

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Tena Komel

**Doživljanje stresa kot posledica pomanjkanja
stikov zaradi epidemije COVID-19 med dijaki na
Goriškem**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2022

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Tena Komel

**Doživljanje stresa kot posledica pomanjkanja
stikov zaradi epidemije COVID-19 med dijaki na
Goriškem**

Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Alenka Gril

Ljubljana, 2022

ZAHVALA

Za strokovno pomoč, podporo in koristne nasvete glede pisanja diplomskega dela se zahvaljujem mentorici doc. dr. Alenki Gril.

Iskreno se zahvaljujem vsem dijakom 1. in 3. letnikov sodelujočih srednjih šol v Novi Gorici, ki so izpolnili vprašalnik in s tem pripomogli k nastanku diplomskega dela.

Prijateljem in prijateljicam, ki ste me neprestano spodbujali.

Za vso podporo na študijski in življenjski poti pa posebno zahvalo namenjam svoji družini, ki vedno verjame vame – mama, tata, Lana, Tom, nona, nono, babi. Hvala vam.

PODATKI O DIPLOMSKEM DELU

Ime in priimek: Tena Komel

Naslov: Doživljanje stresa kot posledica pomanjkanja stikov zaradi epidemije COVID-19 med dijaki na Goriškem

Mentorica: doc. dr. Alenka Gril

Kraj: Ljubljana

Leto: 2022

Ključne besede: mladostništvo, socialni stiki, COVID-19, stres, digitalizacija, socialno delo

Povzetek:

V življenju se ljudje neprestano prilagajamo spremembam, ki nam lahko življenja obrnejo na glavo. Lansko leto pa smo bili prav vsi postavljeni pred izziv, saj se je v svetu pojavila epidemija COVID-19, ki je ohromila pristne socialne stike med ljudmi, ki imajo pomembno vlogo v obdobju odrasčanja, kot tudi v kasnejšem življenju vsakega izmed nas. V času mladostništva nam stiki z vrstniki, poleg drugih dejavnikov, omogočajo, da ugotovimo, kdo smo in kaj si želimo postati, si postavljamo cilje, odkrivamo svoje interese, se naučimo solidarnosti in življenja v skupnosti. Zdravi in pristni odnosi z ljudmi vodijo v dobro počutje, saj se zaradi dalj trajajočega pomanjkanja socialnih stikov posameznik začne počutiti osamljeno, kar lahko pripelje do fizičnih in psihičnih posledic. V času epidemije COVID-19, ko so veljali najstrožji ukrepi vlade, so bili stiki izven svojega gospodinjstva prepovedani. Namen raziskave je bil raziskati, kako je omejevanje fizičnih stikov z vrstniki vplivalo na duševne stiske mladih, predvsem na doživljanje stresa. Ugotavljala sem tudi, če so mladi mnenja, da je digitalizacija, ki je bila v teh časih edini možen vir socialnih stikov z vrstniki, dober nadomestek fizičnih stikov z vrstniki.

GRADUATION THESIS DATA

Name and Surname: Tena Komel

Title: Experiencing stress as a result of lack of contacts due to the COVID-19 epidemic among students in the Goriška region

Mentor: Assist. Prof. Alenka Gril

City: Ljubljana

Year: 2022

Keywords: adolescence, social contacts, COVID-19, digitalization, social work

Abstract:

People are constantly adapting to different changes throughout their lives. Last year, however, we were all challenged by the emergence of the COVID-19 epidemic, which made it hard to have genuine social contacts with other people. Social contacts play an important role in growing up, as well as in the later lives of each of us. During adolescence, social contacts with peers, among other factors, allows us to find out who we are and what we want to become, set goals, discover our interests, learn solidarity and community life. Healthy and genuine relationships with people lead to well-being, as a prolonged lack of social contacts makes an individual feel lonely, which can lead to physical and psychological consequences. At the time of the COVID-19 epidemic, when the government's strictest measures were in place, contacts with people outside their household were prohibited. The purpose of this study was to investigate how limiting physical contacts with peers affected the mental distress of young people, especially experience of stress. I was also interested in finding out if young people are of the opinion that digitalization, which was the only possible source of social contacts with peers, is a good substitute for physical contacts with peers.

Kazalo vsebine

1 TEORETIČNI DEL.....	1
1.1 Obdobje mladostništva.....	1
1.2 Pomen socialnih stikov z vrstniki v mladostništvu.....	2
1.3 Duševne stiske mladih	3
1.3.1 Dejavniki tveganja na področju duševnega zdravja	4
1.4 Stres	5
1.4.1 Simptomi doživljanja stresa	6
1.5 Posledice epidemije COVID-19 na duševno zdravje	7
1.5.1 Posledice prepovedi socialnih stikov v času epidemije COVID-19.....	8
1.5.2 Duševne stiske v času epidemije COVID-19	9
2 PROBLEM.....	11
2.1 Opis problema	11
2.2 Hipoteze	12
3 METODOLOGIJA	13
3.1 Vrsta raziskave.....	13
3.2 Merski instrument.....	13
3.3 Populacija	14
3.4 Vzorec.....	14
3.5 Zbiranje podatkov.....	14
3.6 Obdelava in analiza podatkov	15
4 REZULTATI	16
5 DISKUSIJA.....	52
6 SKLEPI	59
7 PREDLOGI	60
8 LITERATURA.....	61
9 PRILOGE.....	66
9.1 Anketni vprašalnik	66

Kazalo tabel

Tabela 1: Opis pomena druženja z vrstniki oziroma prijatelji.....	17
Tabela 2: Druženje s prijatelji, prikazano po letniku in spolu.....	18
Tabela 3: Vpliv drugih oseb na življenje mladostnikov	19
Tabela 4: Kaj so dijaki pogrešali v času najstrožjih ukrepov vlade	20
Tabela 5: Prijateljstvo preko računalnika v času epidemije	24
Tabela 6: Osebe, ki jim srednješolci zaupajo	27
Tabela 7: Pomoč prijateljev v primeru stiske v času prepovedanega druženja, prikazano po spolu in letniku srednje šole	29
Tabela 8: Izražanje in prepoznavanje čustev preko socialnih omrežij	30
Tabela 9: Počutja, občutki in čustva v času epidemije COVID-19	32
Tabela 10: Jakost doživljanja stresa od pojava COVID-19 dalje, prikazano po spolu in letniku srednje šole	34
Tabela 11: Zaznavanje težav v času epidemije COVID-19, prikazano po spolu in letniku srednje šole (N=109)	37
Tabela 12: χ^2 – test za H 1	37
Tabela 13: χ^2 -test za H 2	38
Tabela 14: χ^2 -test za H 3A	39
Tabela 15: χ^2 – test za H 3B.....	40
Tabela 16: χ^2 -test za H 3C	41
Tabela 17: χ^2 -test za H 4A	42
Tabela 18: χ^2 -test za H 4B	43
Tabela 19: χ^2 -test za H 4C	44
Tabela 20: χ^2 -test za H 4D	44
Tabela 21: χ^2 -test za H 5	45
Tabela 22: χ^2 -test za H 6	46
Tabela 23: χ^2 -test za H 7A	47
Tabela 24: χ^2 – test za H 7B.....	48
Tabela 25: χ^2 – test za H 7C.....	49
Tabela 26: χ^2 – test za H 8	50
Tabela 27: χ^2 – test za H 9	50

Kazalo slik

Slika 1: Spol in letnik srednje šole respondentov	16
Slika 2: Druženje s prijatelji, prikazano po spolu	18
Slika 2: Druženje s prijatelji, prikazano po spolu	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 3: Vpliv prijateljev, vrstnikov, sošolcev na življenje dijakov, prikazano po jakosti vpliva.....	19
Slika 4: Pogrešanje druženja s prijatelji in sošolci v času najstrožjih ukrepov vlade, prikazano po letniku srednje šole	21
Slika 5: Srečanje s prijatelji v času prepovedanega druženja, prikazano po spolu in letniku srednje šole.....	22
Slika 6: Ohranjanje stikov preko socialnih omrežij ali telefona, prikazano po spolu in letniku srednje šole.....	22
Slika 7: Pogostost pogovarjanja preko socialnih omrežij ali telefona, prikazano po spolu in letniku srednje šole.....	23
Slika 8: Zaupajo svoje težave drugim, prikazano po spolu in letniku srednje šole.....	25
Slika 9: Ne zaupajo svojih težav drugim, prikazano po spolu in letniku srednje šole	26
Slika 10: Pogostost zaupanja težav prijateljem, vrstnikom in sošolcem, prikazano po letniku srednje šole.....	28
Slika 11: Težje prepoznavanje težav prijateljev preko socialnih omrežij, prikazano po letniku srednje šole.....	30
Slika 12: Doživljanje stresa v času prepovedanega druženja, prikazano po spolu	33
Slika 13: Največji povzročitelji stresa v času epidemije COVID-19, prikazano po spolu ..	36

1 TEORETIČNI DEL

1.1 Obdobje mladostništva

Ljudje se razvijamo in rastemo zaradi interakcije med biološkimi dejavniki – dednim zapisom v genih in dejavniki okolja, ki pred nas postavljajo različne izzive in pričakovanja, na katera se odzivamo in se jim prilagajamo. S starostjo posameznik prehaja iz enega življenjskega obdobja v drugo – od otroštva preko mladostništva v odraslost. Vsako obdobje ima svoje razvojno-psihološke značilnosti, kar pomeni, da posamezniki razvijajo svoje biopsihosocialne zmožnosti v procesu prilagajanja na lastne telesne spremembe in specifične zahteve socialnega okolja oz. v vsakem obdobju izpolnjujejo razvojne naloge (Zupančič, 2004, str. 523).

Mladostništvo je obdobje v posameznikovem življenju, in sicer med otroštvom in odraslostjo, ki se začne s puberteto med 11./12. in 14. letom, zaključi pa se s prevzemanjem odraslih vlog in z doseganjem relativne spoznavne, čustvene, socialne in moralne zrelosti med 20. in 24. letom starosti.

Obdobje mladostništva lahko razdelimo na tri podobdobja, vsako s svojimi specifičnimi značilnostmi: zgodnje mladostništvo (do 14. leta), srednje mladostništvo (do 17./18. leta) in pozno mladostništvo (do 22./24. leta starosti) (Zupančič, 2004, str. 512).

V času mladostništva se mladostnikom dogaja veliko hkratnih sprememb na različnih področjih, kot na primer v telesnem razvoju, v spoznavnih sposobnostih, v psihološkem dozorevanju ter pri socialnih spretnostih. Soočajo se s številnimi kompleksnimi in zahtevnimi razvojnimi nalogami, katerih izpolnitev vodi v zrelost in odraslo dobo. Slovenska avtorja Horvat in L. Magajna (Zupančič, 2004, str. 521) navajata (zelo podobno kot Havighurst) osem temeljnih razvojnih nalog, ki bi jih moral mladostnik obvladati, da bi se njegov nadaljnji razvoj odvijal optimalno. Te so:

1. ustvariti zrelejše odnose z vrstniki,
2. oblikovati svojo spolno vlogo in spolno identiteto,
3. sprejemati in učinkovito uporabljati svoje telo,
4. oblikovati čustveno neodvisnost od staršev,
5. pripravljati se na zakon in družinsko življenje,
6. oblikovati odnos do dela in se pripraviti na poklicno udejstvovanje,
7. oblikovati lasten sistema vrednot,
8. želeti si in biti sposoben opravljati družbeno odgovorne dejavnosti.

Te naloge so lahko velikokrat prevelika zahteva za odraščajočega mladostnika, saj je v adolescenci čas za razvijanje potencialov in pripravljanje poti za izpolnjevanje ciljev, ni pa še čas za njihovo doseganje. Le uspešna razrešitev razvojnih nalog posamezniku omogoča nadaljnji razvoj. Mladostništvo je torej obdobje, v katerem mladostniki iščejo sebe, oblikujejo lastno identiteto, ki jo lahko razumemo kot kulminacijo vseh specifičnih razvojnih nalog (Vičič, 2002, str. 2). To je čas, v katerem posamezniki zbirajo različne izkušnje, se učijo, preizkušajo in se motijo (Tomori, Stergar, Pinter, Rus Makovec in Stikovič, 1998, str. 5).

1.2 Pomen socialnih stikov z vrstniki v mladostništvu

V obdobju mladostništva postaja interakcija z vrstniki vse pomembnejša, saj pripomore k posameznikovemu osamosvajanju od primarne družine k oblikovanju njegove identitete, vzorcev moralnih presoj ter vedenja, poleg tega pa pomembno vpliva tudi na razvijanje socialnih spretnosti ter na upad egocentrizma, ki je v mladostništvu zelo pogost pojav. V skupini vrstnikov mladostnik dobiva moč, občutek sprejetosti in v njej prepozna samega sebe (Hauptman in Komotar, 2010, str. 25). Družba vrstnikov mladostniku omogoča pogovor o tematikah, ki jih s starši običajno ne predeluje (kot na primer spolnost) (Roškar, 2009, str. 28) in mu pomaga oblikovati stališča v zvezi z vprašanji, ki se mu o teh tematikah pojavljajo. Zato je pomembno, da posamezniki med svojimi vrstniki najdejo sogovornika, ki jim daje občutek varnosti in gotovosti. V vrstniških skupinah posamezniki zadovoljujejo tudi svoje potrebe po avtonomiji, neodvisnosti in povezanosti med člani skupine (Hauptman in Komotar, 2010, str. 25). Če posamezniki v tem obdobju ne uspejo vzpostaviti zadovoljivih odnosov z vrstniki, lahko postanejo osamljeni in posledično bolj anksiozni ter depresivni (Roškar, 2009, str. 28).

Ne samo v mladostništvu, temveč tekom celotnega življenja so kakovostni odnosi, v katerih se počutimo sprejete in slišane, ter socialni stiki z drugimi ljudmi nekaj, kar nam prinaša občutek zadovoljstva in pozitivno vpliva na naše počutje in zdravje (Lampret, b.d.). Prav tako je druženje s prijatelji in z vrstniki ter vztrajanje v dobrih odnosih z njimi varovalni dejavnik zdravja v času odraščanja (Jeriček Klanšček, Roškar, Britovšek, Scagnetti in Kuzmanič, 2016, str. 19).

Socialni odnosi so pomemben dejavnik, ko govorimo o vplivu na zdravje, saj pogostost in kvaliteta naših odnosov z drugimi ljudmi vplivata na tveganje za razvoj različnih bolezni (Tomat, 2020).

Vrstniške skupine so skupine posameznikov, med katerimi se spletejo medosebne vezi, razvijeta se komunikacija ter soodvisnost med pripadniki, ki spadajo v isti starostni razred (Dekleva, 1983, str. 2). Ljudje si vrstnike, s katerimi želimo vzpostaviti socialni stik, izbiramo glede na skupne interese, cilje, vrednote, ideje in hobije (Vičič, 2002). Vrstniško druženje ima pomembno vlogo in funkcijo za osebnostni razvoj posameznika, saj v družbi vrstnikov mladostnik preizkuša različna vedenja, oblikuje svojo vlogo, pridobiva izkušnje in preizkuša obvladovanje medosebne agresivnosti, uči se razvijati intimne odnose, razvija odgovornost, stopa v sodelovanje z drugimi, razvija svojo spolno vlogo in nasploh začenja prevzemati spretnosti in vedenja, ki so značilna za družbo odraslih.

Kako mu je omogočeno ali neomogočeno vpletanje v družbo vrstnikov, posledično vpliva tudi na uspešnost njegove socializacije v kasnejšem življenju, saj imajo vrstniške skupine drugačno socializacijsko funkcijo kot druge družbene institucije, kjer so mladostniki neprestano pod nadzorom odrasle osebe. Če se mladostniku odvzame možnost vzpostavitve socialnih stikov in vrstniškega druženja, se lahko kot posledica pojavita neprilagodljivost v okolju ter psihopatološke motnje v odrasli dobi (Dekleva, 1983, str. 3). Pomanjkanje socialnih stikov velikokrat vodi tudi v osamljenost, izčrpanost in razburjenje, kar pripelje do različnih fizičnih in psihičnih posledic, kot so glavoboli, prebavne motnje, nespečnost, utrujenost, bolezni srca, težave z dihanjem, težave s koncentracijo, zaskrbljenost, tesnoba, jeza in občutek nevrednosti (Lampret, b.d.).

1.3 Duševne stiske mladih

V času odraščanja se posameznik spopada z različnimi stiskami, ki so lahko povezane s slabim mnenjem o sebi, s težavami v šoli, z negativnimi mislimi in problemi, ki se pojavljajo v krogu prijateljev. To je popolnoma normalno, če gre za prehodno stanje, iz katerega posameznik odraste v osebo, ki je fizično in psihično zdrava, saj so psihosocialne težave sestavni del odraščanja (Jeriček Klanšček, Roškar, Britovšek, Scagnetti in Kuzmanič, 2016, str. 3). Duševno zdravje namreč pomeni, da je posameznik zmožen sklepati in vzdrževati medosebne odnose, se uspešno spopada s težavami in z izzivi, ki mu jih prinaša življenje, je produktiven (Kaj so duševne motnje?, b.d.), si lahko postavlja cilje in jih izpolnjuje ter razvija različne prilagoditvene mehanizme, ki mu pomagajo prebroditi težke situacije (Jeriček Klanšček, Roškar, Britovšek, Scagnetti in Kuzmanič, 2016, str. 3). Oseba, ki je duševno zdrava, ima samospoštovanje, pozitivno samopodobo, je optimistična ter ima občutek moči (Jeriček Klanšček, Roškar, Vinko in Hočevar Grom, 2018, str. 19).

Pri nekaterih mladostnikih pa stiske vztrajajo dalj časa in povzročijo čustvene in vedenjske težave. Če te težave vztrajajo dalj časa, se lahko pri posamezniku razvijejo že težave z duševnim zdravjem, ki v skrajnem primeru pripeljejo do duševnih motenj (Jeriček Klanšček, Roškar, Britovšek, Scagnetti in Kuzmanič, 2016, str. 13). In čeprav je duševno zdravje v osnovi opredeljeno zelo statično, se novejši strokovnjaki bolj poslužujejo koncepta kontinuuma duševnega zdravja, ki ima na eni strani pozitivno duševno zdravje, v sredini težave v duševnem zdravju ter na drugi strani duševne motnje (Jeriček Klanšček, Roškar, Vinko in Hočevar Grom, 2018, str. 19). Človek se namreč vsakodnevno znajde v številnih stresnih situacijah, na katere se različno odziva, saj uspe nekatere uspešno premagati, druge pa mu povzročajo duševne stiske (Kaj so duševne motnje?, b.d.). S pomočjo kontinuuma se tako pomikamo od dobrega k slabemu duševnemu zdravju in obratno, na kar vplivajo različni zunanji dejavniki in psihofizična kondicija (Jeriček Klanšček, Roškar, Vinko in Hočevar Grom, 2018, str. 19). Pri tem pa je pomembno, da ne zamenjamo vsake duševne stiske za duševno bolezen, saj prav vsi včasih doživljamo frustracijo, strah, krivdo, sram, žalost, jezo, tesnobo in številna druga čustva, ki so negativna, vendar so večinoma zgolj opomba, da je pred nami ovira, ki je trenutno za nas prevelika, in zato tudi izginejo brez pomoči strokovnjaka za duševno zdravje. Če pa je stiska prevelika, se lahko pojavijo duševne težave, ki so prav tako lahko le kratkotrajne ali pa so posledica dalj trajajočega vedenja in čustvenega odzivanja posameznika, kar vodi v težave v posameznikovem vsakdanjem delovanju in sklepanju medosebnih odnosov (Kaj so duševne motnje?, b.d.). Težave v duševnem zdravju se kažejo preko različnih vedenj in doživljanj posameznika. Človek se občasno slabo počuti, ima nizko samopodobo in se zanemarja, težko se spopada in rešuje probleme ter pogosto občuti stres (Kaj so duševne motnje?, b.d.).

1.3.1 Dejavniki tveganja na področju duševnega zdravja

Dejavniki tveganja večajo možnost, da bo pri posamezniku ali skupini ljudi prišlo do razvoja psihosocialne motnje (Jeriček Klanšček, Roškar, Britovšek, Scagnetti in Kuzmanič, 2016, str. 15). Poznamo veliko različnih dejavnikov, ki vplivajo na to, ali se bodo pri posamezniku razvile duševne motnje ali ne, in sicer od bioloških, ki temeljijo na genetiki, do psiholoških in psihosocialnih. Več dejavnikov tveganja predstavlja večjo možnost, da bo posameznik zbolel za določeno duševno motnjo oziroma se bo pri njem razvila duševna težava (prav tam). Podatki v Sloveniji, ki so zbrani na podlagi statistike zdravstvenih ustanov, izkušenj in različnih raziskav, poročajo o tem, da so poleg individualnih dejavnikov tveganja, kot so

na primer spol, starost, način življenja in osebnostne značilnosti, pomembni tudi dejavniki okolja, v katerem posameznik živi. V to skupino spadajo pričakovanja, ki jih družba zastavi za posameznika, hiter način življenja, neenakosti na socialnem in ekonomskem področju ter osamljenost in prikrajšanost (Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028, 2018).

Ker je dejavnikov tveganja veliko, jih delimo na individualne dejavnike tveganja, kot na primer temperament, na z družino povezane dejavnike, kot je na primer psihopatologija staršev, na dejavnike, ki so v tesni povezavi z vrstniki in dogajanjem v šoli, kot na primer medvrstniško nasilje, in pa na dejavnike, ki se navezujejo na širšo skupnost, kot je na primer visoka stopnja kriminala (Jeriček Klanšček, Roškar, Britovšek, Scagnetti in Kuzmanič, 2016, str. 15). Pri mladostnikih so pogost vzrok za doživljanje stresa, ki spada med motnje v duševnem zdravju, prevelike šolske obremenitve, težave v odnosih z vrstniki, nezdrav način življenja, spremembe, ki se dogajajo v telesu v času odraščanja, negativen pogled nase, težave v družini, previsoka pričakovanja socialnega okolja, nesprejetost v družbi vrstnikov, preveliko število dodatnih dejavnosti itd. (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2012, str. 14).

1.4 Stres

Beseda stres pomeni neko napetost, pritisk oziroma silo, ki pritiska oziroma deluje na določeno površino. Hans Seyle, ki je leta 1949 v latinščini prinesel ta izraz v medicino, ga opisuje kot telesno prilagajanje spremenjenim okoliščinam oziroma odgovor na dražljaje, ki povzročijo, da se poruši naše osebno ravnovesje (Jeriček Klanšek, Bajt, 2015b, str. 9).

