

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

Jona Maček

ŠPORT KOT DEJAVNIK DUŠEVNEGA ZDRAVJA MLADIH

DIPLOMSKO DELO

LJUBLJANA, 2022

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

Jona Maček

ŠPORT KOT DEJAVNIK DUŠEVNEGA ZDRAVJA MLADIH

DIPLOMSKO DELO

Mentorica: izr. prof. dr. Petra Videmšek

Somentorica: as. dr. Klavdija Kustec

LJUBLJANA, 2022

Zahvala

Iskreno se zahvaljujem mentorici izr. prof. dr. Petri Videmšek in somentorici as. dr. Klavdiji Kustec. S svojimi strokovnimi nasveti, odzivnostjo ter zanesljivo podporo sta neprecenljivo doprinesli k nastanku diplomskega dela.

Zahvaljujem se tudi lektorici mag. Nataši Koražija, prof. slov., za njen strokovni doprinos.

Seveda nič ni mogoče brez podpore tistih, ki so nam najbližje, zato se zahvaljujem še svoji celotni družini in prijateljem. Hvala vsem in vsakemu posebej.

Mami, hvala za vse spodbudne misli in dragocene nasvete.

Oči, Petra, Lovro in Arne, hvala za podporo, ljubezen in redne opomine na to, da se je v življenju pomembno veliko smejati, četudi na svoj račun.

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Jona Maček

Naslov diplomske naloge: Šport kot dejavnik duševnega zdravja mladih

Mentorica: izr. prof. dr. Petra Videmšek

Somentorica: as. dr. Klavdija Kustec

Kraj: Ljubljana

Leto: 2022

Število strani: 120

Število prilog: 4

Število tabel: 1

Povzetek:

V teoretičnem delu diplomske naloge sem opisala bistvena dognanja s področja duševnega zdravja, predvsem duševnega zdravja mladih. S tematiko duševnega zdravja sem povezala tudi šport, prosti čas, stres, sodobno tehnologijo, samopodobo in socialno delo. Vse to so namreč teme, ki se močno povezujejo z raziskovanim pojavom, zato sem že v začetku predstavila dosedanja spoznanja s teh področij. Pri raziskovanju me je zanimalo predvsem, kako mladi, ki so člani neformalnega amaterskega planinskega društva Fužinski Gamsi, doživljajo vpliv športa na svoje duševno zdravje. Za ta namen sem izvedla kvalitativno raziskavo, kar pomeni, da sem zbiralala besedne opise o raziskovanem pojavu. Ugotovila sem, da mladi, ki so člani neformalnega amaterskega planinskega društva Fužinski Gamsi, svoj prosti čas preživljajo precej aktivno. Njihove aktivnosti zajemajo predvsem družabne dejavnosti z elementi socializacije in športno oz. gibalno udejstvovanje. Poleg tega imajo dobro samopodobo, kar se kaže tako v oceni samega sebe in svojih zmožnosti kot tudi v primerjavi samega sebe z vrstniki. V obeh primerih so namreč mladi večinsko izkazali pozitivno samopodobo. Prav tako velik del mladih trdi, da doživljajo pozitiven vpliv športne aktivnosti na lastno duševno zdravje in posamezne elemente duševnega zdravja, kot so zadovoljstvo, samopodoba in sposobnost soočanja s stresom. Obenem pa intervjuvanci niso zaznali velikega vpliva omejitev rekreativne športne aktivnosti v zadnjem letu in pol na svoje duševno zdravje. Glede na rezultate raziskave predlagam večjo vključitev športne aktivnosti v socialne programe za mlade. Ugotavljam namreč, da le-ta pozitivno vpliva na zadovoljstvo, samopodobo in do neke mere tudi na sposobnost premagovanja stresa. Vse naštetu pa je pomembno za izgradnjo pozitivnega duševnega zdravja mladih.

Ključne besede: duševno zdravje, mladi, šport, samopodoba, stres, prosti čas, zadovoljstvo.

GRADUATION THESIS INFORMATION

Name and Surname: Jona Maček

Title of the Graduation Thesis: Sport as a Mental Health Factor of Young Adults

Mentor: Assoc. Prof. PhD. Petra Videmšek

Co-mentor: Asst. PhD. Klavdija Kustec

Place: Ljubljana

Year: 2022

Nr. of Pages: 120

Nr. of Attachments: 4

Nr. of Tables: 1

Summary:

In the theoretical segment of my thesis, I have outlined fundamental findings pertaining to the field of mental health – in particular within the youth demographic. Sports, leisure time, stress, modern technology, self-image and social work were topics I connected to this, as they are all heavily intertwined with the aforementioned research. For that reason I examined current findings in the beginning of my thesis. Within my research I was primarily interested in how young adults, members of the unofficial amateur mountaineering club Fužinski Gamsi, feel about sport and its effect on their mental health. For this purpose I have conducted a qualitative research with written text based data. I gathered that the youths of the club spent their free time quite actively. Their pastimes consist mainly of social activities and sports. They have a positive self-image which is reflected in their capabilities, self-evaluation and comparison with others. Both those who refer to social activities and those who refer to sports say they have an improved self-image. While sports activities influence separate elements of mental health such as contentment, self-image and the ability to deal with stress, the interviewed individuals did not experience negative effects in regard to their mental health, despite being limited in physical activities due to the restrictions we faced during the epidemic. Based on the results of the research, I suggest greater inclusion of sport activity in social programs for young adults. I find that it has a positive impact on contentment, self-image and, to some extent, on the ability to cope with stress. All of the above is important for building the positive mental health of young people.

Keywords: mental health, young adults, sport, self-image, stress, leisure time, contentment.

Vsebina

UVOD	1
1. TEORETIČNI UVOD	2
1.1. Duševno zdravje	2
1.1.1. Duševno zdravje in mladostniki	4
1.1.2. Duševno zdravje in sodobna tehnologija	7
1.1.3. Duševno zdravje v času krize COVID-19	9
1.1. Šport	10
1.1.1. Vpliv športa na duševno zdravje mladostnikov	11
1.1.2. Samopodoba in športna aktivnost	12
1.1.3. Stres in športna aktivnost	13
1.1.4. Šport in duševno zdravje mladih v času COVID-19 krize	15
1.2. Prosti čas	16
1.3. Zadovoljstvo	17
1.4. Socialno delo z mladimi	18
1.4.1. Socialno delo z mladimi s težavami v duševnem zdravju	19
2. FORMULACIJA PROBLEMA	21
2.1. Raziskovalna vprašanja	22
3. METODOLOGIJA	23
3.1. Vrsta raziskave	23
3.2. Merski instrumenti in viri podatkov	23
3.3. Populacija in vzorec	23
3.4. Zbiranje podatkov	23
3.5. Obdelava in analiza podatkov	23
4. REZULTATI	25
5. RAZPRAVA IN SKLEPI	30
6. PREDLOGI	36
7. VIRI IN LITERATURA	37
8. PRILOGE	42
8.1. Vodilo za intervju	42
8.2. Transkripti	43
8.2.1. Miha	43
8.2.2. Ana	46
8.2.3. Val	47
8.2.4. Urh	51
8.2.5. Brina	53
8.2.6. Kaja	56
8.3. Odprto kodiranje	59

8.4. Osno kodiranje	102
---------------------------	-----

Seznam tabel

Tabela 1: Odprto kodiranje.....	101
---------------------------------	-----

UVOD

Namen diplomske naloge je raziskovanje športa kot podpornega dejavnika duševnega zdravja mladih. Športne aktivnosti imajo pomembno vlogo pri krepitvi duševnega zdravja, saj prispevajo k zmanjšanju anksioznosti in depresivnih simptomov, izboljšanju samovrednotenja oz. samopodobe ter povečanju odpornosti na stres (Dolenc, Tušak, Dimec Časar in Pišot, 2008). Duševno zdravje mladih pa ne predstavlja zgolj vse večjega izziva za javno zdravstvo, temveč tudi za področje socialnega dela. Velik del težav v duševnem zdravju mladih namreč ni patološke narave, temveč gre za posledice drugih življenjskih okoliščin (Adelman in Taylor, 2006). Tudi pri opravljanju prakse na CONI Korak sem zaznala povezavo med delom z mladimi, njihovim duševnim zdravjem in športno aktivnostjo kot zanimivo alternativo, vredno raziskovanja. Podlaga za zanimanje pa je tudi moja lastna izkušnja, saj mi je šport vselej predstavljal dejavnost, ki me je sproščala, mi pomagala pri soočenju s stresom ter krepila samozavest.

Z raziskavo sem želela ugotoviti, kako mladi doživljajo vpliv športne aktivnosti na različne vidike njihovega duševnega zdravja. Pri tem sem se osredotočila predvsem na njihovo zadovoljstvo v življenju, samopodobo ter sposobnost premagovanja stresa. Ker pa smo se z nastopom epidemije v letu 2020 znašli v nepoznanih razmerah, ki so številne mesece krojile naš vsakdan, me je zanimalo tudi, kako so mladi doživeli vpliv omejitev, zlasti omejevanje dostopa do športne rekreacije, na svoje duševno zdravje.

Namen je bil torej pridobiti boljši vpogled v to, kakšno vrednost vidijo mladi v vključevanju rekreativne športne aktivnosti v svoj vsakdan ter kako le-to povezujejo s svojim duševnim zdravjem.

V začetku naloge najprej predstavim teoretska izhodišča raziskovanega pojava. Osredotočim se na duševno zdravje mladih, dosedanje ugotovitve o vplivu športa na duševno zdravje ljudi ter kakšen pomen ima vse naštetost za stroko socialnega dela. V poglavju o metodologiji pojasnim postopek izvedbe raziskave, temu pa sledijo še ugotovitve, sklepi ter predlogi, do katerih sem prišla med raziskovanjem.

1. TEORETIČNI UVOD

1.1. Duševno zdravje

Nacionalni inštitut javnega zdravja (v nadaljevanju besedila NIJZ) duševno zdravje opisuje kot del posameznika, ki pa je obenem mnogo več kot le odsotnost duševne bolezni. Pozitivno duševno zdravje sestavljajo notranje psihično stanje, sreča, zadovoljstvo in sposobnost, da posameznik obvladuje svoje življenje (Nacionalni inštitut za javno zdravje, b. d.). Če je o tem, kaj duševno zdravje pravzaprav je, določena stopnja konsenza v javnosti, pa to ne drži za vprašanje o tem, kaj povzroča težave v duševnem zdravju. Čeprav večina ljudi pripisuje nastanek težav v duševnem zdravju socialnemu okolju in večjim stresorjem, pa so zlasti v manj razvitih krajih še vedno prisotna tudi prepričanja, da gre za čarovništvo (Jorm, 2000). Omenjeno prepričanje je prisotno zlasti v katoliških krogih, izhaja pa že iz 17. stoletja, ko so izvajali čarovniška sojenja. Opisi takratnih čarovnic imajo skozi oči sodobnega bralca očitne lastnosti, ki jih povezujemo z diagnozama shizofrenije ali depresije. Tako je nastala direktna povezava med pojmom duševne bolezni ter čarovništva (Arboleda-Flórez in Stuart, 2012). Živi so tudi številni drugi predsodki, stereotipi in ostala zmotna prepričanja, kot je ta, da gre za obsedenost s hudičem ali demoni (Mercer, 2021). Pri tem naj bi bila obsedenost z demoni posledica grešnega življenja ali pa pomanjkanja vere. To stališče je bilo zlasti v preteklosti, delno pa tudi danes, prisotno tako med kristjani, kot tudi protestanti (Lloyd, 2021).

Omenjeni predsodki, zakoreninjena prepričanja, pa tudi strahovi o težavah v duševnem zdravju so jasen kazalnik, da je na področju duševnega zdravja še vedno premalo informiranja in ozaveščanja, s katerim bi lahko dosegli višjo stopnjo sprejemanja in razumevanja tega, kaj duševno zdravje pravzaprav je. Jorm (2000) poudarja tudi, da je potrebna dokaj visoka stopnja družbenega razumevanja duševnega zdravja, če želimo doseči napredek na področju preventivnega dela, intervencij ter samopomoči.

V povezavi s strokovnim delom na področju duševnega zdravja smo bili med razvojem te stroke priča nekaterim pomembnim premikom. Kot bistveno spremembo v socialno delovnem odnosu vidim to, da smo naredili premik k temu, da uporabnika s težavami v duševnem zdravju vidimo kot del okolja in ne kot ločenega od le-tega (Požarnik, 1978). Šugman Bohinc (2010) podobno opisuje z epistemološkega gledišča. Pri tem izpostavi stališče socialnega konstrukcionizma, ki se upre naivnemu in utopičnemu pogledu na zmožnosti posameznika, da razvije spremembe zgolj s spreminjanjem samega sebe in svojega pogleda na svet. Šugman Bohinc (2010) pravi, da posameznik ni izoliran od svojega okolja in mora delovati znotraj širšega socialnega konteksta, če želi preživeti in ga zato lahko pogosto ovirajo strukturni dejavniki, kot so npr.

revščina, brezposelnost ali izobrazba. Ugotavljam, da lahko skozi prizmo epistemologije bolje razumemo tudi prej omenjeni premik k razumevanju uporabnika kot dela okolja.

Ne glede na to, kako si razlagamo duševno zdravje in njegov izvor, ostaja dejstvo, da gre za problematiko, ki mora biti nagovorjena na družbeni in ne zgolj individualni ravni. Le na tak način lahko naredimo pozitivno spremembo na področju javnega zdravja. Obenem pa velja poudariti, da duševno zdravje ni le stvar zdravstvenega sektorja. Duševno zdravje se namreč oblikuje v družinah, šolah, na ulicah in delovnih mestih. Prav zato potrebujemo pristop, ki na družbeni ravni spodbuja in promovira duševno zdravje in na ta način deluje preventivno, ne pa da se s fokusiranjem na zdravljenje duševnih bolezni usmerjamo zgolj v kurativo (Jeriček Klanšček, Zorko, Bajt in Roškar, 2009).

Jeriček Klanšček idr. (2018) pravijo, da je za kakovostno preventivno delo zelo pomembno, da prepoznamo, kaj so dejavniki tveganja in kaj so varovalni dejavniki. Duševno zdravje posameznika se namreč razvija kot rezultat delovanja različnih dejavnikov, pri čemer so pomembni tako tisti, ki obstajajo na individualni ravni, kot tudi tisti na socialno ekonomski, okoljski in družbeni ravni. Glede na to, ali ima posamezen dejavnik pozitiven ali negativen vpliv na zdravje, govorimo o varovalnih dejavnikih oziroma o dejavnikih tveganja. Pri tem velja, da varovalni dejavniki zmanjšajo verjetnost pojava težav in ugodno vplivajo na (duševno) zdravje, hkrati pa zmanjšajo posameznikov odziv na dejavnike tveganja. Na drugi strani pa dejavniki tveganja povečujejo verjetnost pojava neugodnih zdravstvenih izidov in simptomov duševnih težav ter motenj.

Jeriček Klanšček idr. navajajo nekaj dejavnikov, na katere moramo biti še posebej pozorni. Na individualni ravni dejavnike tveganja predstavljajo prenatalna poškodba možganov, zapleti ob rojstvu, kronična bolezen, slabo zdravje v otroštvu, negotova navezanost v otroštvu, določene oblike temperamenta (npr. neprilagodljivost), fizične in/ali intelektualne manj zmožnosti¹, slabe socialne spretnosti, nizka samopodoba, impulzivnost, čustvena nedozorelost, slabše veščine komuniciranja, osamljenost, žalovanje itd. Kot varovalne dejavnike pa avtorji navajajo npr. določene značilnosti temperamenta (npr. prilagodljivost), uravnotežena prehrana, nadpovprečne intelektualne sposobnosti, dobro razvite socialne veščine, dobri načini spoprijemanja s problemi, optimistična naravnost, moralna prepričanja, vrednote, skrb zase, dobro fizično zdravje, dobra telesna pripravljenost, dobra samopodoba, dobre komunikacijske sposobnosti itd. (Jeriček Klanšček idr., 2018).

¹ Izraz je vzet iz literature, ki jo v odstavku navajam. Praviloma se v socialnem delu uporablja izraz ljudje z ovirami.

Iz omenjenega je razvidno, da je duševno zdravje konglomerat (zgoraj navedenih) dejavnikov, ki pa se od posameznika do posameznika močno spreminja. Kot rdečo nit varovalnih dejavnikov vidim predvsem to, da je velik del dejavnikov vezanih na dejavnike, ki so v naši kontroli oz. lahko sami z vloženim trdom, časom in morebitno podporo in pomočjo, nanje vplivamo.

1.1.1. Duševno zdravje in mladostniki

Zagotavljanje duševnega zdravja mladih je pomembno, če jim želimo omogočiti zdrav razvoj in zadovoljstvo v življenju. Kadar nastopijo težave v duševnem zdravju, lahko le-te omejijo sposobnost mladostnika, da bi izkoristil svoj potencial in vodijo v slabšo izobrazbo, manjše zaposlitvene možnosti, socialno izključenost ter diskriminacijo. Mladi s težavami v duševnem zdravju imajo tudi višjo stopnjo umrljivosti kot splošna populacija, kar je delno tudi posledica samomorov, ki se pojavljajo znotraj prej omenjene skupine. Vse navedeno priča o tem, da gre za pomembno problematiko, ki jo je treba nagovoriti na tako na globalni, kot tudi lokalni ravni (Fusar-Poli idr., 2021).

Sedaj se bom osredotočila še na konkretno situacijo v Sloveniji v povezavi z duševnim zdravjem mladih. NIJZ je leta 2018 pripravil gradivo, v katerem so zapisali številne ugotovitve s tega področja. Najprej so navedli, da je večina otrok in mladostnikov duševno zdravih, kar pa ne pomeni, da imajo visoko stopnjo pozitivnega duševnega zdravja. Predvsem gre za to, da nimajo znakov obstoja duševne motnje. Podatki kažejo tudi na to, da je večina slovenskih mladostnikov zadovoljnih s svojim življenjem. Svoje duševno zdravje so mladostniki (16–19 let) v raziskavi Mladine iz leta 2013 v 59 % ocenili kot zelo dobro ali odlično (Jeriček Klanšček, Roškar, Vinko, Hočevnar Grom, 2018).

Iz tega razumem, da je večina mladih, starih od 16 do 19 let, zadovoljnih s svojim življenjem. Pri tem se mi poraja misel, da je ta odstotek pravzaprav dokaj nizek. Torej že leta 2013, ko so bile – objektivno gledano – razmere za življenje mladih bolj ugodne kot danes, je zgolj malo več kot pol mladih izjavilo, da je njihovo duševno zdravje dobro ali odlično. Nekoliko bolj optimistični so podatki raziskave EHIS (European Health Interview Survey), ki poroča o visoki ravni vitalne energije (79 %) pri mladostnikih, starih 15–19 let, kar pomeni, da se pogosto čutijo polne življenja, polne energije in so redko zdelani, utrujeni ali izžeti (Jeriček Klanšček, Roškar, Vinko, Hočevnar Grom, 2018).

Avtorji Modic, Berglez in Beočanin (2011) navajajo, da se Slovenija sooča z vse večjimi izzivi na področju duševnega zdravja. Poleg tega, da se številni mladi v Sloveniji soočajo z depresijo, tesnobo ali nizkim zadovoljstvom v življenju, imamo tudi eno izmed najvišjih stopenj

samomorilnosti v Evropi. Kot najbolj izstopajoča dejavnika tveganja za samomorilnost mladih poznamo nizko samospoštovanje ter slabo samopodobo. Oba našeta dejavnika pa sta pri tveganju samomorilnosti celo bolj vplivna kakor depresivnost.

Pomembno se mi zdi poudariti tudi, da je o pozitivnem duševnem zdravju slovenskih otrok in mladostnikov na voljo zgolj malo podatkov, za tiste mlajše od 11 let pa podatkov sploh nimamo (Jeriček Klanšček, Roškar, Vinko, Hočevar Grom, 2018). Kot kaže, širša javnost kaže zgolj malo interesa za duševno zdravje otrok oziroma ta tematika v očeh javnosti še ne predstavlja dovolj velikega problema, da bi spodbudila širši javni diskurz, raziskovanje in ukrepanje.

Dejstvo je, da bi moral biti naš cilj, zavzemati se za čim večji delež mladih, ki bi svoje duševno zdravje videlo kot dobro ali odlično. Vendar ta delež zaenkrat še ni prav visok, zato se lahko upravičeno vprašamo, kaj se dogaja z mladimi, ki svojega duševnega zdravja ne vrednotijo kot dobrega. Konkretnije: kaj se dogaja z mladimi, ki vstopijo v zdravstveni sistem zaradi težav v duševnem zdravju in koliko jih je.

V obdobju od leta 2008 do leta 2015 se je število obravnav otrok in mladostnikov zaradi duševnih in vedenjskih motenj povečalo za 71 %. Pri tem je bila stopnja obravnav na 1000 otrok najvišja v starostni skupini od 15 do 19 let, najnižja pa pri otrocih, ki so mlajši od 5 let. Pojavljale so se tudi razlike glede na spol. V starostni skupini od 6 do 14 let je bila namreč stopnja obravnav višja pri fantih, v skupini od 15 do 19 let pa pri dekletih (Jeriček Klanšček, Roškar, Vinko, Hočevar Grom, 2018).

Mladostniki, stari med 15 in 19 let, so bili najpogostejše obravnavani zaradi motenj prehranjevanja, drugih anksioznih motenj in mešane motnje vedenja in čustvovanja. V tej skupini so bila pogostejše obravnavana dekleta, kar je še zlasti prišlo do izraza pri motnjah hranjenja. Kot »luč na koncu tunela« pa lahko razumemo spodbuden podatek, da se je število bolnišničnih obravnav otrok in mladostnikov do 19. leta starosti zaradi duševnih in vedenjskih motenj med letoma 2008 in 2015 znižalo predvsem zaradi zmanjšanja bolnišničnih obravnav otrok, starih do 5 let (Jeriček Klanšček, Roškar, Vinko, Hočevar Grom, 2018).

Kadar govorimo o obravnavi duševnega zdravja, ne smemo pozabiti na uporabo zdravil za zdravljenje duševnih in vedenjskih motenj, ki predstavlja bistven gradnik mladim dostopne kurative. V Sloveniji se je pri osebah, mlajših od 20 let, uporaba le-teh v obdobju od leta 2008 do leta 2015 povečala za 48 %. Največji porast je bil prisoten med mladostnicami, stari od 15 do 19 let. Med njimi se je namreč uporaba zdravil od leta 2008 do 2015 povečala za 73 %. Zlasti je bil prisoten porast uporabe antidepressivov in psihostimulansov, kar pa se ujema tudi z izjavami svetovalnih delavk na šolah, ki pravijo, da se pri svojem delu najpogostejše srečujejo z depresivnostjo in anksioznostjo med mladimi (Razpotnik idr., 2019, str. 254–255).

