo, označite, ali se strinjate z zbiranjem vaših osebnih podatkov:

- ☐ ne, ne strinjam se z zbiranjem svojih osebnih podatkov
☐ da, strinjam se z zbiranjem svojih osebnih podatkov

Pozdravljeni. Sem Sara Lah in obiskujem zadnji letnik dodiplomskega študija na Fakulteti za socialno delo v Ljubljani. Za svoje diplomsko delo sem si izbrala temo duševno zdravje mladostnikov v času epidemije Covid-19. Vprašalnik je anonimen, prav tako pa je reševanje prostovoljno. Z izpolnitvijo vprašalnika se strinjate, da sodelujete v raziskavi. Prosila bi, da na vprašanja odgovarjate iskreno, saj bom le tako lahko dobila zanesljive podatke. Dobljeni podatki bodo namenjeni izključno za študijske namene. V kolikor želite po opravljeni raziskavi dobiti rezultate ali pa imate kakšno vprašanje, sem vam na voljo na e-mail naslovu: lahsara05@gmail.com. *V primeru, da je kdo pripravljen svojo izkušnjo doživljanja epidemije bolj podrobno deliti z mano, mi pri zadnjem vprašanju pustite e-mail naslov in vas kontaktiram, kako bi to potekalo. Že vnaprej se vam zahvaljujem za sodelovanje!

1. Kako bi ocenili ...

	zelo slabo	slabo	srednje	dobro	zelo dobro
Svoje duševno zdravje med epidemijo.	☐	☐	☐	☐	☐
Svojo skrb za zdravje med epidemijo.	☐	☐	☐	☐	☐

2. Zaradi epidemije Covid-19 ...

	sploh se ne strinjam	ne strinjam se	delno se strinjam, delno se ne strinjam	strinjam se	popolnoma se strinjam
Menim, da je moja kvaliteta življenja nižja kot prej.	☐	☐	☐	☐	☐
Menim, da se je moje duševno zdravje poslabšalo.	☐	☐	☐	☐	☐
Se počutim bolj napeto kot prej.	☐	☐	☐	☐	☐
Se počutim bolj depresivno kot prej.	☐	☐	☐	☐	☐

3. Ocenite, kako naslednje trditve držijo/ne držijo v vašem primeru:

	Sploh ne drži	Ne drži	Delno drži, delno ne drži	Drži	Popolnoma drži
Med epidemijo sem pogosto žalosten/-na in nesrečen/-na.	☐	☐	☐	☐	☐
V času epidemije se večkrat počutim jezo in ogorčeno.	☐	☐	☐	☐	☐
V času epidemije se je moj apetit spremenil.	☐	☐	☐	☐	☐
Med epidemijo sem izgubil/-a zanimanje za poklic, hobije, družino, prijatelje.	☐	☐	☐	☐	☐
Sem skoraj ali popolnoma brez energije.	☐	☐	☐	☐	☐
Muči me nespečnost, težko zaspim.	☐	☐	☐	☐	☐
Imam težave s koncentracijo/spr	☐	☐	☐	☐	☐

ejemanjem odločitev.					
Občasno imam izbruhe agresije in se težko obvladujem.	☐	☐	☐	☐	☐
V času epidemije se počutim preobremenjeno.	☐	☐	☐	☐	☐
Izostajam od pouka in/ali ne opravljam svojih obveznosti.	☐	☐	☐	☐	☐
Pogosto me boli glava in me mučijo druge bolečine.	☐	☐	☐	☐	☐
Uživam alkohol ali prepovedane droge, da bi se bolje počutil/-a.	☐	☐	☐	☐	☐
Prihodnost se mi zdi brezupna.	☐	☐	☐	☐	☐
Sebe krivim za vse.	☐	☐	☐	☐	☐
Med epidemijo sem več kot enkrat pomislil/- a, da ni vredno živeti.	☐	☐	☐	☐	☐

4. Označite, v kolikšni meri držijo/ne držijo naslednje trditve v vašem primeru:

	sploh ne drži	ne drži	niti drži, niti ne drži	drži	popolnoma drži
Pogrešam družbo.	☐	☐	☐	☐	☐
Nimam nikogar, na katerega bi se lahko obrnil/-a.	☐	☐	☐	☐	☐
Počutim se zavrnjeno.	☐	☐	☐	☐	☐
Počutim se izolirano od drugih.	☐	☐	☐	☐	☐

Lahko si najdem družbo, kadar hočem.	☐	☐	☐	☐	☐
Težko mi je, ker sem zaprt/-a vase.	☐	☐	☐	☐	☐
Ljudje so okoli mene, vendar niso z mano.	☐	☐	☐	☐	☐

5. Ocenite, koliko se strinjate/se ne strinjate z naslednjimi trditvami, ki so povezani s soočanjem z epidemijo in ukrepi:

	sploh se ne strinjam	ne strinjam se	delno se strinjam, delno se ne strinjam	strinjam se	popolnoma se strinjam
Moja družina mi je v veliko oporo.	☐	☐	☐	☐	☐
Čustveno oporo in pomoč dobim od svoje družine.	☐	☐	☐	☐	☐
Okolje, v katerem sem preživela večino časa med epidemijo, mi je ustrezalo.	☐	☐	☐	☐	☐
Z družinskimi člani se lahko pogovarjam o svojih težavah.	☐	☐	☐	☐	☐
Prepiri med družinskimi člani so me večkrat postavili v neprijeten položaj.	☐	☐	☐	☐	☐
V moji družini se je povečalo uživanje alkohola.	☐	☐	☐	☐	☐
Za prepire v družini najpogosteje krivim sebe.	☐	☐	☐	☐	☐

Težave v družini ne vplivajo name.	☐	☐	☐	☐	☐
V mojem življenju obstaja oseba, ki mi stoji ob strani.	☐	☐	☐	☐	☐
Moji prijatelji se resnično trudijo in mi pomagajo.	☐	☐	☐	☐	☐
Lahko računam na svoje prijatelje.	☐	☐	☐	☐	☐

6. Kaj vas najbolj skrbi v času epidemije? (možnih je več odgovorov)

- ☐ omejene možnosti gibanja
- ☐ šolanje na daljavo
- ☐ strah pred okužbo
- ☐ nemoč komunikacije z družinskimi člani
- ☐ manjša možnost druženja s prijatelji
- ☐ drugo:

7. Kaj vas najbolj veseli v času epidemije? (možnih je več odgovorov)

- ☐ šolanje na daljavo
- ☐ več časa za preživljanje z družino
- ☐ učenje novih stvari/delo na sebi
- ☐ manj ljudi na ulicah
- ☐ možnost, da po ne potrebnem ne komuniciram z ljudmi
- ☐ drugo:

8. Vaš spol:

- ☐ ženska
- ☐ moški
- ☐ drugo

9. Koliko ste stari? _____

10. Bi bili pripravljeni svojo izkušnjo doživljanja epidemije še bolj podrobno deliti z mano?

☐ DA

☐ NE

IF (1) Q9 = [1]

Q10 - Prosim, če mi zaupate elektronski naslov, da vas lahko kontaktiram:

9.2 Intervjuji

9.2.1 Intervju A

Zdravo. Najprej bi se ti rada zahvalila, da si si vzela čas in se priključila na zoom. Kot veš, bi s tabo rada opravila intervju v zvezi s tvojim duševnim zdravjem v času epidemije. Vsi odgovorili bodo uporabljeni izključno za namene diplomskega dela. Intervju je anonimen, bi te pa vprašala, ali lahko najin pogovor snemam, da si bom tako potem lažje zapisala, kaj vse sva se pogovarjali. Če se strinjaš seveda?

K: »Okej, ja, se strinjam, da posnameš najin pogovor.

Jaz: Potem pa je najboljša, da kar začneva. Se še spomniš, kakšni so bili tvoji prvi občutki, ko se je epidemija začela? In kakšni so zdaj?

K: »V bistvu prvo sploh nisem resno vzela, sploh, sem mislila, da bomo dva tedna doma in pol bomo kuj prišli nazaj, da bo vse v redu. Ne pa da se bo to zavleklo za dve leti oz. leto (A1). Na začetku je bilo malo lažje preživljati, pol pa delj, ko je trajalo težje je bilo preživljati (A2). Nam je dost manjkalo snovi v šol pa doma nimamo dovolj placa, smo se kr gužval (A3). Tko da to delo na daljavo mi res ni kaj prida ustrezal (A4).«

Jaz: Ti je šolanje od doma povzročalo dodaten stres?

K: »Ja kr. Naši profesorji so samo rekli, kaj mormo narediti. Pol pa js nisem vedla, a je blo vredno al ni blo vredno, a sem prav naredila, a sem kaj zgrešila, a bi mogla kaj (A5). Če je wifi crkno, mi začel nagajat, sem mogla it v dol (v drug prostor) in pisat opravičila in vse, in je blo stresno, živčno, malo napeto vse skup (A6).«

Jaz: So vaši profesorji razumeli, da vam nagaja internetna povezava, da morate zaradi tega kdaj zamuditi pouk?