Telo posameznika se skuša s fiziološkimi, s psihološkimi in z vedenjskimi odgovori prilagoditi na stresorje, ki porušijo ravnovesje v posamezniku in sprožijo odziv v obliki stresa. To so lahko dogodki, osebe ali predmeti, ki jih vsak posameznik drugače doživlja, saj je za nekatere nekaj lahko stresni element, medtem ko za druge ni. Ali se bo posameznik odzval na stresor s stresom ali ne, je odvisno od njegove osebnosti, izkušenj, okoliščin, v katerih se je stresor pojavil, medosebnih odnosov, ki jih ima z ljudmi okrog sebe, njegova trdnost, moč in količina energije, ki jo v tistem trenutku kopiči v sebi (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2012). Ravno v obdobju mladostništva okolje mladostniku zada veliko razvojnih nalog na različnih področjih. In če želi vstopiti v naslednjo fazo odraščanja, mora vse te naloge uspešno razrešiti. Velikokrat se zgodi, da posameznik ni deležen takšne podpore socialnih skupin, kot bi jo potreboval, da bi mu to uspelo, zato se pogosto zgodi, da mu različne situacije predstavljajo stresno izkušnjo in posledično pogosto doživlja stres

(Kosmač, b.d.). Pri tem je potrebno poudariti, da poznamo tudi pozitivni stres, tako da ni vedno nujno, da je stres v naših življenjih neželen, saj je v določeni meri celo koristen, ker posameznike motivira za nadaljnje delo. Pozitivni stres lahko posameznik na primer doživlja, ko se pripravlja na prvi zmenek, ob spoznavanju novih prijateljev, pred posebno zabavo in tako naprej (Živ? Živ!, b.d.). Ta stres je v življenju nujno potreben, saj nas uči, motivira, z njegovo pomočjo napredujemo in se prilagajamo spremembam v okolju (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015a). Negativni stres je tisti, ki ga povzročajo stresorji, ki dalj časa prežijo na posameznika in je zato škodljiv. Pojavi se ob dogodkih, ki so za posameznika subjektivno neprijetni, kot na primer razočaranje zaradi izgubljene priložnosti, smrt, ustrahovanje, izključenost med vrstniki itd. (Živ? Živ!, b.d.). Ravno ta je tisti, ki velikokrat povzroči pojav depresije in izgorelosti, ki sta v sodobni družbi vse bolj prisotna problema. Hkrati pa raziskave dokazujejo, da so ljudje, ki dalj časa doživljajo negativen stres, bolj podvrženi uživanju alkohola, kajenju, nezdravi prehrani itd. (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015a).

Odzivi otrok in mladostnikov na stres so drugačni od tistih, ki jih doživijo odrasli, saj so ti odvisni od zrelosti, starosti in izkušenj posameznika, ki se je znašel v stresni situaciji. V otroštvu običajno ne doživimo veliko stresnih dogodkov, zato imajo mladostniki malo izkušenj s takšnimi situacijami, kar povečuje občutljivost nanje. Prav tako je odziv na stresor odvisen od tega, kako je mladostnik sposoben oceniti resnost situacije. Zato se velikokrat zgodi, da dogodke, ki objektivno gledano niso ogrožajoči, doživljajo zelo stresno – in obratno. Hkrati se v času mladostništva dogajajo številne spremembe v odnosu do odraslih oseb, ki so bile do tedaj pomembne v življenju posameznika, saj od njih postaja mladostnik vse bolj neodvisen, kar pomeni, da se nanj zruši veliko situacij, ki od njega zahtevajo spoprijemanje (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2012, str. 15).

1.4.1 Simptomi doživljanja stresa

Stres, ki ga posameznik doživlja, se kaže v načinu razmišljanja, izražanju čustev, spremembi vedenja ter preko telesnih znakov (Živ? Živ!, b.d.), vendar pri vsakem posamezniku v stresnih situacijah pride do drugačnega odziva oziroma znakov (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015a). Kljub temu pa obstajajo znaki, ki se pojavijo pri večini ljudi, ki doživljajo stres. To so hitro bitje srce, visok krvni tlak, težave z želodcem in prebavo, pohitreno dihanje, občutek strahu, tesnobe in žalosti, pojavljanje negativnih misli, hitra razdražljivost in umikanje iz družbe v samoto (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015a). Oseba, ki je pod stresom, je pogosto

brezvoljna, izgubi organiziranost, jo preganja nespečnost in izgubi apetit – ali pa nasprotno išče tolažbo v hrani (Živ? Živ!, b.d.). Prav tako se lahko zgodi, da je oseba bolj prepirljiva, jokava, ima pogoste glavobole in težave s pozornostjo (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2012, str. 10). Pri mladostnikih se lahko pojavijo še nekateri drugi znaki kot odgovor na stresne situacije, kot so na primer povečana odvisnost od odraslih oseb, učne težave zaradi zmanjšanja koncentracije, pozabljivost, težave pri razmišljanju, okrnjena domišljija in slabo presojanje; lahko se zgodi, da mladostnik razvije regresivno vedenje, na primer zavijanje las, zibanje ali sesanje prstov (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2012, str. 15).

Vsi zgoraj naštetih odzivi lahko trajajo samo nekaj ur, nekaj dni ali pa nekaj tednov. V tem času nekateri ljudje lahko normalno delujejo dalje in poiščejo informacije, ki jim pomagajo poskrbeti za svoje zdravje. Nekaterim pa stres vzame moč in se težko spopadejo s situacijo, v kateri so se znašli, ter težko normalno delujejo v svojem vsakdanjem življenju, saj jih stres popolnoma ohromi. V teh primerih stres velikokrat pripelje do depresije in anksioznih motenj, saj se stresorji kopičijo in je že en majhen stresor lahko dovolj, da posameznik zbolí za depresijo (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2012, str. 11).

1.5 Posledice epidemije COVID-19 na duševno zdravje

Psihološke posledice, ki so nastale zaradi življenjskih sprememb v času pandemije COVID-19, so vidne že zdaj, verjetno pa se bodo v naslednjih letih pojavljale vse pogostejše in tudi dosegle vrh. Vse več ljudi ostaja brez služb in s finančnimi težavami, pogosti so občutki osamljenosti in žalosti zaradi izgub bližnjih, kar ima zelo velik vpliv na mentalno zdravje posameznikov. Najbolj pogoste psihološke motnje (Pietrabissa in Simpson, 2020) ne le v času epidemije, ampak tudi na splošno, so tesnoba, panika, obsesivno-kompulzivna motnja, nespečnost, depresija in posttravmatski stres. Razvijejo pa se lahko tudi telesne težave, kot so zmanjšana imunost, povečano tveganje za bolezni srca in ožilja ter v najslabšem primeru tudi smrt (prav tam). Izguba vsakodneвне rutine in zmanjševanje fizičnih in socialnih stikov z ljudmi povzroča dolgočasje, razvoj frustracij in občutek izolacije od preostalega sveta, kar posameznikom povzroča različne stiske (Brooks idr., 2020). To niso stiske, ki bi jih neposredno prinesla pandemija; velik vpliv na pojav teh motenj ima dolgotrajna socialna izolacija, kar pomeni, da ljudem primanjkuje interakcija z drugimi (Pietrabissa in Simpson, 2020). Frustracije in stiska se lahko v takšnih časih, kot je epidemija, še povečajo, če človek nima možnosti, da bi sodeloval v dejavnostih, ki se odvijajo po telefonu, na družabnih omrežjih in drugih internetnih platformah, saj je bilo druženje v živo v času epidemije

prepovedano. Zato je postala prednostna naloga to, da posameznik aktivira svoja socialna omrežja in tako ostane v stiku z ljudmi, ki so mu blizu, saj nezmožnost povezave na daljavo poveča možnosti, da se razvijeta tesnoba in dolgotrajna stiska (Brooks idr., 2020).

1.5.1 Posledice prepovedi socialnih stikov v času epidemije COVID-19

Ljudje smo socialna bitja, ki smo ves čas svojega življenja vpeti v različne socialne interakcije z ljudmi, ki vplivajo na nas in mi nanje, in se ob upadu socialnih stikov počutimo osamljene ter se hitro znajdemo v stiski. Zato je pomembno, da ostanemo vpeti v socialno mrežo tudi v času COVID-19. Epidemija je povzročila marsikatero spremembo na različnih področjih življenj posameznikov. Spremenila je našo dnevno rutino, zabrisala je mejo med študijem oziroma službo in domom ter večino socialnih interakcij premaknila na internet. In čeprav nam hitro razvijajoča se tehnologija omogoča, da ohranjamo stike tudi v teh negotovih časih, se med interakcijami v živo odvijajo procesi, ki so pri komunikaciji na daljavo oteženi, saj preko spletnih interakcij težko usklajujemo sogovornikovo mimiko in njegove čustvene izraze ter nanje tudi težje reagiramo (Tomat, 2020). Neverbalna komunikacija namreč predstavlja velik in zelo pomemben del našega sporazumevanja, saj poznamo 700.000 različnih izrazov, ki jih uporabljamo pri telesni govorici, ko komuniciramo z drugimi ljudmi. Ljudje svoje razpoloženje in sporočila kažemo s kretnjami rok in nog, mimiko obraza, telesno držo, a tudi z oblačili, obutvijo, modnimi dodatki, pričesko (Mihaljčič, 2006, str. 24–25). Prav zato nam osebni stiki, kjer lahko uporabljamo tudi vidno komponento, omogočajo, da so naše interakcije uspešnejše. Zato so platforme, ki na spletu omogočajo videoklice, ustrežnejši pripomoček za ohranjanje kvalitetnih socialnih stikov (Tomat, 2020).

Zavedati se je treba, da je socialna izolacija pomembna, če želimo zmanjšati prenos okužb, vendar ljudje nismo narejeni tako, da bi dobro prenesli dolgo trajajoče ločevanje od drugih ljudi, saj smo, kot pravi Aristotel, »socialne živali« (Pietrabissa in Simpson, 2020), ki potrebujejo stike z drugimi, kajti pomanjkanje odnosov vodi v težave pri oblikovanju osebne identitete in zadovoljevanju nekaterih potreb. To posledično vpliva na človekovo počutje in razpoloženje. Prav tako bo pandemija, ki jo doživljamo, nekoliko spremenila naše medosebne odnose, saj se bodo najverjetneje vse pogostejše pojavljale težave pri vzpostavljanju fizičnih stikov. Digitalizacija naših življenj je vse hitrejša, socialni stiki so se v tem času preselili na internet in mobilne telefone (prav tam). Poleg tega so se začeli ljudje izogibati socialnim stikom in držijo razdaljo do drugih, saj so le-ti v družbi predstavljeni

kot grožnja in kot nekaj, kar lahko škodi posameznikovemu zdravju in zdravju njegovih najbližjih. Strokovnjaki se bojijo, da bodo ljudje prevzeli takšno vedenje in bo le-to postopoma nadomestilo prejšnji pogled na svet in medosebne odnose. Socialna izolacija je tesno povezana tudi z občutki osamljenosti, saj pomanjkanje stikov vodi v osamljenost – in obratno. Osamljenost, ki je tesno povezana z depresijo, je velikokrat razlog za samomorilne misli in dogodke (Pietrabissa in Simpson, 2020). Epidemija COVID-19 je tako prisilila veliko število ljudi v to, da se počutijo osamljene, kar je že tako velika težava v današnji družbi (prav tam).

1.5.2 Duševne stiske v času epidemije COVID-19

V času COVID-19 je bilo v mnogih državah izdanih kar nekaj vladnih ukrepov, ki so od posameznikov zahtevali, da se socialno distancirajo od drugih oziroma živijo v socialni izolaciji, kar pomeni, da so fizično ločeni od drugih ljudi (Smith, Steinman in Casey, 2020). Ker posamezniki v času mladostništva velik pomen pripisujejo medsebojnim odnosom z vrstniki bolj kot z družino, ima kakršnokoli ločevanje od vrstnikov lahko posledice na duševnem zdravju, kot so depresija, strah, stres in tesnoba (Sterling Octavius, Rusdi Silviani, Lesmandjaja, Juliansen in Juliansen, 2020). Ravno zaradi tega obstaja velika verjetnost, da bo situacija, v kateri trenutno živimo, prinesla novo epidemijo, ki bo povezana z našim duševnim zdravjem. Že zdaj so se, ampak še bolj se bodo, razvijali občutki osamljenosti pri posameznikih zaradi medosebne nepovezanosti. Pojavlja se preobremenitev zaradi strahu, bolečine, tesnobe, travme, jeze in psihofizične izčrpanosti posameznikov, kar lahko pripelje do hudih psiholoških motenj, kot je reaktivna depresija (Pietrabissa in Simpson, 2020). Reaktivna depresija je tesnobno razpoloženje, ki ga povzročijo zunanji dogodki in je najbolj pogosta v času pubertete in srednjih let (Friebe in Puhl, 2000, str. 27).

UNICEF (b.d.) je v Latinski Ameriki in na Karibih izvedel anketo, ki prikazuje, kako pomemben vpliv ima pandemija COVID-19 na duševno zdravje mladostnikov. Na vprašanja o počutju v času COVID-19 je odgovarjalo 8444 mladih, starih med 13 in 29 let. Od tega jih je 27 % poročalo o tem, da so se v zadnjih sedmih dneh počutili tesnobno, 15 % pa jih je spremljala depresija. Kar 46 % mladih je izgubilo motivacijo za dodatne dejavnosti, v katerih so običajno uživali, 36 % vprašanih pa je bilo nemotiviranih za opravljanje vsakodnevnih opravil. Pri pogledu na prihodnost so nastale razlike med ženskim in moškim spolom, saj je kar 43 % žensk pesimističnih glede prihodnosti, medtem ko je o črnem pogledu na prihodnost poročalo 31 % moških. Zaskrbljujoč podatek je, da je 73 % vprašanih v času

epidemije potrebovalo pomoč v zvezi s svojim fizičnim in duševnim zdravjem, a le eden od treh je poiskal pomoč v krogu svojih prijateljev ali družine. To pomeni, da kar 40 % vprašanih, kljub temu da so potrebovali pomoč, zanjo niso prosili.

Narejena je bila še raziskava (Sterling Octavius, Rusdi Silviani, Lesmandjaja, Juliansen in Juliansen, 2020), ki je raziskovala povezavo med socialno izolacijo in pojavom depresije med mladimi; ugotovili so, da med mladimi obstaja povezava med vplivom COVID-19 in depresijo. Tisti, ki so že pred prisilno izolacijo doživljali občutke osamljenosti, depresije in tesnobe, so bili bolj nagnjeni k le-tem tudi v času epidemije. Ugotovili so tudi, da so mladi razvili kar nekaj zaščitnih dejavnikov, ki so jim pomagali premagovati socialno izolacijo in tako ni posebno vplivala na poslabšanje njihovega duševnega zdravja. Skrbeli so, da so imeli fizično in psihosocialno podporo, prebirali samo ustrezne, natančne in verodostojne informacije o poteku epidemije ter našli dobro motivacijo za spoštovanje ohranjanja fizične oddaljenosti.

V raziskavi izvedeni v Sloveniji, v kateri je sodelovalo 191 moških in 688 žensk (Kavčič in Podlesek, 2020, str. 112) so ugotovili, da je bilo v času epidemije več anksioznosti med ženskami, brezposelnimi, samskimi in mladimi, ki so na prehodu v odraslost. Prav tako je bila v raziskavah (Kavčič in Podlesek, 2020, str. 113), ki so bile izvedene v času epidemije H1N1, večja anksioznost opažena med ženskami. Remmerswaal in Muris, ki sta bila avtorja raziskave v času epidemije H1N1, sta to razliko med spoloma poskušala utemeljiti s tem, da so ženske bolj občutljive za nevarnosti v okolju zaradi skrbi za varnost družine. Kavčič in Podlesek (2020, str. 113) sta več anksioznosti med udeleženci slovenske raziskave starimi med 18 in 24 let povezala z značilnostmi in nalogami razvojnega obdobja te starostne skupine ter z omejevanjem socialnih stikov, učenjem na daljavo in negotovostjo o prihodnosti mladostnikov.

Tudi mediji v Sloveniji (Aščić, 2021) opozarjajo, da vse več otrok in mladostnikov trpi zaradi duševnih stisk. V oddaji Tednik (Aščić, 2021) dr. Drobnič Radobuljac iz Enote za intenzivno otroško in adolescentno psihiatrijo na Psihiatrični kliniki v Ljubljani opozarja na opazno povečanje stisk, ki se kažejo s samomorilnostjo. Na Pediatrični kliniki v Ljubljani je v letu 2020 število hospitaliziranih otrok in mladostnikov po poskusu samomora naraslo za 30 %. Strokovnjaki zato opozarjajo, da po epidemiji virusa sledi epidemija duševnih težav. Dijakinja ene izmed ljubljanskih srednjih šol je v prispevku slovenskega medija (Aščić, 2021) opozorila, da pri prijateljih opaža vedno več anksioznosti zaradi pomanjkanja stika z zunanjim svetom in s prijatelji, kot so ga poznali pred epidemijo; starši pa opažajo, da imajo otroci velike težave s koncentracijo in da postajajo apatični.

2 PROBLEM

2.1 Opis problema

Znašli smo se v situaciji, ki je marsikomu življenje obrnila na glavo. V začetku leta 2020 se je pojavila epidemija, zato smo bili vsi primorani spremeniti svoje običajne življenjske rutine. Med drugim se je šolanje, ki je velik vir druženja mladostnikov z vrstniki, preselilo na daljavo. Že šolsko leto 2019/2020 so se šolarji zadnje štiri mesece pouka učili od doma, saj od marca do junija niso šli v šolo, v šolskem letu 2020/2021 pa od oktobra do konca februarja oz. aprila. Tako so omejevalni ukrepi posegli v najpomembnejše dele njihovih življenj, to je vključevanje v vrstniške skupine, učenje in igro. To bo (ali pa je že) pripeljalo do težav na področju duševnega zdravja za celotno populacijo, vendar bodo največje posledice občutili otroci in mladostniki zaradi specifičnega razumevanja okoliščin glede na razvojno stopnjo, v kateri se nahajajo (Dobnik Renko idr., b.d., str. 4–5). Ne morejo se družiti z vrstniki, ne spoznavajo novih sošolcev, ne učijo se sodelovanja v skupinah, ne dobivajo izkušenj pomoči sovrstniku itd. Septembra 2021 sem se pogovarjala s socialno delavko ene od šol v Novi Gorici, ki mi je povedala, da že zdaj, ko so se otroci vrnili v šolske klopi, opaža njihove stiske in vse večja zatekanja v njeno pisarno in da ne ve točno, ali je to posledica upada interakcij z vrstniki ali pa mogoče pomanjkanje pomoči strokovnih delavcev v času karantene. Zato sem se odločila, da bom problematiko doživljanja stresa raziskovala na Goriškem in tudi njej posredovala dobljene rezultate, da bo tako dobila vpogled v trenutno situacijo.

Ko sem razmišljala, katere razrede v šolskem letu 2020/2021 bi izbrala, sem se odločila za 1. letnik, kjer so imeli učenci zelo malo možnosti, da bi spoznali svoje sošolce v začetku šolskega leta, in 3. letnike, ki svoje sošolce že bolje poznajo. Mislim, da bi to lahko prineslo zanimive primerjave med rezultati.

Raziskovalni del diplomske naloge je usmerjen na to, kako so bili prikrajšani mladostniki v času epidemije in če so ta manko tudi sami občutili. Glede na to, da smo v času poteka raziskave že eno leto živeli v zelo drugačnih razmerah (s številnimi ukrepi za zajezitev epidemije), kot smo bili navajeni, me je zanimalo, kakšne posledice ima omejevanje socialnih stikov – fizičnih stikov – na duševne stiske mladih in če jim to povzroča stres. Menim, da stiki preko socialnih omrežij težko nadomestijo fizične stike, zato sem ugotavljala tudi, kako to dojemajo mladostniki in če so sami mnenja, da je digitalizacija stikov dober nadomestek za fizične stike z vrstniki.

Mislim, da bodo ugotovitve raziskave lahko pomagale službam in organizacijam, ki opravljajo socialno delo, kot na primer šolske svetovalne službe, centri za socialno delo, službe, ki nudijo psihosocialno pomoč mladostnikom itd. S pomočjo rezultatov, ki sem jih pridobila, bi lahko oblikovali učinkovitejše načine pomoči, organizirali različna druženja, ki bi blažila pomanjkanje socialnih stikov in različne druge ustrezne prilagoditve dela z mladostniki, ki jih bodo lahko oblikovali glede na rezultate raziskave.

2.2 Hipoteze

H 1: Večina srednješolcev ocenjuje, da imajo vrstniki trenutno zelo velik vpliv na njihovo življenje.

H 2: Dijaki 3. letnikov bolj pogrešajo druženje s prijatelji in sošolci v času epidemije COVID-19 kot dijaki 1. letnikov.

H 3: Večina dijakov, ki ohranjajo stik z vrstniki preko interneta ali telefona:

H 3A: se ne strinja, da je druženje preko računalnika enakovredno druženju v živo.

H 3B: preko socialnih omrežij ni spletlo novih prijateljstev s sošolci.

H 3C: opaža, da se je krog njihovih prijateljev v času epidemije zmanjšal.

H 4: Pogosteje doživljajo stres dijaki, ki:

H 4A: nimajo stika z vrstniki preko interneta v času epidemije COVID-19.

H 4B: se z vrstniki v času epidemije COVID-19 niso srečali v živo.

H 4C: obiskujejo 1. letnik, kot tisti, ki obiskujejo 3. letnik.

H 4D: se v času epidemije COVID-19 počutijo osamljene.

H 5: Dekleta pogosteje zaznavajo doživljanje stresa v času epidemije COVID-19 kot fantje.

H 6: Dijaki svoje težave zelo pogosto zaupajo svojim vrstnikom.

H 7: Manj pogosto zaupajo svoje stiske vrstnikom v času epidemije COVID-19:

H 7A: tisti, ki se z vrstniki v tem času niso srečali v živo.

H 7B: tisti, ki obiskujejo 1. letnik, kot tisti, ki obiskujejo 3. letnik.

H 7C: fantje kot dekleta.

H 8: Večina dijakov s komunikacijo zgolj preko telefona ali socialnih omrežij težje prepozna stiske vrstnikov in prijateljev.

H 9: Dijakom je največ stresa v času epidemije COVID-19 povzročala prepoved druženja s prijatelji.

3 METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave

Raziskava je empirična (Mesec, 2009), saj sem zbirala novo izkustveno gradivo z metodo spraševanja. Je tudi kvantitativna (Mesec, 2009), ker sem zbirala številčne podatke o upadu socialnih stikov v času epidemije COVID-19 in povezavo tega z doživljanjem stresa med srednješolci. Raziskava je tudi deskriptivna oziroma opisna, saj sem količinsko oziroma kvantitativno ocenila osnovne značilnosti proučevanega pojava ter ugotavljala obstoj in moč povezanosti med upadom socialnih stikov in doživljanjem stresa v času epidemije COVID-19 (Mesec, 2009).

3.2 Merski instrument

Podatke sem pridobila z anonimnim anketnim vprašalnikom¹, ki je tematsko razdeljen na štiri sklope. Prvi se nanaša na socialne stike in na pomembnost, ki jo druženju s prijatelji pripisujejo srednješolci. Drugi sklop se posveča raziskovanju tega, če so srednješolci ohranjali stik z vrstniki v času epidemije in kako uspešni so bili pri vzpostavljanju novih stikov z vrstniki ter oceni učinkovitosti stikov preko socialnih omrežij ali telefona. Tretji del se posveča doživljanju mladostnikov v času epidemije, tj. čustvom, zaupanju svoje stiske prijateljem preko socialnih omrežij ali telefona, spremembam v razpoloženju v času epidemije COVID-19. Zadnji, četrti del, pa se ukvarja z doživljanjem stresa in razumevanjem le-tega ter prepoznavanjem znakov stresa pri posameznikih. Na začetku vprašalnika je nagovor, v katerem sem se predstavila in zapisala, kaj je namen moje raziskave. Na koncu vprašalnika pa se nahaja tudi vprašanje o letniku, ki ga vprašanec obiskuje, in spolu, s katerim se identificira. Te podatke sem potrebovala pri določenih vprašanjih, kjer sem podatke analizirala na podlagi spola.

Vprašalnik je sestavljen iz 19 vprašanj. Od tega je eno odprtega tipa, 10 vprašanj zaprtega tipa, 3 vprašanja z mersko lestvico (kaj so na lestvici označevali, se razlikuje od vprašanja do vprašanja) ter 4 vprašanja, pri katerih posameznik oceni, koliko navedene trditve držijo zanj. Ena vprašanje je pol odprtega tipa oziroma kombiniranega tipa, saj ponuja možnost »drugo«, ki vprašancem omogoča, da podajo svoje odgovore, če primerne med navedenimi ne najdejo.