Depresija je torej ena izmed najpogostejših duševnih motenj, ki ni značilna zgolj za odraslo populacijo, temveč je vse pogostejša tudi med mladimi in otroki. Tovrstne težave se pri mladih pojavijo zlasti v adolescenci, ko se soočajo s številnimi novimi izzivi. Pri pojavu depresivnosti tako med mladimi, kot tudi med odraslimi, izstopajo ženske (Modic, Berglez in Beočanin, 2011).

Da bi lahko mladim ponudili kakovostno pomoč, jih podprli in z njimi stopili na pot h krepitevi duševnega zdravja, je pomembno, da razumemo njihov pogled na duševno zdravje, iskanje pomoči in vse, kar je s tem povezano. V študiji, ki so jo izvedli Razpotnik idr. (2019, str. 258–260), so ugotovili, da mladi, ki so v duševnih stiskah, pogosto želijo svoje težave iz različnih razlogov skriti. Ta želja ponavadi povezana z enim od dveh strahov, s katerima se soočajo. Po eni strani gre lahko za strah, da bodo deležni represivnih odzivov, ki bi jih doživeli kot neustrezen poseg vase ali v svoje družine. Na drugi strani pa se bojijo stigmatizacije in osramotitve zaradi razkritja stisk. Na ta vidik so opozorile tudi strokovne delavke, zaposlene v šoli. Iz naštetega lahko razumemo, zakaj velik del mladih pomoči ne začne iskati preko šole ali kakšne druge organizacije, ampak to storijo sami oz. storijo to njihove družine. Intervjuji z mladimi iz posebej ranljivih družin so pokazali tudi, da so v proces pomoči mladim, ki se soočajo s težavami v duševnem zdravju, le redko vpleteni drugih člani soseske kot na primer sosedi, družinske prijateljice ali znanci. Iz tega lahko razumemo, da so družine v procesu iskanja pomoči osamljene in izolirane. Tisti mladi, ki pa so se že obrnili po pomoč, poročajo o premajhnem številu razpoložljivih virov formalne pomoči, kar se odraža v dolgih čakalnih dobah in redkih oz. kratkih srečanjih. Kot oviro so izpostavili tudi plačljivost oblik pomoči, ki so alternativa pomoči z dolгими čakalnimi roki, ter geografska oddaljenost virov pomoči. Velik del organizacij, ki ponujajo hitro dostopno pomoč za mlade v psihosocialnih stiskah, se nahaja v Ljubljani. Poleg tega so mladi opozorili tudi na relativno nesenzibilnost šolskega okolja, za njihove stiske. Pri tem velja dodati, da je kljub vsemu del mladih ocenilo podporo, ki so jo dobili v šolah, kot zares ustrezno in podporno. To priča o uspešnosti nekaterih šol in strokovnih delavk pri zagotavljanju podpore mladim za dober razvoj duševnega zdravja.

Podobno kot slišimo pri centrih za socialno delo, pa so tudi svetovalne delavke na šolah opozorile na pomanjkanje časa, s katerim se soočajo. Ta pojav do neke mere vpliva tudi na kakovost njihovega dela, saj predstavlja oviro na področju nudenja podpore mladim v šolskem prostoru. Do te težave naj bi prihajalo predvsem zaradi administrativne obarvanosti njihovega dela (Razpotnik idr., 2019, str. 225–226).

Razpotnik idr. (2019, str. 261) izpostavljajo nekatere vidike sodelovanja, ki so jih mladi doživljali kot spodbudne in podporne. Najprej so navedli na primer to, da so bili opaženi in

prepoznani kot neponovljivi posamezniki z unikatnimi značilnostmi in življenjskimi okoliščinami. Kot spodbudno so izpostavili tudi to, da je bil z njimi vzpostavljen osebni stik, da so bili sogovorniki dostopni in so imeli pozitiven in optimističen pogled na njihovo prihodnost, jih niso ustražovali, niso zmanjševali pomena njihovih težav in da so varovali zaupnost podatkov in informacij o mladih osebah.

Če si torej želimo, da bi mladi prej spregovorili o svojih stiskah in poiskali pomoč, potem moramo zmanjševati strahove, zaradi katerih skrivajo svoje stiske. Kot sem že omenila, so te strahovi povezani predvsem z represivnimi reakcijami institucij, ki jih mladi doživljajo kot pretiran poseg vase ali v svojo družino. To so npr. prisilne hospitalizacije ali odvzem otroka. Čeprav naj bi šlo v prvi vrsti za ukrepe, ki so namenjeni varovanju mladih in naj bi bili v njihovo korist, pa se lahko vprašamo, do kolikšne mere to v resnici drži. Zlasti so ti pomisleki upravičeni, ko vidimo, da se številni mladi točno zaradi teh ukrepov ne odločijo poiskati pomoči in ostanejo sami s svojimi stiskami. Poleg tega je tudi popolnoma razumljivo, da si mladi, ki doživljajo stiske, ne želijo v institucije, katerih prednostni nalogi sta represija in nadzor. Ljudje, ki pa se v teh institucijah nahajajo pa hitro dobijo nalepko »motenih«, »nevarnih« in »kronično bolnih«. Zato je pomembno, da se zavzemamo za razvoj sistema podpore in pomoči, ki ne stigmatizira in ki v ospredje postavi človeka, ne pa diagnoze (Razpotnik idr., 2019, str. 262).

Kot pomemben vidik konstruktivnega soočenja z izzivi duševnega zdravja mladih tako lahko izpostavimo tudi pozivanje odločevalcev k sprejetju takšnih ukrepov, ki bodo izboljšali različna področja življenj mladih ter spodbudili javno diskurz. Obenem je nujno zavzemanje za razvoj projektov, ki v ospredje postavljajo promocijo duševnega zdravja in ozaveščajo o duševnih boleznih. Z izboljševanjem duševnega zdravja mladih bomo posledično dosegli tudi izboljšanje duševnega zdravja odraslih (Modic, Berglez in Beočanin, 2011).

1.1.2. Duševno zdravje in sodobna tehnologija

V zadnjih letih smo bili priča velikemu razmahu sodobne digitalne tehnologije, ki s svojimi inovacijami, aplikacijami in produkti v veliki meri vpliva na naš vsakdan. Z razvojem tega področja pa so nastopile tudi številne spremembe, kot je nastop prve generacije otrok, ki jih lahko označimo kot »digitalne domorodce«, saj tehnologijo uporabljajo od malega, intuitivno in povsem brez težav. Mnogi otroci, tudi najmlajši, danes velik del svojega časa preživijo pred ekrani, gledajo risanke, igrajo videoigre in gledajo najrazličnejše videoposnetke. To deloma izhaja tudi iz prepričanja odraslih, da so sodobne tehnologije v splošnem koristne in zabavne, celo poučne. Obenem pa je prisotno tudi zavedanje, da tovrstnim aktivnostim, ki niso optimalne za naše psihično in fizično zdravje, posvečamo zelo veliko časa. Eden izmed bolj

problematičnih vidikov uporabe tehnologij je ta, da promovirajo sedeč življenjski slog, ki je povezan s številnimi zdravstvenimi tveganji, ki vključujejo srčno-žilne bolezni, debelost, hipertenzijo, sladkorno bolezen tipa 2 ter težave na področju duševnega zdravja. Če se torej zavedamo, da sta sedeč življenjski slog in uporaba sodobne tehnologije močno povezana, smo lahko zaskrbljeni ob misli, da omenjen življenjski slog prevladuje tudi pri mladih. To skrb utemeljuje tudi raziskava, ki vključuje 12.500 ljudi, starih 6–84 let, ki kaže na to, da so današnji 19-letniki tako telesno nedejavni kot 60-letniki (Bergant in Macur, 2019).

Bergant in Macur (2019) trdita, da sodobne tehnologije, ki so v zadnjem času prešle iz pasivne oblike (radio, televizija) v bolj interaktivno (socialna omrežja, videoigre), prinašajo možnost druženja, zabave in učenja. Prav tako številne aplikacije, videoigre ali blogi zahtevajo aktivno udeležbo in s tem mladim dajejo iluzijo resničnosti in družabnega udejstvovanja. Tako se meja med realnim in digitalnim svetom počasi briše. To pa predstavlja še posebej veliko težavo, ko govorimo o otrocih in mladih, ki za zdrav razvoj potrebujejo realno, analogne izkušnje, kot so zabavne gibalne izkušnje ali medosebni stiki z ljudmi. Brez omenjenih izkušenj mladi ne morejo razviti znanj in kompetenc, ki so pomembne z vidika celostnega razvoja. Enako poudarjajo Tang idr. (2021), ko pravijo, da so tehnologije, ki so bolj interaktivne, v večji meri povezane s pojavom depresivnih simptomov.

V zadnjih letih pa je v ospredje prišla zlasti uporaba mobilnih telefonov, ki jih mladi v Sloveniji večinoma dobijo že ob samostojnem odhodu v šolo, to je približno v tretjem razredu. Telefoni predstavljajo tudi vstopno točko mladih v svet interneta. Pri tem velja poudariti, da so za mlade svojevrsten problem tudi digitalne sledi, saj omogočajo sledenje vsakodnevnim dejavnostim, ter tudi zlorabe, ki jih do sedaj nismo poznali (Bergant in Macur, 2019).

Enega izmed vidnejših prehodov pa predstavlja tudi premik igre iz realnega v virtualni svet. Če so se otroci in mladi včasih igrali po ulicah in na dvoriščih, se danes igrajo v virtualnem svetu. Na trgu pa lahko najdemo številne vrste iger različnih zahtevnosti, tako da lahko praktično vsakdo najde igro, ki mu ustreza. Poznamo torej različne zvrsti iger, ki so lahko sestavljanke, akcijske igre, pustolovske igre, igranje vlog, simulacijske, strateške, športne in glasbene igre, simulacije veščin, kot je vožnja različnih vozil ipd. Prav tako pa se igre delijo tudi na tiste, ki se igrajo »offline«, torej brez povezave na internet, in »online«, torej tiste, ki zahtevajo internetno povezavo. Pri tem bistveno razliko predstavlja družaben vidik »online« iger, ki jih tipično igra simultano več igralcev, ki komunicirajo v realnem času in sodelujejo ali tekmujejo po lastni želji. Glede na strukturne značilnosti te igre nimajo določenega konca, saj razvijalci iger praviloma dodajajo nove cilje in naloge. To pravzaprav pomeni, da igra lahko traja neomejeno. Na svetu je danes več kot 2,5 milijarde igralcev, zato se lahko upravičeno

vprašamo, ali nas morata igričarska industrija in njena etična naravnost skrbeti, zlasti ob dejstvu, da gre za izjemo dobičkonosno industrijo z 11-odstotno letno rastjo (Bergant in Macur, 2019).

Dienlin in Johannes (2020) pravita, da se ugotovitve na tem področju v svojih rezultatih med seboj precej razlikujejo. Večina podatkov poroča o mešanem vplivu ali pa o neobstoju vpliva med sodobnimi tehnologijami in dobrobiti mladih. Ko pa pogledamo povezavo med sodobno tehnologijo in depresivnimi simptomi, pa lahko opazimo manjšo pozitivno korelacijo. Podobno obstaja pozitivna korelacija tudi med pretirani izpostavljenosti zaslonom ter nezadostnemu spancu, stresu in težavam s koncentracijo. Podobno Tang idr. (2021) govorijo na eni strani o dokazani pozitivni korelaciji med depresivnimi simptomi ter izpostavljenostjo zaslonom in na drugi strani o šibki, vendar vseeno prisotni, korelaciji med izpostavljenostjo zaslonom in anksioznostjo ter slabo samopodobo. Ob tem dodajajo, da so se rezultati razlikovali glede na tip tehnologije, ki so ga mladi, vključeni v raziskavo, uporabljali. Starejša tehnologija, kot sta televizija ali videoigre, se je izkazala za manj vplivno v primerjavi z novejšo tehnologijo, kot so telefoni ali uporaba interneta na računalniku.

Dienlin in Johannes (2020) trdita, da kljub skoraj 30-letnemu raziskovanju digitalne tehnologije še vedno nimamo skladnih empiričnih dokazov o tem, ali digitalna tehnologija ovira ali spodbuja dobro počutje. V najboljšem primeru pa so učinki majhni in verjetno v negativnem spektru. Tudi Tang idr. (2021) navajajo, da je malo verjetno, da bi povečana izpostavljenost digitalnim zaslonom oz. uporaba sodobne tehnologije predstavljala bistveni dejavnik pri pojavnosti depresivnih simptomov med mladimi. Temu prepričanju se pridružujejo tudi avtorji Wu, Tao in Zhang (2016), ki so izvedli raziskavo na populaciji kitajskih študentov na temo uporabe sodobne tehnologije in njenega vpliva na duševno zdravje.

Dienlin in Johannes (2020) ugotavljata, da ima aktivna uporaba, katere cilj je vzpostaviti smiselne družbene povezave, lahko tudi pozitivne učinke, pasivna uporaba pa ima verjetno negativne učinke. Raziskav, ki bi pokazale vzročne učinke splošne uporabe sodobne tehnologije na dobro počutje, je zelo malo. Zato več znanstvenikov trdi, da ima uporaba tehnologije posredniško vlogo, kar pravzaprav pomeni, da že obstoječi problemi povečujejo neprilagojeno uporabo tehnologije, kar nato zmanjšuje zadovoljstvo z življenjem. Prekomerna uporaba digitalne tehnologije je torej prej simptom temeljnega socio-psihološkega problema kot obratno.

1.1.3. Duševno zdravje v času krize COVID-19

Ob nastopu krize COVID-19, ki je popolnoma spremenila naše vsakdanje življenje, se je mnogo ljudi znašlo v stiski. Te so bile lahko finančne, prostorske, odnosne, psihične itd. Tudi avtorji

Talevi idr. (2020) ter Imran, Zeshan in Pervaiz (2020) trdijo, da tako pretresljivi dogodki, kot je pandemija, pustijo negativne posledice tako na fizičnem zdravju ljudi, kot tudi na psihičnem. Pri tem pravilu COVID-19 ni nobena izjema, njegov negativni vpliv na duševno zdravje splošne populacije je očiten (Talevi idr., 2020). Pri tem pa je treba poudariti, da so, kot pravita Imran, Zeshan in Pervaiz (2020), za posledice na duševnem zdravju dovzetni zlasti otroci in mladostniki. Anksioznost in stres pa je lahko povzročilo že samo zaprtje šol, s čimer so bili izolirani od sošolcev in prijateljev. Prav tako pa so bili številni izpostavljeni masovnemu medijskemu poročanju o COVID-19, če že ne preko televizije, pa preko socialnih omrežij. Pretirana izpostavljenost tovrstnim novicam pa lahko vodi do pojava posttravmatskega stresnega sindroma. Seveda pa je to, kako se bodo mladi soočili z visoko stresnimi situacijami odvisno tudi od tega, kakšne so njegove pretekle izkušnje s podobnimi situacijami, kakšno je njegovo fizično in duševno zdravje, kakšen je socioekonomski položaj družine itd. Poslabšanje duševnega zdravja otroka ali mladostnika pa se lahko pokaže kot anksioznost, depresivnost, motnje spanja ali prehranjevanja in tudi težave pri socialnih interakcijah. Te simptome izpostavljajo tudi Talevi idr. (2020), temu pa dodajajo še strah, osamljenost in jezo.

Imran, Zeshan in Pervaiz (2020) pravita tudi, da omejitev na lastni dom lahko predstavlja večji izziv zlasti za starejše mladostnike, ki so v obdobju, ko so zanje socialne interakcije zelo pomembne. Prav tako so polni energije, motivacije, radovednosti in navdušenja, zato jih je težko izolirati doma, brez negativnih posledic. Številni mladi so tako občutili frustracijo, nervozo, odtujenost nostalgijo in dolgčas. Talevi idr. (2020) pa pravijo, da so negativne posledice karanten na domu zaznali tudi vsi ostali, torej splošna javnost. Te posledice zajemajo strah, nervozo, žalost, občutke krivde, zmedenost, jezo, otopelost in nespečnost zaradi anksioznosti.

Nujno je, da ne prezremo dolgoročnih vplivov, ki jih bo epidemija COVID-19 imela na duševno zdravje ljudi, zlasti otrok in mladih, tudi v prihodnosti (Imran, Zeshan in Pervaiz, 2020).

1.1. Šport

Pod besedo šport se skriva več definicij, katerih pomen je v veliki meri odvisen od posameznika, ki besedo interpretira.

V svoji nalogi sem pod termin šport zajela predvsem športno rekreacijo, ki jo Kajtna in Tušak (2005) opredeljujeta kot povezanost med razvedrilom, osvežitvijo, aktivnim počitkom ter športno aktivnostjo. Pri tem dodajata tudi, da je športna rekreacija izjemno pomembna za

ohranjanje in izboljševanje zdravja ljudi. To tezo še dodatno okrepi Dolenc (2015), ki opisuje, da je tudi skozi zgodovino gibanje imelo bistveno vlogo pri zagotavljanju zdravega življenja in blagostanja ljudi. To pa ne zgolj zaradi koristnih učinkov telesne aktivnosti, temveč tudi zato, ker je bila za učinkovit lov, gradnjo bivališč in obrambo pred sovražniki potrebna visoka raven kondicije, gibljivosti, hitrih refleksov in fizične moči.

Brez redne športne aktivnosti in gibanja, pravi Tomori (2005), se naše telo pravzaprav ne more zdravo razvijati. K sreči pa večina naših dejavnosti zahteva tudi gibanje. Kadar se gibamo pravilno, torej se ne gibamo na način, ki bi nam škodoval, se krepijo naše mišice in sklepi, olajšuje se preskrba našega telesa s kisikom in posledično lahko vsi naši organski sistemi delujejo optimalno, hkrati pa se povečuje splošna odpornost telesa.

Lahko rečemo, da so fizične dobrobiti športne aktivnosti neizpodbitne. Schneider, Duntun in Cooper (2008 v Dolenc, 2015) pa navajajo tudi, da ima ukvarjanje s športom pozitivne učinke tudi na telesno samopodobo in splošno samospoštovanje mladostnikov. Podobno v svojih zapisih navaja tudi Tomori (2005), ki trdi, da lahko z ustrezno športno aktivnostjo v obdobju adolescence pripomoremo k večjemu osebnemu zadovoljstvu, krepimo duševno zdravje ter zvišujemo kakovost življenja, ne le v danem trenutku, temveč tudi v kasnejših obdobjih življenja. Poleg tega nam aktivnost omogoča vzpostaviti boljši stik s samim seboj, svojim počutjem ter s čustvi.

Kristančič (2007) pa kot pomemben vidik športa poudarja tudi njegovo vlogo pri razvijanju moralnih norm in vrednot. Preko športnih tekmovanj, kjer velja tako imenovani »fair play«, človek neguje prijateljske vezi, veča individualno povezanost in skupinske interese v skupinskih dejavnostih, razvija in krepi nove moralne vrednote ter oblikuje zaviralce agresivnega in nasilnega vedenja. Pravila »fair play« so torej sooblikovalci univerzalnih družbenih norm in vrednot ter s tem povezane odgovorne samokontrole posameznika, skupin in družbe.

1.1.1. Vpliv športa na duševno zdravje mladostnikov

Ne le, da šport predstavlja enega najpomembnejših varovalnih dejavnikov, ki zagotavljajo zdrav telesni razvoj, enako velja tudi za zdrav psihosocialni razvoj. Redno gibanje ali rekreativna športna dejavnost torej vpliva na duševno zdravje, prav tako pa prispeva tudi k zmanjšanju anksioznosti in depresivnih simptomov, izboljšanju samovrednotenja oz. samopodobe ter povečanju odpornosti na stres (Dolenc, Tušak, Dimec Časar in Pišot, 2008). To isto spoznanje pa lahko zasledimo tudi v delih avtorjev Tušak in Blatnik (2017) ter Tušak in Tušak (2003), saj naj bi bilo nenehno udejstvovanje v športni aktivnosti povezano z boljšim

psihičnim zdravjem. Tudi Kajtna in Tušak (2005) poudarjata, da ima telesna aktivnost pozitiven vpliv na človekova emocionalna stanja, zlasti na depresivnost.

Koristni učinki športne aktivnosti se vidijo na več ravneh. Pomaga nam pri oblikovanju motivacije za doseganje življenjsko pomembnih ciljev in vrednotnega sistema, predstavlja pomoč pri premagovanju stresa ter pomoč pri iskanju smisla v življenju, kar pa posledično pripomore k odstranjevanju težav z anksioznostjo in depresivnostjo. Preko svojega delovanja pa lahko tudi blagodejno vpliva na psihosomatske težave in bolezni (Tušak in Blatnik, 2017).

Tomori (2005) pravi, da sta naše telo in počutje med seboj močno povezana in soodvisna. Kadar smo npr. pod stresom, doživljamo veliko psihično napetost, hkrati pa je napeto tudi naše telo. To prepoznamo po hitrejšem bitju srca, povišanem krvnem tlaku, zakrčenosti mišic ter občutkom stiskanja v prsih. Če teh občutkov ne znamo sprostiti, pa lahko vodijo v nespečnost ali do občutenja hude telesne utrujenosti. Gibanje je torej koristno orodje pri sproščanju telesne napetosti, ki posledično vodi do sprostitve notranje napetosti. Preko gibanja lahko do neke mere tudi preusmerimo svoje misli in se za nekaj časa »odmaknemo« od stresnega pojava. Še večji učinek pri sproščanju teh napetosti, pa je opaziti zlasti takrat, kadar je gibanje povezano z druženjem z ljudmi, ki so nam prijetni.

Tudi Tušak in Blatnik (2017) opozarjata na povezavo med telesnim in duševnim. Pravita, da gre pri telesni vadbi pogosto za igrivo in sproščujoče gibanje, ki obenem sprošča telesno in tudi duševno. Telesna in duševna sprostitve sta po tej tezi soodvisni.

Pri aktivnem življenjskem slogu ljudi lahko zaznamo vpliv na nekatere psihološke značilnosti, kot so samopodoba, čustvena in razpoloženska stanja, osebnostne lastnosti in motivacijo ter stres. Prav tako se ljudje v življenju srečamo s številnimi izzivi, ki nas lahko potrejo, in izgubimo smisel v življenju. Mnogi ljudje tolažbo najdejo v organizirani športni aktivnosti. Tam poskrbijo za svoje telesno zdravje in posledično se izboljša tudi njihova samopodoba. Pozitivna samopodoba pa je tista, ki v ljudeh vzbudi motivacijo, ne le za telesno aktivnost, temveč tudi na drugih življenjskih področjih (Tušak in Blatnik, 2017).

Športna aktivnost ima torej velik pomen v življenju mladih, žal pa je po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije med mladimi po vsem svetu prisoten trend upada športne aktivnosti (Gordon-Larsen, Nelson in Popkin, 2004, v Dolenc, 2015).