K: »Za angleščino je bila dost v redu, je rekla v redu ne bomo komplicirati, boš drugič vprašana. Recimo moja razredničarka je pa za vsako minuto panika, zakaj si zamudil ... ko smo se zooma že malo navadli, je rekla, da takih opravičil ne bo sprejemala in so mogli starši oziroma zdravniki napisati oziroma dati potrdilo, da si bolan ali da ti je crkno wifi. Ne vem take čudne občutke sem dobivala, ne vem ... (A7)«

Jaz: Je vse to vplivalo kaj na tvojo motivacijo za učenje oziroma učni uspeh?

K: »Učni uspeh je boljši, moja motivacija je šla pa dol (A8). Sploh nimam motivacije, da bi sploh kaj delala, pa še matura je to leto in je še to dodaten pritisk. In mam eno profesorico, ki

je ful govorila, kako je težka matura pa seminarska naloga. Zdej na koncu nas pa mirijo, mi smo pa prej celo paniko delali in smo bli še bolj pod pritiskom pa ne samo zaradi ocen in šole na daljavo, tudi zaradi mature. In je res blo preveč (A9).«

Jaz: Ste bili preobremenjeni kar se tiče dela za šolo?

K: »Ja, meni se zdi, da smo bili. Zaradi tega, ker če tako navadno poteka pouk, vse narediš že v šoli in maš potem samo domačo nalogo. Profesorji so nam pa potem kar dali, ne samo domačo nalogo, ampak snov, ki smo jo mogli sami predelat in si bil pri računalniku od 8.00 do 18.00 ali 19.00 popoldan (A10). In ubistvu ti ni ostalo nč časa da bi mev cajt zase, ker ga vsak rabi (A11).«

Jaz: Kako je bilo pa s pavzami in urami?

K: »Ure so ble enako razporejene, samo s kakšnimi profesorji smo se kdaj zmenili, da bomo strnili in potem prej končali. Pavze so bile kr vredeu, ampak sej ne veš, kaj bi počel med dolgimi pavzami, ker nisi smel nikamor, nisi mogo nikamor, dolgcajt in hkrati stres.«

Jaz: Kako so se pa odnosi med tvojimi sošolci spremenili? Klima v razredu?

K: »Js sem bolj tak tip osebe, ki se v razredu drži zase in se ne družī z nobenmu, sem bolj sama v razredu, ampak mi to zelo paše. Velika družba mi ni, mi je nelagodno (A12). In na začetku smo se ful vredo razumel, zdej ko je pa matura, pa ko smo nazaj v šoli, je pa konstantno nek pritisk in same ocene in se začnejo sošolci kregat med sabo, pa s profesorji se hočejo kregat glede ocen. In so res pritiski, pritisk je vsepovsod (A13).«

Jaz: Velikokrat se je pojavil odgovor v moji anketi, da profesorji niso prilagodljivi glede ocen in da zdaj nimate enakomerno razporejenih ocenjevanj?

K: »Ja, je res blo tako. Mi smo ustne ocene pridobival, testov pa nismo pisal in so vse pustili za zdaj na konc. Je bil pa tut problem, ker nismo nobenga testa pisal in je celoletna snov. Js sem res cilala ta let na prav dobro povprečje, ampak mi ne bo uspel. Ker sta dve al pa tri profesorce dale celoletno snov v test in se človek ne bo mogo 8 mescev vse naučit samo za dve strani na testu in mi je itak povprečje padlo.«

Jaz: Omenila si, da pri sebi opažaš, da si pod večjih stresom, kot si bila pred samo epidemijo?

K: »Ja, ja.«

Jaz: Si pred epidemijo bivala v dijaškem domu?

K: »Ja, sem. Imam dve cimri, s katerima se res dobro razumemo.«

Jaz: Kaj pa je zate nastanitev v dijaški dom pomenila?

K: »Js sem v dijaškem domu predvsem zaradi tega, ker doma nimamo prostora. Živimo v enosobnem stanovanju, štiri osebe (A14). Tako da je bil dijaški dom tisti prostor, kjer sem si lahko vzela čas za sebe, si poiskala miren kotiček (A15). Ker smo se s cimrami zmenile, kda se mora katera učiti in smo ji dale prostor. Poleg tega so v dijaškem še dodatne sobe, ki so na voljo ravno temu, da se lahko odmakneš in imaš prostor in mir zase. Lahko greš tudi v klet ali v klubske sobe. Tko da ni bilo nikol problema glede prostora.«

Jaz: Koliko oseb pa živi doma v tvojem gospodinjstvu, kjer si večino časa preživela med epidemijo?

K: »Z mano v enosobnem stanovanju živi še mlajša sestra, mama in pa babica. Tako, da smo štiri osebe.«

Jaz: Kakšni so bili odnosi s člani gospodinjstva in kako je to nate vplivalo?

K: »Ubistvu smo se dost kregal, aaa mami je vlk delala in se je mogla moja babi ukvarjat z mlajšo sestro, ker ima disleksijo in bi naj bila prek psihiatra diagnosticirana tudi s hiperaktivnostjo. Pa probleme ima s koncentracijo in smo se mogli z njo dost ubadat (A16). In na primer js sem se učila v kuhinji in ko je babi začela kuhati kosilo je to mene ful motilo, ker js sem hotla met mir, ne pa da se je babi z mano pogovarjala (A17). Tako, da smo se dost kregal, ker nisem mela svojga prostora (A18). Če bi bla pa js v svoji sobi, bi mogla bit pa na mobilnih podatkih, ker še nimam wifija in bi nastale druge težave, ki bi jih prinesla slaba povezava in signal (A19).«

Jaz: Kako si doživljala tvoje praznovanje rojstnega dneva, in sicer praznovanje polnoletnosti?

K: »Takrat se je ta dolga epidemija začela in se je vse zaprlo. Na srečo imam par prijateljev, ki živijo blizu oziroma v okolici mojega doma in so prišli praznovat. Bila je majhna družba, eni niso mogli prit zaradi prevoza, drugi pa zaradi tega, ker so se bali karantene. Smo uživali vseeno, praznovali smo v hiši mojega očeta. Mi je blo vredno glede na razmere. Pa tut, če ne bi bilo epidemije, bi praznovala še vseeno na isti lokaciji. Ker je blo res fajn in dovolj prostora.«

Jaz: Kaj ti je pa v času epidemije povzročalo največjo skrb? Kaj je bilo tisto, kar ti je povzročalo največ stresa?

K: »Moje mentalno zdravje. Js sem namreč oseba, ki se bolj drži zase. In doma nisem imela te možnosti in prostora, da bi se držala zase. Me je ves čas motila babica, mami me je klicala ves čas, pa še oče, ki živi v drugem gospodinjstvu. Mogla sem pomagat moji sestri (A20). Moje mentalno zdravje je tu res šlo navzdol (A21). Res se matram, da bo šlo na čim boljše (A22). Vendar je blo res skos bolj težje. Nisem mela svojga prostora, nisem mogla okol hodit, ubistvu nč (A23).«

Jaz: Kako pa si se s tem soočala?

K: »Mam dva prijatelja, ki živita blizu mene in smo potem šli skup vn, vsak dan al pa vsak drug dan (A24). Smo šli vn, kam na sprehod al pa kej se pogovarjali o tem, al sem spala (A25), al sem pa tut ponoči, ko sem mela edino čas za sebe, da sem gledala kake filme al pa kaj podobnega (A26). Pa da sem šla na teraso od naše stolpnice, ker je bolj samotna in malo ljudi gor gre (A27). Tko so bli moji izhodi da sem bila sama (A28).«

Jaz: Si si poiskala tudi kako strokovno pomoč? Ali si razmišljala o tem, da bi si jo poiskala?

K: »Am ... hotla sem, ampak problem je bil to, da sem js že prej bla pri pedopsihiatrinji (A29). In je moja mami obrnila celo besedo, da js hodim tja zaradi očeta, ki me je fizično tepo, izvajal je fizično nasilje nad mano (A30). In je ona misla, da sem js zaradi tega taka, ampak js sem ji pol povedala, da nimam samo očeta v življenju, ki mi dela probleme, da je še marsikaj drugega. In mi je pol rekla, da naj grem k psihiatru, pa sem rekla, da js ne bom šla, da si hočem pri tem sama pomagat (A31). Ker če se bom skos zanašala na nekoga, ne bom mogla daleč pridet, vsaj moj vidik je tak. In si res skušam največ sama pomagat in do zdej mi gre kr vredu (A32). Sem našla kake take metode, ki mi pomagajo, da se sprostim in začnem bolj razmišljat glede določene situacije (A33).«

K: »Uradno je moj skrbnik moja mama. Z očetom sta se ločila 10, 11 let nazaj ravno zaradi nasilja. Zdaj k očetu hodim na dva tedna na obiske.«

Jaz: Kdo ti je v času epidemija nudil največjo oporo?

K: »V živo samo tale dva moja prijatelja. In ker sem bla že tako sita elektronike, sem čisto pozabila na telefon. Nekaj pomoči sem dobila tudi s pogovorom prek telefona, ampak so bli v isti situaciji kot sem bla js (A34). Js sem potrebovala nekoga, ki je v živo prisoten z mano (A35).«

Jaz: Kaj bi v času epidemije potrebovala oziroma ti je manjkalo, da bi bilo tvoje duševno zdravje boljše?