¹ Vprašalnik je priložen v prilogi 9.1.

3.3 Populacija

Prehod iz osnovne šole v srednjo je velika sprememba tako z učnega vidika kot tudi z vidika socialnih stikov, saj mladostniki v tem obdobju vstopajo v nov krog poznanstev in prijateljstev ter s tem širijo svoj socialni krog. Zato se mi je zdelo zanimivo, da bi v svoji raziskavi primerjala, kdo doživlja večje stiske v času epidemije – tisti, ki so v šoli lahko vzpostavili stik v živo v prejšnjih letih, ali tisti, ki jim je bilo to onemogočeno, zato sem v svojo raziskavo vključila 1. in 3. letnike srednjih šol. Dijaki vseh srednjih šol v Sloveniji obiskujejo enotno zasnovane srednješolske izobraževalne sisteme in so v času epidemije delovali na podlagi istih vladnih ukrepov, zato v populacijo spadajo dijaki vseh srednjih šol, ki so v šolskem letu 2020/2021 obiskovali 1. ali 3. letnik srednje šole.

Populacijo v moji raziskavi tako predstavljajo dijaki, ki so v šolskem letu 2020/2021 obiskovali 1. ali 3. letnik srednje šole. V 1. letnik je bilo v šolskem letu 2020/2021 vpisanih 20.144 srednješolcev, v 3. letnik pa 17.108 srednješolcev (SURŠ, 2021).

3.4 Vzorec

V vzorec sem vključila dijake, ki so v šolskem letu 2020/2021 obiskovali 1. ali 3. letnik srednje šole v Novi Gorici. Vzorec je priložnostni, saj sem najlažje zbirala podatke v kraju, od koder prihajam (Mesec, 2009).

V vzorec bi morale biti vključenih šest srednjih šol, ki se nahajajo v Novi Gorici, vendar so se na moje povabilo odzvale le štiri srednje, od tega ena ni želela sodelovati zaradi preobremenjenosti dijakov s šolskimi obveznostmi. V vzorec je bilo tako zajetih 298 dijakov iz treh različnih srednjih šol v Novi Gorici, vendar je od tega samo 109 dijakov odgovorilo na vsa zastavljena vprašanja in sem zato samo njihove podatke uporabila v analizi podatkov raziskave. To pomeni, da je bilo 37 % ustrezno rešenih anketnih vprašalnikov.

3.5 Zbiranje podatkov

Konec maja 2021 sem pisala ravnateljem vseh šestih srednjih šol, ki se nahajajo v Novi Gorici. Ker po enem tednu nisem prejela nobenega odgovora za sodelovanje, sem sporočilo preposlala še pomočnicam ravnatelja. Dobila sem odgovore štirih srednjih šol, od tega ena ni želela sodelovati, ker so bili dijaki preveč obremenjeni. Tri šole so z veseljem sprejele sodelovanje v raziskavi, medtem ko od dveh srednjih šol nisem prejela nobenega odgovora.

Pomočnicam ravnatelja sem povedala, da so vprašalniki anonimni in da jih bodo dijaki individualno reševali od doma. Nato so preko e-asistenta dijakom 1. in 3. letnikov njihovih šol posredovale povezavo do 1ka spletne ankete. Odgovarjanje na vprašalnik je dijakom vzelo v povprečju približno 10 minut. Zbiranje podatkov je potekalo v juniju 2021. Po 20. juniju 2021 ni noben dijak več izpolnil vprašalnika, tako da sem takrat zaključila z zbiranjem podatkov.

Za zbiranje podatkov v juniju 2021 sem se odločila, ker sem predvidevala, da so na koncu šolskega leta dijaki manj obremenjeni s šolskimi obveznostmi in si bodo lahko vzeli čas za reševanje vprašalnika. Reševanje vprašalnikov sem želela izvesti v razredu, vendar je bilo zaradi takratnih ukrepov to težko izvedljivo, tako da sem se odločila za zbiranje podatkov preko Arnes 1ka. Posledično je bil zelo velik osip. Tako v številu šol, ki bi morale sodelovati, kot tudi v številu dijakov, ki obiskujejo tri srednje šole vključene v raziskavo. Ker sama nisem mogla izvesti ankete v razredih in jih motivirati za reševanje, je bil ta del prepuščen dijakom. Verjetno je bil to vzrok za tolikšen osip pri izpolnjevanju ankete.

3.6 Obdelava in analiza podatkov

Zbrano gradivo sem analizirala po metodi kvantitativne analize. Arnes 1ka sicer že sama sešteje podatke, vendar sem jih nato sama sortirala v tabele, ki so bile koristne za mojo analizo. Tabele sem oblikovala v programu Microsoft Excel, kjer sem izračunala tudi nekatere odstotke in vnesla grafikone. Za preverjanje hipotez sem uporabila χ^2 -test. Vse to sem kasneje prenesla v program Microsoft Word. Rezultate sem na koncu interpretirala.

4 REZULTATI

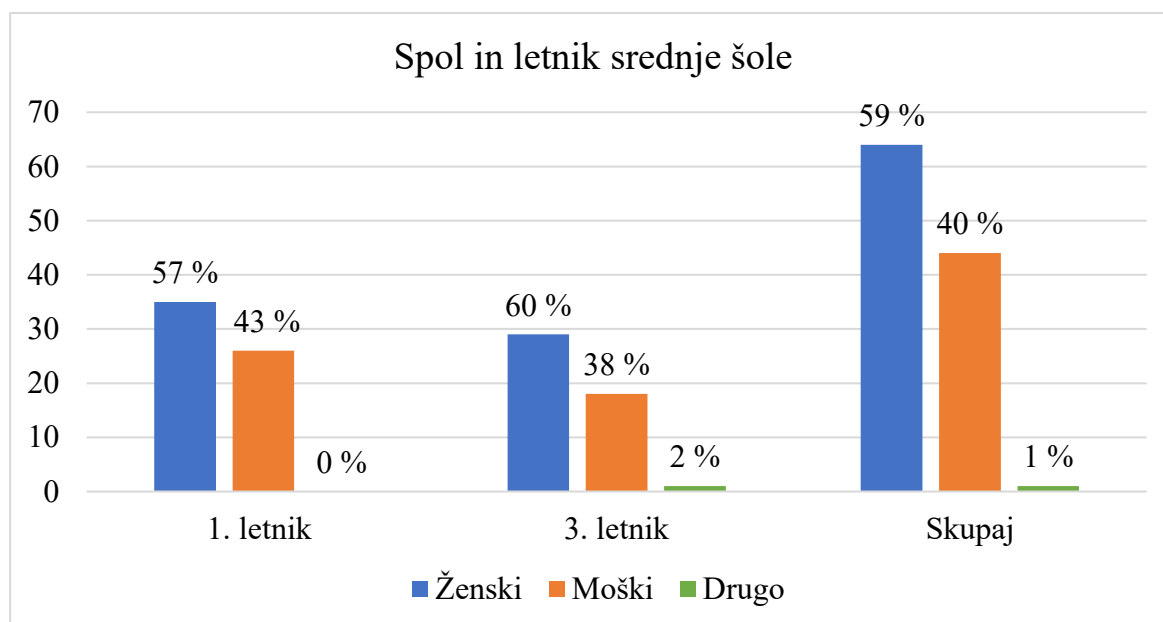
4.1 Spol in letnik anketirancev

Od 109 sodelujočih dijakov in dijakinj jih je bilo 61 iz prvega letnika ter 48 iz tretjega letnika treh srednjih šol na Goriškem.

Iz prvega letnika je bilo 35 dijakinj in 26 dijakov, iz tretjega letnika pa 29 dijakinj, 18 dijakov in en anketiranec, ki se je identificiral pod »drugo«. Skupaj je v anketnem vprašalniku sodelovalo 64 deklet, 44 fantov in en anketiranec, ki se je identificiral pod »drugo«.

Spol in letnik sodelujočih, ki sta bila odgovor na 18. in 19. vprašanje v anketnem vprašalniku, sta prikazana v Sliki 1.

Slika 1: Spol in letnik srednje šole respondentov



4.2 Pomen druženja z vrstniki oziroma s prijatelji

To je bilo 1. vprašanje na vprašalniku. Zanimalo me je, kaj si dijaki predstavljajo pod pojmom druženje. Odgovore, ki so bili podobni in samo opisani z drugačnimi besedami, sem združila v skupine, tako da je preglednost podatkov večja. Kot je razvidno iz tabele, 37 % dijakom druženje z vrstniki ali prijatelji pomeni zabavo in veselje. 14 % dijakov opisuje druženje kot obliko sprostitev. Druženje jim pomeni tudi pogovor o temah, ki jih zanimajo, srečo, smeh, nekateri so navajali tudi kajenje, doživljanje dogodivščin, ustvarjanje spominov, zaupanje izkušenj, brezstresno obdobje in tako naprej.

Odgovori so prikazani v Tabeli 1.

Tabela 1: Opis pomena druženja z vrstniki oziroma prijatelji

Kaj zate pomeni druženje z vrstniki/prijatelji? Opiši z enim stavkom.		
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
zabava, veselje	40	37 %
sprostitev	15	14 %
preživljanje prostega časa	12	11 %
uživanje	7	6 %
pogovor	6	5,5 %
zaupanje	4	4 %
sreča, smeh	4	4 %
osnovna človeška potreba	3	3 %
vse	3	3 %
kajenje	2	2 %
občutek sprejetosti	2	2 %
ustvarjanje spominov	1	1 %
pitje pive	1	1 %
uredu čas	1	1 %
da	1	1 %
sej je uredi	1	1 %
socialnost	1	1 %
socialno in moralno zdravje	1	1 %
igranje igrice ali druženje med odmorom/po šoli	1	1 %
klapa	1	1 %
da pompamo	1	1 %
druženje me spravi v dobro voljo, naučim se veliko novega o sebi in okolici.	1	1 %
SKUPAJ	109	

4.3 Druženje s prijatelji

Drugo vprašanje se je glasilo: »Ali se rad/a družiš s prijatelji?«

61 dijakov prvega letnika, od tega 35 dijakinj in 25 dijakov, je odgovorilo, da se radi družijo s prijatelji. En dijak prvega letnika se ne druží rad s prijatelji.

46 dijakov tretjega letnika, od tega 29 dijakinj, 16 dijakov in vprašani, ki se je identificiral pod »drugo«, je odgovorilo, da se radi družijo s prijatelji. Dva dijaka tretjega letnika sta odgovorila, da se ne družita rada s prijatelji.

Slika 2: Druženje s prijatelji, prikazano po spolu

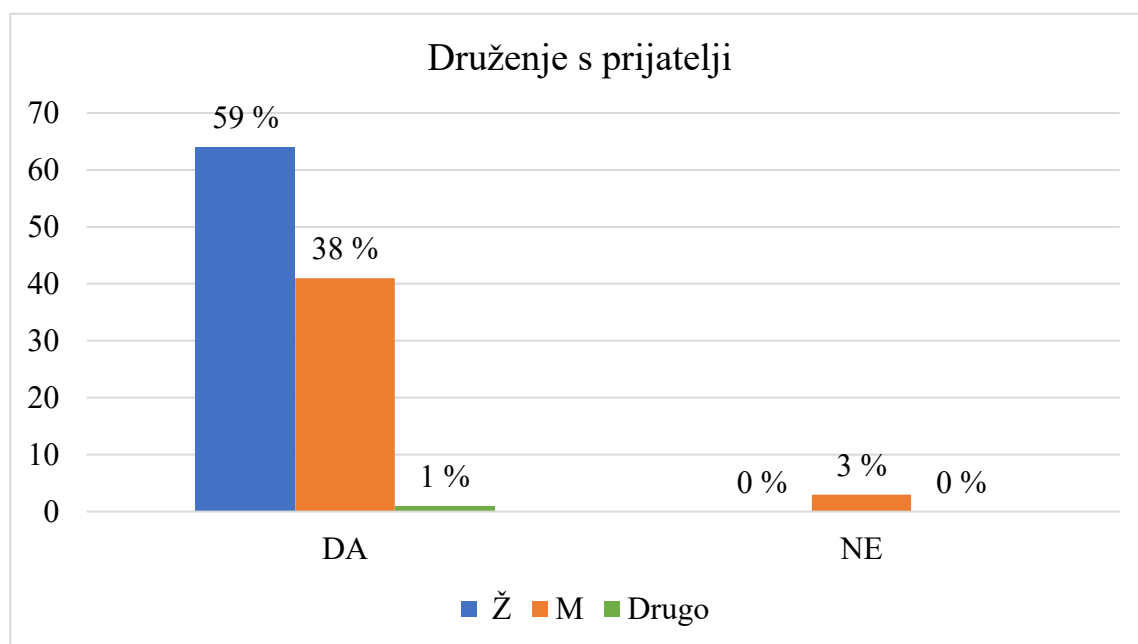


Tabela 2: Druženje s prijatelji, prikazano po letniku in spolu

		1. letnik			skupaj 1. letnik	3. letnik			skupaj 3. letnik	Skupaj
		Ž	M	Drug o		Ž	M	Drug o		
Da	f %	35 58,3 %	25 41, 7%	0	60 98,4 %	29 63 %	16 34,8 %	1 2,2 %	46 95,8 %	106 97,2 %
Ne	f %	0	1 100 %	0	1 1,6 %	0	2 100 %	0	2 4,2 %	3 2,8 %
Skupa j	f %	35 57,4 %	26 42,6 %	0	61 100 %	29 60,4 %	18 37,5 %	1 2,1 %	48 100 %	109

4.4 Vpliv drugih oseb na življenje

Tretje vprašanje je bilo namenjeno razmisleku o vplivu drugih oseb na življenje mladostnikov. Pri tem je 1 pomenilo, da navedena oseba sploh nima vpliva na življenje posameznika, 5 pa je pomenilo, da ima zelo velik vpliv. Iz spodnje tabele je razvidno, da je bilo najvišje povprečje 3,7 s standardnim odklonom 1,07 doseženo pri starših, sledijo prijatelji, vrstniki in sošolci s povprečjem 3,6 in standardnim odklonom 1,14.

V povprečju ima najmanj vpliva na življenje dijakov partner, saj je pri tem odgovoru na lestvici povprečje 2,0 s standardnim odklonom 1,50.

Pod možnost »drugo« so dijaki navedli Boga in sebe.

Standardni odklon je pri vseh kategorijah dokaj velik, kar pomeni, da so bili podatki zelo razpršeni po lestvici.

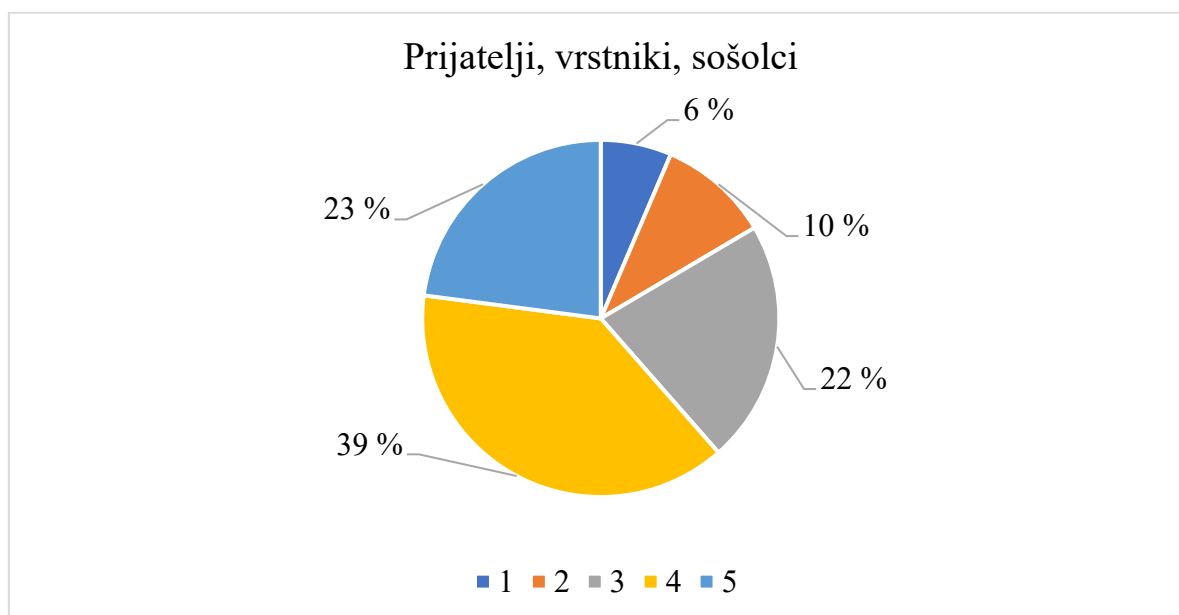
Tabela 3: Vpliv drugih oseb na življenje mladostnikov

		1	2	3	4	5	Povprečje	Std. odklon
Starši	F	4	10	25	41	29	3,7	1,07
	%	4 %	9 %	23 %	38 %	27 %		
Stari starši	F	37	30	24	11	7	2,3	1,22
	%	34 %	28 %	22 %	10 %	6 %		
Prijatelji, vrstniki, sošolci	F	7	11	24	42	25	3,6	1,14
	%	6 %	10 %	22 %	39 %	23 %		
Društva in klubi	F	41	15	25	17	11	2,5	1,39
	%	38 %	14 %	23 %	16 %	10 %		
Punca/fant	F	70	5	8	14	12	2,0	1,50
	%	64 %	5 %	7 %	13 %	11 %		
Drugo	f	12	1	1	1	8	2,7	1,50
	%	52 %	4 %	4 %	4 %	35 %		

Opomba: Odgovori na lestvici so od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni, da sploh nima vpliva, 5 pa pomeni, da ima zelo velik vpliv na življenje posameznika.

Pri prijateljih, vrstnikih in sošolcih je 39 % vprašanih odgovorilo s 4, kar pomeni, da imajo v njihovem življenju te osebe velik vpliv.

Slika 3: Vpliv prijateljev, vrstnikov, sošolcev na življenje dijakov, prikazano po jakosti vpliva



Opomba: Odgovori na lestvici so od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni, da sploh nima vpliva, 5 pa pomeni, da ima zelo velik vpliv na življenje posameznika.

4.5 Pogrešano v času najstrožjih ukrepov vlade

Pri četrtem vprašanju so dijaki odgovarjali, koliko so v času najstrožjih ukrepov vlade pogrešali navedene dejavnosti ali osebe. Iz tabele razberemo, da je najvišje povprečje (4,1) s standardnim odklonom 1,12 pri druženju s prijatelji in sošolci. S povprečjem 3,8 na lestvici so pogrešali življenje brez stresa in skrbi ter potovanja, s povprečjem 3,6 trgovine, bare in restavracije ter oddih od ljudi, s katerimi živijo v istem gospodinjstvu. Pri sorodnikih in treningih ter drugih hobijih so dosegli povprečje 3,3. Najnižje povprečje je pri šoli v živo (2,9) in stiku z naravo (3). Pod možnost »drugo« so navedli samozavest, življenje brez mask, jutranjo mašo.

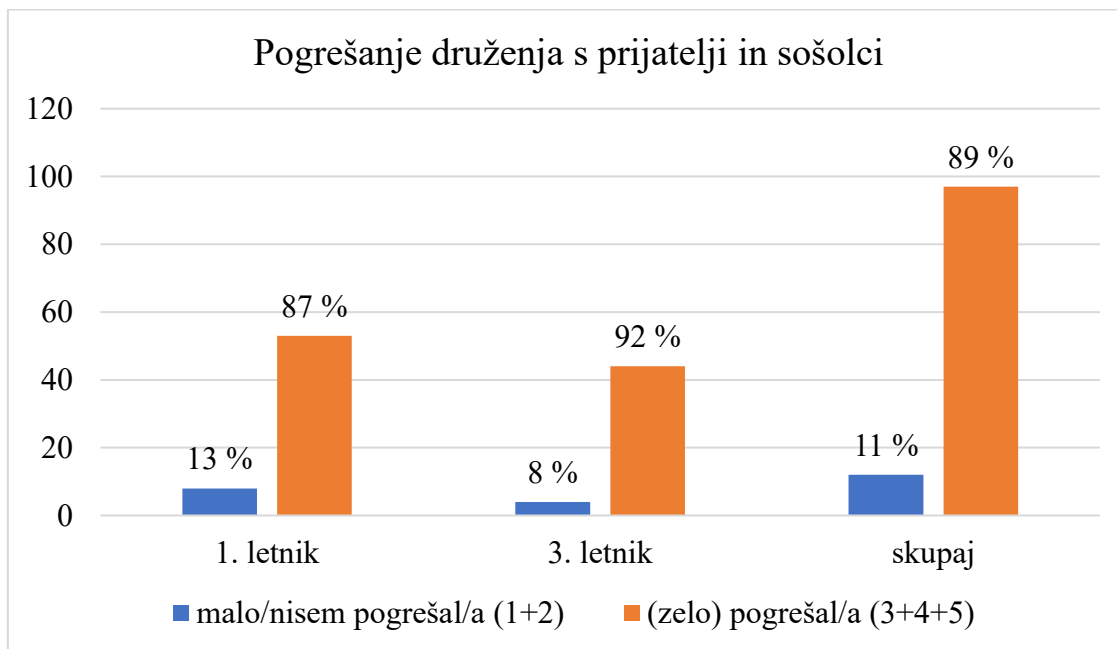
Tabela 4: Kaj so dijaki pogrešali v času najstrožjih ukrepov vlade

		1	2	3	4	5	Skupaj	Povprečje	Std. odklon
Druženje s prijatelji in sošolci	F	4	8	13	27	57	109	4,1	1,12
	%	4 %	7 %	12 %	25 %	52 %	100 %		
Sorodniki	F	12	18	27	25	27	109	3,3	1,31
	%	11 %	17 %	25 %	23 %	25 %	100 %		
Šola v živo	F	19	28	25	20	17	109	2,9	1,33
	%	17 %	26 %	23 %	18 %	16 %	100 %		
Potovanja	F	14	10	16	16	53	109	3,8	1,46
	%	13 %	9 %	15 %	15 %	49 %	100 %		
Trgovine, bari in restavracije	F	7	14	24	30	34	109	3,6	1,23
	%	6 %	13 %	22 %	28 %	31 %	100 %		
Treningi in drugi hobiji	F	26	11	17	19	36	109	3,3	1,58
	%	24 %	10 %	16 %	17 %	33 %	100 %		
Oddih od ljudi, s katerimi živiš	F	13	15	19	22	40	109	3,6	1,41
	%	12 %	14 %	17 %	20 %	37 %	100 %		
Življenje brez stresa in skrbi	F	15	6	16	18	54	109	3,8	1,45
	%	14 %	6 %	15 %	17 %	50 %	100 %		
Življenje brez vsakodneвне uporabe računalnika	F	15	17	29	25	23	109	3,2	1,32
	%	14 %	16 %	27 %	23 %	21 %	100 %		
Stik z naravo (tek, sprehod ...)	f	23	16	28	22	20	109	3	1,39
	%	21 %	15 %	26 %	20 %	18 %	100 %		
Drugo	f	10	0	0	0	7	17	2,6	2,03
	%	59 %	0 %	0 %	0 %	41 %	100 %		

Opomba: Odgovori na lestvici so od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni »sploh nisem pogrešal/a«, 5 pa »zelo sem pogrešal/a«.

Iz Slike 4 lahko razberemo, da je (zelo) pogrešalo stike s prijatelji in sošolci v času najstrožjih ukrepov vlade 87 %vseh dijakov 1. letnika in 92 % vseh dijakov 3. letnika. Kar pomeni, da je velika večina dijakov obeh letnikov odgovorila z odgovori 3, 4 ali 5.