1.1.2. Samopodoba in športna aktivnost

McKay in Fanning (1992) opredeljujeta pozitivno samopodobo kot ključno za zagotavljanje tako imenovanega psihološkega preživetja. To pomeni, da je, brez neke mere pozitivnega samovrednotenja, življenje boleče in neizpolnjujoče. Do negativnega samovrednotenja pa lahko

pride zelo hitro. Ljudje imamo namreč sposobnost oblikovanja identitete, ki ji nato sami pripišemo vrednost oz. jo ovrednotimo. Če dele svoje identitete zaznavamo kot slabe ali neustrezne in na ta način zavračamo del sebe, si lahko povzročimo hudo bolečino. V želji, da bi se tej bolečini izognili, se ljudje nato začnejo izogibati tudi situacijam, ki bi v njih lahko vzbudile te občutke. Ljudje z nizkim samovrednotenjem se zato pogosteje izogibajo tveganim socialnim, akademskim in kariernim potezam, težje spoznavajo nove ljudi itd. Posledično omejijo tudi lastno sposobnost sprejemanja kritik, iskanja pomoči ter reševanja problemov.

Seveda pa ni vse odvisno zgolj od nas samih. Raziskave kažejo, da so za pozitivno samovrednotenje otrok v veliki meri odgovorni starši, ki s svojim vzgojnim stilom v prvih štirih letih otrokovega življenja, otroka opremijo z osnovno predstavo samovrednotenja (McKay in Fanning, 1992).

Obstaja več vidikov posameznikove samopodobe. Ena izmed njih je tudi telesna samopodoba, ki pa igra zelo pomembno vlogo pri mladih, saj se v obdobju odrasčanja njihova telesa močno spreminjajo. Pride do spremembe iz otroškega telesa v odraslo telo, ki ga sestavljata intenziven telesni razvoj in usklajevanje številnih telesnih funkcij. Ta del mladostnikove identitete je zato v obdobju mladostništva bolj občutljiv in ranljiv. Kot eden izmed pomembnejših dejavnikov, ki imajo lahko pozitiven vpliv na posameznikovo telesno samopodobo pa velja ravno športna aktivnost (Dolenc, 2015). Tej predpostavki se pridružuje tudi Tomori (2005), ki pravi, da lahko športna dejavnost dobro vpliva na posameznikovo samopodobo in samospoštovanje in tako posredno in neposredno pomaga pri obvladovanju življenjskih stresov.

Tudi v raziskavi, ki so jo izvedli Haugen, Säfvenbom in Ommundsen (2011), so ugotovili, da so mladi, ki so se opredelili kot športno neaktivni, občutno manj zadovoljni sami s seboj kot tisti, ki so se opredelili kot športno aktivne.

Blatnik, Jensterle in Tušak (2016) navajajo tudi, da je posameznikova samopodoba osrednji del modelov uspešnosti v življenju, saj ima pomemben motivacijski vpliv. Ljudje, ki imajo o sebi dobro mnenje, bodo večino stresorjev doživljal kot eustres (pozitivni stres), kar pomeni, da bodo v težkih nalogah iskali izzive, ne pa kot distres (negativni stres), ki ima za ljudi in njihovo zdravje veliko bolj negativne posledice.

1.1.3. Stres in športna aktivnost

Tušak in Blatnik (2017) definirata stres kot sindrom reakcij, ki se izražajo v vedenju in čustvovanju posameznika, obenem pa so posledica dejavnikov, ki zahtevajo spremembe in jih mi definiramo kot ogrožajoče. To pravzaprav pomeni, da doživljamo stres takrat, kadar so naša

pričakovanja in pričakovanj drugih v zvezi z našim vedenjem višja od tega, kar sami mislimo, da smo sposobni.

Seveda pa je stres nekaj, s čimer se srečujemo vsakodnevno, in tudi naše stresne reakcije so nekaj popolnoma normalnega. Pravzaprav gre pri stresni reakciji za zaporedje različnih telesnih odzivov na zahteve, s katerimi se v tistem trenutku soočamo. Na tak način premagujemo vse manjše težave, s katerimi se srečamo čez dan. Kadar pa se srečamo z neko novo situacijo, ki nam je povsem neznana in nam povzroči občutke ogroženosti, takrat lahko stresna reakcija sproži povečano pripravljenost. Naš telesni odziv se torej prilagaja glede na situacijo, v kateri se znajdemo. V situacijah, kjer je potreben takojšen odziv, govorimo o alarmni reakciji. Takrat je telo pripravljeno na takojšnje delovanje in je v najvišji pripravljenosti. Tovrsten odziv pa ni primeren za situacije, kjer zahteve in izzivi trajajo dlje časa; takrat je namreč potrebno dolgotrajnejše prilagajanje. Takrat lahko začnemo govoriti o stadiju odpora. Znotraj te faze simptomi, ki so nastali v alarmni fazi, ponovno izginejo, okrepi pa se prizadevanje organizma, da bi uspešno nadzoroval učinke stresa. Večina stresov se v tej fazi tudi razreši, organizem pa se lahko vrne na običajno raven. Kadar pa stresna situacija še naprej traja in organizem ne razreši izzivov, ki ga pestijo, pa lahko nastopi faza izčrpanosti. To pomeni, da začne delovanje organizma pešati, v skrajnem primeru pa lahko pride celo do smrti (Tušak in Blatnik, 2017).

Tušak in Blatnik (2017) govorita tudi o tem, da je razvoj stresne reakcije človeku omogočil preživetje, saj je v nevarni situaciji v trenutku telo pognala v telesni odziv. Tako smo se lahko s pristopom beg ali boj zelo dobro obvarovali pred fizičnimi nevarnostmi. Danes pa se ne srečujemo več le s fizičnimi nevarnostmi, ampak tudi psihičnimi. Tudi na te grožnje se človek večinoma odziva enako, čeprav v resnici ni nobene potrebe za telesno reakcijo. To pomeni, da smo v stanju najvišje telesne pripravljenosti, ne najdemo pa izhoda za telesni odziv. To pa je potencialno škodljivo zdravju.

V tem kontekstu lahko vidimo veliko korist v športni aktivnosti, ki zaradi svojih značilnosti pozitivno vpliva na sposobnost soočenja s stresom. Športna aktivnost že sama po sebi pomeni stres za telo, zato se s konstantnim izpostavljanjem temu stresu okrepi naša sposobnost odzivanja nanj. Sčasoma pa se ta prilagoditev posploši še na večji spekter psihičnih in fizičnih stresov (Hegberg in Tone, 2015).

Tušak in Blatnik (2017) gibanje opredeljujeta kot enega izmed dejavnikov, ki pozitivno vpliva na soočenje s stresom. Wang in Boros (2019) pa sposobnosti spopadanja s stresom pripisujeta še eno pomembno vlogo. Navajata namreč, da obstaja povezava med opaženim stresom in zadovoljstvom v življenju, pri čemer večjo količino stresa povezujejo z nižjim zadovoljstvom v življenju.

Hegberg in Tone (2015) navajata, da telesna aktivnost pravzaprav ščiti duševno zdravje na način, da krepi našo sposobnost soočenja s stresom. Fleshner (2005) pa dodaja tudi, da ljudje, ki se ne gibajo dovolj, doživijo več negativnih posledic stresa kot tisti, ki se. Pri tem kot zadostno količino gibanja opredeljuje že redno zmerno fizično aktivnost, kot je vsakodnevni sprehod. Taka stopnja aktivnosti po njegovih podatkih spremeni našo fiziologijo na način, da bolj uspešno blažimo negativne vplive doživljanja stresa.

Šport nedvomno nudi pozitivne učinke na sposobnost soočenja s stresom, vseeno pa lahko velja tudi nasprotno. Kadar zmerna in sproščujoča aktivnost preraste v zmeraj višje cilje in zahteve, ki smo jim le s težka kos, lahko tudi šport postane vir stresa in depresivnih simptomov. (Havva, 2016)

1.1.4. Šport in duševno zdravje mladih v času COVID-19 krize

Kriza COVID-19, ki se je pojavila v letu 2020, je popolnoma spremenila naše vsakdanje življenje. Mladi so se dolgo obdobje šolali od doma, imeli so manj socialnih stikov in so bili bolj izolirani. To je nosilo posledice tudi na področju aktivnega življenjskega sloga. Jurc (2021) je izvedla raziskavo o športni aktivnosti študentov med prvim valom epidemije in ugotovila, da je kar polovica anketirancev opredelila svoj življenjski slog v tem obdobju kot pasiven, četrtina teh pa je bila povsem neaktivnih. Druga polovica vprašanih pa je v času prvega vala epidemije ohranjala enak nivo športne aktivnosti, oz. se je njihova aktivnost še povečala. V ospredju pa so bile samostojne oblike vadbe, kot je sprehod, tek ali kolesarjenje. Iz podatkov, pridobljenih v tej raziskavi, so ugotovili tudi, da so pozitiven odnos do gibanja, aerobne aktivnosti in aktiven življenjski slog statistično značilno povezani z boljšim duševnim razpoloženjem, samozavestjo, opravilno učinkovitostjo, manjšo utrujenostjo in vsesplošnim dobrim počutjem. Pri tem pa je zanimivo, da gostota športne aktivnosti ni tista, ki odloča o dobrem duševnem počutju, temveč ima večji vpliv odnos do gibalne aktivnosti in športa. Da pa razvijemo dober odnos do gibanja, je pomembno, da se v aktivnostih počutimo dobro, zadovoljno in sproščeno.

Tudi Maugeri, Castrogiovanni, Battaglia, Pippi in D'Agata (2020) navajajo, da ima športna aktivnost dokazano blagodejne učinke, zlasti kadar doživljamo anksioznost, kakšne vrste krizo ali strah. Zato obstaja skrb, da bo pomanjkanje dostopa do možnosti za športne aktivnosti, ki smo jo doživeli v času karanten in omejitev, rezultirala v oslabljenih imunskih sistemih, slabšem fizičnem zdravju in slabšem duševnem zdravju. Avtorji Maugeri, Castrogiovanni, Battaglia, Pippi in D'Agata (2020) v svojem delu poročajo o rezultatih raziskave, ki je bila izvedena v Italiji. Ti kažejo na občutno pomanjšanje fizične aktivnosti ljudi, kar je negativno vplivalo na njihovo duševno zdravje. Zato poudarjajo, da je redna telesna aktivnosti pomembna

preventivna strategija za zagotavljanje psihičnega in fizičnega zdravja, zlasti v času »prisilnega mirovanja«, ki so ga predstavljaje omejitve v času epidemije.

1.2. Prosti čas

Prosti čas predstavlja pomemben del naše sodobne družbe. Kot pojav predstavlja sestavni del številnih družboslovnih ved, kot so filozofija, antropologija, pedagogika, psihologija, sociologija itd. Prosti čas pa se skozi zgodovino konstantno spreminja in preoblikuje. V veliki meri je to kot posledica tehnoloških dosežkov. Danes se človeku v prostem času ponuja veliko število nalog, ki ga osvobajajo telesne izčrpanosti, povečujejo pa psihično utrujenost. Prav tako danes prosti čas ni več ekskluzivna dobrina, namenjena le peščici ljudi, temveč je dostopen širšemu krogu ljudi. Ker pa je do neke mere še vedno neosmišljen in neopredeljen, je pogosto tarča izkoriščanja in promoviranja. Različne trgovske hiše ali oglaševalske agencije tako ponujajo specifične vzorce vedenja in uveljavljajo življenjski stil z vprašljivo idejno in materialno vrednostjo. Prepogosto ljudje svoj prosti čas namenjajo delu in iskanju dela, s čimer si želijo ustvariti boljšo materialno osnovo. Tako porabljen prosti čas pa ne služi svojemu osnovnemu namenu, ki naj bi bil obnavljanje in ohranjanje telesnih in duhovnih moči za delo in obveznosti (Kristančič, 2007).

Kot past preživljanja prostega časa se kaže tudi dolgočasenje, ki se lahko pojavi ob pretirani količini nestrukturiranega prostega časa. Avtorji Biolcati, Mancini in Trombini (2018) govorijo o tem, da gre pri dolgočasenju za čustveno stanje, ki je povezano z neprijetnimi občutki ter pomanjkanjem motivacije. Obenem pa naj bi bilo to stanje povezano tudi z nekaterimi tveganimi vedenji mladih. Biolcati, Mancini in Trombini (2018) navajajo, da imajo mladi, ki so nagnjeni k občutkom dolgčasa, pogostejše težave s prekomernim uživanjem alkohola, odvisnostjo od interneta ter uporabo prepovedanih substanc.

Tudi Kristančič (2007) ugotavlja, da ljudje svoj prosti čas različno razumejo in uporabljajo. V anketah, ki jih je izvedla avtorica, je 36 % ljudi prosti čas opredelilo kot čas brez obveznosti, 24% pa je reklo, da prosti čas pomeni sprostitev. Ob tem prihaja do nekih razhajanj pri razumevanju funkcije počitka kot sestavnega dela prostega časa. Na eni strani ga lahko razumemo v najširšem pomenu besede, po drugi strani pa bolj ozko kot aktiven počitek (krajše prekinitve dela, sprehodi, igre, lahka vadba, smučanje, kolesarjenje itd.). V obeh primerih pa je bistvo regeneracija, sprostitev in obnovitev. Prav tako počitek odstrani utrujenost, ki nastane kot rezultat vsakodnevnih obveznosti. Pravzaprav gre za eno osnovnih potreb posameznika. 23 % vprašanih je prosti čas definiralo kot zabavo in razvedrilo, ki predstavljata vse večjo potrebo sodobnega človeka in vključujeta raznolike družbene in kulturne vsebine. Podobno kot pri

počitku je tudi v tem primeru v ospredju ustvarjanje vedrega razpoloženja. Različne oblike zabav in iger, kot je ukvarjanje s športnimi dejavnostmi, obisk kina, prireditve ali plesov, pa predstavljajo značilno potrebo zlasti mlade generacije. Razpoloženje ugodja in uživanja so tista, ki bogatijo človekovo življenje, ga vzpodbujajo in so hkrati pomemben gradnik odnosov, medosebne komunikacije in socializacije. 11 % anketirancev pa je prosti čas opredelilo kot čas uživanja.

Kot sem omenila že prej, so številne prostočasne dejavnosti pomembno sredstvo socializacije. K temu pripomore celovito vzdušje samega prostega časa s svojimi značilnostmi, kot so svoboda, osebna izbira in demokratičnost. Razvije se tudi kulturna medosebna komunikacija ter občutki pripadnosti. Socializacija osebnosti pa se najpogosteje razvije skozi različne skupinske športne igre. Znotraj tovrstnih iger ima posameznik namreč že vnaprej postavljena pravila, ki uravnavajo njegovo vedenje in njegove interese v organiziranih skupinah. tovrstne dejavnosti se izrazi najpomembnejša vrednota socializacije, ki je vključevanje posameznika v sestavljene in realne medčloveške odnose, družbeno komunikacijo, vzajemnost, altruizem in družbeno življenje nasploh (Kristančič, 2007).

Sichling in Plöger (2018) prav tako opredelujeta prosti čas kot bistven del socializacije. Pravita, da druženje z vrstniki ponavadi nastopi povsem spontano, med prostim časom, in se odvija v parkih, soseskah, kavarnah, doma itd. Prav zato je infrastruktura lokalnega okolja pomembna, saj mladim nudi raznolike možnosti za aktivno ter družabno preživljanje svojega prostega časa.

1.3. Zadovoljstvo

Vsi vemo, da je zadovoljstvo v življenju pomembno, Headey, Kelley in Wearing (1993) pa ga povezujejo tudi z drugimi dimenzijami dobrega počutja. Avtorji navajajo, da obstaja dokaj močna negativna korelacija med zadovoljstvom v življenju in depresivnostjo. To pravzaprav pomeni, da je zelo malo verjetno, da bo človek zadovoljen v življenju in se obenem soočal z depresivnostjo. Iz tega razumem, da je zadovoljstvo v življenju tudi pomemben indikator duševnega zdravja, kar pa v svojem delu navaja tudi Salama-Younes (2011).

Na drugi strani pa avtorji Headey, Kelley in Wearing (1993) opozarjajo, da to isto ne velja za anksioznost. Zadovoljstvo v življenju in anksioznost sta namreč zgolj v zmerni negativni korelaciji. To pomeni, da obstaja možnost, da je oseba obenem zadovoljna kot tudi anksiozna. Tudi v raziskavi, ki so jo izvedli Guney, Kalafat in Boysan (2010), je razvidno, da obstaja negativna korelacija med depresivnostjo, anksioznostjo, upanjem ter življenjskim zadovoljstvom. Glede na rezultate raziskave avtorji opozarjajo na pomembnost raziskovanja na področju preventive in duševnega zdravja.

Ob spoznanju, kako velik pomen ima osebno zadovoljstvo v naših življenjih, sledi pomembno vprašanje, in sicer, kako skrbeti za lastno zadovoljstvo. Seveda bo to, kako skrbimo za svoje zadovoljstvo, v veliki meri odvisno od vsakega posameznika in okoliščin, v katerih živi, vseeno pa obstajajo pristopi, s katerimi lahko nekoliko izboljšamo svoje zadovoljstvo in s tem tudi svoje duševno zdravje.

Da je športna aktivnost ena izmed dejavnosti, ki je ključna za razvoj zdravega življenja, ter da je gibanje zdrav način doseganja užitka, veselja in zadovoljstva, pa navajajo Blatnik, Jensterle in Tušak (2016). Pri tem slonijo na prepričanju, da če se mladostnikovo samovrednotenje in samopodoba izboljšata kot posledica ukvarjanja s športom, potem se poveča tudi verjetnost, da mu bo to kasneje prineslo še druge prednosti ter koristne vplive, kot je zadovoljstvo v življenju.

1.4. Socialno delo z mladimi

Poštrak (2015) v svojem delu začne z anekdoto o tem, kako mu je skupina mladih ob vprašanju, česa si najbolj želijo od svojih staršev in učiteljev, enoglasno odgovorila, da je to spoštovanje. Ugotavljam, da je ravno spoštovanje bistven temelj za izgradnjo kakovostnega delovnega odnosa in zaupnosti med uporabnikom in socialno delavko. Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2019) govorita o tem, da je naloga socialne delavke, da soustvarja v spoštljivem odnosu, saj lahko na ta način ustvari varen okvir za novo učenje.

Seveda pa v konkretnih življenjskih situacijah poznamo več različnih oblik odnosov med odraslimi in mladimi, ki zlasti pridejo do izraza na relaciji starš–otrok v obliki vzgojnih stilov. Čeprav so večini bolj znani izrazi avtorska, permisivna in demokratična vzgoja, Poštrak (2015) predlaga drugačna poimenovanja. Omenjen avtor govori o ukazovalnem, dogovornem in vsedopuščajočem pristopu. Pri tem je prvi, ukazovalni pristop tisti, ki je bolj represiven, avtoritaren ali celo pokroviteljski in zahteva predvsem enosmerno komunikacijo v obliki navodil in ukazov. Če ta isti koncept navežemo na socialno delovni odnos, pa govorimo o delovanju s položaja moči tistega, ki ve in zna.

Med pristopi, ki jih v svojem delu omenja Poštrak (2015) pa je za socialno delo najbolj ustrezen dogovorni pristop. Ta je tisti, ki nam omogoča, da si skupaj z mladostnikom prizadevamo za krepitev moči in sposobnosti za prevzemanje nadzora nad lastnim življenjem ter avtonomno odločanje.

Za vsako sodelovanje je pomembnih nekaj bistvenih komponent. Ena izmed teh je vsekakor komunikacija, v kateri moramo uporabljati jezik sprejemanja in opogumljanja (Poštrak, 2018). Na pomembnost ustreznega jezika opozarjata tudi Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2019), saj da lahko že z dosledno uporabo jezika socialnega dela vzpostavljamo sodelovanje z uporabnikom,

čtetudi se še ne premikamo k vidnim spremembam. S skrbno izbranimi besedami zagotavljamo slišanje glasov vseh udeležениh, s čimer se odprejo nove možnosti za podporo mladostniku. Poštrak (2018) navaja tudi, da morajo biti v delovnem odnosu jasno opredeljene vloge, pri čemer socialni delavci zavzemamo pozicijo spoštljivega in odgovornega zaveznika. Munford in Sanders (2020) pravita, da mladostniki poročajo o tem, da najbolj cenijo ravno tiste odnose s socialnimi delavkami, ki temeljijo na zaupanju, pri oblikovanju teh odnosov pa, da je pomembno upoštevanja kulturnega in socialnega konteksta, v katerem živi mlada oseba.

Naša vloga, ki je sicer vloga strokovnjaka, pa nikakor ne sme biti takšna, da bi spregledali bistveno vlogo, ki jo ima uporabnik kot ekspert iz izkušenj. Ravno zato je pomembno, da ukrepe oblikujemo v sodelovanju z uporabnikom, saj se na ta način krepi njegova moč in zaupanje v lastne sposobnosti (Poštrak, 2018).

1.4.1. Socialno delo z mladimi s težavami v duševnem zdravju

Ne glede na to, da živimo v dokaj stresnih razmerah, ki so nastale kot posledica epidemije in vojne v Ukrajini, si ne smemo dopustiti pozabiti na naše mlade in najmlajše, katerih stiske, vsakodnevni izzivi in težave ostajajo. Ravno tu vidim odlično priložnost za vključitev socialnega dela v diskurz in iskanje rešitve za trenutno situacijo.

Velik del težav v duševnem zdravju mladih namreč ni patološke narave, temveč gre za posledice drugih življenjskih okoliščin (Adelman in Taylor, 2006). Ravno to pa je delovno okolje oz. področje socialnega dela. Menim, da kot socialni delavci lahko vstopimo v življenja mladih tam, kjer so, in z njimi sodelujemo. To so lahko šola, vrtec, mladinski center itd.

Za obdobje otroštva in mladostništva so najpogostejše ravno tiste težave, ki so povezane z anksioznostjo in agresivnim vedenjem v šolah. Torej, kot sem že omenila, so institucije, v katere so otroci in mladostniki vključeni, pomembno delovno področje za socialno delo. Tako anksioznost kot agresivnost imata namreč negativne posledice na ravni posameznika, šole in družbe. Kot posledica konstantne anksioznosti se pri otrocih pojavljajo. Pri tem je nujno poudariti, da konstantna anksioznost prizadene otroka ali mladostnika tako na čustvenem kot tudi na socialnem, spoznavnem in telesnem področju, zlasti v šolskem obdobju. Agresivnost pa nima negativnih posledic le za tistega, ki agresivnost izraža, temveč tudi za tiste, ki so tovrstnemu vedenju izpostavljeni, kar se lahko izraža v obliki znižanih šolskih dosežkov, anksioznosti, depresivnosti ali samomorilnosti. Posledice, ki jih nosijo tisti, ki agresijo izražajo, niso nič manj skrb vzbujajoče: znižani šolski dosežki, slaba samopodoba, težave v kognitivnem in socialno kognitivnem delovanju itd. (Kozina, Veldin, Mlekuž, Vidmar in Vršnik Perše, 2017).