K: »Potrebovala bi to, da ne bi bile občine zaprte (A36). Saj vem, da je to za našo varnost, sam kljub temu, da sem bolj zaprta oseba vase, se z veliko ljudmi družim. In vsi živijo izven moje občine. In mi je manjkalo, da nisem vidla vlk oseb, ki mi vlko pomenijo in vem, da me majo radi pa js njih. Ampak se nismo mogli videt zaradi ukrepa občin (A37).«

K: »Moje duševno stanje se zdej, ko sem nazaj v dijaškem domu in v šoli zelo izboljšuje (A38). Moji cimri sta en letnik mlajši od mene. In oni se na vsak tedn menjajo, js sem pa vsak tedn tle (sklop C). takrat ko njiju ni v dijaškem mam js cajt za sebe cel tedn. Res mi je fajn da mam cajt za sebe in lahk delam karkoli hočem. Da mam dejansko čas da lahko kaj nardim za šolo, ne pa da se mi mudi zarad teh zoomov in nevem ka še vse.«

9.2.2 Intervju B

Jaz: Se še spomniš, kakšni so bili tvoji prvi občutki, ko se je epidemije začela? In kakšni so zdaj?

B: »Na začetku sploh nisem vedela, kaj se pravzaprav dogaja (B1). Zvedli smo, da se bo šola zaprla in se bomo šolali od doma, kar sem se na začetku zelo razveselila (B2). Mislila sem se uuu hudo, počitnice ... Dlje, ko je vse trajalo, bolj sem se naveličala vsega, moji dnevi so bili vsi isti. Zjutraj šola, potem pa učenje (B3)...več čas za računalnikom ni dobro vplivalo na moje zdravje (B4) ... Zdaj sem vsega skupaj že zelo naveličana (B5) ... Vesela sem, da smo spet vsaj nekaj časa v šoli, čeprav to pomeni samo ocenjevanje in testi (B6) ... se pa vsaj s prijatelji vidim (B7).«

Jaz: Kako si poskrbela za svoje duševno zdravje v času epidemije?

B: »Na splošno sem zelo introvertirana oseba, ki ma ožji krog prijateljev (B8). Sprva je epidemija dobro vplivala name, saj sem imela več časa zase, nisem rabla hodit med nobeno družbo, s svojimi prijateljicami smo klepetale preko kamere na telefonu (B9). V prvem valu sem imela tudi fanta, s katerim sva se na vsake toliko videla, vseeno pa mi je ves čas bil v oporo, se z mano pogovarjal (B10) ... Po prvem valu, ko se je začelo vse sproščati pa sva s fantom šla narazen. To je bilo zame zelo težko obdobje, saj se niti s prijateljicami nismo mogle dobit na kavi (B11). Doma nimamo toliko prostora, da bi lahko povabila na obisk koga ... Potem se je začelo spet vse zapirati, ostala sem sama, tako da je bilo to zame težko (B12). Bojim se, da se bo moja sramežljivost in anksioznost še povečala. Nisem več navajena hoditi med skupine ljudi (B13). »

Jaz: Kako se je tvoje življenje v času epidemije spremenilo?

B: »Pred epidemijo sem živela v dijaškem domu, v sobi s še eno dijakinjo (B14). Sicer sva se dobro razumeli, vendar se nikoli nisem počutila sproščeno. Odkar je bila razglašena epidemija in šola poteka na daljavo, sem doma. To mi zelo ustreza, saj imam mir, ne rabim se vsakdan urejat in skrbeti kako izgledam. Veliko sem sama in se posvečam sebi ter odkrivanju novih talentov. Začela sem igrati kitaro in bolj sem se posvetila šoli (B15)«.

Jaz: Kaj ti je v času epidemije povzročalo največjo skrb?

B: »Največjo skrb mi je predstavljala šola, sploh na začetku. Saj nisem vedela, kako bo potekalo vse skupaj (B16)«.

Jaz: Kako pa si se znašla pri šolanju na daljavo?

B: »Sprva je bilo težko, saj nismo vedeli, kako vse poteka, kako deluje program, če smo si ga uspešno namestili (B17). Potem pa je kar šlo ... zdaj sem se navadila, ampak smo tk že nazaj v šoli (B18).«

Jaz: Ti je šolanje na daljavo predstavljal dodaten stres in je to vplivalo na motivacijo za učenje?

B: »Sprva ja, saj nisem vedela, kako bo, kje se prijaviti, nč ... prav tako me je skrbelo, kako bom pridobivala ocene ... čez nekaj časa smo se vsi navadili in je bilo boljše (B19). Motivacije za učenje pa je bilo definitivno manj, kar mi je povzročalo stres, saj sem bila zaskrbljena glede svojih ocen (B20). Ves čas sem bila pod pritiskom in razmišljala, kako bom sploh dokončala šolsko leto (B21)«.

Jaz: Si pred epidemijo bivala v dijaškem domu?

B: »Da. Imela sem vsakodnevno rutino, v času korone pa se je to porušilo. Cele dneve sem presedela za računalnikom in konec dneva sem imela občutek, kot da nisem naredila ničesar. Vsi dnevi so si bili med seboj zelo podobni oziroma bom rekla isti«.

Jaz: Kako so se spremenili odnosi s člani vašega gospodinjstva? Kdo vse živi s tabo?

B: »Doma živimo trije, jaz, mama in oče. Naši odnosi že prej niso bili najboljši (B22). Starša dopoldne delata, zato sem imela prostor in mir za šolo. Popoldne, ko prideta domov, pa slabo komuniciramo (B23). Jaz preživim večino časa v sobi, tako da se skoraj ne srečamo (B24). V času korone sta oba starša delala od doma, vendar smo imeli to možnost, da je vsak bil v svoji sobi. Tako da tudi v času korone nismo preživeli kaj več skupaj (B25)«.

Jaz: Na koga si se v času korone obračala, v primeru, da si imela težave oziroma si potrebovala pogovor?

B: »Nisem rada v skupini, kjer je več ljudi (B26). Že od nekdaj imam malo prijateljev, ki pa so tisti pravi. Imam prijateljico, ki mi vedno stoji ob strani in mi prisluhne, ko to rabim (B27). Tudi v času korone, sva bili ves čas v stiku ali prek telefona ali pa sva se srečali v živo pri eni doma (B28)«.

Jaz: Si kdaj razmišljala, da bi se obrnila tudi na strokovno pomoč?

B: »Na vsake toliko ja. Iz tega vidika, da bi dobila informacijo vse bo vredno in nekaj spodbudnih besed (B29). Poleg tega na katerikoli spletno aplikacijo sem se prijavila, sem videla telefonske številke za pomoč in kam se lahko obrnem v stiski, to mi je včasih povzročalo še dodaten stres (B30)«.

9.2.3 Intervju C

Jaz: Se še spomniš, kakšni so bili tvoji prvi občutki, ko se je epidemija začela? In kakšni so zdaj?

C: »Spomnim se, da sem bila s prijateljico na pijači, ko so razglasili epidemijo in sporočili, da bo potekalo šolanje na daljavo. Obe sva se najprej razveselili, saj sva mislili, da to pomeni, da bova imeli več časa (C1). Vendar se je kar hitro pokazalo, da temu ne bo tako. Zdaj sem sprijaznjena s situacijo, navadila sem se s situacijo (C2).«

Jaz: Kako se je tvoje življenje v času epidemije spremenilo?

C: »Spremenilo se je tako, se mi zdi, da sem postala še bolj zaprta vase (C3). Že prej sem bila precej zadržana in nekomunikativna. Imam tudi socialno anksioznost, zato sem bila med epidemijo vesela, saj sem se lahko izognila nepotrebnim stikom z ljudmi (C4). Tudi nošenje mask je dobro vplivalo name, saj sem bila skrita (C5). Več časa sem preživela doma, s svojimi starši, kar mi je bilo okej (C6).«

Jaz: Kaj ti je v času epidemije povzročalo največjo skrb?

C: »Šola in skrb glede pridobivanja ocen. Med epidemijo skoraj nismo dobivali ocen, pisnih sploh ne. Skrbelo me je, saj mislim, da je moje znanje nazadovalo (C7). Nisem tako zbrano poslušala razlag, kot jih v šoli. Vse sem odlašala iz dneva v dan. Tako sem vedno vse delala

zadnji dan. Učitelji so od nas pričakovali veliko, že na začetku epidemije, ko smo bili vsi zgubljeni (C8). Zdaj je boljše, ko smo nazaj v šoli.«

Jaz: Kdo ti je v času epidemije nudil največjo oporo?

C: »Moja prijateljica. No pa tudi starši (C9). Ko sem bila pod stresom sem poklicala prijateljico in pogovarjali sva se tudi po tri ure skupaj. Po pogovoru mi je bilo veliko lažje (C11)«.

Jaz: Kako si v času epidemije skrbela zase?

C: »Veliko sem se gibala v naravi. Narava me sprošča (C11), ko sem končala s poukom, sem šla na sprehod. Sama. Z glasbo v ušesih. Potem sem se lotila učenja in naloge. Morala sem vsak dan na zrak in prekiniti gledanje v računalnik (C12). Veliko sem poslušala glasbo. To je bil čas, ko sem se odklopila od vsega sveta in bila sama s sabo. Pasalo je, na vsake toliko (C13)«.