Slika 4: Pogrešanje druženja s prijatelji in sošolci v času najstrožjih ukrepov vlade, prikazano po letniku srednje šole



4.6 Srečevanje s prijatelji

Na vprašanje, ali so se v času najstrožjih ukrepov vlade, ko je bilo prepovedano druženje, srečali s prijatelji v živo, je 73 % vprašanih odgovorilo pritrdilno, 27 % pa da se v tem času niso srečali v živo.

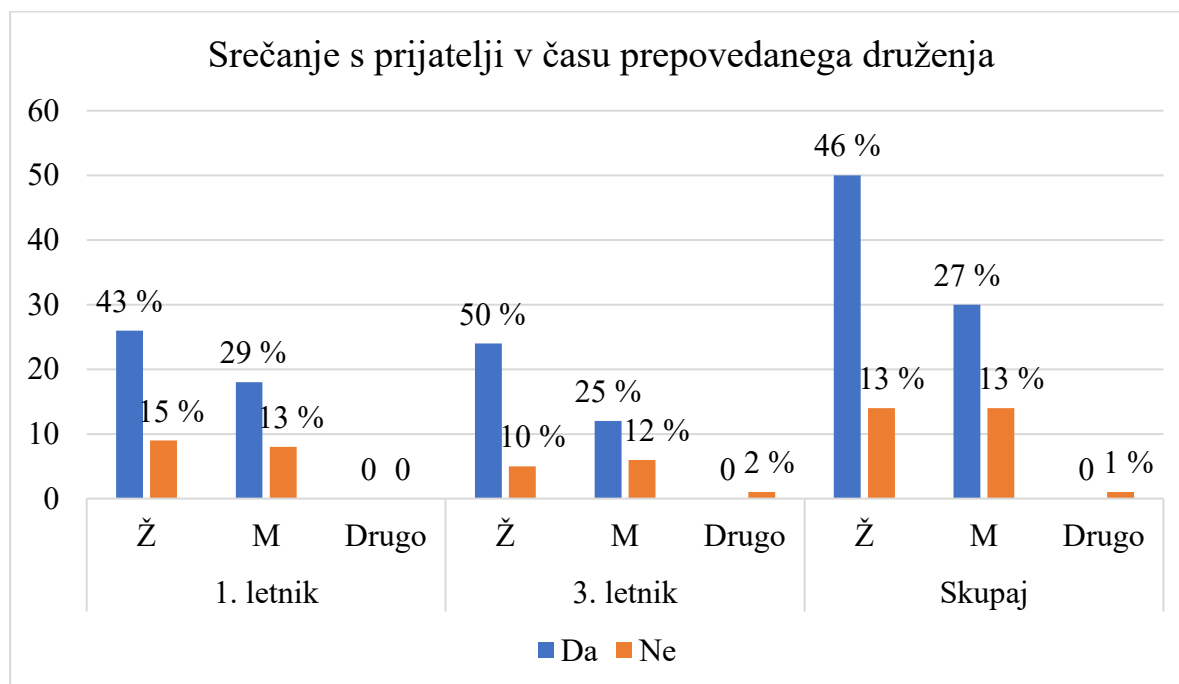
44 dijakov prvega letnika, od tega 26 deklet in 18 fantov, se je srečalo s prijatelji v živo. 17 dijakov prvega letnika, od tega 9 deklet in 8 fantov, pa se ni.

36 dijakov tretjega letnika, od tega 24 deklet in 12 fantov, se je srečalo s prijatelji v živo. 12 dijakov tretjega letnika, od tega 5 deklet, 6 fantov in en anketiranec, ki se je identificiral kot »drugo«, pa se ni.

Iz slike lahko razberemo tudi, da se je 78 % anketirank in 68 % respondentov anketirancev srečalo s prijatelji v živo v času najstrožjih protikoronskih ukrepov, ko je bilo druženje prepovedano.

Ti podatki so prikazani tudi na Sliki 5.

Slika 5: Srečanje s prijatelji v času prepovedanega druženja, prikazano po spolu in letniku srednje šole

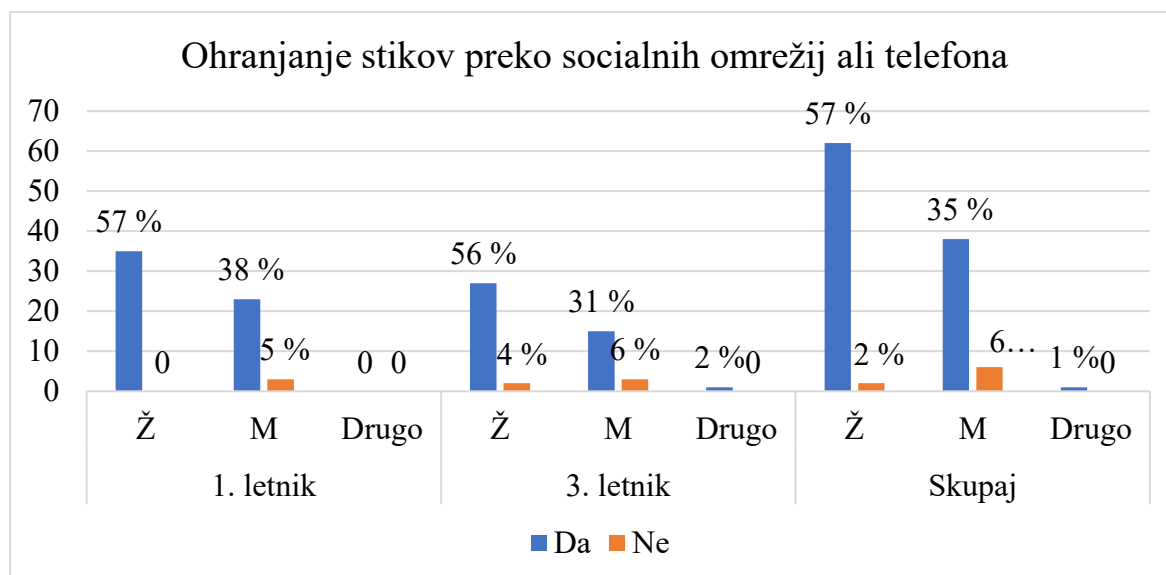


4.7 Ohranjanje stikov preko socialnih omrežij ali telefona

Šesto vprašanje se je glasilo: »Ali si v času epidemije, ko so bili stiki izven gospodinjstva prepovedani, ohranjal/a stik s prijatelji preko socialnih omrežij/telefona?« 93 % vseh vprašanih je ohranjal/a stik s prijatelji preko socialnih omrežij oziroma telefona.

Le 8 vprašanih ni ohranjal/a stika s prijatelji preko socialnih omrežij oziroma telefona, od tega 3 dijaki 1. letnika in dve dekleti in trije fantje tretjega letnika.

Slika 6: Ohranjanje stikov preko socialnih omrežij ali telefona, prikazano po spolu in letniku srednje šole



4.8 Pogostost pogovarjanja preko socialnih omrežij ali telefona

Sedmo vprašanje se je glasilo: »Kako pogosto si se takrat s prijatelji pogovarjal/a preko socialnih omrežij/telefona?« To vprašanje se je prikazalo samo tistim, ki so na šesto vprašanje odgovorili pritrdilno. Zato je na to vprašanje odgovoril 101 dijak.

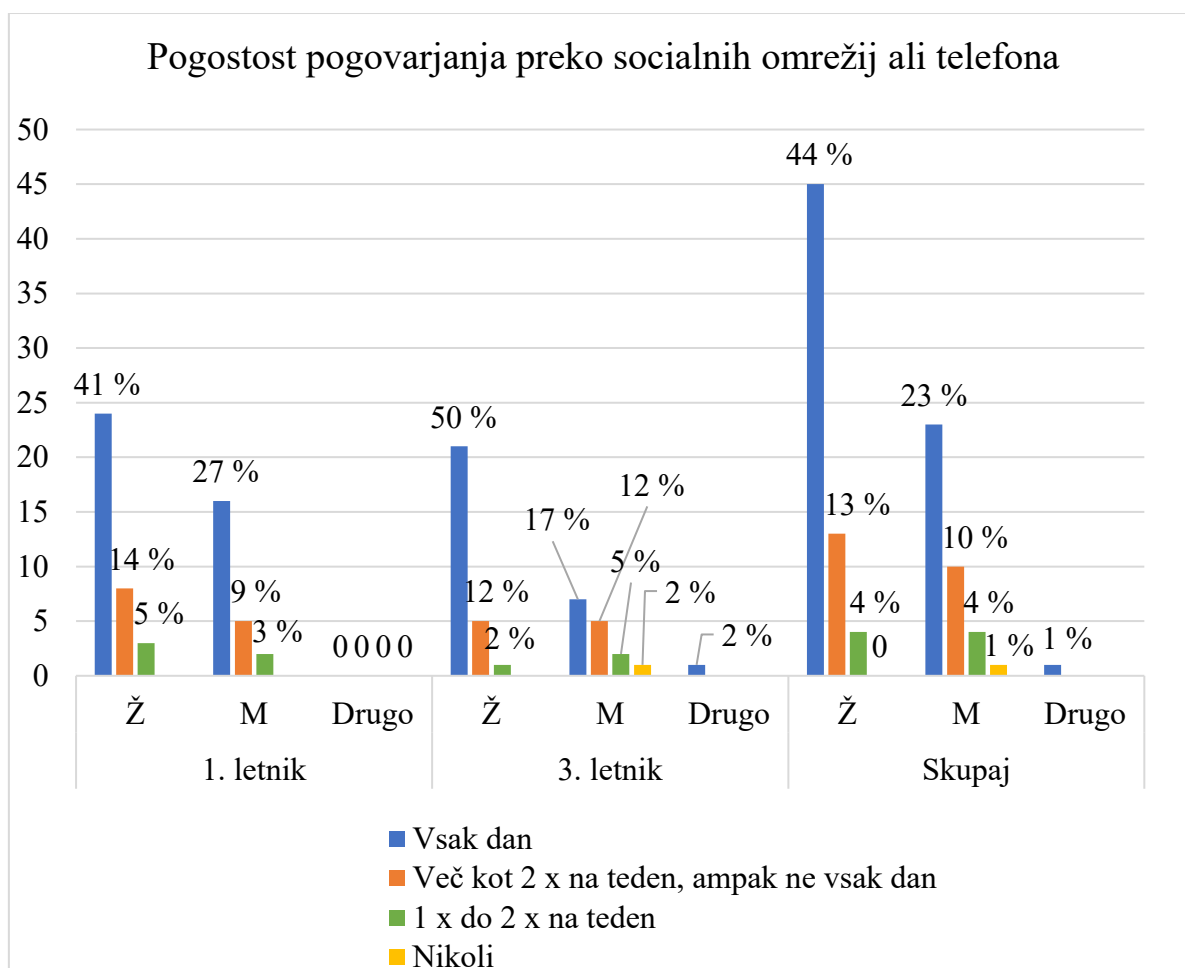
68 % vseh, ki so odgovarjali na to vprašanje, je ohranjalo stik preko socialnih omrežij ali telefona vsak dan. Od tega 24 dijakinj in 16 dijakov prvega letnika, 21 dijakinj, 7 dijakov ter 1, ki se identificira kot »drugo«, pa iz tretjega letnika.

23 % respondentov je pri tem vprašanju odgovorilo z »Več kot 2 x na teden, ampak ne vsak dan.«; od tega 8 dijakinj in 5 dijakov prvega letnika ter 5 dijakinj in 5 dijakov tretjega letnika.

8 % jih je ohranjalo stik enkrat do dvakrat na teden, od tega tri dijakinje in dva dijaka prvega letnika ter ena dijakinja in dva dijaka tretjega letnika.

En dijak 3. letnika je odgovoril, da ni ohranjal stika preko socialnih omrežij ali telefona, kar se ne sklada s tem, kar je odgovoril pri prejšnjem vprašanju.

Slika 7: Pogostost pogovarjanja preko socialnih omrežij ali telefona, prikazano po spolu in letniku srednje šole



4.9 Prijateljstvo preko računalnika v času epidemije

Pri osmem vprašanju so se morali na lestvici opredeliti, ali se s posameznimi trditvami strinjajo ali ne. Najbolj, s povprečjem 4,3, so se strinjali, da stikov s prijatelji v živo ne more nadomestiti druženje preko računalnika. Kar 79,8 % vprašanih je pri tej trditvi obkrožilo na lestvici število 4 ali 5, kar pomeni, da se je večina (zelo) strinjala s to izjavo. Nasprotno se, s povprečjem 1,4, ne strinjajo, da je druženje preko računalnika enakovredno druženju v živo. Najnižje povprečje strinjanja, tj. 1,2, so imeli s trditvijo, da se je bolje srečevati s prijatelji samo preko računalnika. Z 1 ali 2, ki pomenita ne strinjanje s trditvijo, je pri tem vprašanju odgovorilo kar 95,4 % dijakov. S povprečjem 2,3 se tudi ne strinjajo s tem, da so preko socialnih omrežij spletni prijateljstva s sošolci, s katerimi se prej niso družili, nimajo več prijateljev kot pred epidemijo, vendar se njihov krog prijateljev ni zmanjšal.

Tabela 5: Prijateljstvo preko računalnika v času epidemije

		1	2	3	4	5	Povpečje	Std. odklon
Druženje s prijatelji preko računalnika je enakovredno druženju v živo.	f	79	18	10	1	1	1,4	0,77
	%	72 %	17 %	9 %	1 %	1 %		
Stikov s prijatelji v živo ne more nadomestiti druženje preko računalnika.	f	8	5	9	12	75	4,3	1,24
	%	7 %	5 %	8 %	11 %	69 %		
Bolje se je s prijatelji srečevati samo preko računalnika.	f	91	13	5	0	0	1,2	0,51
	%	83 %	12 %	5 %	0 %	0 %		
Preko socialnih omrežij sem spletel/a prijateljstva s sošolci, s katerimi se prej nisem družil/a.	f	41	28	18	13	9	2,3	1,3
	%	38 %	26 %	17 %	12 %	8 %		
Imam več prijateljev, kot sem jih imel/a pred epidemijo.	f	47	21	21	6	14	2,3	1,4
	%	43 %	19 %	19 %	6 %	13 %		
Krog mojih prijateljev se je zmanjšal.	f	50	13	23	11	12	2,3	1,41
	%	46 %	12 %	21 %	10 %	11 %		

Opomba: Odgovori na lestvici so od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni »sploh se ne strinjam«, 5 pa »popolnoma se strinjam«.

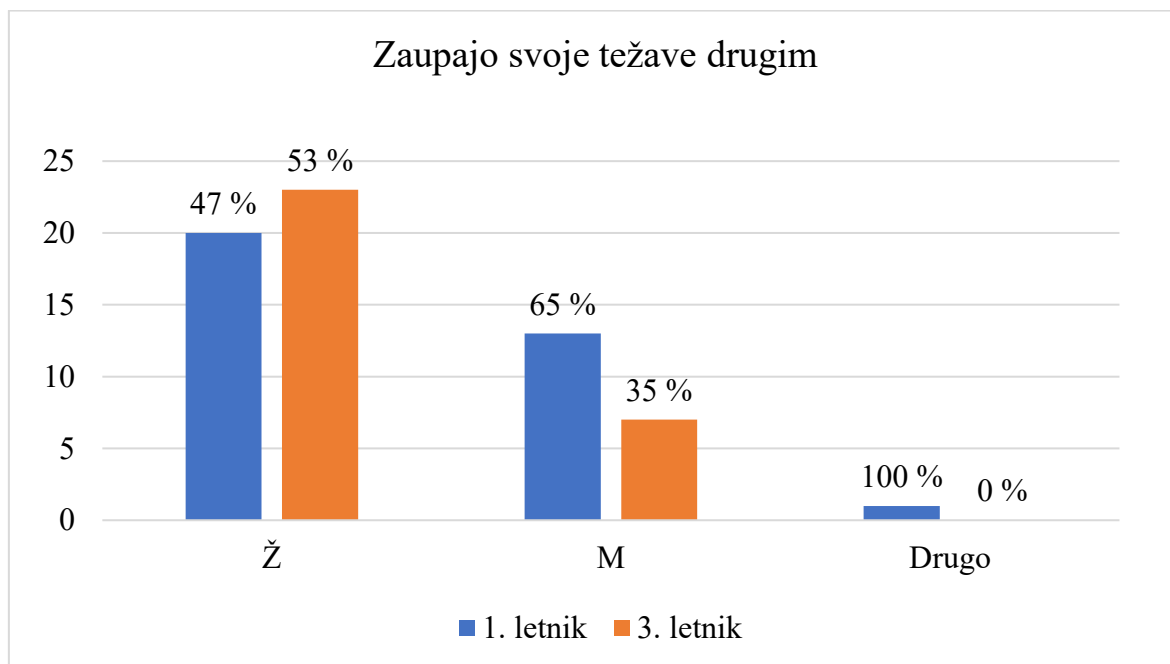
4.10 Zaupanje težav drugim

Deveto vprašanje na vprašalniku se je glasilo: »Ali svoje težave običajno komu zaupaš?« 59 % dijakov, ki so odgovarjali na vprašalnik, svoje težave običajno zaupa drugim, medtem ko je 41 % vprašanih na to vprašanje odgovorilo nikalno.

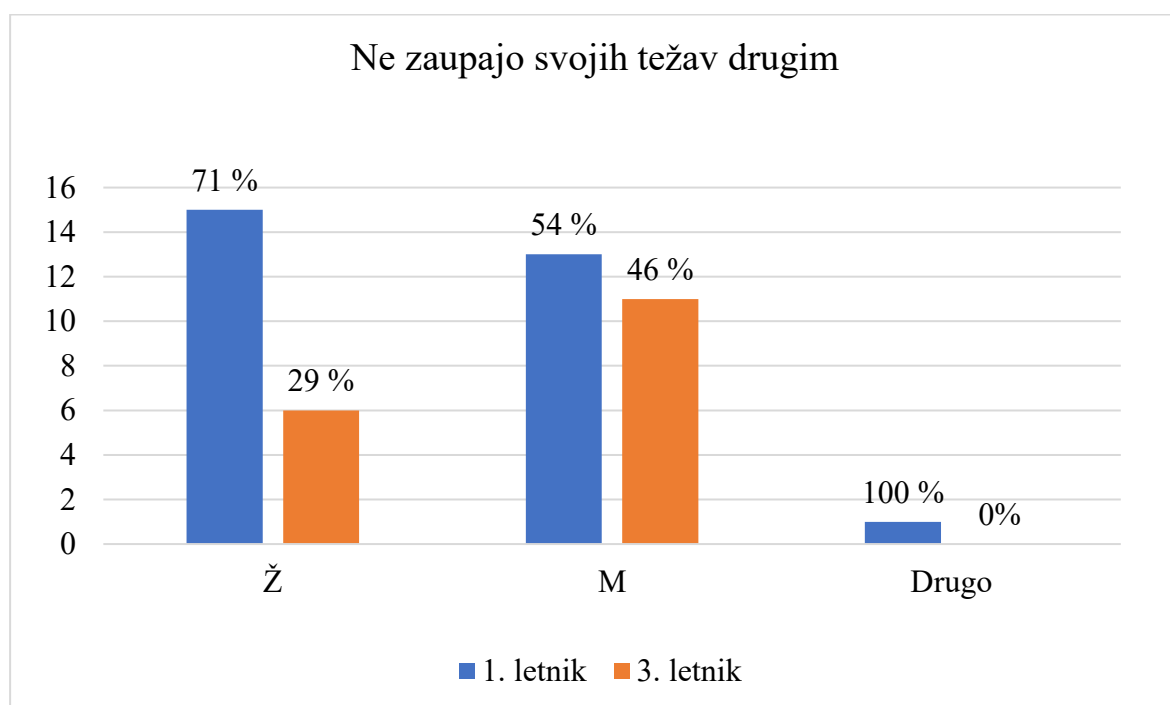
Med tistimi, ki običajno svoje težave zaupajo drugim, je 20 deklet in 13 fantov prvega letnika (skupaj 33) ter 23 deklet, 7 fantov in eden, ki se je identificiral kot »drugo«, iz tretjega letnika (skupaj 31). Skupaj je tako 43 deklet, kar predstavlja 39 % vprašanih, 20 fantov, kar predstavlja 18 % vprašanih in eden, ki se je identificiral kot »drugo«, odgovorilo, da zaupajo svoje težave drugim.

Med tistimi 41 %, ki svojih težav ne zaupajo drugim, je 15 dijakin in 13 dijakov prvega letnika (skupaj 28) ter 6 dijakin in 11 dijakov tretjega letnika (skupaj 17). Skupaj tako 21 deklet, kar predstavlja 19 % vprašanih in 24 fantov, kar je 22 % vprašanih, pa svojih težav ne zaupa drugim.

Slika 8: Zaupajo svoje težave drugim, prikazano po spolu in letniku srednje šole



Slika 9: Ne zaupajo svojih težav drugim, prikazano po spolu in letniku srednje šole



4.11 Osebe, ki jim zaupajo

Pri desetem vprašanju me je zanimalo, kako pogosto zaupajo določenim osebam tisti, ki so odgovorili, da svoje težave običajno komu zaupajo. Torej je bilo to pogojno vprašanje, na katerega so odgovarjali samo tisti, ki so pri devetem vprašanju odgovorili trdilno. Skupaj je na to vprašanje odgovorilo 64 dijakov.

Z najvišjim povprečjem 3,7 so odgovorili, da težave zaupajo svojim prijateljem, vrstnikom in sošolcem. Na lestvici je 4 ali 5 obkrožilo 65,62 % dijakov, kar pomeni, da skupini vrstnikov večina (zelo) pogosto zaupa. Sledi zaupanje težav staršem s povprečjem 3,2, sorojencem (2,5), trenerjem (1,5) in učiteljem (1,4).

Pod drugo so navedli stare starše, najboljšega prijatelja ter fanta/punco.

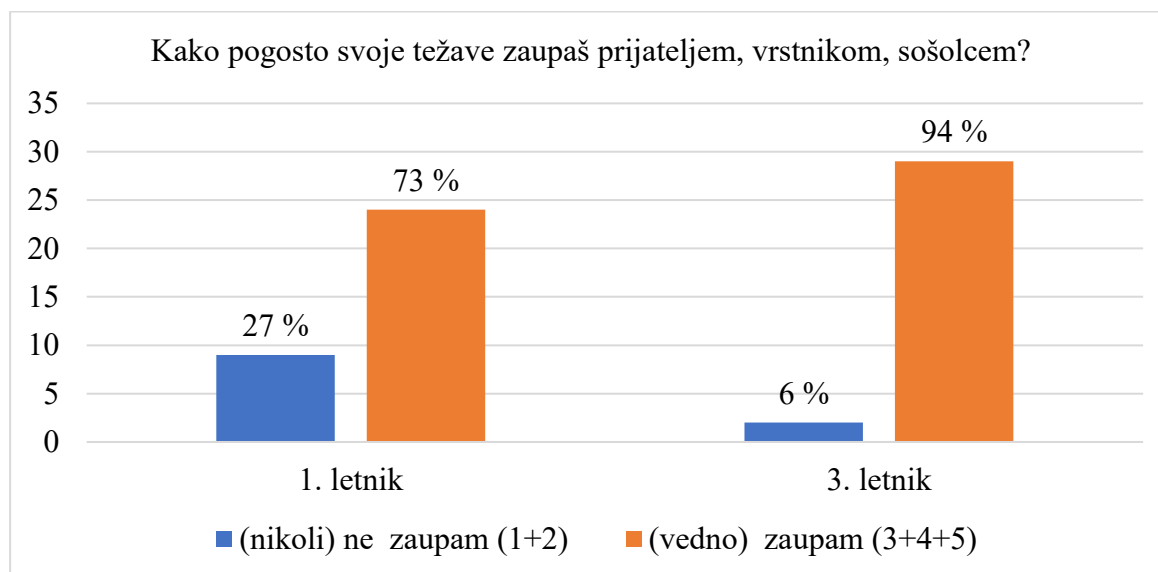
Tabela 6: Osebe, ki jim srednješolci zaupajo

		1	2	3	4	5	Skupaj	Povprečje	Std. odklon
Starši	f	5	19	11	17	12	64	3,2	1,27
	%	8 %	30 %	17 %	27 %	19 %	100 %		
Sorojenci (brat/sestra)	f	18	19	10	9	8	64	2,5	1,37
	%	28 %	30 %	16 %	14 %	13 %	100 %		
Prijatelji, vrstniki, sošolci	f	1	10	11	28	14	64	3,7	1,04
	%	2 %	16 %	17 %	44 %	22 %	100 %		
Trenerji	f	42	14	5	1	2	64	1,5	0,94
	%	66 %	22 %	8 %	2 %	3 %	100 %		
Učitelji	f	49	10	3	1	1	64	1,4	0,78
	%	77 %	16 %	5 %	2 %	2 %	100 %		
Drugo:	f	5	0	0	0	4	9	2,8	2,11
	%	56 %	0 %	0 %	0 %	44 %	100 %		

Opomba: Odgovori na lestvici so od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni »nikoli jim ne zaupam«, 5 pa »vedno jim zaupam«.