Vse naštetu pa, če ostane neobravnavano, lahko vodi v težave tudi v odrasli dobi. Zato je pomembno, da se že na samih šolah zavzemamo za spremembe.

Ena izmed možnosti socialnega dela z mladimi, ki imajo težave v duševnem zdravju, so programi in storitve v sklopu CSD, kot je to npr. CONA Korak, kjer sem v 4. letniku študija opravljala prakso. CONA je skupnostni program za mlade, ki se v svojem neposrednem okolju, največkrat skupaj z vso družino, soočajo z različnimi psihosocialnimi stiskami in težavami, katerih vzrok je pogosto revščina. Strokovni delavci na programu jim nudijo pomoč, svetovanje in vodenje ter jim omogočajo kakovostno in varno preživljanje prostega časa. Med letom za svoje uporabnike organizirajo različne tabore, zimovanja, letovanja in izlete. Namen njihovega delovanja je preventiva, ki jo dosegajo s podporo mladim ob doživljanju stisk, učenjem socialnih veščin, krepitvijo moči, utrjevanjem socialnih vezi ter spreminjanjem vzorcev vedenj (Društvo SPM, 2021).

Znotraj CONE Korak deluje tudi neuradno amatersko planinsko društvo Fužinski gamsi, katerega člani so sodelovali v raziskavi. Gre za dejavnost, ki je nastala na pobudo uporabnikov z željo, da bi nekoč osvojili triglav. Večina mladostnikov, ki CONO Korak obiskuje, pa do takrat še ni imela izkušenj s planinstvom, kaj šele z gorami. Prav tako so bili fizično nepripravljeni za osvajanje gora. Zato so začeli z manjšimi vzponi in postopoma nabirali kondicijo. Zaradi nepričakovanih ovir, kot je bilo zagotavljanje gorskih vodnikov in kasneje pandemija, Triglava še niso osvojili, vendar ta namen ostaja. Fužinski gamsi so dodatna dejavnost CONE, kar pomeni, da niso financirani iz programskih sredstev in se njihovo delovanje v celoti zanaša na donacije (Levičnik, 2021).

Janko Cafuta, ki je dolga leta delal kot svetovalec na področju socialnega dela z mladimi, je v svojem eseju opisal, kako so na centrih za socialno delo začeli razvijati programe za mlade. Ko so se odločili za razvoj programov, so zelo hitro ugotovili, da pisarna na Centru za socialno delo ni najbolj privlačen kraj za mlade. V želji, da bi ustvarili prostor, kamor se bodo mladi radi vsakodnevno vračali, so zanje pripravili mladinsko sobo, ki je bila primarno družabne narave in je bila sama po sebi prostor srečevanja mladih in starejših. Z leti so razvili kompleksen program za mlade, ki ga v večjem delu finančno podpira Urad za mladino pri Mestni občini Ljubljana, poleg njih pa še Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter različni donatorji. V program so v večini vključeni tisti mladostniki, ki imajo določene težave v odraščanju. To so lahko izzivi na področju doživljanja, čustvovanja ali težave na ravni vedenja. Nekateri se vključijo preko vrstnikov, ki program že obiskujejo, ostale pa napotijo šole ali pa so jih zaposleni na CSD srečali v času svojega dela v instituciji (Cafuta, 2017).

2. FORMULACIJA PROBLEMA

Za raziskovanje tematike športa v povezavi z duševnim zdravjem sem se odločila, ko sem na praksi v letu 2021 prišla v stik s CONO Korak in neformalnim amaterskim planinskim društvom Fužinski gamsi, ki deluje pod njihovim okriljem. CONA Korak je eden izmed štirih dnevnih centrov, ki spadajo med skupnostne programe za mlade Centra za socialno delo Ljubljana, enota Moste-Polje. Nahaja se v Fužinah, ki je največje slovensko blokovsko naselje, v programe pa so vključeni mladi, ki se ponavadi skupaj s celotno družino soočajo z različnimi psihosocialnimi stiskami. Da bi se strokovni delavci pridružili uporabnikom, jih podprli, nudili pomoč, svetovanje in vodenje, jim omogočajo kakovostno in varno preživljanje prostega časa v obliki socialnih delavnic, družabnih iger in športnih aktivnosti (CONA – skupnostni programi za mlade – Društvo SPM, 2021).

V okviru športnih aktivnosti pa se je na pobudo uporabnikov razvilo neuradno amatersko planinsko društvo Fužinski gamsi. Skupaj so obiskovali številne planine in gore z željo, da bi nekoč skupaj osvojili tudi Triglav. Ta cilj jim zaenkrat sicer še ni uspel, vendar še niso obupali. Ko sem spoznala omenjen projekt, sem se začela spraševati, kakšen vpliv ima športna aktivnost na duševno zdravje mladih. Pri vseh mladih, ki so sodelovali v Fužinskih gamsih, sem namreč opazila navdušenje nad gibanjem, premagovanjem svojih meja in lepih razgledih. Tudi sama sem športno aktivnost vedno videla kot nekaj, kar me je psihično in fizično krepilo ter mi je pomagalo pri premagovanju stresa. Za pisanje diplomske naloge na to temo pa sem se odločila, saj vidim veliko prednost v tem, da se mladim ponudijo številne alternative, s katerimi bi lahko krepili svoje duševno zdravje. Če torej se izkaže, da tudi mladostniki, s katerimi sem opravila intervjuje, v športu vidijo pozitiven vpliv na njihovo duševno zdravje, bi se mi zdelo smiselno to vprašanje raziskati še na širši populaciji mladih, s čimer bi pridobili še bolj relevantne podatke o smiselnosti večjega vključevanja športa tako v vsakodnevno življenje mladih kot tudi v preventivne programe za mlade.

Zdi se mi, da je vredno izkoristiti prav vsako možnost in priložnost, ki se nam ponudi, da stopimo na pot krepitve duševnega zdravja mladih in posledično tudi vseh ostalih. Kot velja za večino izzivov v življenju, tudi v tem primeru drži, da je bolje, kadar se z izzivom soočimo čim prej. Če bomo otrokom in mladostnikom ponudili kakovostno podporo in pomoč, številne alternative in možnosti, obstaja večja verjetnost, da bodo imeli v odrasli dobi manj težav. Obenem pa bi bilo na ta način vse več mladih bolj razgledanih in bolj ozaveščenih na področju duševnega zdravja, kar menim, da bi z leti pozitivno vplivalo tako na družbeno obravnavanje ljudi s težavami v duševnem zdravju kot tudi na stopnjo sprejemanja tega, da moramo za

duševno zdravje aktivno skrbeti in da ni nič narobe, če pri tem kdaj potrebujemo podporo in pomoč.

2.1. Raziskovalna vprašanja

- V1: Kako mladi, ki so športno aktivni, preživljajo svoj prosti čas?
- V2: Kakšno samopodobo imajo mladostniki, ki se rekreativno ukvarjajo s športom?
- V3: Kako mladi doživljajo vpliv rekreativne športne aktivnosti na duševno zdravje?
- V4: Kako mladi doživljajo vpliv omejitev rekreativne športne aktivnosti v zadnjem letu in pol na njihovo duševno zdravje?

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Raziskava, ki sem jo izvedla za namen diplomske naloge, je kvalitativna, saj sem zbirala besedne opise, ki se nanašajo na raziskovan pojav. Poleg tega je raziskava empirična oz. izkustvena, saj temelji na gradivu, zbranem s spraševanjem (Mesec, 2009).

3.2. Merski instrumenti in viri podatkov

Kot merski instrument sem uporabila 17 vprašanj odprtega tipa, ki so mi služila kot vodilo za intervju. Vprašanja pa sem dopolnila tudi s podvprašanji (Mesec, 2009).

3.3. Populacija in vzorec

Populacijo v raziskavi predstavljajo starejši mladostniki, stari od 18 do 26 let, ki so bili v šolskem letu 2021/2022 člani neformalnega amaterskega planinskega društva Fužinski gamsi, ki deluje pod okriljem CSD, Enota Moste-Polje, CONA Korak. Uporabila pa sem neslučajnostni priročni vzorec (Mesec, 2009). V raziskavi je tako sodelovalo šest članov Fužinskih gamsov, starih med 18 in 26 let, ki so bili pripravljeni sodelovati.

3.4. Zbiranje podatkov

Kot metodo zbiranja podatkov sem uporabila pogovor, in sicer delno standardiziran intervju (Mesec, 2009). Uporabniki so tako imeli možnost govoriti o temi na bolj neomejen način, jaz pa se bom lahko prilagodila pri formuliranju vprašanj glede na teme, ki jih bodo oni izpostavili kot relevantne.

3.5. Obdelava in analiza podatkov

Podatke sem obdelala s kvalitativno analizo. Pri tem sem najprej uredila pridobljeno gradivo, določila enote kodiranja, odprto kodirala, izbrala in opredelila pojme in kategorije, odnosno kodirala, osno kodirala in na koncu oblikovala končno teorijo.

Po tem, ko sem opravila posamezen intervju, sem le-tega tudi zapisala in izdelala transkript pogovora. Nato sem se lotila kvalitativne analize, pri čemer je bil prvi korak odprto kodiranje. Tega sem se lotila na način, da sem vsako izjavo posebej označila z rumeno barvo in ji pripisala šifro, ki je sestavljena iz prve črke imena intervjuvanca in zaporedne številke izjave. Zaradi varovanja osebnih podatkov so seveda vsa imena intervjuvancev izmišljena. Odprto kodiranje pa sem zapisala v tabelo, ki je imela štiri stolpce: oznaka/šifra, enota, pojem, kategorija, nadkategorija ter tema. Nato sem se lotila še osnega kodiranja, pri čemer sem podatke, zbrane v tabeli odprtega kodiranja, zapisala bolj sistematično, tako da sem pri ponavljajočih se pojmi naredila le en zapis, ki sem mu pripisala vse šifre/oznake izjav, ki so imele enak pojem. Dober

primer tega je pojem druženje s prijatelji, ki ga je izpostavilo več sogovornikov in sem ga v osnem kodiranju zapisala tako: Druženje s prijatelji M1, A2, A9, V18, U14, U15, B23, B24, B25.

4. REZULTATI

Pri raziskovanju teme sem se najprej osredotočila na to, kako posamezniki, s katerimi govorim, preživljajo svoj prosti čas in kakšno vlogo znotraj tega igra športna aktivnost. Vsi vprašani so, kot obliko preživljanja prostega časa našeli druženje. Pri tem je eden izmed vprašanih izpostavil, da je to, ali se bo odločil za druženje, odvisno od dejavnikov, kot je vreme: »To je odvisno od vremena, recimo.« (M2, M5) Kot oblike druženja so našeli na primer druženje na veselicah ter obiske bazena. Vsi pa so izpostavili predvsem druženje in pogovarjanje s svojimi prijatelji. Poleg tega je del vprašanih našel tudi nekaj hobijev, s katerimi si krajšajo prosti čas, kot sta glasba, risanje in prostovoljstvo. Nekaj izmed vprašanih pa je v opis svojega prostega časa vključilo tudi nekatere obveznosti, kot je šolanje, zaposlitev ter domača opravila. Del vprašanih je poudaril tudi, da v prostem času zelo radi prihajajo na CONO.

Ker se mi je za razumevanje njihovega načina življenja to zdelo pomembno, sem jim zastavila tudi nekaj vprašanj, povezanih z uporabo sodobne tehnologije. Vsi so mi povedali, da sodobno tehnologijo uporabljajo, vendar pa se med seboj razlikujejo glede na čas in način uporabe. Nekaj izmed vprašanih je izpostavilo, da zanje velik del uporabe sodobne tehnologije predstavlja igranje videoiger. Pri tem je izstopajoča ena izjava, ki nakazuje na to, da mladi v igranju videoiger uživajo: »To mi je res zelo v redu.« (V16), vendar pa je spet drugi poudaril, da mu je pri tej dejavnosti bistven družabni vidik: »V bistvu je v teh aktivnostih najboljšo to, da v tem nikoli nisem sam.« (M22); »Tudi v »gamingu« je pravzaprav tako, da je družabno.« (M25); »To počnem večinoma zaradi družbe, pogovarjanja in spoznavanja tujih mnenj.« (M26); »Manj mi je pomembno to, da so mi igrice všeč.« (M27) Tudi tretja intervjuvanka je uporabo sodobne tehnologije označila kot prijetno, pri čemer je dodala še nekaj bolj pogostih načinov uporabe tehnologije, ki se jih sama poslužuje, kot je telefoniranje ali poslušanje glasbe. Približno polovica vprašanih je povedala, da velik del svojega časa posvetijo sodobni tehnologiji, eden pa je povedal, da je v času, odkar hodi v vojsko, zelo zmanjšal uporabo sodobne tehnologije: »Zdaj, ko sem v vojski in delam šolo po izpitih, pa nam pustijo imeti telefon samo 15 minut pred spanjem.« (V25) Za uporabo te tehnologije pa se odločajo predvsem zaradi ohranjanja stikov preko telefona, poslušanja glasbe ob hoji, utrujenosti, želje po druženju, odmika od realnosti, navade iz otroštva ter želje po zabavi.

Ko sem spraševala o športu, so mi intervjuvanci našeli številne pozitivne vidike tega, kako sami doživljajo vpliv športne aktivnosti. Poudarili so, da ima šport vpliv na njihovo zadovoljstvo, da ob športni dejavnosti občutijo pozitivne spremembe počutja: »Če gledamo šport in pa moje počutje, kar se tiče športa so bile spremembe počutja, ampak to sem nekako tudi jaz povzročil...« (M53) ter da se njihovo zadovoljstvo krepi tudi zaradi lastne vztrajnosti:

»No, ampak bistvo pa je v tem, da ta občutek, da se boriš tudi, ko je slabo in ko ti ne gre, je neki, kar sem se naučil v športu in mislim, da sem ravno zato tudi bolj zadovoljen, ker se vedno odločim vztrajati.« (M54) Kot pozitivne lastnosti vpliva športa pa so izpostavili še sproščujoč vpliv, nabiranje nove energije, razreševanje negativnih misli, ohranjanje forme ter izboljšanje počutja ob športni aktivnosti. Poleg tega je del vprašanih izpostavil tudi pomen krepitev telesa: »...vidiš tudi, da so ti mišice zrastle ...« (U10); »... da je zrastle tvoja masa, to, kar ti gradiš.« (U11); »Zviša se tudi tvoja kondicija ...« (U12); »... več si sposoben ...« (U13) Velika večina vprašanih se je glede na gostoto športne aktivnosti opredelila nekje med zmerno in redno športno aktivnostjo. Le ena izmed vprašanih se je opredelila kot športno neaktivna. Svoje občutke povezane s športno aktivnostjo so v veliki večini opredelili kot pozitivne. Pri tem so povedali, da se ob športni aktivnosti počutijo dobro, prav tako pa se počutijo dobro tudi dan po tem, ko so bili športno aktivni. Izstopal je le en negativen občutek, vezan na športno aktivnost in to je občutek rutine: »Potem pa, ko si že na neki stopnji, ko si že nekaj dosegel, nekaj znaš in ta aktivnost postane zmeraj enaka, potem je tako približno, kot ena rutina.« (M13) Vrste športa, s katerimi se mladostniki ukvarjajo, zajemajo: plavanje, plezanje, gornišstvo, kimboks, sprehodi, šah, nogomet, ping-pong, telovadba v šoli, potapljanje, borilne veščine, sprehod s prijateljicami, tek, gornišstvo, vadba na drogovi ter jahanje.

Naslednja tema, na katero sem se osredotočila, je stres. Kot kazalnik doživljanja stresa so vprašani izpostavili različne pojave. Eden izmed vprašanih je povedal, da se, kadar je pod stresom, osredotoči le na stresni pojav in da ne more razmišljati o ničemer drugem: »Se ne pogovarjam toliko, se niti ne hecam toliko z enimi stvarmi, enostavno mi je v podzavesti tista ena stvar, ki me preganja.« (M56) Dodal je tudi, da je nezmožen premagati stres, preden se problemska situacija ne razreši: »In dokler se to ne konča, dokler ne zvem tega končnega rezultata, ali se bo nekaj izšlo ali ne, do takrat sem jaz tak. Samo ta ena stvar me zanima, ko pa to izvem se pa v vsakem primeru nekako sprostim.« (M57) Drugi kazalniki stresa, ki so jih sogovorniki našli, zajemajo hitro bitje srca, živčnost in tudi umirjenost. Gostote srečevanja s stresom so se med vprašanimi razlikovale. Del sogovornikov je povedal, da se s stresom srečuje zelo redko, spet drugi pa, da se z njim srečujejo zelo pogosto. Kot stresno situacijo pa je eden izmed vprašanih opredelil doživljanje stresa na intervencijah ter pri pisanju testov. Ko sem jih vprašala o tem, ali vidijo vpliv športne aktivnosti na to, kako se soočajo s stresom, pa so mi odgovorili povsem različno. Prvi je povedal, da po njegovem mnenju športna aktivnost nima dolgoročnega vpliva na soočanje s stresom ampak samo kratkotrajnega. Del vprašanih je povedal, da medsebojne povezave med gibanjem in soočenjem s stresom ne zaznava. Ostali menijo, da športna aktivnost pozitivno vpliva na soočenje s stresom. Eden izmed sogovornikov

je svoje doživljanje opisal tako: »Mislim, da če bi se takrat, ko te stres popade, z nečem drugim zmotil, jaz bi se najraje s športom zamotil, in bi pozabil na stres, bi ti bilo lažje. Potem bi lahko začel tudi kontrolirat stres.« (V88) Druga sogovornica pa je še posebej izpostavila blagodejen vpliv sprehoda: »Zgubim se sama v sebi, ampak na pozitiven način, ker dam vse od sebe, da takrat razmišljam samo o sebi in ne tudi o drugih.« (B93) Intervjuvanci pa so mi tudi sami naštel nekaj načinov, kako se spopadajo s stresom. Našteli so pogovor, izražanje, smeh v stresnih situacijah, treningi, kričanje, odmik od problema, umik v naravo, grobi športi itd. Del vprašanih pa mi je kot negativne posledice stresa naštel tudi utrujenost in poslabšanje športne pripravljenosti.

Pri zadovoljstvu je večina vprašanih izjavila, da so v življenju zadovoljni oz. svoje zadovoljstvo vrednotijo bolj pozitivno kot negativno. Pri tem se mi je zdelo zanimivo, da so imeli med seboj različne poglede na to, kako poskrbijo za lastno zadovoljstvo. Prvi intervjuvanec je povedal tako: »Zame slab dan v bistvu ne obstaja. Razen, če se res nekaj slabega zgodi.« (M17) Spet druga je svoj moto opredelila tako, da ima vedno več zanimanj in interesov: »Jaz se trudim, da ne temeljim svoje sreče samo na eni stvari, ker si potem lahko hitro razočaran. Zato sem pač v tem obdobju počela druge stvari in sem bla še vedno zadovoljna.« (A47) Ena izmed vprašanih pa je poudarila, da je v življenju pomembno biti hvaležen za vsak dan in da je že naše življenje in zdravje vredno zadovoljstva: »Danes sem dobila nov dan in ga bom izkoristila, ne bom sedela, ampak ga bom izkoristila. Zaradi tega sem ponosna, ker to prepoznam. Tudi drugi ljudje lahko to prepoznajo in cenijo.« (K44) Sogovornica, ki je izjavila, da v življenju ni zadovoljna, je poudarila, da se želi več naučiti in napredovati. Pojasnjuje namreč, da si želi ustvariti boljše življenje: »... Mislim, da bi lahko več imela.« (B73)

Pogovarjali smo se tudi o samopodobi, pri čemer so v veliki meri izrazili pozitivno samopodobo. Večina vprašanih je namreč zadovoljna z lastnimi spretnostmi, izpostavili pa so tudi nekatere druge pozitivne lastnosti, kot so izvirnost, dobrovoljnost, umirjenost, inteligentnost, odprtost, iskrenost itd. V primerjavi s svojimi vrstniki se večina mladih vidi različne, vendar pa ne kot slabše: »Vsak ima neko področje, na katerem mu gre boljše od drugih.« (U58); »Vedno si v nečem boljši, v nečem pa slabši. Samo ne moreš pa potem na podlagi tega ocenjevati ljudi tako na splošno.« (A33) Poleg tega pa je del sogovornikov lahko brez težav naštel tudi nekaj spretnosti, v katerih se vidijo bolj sposobne od svojih vrstnikov oz. vidike svojega življenja, ki jih doživljajo kot bolj smiselne od načina življenja vrstnikov: »Ja, v plesu bi rekla, da sem jaz boljša.« (A32); »Ko jaz pogledam moje vrstnike, jaz sem letnik 2004, vsi moji vrstniki kadijo travo. Jaz sem jo včasih kadil pa sem nehal.« (U57) Manjši del sogovornikov pa je izrazil tudi nekatere negativne vidike svoje samopodobe: »Imam neko

samozavest, ampak se mi pri starejših malo zniža ...» (B70) V vsakem intervjuju sem sogovornike vprašala tudi, kako razumejo pojem samozavest. Eden izmed vprašanih je povedal, da zanj to pomeni, da si vztrajen in imaš zaupanje v prihodnost. Spet druga je pojasnila, da samozavest pomeni imeti pogum, da si to, kar si: »Da imaš pogum biti to, kar si, brez da te je strah tega, da te kdorkoli obsoja.« (A34) Povedali pa so tudi, da si samozavesten, če si upaš več, kot upajo ostali, če si v podporo svojim prijateljem in krepíš njihov pogum ter če poznaš lastno vrednost.