Jaz: Omenila si, da imaš socialno anksioznost? Kako je vplivala epidemija na tvoje počutje?

C: »Ja. Epidemija in ukrepi so mi ustrezali (C14). Prej sem bila v vsaki stvari pod pritiskom, že sam obisk šole je zame predstavljal velik napor (C15). Vsako situacijo sem preštudirala in v naprej načrtovala. Ko se je začelo šolanje na domu, sem bila vesela. Med poukom sem bila bolj sproščena, nisem se obremenjevala, kako zgledam na kameri (C16). Prav tako mi je bilo všeč, da se po nepotrebnem nisem rabila družiti z ljudmi (C17). Sem pa trenutno v skrbeh, saj se bodo začeli ukrepi sproščati. Bojim se, kako se bom znašla med množicami ljudi in kako bo vse to name vplivalo. Že zdaj me je strah (C18)«.

Jaz: Si razmišljala o tem, da bi poiskala osebo, s katero bi lahko podelila strahove?

C: »Ja. Na spletu sem zasledila ogromno nekih številčk, ki jih lahko pokličeš. Ne vem, nisem še izbrala katere (C19). Ne želim se izpostavljati in si mislim, ah, saj bo (C20). Vendar me zgrabi panika, ko samo pomislim, da bom morala v trgovino brez maske. Moram zbrati pogum, da pokličem. Saj bom (C21)«.

Jaz: Si rekla, da živim s starši? Kako so se spremenili vaši odnosi?

C: »Oba sta nekaj časa morala delati od doma. To je bilo kar naporno za vse (C22). Čeprav smo imeli vsak svojo sobo, smo si bili na trenutke v napoto (C23). Vsi smo imeli svoje opravke, poleg tega pa smo drug od drugega pričakovali, da si bomo pomagali (C24). Je bilo pestro, vendar se nismo prepirali oziroma smo se. Ampak nismo se skregali tako, da bi prišlo do nekih velikih zamer (C25). Smo kar fajn odnesli vse skupaj (C26)«.

9.2.4 Intervju D

Jaz: Se še spomniš, kakšni so bili tvoji prvi občutki, ko se je epidemija začela? In kakšni so zdaj?

D: »Na začetku sem bila prepričana, da gre za hec (D1). Nisem mogla verjeti, mislila sem si, eh, sej bo trajalo samo kak teden ali dva pa bo vse v redu (D2). Verjeti sem začela šele, ko so rekli, da se bomo šolali od doma. Takrat me je zadelo, da se to v resnici dogaja (D3).«

Jaz: Kako se je tvoje življenje med epidemijo spremenilo?

D: »Spremenilo se je na slabše (D4). Bilo je stresno in še je naporno (D5). Med epidemijo sem se tedensko pogovarjala z našo šolsko psihologinjo (D6). Zapustiti sem morala dijaški dom in se šolati doma. Težko je bilo, sploh na začetku, ko smo bili vsi izgubljeni (D7).«

Jaz: Si rekla, da si živela v dijaškem domu? Kaj je zate nastanitev v dijaški dom pomenila?

D: »Ja, že od prvega letnika. V dijaškem sem bila cel teden od ponedeljka do petka. Fajn je, sem raje tam kot doma (D8). Doma se ves čas prepiramo (D9). V dijaškem pa imam mir, družim se s prijatelji in nobeden me ne nadzira. Fajn se mam (D10). Včasih me ima, da bi tudi za vikend ostala v dijaškem. Zdaj pa nisem mogla biti niti en dan. Bilo je grozno (D12).«

Jaz: Kako so se odnosi v vaši družini spremenili v času epidemije?

D: »Oče ni zaposlen, je doma, mama pa je normalno hodila v službo. Ves čas smo se prepirali, bolj kot prej (D12). Problem je bil denar, sploh, če bi tudi mama ostala brez službe. Sama sem že iskala delo, vendar tudi tega ni bilo (D13). Poleg tega imam maturo letos, česar me je zelo strah, pa vseeno sem bila pripravljena iti v službo, če bi bilo treba, samo da bi se nehali prepirat (D14). Na neki točki se par dni nisem prijavila na zoom, zato sem začela obiskovati psihologinjo (D15). Bilo je fajn, nekdo me je poslušal. Še boljše bi bilo, če bi potekali pogovori v živo, ampak tudi prek zooma je bilo okej (D16). Oče je začel piti, z mam (D17). To je bilo še dodaten stres, vendar bo za vse boljše (D17).«

Jaz: Verjamem, da je boljše, če pogovori potekajo v živo. Boš tudi zdaj nadaljevala, ko ste v šoli?

D: »Ja. Tudi mama in oče hodita, saj je oče nehal piti in je zdaj že nekaj tednov na zdravljenju. Tudi boljše se počutim, ker nisem več toliko doma. Zdaj lahko imam čas samo zase. Včasih popoldan namesto da bi ga preživela s prijatelji, grem na sprehod sama, samo toliko, da se malo odmaknem in umirim (D18). Za vikende hodim domov. Je malo boljše.

Jaz: Kaj pa šola in učni uspeh?

D: »Letos imam maturo, zato so vse moje misli usmerjene tja (D19). Bala sem se, koliko bom odnesla od predmetov prek zooma, saj moram slišati stvari, da si jih zapomnim. Ponekod pa so nam profesorji rekli, to pa to si preberite in potem smo to preskočili, če nismo imeli kakega vprašanja. Bilo me je strah, kaj bo z ocenami (D20). Vse je bilo zdaj na kupu, ko smo se vrnili v šolo. Prej nismo dobivali veliko ocen. Veliko mi je pomagala psihologinja, ki me je pomirila in spodbujala (D21). Učni uspeh se mi na srečo ni kaj spremenil, saj se zelo trudim (D22)«.

Jaz: Kdo pa je še bil tisti, ki ti je pomagal, ko si pomoč potrebovala?

D: »Moja najboljša prijateljica. Ves čas mi je stala ob strani in me poslušala ter prenašala moje jamranje (D23). S kom drugim med šolanjem na daljavo nisem imela stika (D24). Saj nisem imela časa, ker se je dogajalo toliko stvari. Ona pa mi je res stala ves čas ob strani«.

Jaz: Kaj ti je v času epidemije povzročalo največjo skrb? Kaj je bilo tisto, ki ti je povzročalo največ stresa?

D: »Mislim, da šola in odnosi doma. Vse skupaj je bilo prepleteno (D25). Zaradi vsega dogajanja doma, sem bila na trenutke manj sposobna slediti šoli in opravljati šolske obveznosti (D26). Ko se je doma umirilo, sem se lahko spet bolj posvetila šoli. Zdi se mi, da sem bila pod stresom in pritiskom vsak dan (D27). Zato sem vmes tudi izostala iz šole in tako sem začela obiskovati psihologinjo (D28)«.

Jaz: Kako pa si se soočala z vsem tem?

D: »Prej sem vse tlačila v sebe in mislila, eh, saj bo boljše, ne jamraj (D29). To se je nabiralo in nabiralo, včasih sem si vzela tudi odmor in šla na sprehod, vendar se je to redko zgodilo (D30). Zdaj mi pogovor s psihologinjo res pomaga in ni me sram povedati, da jo obiskujem (D31)«.

Jaz: Kaj bi v času epidemije potrebovala oziroma ti je manjkalo, da bi bilo tvoje počutje boljše?

D: »Hm, rekla bi, da sem pogrešala dijaški dom (D32). Odklop od doma, pobeg tja, kjer sem lahko sama (D33). Vesela sem, da so učitelji opazili, da je nekaj narobe, ker me ni v šolo (D34). Manjkalo mi je tudi to, da bi vedela, kdaj bo vsega tega z epidemijo konec. Tako pa so vsak teden podaljševali in noben ni znal povedati, kdaj se bo začelo vračati v normalo (D35)«.