Iz spodnjega grafa razberemo, da je od 64 dijakov, ki so odgovarjali na to vprašanje, 52 % (33 dijakov) prvega letnika in 48 % (31 dijakov) tretjega letnika. Med dijaki prvih letnikov je več takšnih (kot med dijaki tretjih letnikov), ki so pri zaupanju težav prijateljem, vrstnikom in sošolcem obkrožili 1 ali 2, torej da jim manj pogosto zaupajo svoje težave. Tako je odgovorilo 27 % dijakov prvega letnika, med tretjimi letniki pa je z 1 ali 2 odgovorilo 6 % dijakov.

Slika 10: Pogostost zaupanja težav prijateljem, vrstnikom in sošolcem, prikazano po letniku srednje šole



4.12 Pomoč prijateljev v primeru stiske v času prepovedanega druženja

Pri 11. vprašanju me je zanimalo, če so se lahko v času, ko je bilo druženje prepovedano, v primeru stiske ali slabega počutja obrnili na svoje prijatelje.

30% vprašanih je odgovorilo, da so se lahko, vendar predvsem preko socialnih omrežij, telefonskega klica ali sporočil. To velja za 9 dijakinj in 4 dijake prvega letnika, 14 dijakinj, 5 dijakov in eden, ki se je identificiral kot »drugo«, tretjega letnika.

22 % jih je odgovorilo, da so se družili s prijatelji in so se zato lahko obrnili nanje. Tako je odgovorilo 10 dijakinj in 6 dijakov prvega letnika ter 7 dijakinj in 1 dijak tretjega letnika.

Prav tako jih je 22 % odgovorilo, da niso čutili potrebe po iskanju podpore pri prijateljih, kar velja za 8 dijakinj in 9 dijakov prvega ter 3 dijakinje in 5 dijakov tretjega letnika.

17 % vprašanih je bilo v primeru stiske ali slabega počutja v času prepovedanega druženja prepuščenih samim sebi, in sicer 7 dijakinj in 3 dijaki prvega letnika ter 3 dijakinje in 5 dijakov tretjega letnika.

Najmanjši delež vprašanih (9 %) je izbral možnost, da so se včasih lahko obrnili na prijatelje, včasih pa ne, od tega ena dijakinja in 4 dijaki prvega letnika ter 3 dijakinje in 2 dijaka tretjega letnika.

Tabela 7: Pomoč prijateljev v primeru stiske v času prepovedanega druženja, prikazano po spolu in letniku srednje šole

		1. letnik			3. letnik			Skupaj	%
		Ž	M	Drugo	Ž	M	Drugo		
Da, družil/a sem se s prijatelji, zato je bilo to mogoče.	f	10	6	0	7	1	0	24	22 %
	%	42 %	25 %	0 %	29 %	4 %	0 %	100 %	
Da, ampak predvsem preko socialnih omrežij, telefonskega klica ali sporočil.	f	9	4	0	14	5	1	33	30 %
	%	27 %	12 %	0 %	42 %	15 %	3 %	100 %	
Ne, večino časa sem bil/a prepuščen/a sam/a sebi.	f	7	3	0	3	5	0	18	17 %
	%	39 %	17 %	0 %	17 %	15 %	0 %	100 %	
Ne, nisem čutil/a potrebe po tem.	f	8	9	0	2	5	0	24	22 %
	%	33 %	37 %	0 %	8 %	21 %	0 %	100 %	
Včasih da, včasih ne.	f	1	4	0	3	2	0	10	9 %
	%	10 %	40 %	0 %	30 %	20 %	0 %	100 %	

4.13 Čustva in socialna omrežja

12. vprašanje se je dotaknilo izražanja in prepoznavanja čustev preko socialnih omrežij. 53,21 % vprašanih se (sploh) ne strinja, da so preko socialnih omrežij bolj samozavestni za pogovor s prijatelji. Pri tej trditvi je bilo povprečje vseh odgovorov 2,4. 61,47 % dijakov se prav tako (sploh) ne strinja, da preko socialnih omrežij bolje in lažje izražajo svoja čustva. Se pa zato bolj strinjajo s trditvijo (s povprečjem 3,5), da s komunikacijo preko socialnih omrežij težje prepoznavajo, če je kateri od njihovih prijateljev v težavah. Kar 79,82 % dijakov je namreč pri tej trditvi odgovorilo s 3, 4 in 5, kar pove, da se s trditvijo (popolnoma) strinjajo.

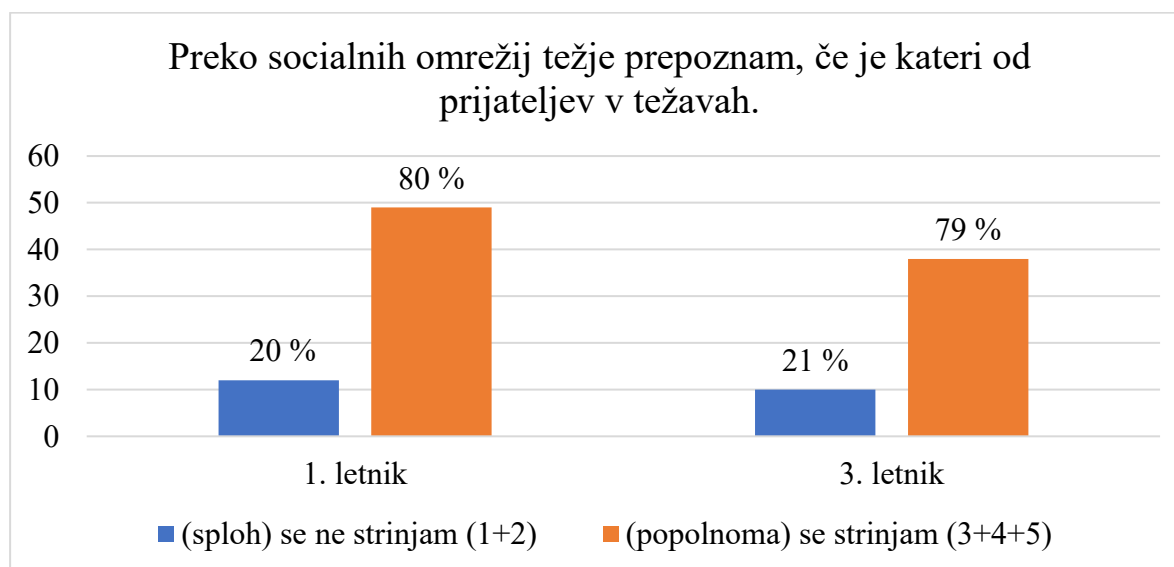
Tabela 8: Izražanje in prepoznavanje čustev preko socialnih omrežij

		1	2	3	4	5	Povprečje	Std. odklon
Preko socialnih omrežij se počutim bolj samozavesten/a za pogovor s prijatelji.	f	34	24	25	20	6	2,4	1,26
	%	31 %	22 %	23 %	18 %	6 %		
Preko socialnih omrežij lahko bolje in lažje izražam svoja čustva.	f	46	21	22	15	5	2,2	1,25
	%	42 %	19 %	20 %	14 %	5 %		
Preko komunikacije zgolj s pomočjo socialnih omrežij težje prepoznam, če je kateri od mojih prijateljev v težavah.	f	12	10	26	29	32	3,5	1,3
	%	11 %	9 %	24 %	27 %	29 %		

Opomba: Odgovori na lestvici so od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni »sploh se ne strinjam«, 5 pa »popolnoma se strinjam«.

Iz grafa lahko razberemo, da se 20 % dijakov 1. letnika (sploh) ne strinja s to trditvijo, 80 % pa se (popolnoma) strinja, da s komunikacijo zgolj preko socialnih omrežij težje prepoznavajo, če so prijatelji v težavah. Med tretjimi letniki je odstotek zelo podoben. 21 % se s to trditvijo (sploh) ne strinja, 79 % dijakov tretjega letnika pa se s tem (popolnoma) strinja.

Slika 11: Težje prepoznavanje težav prijateljev preko socialnih omrežij, prikazano po letniku srednje šole



4.14 Počutje v času epidemije COVID-19

13. vprašanje je dijake spraševalo o počutju, občutkih, čustvih, ki so jih doživljali v času epidemije COVID-19. Vrednost 1 je pomenila, da trditev zanje sploh ne velja. Kot je razvidno iz tabele, je bilo pri 5 trditvah doseženo povprečje nad 3, kar pomeni, da se s trditvijo bolj strinjajo kot ne strinjajo. Strinjajo se, da so se velikokrat počutili osamljene, ko druženje ni bilo dovoljeno (3,1), da se bojijo, kako bo izgledala prihodnost po epidemiji in kako bomo živeli (3,2), v času epidemije so se počutili neuspešne na večini področij, s katerimi se ukvarjajo (3,1) ter se stvari (šolski uspeh, športni dosežki ...) ne odvijajo tako, kot bi si želeli (3,4). To so negativne trditve, s katerimi so se dijaki večinsko strinjali. S povprečjem 3,2 pa so se strinjali tudi s pozitivno trditvijo, in sicer da zaupajo vase v času epidemije COVID-19.

Večinsko niso občutili strahu in panike, ko druženje ni bilo dovoljeno (2,7), in niso bolj zadovoljni s svojim življenjem kot pred epidemijo. Na svet ne gledajo bolj pesimistično kot pred pojavom epidemije (2,7), prav tako pa se tudi ne strinjajo, da bolj optimistično gledajo na svet (2,6). Večinsko se tudi ne strinjajo, da se zdaj počutijo bolj srečne kot pred epidemijo (2,6). Ne strinjajo se (povprečje 2,5), da se v času epidemije počutijo nesamozavestne, vendar tudi nimajo občutka, da lahko v času epidemije dosežejo svoje zastavljene cilje (2,5). Pri trditvi, da v času epidemije dobro obvladajo čustva, kot so jeza, strah in žalost, je bilo doseženo povprečje 2,9, kar pomeni, se večinsko bolj nagibajo k temu, da se s to trditvijo (sploh) ne strinjajo.

Tabela 9: Počutja, občutki in čustva v času epidemije COVID-19

		1	2	3	4	5	Povprečje	Std. odklon
V času, ko druženje ni bilo dovoljeno, sem večkrat občutil/a strah in paniko.	f %	36 33 %	18 17 %	17 16 %	23 21 %	15 14 %	2,7	1,47
Sem bolj zadovoljen/a s svojim življenjem kot pred epidemijo.	f %	28 26 %	18 17 %	32 29 %	19 17 %	12 11 %	2,7	1,32
Bolj optimistično gledam na svet kot pred pojavom COVID-19.	f %	34 31 %	17 16 %	32 29 %	14 13 %	12 11 %	2,6	1,34
Bolj pesimistično gledam na svet kot pred pojavom COVID-19.	f %	26 24 %	14 13 %	43 39 %	17 16 %	9 8 %	2,7	1,23
Ko druženje ni bilo dovoljeno, sem se velikokrat počutil/a osamljen/a.	f %	22 20 %	18 17 %	20 18 %	21 19 %	28 26 %	3,1	1,48
Zdaj se počutim veliko bolj srečen/a kot sem bil/a pred epidemijo COVID-19.	f %	29 27 %	26 24 %	28 26 %	13 12 %	13 12 %	2,6	1,32
V času epidemije se počutim nesamozavesten/a.	f %	34 31 %	18 17 %	32 29 %	17 16 %	8 7 %	2,5	1,28
Imam občutek, da lahko v času epidemije dosežem vse svoje zastavljene cilje.	f %	30 28 %	30 28 %	24 22 %	16 15 %	9 8 %	2,5	1,27
Bojim se, kako bo izgledala prihodnost po epidemiji (kako bomo živeli).	f %	17 16 %	17 16 %	26 24 %	23 21 %	26 24 %	3,2	1,38
V času epidemije se počutim neuspešnega/o na večini področij, s katerimi se ukvarjam.	f %	21 19 %	21 19 %	24 22 %	17 16 %	26 24 %	3,1	1,45
V času epidemije dobro obvladam čustva, kot so strah, žalost in jeza.	f %	21 19 %	23 21 %	32 29 %	17 16 %	16 15 %	2,9	1,31
V času epidemije se stvari (šolski uspeh, športni dosežki,...) ne odvijajo tako, kot si želim.	f %	14 13 %	18 17 %	22 20 %	20 18 %	35 32 %	3,4	1,41
Zaupam vase v času epidemije COVID-19.	f %	19 17 %	15 14 %	28 26 %	22 20 %	25 23 %	3,2	1,39

Opomba: Odgovori na lestvici od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni »sploh ne drži zame«, 5 pa »popolnoma drži zame«.

4.15 Doživljanje stresa v času prepovedanega druženja

Pri 14. vprašanju me je zanimalo, če se jim zdi, da so v času prepovedanega druženja doživljali stres.

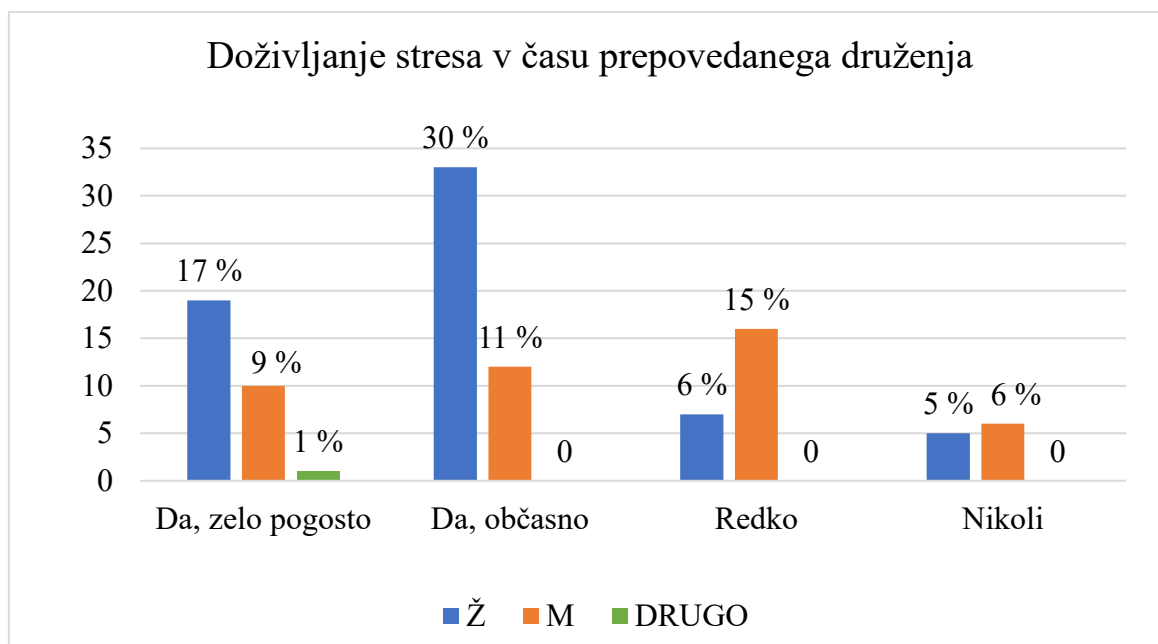
Največ vprašanih (41 %) je odgovorilo, da so stres doživljali občasno, od tega 19 dijakinj in 6 dijakov prvega letnika ter 14 dijakinj in 6 dijakov tretjega letnika.

Med 28 % vprašanimi, ki so stres doživljali zelo pogosto, je 9 dijakinj in 4 dijaki prvega letnika, 10 dijakinj, 6 dijakov in 1 dijak, ki se identificira kot »drugo«, tretjega letnika.

4 dijakinje in 10 dijakov prvega letnika ter 3 dijakinje in 6 dijakov tretjega letnika, ki predstavljajo 21 % vprašanih, je redko doživljalo stres v času prepovedi druženja.

11 vprašanih, kar predstavlja 10 %, stresa ni doživljalo. V ta odstotek spadajo 3 dijakinje in 6 dijakov prvega letnika ter 2 dijakinji tretjega letnika.

Slika 12: Doživljanje stresa v času prepovedanega druženja, prikazano po spolu



4.16 Jakost doživljanja stresa od pojava COVID-19 dalje

Pri 15. vprašanju so na drsniku označevali, kako močan stres doživljajo od pojava COVID-19 dalje v Sloveniji (marec 2020).

Vsi anketiranci skupaj so dosegli povprečje 3,3 s standardnim odklonom 1,08, kar pomeni, da so v povprečju pogosto doživljali stres, ki pa ga niso zaznavali kot obremenjujočega.

Med prvimi letniki so imele dijakinje povprečje 3,6 s standardnim odklonom 0,85. Tako so postavljene med pogost, a ne obremenjujoč in močan stres. Dijaki so imeli povprečje 2,7 s standardnim odklonom 1,34. To pomeni, da so v povprečju doživljali pogost, a ne obremenjujoč stres.

Med 3. letniki so imele dijakinje povprečje 3,2 s standardnim odklonom 0,9. To pomeni, da so v povprečju pogosto doživljale stres, vendar ta ni bil obremenjujoč. Dijaki so imeli povprečje 3,6 s standardnim odklonom 0,98. Tako so postavljeni med doživljanjem pogostega, a ne obremenjujočega stresa, ter doživljanjem močnega stresa. Tisti dijak, ki se je identificiral kot »drugo«, je drsnik premaknil na 5, kar pomeni, da je doživljal zelo močan stres.

Tabela 10: Jakost doživljanja stresa od pojava COVID-19 dalje, prikazano po spolu in letniku srednje šole

	Ž		M		SKUPAJ	
	Povprečje	Std. odklon	Povprečje	Std. odklon	Povprečje	Std. odklon
1. letnik	3.6	0.85	2.7	1.34	3,2	1,16
3. letnik	3.2	0.90	3.6	0.98	3,4	0,96
Skupaj	3.4	0.89	3.1	1.27		

Opomba: Odgovori na lestvici so od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni »sploh nisem pod stresom«, 2 »skoraj neopazen in redek stres«, 3 »pogost, a ne obremenjujoč stres«, 4 »močan stres«, 5 pa »zelo močan stres«.

4.17 Največji povzročitelji stresa v času epidemije COVID-19

16. vprašanje je dijake spraševalo o tem, kaj jim je po njihovem mnenju v času epidemije COVID-19 povzročalo največ stresa. Na to vprašanje ni odgovarjalo 11 dijakov, ki so na 14. Vprašanje odgovorili, da nikoli niso doživljali stresa. Na to vprašanje je odgovarjalo 98 vprašanih, in sicer so ocenili, kaj jim je v obdobju epidemije povzročalo največ stresa.

Največ vprašanih (65 %) je odgovorilo, da so jim največ stresa povzročale šolske obveznosti. Tako je odgovorilo 22 dijakinj in 16 dijakov prvega letnika ter 17 dijakinj in 9 dijakov tretjega letnika.

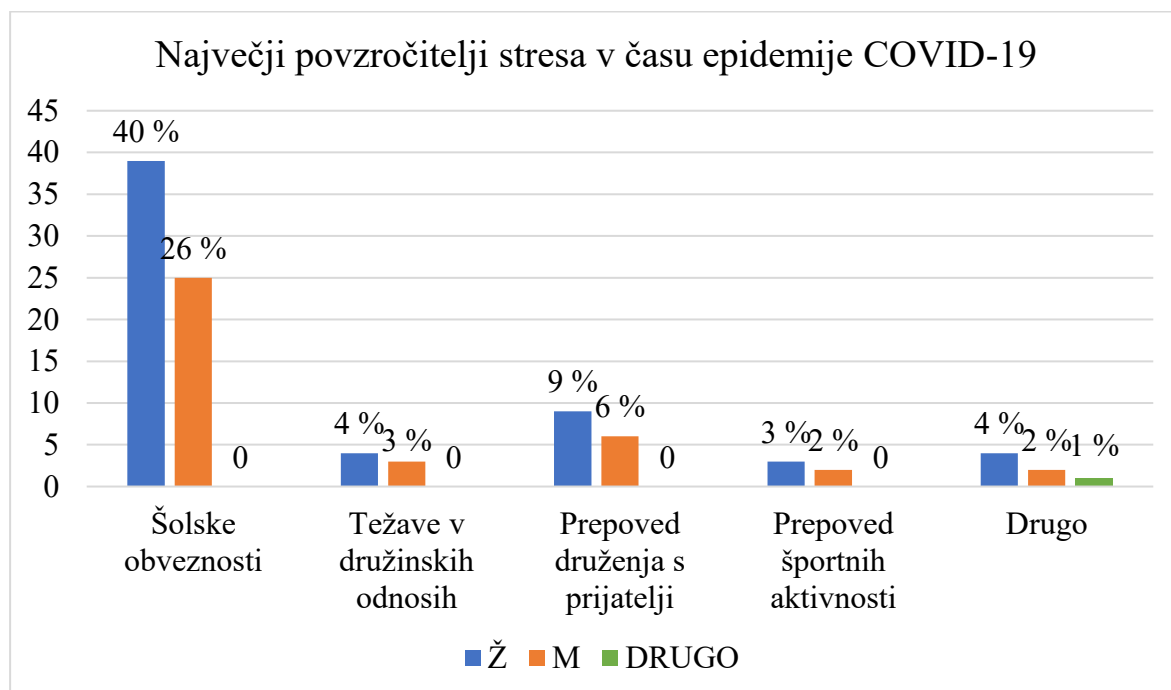
15 % vprašanih je največ stresa povzročala prepoved druženja s prijatelji, od tega dvema dijakinjama prvega letnika ter 7 dijakinjam in 6 dijakom tretjega letnika.

7 % vprašanih so največ stresa povzročale težave v družinskih odnosih, in sicer 2 dijakinjama in 2 dijakom prvega letnika ter 2 dijakinjama in enemu dijaku tretjega letnika.

3 dijakinje in en dijak prvega letnika ter en dijak tretjega letnika pa so odgovorili, da jim je največ stresa povzročala prepoved športnih aktivnost, kar predstavlja 5 % vprašanih.

7 % dijakov in dijakinj je na to vprašanje zapisalo svoj odgovor pod možnost »drugo«, kjer so navedli, da jim je največ stresa povzročalo zaprtje klubov in velikih dogodkov, prepoved zabav, lastni neuspeh v življenju, šola in družina ter to, da niso mogli v svojo domovino, da bi se srečali s širšo družino.