Pri temi omejitev, ki smo jih bili deležni v preteklih dveh letih zaradi pojava epidemije, so mladi povedali, da v večini niso zaznali pretirano velikega vpliva na svoje življenje. To je bilo zlasti po zaslugi tega, da so se nekateri v času epidemije neprekinjeno gibal in družili ali so pomanjkanje športa nadomestili s kakšno drugo aktivnostjo. Eden izmed vprašanih, ki se ukvarja s prostovoljnim gasilstvom, pa je izpostavil tudi neprekinjeno prisotnost intervencij: »Med korono so bile še vedno intervencije, kjer si še vedno moral hodit recimo gor v osmo nadstropje, kjer je gorelo, in sabo nesti dve cevi pa met na sebi »dihalca«, tako da jaz mislim, da ne.« (V110) Del sogovornikov pa je izpostavil tudi, da so občutili negativen vpliv epidemije na športno aktivnost. Povedali so, da se je zmanjšala količina športne aktivnosti, fitnesi so bili zaprti, doživljaji so pomanjkanje motivacije in poslabšanje svoje fizične pripravljenosti. Pri eni izmed sogovornic je pomanjkanje motivacije v času omejitev vplivalo tudi kasnejše obdobje: »Seveda, ko je bil fitnes zaprt, nisem hodila, potem, ko so ga odprli, pa se mi enostavno ni dalo spet začeti.« (K63)

V času epidemije so mladi na drugačen način preživljali svoj čas kot pred njo. Aktivnosti, ki so mi jih našteali, med drugim zajemajo celodnevno uporaba računalnika, druženje preko spleta, ponočevanje ob igranju videoiger, gledanje serij, kajenje marihuane itd. Eden izmed uporabnikov je povedal tudi, da mu je šport predstavljal enega izmed redkih odmikov od sodobne tehnologije: »... razen, če sem šel na treninge.« (U40)

Ne le športna aktivnost, po opisu intervjuvancev je kot posledica ukrepov v času epidemije trpelo več področji njihovega življenja. Kot negativne posledice so omenili npr. omejenost na lastni dom, strah pred kaznijo, negativne psihične spremembe, povezane z epidemijo, manj druženja, neizkoriščen čas, igranje iger med spletnim poukom, izguba motivacije, pomanjkanje stika z ljudmi, pomanjkanje stika v živo itd. Eden izmed povedanih je izpostavil celo nastop fizične bolečine zaradi nenehnega sedenja: »Po treh tednih me začelo boleti vse, res bolelo me je vse od sklepov.« (V36) Seveda pa nikoli nič ni zgolj dobro ali slabo, in tudi v tem primeru so intervjuvanci izpostavili tudi nekaj pozitivnih vidikov povezanih z omejitvami. Povedali so mi, da so bili na nek način veseli tega, da so bili lahko več časa doma in igrali video igre, da so

imeli več časa za druženje s prijatelji preko sodobnih tehnologij ter da so na začetku zelo uživali v igranju videoiger.

Glede na to, da so populacijo predstavljali člani Fužinskih gamsov, me je zanimalo tudi, kako doživljajo svojo izkušnjo znotraj te skupine in vpliv le-te na svoje duševno zdravje. Ker gre za društvo, katerega namen je obiskovanje gora in posledično športna aktivnost, so mi odgovori sogovornikov pomagali odgovoriti na vprašanja o tem, kako vidijo vlogo športa v kontekstu svojega duševnega zdravja. Vsi vprašani so svojo izkušnjo opredelili kot pozitivno, našli pa so tudi več razlogov, zakaj tako menijo. Povedali so mi, da so imeli v sodelovanju z Gamsi zelo dobro izkušnjo: »Zelo dobro, zelo fantastično.« (M64); »Meni je bilo z njimi zelo v redu hoditi.« (V89) Povedali so tudi, da so uživali v gorah, ustvarjali lepe spomine, krepili in ustvarjali prijateljske vezi, doživeli veliko zadovoljstva ob uspešnih vzponih, se kopali v rekah in jezerih, ponujena jim je bila medsebojna podpora in pomoč, možnost prevoza ter vodstvo izkušenejših itd. Kot ponavljajoča se tematika se pojavlja motivacija, ki jo ustvari dobra družba vrstnikov: »Zelo je dobro, da gremo skupaj z ljudmi, ki so mi všeč, se skupaj zabavamo, smejimo in potem res mine čas.« (U92); »Če je družba dobra, je vse boljše.« (B99); »Zjutraj me je ubilo, ampak je bila vedno dobra družba, kar me je zelo motiviralo.« (A44)

Zbrala pa sem tudi nekaj izjav, ki so se mi zdele relevantne, ki se nanašajo na doživljanje drugih oz. svojega socialnega okolja. Eden izmed intervjuvancev je izrazil skrb nad tem, kako veliko časa mlade generacije posvečajo sodobnim tehnologijam in dodal, da se mu zdi, da imajo mladi premalo stika z naravo: »Vsi so sam na teh tehnologijah in nihče več ne gre ven v naravo. Noben se ne pozna več z naravo tako, kot se je včasih človek.« (V59); »Ne vem, jaz mislim, da generacije, če bo šlo tako naprej s telefoni in tem, bodo vedno slabše. Vsaka generacija bo manj spretna, ne bo znala z rokami delat, manj se bodo pogovarjali in ne bodo imeli nobenega stika več.« (V62)

5. RAZPRAVA IN SKLEPI

Izvedena raziskava je prinesla številne nove uvide, ki jih bom v nadaljevanju povzela, po drugi strani pa sem med izvedbo naletela tudi na nekatere pomanjkljivosti. Ugotavljam namreč, da mladi, ki so člani neformalnega amaterskega planinskega društva Fužinski gamsi, svoj prosti čas preživljajo precej aktivno. Njihove aktivnosti pa zajemajo predvsem družabne dejavnosti z elementi socializacije in športno oz. gibalno udejstvovanje. Ravno to predstavlja tudi eno izmed pomanjkljivosti raziskave. Mladi, ki so sodelovali, so namreč v Fužinske gamse vključeni prostovoljno, v večini pa so tudi sami v prostem času športno aktivni. Iz tega razberem, da so morda bolj naklonjeni športnemu udejstvovanju kot splošna populacija mladih, zato rezultate težko posplošim na večjo populacijo mladih. Poleg tega bi morala, da bi bili pridobljeni rezultati še bolj utemeljeni, bolj odprto zastaviti nekatera vprašanja, ki sem jih pripravila v vodilu za intervju. Ob sami analizi sem namreč prišla do ugotovitve, da so morda nekatera zastavljena preveč usmerjeno in na ta način spodbujajo pričakovane odgovore, namesto da bi pustila sogovornikom prostor za neobremenjeno in neusmerjeno izražanje.

V nadaljevanju pa bom predstavila bistvene ugotovitve raziskave ter jih povezala z relevantno teorijo.

- V1: Kako mladi, ki so športno aktivni, preživljajo svoj prosti čas?

Mladi, s katerimi sem se pogovarjala, svoj prosti čas v večini posvečajo druženju s prijatelji. To zajema različne aktivnosti, kot je obisk bazena, CONE ali veselic. Poleg tega imajo tudi nekatere konjičke ali hobije, ki se jim v prostem času posvečajo. Nekateri so med prostočasne aktivnosti našli tudi obveznosti, ki pa jih veselijo in jih zato ne dojemajo ločeno od prostega časa. Poleg tega so skoraj vsi tudi športno aktivni. Iz tega sklepam, da je tudi pri športni aktivnosti v ospredju družaben vidik, ki mladim daje dodatno motivacijo za športno udejstvovanje in daje tej aktivnosti dodano vrednost-socializacijo.

Iz ugotovljenega vidimo ujemanje s teorijo, ki prav tako navaja, da prosti čas lahko pomeni več različnih stvari. Kristančič (2007) pravi, da so to lahko sprostitve, zabava, razvedrilo, čas brez obveznosti, čas uživanja ali aktivni počitek. Zato v poštev pridejo tudi različne oblike zabav in iger, kot je ukvarjanje s športnimi dejavnostmi, obisk kina, prireditve ali plesov. Ravno to pa predstavlja značilno potrebo zlasti mlade generacije. Razpoloženja ugodja in uživanja so tista, ki bogatijo človekovo življenje, ga vzpodbujajo in so hkrati pomemben gradnik odnosov, medosebne komunikacije in socializacije.

Kot lahko vidimo iz odgovorov sogovornikov, ravno socializacija predstavlja pomemben gradnik prostega časa. Kristančič (2007) navaja, da so številne prostočasne dejavnosti

pomembno sredstvo socializacije. K temu pripomore celovito vzdušje prostega časa s svojimi značilnostmi, kot so svoboda, osebna izbira in demokratičnost. Razvije se tudi kulturna medosebna komunikacija ter občutki pripadnosti. Socializacija osebnosti pa se najpogosteje razvije skozi različne skupinske športne igre. Znotraj tovrstnih iger ima posameznik namreč že vnaprej postavljena pravila, ki uravnavajo njegovo vedenje in njegove interese v organiziranih skupinah. Skozi take in drugačne prostočasne dejavnosti se izrazi najpomembnejša vrednota socializacije, ki je vključevanje posameznika v sestavljene in realne medčloveške odnose, družbeno komunikacijo, vzajemnost, altruizem in družbeno življenje nasploh.

Pri vprašanju o uporabi sodobne tehnologije je približno polovica mladih povedala, da veliko časa preživi na sodobnih tehnologijah, kjer igrajo videoigre, se družijo s prijatelji in poslušajo glasbo. Večina v zmerni uporabi le-teh tudi uživa. Zadržek do uporabe sodobnih tehnologij so izrazili zgolj v primeru, ko gre za čezmerno uporabo, ki ima lahko negativne posledice tudi na fizično telo. Iz tega sklepam, da se očitni negativni učinki uporabe sodobnih tehnologij kažejo zlasti, kadar gre za čezmerno uporabo, pri zmerni uporabi pa tudi mladi sami ne zaznavajo problema. Mladi pa se za uporabo te tehnologije odločajo predvsem zaradi ohranjanja stikov preko telefona, poslušanja glasbe ob hoji, utrujenosti, želje po druženju, odmika od realnosti, navade iz otroštva ter želje po zabavi. Ugotavljam, da so razlogi, ki mlade spodbudijo k uporabi sodobne tehnologije, pogosto povezani s pojavi, kot so utrujenost, osamljenost, zdolgočasnost itd.

V pogovoru s sogovorniki sem opazila pojav navdušenja nad uporabo sodobne tehnologije zaradi druženja ali ohranjanja stikov. Bergant in Macur (2019) trdita, da številne aplikacije, videoigre ali blogi zahtevajo aktivno udeležbo in s tem mladim dajejo iluzijo resničnosti in družabnega udejstvovanja. Tako se meja med realnim in digitalnim svetom počasi briše. To pa predstavlja še posebej veliko težavo, ko govorimo o otrocih in mladih, ki za zdrav razvoj potrebujejo realno, analogne izkušnje, kot so zabavne gibalne izkušnje ali medosebni stiki z ljudmi. Brez omenjenih izkušenj mladi ne morejo razviti znanj in kompetenc, ki so pomembne z vidika celostnega razvoja.

Prav tako narašča popularnost igranja iger s prijatelji oz. znanci s spleta, kar je mogoče po zaslugi »online« iger. Bistvo le-teh je, da jih tipično igra simultano več igralcev, ki komunicirajo v realnem času in sodelujejo ali tekmujejo po lastni želji. Glede na strukturne značilnosti te igre nimajo določenega konca, saj razvijalci iger praviloma dodajajo nove cilje in naloge. To pravzaprav pomeni, da igra lahko traja neomejeno (Bergant in Macur, 2019).

Teorija je na področju uporabe sodobnih tehnologij in vplivu le-te na različne vidike duševnega zdravja je dokaj neenotna oz. se rezultati raziskav med seboj precej razlikujejo. Večina jih

poroča o mešanem vplivu ali pa o neobstoju vpliva med sodobnimi tehnologijami in koristi pri mladih. Ko pa pogledamo povezavo med sodobno tehnologijo in depresivnimi simptomi, pa lahko opazimo manjšo pozitivno korelacijo. Podobno obstaja pozitivna korelacija tudi med pretirani izpostavljenosti zaslonom ter nezadostnemu spancu, stresu in težavami s koncentracijo (Dienlin in Johannes, 2020).

- V2: Kakšno samopodobo imajo mladostniki, ki se rekreativno ukvarjajo s športom?

Pri pogovoru o samopodobi sem bila pozitivno presenečena, saj so sogovorniki v veliki meri izrazili pozitivno samopodobo in samozavest. Ker sem sodelovala z mladimi, ki večinoma prihajajo iz socialno ogroženih družin, poleg tega pa se v življenju soočajo tudi z drugimi izzivi, sem pričakovala, da bo med njimi več takih z nizko samopodobo. Pri tem sem bila v zmoti. Povedali so npr. da so zadovoljni s svojimi spretnostmi, izpostavili pa so tudi nekatere druge pozitivne lastnosti, kot so izvirnost, dobrovoljnost, umirjenost, inteligentnost, odprtost, iskrenost itd. Intervjuvanci so svoje sovrstnike opredelili kot med seboj različne, vendar drugim in sebi enakovredne. Le manjši del vprašanih je izjavil negativne vidike svoje samopodobe.

Samopodoba mladih je velikega pomena, saj je, kot pravita McKay in Fanning (1992), ključna za zagotavljanje tako imenovanega psihološkega preživetja. To pomeni, da je brez neke mere pozitivnega samovrednotenja življenje boleče in neizpolnjujoče. Prav tako Blatnik, Jensterle in Tušak (2016) navajajo, da je posameznikova samopodoba osrednji del modelov uspešnosti v življenju, saj ima pomemben motivacijski vpliv. Ljudje, ki imajo o sebi dobro mnenje, bodo večino stresorjev doživljali kot eustres (pozitivni stres), kar pomeni, da bodo iskali v težkih nalogah izzive, ne pa kot distres (negativni stres), ki ima za ljudi in njihovo zdravje veliko bolj negativne posledice. Ugotavljam, da je tudi del vprašanih izpostavil, da v stresu vidijo izziv, kar je lahko priča visoki samopodobi, ki so jo intervjuvanci v večini izrazili.

- V3: Kako mladi doživljajo vpliv rekreativne športne aktivnosti na duševno zdravje?

Intervjuvanci so povedali, da doživljajo pozitiven vpliv športa na svoje počutje in splošno zadovoljstvo. Povedali so tudi, da so se iz športa naučili vrlin, ki jim koristijo v vsakodnevnem življenju, kot je npr. vztrajnost. Našteli so tudi veliko paleto športov, s katerimi se ukvarjajo, kot so plavanje, plezanje, gornštvo, kimboks, sprehodi, šah, nogomet, ping-pong, potapljanje, borilne veščine, sprehod s prijateljicami, tek, gornštvo, vadba na drogovi ter jahanje. Edini negativen vidik športa, ki so ga izpostavili, je rutina, v katero zapadeš, ko se z nekim športom ukvarjaš dlje časa. Sogovornik je namreč poudaril, da ga posamezen šport veliko bolj zanima, dokler se ga še uči. Ko pa se enkrat izuči, postane rutinsko in takrat se njegovo zanimanje in začetno navdušenje zmanjšata. Iz tega sem ugotovila, da se mladim zdi šport pomemben del

njihovega življenja, v katerem vidijo veliko prednosti, obenem pa to tudi ni edina stvar, ki jih veseli ali krepi njihovo zadovoljstvo.

Mlade sem vprašala tudi o izkušnji sodelovanja v Fužinskih gamsih. Vsi vprašani so bili popolnoma soglasni v prepričanju, da je sodelovanje v Fužinskih gamsih nekaj pozitivnega. Povedali so, da doživljajo ponos ob vzponih, da so jim bila poleg gornišтва dana tudi prijateljstva, medsebojna pomoč, učenje itd. Iz tega izhaja, da se v kontekstu skupinskega športa z elementi socializacije počutijo dobro in doživljajo pozitivne občutke, kot sta zadovoljstvo in ponos.

Ugotavljam, da mladi opažajo povezavo med športno aktivnostjo ter posameznimi vidiki duševnega zdravja, kakor nam govori tudi teorija. Dolenc, Tušak, Dimec Časar in Pišot (2008) pravijo, da šport predstavlja enega najpomembnejših varovalnih dejavnikov, ki zagotavljajo zdrav psihosocialni razvoj. Na to, da redno gibanje ali rekreativna športna dejavnost vpliva na duševno zdravje, kažejo tudi številne sodobne študije, ki potrjujejo, da prispeva k zmanjšanju anksioznosti in depresivnih simptomov, izboljšanju samovrednotenja oz. samopodobe ter povečanju odpornosti na stres. To isto spoznanje pa lahko zasledimo tudi v delih avtorjev Tušak in Blatnik (2017) ter Tušak in Tušak (2003), saj naj bi bilo nenehno udejstvovanje v športni aktivnosti povezano z boljšim psihičnim zdravjem. Tudi Kajtna in Tušak (2005) poudarjata, da ima telesna aktivnost pozitiven vpliv na človekova emocionalna stanja, zlasti na depresivnost. Obenem pa sem opazila, da so bili pri opisovanju pozitivne povezave med športno aktivnostjo ter posameznimi vidiki duševnega zdravja nekoliko bolj zadržani tisti, ki se s športom ukvarjajo manj. Avtorja Tušak in Blatnik (2017) pa opozarjata na povezavo med telesnim in duševnim. Pravita, da gre pri telesni vadbi pogosto za igrivo in sproščujoče gibanje, ki obenem sprošča telesno in tudi duševno. Telesna in duševna sprostitev sta po tej tezi soodvisni. Ugotavljam torej, da kadar posameznik športne aktivnosti ne doživlja kot igrivega in sproščujočega, najverjetneje ne bo opazil velikega vpliva na svoje duševno zdravje.

Ko smo z intervjuvanci nagovorili temo stresa, mi je del vprašanih rekel, da se sooča s stresom, del pa, da se z njim srečuje redko ali nikoli. Lastno doživljanje stresa prepoznajo po hitrem bitju srca ali po veliki umirjenosti. Ko doživljajo stres, se nanj odzivajo na različne načine, od smeha, do velike obremenjenosti in konstantnega premišljevanja. Pri vprašanih o tem, če zaznavajo vpliv športne aktivnosti na lastno soočanje s stresom, mi je del vprašanih povedal, da medsebojne povezave med gibanjem in soočanjem s stresom ne zaznavajo. Ostali pa menijo, da športna aktivnost pozitivno vpliva na soočanje s stresom. Ugotavljam, da je soočenje s stresom zelo osebna zadeva, ki se popolnoma razlikuje od osebe do osebe, zato ni presenetljivo, da se tudi mišljenja in izkušnje sogovornikov razlikujejo. Drugi načini, preko katerih se mladi

soočajo s stresom, pa vključujejo tudi pogovor, izražanje, smeh v stresnih situacijah, treninge, kričanje, odmik od problema, umik v naravo, grobe športi itd.

Ugotavljam, da so bili sogovorniki bolj zadržani pri opisovanju povezave med soočenjem s stresom in športno aktivnostjo kot nekatera teorija. Tušak in Blatnik (2017) namreč zelo odločno govorita o gibanju kot enem izmed glavnih dejavnikov, ki pozitivno vpliva na soočenje s stresom. Ne le, da gibanje blaži stres, telesna aktivnost tudi zmanjšuje anksioznost in depresivnost, pozitivno učinkuje na kognitivne funkcije in vpliva na izgradnjo samopodobe. Šport torej veliko pripomore k fizičnemu in duševnemu zdravju. Ravno tak, fizično in psihično zdrav človek, naj bi bil bistveno bolj pripravljen za vsakodnevni boj s stresom. Pri tem se spoznanja raziskave nekoliko odmikajo od teorije, saj kažejo na to, da le približno polovica mladih doživlja pozitivno povezavo med soočenjem s stresom in športno aktivnostjo. Na ta pojav pa opozarja tudi teorija. Le-ta pravi, da kadar zmerna in sproščujoča aktivnost preraste v zmeraj višje cilje in zahteve, ki smo jim le s težka kos, lahko šport postane vir stresa in depresivnih simptomov (Havva, 2016).

Vesela sem, da je velika večina vprašanih povedala, da so v življenju zadovoljni. Vsak izmed njih je pojasnil tudi, na kakšen način sam skrbi za svoje zadovoljstvo. Menim, da iz tega lahko razberemo, da imajo mladi moč vplivati na svoje počutje in da se tega tudi zavedajo. Edina sogovornica, ki v življenju ni zadovoljna, pa vidi rešitev v osebnem razvoju in napredku. Ugotavljam, da tudi ona zaznava lastno moč vplivati na svoje življenje.

Zadovoljstvo v življenju je pomembno tudi po mnenju avtorjev Headey, Kelley in Wearing (1993). Navajata namreč, da obstaja dokaj močna negativna korelacija med zadovoljstvom v življenju in depresivnostjo. To pravzaprav pomeni, da je zelo malo verjetno, da bo človek zadovoljen v življenju in se obenem soočal z depresivnostjo. Iz tega sklepam, da je zadovoljstvo v življenju tudi pomemben indikator duševnega zdravja, kar pa v svojem delu navaja tudi Salama-Younes (2011).

- V4: Kako mladi doživljajo vpliv omejitev rekreativne športne aktivnosti v zadnjem letu in pol na njihovo duševno zdravje?

Sogovorniki so mi zaupali številne negativne posledice omejitev, povezanih z epidemijo, kot so omejenost na lastni dom, strah pred kaznijo, negativne psihične spremembe povezane s epidemijo, manj druženja, neizkoriščen čas, igranje iger med spletnim poukom, izguba motivacije, pomanjkanje stika z ljudmi ter pomanjkanje stika v živo, vendar pa se jim posledice omejitve športne dejavnosti ni zdela tako opazna. Večina je imela namreč dostop do neke oblike športnega udejstvovanja, ali pa so manko, ki so ga čutili na športnem področju, nadomestili z druženjem ali igranjem videoiger. Iz tega sklepam, da niso bile edini problem zgolj omejitve,

ki so nastopile z epidemijo, temveč psihološka naravnost mladih ter motivacija za športno udejstvovanje, ki pa je bila dokaj nizka. V času epidemije so mladi tudi svoj prosti čas preživljali drugače kot prej. Aktivnosti, ki so mi jih našli, med drugim zajemajo celodnevno uporabo računalnika, druženje preko spleta, ponočevanje ob igranju video iger, gledanje serij, kajenje marihuane itd.

Posledice na aktivnem življenjskem slogu mladih med epidemijo pa je opisala tudi Jurc (2021), ki se s svojimi ugotovitvami v veliki meri ujema tudi z raziskavo, ki sem jo izvedla jaz. Ko je avtorica med prvim valom epidemije izvedla raziskavo o športni aktivnosti študentov, je ugotovila, da je kar polovica anketirancev opredelila svoj življenjski slog v tem obdobju kot pasiven, četrtina teh pa je bila povsem neaktivnih. Druga polovica vprašanih pa je v času prvega vala epidemije ohranjala enak nivo športne aktivnosti, oz. se je njihova aktivnost še povečala. V ospredju pa so bile samostojne oblike vadbe, kot je sprehod, tek ali kolesarjenje. Iz podatkov, pridobljenih v tej raziskavi, so ugotovili tudi, da so pozitiven odnos do gibanja, aerobne aktivnosti in aktiven življenjski slog statistično značilno povezani z boljšim duševnim razpoloženjem, samozavestjo, opravilno učinkovitostjo, manjšo utrujenostjo in vesplošnim dobrim počutjem. Pri tem pa je zanimivo, da gostota športne aktivnosti ni tista, ki odloča o dobrem duševnem počutju, temveč ima večji vpliv odnos do gibalne aktivnosti in športa. Da pa razvijemo dober odnos do gibanja, je pomembno, da se v aktivnostih počutimo dobro, zadovoljno in sproščeno.