9.3 Kodiranje

9.3.1 Odprto kodiranje

INTERVJU A

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMA
A1	<i>Ubistvu prvo sploh nisem resno vzela, sploh, sem misla, da bomo dva tedna doma in pol bomo kuj prišli nazaj, da bo vse vredu. Ne, pa da se bo to zavleklo za dve leti oz. leto.</i>	NISEM VERJELA, DA BO TAKO DOLGO TRAJALO	PRVI OBČUTKI OB ZAČETKU EPIDEMIJE	SOOČANJE Z ZAČETKOM EPIDEMIJE
A2	<i>Na začetku je blo malo lažje preživljat, pol pa delj ko je trajalo težje je blo preživljat.</i>	DLJE, KO JE TRAJALO, TEŽJE JE BILO PREŽIVLJANJE EPIDEMIJE	PRVI OBČUTKI OB ZAČETKU EPIDEMIJE	SOOČANJE Z ZAČETKOM EPIDEMIJO
A3	<i>Nam je dost manjkalo snovi, v šol pa doma nimamo dovolj placa, smo se kr gužval.</i>	PREMALO PROSTORA DOMA	VLOGA OKOLJA	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
A4	<i>Tko da to delo na daljavo mi res ni kaj prida ustrežal.</i>	ŠOLANJE OD DOMA MI RES NI USTREZALO	VLOGA OKOLJA	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
A5	<i>Naši profesorji so samo rekli., kaj mormo nardit. Pol pa js nisem vedla, a je blo vreda al ni blo vreda, a sem prav nardila, a sem kaj zgrešila, a bi mogla kaj.</i>	VELIKO SAMOSTOJNEGA DELA ZA ŠOLO	VLOGA ŠOLE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
A6	<i>Če je wifi crkno, mi začel nagajat, sem mogla it v dol (v drug prostor) in pisat opravičila in vse, in je blo stresno, živčno, malo napeto vse skup.</i>	NAPETO, ŽIVČNO IN STRESNO ŠOLANJE	VLOGA ŠOLE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
A7	<i>Ne vem take čudne občutke sem dobivala, ne vem.</i>	DOBIVALA SEM ČUDNE OBČUTKE	LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE MED EPIDEMIJO
A8	<i>Učni uspeh je boljši, moja motivacija je šla dol.</i>	BOLJŠI UČNI USPEH, MANJ MOTIVACIJE	VLOGA ŠOLE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
A9	<i>Smo bli še bolj pod pritiskom pa ne samo zaradi ocen in šole na daljavo, tudi zaradi mature. In je res blo preveč.</i>	DODATNI PRITISK ZARADI MATURE	VLOGA ŠOLE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
A10	<i>Si bil pri računalniku od 8.00 do 18.00 ali 19.00 popoldan.</i>	CEL DAN PREŽIVET ZA RAČUNALNIKOM	VLOGA ŠOLE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI

				SOOČANJU Z EPIDEMIJO
A11	<i>In ubistvu ti ni ostalo nič časa da bi me vcajt zase, ker ga vsak rabi.</i>	PRIMANJKOVANJE ČASA ZASE	LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE MED EPIDEMIJO
A12	<i>Js sem bolj tak tip osebe, ki se v razredu drži zase in se ne druži z nobenmu, sem bolj sama v razredu, ampak mi to zelo paše. Velika družba mi ni, mi je nelagodno.</i>	NELAGODNO POČUTJE V VEČJI DRUŽBI	LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE MED EPIDEMIJO
A13	<i>In so res pritiski, pritiski so vsepovsod.</i>	PRITISKI SO VSEPOVSOD	LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE MED EPIDEMIJO
A14	<i>Js sem v dijaškem domu predvsem zaradi tega, ker doma nimamo prostora. Živimo v enosobnem stanovanju, štiri osebe.</i>	PREMALO PROSTORA DOMA	VLOGA OKOLJA	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
A15	<i>Tako, da je bil dijaški dom tisti prostor, kjer sem si lahk vzela čas zase pa si poiskala miren kotiček.</i>	DIJAŠKI DOM PROSTOR IN ČAS ZASE	VLOGA OKOLJA	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
A16	<i>Ubistvu smo se dost kregal, aaa mami je vlk delala in se je mogla moja babi ukvarjat z mlajšo sestro, ker ima disleksijo in bi naj bila prek psihiatra diagnosticirana tudi s hiperaktivnostjo. Pa probleme ima s koncentracijo in smo se mogli z njo dost ubadat.</i>	PREPIRI MED DRUŽINSKIMI ČLANI	VLOGA DRUŽINE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
A17	<i>In na primer js sem se učila v kuhinji in ko je babi začela kuhati kosilo je to mene ful motilo, ker js sem hotla met mir, ne pa da se je babi z mano pogovarjala.</i>	NERAZUMEVANJE DRUŽINSKIH ČLANOV, DA POTREBUJEM MIR	VLOGA DRUŽINE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
A18	<i>Tako, da smo se dost kregal, ker nisem mela svojga prostora.</i>	PREREKANJE DOMA	VLOGA DRUŽINE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
A19	<i>Če bi bla pa js v svoji sobi, bi mogla bit pa na mobilnih podatkih, ker še nimam wifija in bi nastale druge težave, ki bi jih prinesla slaba povezava in signal.</i>	SLABA INTERNETNA POVEZAVA DOMA	VLOGA OKOLJA	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
A20	<i>Js sem namreč oseba, ki se bolj drži zase. In doma nisem imela te možnosti in prostora, da bi se držala zase. Me je ves čas motila babica, mami me je klicala ves čas, pa še oče, ki živi v drugem gospodinjstvu.</i>	NEZMOŽNOST VZETI SI ČASA IN PROSTORA ZASE	LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE MED EPIDEMIJO

	<i>Mogla sem pomagat moji sestri.</i>			
A21	<i>Moje mentalno zdravje je tu res šlo navzdol.</i>	POSLABŠANJE MENTALNEGA ZDRAVJA	LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE MED EPIDEMIJO
A22	<i>Res se matram, da bo šlo na čim boljše.</i>	TRUD ZA IZBOLJŠANJE MENTALNEGA ZDRAVJA	LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE MED EPIDEMIJO
A23	<i>Vendar je blo res skos bolj težje. Nisem mela svojga prostora, nisem mogla okoli hoditi, ubistvu nč.</i>	PRIMANJKOVANJE SVOJEGA PROSTORA	LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE MED EPIDEMIJO
A24	<i>Mam dva prijatelja, ki živita blizu mene in smo potem šli skup vn, vsak dan al pa vsak drug dan.</i>	DRUŽENJE S PRIJATELJI	VLOGA VRSTNIKOV	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
A25	<i>Smo šli vn, kam na sprehod al pa kej se pogovarjali o tem, al sem spala.</i>	SPREHOD IN POGOVOR S PRIJATELJI	VLOGA VRSTNIKOV	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
A26	<i>Al sem pa tut ponoči, ki sem mela edino čas za sebe, da sem gledala kake filme al pa kaj podobnega.</i>	GLEĐANJE FILMOV	SPROSTITEV	SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
A27	<i>Pa da sem šla na teraso od naše stolpnice, ker je bolj samotna in malo ljudi gor gre.</i>	ODMIK NA SAMO	SPROSTITEV	SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
A28	<i>Tko so bli moji izhodi, da sem bila sama.</i>	ODMIK NA SAMO	SPROSTITEV	SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
A29	<i>Am ... hotla sem se, ampak problem je bil to, da sem js že prej bla pri pedopsihiatrinji.</i>	SEM ŽE BILA PRI PEDOPSIHIATRINJI	ISKANJE POMOČI	SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
A30	<i>In je moja mami obrnila celo besedo, da js hodim tja zaradi očeta, ki me je fizično tepo, izvajal je fizično nasilje nad mano.</i>	FIZIČNO NASILJE	VLOGA DRUŽINE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
A31	<i>In mi je pol rekla, da naj grem k psihiatru, pa sem rekla, da js ne bom šla, da si hočem pri tem sama pomagat.</i>	SAMA SI HOČEM POMAGATI	ISKANJE POMOČI	SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
A32	<i>Ker če se bom skos zanašala na nekoga, ne bom mogla daleč pridet, vsaj moj vidik je tak. In si res skušam največ sama pomagat in do zdej mi gre kr vredno.</i>	NAJVEČ SI SKUŠAM POMAGATI SAMA, KER SE NOČEM VES ČAS NA NEKOGA ZANAŠATI	ISKANJE POMOČI	SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
A33	<i>Sem našla kake take metode, ki mi pomagajo, da se sprostim in začnem bolj razmišljati glede določene situacije.</i>	NAŠLA SEM METODE ZA SPROŠČANJE IN RAZMIŠLJANJE	SPROSTITEV	SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

A34	<i>Nekaj pomoči sem dobila tudi s pogovorom prek telefona, ampak so bli v isti situaciji, kot sem bla js.</i>	POGOVORI PREKO TELEFONA S PRIJATELJI	ISKANJE POMOČI	SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
A35	<i>Js sem potrebovala nekoga, ki je v živo prisoten z mano.</i>	POTREBOVALA BI NEKOGA ZA POGOVOR V ŽIVO	ISKANJE POMOČI	SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
A36	<i>Potrebovala bi to, da ne bi bile občine zaprte.</i>	ŽELJA PO ODPRTJU OBČIN	UKREPI POVEZANI Z EPIDEMIJO	SOOČANJE Z EPIDEMIJO
A37	<i>In mi je manjkalo, da nisem vidla vlk oseb, ki mi vlko pomenijo in vem, da me majo radi pa js njih. Ampak se nismo mogli videt zaradi ukrepa občin.</i>	ŽELJA PO DRUŽENJU Z LJUDMI IZ DRUGIH OBČIN	UKREPI POVEZANI Z EPIDEMIJO	SOOČANJE Z EPIDEMIJO
A38	<i>Moje duševno stanje se zdej, ko sem nazaj v dijaškem domu in v šoli, zelo izboljšuje.</i>	BOLJŠE DUŠEVNO ZDRAVJE OB VRAČANJU V DIJAŠKI DOM	DUŠEVNO STANJE	DUŠEVNO ZDRAVJE MED EPIDEMIJO