Slika 13: Največji povzročitelji stresa v času epidemije COVID-19, prikazano po spolu



4.18 Zaznavanje težav v času epidemije COVID-19

Pri zadnjem tematskem vprašanju vprašalnika so anketiranci morali obkrožiti črke pred težavami, ki so jih opazili sami pri sebi v času epidemije COVID-19.

Največ vprašanih (69 %) je zaznalo težave s koncentracijo in z zbranostjo, in sicer 25 dijakinj in 13 dijakov prvega letnika, 22 dijakinj, 14 dijakov in dijak, ki se identificira kot »drugo« tretjega letnika.

Pomanjkanje energije je pri sebi zaznalo 74 dijakov, kar predstavlja 68 % vprašanih, od tega 26 dijakinj in 13 dijakov prvega letnika, 24 dijakinj, 14 dijakov in dijak, ki se identificira kot »drugo«, tretjega letnika.

64 dijakov, kar predstavlja 59 % vprašanih, je pri sebi zaznalo tudi pogosto dolgočasje, od tega 22 dijakinj in 13 dijakov prvega letnika, 16 dijakinj, 12 dijakov in dijak, ki se identificira kot »drugo«, tretjega letnika.

14 % vprašanih v času epidemije COVID-19 pri sebi ni zaznalo navedenih težav.

Vsi odgovori so prikazani v Tabeli 11.

Tabela 11: Zaznavanje težav v času epidemije COVID-19, prikazano po spolu in letniku srednje šole (N=109)

	1. letnik			3. letnik			Skupaj	Povprečje
	Ž	M	Drugo	Ž	M	Drugo		
Večja razdražljivost	13	5	0	17	9	1	45	41 %
Pogosto dolgočasje	22	13	0	16	12	1	64	59 %
Pomanjkanje energije	26	13	0	24	10	1	74	68 %
Težave s koncentracijo in zbranostjo	25	13	0	22	14	1	75	69 %
Občutek brezupa in žalosti	11	5	0	18	8	1	43	39 %
Težave s spanjem	14	6	0	19	7	1	47	43 %
Pozabljivost	16	6	0	11	5	1	39	36 %
Strah pred slabimi dogodki	15	6	0	16	8	1	46	42 %
Občutek nemoči	16	3	0	18	8	1	46	42 %
Težko sprejemanje odločitev	11	6	0	15	5	1	38	35 %
Nič od navedenega	6	7	0	2	0	0	15	14 %

4.19 Preverjanje hipotez

V diplomski nalogi sem postavila devet hipotez, ki sem jih skozi analizo zavrnila ali potrdila.

H 1: Več kot polovica srednješolcev ocenjuje, da imajo vrstniki trenutno zelo velik vpliv na njihovo življenje.

Tabela 12: χ^2 – test za H 1

Prijatelji, vrstniki, sošolci	(zelo) velik vpliv (4+5)	srednji (3)	majhen vpliv/ ni vpliva (2+1)	Vsota
Frekvence odgovorov	67	24	18	109
	61 %	22 %	17 %	
Teoretične frekvence	36,33	36,33	36,33	

Izračunana vrednost $\chi^2_{(2,109)} = 1428,462$, $p = 2,90 \times 10^{-9}$. To pomeni, da je izračunana χ^2 vrednost višja od mejne vrednosti pri 5 % tveganju. To posledično pomeni, da se odgovori ne razporejajo enakomerno in slučajno, zato lahko hipotezo sprejmem.

Iz frekvenčne distribucije je razvidno, da je 61 % srednješolcev odgovorilo, da imajo prijatelji, vrstniki in sošolci (zelo) velik vpliv na njihova trenutna življenja, kar je skladno s postavljeno hipotezo in jo lahko potrdim.

H 2: Dijaki 3. Letnikov bolj pogrešajo druženje s prijatelji in vrstniki v času epidemije COVID-19 kot dijaki 1. Letnikov.

Tabela 13: χ^2 -test za H 2

		Pogrešanje druženja s prijatelji in sošolci		
Letnik srednje šole		malo/nisem pogrešal/a (1+2)	(zelo) pogrešal/a (3+4+5)	Vsota
Frekvence odgovorov	1. letnik	8	53	61
		13 %	87 %	56 %
	3. letnik	4	44	48
		8 %	92 %	44 %
Skupaj		12	97	109
Teoretične frekvence	1.letnik	6,72	54,28	
	3. letnik	5,28	42,72	

Izračunana vrednost $\chi^2_{(1,109)} = 0,627$, $p = 0,429$. To pomeni, da je izračunana χ^2 vrednost nižja od mejne vrednosti pri 5 % tveganju, zato sklepam, da so odgovori med obema spremenljivkama neodvisni in so slučajno razporejeni. Torej hipotezo o povezanosti the dveh spremenljivk lahko zavrnem.

Iz frekvenčne distribucije razberem, da je med dijaki 1. letnikov 87 % takšnih, ki so (zelo) pogrešali druženja s prijatelji in sošolci, med dijaki 3. letnikov pa je tako odgovorilo 92 % vprašanih. V obeh letnikih so dijaki odgovorili podobno: večinoma so pogrešali druženje s prijatelji, le redki ga niso. Hipotezo zato zavrnem.

H 3A: Večina dijakov, ki ohranjajo stik z vrstniki preko interneta ali telefona, se ne strinja, da je druženje preko računalnika enakovredno druženju v živo.

Tabela 14: χ^2 -test za H 3A

		Druženje preko računalnika je enakovredno druženju v živo		
Ohranjanje stika s prijatelji preko interneta ali telefona		se ne strinjam (1 + 2)	se strinjam (3 + 4 + 5)	Vsota
Frekvence odgovorov	Da	90	11	101
		89 %	11 %	93 %
	Ne	7	1	8
		88 %	13 %	7 %
Skupaj		97	12	109
Teoretične frekvence	Da	89,88	11,19	
	Ne	7,12	0,88	

Izračunana vrednost $\chi^2_{(1,109)} = 0,0196$, $p = 0,889$. To pomeni, da je izračunana χ^2 vrednost nižja od mejne vrednosti pri 5 % tveganju, zato sklepam, da so odgovori med obema spremenljivkama neodvisni in so slučajno razporejeni, torej hipotezo o povezanosti teh dveh spremenljivk lahko zavrnem.

Iz frekvenčne distribucije odgovorov lahko razberem, da se večina vprašanih, ki je ohranjala stik s prijatelji preko interneta ali telefona, in tistih, ki niso ohranjali stika preko telefona, ne strinja s tem, da je druženje preko računalnika enakovredno druženju v živo. Zato hipotezo zavrnem.

H 3B: Večina dijakov, ki ohranjajo stik z vrstniki preko interneta ali telefona, preko socialnih omrežij ni spletno novih prijateljev s sošolci.

Tabela 15: χ^2 -test za H 3B

		Preko soc. omrežij sem spletel/a prijateljstva s sošolci, s katerimi se prej nisem družil/a		
Ohranjanje stika s prijatelji preko interneta ali telefona		se ne strinjam (1 + 2)	se strinjam (3 + 4 + 5)	Vsota
Frekvence odgovorov	Da	63	38	101
		62 %	38 %	93 %
	Ne	6	2	8
		75 %	25 %	7 %
Skupaj		69	69	40
Teoretične frekvence	Da	63,94	37,06	
	Ne	5,06	2,94	

Izračunana vrednost $\chi^2_{(1,109)} = 0,509$, $p = 0,475$. To pomeni, da je izračunana χ^2 vrednost nižja od mejne vrednosti pri 5 % tveganju, zato sklepam, da so odgovori med obema spremenljivkama neodvisni in so slučajno razporejeni, torej hipotezo o povezanosti teh dveh spremenljivk zavrnem.

Iz frekvenčne distribucije odgovorov, ki je prikazana v zgornji tabeli, lahko razberemo, da večina srednješolcev, ki so ohranjali stik s prijatelji preko interneta ali telefona, ni spletno novih prijateljev s sošolci, s katerimi se pred tem niso družili. Enako velja tudi za tiste, ki stika s prijatelji niso ohranjali preko telefona, tudi oni večinoma niso spletno novih prijateljev. Zato to hipotezo zavrnem.

H 3C: Večina dijakov, ki ohranjajo stik z vrstniki preko interneta ali telefona, opaža, da se je krog njihovih prijateljev v času epidemije zmanjšal.

Tabela 16: χ^2 -test za H 3C

		Krog mojih prijateljev se je zmanjšal		
Ohranjanje stika s prijatelji preko interneta ali telefona		se ne strinjam (1 + 2)	se strinjam (3 + 4 + 5)	Vsota
Frekvence odgovorov	Da	57	44	101
		56 %	44 %	93 %
	Ne	6	2	8
		75 %	25 %	7 %
Skupaj		63	46	109
Teoretične frekvence	Da	58,38	42,62	
	Ne	4,62	3,38	

Izračunana vrednost $\chi^2_{(1,109)} = 1,047$, $p = 0,306$. To pomeni, da je izračunana χ^2 vrednost nižja od mejne vrednosti pri 5 % tveganju, zato sklepam, da so odgovori med obema spremenljivkama neodvisni in so slučajno razporejeni, torej hipotezo o povezanosti teh dveh spremenljivk zavrnem.

Iz frekvenčne distribucije odgovorov, prikazane v zgornji tabeli, lahko razberem, da se dijakom, ki so ohranjali stik s prijatelji preko interneta ali telefona, in tistim, ki ga niso, večinoma ni zmanjšal krog prijateljev. Zato to hipotezo zavrnem.

H 4A: Pogosteje doživljajo stres dijaki, ki nimajo stika z vrstniki preko interneta v času epidemije COVID-19.

Tabela 17: χ^2 -test za H 4A

		Pogostost doživljanja stresa		
Ohranjanje stika s prijatelji preko interneta ali telefona		(Zelo) pogosto/občasno	Redko/nikoli	Vsota
Frekvence odgovorov	Da	72	29	101
		71%	29%	93%
	Ne	3	5	8
		37,5%	62,5%	7%
Skupaj		75	34	109
Teoretične frekvence	Da	69,49	31,5	
	Ne	5,5	2,49	

Izračunana vrednost $\chi^2_{(1,109)} = 3,94$, $p = 0,047$. To pomeni, da je izračunana χ^2 vrednost višja od mejne vrednosti pri 5 % tveganju; sklepam, da odgovori med spremenljivkami niso neodvisni, zato hipotezo o povezanosti obeh spremenljivk sprejemem.

Iz frekvenčne distribucije, ki je prikazana v zgornji tabeli, razberem, da je 37,5 % dijakov, ki niso ohranjali stika s prijatelji preko interneta ali telefona, doživljalo stres zelo pogosto ali občasno. Medtem ko je med dijaki, ki so ohranjali stik s prijatelji preko interneta ali telefona, doživljalo stres zelo pogosto ali občasno 71,29 % dijakov. To pove, da so pogosteje doživljali stres tisti dijaki, ki so ohranjali stik s prijatelji preko telefona ali interneta, kot tisti, ki ga niso. Spremenljivki sta povezani obratno, kot sem pričakovala. Hipotezo zato zavrnem.

H 4B: Pogosteje doživljajo stres dijaki, ki se z vrstniki v času epidemije COVID-19 niso srečali v živo.

Tabela 18: χ^2 -test za H 4B

		Pogostost doživljanja stresa				
	Srečevanje z vrstniki v živo	Zelo pogosto	Občasno	Redko	Nikoli	Vsota
Frekvence odgovorov	Da	20	36	16	8	80
		25 %	45 %	20 %	10 %	73 %
	Ne	10	9	7	3	29
		34 %	31 %	24 %	10 %	27 %
Skupaj		30	45	23	11	109
Teoretične frekvence	Da	22,02	33,03	16,88	8,07	
	Ne	7,98	11,97	6,12	2,93	

Izračunana vrednost $\chi^2_{(3,109)} = 1,876$, $p = 0,599$. To pomeni, da je izračunana χ^2 vrednost nižja od mejne vrednosti pri 5 % tveganju, zato sklepam, da so odgovori med obema spremenljivkama neodvisni in so slučajno razporejeni, torej hipotezo o povezanosti teh dveh spremenljivk zavrnem.

Iz frekvenčne distribucije odgovorov razberem, da je med dijaki, ki so se srečevali z vrstniki v živo, 70 % takšnih, ki so stres doživljali zelo pogosto ali občasno. Med tistimi, ki pa se niso srečevali z vrstniki v živo, je zelo pogosto ali občasno stres doživljalo 65,5 % dijakov. Hipotezo zato zavrnem.

H 4C: Pogosteje doživljajo stres dijaki, ki obiskujejo 1. letnik, kot tisti, ki obiskujejo 3. letnik.

Tabela 19: χ^2 -test za H 4C

		Pogostost doživljanja stresa				
Letnik srednje šole		Zelo pogosto	Občasno	Redko	Nikoli	Vsota
Frekvence odgovorov	1. letnik	13	25	14	9	61
		21 %	41 %	23 %	15 %	56 %
	3. letnik	17	20	9	2	48
		35 %	42 %	19 %	4 %	44 %
Skupaj		30	45	23	11	109
Teoretične frekvence	1. letnik	16,79	25,18	12,87	6,16	
	3. letnik	13,21	19,82	10,13	4,84	

Izračunana vrednost $\chi^2_{(3,109)} = 5,153$, $p = 0,161$. To pomeni, da je izračunana χ^2 vrednost nižja od mejne vrednosti pri 5 % tveganju, zato sklepam, da so odgovori med obema spremenljivkama neodvisni in so slučajno razporejeni, torej hipotezo o povezanosti teh dveh spremenljivk zavrnem.

Frekvenčna distribucija odgovorov pokaže, da je med prvimi letniki srednje šole 62,3 % dijakov zelo pogosto ali občasno doživljalo stres, med tretjimi letniki pa je takšnih 77 % srednješolcev. Razlika med njimi ni statistično značilna. Hipotezo zato zavrnem.

H 4D: Pogosteje doživljajo stres dijaki, ki se v času epidemije COVID-19 počutijo osamljene.

Tabela 20: χ^2 -test za H 4D

		Pogostost doživljanja stresa		
Ko druženje ni bilo dovoljeno, sem se velikokrat počutil/a osamljen/a.		(Zelo) pogosto/občasno	Redko/nikoli	Vsota
Frekvence odgovorov	Da	15	25	40
		37,5 %	62,5 %	36,7 %
	Ne	60	9	69
		87 %	13 %	63,3 %
Skupaj		75	34	109
Teoretične frekvence	Da	27,52	12,48	
	Ne	47,48	21,52	

Izračunana vrednost $\chi^2_{(1,109)} = 28,856$, $p = 2,400 \times 10^{-6}$. To pomeni, da je izračunana χ^2 vrednost višja od mejne vrednosti pri 5 % tveganju, zato sklepam, da odgovori med obema spremenljivkama niso neodvisni in se medsebojno odvisno razporejajo, torej hipotezo o povezanosti teh dveh spremenljivk sprejemem.

Iz frekvenčne distribucije odgovorov lahko razberem, da je med tistimi, ki so se počutili osamljene v času, ko je bilo druženje prepovedano, 37,5 % srednješolcev zelo pogosto ali občasno doživljalo stres. Izmed tistih, ki se niso počutili osamljene v času, ko je bilo druženje prepovedano, pa je 87 % takih, ki so stres doživljali zelo pogosto ali občasno. Spremenljivki doživljanja osamljenosti in stresa sta povezani, vendar v nasprotni smeri, kot sem predpostavila v hipotezi, saj so pogosteje občutili stres tisti dijaki, ki niso bili osamljeni. Hipotezo zato zavrnem.

H 5: Dekleta pogosteje zaznavajo doživljanje stresa v času epidemije COVID-19 kot fantje.

Tabela 21: χ^2 -test za H 5

		Pogostost doživljanja stresa				
Spol		Zelo pogosto	Občasno	Redko	Nikoli	Vsota
Frekvence odgovorov	Ž	19	33	7	5	64
		30 %	41 %	9 %	6 %	59 %
	M	10	12	16	6	44
		23 %	27 %	36 %	14 %	40 %
Skupaj		30	30	45	23	11
Teoretične frekvence	Ž	17,19	26,67	13,63	6,52	
	M	11,81	18,33	9,37	4,48	

Opomba: Dijaka, ki se je identificiral kot »drugo«, sem pri analizi tega vprašanja izključila iz analize, saj v nasprotnem primeru izračun χ^2 – testa ne bi bil upravičen.

Izračunana vrednost $\chi^2_{(3,108)} = 12,946$, $p = 0,044$. To pomeni, da je izračunana χ^2 vrednost višja od mejne vrednosti pri 5 % tveganju, zato sklepam, da odgovori med obema spremenljivkama niso neodvisni in se medsebojno odvisno razporejajo, torej hipotezo o povezanosti teh dveh spremenljivk sprejemem.

Iz frekvenčne distribucije, prikazane v zgornji tabeli, razberem, da je med dekleti 81,25 %, med fanti pa 50 % takšnih, ki so stres doživljali zelo pogosto ali občasno. Zato hipotezo potrdim.

H 6: Več kot polovica dijakov, ki svoje težave običajno komu zaupajo, zelo pogosto zaupa svojim vrstnikom.

Tabela 22: χ^2 -test za H 6

Pogostost zaupanja težav prijateljem, vrstnikom, sošolcem	(Zelo) pogosto zaupam (4 + 5)	Včasih da, včasih ne (3)	Ne zaupam, redko zaupam (2 + 1)	Vsota
Frekvence odgovorov	42	11	11	64
	66 %	17 %	17 %	
Teoretične frekvence	21,33	21,33	21,33	

Opomba: Na to vprašanje so odgovarjali samo dijaki, ki so na prejšnje vprašanje odgovorili, da se komu zaupajo ($f = 64$).

Izračunana vrednost $\chi^2_{(2,64)} = 640,598$, $p = 3,015 \times 10^{-7}$. To pomeni, da je izračunana χ^2 vrednost višja od mejne vrednosti pri 5 % tveganju, zato sklepam, da se odgovori ne razporejajo slučajno, torej hipotezo lahko sprejemem.

Iz frekvenčne distribucije je razvidno, da 66 % dijakov, ki svoje težave običajno komu zaupajo, le-te (zelo) pogosto zaupajo svojim prijateljem, vrstnikom ali sošolcem. To pritrdjuje zastavljeni hipotezi.

H 7A: Manj pogosto zaupajo svoje stiske vrstnikom v času epidemije COVID-19 tisti, ki se z vrstniki v tem času niso srečali v živo.

Tabela 23: χ^2 -test za H 7A

		Pogostost zaupanja težav prijateljem, vrstnikom, sošolcem		
Srečanje s prijatelji v živo v času najstrožjih ukrepov		redko/nikoli ne zaupam (1 + 2)	(zelo) pogosto/občasno zaupam (3 + 4 + 5)	Vsota
Frekvence odgovorov	Da	8	40	48
		17 %	83 %	75 %
	Ne	3	13	16
		19 %	81 %	25 %
Skupaj		11	53	64
Teoretične frekvence	Da	8,25	39,75	
	Ne	2,75	13,25	

Izračunana vrednost $\chi^2_{(1,64)} = 0,037$, $p = 0,848$. To pomeni, da je izračunana χ^2 vrednost nižja od mejne vrednosti pri 5 % tveganju, zato sklepam, da so odgovori med obema spremenljivkama neodvisni in so slučajno razporejeni, torej hipotezo o povezanosti teh dveh spremenljivk zavrnem.

Iz tabele razberem, da je med tistimi srednješolci, ki svoje težave običajno komu zaupajo in ki so se srečevali s prijatelji v živo, 17 % takšnih, ki redko ali nikoli ne zaupajo svojim težavam prijateljem, vrstnikom ali sošolcem. Podobno je med tistimi, ki se niso srečali s prijatelji v živo, saj je 19 % takšnih, ki svoje težave redko ali nikoli ne zaupajo svojim prijateljem, vrstnikom in sošolcem. Razlike med skupinama se torej ne razlikujejo na ravni statistične pomembnosti. Hipotezo zato zavrnem.

H 7B: Manj pogosto zaupajo svoje stiske vrstnikom v času epidemije COVID-19 tisti, ki obiskujejo 1. letnik, kot tisti, ki obiskujejo 3. letnik.

Tabela 24: χ^2 – test za H 7B

		Pogostost zaupanja težav prijateljem, vrstnikom, sošolcem		
Letnik srednje šole		redko/nikoli ne zaupam (1 + 2)	(zelo) pogosto/občasno zaupam (3 + 4 + 5)	Vsota
Frekvence odgovorov	1. letnik	9	24	33
		27 %	73 %	52 %
	3. letnik	2	29	31
		6 %	94 %	48 %
Skupaj		11	53	64
Teoretične frekvence	1. letnik	5,67	27,33	
	3. letnik	5,33	25,67	

Izračunana vrednost $\chi^2_{(1,64)} = 4,869$, $p = 0,027$. To pomeni, da je izračunana χ^2 vrednost višja od mejne vrednosti pri 5 % tveganju, zato sklepam, da odgovori med obema spremenljivkama niso neodvisni in se medsebojno odvisno razporejajo, torej hipotezo o povezanosti teh dveh spremenljivk sprejem.

Iz frekvenčne distribucije prikazane v tabeli lahko razberem, da je med dijaki prvih letnikov, ki svoje težave običajno komu zaupajo, 27 % takšnih, ki redko ali nikoli ne zaupajo svojih težav prijateljem, vrstnikom ali sošolcem. Med tistimi, ki obiskujejo tretji letnik, pa je 6 % takšnih, ki svoje težave redko ali nikoli ne zaupajo svojim prijateljem, vrstnikom in sošolcem. Hipotezo potrdim.

H 7C: Manj pogosto zaupajo svoje stiske vrstnikom v času epidemije COVID-19 fantje kot dekleta.

Tabela 25: χ^2 – test za H 7C

		Pogostost zaupanja težav prijateljem, vrstnikom, sošolcem		
Spol		redko/nikoli ne zaupam (1 + 2)	(zelo) pogosto zaupam (3 + 4 + 5)	Vsota
Frekvence odgovorov	Ž	5	38	43
		12 %	88 %	67 %
	M	6	14	20
		30 %	70 %	31 %
Skupaj		11	53	63
Teoretične frekvence	Ž	7,39	35,61	
	M	3,44	16,56	

Opomba: Dijaka, ki se je identificiral kot »drugo«, sem pri analizi tega vprašanja izključila iz analize, saj v nasprotnem primeru izračun χ^2 -testa ne bi bil upravičen.

Izračunana vrednost $\chi^2_{(1,63)} = 3,197$, $p = 0,074$. To pomeni, da je izračunana χ^2 vrednost nižja od mejne vrednosti pri 5 % tveganju, zato sklepam, da so odgovori med obema spremenljivkama neodvisni in so slučajno razporejeni, torej hipotezo o povezanosti teh dveh spremenljivk zavrnem.

Iz frekvenčne distribucije, prikazane v tabeli, razberemo, da je med dijakinjami, ki svoje težave običajno komu zaupajo, 12 % takšnih, ki redko ali nikoli ne zaupajo svojih težav prijateljem, vrstnikom ali sošolcem. Med dijaki pa je 30 % takšnih, ki svoje težave redko ali nikoli ne zaupajo svojim prijateljem, vrstnikom in sošolcem. Kljub absolutni razliki v deležih med spoloma pa le-ta ne dosega ravni statistične pomembnosti. Hipotezo zato zavrnem.

H 8: Več kot polovica dijakov s komunikacijo zgolj preko telefona ali socialnih omrežij težje prepozna stiske vrstnikov in prijateljev.