6. PREDLOGI

- Glede na rezultate raziskave imajo tisti mladi, ki so športno aktivni in v tem tudi uživajo, dobro samopodobo, so zadovoljni v življenju in se lažje soočajo s stresom. Zato predlagam, da se v prihodnosti ob morebitnih izrednih razmerah poskrbi za možnost aktivnega življenja, gibanja v naravi ter ohranjanja športne pripravljenosti.
- Ugotavljam, da športna aktivnost pozitivno vpliva tako na zadovoljstvo, samopodobo in do neke mere tudi na sposobnost premagovanja stresa mladih, zato se mi zdi smiselna večja vključitev športnih aktivnosti v socialne programe za mlade.
- Predlagam multidisciplinarno sodelovanje socialnih delavcev in športnih pedagogov pri snovanju skupnostnih programov za mlade.
- Tako teorija kot tudi rezultati raziskave kažejo na to, da lahko športna aktivnost do neke mere pomaga pri soočenju s stresom. Ta sposobnost pa je pomembna tako za naše uporabnike kot tudi za nas same, ki z uporabniki sodelujemo. Zato predlagam, da bi se tudi v izobraževanje socialnih delavcev vključile tehnike spopadanja s stresom.
- Ugotavljam, da se je v raziskavi pokazalo, da so mladi izpostavljali predvsem ponos in zadovoljstvo, ki ga čutijo, ko s skupino Fužinski gamsi osvojijo vrh gore. Zato bi se mi zdelo smiselno raziskovanje, kako konkretno lahko skupinsko gornišstvo vpliva na psihosocialni razvoj mladih.
- Ker živimo v časih, ko imajo skoraj vsi mladi pametne in športne ure in se na socialnih omrežjih pogosto objavljajo športni dosežki, bi se mi zdel smiseln razmislek tudi o tem, kako pogostno mladi zaidejo čez mejo zdravega pri športnem udejstvovanju in kakšne posledice to nosi na njihovem duševnem zdravju.

7. VIRI IN LITERATURA

- Adelman, H. S., Taylor, L. (2006). Mental Health in Schools and Public Health. *Public Health Reports*, 212, 294–298. Pridobljeno 21. 12. 2021 s <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/003335490612100312>
- Arboleda-Flórez, J. & Stuart, H. (2012). From Sin to Science: Fighting the Stigmatization of Mental Illnesses. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57(8), 457–463.
- Babič, A. (2021). *Otroci in mladostniki iz ranljivih družin v procesu šolanja*. v Breznik, E., Dolinar, M., Habe, D., Koler, G. (ur.) *Sodobni izzivi dela z mladimi iz ranljivih skupin*. (str. 30–37). Ljubljana: Mladinski dom Jarše Pridobljeno 6. 2. 2022 s <http://www.dlib.si>
- Bergant, T. & Macur, M. (2019). Od zabave do zasvojenosti – o digitalnih medijih. *Slovenska pediatrija*, 26(2), 274–281.
- Biolcati, R., Mancini, G., & Trombini, E. (2018). Proneness to Boredom and Risk Behaviors During Adolescents' Free Time. *Psychological Reports*, 121(2), 303–323.
- Blatnik, P., Jensterle, L. & Tušak, M. (2016). Telesna aktivnost in kakovost življenja. V *Promotion of healthy life style at workplace*. Pridobljeno 11. 5. 2022 s https://www.researchgate.net/publication/313527056_Physical_activity_and_quality_of_life_Telesna_aktivnost_in_kakovost_zivljenja
- Cafuta, J. (2017). Delo z mladimi v Centru za socialno delo Ljubljana Center. *Socialno delo*, 56(1), 63-70. Pridobljeno 6. 2. 2022 s <http://www.dlib.si>
- Cohen, J. I. (2000). Stress and Mental Health: A Biobehavioral Perspective. *Issues in Mental Health Nursing*, 21(2), 185-202. Pridobljeno 18. 12. 2021 s <https://doi.org/10.1080/016128400248185>
- CONA-skupnostni programi za mlade-Društvo SPM. Pridobljeno 29. 3. 2022 s <http://www.drustvospm.si/csd-moste-polje>
- Čačinovič Vogrinčič, G. & Mešl, N. (2019). *Socialno delo z družino: Soustvarjanje zelenih izidov in družinske razvidnosti*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo
- Dienlin, T. & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 135–142.
- Dolenc, P. (2015). *Telesna samopodoba in gibalna/športna aktivnost mladostnikov*. Koper: Univerzitetna založba Annales

- Dolenc, P., Tušak, M., Dimec Časar, T., Pišot, R. (2008). Vpliv popolne gibalne neaktivnosti na psihično zdravje in počutje zdravih mladih preiskovancev. *Zdravstveno varstvo*, 47(2), 53–59.
- Društvo SPM (2021). *CONA Skupnostni programi za mlade*. Pridobljeno 29. 5. 2022 s <http://www.drustvospm.si/csd-moste-polje>
- Fleshner, F. (2005). Physical Activity and Stress Resistance: Sympathetic Nervous System Adaptations Prevent Stress-Induced Immunosuppression. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 33(3), 120–126.
- Fusar-Poli, P. Correll, C. U., Arango, C., Berk, M., Patel, V. & Loannidis, J. P. A. (2021). Preventive psychiatry: a blueprint for improving the mental health of young people. *World Psychiatry*, 20:2, 200–221.
- Guney, S., Kalafat, T. & Boysan, M. (2010). Dimensions of mental health: life satisfaction, anxiety and depression: a preventive mental health study in Ankara University students population. V *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Volumen 2, 2. izdaja, str. 1210–1213.
- Haugen, T., Säfvenbom, R. & Ommundsen, I. (2011). Physical activity and global self-worth: The role of physical self-esteem indices and gender. V *Mental Health and Physical Activity*, Volumen 4, 2. izdaja, str. 49–56.
- Havva, D. (2016). Have University Sport Students Higher Scores Depression, Anxiety and Psychological Stress? *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(16), 9422–9425
- Headey, B., Kelley, J. & Wearing, A. (1993). Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety and depression. V *Soc Indic Res* 29(1), 63–82.
- Hegberg, N. J. & Tone, E. B. (2015). Physical activity and stress resilience: Considering those at-risk for developing mental health problems. *Mental Health and Physical Activity*, 8, 1–7.
- Imran, N., Zeshan, M., & Pervaiz, Z. (2020). Mental health considerations for children & adolescents in COVID-19 Pandemic. V *Pakistan journal of medical sciences*, str. 67–72.
- 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. Pridobljeno 5. 2. 2022 s <http://www.dlib.si>

- Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevnar-Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., Hafner, A., Medved, T., Bračič, M. F., Poldrugovac, M., Maučec Zakotnik, J. & Eržen, I. (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Pridobljeno 5. 2. 2022 s <http://www.dlib.si>
- Jeriček Klanšček, H., Zorko, M., Bajt, M. & Roškar, S. (2009). *Duševno zdravje v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Jeriček Klanšček, H., Zupanič, T., Klančič, M. & Korošec, A. (2021). *Mladostniki in pandemija COVID-19*. V Gabrovec, B. Eržen, I., Trop Skaza, A., Fafangel, M., Vrdelja, M. & Selak, Š.(ur.), *Javno zdravje in COVID-19: Zbornik povzetkov in recenziranih prispevkov*, str. 19–25. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorder. *British Journal of Psychiatry*, 177, 396–401.
- Jurc, Z. (2021). Gibalna aktivnost študentov v povezavi z njihovim duševnim počutjem v prvem valu epidemije Covid-19. *Revija šport*, str. 316–322.
- Kajtna T., & Tušak, M. (ur). (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- Kozina, A., Veldin, M., Mlekuž, A., Vidmar, M., & Vršnik Perše, T. (2017). Socialno, čustveno in medkulturno učenje na ravni šol kot način zmanjševanja anksioznosti in agresivnosti. *Šolsko svetovalno delo*, letnik 21, številka 2/3, str. 36–45.
- Kristančič, A. (2007). *Svoboda izbire-moj prosti čas*. Ljubljana: AA Inserco, svetovalna služba
- Levičnik, V. (2021). Fužinski gamsi. *Gore-Ljudje*. Pridobljeno 3. 6. 2022 s <https://www.gore-ljudje.si/fužinski-gamsi>
- Lloyd, C.E.M. (2021). Contending with Spiritual Reductionism: Demons, Shame, and Dividualising Experiences Among Evangelical Christians with Mental Distress. *J Relig Health* 60, 2702–2727.
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G, Pippi, R. & D'Agata, V. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*. Pridobljeno 9. 5. 2022 s <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844020311592>
- McKay, M., & Fanning, P. (1992). *Self-Esteem*. CA: New Harbinger Publications, Inc.

- Mercer, J. (2021). Deliverance, demonic possession, and mental illness: some considerations for mental health professionals. Pridobljeno 3. 4. 2022 s <https://www.tandfonline.com/>
- Mesec, B. (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: Načrtovanje raziskave z osnovami informatike (študijsko gradivo za interno uporabo)*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Modic, J., Berglez, S. in Beočanin, T. (2011). *Programski dokument Mladinskega sveta Slovenije: Zdravje mladih*. Ljubljana: Mladinski svet Slovenije.
- Munford, R. & Sanders, J. (2020). Shame and recognition: Social work practice with vulnerable young people. *Child & Family Social Work*, 25, 53–61.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje, (b. d.). *Duševno zdravje*. Pridobljeno 5. 2. 2022 s <https://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moj-zivljenjski-slog/dusevno-zdravje> .
- Poštrak, M. (2015). Koncepti socialnega dela z mladimi. *Socialno delo*, 54(5), 269–280.
- Požarnik, H. (1978). *Kako ohranimo duševno zdravje*. Ljubljana: Mladinska knjiga
- Razpotnik, Š., Tadič, D., Dekleva, B., Rozman Klemenčič, M. M., Sande, M. in Škraban, J. (2019). Pomen uporabniške perspektive na področju duševnega zdravja mladih. V Dekleva, B. (ur.), *Socialna pedagogika* (str. 251–272). Ljubljana: Združenje za socialno pedagogiko. Pridobljeno 7. 5. 2022 s <http://www.revija.zzsp>
- Salama-Younes, M. (2011). Positive Mental Health, Subjective Vitality and Satisfaction with Life for French Physical Education Students. V *World Journal of Sport Sciences*, 4 (2), str. 90–97.
- Sichling, F. & Plöger, J. (2018). Leisurely encounters: Exploring the links between neighborhood context, leisure time activity and adolescent development. *Children and Youth Services Review*, 91, 137–148.
- Talevi, D., Succi, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E., Di Bernardo, A., Capelli, F. & Pacitti, F. (2020). Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic. V *Rivista di Psichiatria*, str. 137–144.
- Tang, S., Werner-Seidler, A., Torok, M., Mackinnon, A. J. & Christensen, H. (2021). The relationship between screen time and mental health in young people: A systematic review of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 86. Pridobljeno 2. 6. 2022 s <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735821000647>

- Tomori, M. (2005). Psihosocialni pomen telesne dejavnosti v mladostniškem obdobju. V Kostanjevec, S., & Torkar, G. (ur.), *Zdrav življenjski slog srednješolcev* (str. 44–47). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije
- Treven, S. (2005). *Premagovanje stresa*. Ljubljana: GV Založba.
- Tušak, M., & Blatnik, P. (2017). *Živeti s stresom: tehnike samopomoči*. Maribor: Poslovna založba MB
- Tušak, M., & Tušak, M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Wang, F. & Boros, S. (2019). The relationship between physical activity, stress, life satisfaction and sleep quality. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 227–234.
- Wu, X., Tao, S. & Zhang, S. (2016). Impact of screen time on mental health problems progression in youth: a 1-year follow-up study. *BMJ Open*, 6. Pridobljeno 2. 6. 2022 s <https://bmjopen.bmj.com/content/6/11/e011533>

8. PRILOGE

8.1. Vodilo za intervju

Vodilo za intervju:

V1: Kako mladi doživljajo vpliv športne aktivnosti na strukturo preživljanja prostega časa?

1. Na kakšen način najpogosteje preživljaš svoj prosti čas?
 - 1.1. Kako pogosto si športno aktiven in kako (s katerimi športi se ukvarjaš)? Kako se takrat počutiš?
 - 1.1. Kako še drugače najraje preživljaš svoj prosti čas?
 - 1.2. Kako pogosto čas preživljaš na sodobni tehnologiji (na telefonu, računalniku, pred televizijo...)? Zakaj bi rekel, da se odločiš tako preživljati čas? Kako se takrat počutiš?
 - 1.3. Kako si med karanteno in v času omejitev drugače preživljal prosti čas, v primerjavi s časom pred epidemijo? Kako je to vplivalo na tvoje počutje?

V2: Kakšno samopodobo imajo mladostniki, ki se rekreativno ukvarjajo s športom?

2. Kako bi opisal samega sebe?
 - 2.1. Kako bi ocenil svojo spretnost pri športni dejavnosti (kako dobro ti gre)? (npr. tek, pohodništvo, dvigovanje uteži, joga, itd.) Kaj pa na drugih področjih poleg športa?
 - 2.2. Kako vidiš samega sebe v primerjavi s svojimi vrstniki? Bi rekel da si v čem boljši ali slabši od svojih vrstnikov?
 - 2.3. Kaj razumeš pod besedo samozavest?
 - 2.4. Bi rekel, da si samozavestna oseba in zakaj?

V3: Kako mladi doživljajo vpliv rekreativne športne aktivnosti na duševno zdravje?

3. Ali bi rekel, da si v življenju zadovoljen in v čem to prepoznaš oz. v čem se to kaže?
 - 3.1. Se ti zdi da ima športna aktivnost/gibanje vpliv na tvoje počutje ter zadovoljstvo in v čem to prepoznaš?
4. Kako veš, da si pod stresom?
 - 4.1. Kako pogosto se soočaš s stresom in kaj takrat počneš, da se pomiriš? Se ti zdi, da ima športna aktivnost/gibanje vpliv na to, kako se soočaš s stresom? Če da, kakšen je ta vpliv?
 - 4.2. Kako je raziskovanje gora s Fužinskimi gamsi vplivalo na tvoje počutje ali zadovoljstvo?

V4: Kako mladi doživljajo vpliv omejitev rekreativne športne aktivnosti v zadnjem letu in pol na njihovo duševno zdravje?

5. V zadnjih dveh letih je bila, zaradi ukrepov povezanih s COVID-19, rekreativna športna dejavnost precej omejena. Na kakšen način je to omejevanje športnih dejavnosti vplivalo nate?
 - 5.1. Kako je odsotnost gibanja vplivala na tvoje psihično in fizično počutje?

8.2. Transkripti

OPOMBA: Vsa imena so, zaradi varovanja osebnih podatkov, izmišljena.

8.2.1. Miha

J: Na kakšen način najpogosteje preživljaš svoj prosti čas?

M: Prosti čas... V bistvu največ druženje s prijatelji.(M1) To je odvisno od vremena, recimo.(M1) Poleti so seveda najbolj pogosti obiski bazenov(M3), pozimi pa samo gremo ven, se tam družimo in zabavamo.(M4) Tako da ja, zelo je odvisno od različnih okoliščin. (M5)

J: Kako pogosto si pa športno aktiven?

M: Nekje srednje bi rekel. (M6)

J: Kaj pa takrat počneš, torej, s katerimi športi se ukvarjaš?

M: Ne vem, recimo plavanje(M7). Zdaj zadnje čase pa tudi plezanje(M8), se pravi izleti v gore(M9), potem potapljanje(M10), borilne veščine(M11) itd.

J: Zelo pestro torej. Kako pa se takrat počutiš?

M: Ja, ne vem, v bistvu na začetku, ko z nečim začnem, takrat iz vsake sekunde v sekundo pričakujem, da bo nekaj vse bolj zanimivega, zato ker je ta aktivnost zame nova in tega še nisem doživel.(M12) Ker je v bistvu vse, kar se takrat naučim, nekaj novega. Potem pa, ko si že na neki stopnji, ko si že nekaj dosegel, nekaj znaš in ta aktivnost postane zmeraj enaka, potem je tako približno, kot ena rutina.(M13)

J: Ali to pomeni, da ti je šport oz. neka dejavnost bolj zanimiva dokler se jo učiš, kot po tem, ko si je že več in jo obvladaš?

M: V bistvu ja, ker je to nekaj česar še nisem počel do takrat in je to tudi nekaj, kar me zanima. Zato si potem še bolj zagret za to in je še precej bolj pestro. (M14)

J: Kako pa še drugače najraje preživljaš svoj prosti čas?

M: Počnem tudi tiste vsakodnevne stvari, kot je občasno kuhanje ali pospravljanje sobe.(M15) Igram pa tudi video igre in gledam videe na Youtube-u.(M16) To so vse stvari, ki jih rad počnem, nimam pa aktivnosti, ki bi mi bila prav najljubša, res ne. Kakor pride, pride. Če je na koncu dan dober, je dober. Zame slab dan v bistvu ne obstaja. Razen, če se res nekaj slabega zgodi.(M17)

J: No, kako pogosto pa čas preživljaš na sodobni tehnologiji?

M: Največ časa na računalniku preživim zaradi »gaminga«(M18), potem je tu še gledanje nekih novih stvari, recimo videov, ki jih še ne pozam.(M19) Potem pa še meditacija, samozadrževanje, kontroliranje samega sebe, pa še kakšne druge zanimive stvari, ki sicer nimajo konkretne veze z mano, ampak jih gledam samo zato, ker bi jih mogoče v življenju lahko kdaj rabil v neki situaciji.(M20)

J: Koliko bi pa rekel, da ti to vzame časa na teden?

M: Prostega časa mi to vzame, kar veliko. Lahko bi rekel, da tudi do polovice celotnega prostega časa, ki ga imam.(M21)

J: Zakaj bi rekel, da se odločiš tako preživljat čas in kako se takrat počutiš?

M: V bistvu je v teh aktivnostih najboljše to, da v tem nikoli nisem sam.(M22) Se pravi, obstaja platforma, ki se imenuje »Discord«, kjer se vedno dobimo s kolegi, približno 5-6 nas je aktivnih na platformi.(M23) Potem razglabljamo o različnih temah, recimo filozofiji, teorijah in tako naprej.(M24) Tudi v »gamingu« je pravzaprav tako, da je družabno.(M25) To počnem večinoma zaradi družbe, pogovarjanja in spoznavanja tujih mnenj.(M26) Manj mi je pomembno to, da so mi igrice všeč.(M27)

J: Se pravi se ti zdi bistven družabni vidik tovrstnih aktivnosti?

M: Ja, tako ja.

J: Kako pa si med karanteno in v času omejitev drugače preživljal prosti čas, v primerjavi s časom pred epidemijo?

M: Ja, precej slabše.(M28) Slabše je bilo, ker v enem obdobju sploh nisi mogel iti ven.(M29) Za vsakim vogalom te je skrbelo, da te bo nekdo počakal, ti dal kazen, te popisal.(M30) Res, res, res večino časa, se pravi 80% sem bil doma. Se pravi: televizija, računalnik, telefon...(M31) Je sicer res, zlagal bi se, če bi rekel, da mi to ni bilo všeč, ker mi je bilo.(M32) Imel sem več časa za nekaj kar me veseli, kot recimo pogovarjanje s kolegi na platformi »Discord« in podobno.(M33) Po drugi strani pa je bilo slabo, ker so se zaprle možnosti za kakšne druge aktivnosti.(M34)

J: Kako je to vplivalo na tvoje počutje?

M: Pravzaprav, če lahko delam pol dneva nekaj, kar me veseli, v čemer uživam, zakaj bi potem cel dan želel počet nekaj drugega, recimo bi želel ven, kjer bi potem lahko doživel nekaj slabega tisti dan, kot bi bila v tem primeru kazen. Se pravi na moje počutje je iz tega vidika slabo vplivalo, ker po eni strani sem delal tisto, kar me veseli, po drugi strani pa sem se s tem tudi izogibal stvarem, ki so mi tudi všeč, ampak bi me lahko spravile v težave.(M35)

J: Kako pa bi opisal samega sebe?

M: Iskren.(M36)

J: Bi mi lahko mogoče to še malo bolj opisal?

M: Ne vem, to je malo težko, ker tega ne maram delat. Ne, da ne maram, samo tako mi je, kot da bi samega sebe hvalil, v bistvu pa to lahko najbolje pokažem s svojim obnašanjem in vedenjem. Drugi takoj vidijo, kakšen sem.(M37) To se seveda ne pokaže takoj, ampak po približno 10 dneh pa že vidijo kakšen sem.

J: Kako bi ocenil svojo spretnost pri športni dejavnosti (kako dobro ti gre)? (npr. tek, pohodništvo, dvigovanje uteži, joga, itd.)

M: Zelo dobro.(M38)

J: Kaj pa na drugih področjih poleg športa(karkoli, s čemer se v življenju ukvarjaš)?

M: Tudi ostalo bi rekel, da mi gre precej dobro. Nisem ravno najboljši v vsem, ampak mi gre kar lepo.(M39)

J: Kako vidiš samega sebe v primerjavi s svojimi vrstniki?

M: Zdi se mi, da je vsak drugačen. Vsak ima nekaj svojega, nekaj posebnega.(M40) Vsak moj vrstnik mi je všeč zaradi neke stvari, ki je drug nima.(M41) Na to gledam, kot, da je vsak poseben na en svoj način, vsak ima neko karizmo. Recimo, mislim tudi, da drugi tako gledajo name, ker danes je taka družba in dlje časa kot mine, bolj vidim, da je to res.(M42)

J: Bi rekel da si v čem boljši ali slabši od svojih vrstnikov?

M: Ja, v enih stvareh sem precej boljši v drugih pa precej slabši, tko da, vsak ima to neko svojo spretnost v kateri je boljši od nekoga.(M43) Mene to niti ne obremenjuje, ker mi je zelo všeč, da se potem lahko kdo od mene kaj nauči in obratno.(M44)

J: Kaj razumeš pod besedo samozavest?

M: To, da se nikoli ne vdaš.(M45) Da imaš vedno neko vero za naprej, nekakšen »back-up«. V bistvu tako, da neki zmoreš zdržat in izpeljat.(M46)

J: Bi rekel, da si samozavestna oseba in zakaj?