INTERVJU B

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMA
B1	Na začetku sploh nisem vedela, kaj se pravzaprav dogaja.	NEZAVEDANJE O DOGAJANJU	PRVI OBČUTKI OB ZAČETKU EPIDEMIJE	SOOČANJE Z ZAČETKOM EPIDEMIJE
B2	Zvedli smo, da se bo šola zaprla in se bomo šolali od doma, kar sem se na začetku zelo razveselila.	VESELJE OB NOVICI, DA BO POTEKALO ŠOLANJE OD DOMA	PRVI OBČUTKI OB ZAČETKU EPIDEMIJE	SOOČANJE Z ZAČETKOM EPIDEMIJE
B3	Dlje, ko je vse trajalo, bolj sem se naveličala vsega, moji dnevi so bili vsi isti. Zjutraj šola, potem pa učenje.	ISTI POTEK DNEVA	UKREPI POVEZANI Z EPIDEMIJO	SOOČANJE Z EPIDEMIJO
B4	Več časa za računalnikom ni dobro vplivalo na moje zdravje.	DELO ZA RAČUNALNIKOM JE SLABO VPLIVALO NA ZDRAVJE	VLOGA OKOLJA	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
B5	Zdaj sem vsega skupaj že zelo naveličana.	NAVELIČANJE VSEGA	LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE MED EPIDEMIJO
B6	Vesela sem, da smo spet vsaj nekaj časa v šoli, čeprav to pomeni samo ocenjevanje in testi.	VESELJE OB VRNITVI V ŠOLO	LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE MED EPIDEMIJO
B7	Se pa vsaj s prijatelji vidim.	VIDEVANJE S PRIJATELJI		
B8	Na splošno sem zelo introvertirana oseba, ki ma ožji krog prijateljev.	SEM INTROVERTIRANA OSEBA Z OŽJIM KROGOM PRIJATELJEV		DUŠEVNO ZDRAVJE MED EPIDEMIJO
B9	Sprva je epidemija dobro vplivala name, saj sem imela več časa zase, nisem rabla hodit med nobeno družbo, s svojimi prijateljicami smo klepetale preko kamere na telefonu.	KLEPETANJE S PRIJATELJICAMI PREKO TELEFONA	VLOGA VRSTNIKOV	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
B10	V prvem valu sem imela tudi fanta, s katerim sva se na vsake toliko videla, vseeno pa mi je ves čas bil v oporo, se z mano pogovarjal.	OPORA PARTNERJA V PRVEM VALU KORONE	VLOGA DRUŽINE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
B11	Po prvem valu, ko se je začelo vse sproščati, pa sva s fantom šla narazen. To je bilo zame zelo težko obdobje, saj se niti s prijateljicami nismo mogle dobit na kavi.	TEŽKO OBDOBJE, SAJ SVA SE S FANTOM RAZŠLA	VLOGA DRUŽINE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
B12	Potem se je začelo spet vse zapirati, ostala sem sama, tako da je bilo to zame težko.	TEŽKO JE BILO, KER SE JE VSE ZAPIRALO	LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE MED EPIDEMIJO
B13	Bojim se, da se bo moja sramežljivost in anksioznost še povečala. Nisem več	BOJIM SE, DA SE BO MOJA SRAMEŽLJIVOST	LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE MED EPIDEMIJO

	navajena hoditi med skupine ljudi.	IN ANKSIOZNOST POVEČALA		
B14	Pred epidemijo sem živela v dijaškem domu, v sobi s še eno dijakinjo.	ŽIVELA V DIJAŠKEM DOMU	VLOGA OKOLJA	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
B15	Veliko sem sama in se posvečam sebi ter odkrivanju novih talentov. Začela sem igrati kitaro in bolj sem se posvetila šoli.	POSVEČALA SEBI IN ODKRIVALA NOVE TALENTE		SOOČANJE Z EPIDEMIJO
B16	Največjo skrb mi je predstavljala šola, sploh na začetku. Saj nisem vedela, kako bo potekalo vse skupaj.	NAJVEČJA SKRBJE BILA ŠOLA	VLOGA ŠOLE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
B17	Sprva je bilo težko, saj nismo vedeli, kako vse poteka, kako deluje program, če smo si ga uspešno namestili.	ZMEDENOST GLEDE DELA OD DOMA	VLOGA ŠOLE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
B18	Potem pa je kar šlo ... zdaj sem se navadila, ampak smo tk že nazaj v šoli.	DELO OD DOMA POSTALA NAVADA	VLOGA ŠOLE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
B19	Sprva ja, saj nisem vedela, kako bo, kje se prijaviti, nč ... prav tako me je skrbelo, kako bom pridobivala ocene ... čez nekaj časa smo se vsi navadili in je bilo boljše	SPRVA SO BILE TEŽAVE ZARADI DELA OD DOMA, ZDAJ SEM SE NAVADILA	VLOGA ŠOLE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
B20	Motivacije za učenje pa je bilo definitivno manj, kar mi je povzročalo stres, saj sem bila zaskrbljena glede svojih ocen.	MANJ MOTIVACIJE JE POVZROČILO STRES IN ZASKEBLJENOST	VLOGA ŠOLE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
B21	Ves čas sem bila pod pritiskom in razmišljala, kako bom sploh dokončala šolsko leto.	PRITISK ZARADI STRAHU, DA NE BI DOKONČALA ŠOLE	VLOGA ŠOLE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
B22	Doma živimo trije, jaz, mama in oče. Naši odnosi že prej niso bili najboljši.	NE NAJBOLJŠI ODNOSI V DRUŽINI	VLOGA DRUŽINE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
B23	Popoldne, ko prideta domov pa slabo komuniciramo.	SLABA KOMUNIKACIJA MED DRUŽINSKIMI ČLANI	VLOGA DRUŽINE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
B24	Jaz preživim večino časa v sobi, tako, da se skoraj ne srečamo.	ODMAKNJENOST OD STARŠEV	VLOGA DRUŽINE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
B25	V času korone sta oba starša delala od doma, vendar smo	ODDALJENI ODNOSI	VLOGA DRUŽINE	VLOGA SOCIALNEGA

	imeli to možnost, da je vsak bil v svoji sobi. Tako, da tudi v času korone nismo preživeli, kaj več skupaj.			OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
B26	Nisem rada v skupini, kjer je več ljudi.	NISEM RADA V SKUPINI Z VEČ LJUDMI	LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE MED EPIDEMIJO
B27	Že od nekdaj imam malo prijateljev, ki pa so tisti pravi. Imam prijateljico, ki mi vedno stoji ob strani in mi prisluhne, ko to rabim.	PODPORA PRIJATELJICE	VLOGA VRSTNIKOV	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
B28	Tudi v času korone sva bili ves čas v stiku ali prek telefona ali pa sva se srečali v živo pri eni doma.	STIK S PRIJATELJICO PREK TELEFONA	VLOGA VRSTNIKOV	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
B29	Na vsake toliko ja. Iz tega vidika, da bi dobila informacijo, vse bo vredno in nekaj spodbudnih besed.	POTREBOVALA BI NEKAJ SPODBUDNIH BESED IN POTRDITEV, DA BO VSE VREDU	ISKANJE POMOČI	SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
B30	Poleg tega na katerikoli spletno aplikacijo sem se prijavila, sem videla telefonske številke za pomoč in kam se lahko obrnem v stiski, to mi je včasih povzročalo še dodaten stres.	VES ČAS OBKROŽENA S PODATKI KAM SE OBRNITI PO POMOČ, KAR MI JE POVZROČALO DODATEN STRES	ISKANJE POMOČI	SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

INTERVJU C

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMA
C1	Spomnim se, da sem bila s prijateljico na pijači, ko so razglasili epidemijo in sporočilo, da bo potekalo šolanje na daljavo. Obe sva se najprej razveselili, saj sva mislili, da to pomeni, da bova imeli več časa.	RAZVESELITEV OB RAZGLASITVI EPIDEMIJE	PRVI OBČUTKI OB ZAČETKU EPIDEMIJE	SOOČANJE Z ZAČETKOM EPIDEMIJE
C2	Zdaj sem sprijaznjena s situacijo, navadila sem se na situacijo.	SPRIJAZNJENJE S SITUACIJO	LASTNI OBČUTKI	SOOČANJE Z EPIDEMIJO
C3	Spremenilo se je tako, da se mi zdi, da sem postala še bolj zaprta vase.	ŠE BOLJ SEM SE ZAPRLA VASE	LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE
C4	Imam tudi socialno anksioznost, zato sem bila med epidemijo vesela, saj sem se lahko izognila nepotrebnim stikom z ljudmi.	VESELA SEM, DA SEM SE LAHKO IZOGIBALA NEPOTREBNIM STIKOM Z LJUDMI	LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE
C5	Tudi nošenje mask je dobro vplivalo name, saj sem bila skrita.	VŠEČ MI JE BILO, KER SEM SE LAHKO SKRIVALA ZA MASKAMI	LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE
C6	Več časa sem preživela doma, s svojimi starši, kar mi je bilo okej.	VEČ ČASA ZA PREŽIVLJANJE Z DRUŽINO	VLOGA DRUŽINE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
C7	Skrbelo me je, saj mislim, da je moje znanje nazadovalo.	NAZADOVANJE ZNANJA	VLOGA ŠOLE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
C8	Nisem tako zbrano poslušala razlag, kot jih v šoli. Vse sem odlašala iz dneva v dan. Tako sem vedno vse delala zadnji dan. Učitelji so od nas pričakovali veliko, že na začetku epidemije, ko smo bili vsi zgubljeni.	POMANJKANJE MOTIVACIJE IN NEPOSLUŠNOST UČITELJEV	VLOGA ŠOLE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
C9	Moja prijateljica. No, pa tudi starši.	PRIJATELJI IN STARŠI	ISKANJE POMOČI	SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
C10	Ko sem bila pod stresom, sem poklicala prijateljico in pogovarjali sva se tudi po tri ure skupaj. Po pogovoru mi je bilo veliko lažje.	POGOVOR S PRIJATELJICO	ISKANJE POMOČI	SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
C11	Veliko sem se gibala v naravi. Narava me sprošča	GIBANJE V NARAVI	ISKANJE POMOČI	OBLIKE POMOČI