Tabela 26: χ^2 – test za H 8

Preko komunikacije zgolj s pomočjo socialnih omrežij težje prepoznam, če je kateri od prijateljev v težavah	(zelo) strinjam (4 + 5)	delno se strinjam (3)	(sploh) se ne strinjam (2 + 1)	Vsota
Frekvence odgovorov	61	26	22	109
	56 %	24 %	20 %	
Teoretične frekvence	36,33	36,33	36,33	

Izračunana vrednost $\chi^2_{(2,109)} = 920,571$, $p = 3,148 \times 10^{-6}$. To pomeni, da je izračunana χ^2 vrednost višja od mejne vrednosti pri 5 % tveganju. To pomeni, da se odgovori ne razporejajo enakomerno in slučajno in hipotezo sprejemem.

Iz frekvenčne distribucije odgovorov, ki je prikazana v zgornji tabeli, razberem, da se 56 % srednješolcev (zelo) strinja, da preko komunikacije zgolj s pomočjo socialnih omrežij težje prepoznajo stiske svojih vrstnikov in prijateljev, zato hipotezo potrdim.

H 9: Dijakom je največ stresa v času epidemije COVID-19 povzročala prepoved druženja s prijatelji.

Tabela 27: χ^2 – test za H 9

Povzročitelji stresa v času epidemije COVID-19	Šol. obveznosti	Težave v družinskih odnosih	Prepoved druženja s prijatelji	Prepoved športnih aktivnosti	Drugo	Vsota
Frekvence odgovorov	64	7	15	5	7	98
	65 %	7 %	15 %	5 %	7 %	
Teoretične frekvence	19,6	19,6	19,6	19,6	19,6	

Izračunana vrednost $\chi^2_{(4,98)} = 2523,200$, $p = 7,260 \times 10^{-27}$. To pomeni, da je izračunana χ^2 vrednost višja od mejne vrednosti pri 5 % tveganju. To posledično pomeni, da se odgovori ne razporejajo enakomerno med dejavnike stresa in hipotezo sprejemem.

Iz frekvenčne distribucije odgovorov lahko razberem, da je stresor »prepoved druženja s prijatelji« na drugem mestu po pogostosti med dijaki, tako da ne drži, da jim je največ stresa

v času epidemije COVID-19 povzročala prepoved druženja s prijatelji, temveč so bile šolske obveznosti zanje večji stresor. Zato hipotezo zavrnem.

5 DISKUSIJA

V svoji nalogi sem raziskovala, kako so ukrepi epidemije COVID-19 vplivali na doživljanje stisk med dijaki na Goriškem. Ugotovitve glede duševnih stisk med epidemijo COVID-19 v glavnem kažejo, da strokovnjaki kot tudi sami mladostniki in njihovi starši zaznavajo porast duševnih stisk med mladostniki. Na to, da so mladi v času epidemije postali ranljivejši, opozarja tudi študija OECD (2021), ki ugotavlja, da ima socialno distanciranje pomembne psihološke vplive, ki pri mladih pogosto povzročajo stres, tesnobo in osamljenost.

Mladostništvo je v življenju obdobje, ki ga avtorji delijo na različna podobdobja. Zupančič (2004) mladostnike, ki so sodelovali v moji raziskavi, vključuje v srednje mladostništvo, ki traja od 14. do 17. oziroma 18. leta. Havighurst (Zupančič, 2004, str. 522) navaja, da je to tudi obdobje, v katerem mladostniki postajajo čustveno neodvisni od staršev in v katerem je zelo pomembno, da ustvarjajo zrelejše odnose z vrstniki, če želimo, da se njihov nadaljnji razvoj odvija optimalno. V raziskavi, ki sem jo izvedla, so rezultati pokazali, da 61,5 % dijakov meni, da imajo vrstniki nanje (zelo) velik vpliv, vendar jih je tudi 70 % mnenja, da imajo nanje (zelo) velik vpliv starši. Iz povedanega lahko razberem, da imajo trenutno tako starši kot vrstniki velik vpliv na življenja posameznikov, ki so sodelovali v raziskavi. Sta pa to dve skupini oseb, ki sta prevladovali po vplivu na življenje, saj so imeli stari starši, društva, klubi, punca ali fant veliko nižje povprečje na lestvici kot starši in vrstniki. Zbrani podatki tudi potrjujejo hipotezo 6, da več kot polovica dijakov, ki svoje težave običajno komu zaupa, te zelo pogosto zaupa svojim vrstnikom. Zelo pomembno je, da mladostniki med vrstniki najdejo nekoga, ki jim daje občutek varnosti in gotovosti, saj jim to pomaga pri oblikovanju stališč v zvezi z vprašanji, ki se jim pojavljajo o določenih tematikah, ki jih predelujejo samo z vrstniki (Hauptman in Komotar, 2010, str. 25). 59 % dijakov svoje težave običajno komu zaupa. Zanimivo pri tem je, da je med temi, ki običajno komu zaupajo, 67 % deklet. Hipoteza, ki je trdila, da dekleta običajno pogosteje zaupajo težave svojim vrstnikom, ni bila potrjena, saj je bila statistična razlika med spoloma premajhna. Med 1. in 3. letniki ni bistvene razlike, saj 54 % dijakov 1. letnika in 64,5 % dijakov 3. letnika zaupa svoje težave drugim. Z raziskavo tudi ni bila potrjena moja predpostavka o povezavi med zaupanjem stisk vrstnikom in srečevanjem prijateljev v živo v času prepovedanega druženja. To sem predpostavila, ker menim, da je lažje zaupati človeku v živo kot preko socialnih omrežij, ker je fizični stik nekaj, kar ti daje občutek varnosti in zasebnosti.

Dijaki, ki so sodelovali v moji raziskavi, so na vprašanje, kaj zanje pomeni druženje s prijatelji, odgovarjali, da jim to predstavlja zabavo, veselje, sprostitve, pogovor, srečo, smeh. To je nekaj odgovorov, ki so se največkrat pojavljali med vprašanimi. Torej bi iz njihovih opisov lahko sklepali, da jim druženje s prijatelji pomeni kakovostne odnose, v katerih se posameznik počuti sprejet in slišan, kar mu prinaša zadovoljstvo in posledično dobro vpliva na zdravje in počutje. Lampret (b.d.) v članku piše o tem, da moramo biti, ko si izbiramo družbo, tudi selektivni in kritični, saj se moramo s prijatelji dobro počutiti, imeti občutek, da dobivamo podporo, da nas vrstniki spoštujejo in da jim lahko zaupamo. Ni vsak stik z drugimi nekaj, kar pozitivno vpliva na naše počutje, saj nas družba lahko preveč kritizira, nadzoruje in izkorišča. Zato je pomembno, da smo pozorni na to, da ohranimo svojo identiteto in razvijamo svoje vrednote, pravi Lampret (b.d.).

Ljudje smo socialna bitja in ko so nam onemogočene socialne interakcije z ljudmi v živo, se zelo hitro pojavijo znaki depresivnih motenj ali osamljenost (Tomat, 2020). Rezultati moje raziskave so prav tako pokazali, da so mladostniki v času, ko je bilo druženje prepovedano, najbolj pogrešali druženje s prijatelji, sošolci, vrstniki, saj je 87 % dijakov 1. letnika in 92 % dijakov 3. letnika odgovorilo, da so (zelo) pogrešali druženje z vrstniki. Mladinski svet Slovenije (Baumkirher, 2020, str. 16) prav tako poroča, da je največjo težavo mladim (69 % vprašanih) v času epidemije predstavljalo pomanjkanje stikov z ljudmi – bodisi s konkretnimi osebami, torej s prijatelji, sorodniki, partnerji, kot tudi socialni stiki nasploh. Na vprašanje o tem, kaj so ovire izobraževanja na daljavo, je bil najpogosteje izbran odgovor, da jim je manjkal stik s sošolci, kar se sklada tudi z rezultati moje raziskave. Vključenost v vrstniško skupino in medvrstniška podpora sta pomembna dejavnika, ki vplivata na razvoj mladostnikov in na njihovo duševno zdravje. Izven kroga družine posamezniki vzpostavljajo odnose z zaupanja vrednimi odraslimi osebami, ki niso njihovi sorodniki, kar je pomemben del socialnega učenja (Mikuž, Kodrič, Musli, Svetina in Jurščević, 2020).

Epidemija je zelo spremenila marsikatero področje posameznikovega delovanja in tako je tudi večino naših socialnih interakcij premaknila na internet. Kar je v redu, saj lahko s pomočjo hitro razvijajoče tehnologije ohranjamo stike tudi v takšnih časih, kot so nas doleteli. Vendar se moramo pri tem zavedati, da se pri komunikaciji na daljavo marsikaj izgubi (Tomat, 2020).

S tem so se strinjali tudi dijaki, ki so sodelovali v moji raziskavi, saj se je 79,8 % vprašanih (popolnoma) strinjalo s tem, da stikov s prijatelji v živo ne more nadomestiti druženje preko

računalnika. 98,2 % se jih ni strinjalo, da je druženje s prijatelji preko računalnika enakovredno druženju v živo.

Zato me je zanimalo tudi, če so se dijaki v času, ko so bili stiki prepovedani, kdaj srečali s prijatelji v živo. Rezultati kažejo, da se je s prijatelji v živo srečalo 73 % mladostnikov. To pomeni, da večina vprašanih ni izgubila stika s prijatelji v živo, kar ima lahko velik vpliv na vse ostale rezultate v raziskavi. Pomembno je, da vemo, da med interakcijami na daljavo težko usklajujemo posameznikovo mimiko in njegove čustvene izraze s tem, kar nam pripoveduje, zato tudi težje reagiramo nanje (Tomat, 2020). Tudi to smo potrdili v raziskavi, saj rezultati kažejo, da se večina dijakov, to je 80 % dijakov 1. letnika in 79 % dijakov 3. letnika, (popolnoma) strinja, da preko socialnih omrežij težje prepoznajo, če je kateri od prijateljev v težavah. Ravno neverbalna komunikacija je tista, ki ima velik vpliv na naše sporazumevanje z drugimi, saj svoje razpoloženje in sporočila podkrepimo z uporabo obrazne mimike, kretnjami rok in nog, s telesno držo, oblačili, pričesko itd. Prav zato je vidna komponenta tista, ki omogoča uspešnejše interakcije z našimi sogovorniki (Tomat, 2020).

Kljub temu pa je 93 % vseh vprašanih ohranjalo stik preko socialnih omrežij ali telefona v času, ko so bili stiki izven gospodinjstva prepovedani. Med tistimi, ki so ohranjali stik preko socialnih omrežij ali telefona, je 68 % takšnih, ki so to počeli vsak dan, 23 % pa več kot dvakrat na teden, ampak ne vsak dan. Ostali so ohranjali stike dvakrat na teden ali manj pogosto. Na vprašanje, kako pogosto so ohranjali stik z vrstniki preko interneta, so odgovarjali samo tisti, ki so pri prejšnjem vprašanju odgovorili, da sploh so ohranjali stike preko telefona ali interneta. Eden izmed dijakov, ki je ohranjal stik preko telefona ali interneta, je nato odgovoril, da se ni nikoli pogovarjal preko socialnih omrežij ali telefona. Tukaj je bila mogoče tudi moja napaka, saj je bil odgovor »nikoli« neskladen s tem, kar so odgovorili na prejšnje vprašanje. Hkrati pa sem pomislila, zakaj je ta dijak odgovoril z »nikoli«. Mogoče zato, ker je ohranjal stike preko pasivnega spremljanja objav drugih, lahko tudi neznancev, s katerimi pa v resnici nikoli ni vzpostavil stika ali se z njimi pogovarjal. Vsekakor bi bilo zanimivo ugotoviti, zakaj je pri drugem vprašanju odgovoril z »nikoli«. Pri tem, da se je velik del komunikacije preselil na splet, je dobro opozoriti tudi na to, da pojavlja še en velik dejavnik tveganja, ki preti na vse posameznike, ki nenadzorovano uporabljajo internet – to je izpostavljenost medvrstniškemu nasilju ter zlorabam na spletu (Mikuž, Kodrič, Musli, Svetina in Jurščević, 2020).

Čeprav se najverjetneje vsi zavedamo, da je socialna izolacija v času epidemije oziroma pandemije pomembna, se moramo zavedati tudi tega, da dolgo trajajoče omejevanje stikov posameznika z drugimi ljudmi vodi v težave pri oblikovanju identitete in zadovoljevanju potreb, kar ima posledično velik vpliv na počutje in razpoloženje posameznikov (Pietrabissa in Simpson, 2020). Zato se mi zdi izjemnega pomena, pa ne samo v času epidemije, da imajo mladostniki sogovornika, ki mu lahko zaupajo svoje težave. 59 % dijakov, ki so sodelovali v raziskavi, svoje težave običajno zaupa drugim, medtem ko kar velik odstotek (41 %) vprašanih svojih težav običajno ne zaupa nikomur.

V nadaljevanju me je zanimalo, kdo so tiste osebe, ki jim zaupajo dijaki, da se o svojih težavah običajno pogovorijo. Pri tem je izstopalo zaupanje prijateljem, vrstnikom, sošolcem, ki jim (zelo) pogosto zaupa 65,6 % mladostnikov. in zaupanje staršem, ki jim (zelo) pogosto zaupa 45,3 % respondentov vprašanih. Torej visok delež dijakov zaupa tako staršem kot tudi vrstnikom. Mladostniki poročajo, da bi zaupali vrstnikom predvsem v primeru ljubezenskih težav, zabave, razvedrilnih dejavnosti, staršem pa bi zaupali ob neuspehih v šoli, težavah z učenjem, hudih življenjskih težavah ter sprejemanju pomembnih odločitev za prihodnost (Zupančič in Svetina, 2004, str. 604). Pri tem je pomembno poudariti, da mladostniki želijo od svojih staršev dobiti nasvete, zaščito in pomoč, kljub temu da med njimi prihaja do občasnih in blagih konfliktov. (Zupančič in Svetina, 2004, str. 589). V raziskavi, ki sta jo izvedla Zupančič in Svetina (2004, str. 590), sta prišla do zanimivih rezultatov, ki kažejo na to, da mladostniki bolj upoštevajo starše, ko se odločajo o pomembnejših življenjskih vprašanjih, kot je na primer šolanje, ko so v vrednotno obremenjenih situacijah in v situacijah, ki se dotikajo avtoritete staršev, kot na primer gospodinjska opravila, poraba denarja itd. Mnenje in pričakovanje vrstnikov pa jim je bolj pomembno v manj moralno in vrednotno obremenjenih situacijah, kot na primer prosti čas, vedenje v družbi vrstnikov, izbira skupine prijateljev itd. Prav tako je njuna raziskava pokazala, da mladostniki s starši govorijo o šolskem uspehu, življenjskih idejah, družinskih problemih, načelih in vrednotah, zelo redko pa odpirajo tematike o problemih širše družbe in spolnosti (Zupančič in Svetina, 2004, str. 591). Zanimivo bi bilo pri tem vprašanju raziskati, kako pogosto so se v času epidemije zatekli po nasvet na različne strani, ki nudijo anonimno pomoč mladostnikom.

V radijski oddaji na Radio Prvi (Šebenik, 2020) so strokovnjaki iz spletne svetovalnice tosemjaz.net namreč poročali o 30 % povečanju obiska njihove spletne strani v času epidemije. Ksenija Lekić, vodja programa spletnih svetovalnic, je opozorila, da je bil v času epidemije otežen dostop do virov pomoči v živo. V uredništvu so opazili, da je bilo v času

šolanja na daljavo precej vprašanj vezanih na tematiko distanciranja, na temo odnosov, čustvenih stisk, tesnobe, zaskrbljenosti, pomanjkanja motivacije, telesne samopodobe in globljih stisk v družini (nasilje) (Šebenik, 2020).

Ker smo bili prisiljeni v izolacijo, smo izgubili neko vsakodnevno rutino ter zmanjšali fizične in socialne stike, kar je prineslo različne stiske in frustracije (Brooks idr., 2020). Sicer to ni neposredna posledica epidemije, vendar se to lahko v tem času še dodatno poveča, predvsem če človek nima možnosti komunikacije preko družbenih omrežij, telefona in drugih platform (Pietrabissa in Simpson, 2020). Z raziskavo sem ugotovila, da so tako dijaki 1. letnikov kot dijaki 3. letnikov v času epidemije zelo pogrešali druženje s prijatelji. Predpostavljala sem, da bodo druženje bolj pogrešali dijaki 3. letnikov, ki so že uspeli splesti prijateljstva znotraj šole in jim bo zato v času izolacije bolj primanjkoval stik s sošolci in vrstniki, kar pa se ni izkazalo kot resnično.

30 % dijakov se je lahko v času epidemije, ko se je pojavila stiska, obrnilo na svoje prijatelje predvsem preko socialnih omrežij, telefonskega klica ali sporočil. Slednje moramo povezati z odgovori na prejšnje vprašanje, ko je večina dijakov pritrdila, da stiki preko računalnika, telefona in socialnih omrežij niso enakovredni stikom v živo in da zgolj s komunikacijo preko teh platform težje prepoznavajo, če je kdo od njihovih prijateljev v težavah. 22 % dijakov se je družilo s prijatelji, zato so se lahko na svoje prijatelje obrnili med stiki v živo, prav tako jih 22 % ni čutilo potrebe po iskanju podpore pri prijateljih, nekaj manjši, vendar ne zanemarljiv odstotek (17%), jih je bilo v primeru slabega počutja v času prepovedanega druženja prepuščenih samim sebi. 9 % jih je tudi izbralo možnost, da so včasih lahko iskali pomoč pri prijateljih in včasih pa ne.

Kot je bilo tudi v moji raziskavi ugotovljeno, mladi velik pomen pripisujejo medsebojnim odnosom z vrstniki, zato ustvarjanje fizične distance med posameznikom in njegovimi vrstniki lahko vodi v različne duševne stiske, kot so depresija, strah, stres in tesnoba (Sterling Octavius, Rusdi Silviani, Lesmandjaja, Juliansen in Juliansen, 2020). 63,3 % dijakov, ki so sodelovali v moji raziskavi, se je v času epidemije večkrat počutilo osamljene; 68,8 % se jih boji, kako bo izgledalo življenje po epidemiji, 61,5 % se jih počuti neuspešne na večini področij, s katerimi se ukvarja. 77 % vprašanim se stvari, kot so šolski uspeh in športni dosežki, ne odvijajo tako, kot bi si želeli; pri sebi so tudi opazili, da čustva, kot so jeza, strah in žalost, slabše obvladajo. Rezultati raziskave Mreže MaMa kažejo, da 38 od 42 mladinskih

centrov meni, da je porast duševnih motenj med mladimi posledica izolacije in občutkov osamljenosti, občutkov prostorske stiske ter nefunkcionalno družinsko okolje. Prav tako mladinski centri opažajo, da mlade vse pogosteje spremljajo stiske zaradi šolanja na daljavo, omejitev gibanja, negotova prihodnost ter strah za smrt bližnjih (Mreža MaMa, 2021).

Je pa moja raziskava prinesla tudi nekaj pozitivnih rezultatov, saj vprašani večinsko niso občutili strahu in panike, na svet ne gledajo bolj pesimistično kot pred pojavom epidemije, vendar se večinsko tudi ne strinjajo, da gledajo bolj optimistično nanj. 68,8 % jih v času epidemije COVID-19 zaupa vase, večinsko se ne počutijo nesamozavestne, a kljub temu nimajo občutka, da lahko dosežejo zastavljene cilje. Oseba, ki je duševno zdrava, naj bi razvila samospoštovanje, pozitivno samopodobo, optimističen pogled na svet in naj bi imela občutek moči (Jeriček Klanšček, Roškar, Vinko in Hočevar Grom, 2018, str. 19). Iz rezultatov bi torej sklepali, da se anketiranci mogoče nagibajo h kakšnim duševnim boleznim. Toda pri tem moramo paziti, da vsako duševno stisko ne zamenjamo za duševno bolezen. Vsak posameznik se včasih znajde v situaciji, ko doživlja frustracijo, strah, žalost, jezo, tesnobo in še številne druge občutke, ki posameznika v večini primerov samo opozarjajo, da je pred njim ovira, ki je zanj trenutno prevelika. A ti občutki zelo kmalu izginejo, običajno brez pomoči strokovnjaka (Kaj so duševne motnje?, b.d.).

Če je stiska prevelika in dalj časa trajajoča, se lahko razvije v duševne težave, ki pa zahtevajo pomoč strokovnjaka (Kaj so duševne motnje?, b.d.). Lahko se pojavi tudi stres, ki je vsakodnevni pojav in odziv na pozitivne ali negativne spremembe, dogodke in okoliščine, ki se nam postavljajo na življenjsko pot (Dernovšek, Šprah in Knežević Hočevar, 2018, str. 13). Majhnih vsakodnevnih stresov se običajno ne zavedamo, saj odzive nanje zanemarimo. Stresa se zavemo takrat, ko na nas pritiskajo velike spremembe, ki so običajno negativne (Dernovšek, Šprah in Knežević Hočevar, 2018, str. 15).

Največ dijakov iz raziskave je odgovorilo, da so stres doživljali občasno, 28 % pa je bilo takih, ki so ga doživljali zelo pogosto. Če upoštevamo zgoraj izpisano teorijo, bi lahko sklepali, da so ti dijaki doživljali stres, ki je bil stres odziv na zaznane negativne spremembe v njihovih življenjih. Vendar je bilo iz nadaljevanja raziskave razvidno, da so dijaki v povprečju doživljali pogost, a ne obremenjujoč stres. Lahko bi sklepali, da so doživljali pozitivni stres, ki lahko v življenju posameznika pomeni spodbudo k določenim dejanjem, saj je pomembno vedeti, da je določena mera stresa nujno potrebna, kajti s tem krepimo odpornost nanj – nekaj, kar nam je v obdobju mladostništva pomenilo ogromno oviro, kasneje v življenju postane težava, ki je mogoče sploh ne opazimo (Dernovšek, Šprah in

Knežević Hočevar, 2018, str. 18). Najbolj me je presenetilo to, da so stres pogosteje doživljali tisti dijaki, ki so ohranjali stik s prijatelji preko telefona ali interneta, kot tisti, ki stika niso. Predpostavljala sem namreč ravno obratno in si ne znam razlagati, zakaj je temu tako, kot je pokazala raziskava. Zanimivo bi bilo podrobneje raziskati, kaj je stres povzročalo tistim, ki so ohranjali stik z vrstniki, in zakaj niso bili pod stresom tisti, ki niso bili v stiku z vrstniki preko telefona ali spletnih omrežij. Ravno tako so stres pogosteje doživljali tisti, ki so se tudi v času prepovedanega druženja srečevali s prijatelji, kot tisti, ki se niso, česar si ravno tako ne znam razlagati. V pogostosti doživljanja stresa je med dijaki 1. in 3. letnikov zelo majhna razlika. Se je pa v raziskavi potrdilo, da so dekleta pogosteje zaznala doživljanje stresa kot fantje.

Stres, ki ga doživljamo, se kaže tudi v telesnih spremembah in našem počutju. Običajno smo, ko smo pod stresom, nemirni, napeti, slabo spimo, izgubimo smisel za humor, postanemo zelo samokritični in zahtevni do sebe, izgubljamo upanje in si ustvarjamo črne scenarije (OMRA, b.d.). V raziskavi je največ dijakov poročalo o težavah s koncentracijo, kar so opazili tudi starši slovenskih dijakov (Aščić, 2021). Vsekakor bi bilo v nadaljevanju zanimivo raziskati, v katerih situacijah so opazili upad zbranosti. Pogosto so poročali tudi o pomanjkanju energije in o pogostem dolgočasju. Do zelo podobnih ugotovitev o znakih doživljanja stresa med mladimi je prišel tudi ISA Institut (Dolinar, Štirn in Šibilja, b.d.), ki je z raziskavo prav tako ugotovil, da se stres najpogosteje odraža s težko zbranostjo, z utrujenostjo, s pomanjkanjem energije, s težavami pri spanju, pri težavah s spominom in hitro razburljivostjo. Le 14 % dijakov, ki so sodelovali v moji raziskavi, pri sebi ni zaznalo nobene od navedenih težav, ki lahko kažejo na doživljanje stresa.