M: Sto procentno sem samozavestna oseba(M47), ker ne obupam.(M48) V preteklosti vem, da sto procentno nisem bil samozavesten. Ne vem točno s katero situacijo bi to opisal, ampak vem, da sem bil v nekih situacijah obupan in nisem verjel vase. V določenem delu življenja sem se srečal s takimi situacijami, da sem rekel, vrede, zdaj sem pa konec, zdaj pa ne morem več. Zdelo se mi je, da res ni variante za rešitev, da ni možnosti, da se to izpelje po kakršnikoli poti. Pravzaprav take situacije, ena ali pa dve sta mogoče bili, približno 3-4 leta nazaj, take situacije si po mojem mnenju niti ne moreš predstavljati, kako so se v moji glavi zdele težke. Res sem bil sto procenten, da se to ne more izpeljat, da se to ne more izvleč. In potem, v bistvu, ko se zvleče, ko se konča, pol vidiš, da nič ne more biti tako težko, tako nerešljivo, kot deluje na prvi pogled. Vse se da rešiti, res čisto vse.

J: Ali bi rekel, da si v življenju zadovoljen in v čem to prepoznaš oz. v čem se to kaže?

M: Zelo sem zadovoljen.(M49) Stanje v katerem sem, nimam čisto nobenih problemov, česar koli se to tiče.(M50) Družaben sem, iskren, čisto v redu se počutim v življenju, res top.(M51)

J: Super, to je res lepo slišat. Pa se ti zdi, da ima športna aktivnost/gibanje vpliv na tvoje počutje ter zadovoljstvo in v čem to prepoznaš?

M: Ja, mislim, da je.(M52) Če gledamo šport in pa moje počutje, kar se tiče športa so bile spremembe počutja, ampak to sem nekako tudi jaz povzročil(M53), ker v določenih športih sem zelo treniral in so mi bili res zelo všeč in sem prišel do te meje, da sem šel na državno/evropsko prvenstvo. Ko si pa, tako dober, da to samo gre, gre, gre potem pa si kar na enkrat zadnji v vrsti od 40 ekip in potem začneš malo izgubljati motivacijo. Samo ne smeš, moraš reči, v redu, gremo naprej in ko začneš bit tak, se začneš zavedati, da drugi niso taki, da so že vrgli puško v koruzo in zaradi tega dobiš, kot bi rekel, neke vrste napad jeze: »dejmo jih premagat!«, ampak pol to ne uspe in recimo izgubiš tekmo in še zapored nekaj tekem in si recimo izključen iz prvenstva in je to slab občutek. No, ampak bistvo pa je v tem, da ta občutek, da se boriš tudi, ko je slabo in ko ti ne gre, je neki, kar sem se naučil v športu in mislim, da sem ravno zato tudi bolj zadovoljen, ker se vedno odločim vztrajati.(M54)

J: Kako veš, da si pod stresom?

M: Nisem ravno toliko družaben takrat. Če imam recimo neko pomembno situacijo s katero se soočam in se najdem v neki družbi, potem nisem toliko družaben.(M55) Se ne pogovarjam toliko, se niti ne hecam toliko z enim stvarmi, enostavno mi je v podzvesti tista ena stvar, ki me preganja.(M56) Recimo, da vidim, če sem nekaj dobro naredil, če se bo izšlo. In dokler se to ne konča, dokler ne zvem tega končnega rezultata, ali se bo nekaj izšlo ali ne, do takrat sem jaz tak. Samo ta ena stvar me zanima, ko pa to izvem se pa v vsakem primeru nekako sprostim.(M57) Ker če je dobro, potem sem seveda vesel, če je pa slabo, si rečem: »V redu, ni panike, to sem zafrknil, saj bo boljše.« Če pa je nekaj zelo resnega šlo narobe, se pa trudim to popraviti.

J: Kako pogosto se soočaš s stresom in kaj takrat počneš, da se pomiriš?

M: Ja, ne vem, recimo mogoče tri dni v mesecu.(M58) Ko se želim pomiriti pa je več stvari, ki jih lahko naredim. Najprej je tu veliko oseb, ki razume moje razmišljanje in se lahko začne ta konverzacija z nekom.(M59) Tako začnem enostavno veliko več govoriti te stvari, ki mi niso jasne ali me nervirajo, da jih lahko potem samo izklopim iz glave.(M60)

J: Se ti zdi, da ima športna aktivnost/gibanje vpliv na to, kako se soočaš s stresom? Če da, kakšen je ta vpliv?

M: Mogoče v momentu ga ima(M61), ampak dolgoročno pa ne.(M62) Recimo, če sem v stresu in grem potem hodit ali pa se ukvarjat s kakšnim drugim športom, potem bo v trenutku boljše, samo v bistvu pa ne bo v redu, dokler se problem ne reši, to pa sto procentno.(M63)

J: Kako je raziskovanje gora s Fužinskimi gamsi vplivalo na tvoje počutje ali zadovoljstvo?

M: Zelo dobro, zelo fantastično.(M64) To je recimo nekaj takega kar včasih nisem razumel, zakaj tisti ljudje rinejo tja gor v gore, zakaj oni to delajo, kako se jim da, a ni lažje it na bazen pa se zabavat. Ko to misliš zelo dolgo časa, nisi pa probal in potem se slučajno znajdeš gor na tej gori iz kar neke situacije in začutiš ta občutek, to zmago, to je zares fenomenalno.(M65)

J: V zadnjih dveh letih je bila, zaradi ukrepov povezanih s COVID-19, rekreativna športna dejavnost precej omejena. Na kakšen način je to omejevanje športnih dejavnosti vplivalo nate?

M: Ni toliko.(M66) Res je, da sem se veliko manj ukvarjal s športom.(M67) S prijatelji smo šli nekajkrat na teden na »štange«, sam res nič pretiranega.(M68) Ampak, kot sem rekel prej pa v bistvu ni spet tako zelo vplival name, ker sem se vmes ukvarjal tudi z drugimi stvarmi ki so me veselile.(M69)

J: Kako je odsotnost gibanja vplivala na tvoje psihično in fizično počutje?

M: V bistvu fizično ne(M70), ampak psihično pa je mal, ker sem precej družaben in rad hodim ven s prijatelji, zdaj pa tega nisem moral.(M71) Poleg tega nismo moral sestavit tiste ekipe, da

bi šli na kakšen hrib pa zraven debatirali. In pol sem bil na računalniku in samo sedel.(M72)
Tako da ja, nek vpliv je bil.

8.2.2. Ana

J: Na kakšen način najpogosteje preživljaš svoj prosti čas?

A: Treniram(A1) ali pa se družim s kakšno prijateljico.(A2) Drugače pa tudi pogosto pridem sem na Cono.(A3)

J: Kako pogosto si športno aktivna in kako (s katerimi športi se ukvarjaš) in kako se takrat počutiš?

A: Ja, treninge imam 4-krat na teden(A4), drugače pa grem tudi na kakšen sprehod s prijateljicami in kaj podobnega.(A5) V bistvu mi je to zelo dobro, ker me sprosti.(A6) Tako da za tisti čas odmislim vse probleme, ki jih mogoče imam v nekem trenutku.(A7)

J: Kako še drugače najraje preživljaš svoj prosti čas?

A: Ples mi je najboljši in to je v bistvu glavna stvar, ki jo počnem, ker treniram že 8 let.(A8) Drugače pa mal »hengan« s prijateljicami.(A9) Nimam ravno drugih hobijev.

J: Kako pogosto čas preživljaš na sodobni tehnologiji (na telefonu, računalniku, pred televizijo...)?

A: Vsak dan, kar dosti časa.(A10) Še posebej zato, ker recimo, ko nekam hodim, imam vedno prižgano glasbo na telefonu in slušalke(A11), ne vem, če to ravno šteje. Poleg tega sem na telefonu tudi vsakič, ko se pogovarjam s kom.(A12) Drugače pa bolj ne uporabljam teh stvari.(A13)

J: Zakaj bi rekla, da se odločiš tako preživljat čas? Kako se takrat počutiš?

A: Zato, ker so mi te stvari na splošno zelo prijetne.(A14) Recimo, zelo uživam v tem, da lahko poslušam glasbo, ko hodim, da grem v en svoj svet in se sprostim.(A15) Pri telefoniranju pa je seveda bistveno to, da sem lahko še naprej v stiku s kolegicami.(A16) Kot sem rekla, se glede uporabe teh naprav počutim povsem vredno, v bistvu mi je prijetno.(A17)

J: Kako si med karanteno in v času omejitev drugače preživljala prosti čas, v primerjavi s časom pred epidemijo?

A: Precej podobno, skoraj enako.(A18) Meni je glavna stvar v življenju ples.(A19) Mi pa v bistvu nismo imeli treningov samo en kratek čas med karanteno, potem pa smo jih spet imeli, samo, da si moral imeti pogoj PCT.(A20) Drugače sem pa še vedno veliko hodila ven in se gibala ter družila.(A21)

J: Kako je to vplivalo na tvoje počutje, ko nekaj časa nisi morala na plesne treninge?

Niti ni, ker sem se potem namesto športa več družila s prijateljicami in sem na ta način nadomestila, tisto nekaj, kar mi je manjkalo, ker nisem plesala.(A22)

J: Kako bi opisala sama sebe?

A: Vedno sem dobre volje(A23) in vedno pomagam.(A24) Se pa lahko tudi zelo hitro razjezim, če sem slabe volje(A25), kar je pa zelo redko.(A26) No, pa rekla bi tudi, da sem zelo potrpežljiva.(A27)

J: Kako bi ocenila svojo spretnost pri športni dejavnosti(kako dobro ti gre)? (npr. tek, pohodništvo, dvigovanje uteži, joga, itd.)

A: Pa ja, meni se zdi, da mi gre zelo dobro.(A28) Mislim, da tudi zato, ker že dolgo plešem in se potem nekako ta koordinacija, ali kako naj rečem, prenese na ostale športe.(A29)

J: Kaj pa na drugih področjih poleg športa?

A: Dosti dobro. Nekatere stvari mi gredo seveda slabše, nekatere boljše, ampak na splošno je pa vredno.(A30)

J: Kako vidiš samo sebe v primerjavi s svojimi vrstniki?

A: A s temi tukaj ali...

J: S katerimi koli. Lahko so to vrstniki iz Cone, šole, plesa itd.

A: Meni se zdi, da smo vsi v bistvu precej podobni.(A31) Ne bi ravno rekla, da je kakšna razlika.

J: Bi rekla, da si v čem boljša ali slabša od svojih vrstnikov?

A: Ja, v plesu bi rekla, da sem jaz boljša.(A32) Ampak to je vedno tako. Vedno si v nečem boljši, v nečem pa slabši. Samo ne moraš pa potem na podlagi tega ocenjevati ljudi tako na splošno.(A33)

J: Kaj razumeš pod besedo samozavest?

A: Da imaš pogum biti to, kar si, brez, da te je strah tega, da te kdorkoli obsoja.(A34)

J: Bi rekla, da si samozavestna oseba in zakaj?

A: Zdi se mi, da je to zelo odvisno od dneva. Če se na primer zjutraj zbudim in mi gre nekaj narobe že vidim, da bom imela slab dan in da ne bom imela samozavesti. Ampak to se zelo redko zgodi. Večino časa sem dobre volje in samozavestna, kar v bistvu pomeni, da se boljše počutim v svoji koži. To se v bistvu na ven niti ne opazi.(A35)

J: Ali bi rekla, da si v življenju zadovoljna in v čem to prepoznaš oz. v čem se to kaže?

A: Ja, sem.(A36) To se vidi, ker vsakič po slabem dnevu ali pa slabi izkušnji, se mi zdi, da sem dokaj vesela in hvaležna za to kar imam v svojem življenju. Imam vedno v mislih pozitivne stvari.(A37)

J: Se ti zdi da ima športna aktivnost/gibanje vpliv na tvoje počutje ter zadovoljstvo in v čem to prepoznaš?

A: Ja seveda, da ima.(A38) Saj že po biologiji vidimo, da ima. Meni recimo ukvarjanje s športom sproži dopamin in men osebno je to zelo všeč.(A39)

J: Kako veš, da si pod stresom?

A: Jaz sem zelo redko pod stresom.(A40) Ko pa sem, se pa začnem smejat absolutno vsaki stvari. Res tako pretirano smejat, tako »hard« smeh, ko misliš, da te bo nekdo ubil, tak smeh. Se mi zdi, da imam to tudi kot neke vrste obrambni mehanizem.(A41)

J: Kaj pa počneš, kadar si pod stresom, da se pomiriš?

A: Dam si v glavo to, da mi je vseeno in potem, ko ugotovim, da ne morem več nič naredit, mi res postane čisto vseeno.(A42)

J: Se ti zdi, da ima športna aktivnost/gibanje vpliv na to, kako se soočaš s stresom?

A: Ne, nikoli nisem imela takega občutka.(A43)

J: Kako je raziskovanje gora s Fužinskimi gamsi vplivalo na tvoje počutje ali zadovoljstvo?

A: Zjutraj me je ubilo, ampak je bila vedno dobra družba, kar me je zelo motiviralo.(A44) Saj na začetku je bilo težko. Ko si začel hodit se je zdelo, kot da ne bo nikoli konec, ampak bolj kot si proti vrhu prihajal, bolj si bil zadovoljen sam s sabo, ker ti je nekaj tako velikega uspelo.(A45)

J: Kako je odsotnost gibanja, čeprav pri tebi ni bila tako velika, vplivala na tvoje psihično in fizično počutje?

A: Sploh ni.(A46) Jaz se trudim, da ne temeljim svoje sreče samo na eni stvari, ker si potem lahko hitro razočaran. Zato sem pač v tem obdobju počela druge stvari in sem bla še vedno zadovoljna.(A47)

8.2.3. Val

J: Na kakšen način najpogosteje preživljaš svoj prosti čas?

V: Pri gasilcih(V1) pa z vojaki.(V2) Gasilci so mi kot družina, vojaki so dobri prijatelji. Potem pa imam doma še kmetijo, kar v bistvu pomeni, da sem veliko v naravi, delam z živalmi, traktorji itd.(V3)

J: Kako pogosto si pa športno aktiven?

V: Športno aktiven sem do trikrat na teden(V4), v bistvu zdaj še večkrat, ko sem v vojski. (V5) Zjutraj gremo teči. (V6) Drugače pa grem rad v hribe, to res zelo rad počnem. (V7) Dvigujem pa se tudi na »štangah«, malo za moč pa doma delam sklece. (V8)

J: Kako se pa takrat počutiš?

V: Odvisno. Jaz sem tako narejen, ane. Če grem v hribe je to zato, ker želim it stran od vsega, da sem malo sam in da pride vame nova energija.(V9) Če delam kakšne sklece ali pa grem teči

sem bolj osredotočen, da dam ven iz sebe tiste slabe stvari, jezo pa to. (V10) Ko pa sem recimo na »štangah« je pa bolj v ospredju to, da bom bolj fit. (V11)

J: To si pa zelo dobro opisal. Kako pa se takrat počutiš, ko si aktiven?

V: Zelo dobro. (V12) Vse kar počnem, delam z nekim namenom. Kot sem prej rekel, je to včasih zato, da bi bil fit in imel kondicijo (V13), velikokrat pa tudi zato, da si napolnim baterije. (V14)

J: Kako pa še drugače najraje preživljaš svoj prosti čas?

V: Igram igrice, kadar mam čas. (V15) To mi je res zelo vrede. (V16) Potem, jaham konje (V17), včasih smo jih imeli doma, zdaj imamo pa krave, pujse in osliče. Drugače, rad se družim s prijatelji. (V18) Mi, ki smo bolj iz vasi je to po kakih gostilnah in veselicah. (V19) Pa tudi glasbo zelo rad poslušam. (V20)

J: No, kako pogosto pa čas preživljaš na sodobni tehnologiji?

V: Tako, ko sem doma. (V21) Ko se zbudim, mene to zelo moti, ampak sem se tako navadil, takoj moram pogledat na socialna omrežja: Instagram, Facebook in Snapchat. (V22) Potem je tu še računalnik. (V23) Prej, ko sem bil več doma in nisem delal šole, sem bil veliko za računalnikom. (V24) Zdaj, ko sem v vojski in delam šolo po izpitih, pa nam pustijo imeti telefon samo 15 minut pred spanjem. (V25) Prej sem bil pa res veliko na računalniku, PlayStation-u, telefonu itd. (V26)

J: Zakaj bi rekel, da se odločiš tako preživljat čas in kako se takrat počutiš?

V: Največkrat se za to odločim iz dolgčasa (V27) oz. iz želje po zabavi, ker meni so igrice recimo zelo zabavne. (V28) Ampak, če sem preveč na teh napravah, se pa vseeno ne počutim dobro. (V29)

J: Kako pa si med karanteno in v času omejitev drugače preživljal prosti čas, v primerjavi s časom pred epidemijo?

V: Imel sem veliko več časa, ampak ga nisem izkoristil. (V30) Zjutraj sem se zbudil za šolo, smo bili na tistih Zoom-ih, vmes sem tako ali tako igral igrice. (V31) Jaz se med korono do večera, dokler nismo imeli večerje, nisem premaknil od računalnika. (V32) Če sem šel kam peš, sem šel na cigaret do balkona ali pa sem šel samo na stranišče in to je vse. No, pa zvečer sem šel v kopalnico se stuširat, drugače pa sem bil ves dan na računalniku. (V33)

J: Kako je to vplivalo na tvoje počutje?

V: Jaz v bistvu zjutraj, ko sem se zbudil, ko sem pil kavico in kadil, je bilo meni to fenomenalno. Prve 4 urice, ko sem igral igrice, je bilo meni fenomenalno. (V34) In potem sem se jaz včasih vprašal, zakaj jaz to delam, zakaj ne bi raje šel malo ven, ampak ker sem to toliko časa že počel, sem to delal še naprej. (V35) Po treh tednih me začelo boleti vse, res bolelo me je vse od sklepov. (V36) Želel sem iti tudi v hribe, ampak sem si rekel, da ne, da bom raje za računalnikom, ker me vse boli. To je bil samo nek izgovor, bi rekel temu. (V37) Tako da, lahko rečem, da se nisem ravno dobro počutil. Mogoče na začetku pol dneva ja, potem pa zmeraj slabše. (V38) Zdaj pa, odkar me ni doma, računalnik sigurno ni bil prižgan že dva meseca in lahko rečem, da se dosti boljše počutim. (V39) Saj bi bilo včasih prijetno malo z prijatelji igrat, ampak potem si vedno reče, da bi bilo bolje it z njimi v hribe, na kosilo, nekaj spit in se podružiti. (V40)

J: Kako pa bi opisal samega sebe?

V: Jaz se vidim kot nek orel. (V41) Včasih se počutim tako, da imam ogromno idej (V42), doma igram tudi harmoniko (V43), včasih se spomnim kakšno novo glasbo, si malo zapisujem in mi kar dobro uspe. (V44) Potem, če se kdaj usedem za računalnik si dam malo »beate« pa potem malo ustvarjam. (V45) Jaz sam se počutim zmeraj tako sproščeno, tudi če imam težave jih probam rešit ne na slab način, kot bi bil to recimo alkohol, cigareti in droge (V46), ampak probam it v naravo, se pogovarjat sam s sabo. (V47) Recimo pomaga mi tudi to, da grem na vrh kakšnega hriba in se samo derem v prazno. (V48) Včasih grem pa tudi na kakšen malo bolj grob šport in mi tudi to pomaga dat ven te frustracije. (V49)

J: Kako bi ocenil svojo spretnost pri športni dejavnosti (kako dobro ti gre)? (npr. tek, pohodništvo, dvigovanje uteži, joga, itd.)

V: Meni grejo vse fizične spretnosti zelo dobro.(V50) Tako so me že starši vzgojili, ko sem odrasčal na kmetiji, potem pa sem se dodatno naučil pri gasilcih in vojakihi.(V51) Meni se zdi, da sem v tovrstnih spretnostih kar precej dober.(V52)

J: Kaj pa na drugih področjih poleg športa? To se recimo druge stvari, s katerimi se v življenju ukvarjaš?

V: Jaz nad nobeno stvarjo v življenju ne bi nikoli obupal.(V53) Ampak ja, za nekatere stvari pa vsi rabimo več časa. Tudi meni ne gre vse takoj iz prve.(V54) Mislim sicer, da sem bil pri vseh praktičnih stvareh zelo dober, recimo tam, kjer so vključene ročne spretnosti.(V55) Imel sem pa vedno določene težave z šolo, saj se težko učim.(V56)

J: Kako vidiš samega sebe v primerjavi s svojimi vrstniki?

V: Ko jaz pogledam moje vrstnike, jaz sem letnik 2004, vsi moji vrstniki kadijo travo. Jaz sem jo včasih kadil, pa sem nehal.(V57) Zjutraj se zbudijo, pokadijo tisti joint in potem ne hodijo v šolo, samo doma so in igrajo igrice, jaz pa recimo imam doma kmetijo, sem pri gasilci in pri vojakihi, hodim v službo in še šolo delam.(V58) Tako, vidim tudi mlajše generacije. Tudi moje vrstnike. Vsi so sam na teh tehnologijah in nihče več ne gre ven v naravo. Noben se ne pozna več z naravo tako kot se je včasih človek.(V59) Ne vem, tudi težave imajo.(V60) To vidim, ko sem na veselicah, ker sem iz vasi, to noben ne upa priti do punce in vprašat, če bi šla z njim plesat. Mi pa še sedaj zmeraj plešemo. Prideš do nje, rečeš, če bi se zavrtela in se zavrtita.(V61) Oni pa ne vem, pogledajo na telefon, na tisti Instagram, pa tiste ženske na Instagramu in jih gleda. To je umetno vse. Ne vem, jaz mislim, da generacije, če bo šlo tako naprej s telefoni in tem, bodo vedno slabše. Vsaka generacija bo manj spretna, ne bo znala z rokami delat, manj se bodo pogovarjali in ne bodo imeli nobenega stila več.(V62)

J: Kaj pa razumeš pod besedo samozavest?

V: Samozavest... Samozavest jaz razumem kot besedo, ne da si vse upaš, ampak da si v bistvu upaš več kot ostali.(V63) Samozavesten si tudi takrat, ko sam spodbujaš ljudi, da grejo nekaj naredit. Ne slabo, ampak dobro. Na primer, če rečeš kolegu, pojdi in vprašaj to punco. On reče ne, ne bi šel. Pa mu ti rečeš: »ja!« Daš mu to moč, da zmore to, in bo šel. To je zame samozavest.(V64) Jaz mislim, da sem samozavesten.(V65) Jaz sem zelo samozavesten, tudi pristopam k marsičemu. Bil sem tudi na televiziji in recimo s tabo mi ni noben problem sodelovat.(V66) Jaz mislim, da je to samozavest.

J: Super. A bi rekel, da si v življenju zadovoljen in v čem je to prepoznaš?