C12	Morala sem vsak dan na zrak in prekiniti gledanje v računalnik.	PREKINITI GLEDANJE V RAČUNALNIK	VLOGA OKOLJA	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
C13	Veliko sem poslušala glasbo. To je bil čas, ko sem se odklopila od vsega sveta in bila sama s sabo. Pasalo je, na vsake toliko.	POSLUŠANJE GLASBE MI JE PREDSTAVLJALO ODKLOP	SPROSTITEV	SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
C14	Epidemija in ukrepi so mi ustrezali.	USTREZNOST UKREPOV	UKREPI POVEZANI Z EPIDEMIJO	SOOČANJE Z EPIDEMIJO
C15	Prej sem bila v vsaki stvari pod pritiskom, že sam obisk šole je zame predstavljal velik napor.		LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE
C16	Med poukom sem bila bolj sproščena, nisem se obremenjevala, kako zgledam na kameri.	MANJŠA OBREMENJENOST Z IZGLEDOM	LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE
C17	Prav tako mi je bilo vseč, da se po nepotrebnem nisem rabila družiti z ljudmi.	PO NEPOTREBNEM SE NISEM DRUŽILA Z LJUDMI	UKREPI POVEZANI Z EPIDEMIJO	DUŠEVNO ZDRAVJE
C18	Sem pa trenutno v skrbeh, saj se bodo začeli ukrepi sproščati. Bojim se, kako se bom znašla med množicami ljudi in kako bo vse to name vplivalo. Že zdaj me je strah.	STRAH PRED ZAKLJUČKOM UKREPOV	UKREPI POVEZANI Z EPIDEMIJO	DUŠEVNO ZDRAVJE
C19	Na spletu sem zasledila ogromno nekih števil, ki jih lahko pokličeš. Ne vem, nisem še izbrala katere.	ZASLEDILA OGROMNO ŠTEVILK ZA POMOČ	ISKANJE POMOČI	SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
C20	Ne želim se izpostavljati in si mislim ah saj bo.	NE ŽELIM SE IZPOSTAVLJATI	ISKANJE POMOČI	SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
C21	Moram zbrati pogum, da pokličem. Saj bom.	MORAM ZBRATI POGUM	ISKANJE POMOČI	SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
C22	Oba sta nekaj časa morala delati od doma. To je bilo kar naporno za vse.	NAPORNO DELATI OD DOMA	VLOGA DRUŽINE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
C23	Čeprav smo imeli vsak svojo sobo, smo si bili na trenutke v napoto.	DRUŽINSKI ČLANI NA TRENUTKE V NAPOTO	VLOGA DRUŽINE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
C24	Vsi smo imeli svoje opravke, poleg tega pa smo drug od drugega pričakovali, da si bomo pomagali.	PRIČAKOVANJE DRUG OD DRUGEGA, DA SI BOMO VES ČAS POMAGALI	VLOGA DRUŽINE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
C25	Je bilo pestro, vendar se nismo prepirali oziroma smo se. Ampak nismo se skregali	SMO SE PREPIRALI, VENDAR NI	VLOGA DRUŽINE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI

	tako, da bi prišlo do nekih velikih zamer.	PRIŠLO DO ZAMER		SOOČANJU Z EPIDEMIJO
C26	Smo kar fajr odnesli vse skupaj.	SMO DOBRO ODNESLI VSE SKUPAJ	VLOGA DRUŽINE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO

INTERVJU D

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMA
D1	Na začetku sem bila prepričana, da gre za hec.	PREPRIČANA, DA JE VSE SKUPAJ ŠALA	PRVI OBČUTKI OB ZAČETKU EPIDEMIJE	SOOČANJE Z ZAČETKOM EPIDEMIJE
D2	Nisem mogla verjeti, mislila sem si, eh, sej bo trajalo samo kak teden ali dva pa bo vse vredno.	PREPRIČANA, DA BO VSE SKUPAJ TRAJALO LE NEKAJ ČASA	PRVI OBČUTKI OB ZAČETKU EPIDEMIJE	SOOČANJE Z ZAČETKOM EPIDEMIJO
D3	Verjeti sem začela šele, ko so rekli, da se bomo šolali od doma. Takrat me je zadelo, da se to v resnici dogaja.	ZADELO ME JE, KO SO REKLI, DA BO ŠOLANJE OD DOMA	PRVI OBČUTKI OB ZAČETKU EPIDEMIJE	SOOČANJE Z ZAČETKOM EPIDEMIJE
D4	Spremenilo se je na slabše.	SLABŠE DUŠEVNO ZDRAVJE	LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE
D5	Bilo je stresno in še je naporno.	STRESNO IN NAPORNO	LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE
D6	Med epidemijo sem se tedensko pogovarjala z našo šolsko psihologinjo.	POGOVOR S ŠOLSKO PSIHOLOGINJO	ISKANJE POMOČI	SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
D7	Zapustiti sem morala dijaški dom in se šolati doma. Težko je bilo, sploh na začetku, ko smo bili vsi izgubljeni.	ZAPUSTITI DIJAŠKI DOM	VLOGA OKOLJA	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
D8	V dijaškem sem bila cel teden od ponedeljka do petka. Fajn je, sem raje tam kot doma.	RAJE SEM V DIJAŠKEM KOT DOMA	VLOGA OKOLJA	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
D9	Doma se ves čas prepiramo.	PREPIRI DOMA	VLOGA DRUŽINE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
D10	V dijaškem pa imam mir, družim se s prijatelji in nobeden me ne nadzira. Fajn se mamo.	MIR, DRUŽENJE V DIJAŠKEM DOMU	VLOGA OKOLJA	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
D11	Včasih me ima, da bi tudi za vikend ostala v dijaškem. Zdaj pa nisem mogla biti niti en dan. Bilo je grozno.	GROZNO POČUTJE ZARADI ZAPRTJA DIJAŠKIH DOMOV	VLOGA OKOLJA	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
D12	Ves čas smo se prepirali, bolj kot prej.	PREPIRI DOMA	VLOGA DRUŽINE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO

D13	Problem je bil denar, sploh, če bi tudi mama ostala brez službe. Sama sem že iskala delo, vendar tudi tega ni bilo.	PROBLEM ZARADI ZASLUŽKA	VLOGA REVŠČINE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
D14	Poleg tega imam maturo letos, česar me je zelo strah pa vseeno sem bila pripravljena iti v službo, če bi bilo treba, samo da bi se nehali prepirat.	STRAH PRED MATURO	VLOGA ŠOLE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
D15	Na neki točki se par dni nisem prijavila na zoom, zato sem začela obiskovati psihologinjo.	IZOSTAJANJE OD POUKA	ISKANJE POMOČI	OBLIKE POMOČI
D16	Bilo je fajn, nekdo me je poslušal. Še boljše bi bilo, če bi potekali pogovori v živo, ampak tudi prek zooma je bilo okej.	POGOVOR S PSIHOLOGINJO	ISKANJE POMOČI	OBLIKE POMOČI
D17	Oče je začel piti, z mamo sva ga spravili na zdravljenje. To je bilo še dodaten stres, vendar bo za vse boljše.	OČE NA ZDRAVLJENJU ZARADI ALKOHOLA	VLOGA DRUŽINE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
D18	Zdaj lahko imam čas samo zase. Včasih popoldan namesto da bi ga preživela s prijatelji, grem na sprehod sama, samo toliko, da se malo odmaknem in umirim.	SAMA GREM NA SPREHOD, DA SE UMIRIM IN ODMAKNEM	SPROŠČANJE	SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
D19	Letos imam maturo, zato so vse moje misli usmerjene tja.	MISLI PRI MATURI	VLOGA ŠOLE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
D20	Bilo me je strah, kaj bo z ocenami.	STRAH ZARADI OCEN	VLOGA ŠOLE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
D21	Veliko mi je pomagala psihologinja, ki me je pomirjala in spodbujala.	POMAGALA MI JE PSIHOLOGINJA S SPODBUJANJEM IN POMIRJANJEM	ISKANJE POMOČI	SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
D22	Učni uspeh se na srečo mi ni kaj spremenil, saj se zelo trudim.	TRUD ZA UČNI USPEH	VLOGA ŠOLE	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
D23	Moja najboljša prijateljica. Ves čas mi je stala ob strani in me poslušala ter prenašala moje jamranje.	PRIJATELJICA POSLUŠNA ZA MOJE JAMRANJE	VLOGA VRSTNIKOV	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
D24	S kom drugim med šolanjem na daljavo nisem imela stika.	MALO STIKA Z DRUGIMI MED EPIDEMIJO	VLOGA VRSTNIKOV	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI

				SOOČANJU Z EPIDEMIJO
D25	Mislim, da šola in odnosi doma. Vse skupaj je bilo prepleteno.	VSE JE BILO PREPLETENO	LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE
D26	Zaradi vsega dogajanja doma sem bila na trenutke manj sposobna slediti šoli in opravljati šolske obveznosti.	ZARADI VSEGA DOGAJANJA DOMA SEM MANJ SPOSOBNA SLEDITI ŠOLI	LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE
D27	Zdi se mi, da sem bila pod stresom in pritiskom vsak dan.	STRES IN PRITISK VSAK DAN	LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE
D28	Zato sem vmes tudi izostala iz šole in tako sem začela obiskovati psihologinjo.	ZARADI IZOSTANKOV IZ ŠOLE SEM ZAČELA OBISKOVATI PSIHOLOGINJO	ISKANJE POMOČI	SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
D29	Prej sem vse tlačila vase in mislila eh saj bo boljše, ne jamraj.	TLAČILA VSE VASE	ISKANJE POMOČI	OBLIKE POMOČI
D30	To se je nabiralo in nabiralo, včasih sem si vzela tudi odmor in šla na sprehod vendar se je to redko zgodilo.	TEŽAVE SO SE NABIRALE	LASTNI OBČUTKI	DUŠEVNO ZDRAVJE
D31	Zdaj mi pogovor s psihologinjo res pomaga in ni me sram povedati, da jo obiskujem.	NE SRAMUJEM SE OBISKOVANJA PSIHOLOGINJE	ISKANJE POMOČI	SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
D32	Hm rekla bi, da sem pogrešala dijaški dom.	POGREŠALA DIJAŠKI DOM	UKREPI POVEZANI Z EPIDEMIJO	DUŠEVNO ZDRAVJE
D33	Odklop od doma, pobeg tja, kjer sem lahko sama.	DIJAŠKI PROSTOR ZA ODKLOP OD DOMA	VLOGA OKOLJA	VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO
D34	Vesela sem, da so učitelji opazili, da je nekaj narobe, ker me ni v šolo.	UČITELJI OPAZILI, DA JE NEKAJ NAROBE	ISKANJE POMOČI	SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
D35	Manjkalo mi je tudi to, da bi vedela, kdaj bo vsega tega z epidemijo konec. Tako pa so vsak teden podaljševali in noben ni znal povedati, kdaj se bo začelo vračati v normalo.	MANJKALA INFORMACIJA KDAJ BO KONEC	UKREPI POVEZANI Z EPIDEMIJO	DUŠEVNO ZDRAVJE

9.3.2 Osno kodiranje

SOOČANJE Z ZAČETKOM EPIDEMIJE

PRVI OBCUTKI OB ZAČETKU EPIDEMIJE

- Nisem verjela, da bo tako dolgo trajalo (A1).
- Dlje kot je trajalo, težje je bilo preživljanje (A2).
- Ne zavedanje o dogajanju (B1).
- Veselje ob novici, da bo potekalo šolanje od doma (B2).
- Razveselitev ob razglasitvi epidemije (C1).
- Sprijaznjenje s situacijo (C2).
- Prepričana, da je vse skupaj šala (D1).
- Prepričana, da bo vse skupaj trajalo le nekaj časa (D2).
- Zadelo me je šele, ko so rekli, da bo šolanje od doma (D3).

VLOGA SOCIALNEGA OKOLJA PRI SOOČANJU Z EPIDEMIJO

VLOGA ŠOLE

- Veliko samostojnega dela za šolo (A5).
- Napeto, živčno in stresno šolanje (A6).
- Učni uspeh je boljši, motivacije pa manj (A8).
- Dodatni pritiski zaradi mature (A9), (D14), (D19).
- Cel dan preživet za računalnikom (A10).
- Največja skrb je bila šola (B16).
- Zmedenost glede dela od doma (B17).
- Delo od doma postala navada (B18), (B19).
- Sprva so bile težave zaradi dela od doma (B19).
- Manj motivacije je povzročilo stres in zaskrbljenost (B20), (C8).

- Pritiski zaradi strahu, da ne bi dokončala šole (B21).
- Nazadovanje znanja (C7).
- Neposlušnost učiteljev (C8).
- Strah zaradi ocen (D20), (D22).

VLOGA DRUŽINE

- Prepiri med družinskimi člani (A16), (A18), (D9), (D12).
- Nerazumevanje družinskih članov, da potrebujem mir (A17), (C23).
- Fizično nasilje (A30).
- Težko obdobje, saj sva se razšla s fantom (B11).
- Ne najboljši odnosi v družini (B22), (B25).
- Slaba komunikacija med družinskimi člani (B23).
- Več časa za preživljanje z družino (C6).
- Pričakovanje drug od drugega, da si bomo ves čas pomagali (C24).
- Smo se prepirali, vendar ni prišlo do zamer (C25).
- Smo fajn odnesli vse skupaj (C26).
- Oče na zdravljenju zaradi alkohola (D17).

VLOGA VRSTNIKOV

- Druženje s prijatelji (A24).
- Sprehod in pogovor s prijatelji (A25).
- Klepetanje s prijateljicami preko telefona (B9), (B28).
- Podpora prijateljice (B27).
- Prijateljica poslušna za moje jamranje (D23).

- Malo stika z drugimi ljudmi (D24).

VLOGA OKOLJA

- Premalo prostora doma (A3), (A14).
- Šolanje od doma mi res ni ustrezalo (A4).
- Dijaški dom prostor in čas zase (A15), (B14), (D7), (D8), (D10), (D33).
- Slaba internetna povezava doma (A19).
- Delo za računalnikom je slabo vplivalo na zdravje (B4), (C12).
- Grozno počutje zaradi zaprtja dijaških domov (D11).

DUŠEVNO ZDRAVJE MED EPIDEMIJO

LASTNI OBČUTKI

- Dobivala sem čudne občutke (A7).
- Primanjkovalo mi je časa zase (A11), (A20), (A23).
- Nelagodno počutje v večji družbi (A12), (B26).
- Pritiski so vsepovsod (A13).
- Poslabšanje mentalnega zdravja (A21).
- Boljše duševno zdravje ob vračanju v dijaški dom (A38).
- Naveličanje vsega (B5).
- Veselje ob vrnitvi v šolo (B6).
- Sem introvertirana oseba z ožjim krogom prijateljev (B8).
- Težko je bilo, ker se je vse zapiralo (B12).
- Bojim se, da se bo moja sramežljivost in anksioznost povečala (B13).
- Še bolj sem se zaprla vase (C3).

- Všeč mi je bilo, ker sem se lahko skrivala za maskami (C5).
- Manjša obremenjenost z izgledom (C16).
- Slabše duševno zdravje (D4).
- Stresno in naporno (D5).
- Zaradi vsega dogajanja doma sem manj sposobna slediti šoli (D26).
- Stres in pritisk vsak dan (D27).
- Težave so se nabirale (D30).
- Vse je bilo prepleteno (D25).

UKREPI POVEZANI Z EPIDEMIJO

- Vesela sem, da sem se lahko izogibala nepotrebnim stikom z ljudmi (C4) (C17).
- Strah pred zaključkom ukrepov (C18).
- Pogrešala dijaški dom (D32).
- Manjkala je informacija, kdaj bo vsega skupaj konec (D35).

SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

SPROSTITEV

- Gledanje filmov (A26).
- Odmik na samo (A27), (A28).
- Našla sem metode za sproščanje in razmišljanje (A33).
- Poslušanje glasbe mi je predstavljalo odklop (C13).
- Sama grem na sprehod, da se umirim in odmaknem (D18).

ISKANJE POMOČI

- Sem že bila pri pedopsihiatrinji (A29).
- Sama si hočem pomagati (A31).
- Največ si skušam pomagati sama, ker se nočem ves čas na nekoga zanašati (A32).
- Pogovori prek telefona s prijatelji (A34), (C10).
- Potrebovala bi nekoga za pogovor v živo (A35).
- Potrebovala bi nekaj spodbudnih besed in potrditev, da bo vse v redu (B29).
- Ves čas obkrožena s podatki, kam se obrniti po pomoč, kar mi je povzročilo dodaten stres (B30).
- Prijatelji in starši (C9).
- Zasledila sem ogromno številčk za pomoč (C19).
- Ne želim se izpostavljati (C20).
- Moram zbrati pogum (C21).
- Pogovor s šolsko psihologinjo (D6).
- Pomagala mi je psihologinja s spodbujanjem in pomirjanjem (D21).
- Zaradi izostankov iz šole sem začela obiskovati psihologinjo (D28).
- Ne sramujem se obiskovanja psihologinje (D31).
- Učitelji so opazili, da je nekaj narobe (D34).