Raziskava, ki sem jo izvedla, je premalo reprezentativna (tudi za Novo Gorico), saj se je na moje povabilo k sodelovanju odzvalo premajhno število dijakov. Razlog za to je, menim, tudi v tem, da so se junija 2021, ko sem zbirala podatke, dijaki vrnili v šolske klopi in so imeli veliko ocenjevanj in drugega šolskega dela, zato si niso želeli skrajšati časa za učenje z reševanjem vprašalnika za mojo diplomsko nalogo. Verjamem, da bi bilo bolje, če bi vprašalnike reševali v živo, torej da bi jih odnesla na srednje šole in bi počakala, da jih v razredu rešijo. Tako bi bil vzorec bolj reprezentativen. Prvotno je bila takšna tudi moja ideja za zbiranje podatkov, vendar sem bila zaradi zaprtja šol primorana to spremeniti in vprašalnik oblikovati na spletu. Prav tako se niso odzvale vse srednje šole, ki sem jih povabila k sodelovanju – od nekaterih nisem prejela nobenega odgovora na elektronska

sporočila ali telefonske klice. Tudi to si lahko razlagam s tem, da so bili ravnatelji šol zelo zaposleni zaradi tako dolgega zaprtja. Reševanje vprašalnika na spletu hkrati tudi pomeni, da dijaki, če česa v vprašalniku ne razumejo, ne morejo pridobiti dodatnih pojasnil, kar lahko pripelje do tega, da vprašalnik preprosto zaprejo in ga ne rešijo do konca. Takšne vprašalnike pa sem označila za neustrezne, saj sem želela imeti tekom celotne analize enako število anketirancev.

6 SKLEPI

Z obravnavo podatkov iz raziskave sem prišla do novih spoznanj, kot jih navajam v nadaljevanju.

- Na življenja mladostnikov imajo največji vpliv starši in vrstniki oziroma prijatelji.
- Dijaki stike z vrstniki zgolj preko spletnih omrežij ali telefona ocenjujejo kot neenakovredne fizičnim stikom. Kljub temu se jim socialna mreža ni zmanjšala niti spletni stiki niso pomembno ovirali spoznavanja novih prijateljev.
- Tisti dijaki, ki so v času prepovedanega druženja ohranjali stik z vrstniki preko interneta ali telefona, so pogosteje doživljali stres, kot tisti, ki stikov z vrstniki niso ohranjali.
- Dijaki, ki se v času epidemije niso počutili osamljene, so pogosteje doživljali stres kot tisti, ki so se počutili osamljeni.
- Obstaja povezava med doživljanjem stresa v času epidemije in spolom, saj je večje število deklet poročalo o doživljanju stresa.
- Med omejevanjem fizičnih stikov in pogostostjo (ne)zaupanja težav prijateljem ali vrstnikom ni povezave.
- Komunikacija zgolj preko telefona ali socialnih omrežij dijakom otežuje prepoznavanje stiske vrstnikov in prijateljev.
- Večina dijakov, ki je zaznala doživljanje stresa v času epidemije, le-tega ocenjuje kot neobremenjujočega. Dve petini dijakov sta stres doživljali občasno, četrtnina pa zelo pogosto.
- Največ stresa so dijakom v času epidemije povzročale šolske obveznosti. Drugi najpogostejši stresor je bila prepoved stika z vrstniki in prijatelji.
- Dijaki so pri sebi v času epidemije zaznali pojav velikega števila različnih težav, ki so značilne za stres.

7 PREDLOGI

Že v pregledu problematike sem navedla, kako različne strokovnjake skrbi, da bo epidemiji COVID-19 sledila epidemija duševnih stisk. Ko opazujem mlade, s katerimi delam preko študentskega dela, zelo pogosto opažam, da so postali bolj asocialni, težje vzpostavijo stik in se pred množico neradi izpostavljajo. Prav tako je opaziti, da težko ostanejo zbrani celo šolsko uro. To so lahko, ni pa nujno, znaki doživljanja stresa oziroma sprememb na duševni ravni posameznikov in je temu potrebno namenjati pozornost.

Vsekakor je omejevanje stikov pustilo določene posledice, ki bodo postale vidne šele čez nekaj let. Zato se mi zdi pomembno, da začne socialno delo preventivno delovati v smeri, da se te posledice čim bolj ublaži. Menim, da bi bilo koristno organizirati delavnice, ki bi spodbujale socialno vključevanje mladih in krepile njihove socialne veščine. Prav tako bi lahko mladinske organizacije organizirale neformalna srečanja za mlade, ki si želijo splesti nova poznanstva in se družiti z vrstniki.

Zanimivo bi bilo tudi raziskati, kako so dijaki uspeli zmanjševati vpliv stresa oziroma katere dejavnosti so jim blažile strah, ki ga je prinesla pandemija. Tudi na podlagi tega bi se lahko v socialnem delu oblikovale različne aktivnosti, ki bi mladim pomagale premagovati stresno obdobje. Menim, da bi bilo potrebno pogosto raziskovanje potreb mladih, kajti le tako lahko strokovnjaki dobijo vpogled v to, kaj mladostniki resnično potrebujejo, in jim to lahko dodatno pomaga pri oblikovanju smernic za delo z mladimi po epidemiji.

Menim, da je raziskava, ki sem jo izvedla, lahko dobra podlaga za nadaljnja raziskovanja tematike, ki je še vedno aktualna, kljub temu da ukrepi, ki omejujejo fizične stike, trenutno niso v veljavi. Socialne delavke, šolske svetovalne službe, centri za socialno delo, mladinski centri in vse ostale službe in organizacije, ki nudijo pomoč mladostnikom, lahko s takšnimi raziskavami dobijo vpogled v to, kaj se v družbi mladostnikov dogaja. Zavedam se, da raziskava, ki sem jo izvedla, morda ni najbolj zanesljiva, saj je sodelovalo majhno število dijakov in samo iz nekaterih šol in ni reprezentativna (niti za Novo Gorico). Zagotovo bi bili rezultati zanimivejši (in verjetno tudi zelo drugačni), če bi se odzvale vse novogoriške srednje šole, ki sem jih povabila k sodelovanju. Menim, da bi bilo raziskavo dobro ponoviti na večjem vzorcu in vključiti vanjo še dijake iz drugih slovenskih regij.

8 LITERATURA

Aščič, J. (urednica). (2021). [TV program]. RTV Slovenija, *Oddaja Tednik*. Pridobljeno 19. 1. 2021 s <https://4d.rtvsl.si/arhiv/tednik/174747273>.

Baumkirher, T. (2020). *Mladi v času epidemije COVID-19*. Pridobljeno 22.4.2022 s http://mss.si/wp/wp-content/uploads/2020/08/MSS-035-20_rezultatianketeCOVID-19.pdf.

Brooks, K. S., Webster, K. R., Smith, E. L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, J. G. (2020). *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. Pridobljeno 12.1.2021 s [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(20\)30460-8/fulltext#%20](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30460-8/fulltext#%20).

Dekleva, B. (1983). Vrstniške skupine mladostnikov in socialno delo (v okviru kazenskega pravosodja). *Socialno delo*, 22(2). Pridobljeno 10.1.2021 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-2MHI81GQ/6b6a004c-5d4c-4f0b-b956-adf3932555f7/PDF>.

Dernovšek, Z. M., Gorenc, M., & Jeriček, H. (2012). *Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Dernovšek, M. Z., Šprah, L., Knežević Hočevan, D. (2018). *Stres in anksioznost*. Pridobljeno 23.4.2022 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-VPNVKYPL/8eef2baa-4dca-46b1-bbc4-6dfa14ea1590/PDF>.

Dobnik Renko, B., Janjušević, P., Kreft Hausmeister, I., Lampret, M., Mikuž, A., Mlinarič, A., & Pristovnik, T. (b.d.). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v času epidemije covid-19: gradivo za vzgojno-izobraževalne ustanove v času postopnega odpiranja vrtcev in šol*. Pridobljeno 17.2.2022 s http://klinikna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/05/ZKP_Dusevno_zdravje_otrok.pdf.

Dolinar, M., Štirn, M., & Šibilja, J. (b.d.). *Tudi otroci v času epidemije doživljajo stres: »Skrbi me ocenjevanje, ko se bomo vrnili nazaj v šolo.«*. Pridobljeno 23.4.2022 s <http://isainstitut.si/isa/skrbi-me-ocenjevanje-ko-se-bomo-vrnili-nazaj-v-solo-obremenitve-in-stiske-ki-jih-doživljajo-ucenci-in-ucenke-v-casu-epidemije-covid-19-in-solanja-na-daljavo/> .

Friebel, V., & Puhl, W. [prevod Saje, L.]. (2000). *Depresije: prepoznavanje, preprečevanje, zdravljenje*. Ljubljana: Slovenska knjiga.

Roškar, S. (2009). Kakšni so mladi – jih poznamo?. V Tančič, A., & Poštuvan, V., & Roškar, S. (ur.), *Spregovorimo o samomoru med mladimi* (str. 23-28). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

Smith, Laura L., & Dr. Elliott, Charles, H. [prevod Malačič Kladnik, E., & Šorc, A.]. (2009). *Depresija za telebane*. Ljubljana: Pasadena.

EnKlik Anketa (b.d.). Dostopno na: <https://www.1ka.si/> (5.2.2021).

Hauptman, G., & Komotar, M. (2010). *Otroci in mladostniki v sodobni družbi*. Ljubljana: Zavod IRC.

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

Jeriček Klanšček, H., & Bajt, M. (2015a). Stres, depresija, izgorelost. *Delo in varnost*, 60(6). Pridobljeno 20.1.2021 s https://www.zvd.si/media/medialibrary/2016/12/Zavod_za_varstvo_pri_delu_RDV_06_2015_Stres_depresija_izgorelost.pdf .

Jeriček Klanšček, H., & Bajt, M. (2015b). *Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj* [pdf]. Pridobljeno 20. 1. 2021 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-IJLLK4W7> .

Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., & Hočevar Grom, A. (ur.) (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Kaj so duševne motnje?. (b.d.). Pridobljeno 19.1.2021 s <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/kaj-so-dusevne-motnje>.

Kavčič, V., & Podlesek, A. (2020). Samoocena anksioznosti med epidemijo COVID-19 v Sloveniji. V Lep, Ž., & Hacin Beyazoglu, K. (ur.), *Psihologija pandemije: posamezniki in družba v času koronske krize* (str. 105-116). Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Kosmač, K. (b.d.). *Stres in mladi v dobi 4.0*. Pridobljeno 19.1.2021 s https://inkubator40.si/wp-content/uploads/2017/01/Kosma%C4%8D_Stres-in-mladi-v-dobi-4.0.pdf.

Lampret, L. (b.d.). *Kako pomembni so socialni stiki?*. Pridobljeno 10.2.2021 s <https://mojpsihoterapevt.si/clanek/Kako-pomembni-so-socialni-stiki%3Fid/130>.

Mesec, B.(2009),*MetodologijaraziskovanjavsocialnemdeluI: Načrtovanjeraziskave(študijsko gradivo za interno uporabo)*.Ljubljana:Fakulteta zasocialno delo.

Mihaljčič, Z. (2006). *Poslovno komuniciranje*. Ljubljana: Jutro.

Mreža MaMa. (2021). *Raziskava Mreže MaMa: Duševno zdravje mladih v mladinskih centrih*. Pridobljeno 22.4.2022 s <https://www.mreza-mama.si/wp-content/uploads/2021/08/DUŠEVNO-ZDRAVJE-MLADIH-V-MLADINSKIH-CENTRIH.pdf>.

Mikuž, A., Kodrič, J., Musli, B., Svetina, M. & Jurščević, M. (2020). *Psihosocialne posledice epidemije covid-19 in spremljajočih ukrepov za otroke, mladostnike in družine*. Pridobljeno 23. 4. 2022 s http://www.svet-center-mb.si/images/stories/psihosocialne_posledice_epidemije_covid19_psihologska_stroka.pdf.

OECD. (2020). "Youth and COVID-19: Response, recovery and resilience", OECD Policy Responses to Coronavirus (COVID-19). Pridobljeno 22. 4. 2022 s https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/youth-and-covid-19-response-recovery-and-resilience_c40e61c6-en.

OMRA. (b.d.). Pridobljeno 23. 4. 2022 s <https://www.omra.si/o-motnjah/stres-v-casu-koronavirusa/>.

Pietrabissa, G., & Simpson, G., S. (2020). *Psychological Consequences of Social Isolation During COVID-19 Outbreak*. Pridobljeno 12.1.2021 s <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.02201/full>.

Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028 (ReNPDZ18–28) (2018). Ur. l. RS 24/2018.

Roškar, S. (2009). Kakšni so mladi – jih poznamo? V A. Tančič, V. Poštuvan, & S. Roškar (ur.), *Spregovorimo o samomoru* (str. 25-31). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

Sterling Octavius, G., Rusdi Silviani, F., Lesmandjaja, A., Juliansen, A., & Juliansen, A. (2020). *Impact of COVID-19 on adolescents' mental health: a systematic review*. Pridobljeno 14.1.2021 s <https://mecp.springeropen.com/articles/10.1186/s43045-020-00075-4>.

Slido (b.d.). Dostopno na: <https://www.sli.do/> (5.2.2021).

Smith, M.L., Steinman, L.E., & Casey, E.A. (2020). *Combating Social Isolation Among Older Adults in a Time of Physical Distancing: The COVID-19 Social Connectivity Paradox*. Pridobljeno 14.2.2021 s <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2020.00403/full>.

Tomat, N. (2020). *Psihološki vidiki omejevanja socialnih stikov med pandemijo COVID-19*. Pridobljeno 12.1.2021 s http://www.sinapsa.org/eSinapsa/stevilke/2020-19/292/Psiholoski_vidiki_omejevanja_socialnih_stikov_med_pandemijo_COVID-19#fnref:15.

SURS (2021). *Dijaki po starosti, letnikih, spolu in vrsti izobraževanja, Slovenija, letno*. Pridobljeno 3.3.2022 s <https://pxweb.stat.si/SiStatData/pxweb/sl/Data/-/0953221S.px> .

Šebenik, Š. (urednik). (2020). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov* [Radijski program]. 6. 10. Pridobljeno 23.4. 2022 s <https://radioprvi.rtvsl.si/2020/09/intelekta-79/> .

Tomori, M., Stergar, E., Pinter, B., Rus Makovec, M., & Stikovič, S. (1998). *Dejavniki tveganja pri slovenskih srednješolcih*. Ljubljana: Psihiatrična klinika Ljubljana.

Unicef. (b.d.). *The impact of COVID-19 on the mental health of adolescents and youth*. Pridobljeno 14.1.2021 s <https://www.unicef.org/lac/en/impact-covid-19-mental-health-adolescents-and-youth> .

Vičič, A. (2002). *Psihološke karakteristike mladostnikov*. Trener ZKTS, 2(3), 79-86.

Zupančič, M. (2004). *Opredelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu*. V Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 511-524). Ljubljana: ZIFF in Rokus.

Zupančič, M., & Svetina, M. (2004). *Socialni razvoj v mladostništvu*. V Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 589-611). Ljubljana: ZIFF in Rokus.

Živ? Živ!, (b.d.). *Stres in anksiozne motnje*. Pridobljeno 20.1.2021 s <http://zivziv.si/stres-in-anksiozne-motnje/> .

9 PRILOGE

9.1 Anketni vprašalnik

Živjo! Sem Tena Komel, študentka zadnjega letnika na Fakulteti za socialno delo. Lansko leto smo se vsi znašli v situaciji, ki je marsikomu življenje obrnila na glavo. Pojavila se je epidemija COVID-19, zato smo bili vsi primorani nekoliko spremeniti svoje običajne življenjske rutine. Med drugim se je šolanje, ki je velik vir druženja mladostnikov z vrstniki, preselilo na daljavo. To me je spodbudilo, da s svojo diplomsko nalogo raziščem, ali je posledično med mladimi prisotnega več stresa. Tema moje diplomske naloge je Doživljanje stresa zaradi pomanjkanja socialnih stikov v času epidemije COVID-19 med dijaki na Goriškem.

Prosila bi te, da na vprašanja odgovarjaš tako, da pomisliš na občutke, ki si jih doživljal/a v času, ko so bile šole zaprte in druženje izven svojega gospodinjstva prepovedano zaradi epidemije. Vprašalnik je anonimen. V naprej se ti zahvaljujem za tvoj čas!

Q 1 Kaj zate pomeni druženje z vrstniki/prijatelji? Opiši z enim stavkom.

Q 2 Ali se rad/a družiš s prijatelji?

- a) Da.
- b) Ne.

Q 3 Kdo v tem trenutku pomembno vpliva na tvoje življenje (na to, kako se počutiš, kako se obnašaš, kako se oblačiš, na tvoje doživljanje čustev, na pomembne odločitve ...)? Pri vsaki od spodaj navedeni točki označi, koliko vpliva na tvoje življenje, pri čemer 1 pomeni, da sploh ne vpliva, 5 pa, da zelo vpliva.

	1	2	3	4	5
Starši					
Stari starši					
Prijatelji, vrstniki, sošolci					
Društva in klubi					

Punca/fant					
Drugo					

Q 4 Od 1 do 5 oceni, koliko si v času epidemije (ko so bili v veljavi najstrožji ukrepi vlade) pogrešal/a: (1– sploh nisem pogrešal/a, 5 – zelo sem pogrešal/a)

	1	2	3	4	5
druženje s prijatelji in sošolci					
sorodnike					
šolo v živo					
potovanja					
trgovine, bare in restavracije					
treninge in druge hobije					
oddih od ljudi, s katerimi živiš					
življenje brez stresa in skrbi					
življenje brez vsakodnevne uporabe računalnika					
stik z naravo (tek, sprehod ...)					
drugo					

Q 5 Si se v času, ko druženje ni bilo dovoljeno, kdaj srečal/a s prijatelji v živo?

- a) Da.
- b) Ne.

Q 6 Ali si v času epidemije, ko so bili stiki izven gospodinjstva prepovedani, ohranjal/a stik s prijatelji preko socialnih omrežij/telefona?

- a) Da.
- b) Ne.

Q 7 Kako pogosto si se takrat s prijatelji pogovarjal/a preko socialnih omrežij/telefona?

- a) Vsak dan.

- b) Več kot 2 x na teden, ampak ne vsak dan.
- c) 1 x do 2 x na teden.
- d) Nikoli.

Q 8 Koliko se strinjaš s spodnjimi trditvami? 1 – sploh se ne strinjam, 5 – popolnoma se strinjam.

	1	2	3	4	5
Druženje s prijatelji preko računalnika je enakovredno druženju v živo.					
Stikov s prijatelji v živo ne more nadomestiti druženje preko računalnika.					
Bolje se je s prijatelji srečevati samo preko računalnika.					
Preko socialnih omrežij sem spletel/a prijateljstva s sošolci, s katerimi se prej nisem družil/a.					
Imam več prijateljev, kot sem jih imel/a pred epidemijo.					
Krog mojih prijateljev se je zmanjšal.					

Q 9 Ali svoje težave običajno komu zaupaš?

- a) Da.
- b) Ne.

Q 10 Kako pogosto jih zaupaš naslednjim osebam: (1 – nikoli ne zaupam, 5 – vedno jim zaupam)

	1	2	3	4	5
staršem					
sorojencem (brat/sestra)					

prijateljem, vrstnikom, sošolcem					
trenerjem					
učiteljem					
drugo					

Q 11 Ali si se v času epidemije, ko je bilo druženje prepovedano, v primeru stiske ali slabega počutja lahko obrnil/a na katerega od svojih prijateljev?

- a) Da, družil/a sem se s prijatelji, zato je bilo to mogoče.
- b) Da, ampak predvsem preko socialnih omrežij, telefonskega klica ali sporočil.
- c) Ne, večino časa sem bila/a prepuščen/a sam/a sebi.
- d) Ne, nisem čutil/a potrebe po tem.
- e) Včasih da, včasih ne.

Q 12 Koliko se strinjaš s spodnjimi trditvami? (1 – sploh se ne strinjam, 5 – popolnoma se strinjam)

	1	2	3	4	5
Preko socialnih omrežij se počutim bolj samozavesten/a za pogovor s prijatelji.					
Preko socialnih omrežij lahko bolje in lažje izražam svoja čustva.					
Preko komunikacije zgolj s pomočjo socialnih omrežij težje prepoznam, če je kateri od mojih prijateljev v težavah.					

Q 13 Koliko spodnje trditve veljajo zate? (1 – sploh ne drži zame, 5 – popolnoma drži zame)

	1	2	3	4	5
V času, ko druženje ni bilo dovoljeno, sem večkrat občutil/a strah in paniko.					

Sem bolj zadovoljen/a s svojim življenjem kot pred epidemijo.					
Bolj optimistično gledam na svet kot pred pojavom COVID-19.					
Bolj pesimistično gledam na svet kot pred pojavom COVID-19.					
Ko druženje ni bilo dovoljeno, sem se velikokrat počutil/a osamljen/a.					
Zdaj se počutim veliko bolj srečen/a kot sem bil/a pred epidemijo COVID-19.					
V času epidemije se počutim nesamozavesten/a.					
Imam občutek, da lahko v času epidemije dosežem vse svoje zastavljene cilje.					
Bojim se, kako bo izgledala prihodnost po epidemiji (kako bomo živeli).					
V času epidemije se počutim neuspešnega/o na večini področij, s katerimi se ukvarjam.					
V času epidemije dobro obvladam čustva, kot so strah, žalost in jeza.					
V času epidemije se stvari (šolski uspeh, športni dosežki ...) ne odvijajo tako, kot si želim.					
Zaupam vase v času epidemije COVID-19.					

Q 14 – Se ti zdi, da si v svojem življenju, ko druženje ni bilo dovoljeno, doživljal/a stres?

- a) Da, zelo pogosto.
- b) Da, občasno.
- c) Redko.
- d) Nikoli.

Q 15 Na drsniku označi, kako močan stres doživljaš v času od pojava COVID-19 v Sloveniji (marec 2020) dalje. (1 – sploh nisem pod stresom, 2 – skoraj neopazen in redek stres, 3 – pogost, a ne obremenjujoč stres, 4 – močan stres, 5 – zelo močan stres)

Q 16 Kaj ti (ali ti je) v obdobju epidemije COVID-19 povzročalo največ stresa?

- a) Šolske obveznosti.
- b) Težave v družinskih odnosih.
- c) Prepoved druženja s prijatelji.
- d) Prepoved športnih aktivnosti.
- e) Drugo: _____

Q 17 V času epidemije COVID-19 sem pri sebi opazil/a naslednje težave (označi vse, kar velja zate; možnih je več odgovorov):

- a) večja razdražljivost
- b) pogosto dolgočasje
- c) pomanjkanje energije
- d) težave s koncentracijo in zbranostjo
- e) občutek brezupa in žalosti
- f) težave s spanjem
- g) pozabljenost
- h) strah pred slabimi dogodki
- i) občutek nemoči
- j) težko sprejemanje odločitev
- k) nič od navedenega

Q 18 Kateri letnik srednje šole obiskuješ?

- a) 1. letnik
- b) 3. letnik

Q 19 Spol:

- a) ženski
- b) moški
- c) drugo