V: Jaz sem v življenju zadovoljen, zato ker vem, kako se pride do sreče in zadovoljstva.(V67) Jaz doma z babico živim, zdaj, ko sem se odselil od doma. Babica v eni hiši, jaz sem v drugi hiši, ki sem si jo sam obnovil. Ne vem, nekaj še rabim ker nisem imel dovolj financ. Ampak jaz mislim, da je to zadovoljstvo. To je ta sreča, ko sam nekaj narediš, ali pa, ko prvo plačo zaslužiš. Recimo kadar preko študenta prvo plačo zaslužiš. To je tisto zadovoljstvo. To je tista sreča, ko veš, da je to s svojim delom dobljeno.(V68) Jaz sem kar zadovoljna s svojim življenjem iz tega vidika, ker sem velik sam naredil.(V69)

J: Se ti mogoče zdi, da imata gibanje in šport kakšen vpliv na tvoje počutje in zadovoljstvo?

V: Jaz bi rekel, če grem v nedeljo v hribe ali pa če grem samo na kakšno morje, no saj plavanje je tudi šport, potem se počutim, tudi, če si tisti trenutek delal za svoje telo, si športal, si švical, ampak potem pa prideš domov ali pa, ko se voziš domov, pa dojameš, da si pripravljen za naslednji teden in da mogoče bi moral ta šport večkrat ponovit, tudi med tednom, dabi se boljše počutil.(V70) In če se boš ti boljše počutil, ti bo šel teden boljše.(V71) Torej, jaz mislim, da šport vpliva na dobro počutje in zdravje.(V72)

J: Kako pa veš, da si pod stresom?

V: Jaz vem, da sem pod stresom takrat, ko sem malo bolj živčen.(V73) Pod stresom sem ponavadi na kakšni intervenciji(V74) ali pa v šoli kadar sem kakšen test pisal.(V75) Včasih se

mi je zgodilo v šoli, da smo pisali test, da sem se učil, ampak v tistem trenutku, ko sem pomislil na to, sem pozabil. In jaz mislim, da je to stres.(V76) Če imaš stres je to kar slaba situacija(V77), ampak to pride in če se s stresom ne znaš spopadati ali pa, če si ne najdeš pomoči za stres, lahko pride do bolezni.(V78) Nisi toliko spočit.(V79) Vpliva na tvoje zdravje tudi na športno pripravljenost vpliva.(V80)

J: Kako pogosto pa bi rekel, da se soočaš s stresom in kaj recimo ti takrat počneš, da se pomiriš?

V: Jaz se s stresom srečam kar pogosto.(V81) Predvsem na intervencijah.(V82) Takrat pa pomislim, jaz premišlujem veliko, takrat ni sicer časa, da bi premišljeval, ampak vseeno premišljuješ, ali se splača bit živčen zdaj, v tem trenutku, pa mogoče nekaj zafrkneš zaradi tega stresa, ne pomotoma. Potem boš pa mogoče celo življenje, vsaj tako je v mojem primeru, nosil posledice ali pa da se probaš malo zbrati in trikrat zadihat prej pa it bolj na počasi bolj na izi in da narediš vse prav.(V83) V bistvu, da imaš stres še vedno pri sebi ampak, da lepo zadiháš in se lepo spopadeš s stresom, ne pa da greš na hiter, da nekaj improviziraš in potem pride do nepotrebnih zapletov.(V84)

J: Če te prav razumem, v bistvu ozavešiš, da stres je prisoten, ampak mu ne pustiš, da on prevzame kontrolo nad tem, kaj počneš.

V: Ja, točno tako.

J: Se ti zdi, da je imela športna aktivnost kdaj vpliv na to, kako si se soočal s stresom?

V: Tako je, ti, če si pod stresom, in da greš recimo teč, v tistem trenutku ne boš mislil na stres, ampak bolj na tek in gledal boš okrog sebe naravo poslušal ptice itd.(V85) Pozabil boš na stres, takoj.(V86) Stres je še vedno prisoten pri tebi, ampak ti ga ne boš občutil.(V87) Mislim, da če bi se takrat, ko te stres popade, z nečem drugim zmotil, jaz bi se najraje s športom zamotil, in bi pozabil na stres, bi ti bilo lažje. Potem bi lahko začel tudi kontrolirat stres.(V88)

J: Kako je raziskovanje gora s Fužinskimi gamsi vpliva na tvoje počutje in zadovoljstvo?

V: Meni je bilo z njimi zelo vrede hodit.(V89) Tudi, recimo, jaz nimam avta. Jaz imam izpit samo za traktor, ampak bom najbrž šel delat tudi za avto. Z njimi, v bistvu s celotno skupnostjo pa prvič dobiš prijatelje(V90), dobiš podporo v vsemu karkoli boš rabil.(V91) Lahko se pogovarjaš s starejšimi.(V92) Oni te razumejo, ker imajo več izkušenj v življenju.(V93) Oni mi tudi nudijo prevoz.(V94) Hodili smo v hribe(V95), imeli smo vodenja(V96), govoril so mi, kako pravilno stopati po gorah. Gore so lahko zelo nevarne, tako da oni so zelo pozitivna stvar.(V97) Če bi mi kdorkoli rekel, če poznam kakšno tako skupnost, ki hodi v hribe, bi rekel: »Lej Fužinski Gamsi, to je to. Pojdi k njim, oni ti vse povejo. Pokazal ti bodo, zrihtali bodo nekoga, ki se spozna na to, da ti bodo pokazali. Imel boš boljše počutje, dobil boš prijatelje, delal boš nekaj za telo, imel boš športu v sebi in mogoče te bodo navdihnili za hodit v gore. No, pa še videl boš najlepše kraje Slovenije, videl boš vse, ko prideš gor na goro«. (V98) Jaz zdaj večkrat sam grem in, ko vidiš sončni zahod ali pa vzhod pa si recimo z družbo, jaz sem bil z enim kolegom, sva gor jedla kokice in gledala Netflix, je to res fenomenalno.(V99) Sonce, gore... Res, ampak seveda ima vsak nekaj svojega. Nekoga pa navdihuje morje, kar je tudi šport, recimo jadnica. Meni pa so gore res najljubše.(V100) Zrak, sonce, res, vse imaš tam gor.(V101)

J: No, v zadnjih dveh letih je bila rekreativna športna dejavnost bolj omejena. Ali se ti zdi, da je to na kakšen način vplivalo nate in na tvoje počutje?

V: Jaz sem imel, kar se tiče tega, zelo dobro možnost, ampak je nisem izkoristil.(V102) V gasilskem domu imamo fitnes. Imamo vse te naprave, kjer bi lahko telovadil, brez, da bi bil omejen s korono.(V103) Ampak jaz vidim že po svoji družini, a ne. Fitnesi so bili nekaj časa zaprti, v telovadnice pa tudi nisi moral it.(V104) Moja sestra hodi v fitnes in takrat, ko se je zaprlo, je to zelo vplivalo na njo. V bistvu, več je jedla, oz. jedla je isto kot prej, ampak ni toliko porabila, zato se je zredila. Marsikdo se je, najbrž, tudi jaz sem se.(V105) Jaz mislim, da je korona bila zelo negativna stvar kot bolezen tako za tiste, ki so jo dobili, kot tudi za tiste, ki so nosili posledice.(V106) V bistvu smo jo vsi občutili.(V107) Glede športa, glede služb, glede

vsega. Vsi smo jo občutili. Jaz pa mislim, da so se višji organi narobe lotili tega. Vsaj po mojem mnenju.(V108)

J: Kako pa je odsotnost gibanja vplivala na tvoje psihično fizično počutje fizično počutje.

V: Na fizično počutje, jaz bi rekel, da ne toliko.(V109) Med korono so bile še vedno intervencije, kjer si še vedno moral hoditi recimo gor v osmo nadstropje, kjer je gorelo in sabo nesti dve cevi pa met na sebi dihalca, tako da jaz mislim, da ne.(V110) Ampak, če bi koga drugega vprašal ali pa če bi se malo ozrl okrog, samo na svojo družino, da ne bom pljuval drugih, jaz mislim, da je kar vplivalo na njih in na počutje in na pripravljenost fizično in psihično. Bili so doma štiri stene računalnik pred tabo, kamera, slušalke in to je to. Nimaš drugega, mogoče edino, če si okno odprl in če si imel kozarec vode in to je to. Nismo se toliko družili s prijatelji tok,(V111) razen preko Zoom-a in Discorda.(V112) Ampak to ni bil pravi stik.(V113) Nisi moral videti človeka.(V114) Tudi zveze so dosti trpele. Trpele so po mojem tudi veze na daljavo, če je bil on v Mariboru ona pa v Ljubljani, ker ni mogel iti prek regiji. Potem so bili samo na slušalkah in zame to pač ni to.

8.2.4. Urh

J: Na kakšen način najpogosteje preživljaš svoj prosti čas?

U: Ja, pridem domov, grem malo na računalnik(U1) in igram igrice(U2), potem pa grem na trening(U3). Jaz hodim na treninge(U4), kimboks treniram(U5), hodim pa tudi v fitnes.(U6)

J: Kako pogosto si športno aktivna in kako (s katerimi športi se ukvarjaš) in kako se takrat počutiš?

U: Aktiven sem približno štiri ali pa petkrat na teden.(U7) To mi je res dobro.(U8) Dober občutek mi je to, ko se zjutraj zbudiš in maš ta občutek, da si nekaj naredil zase, ker imaš muskelfiber. (U9) Potem sčasoma vidiš tudi, da so ti mišice zrastle(U10), da je zrastle tvoja masa, to kar ti gradiš. (U11) Zviša se tudi tvoja kondicija(U12) in več si sposoben(U13), to mi je najbolj všeč pri športu.

J: Kako še drugače najraje preživljaš svoj prosti čas?

U: Tako, da grem ven(U14) in se družim s prijatelji(U15), se pogovarjam preko spleta(U16). To je v bistvu to.

J: Kako pogosto čas preživljaš na sodobni tehnologiji (na telefonu, računalniku, pred televizijo...)?

U: Sigurno vsak dan(U17), tako da bi rekel kar zelo pogosto. (U18)

J: Zakaj bi rekla, da se odločiš tako preživljati čas?

U: Ker nimam drugega. (U19) No, lahko bi se učil, ampak že od malih nog sem veliko na računalniku(U20), to mi je zmeraj pasalo. (U21) Saj se učim med tem, ko nekaj igram(U22), razen če je nek predmet, da se res rabim nekaj nujno naučiti, potem pa pustim in se grem samo učiti. Takrat si pa zraven prižgem glasbo. (U23) Mora bit nekaj zraven, nekaj tehnološkega, kot je računalnik, drugače mi je čisto dolgočasno. (U24)

J: Kako se takrat počutiš?

U: Tako, udobno. (U25) Usedem se, umirjen sem, nič se mi ne dogaja. (U26) Res se dobro počutim takrat. (U27) Gre za to, da ko pridem domov večino časa samo želim nekaj gledat, ker sem bil recimo 8 ur v šoli, po tem pa grem še na trening in ko pridem domov mi res najbolj paše it na računalnik, da se odpočijem od dneva. (U28)

J: Kako si med karanteno in v času omejitev drugače preživljal prosti čas, v primerjavi s časom pred epidemijo?

U: Ja, zelo velika razlika je bila. (U29) Takrat sem bil res cel dan na računalniku(U30), razen, če nisem šel na trening(U31) ali pa ven s prijatelji. (U32) Takrat sem bil na dan sigurno 10 ur samo na računalniku in telefonu. (U33)

J: Kako je to vplivalo na tvoje počutje?

U: Kar precej. (U34) Med počitnicami vem, da nisem nič hodil ven, ker se mi ni dalo ta PCT delat, ker si ga povsod rabil imeti. (U35) Potem sem bil pa seveda ves dan samo na računalniku (U36), kjer sem s prijatelji igral igrice (U37), do 11h ali 12h ponoči smo igrali. (U38) Potem sem šel spat in naslednji dan vse znova ponovil, (U39) razen, če sem šel na treninge. (U40)

J: Kako bi opisal samega sebe?

U: Zelo hiperaktiven (U41), kdaj tudi umirjen (U42), razpoloženja se mi zelo hitro zamenjajo (U43). Sem tudi brihten, takrat, ko hočem bit, (U44) in sposoben. (U45)

J: Kako bi ocenil svojo spretnost pri športni dejavnosti (kako dobro ti gre)? (npr. tek, pohodništvo, dvigovanje uteži, joga, itd.)

U: Zdele, če bi moral reči bi rekel deset od deset. (U46) Zdele mi gre res najboljše. (U47)

J: Kaj pa na drugih področjih poleg športa?

U: Dobro mi gre. (U48) V šoli sem kar uspešen (U49) in tudi dobre prijatelje imam. (U50) Tako no. Normalno mi gre, povprečen človek sem. (U51)

J: Kako vidiš samega sebe v primerjavi s svojimi vrstniki?

U: Če se primerjam s svojim bratom, hočem biti tista stran družine, ki je bolj uspešen v šoli, (U52) ker on ima samo osnovno šolo narejeno, jaz pa delam tudi srednjo, ki je višja strokovna. (U53) In že to ti pove nekaj. Že od zmeraj me je tudi moja mama gledala tako, kot da sem nekako drugačen, (U54) mogoče bolj priden, (U55) ker moj brat je bil tudi vedno bolj agresiven, jaz pa bolj umirjen. (U56)

J: Bi rekel, da si v čem boljši ali slabši od svojih vrstnikov?

U: Jaz bi rekel, da smo vsi enakomerni. (U57) Vsak ima neko področje na katerem mu gre boljše od drugih. (U58) Ne bom rekel, da sem jaz boljši, bom pa rekel, da sem enakopraven. (U59)

J: Kaj razumeš pod besedo samozavest?

U: To pomeni, da veš koliko si vreden. (U60) Da veš, kaj si in kdo si in da ne pustiš drugim, da te ponižujejo, ker poznaš svojo lastno vrednost. (U61) Recimo oni tebi lahko rečejo, da tega ne moreš, ti pa jim lahko dokažeš nasprotno. (U62) Pomembno je tudi, da se ne spuščaš na ta nivo.

J: Bi rekel, da si ti samozavestna oseba in zakaj?

U: Dosti. (U63) Veliko imam izkušenj, ko se je kdo norčeval iz mene in sem se naučil, da me to ne zadane v srce. (U64) Res, ko sem bil mlajši so me veliko zafrkavali, ampak sem se potem navadil. (U65) Gre za to, da ugotoviš, koliko si vreden in kje so tvoje meje. (U66) Tudi, če se za nekaj odločim, potem veliko delam za to. (U67) Ko sem bil mlajši, recimo, je bilo zelo moderno, da si imel mišičast trebuh in sem zelo treniral, da sem potem to tudi dosegel. (U68) In ja, tako se zavedam, da sem enakovreden, da nisem slabši ali grši, ampak sem prav enako sposoben kot drugi, če se nečesa lotim. (U69) Samemu sebi pravzaprav določim vrednost, kar pa drugim dokažem tudi s svojo voljo in vztrajnostjo. (U70)

J: Ali bi rekel, da si v življenju zadovoljen in v čem to prepoznaš oz. v čem se to kaže?

U: Ja, še kar no. (U71) Vem, da sem toliko že star, da se bom moral osamosvojiti in vzeti stvari v svoje roke, ampak mislim, da sem na to že pripravljen. Meni se ne bo težko odselit od mame in iti svojo pot. (U72)

J: Se ti zdi, da ima športna aktivnost/gibanje vpliv na tvoje počutje ter zadovoljstvo in v čem to prepoznaš?

U: Opazil sem, da velikokrat, ko ne grem trenirat, ali pa, ko sem bolan in en teden ne treniram, da se zelo slabo počutim. (U73) Škoda mi je moje energije, da jo zapravim za to, da samo sedim pred računalnikom, namesto, da bi lahko šel delat nekaj zase. (U74) To mi je res všeč, ko lahko nekaj narediš zase. (U75)

J: Kako veš, da si pod stresom?

U: Takrat sem vedno bolj tih (U76) in ne padam na vice in »fore«, ki jih imajo ljudje, ki me hočejo zabavat. (U77) Takrat se raje umaknem in se držim zase. (U78) Ko pa enkrat to mine, je pa spet v redu. Vsak ima svoje razpoloženje.

J: Kako pogosto pa se soočaš s stresom in zakaj?

U: Večinoma je to samo šola, (U79) ko bom starejši bo pa to verjetno tudi služba in denar, ampak na to se tudi navadiš. Saj za to se mi zdi puberteta tako uporabna, ker nas na nek način pripravi na prihodnost, da ne padaš v nesrečo. (U80) To pomeni, da če ne dobiš službe, da nisi potem popolnoma nesrečen, ampak, da vztrajaš. (U81)

J: Kaj pa počneš, kadar si pod stresom, da se pomiriš?

U: Velikokrat grem na treninge, to mi zelo pomaga. (U82) Tam se lahko sprostiš, nobeden te ne moti, ti samo »švicaš« in delaš nekaj zase. (U83) Lahko greš tudi s kakšnimi kolegi, da imaš družbo in se pogovarjaš. (U84) Tako si najbolj pomagam pri stresu. Socialnost in delo na sebi. (U85)

J: Kako je raziskovanje gora s Fužinskimi gamsi vplivalo na tvoje počutje ali zadovoljstvo?

U: Zelo dobro. (U86) Z njimi mi je najboljše. (U87) Lani, ko smo hodili, sem kar dobre spomine dobil od tega. (U88) Poleg tega tudi vidiš naravo in greš ven iz mesta. Jaz sem na primer zmeraj v Ljubljani in mi zato res paše it malo ven. (U89) Potem se gre tudi v kakšno reko, tisto mrzlo, ki ima 4 stopinje, da te res zmrazi. (U90) Tako dobiš nov duh, nov zagon. (U91) Zelo je dobro, da gremo skupaj z ljudmi, ki so mi všeč, se skupaj zabavamo, smejimo in potem res mine čas. (U92)

J: V zadnjih dveh letih je bila, zaradi ukrepov povezanih s COVID-19, rekreativna športna dejavnost precej omejena. Na kakšen način je to omejevanje športnih dejavnosti vplivalo nate?

U: Ja, takrat sem nekaj hodil ven s prijatelji telovadit na droge, (U93) drugače pa sem bil veliko več doma. (U94) V svoji sobi pa ne telovadim, ker je zelo majhna in ne maram v tako majhnem prostoru telovadit, ker je potem vse zatohlo in vlažno. (U95)

J: Kako je odsotnost gibanja, vplivala na tvoje psihično in fizično počutje?

U: Takrat mi je vse padlo dol. (U96) Imel sem manj kondicije in veliko manj, skoraj nič, motivacije da bi delal kaj za šolo ali pa bil aktiven. (U97) Mislim, da smo to vsi občutili in je vplivalo na vse nas. Vem pa, da se je v tem času drugim ljudem tudi kaj hujšega dogajalo, zato jaz ne bi rekel, da sem tako slabo preživel, je bilo kar v redu. (U98) Je pa res, da smo se veliko manj pogovarjali vsi skupaj, imeli smo samo računalnik, preko katerega smo bili v stikih. (U99) Jaz sem bil takrat na računalniku cel dan, do enajstih ali polnoči. (U100) Pred tem sem pa vedno hodil spat ob desetih. (U101)

8.2.5. Brina

J: Na kakšen način najpogosteje preživljaš svoj prosti čas?

B: Da grem na sprehod(B1), to rada delam. Večinoma pa je to Korak(B2), iskreno, po šoli, grem vedno v Korak. (B3) To je tako, kot neka obveznost, ampak ni. Predvsem je bistvo, da imam tukaj vedno družbo. (B4) Potem, rada igram šah. Dolgo že nisem igrala nogometa, včasih sem ga trenirala - 9 let -, (B5) ampak sem potem nehala, ker sem začela »žurat« in kadi travo. To me je čisto upočasnilo in se več nisem našla v nogometu, (B6) sedaj pa mi je malo žal, da sem nehala. Rada berem tudi knjige. (B7)

J: Kako pogosto si športno aktivna in kako (s katerimi športi se ukvarjaš)?

B: Aktivna sem dosti, (B8) kar veliko bi rekla. (B9) Najraje imam sprehode(B10) ali pa pohode(B11). No, pa kot sem prej omenila, sem 9 let trenirala tudi nogomet. (B12) Poleg tega pa na Koraku pogosto igram šah(B13), ne vem če to šteje sicer, in pa ping-pong, to igram skoraj vsak dan. (B14) Lotim se pa pravzaprav kateregakoli športa, če mi je ponujena priložnost. (B15) Ni važno ali je to košarka, nogomet itd. Jaz sem odprta oseba in grem z veseljem probat neke nove stvari. (B16)

J: Kako se takrat počutiš?

Ko sem športno aktivna se počutim zelo dobro, ker vem, kaj je za tem.(B17) Vem, da se ti sprošča nekaj v možganih, ki krepi tvoje zadovoljstvo in dobro počutje.(B18) Tako, da se res počutim dobro.(B19) Prvič je dobro tudi to, ker nimam potrebe po kajenju cigaret, kadar sem aktivna, (B20) poleg tega pa pridobim tudi več discipline. (B21)

J: Kako še drugače najraje preživljaš svoj prosti čas?

B: Rada gledam filme(B22), potem druženje s prijatelji(B23), mogoče tudi kakšno »žuranje«, ampak to grem samo poleti, ko sem na Kosovem. (B24) Tam edino »žuram« tako na polno, da bi lahko rekla. Tukaj res bolj malo, mogoče kdaj kakšno vino s prijateljico. (B25)

J: Kako pogosto čas preživljaš na sodobni tehnologiji (na telefonu, računalniku, pred televizijo...)?

B: Prej sem veliko več(B26), sedaj pa lahko zdržim brez telefona. (B27) Tako, TikTok, ja, lahko si obseden s tem. (B28) Jaz imam neko novo navado, da gledam TikTok vsakič, ko grem na stranišče. Bolj pa se mi zdi ta tehnologija pomembna za komunikacijo. (B29) Recimo, ko nekomu pišeš, da bi šel ven, je to vedno na primer Facebook, Instagram, Snapchat ali pa klici. Bi rekla, da je odvisno od različnih faktorjev, (B30) ampak, če imam neke aktivnosti, da se nekaj dogaja, potem nisem na tehnologiji. (B31) Tukaj na Koraku res pogledam dvakrat ali trikrat na telefon, to je pa to. (B32)

J: Zakaj bi rekla, da se odločiš tako preživljat čas? Kako se takrat počutiš?

B: Včasih je to samo potreba po druženju(B33), da ne bi imela več občutka osamljenosti. (B34) Imela sem tudi trenutke, ko sem preko socialnih omrežji spremljala življenja drugih, mogoče nekaterih slavnih, in si mislila: »O blagor!«. Na koncu pa seveda vidiš, da to kar kažejo sploh ni resnično. (B35) Zato sem se odločila, da bi rada delala več na sebi. (B36) Recimo disciplina je nekaj, na čemer trenutno delam, ker se mi zdi zelo pomembno. No, ampak če se vrnem k vprašanju, lahko rečem, da se za uporabo sodobne tehnologije odločim tudi iz dolgčasa. Uporaba tehnologije pa v meni vzbuja nevtralne občutke, ker sploh ne veš kaj bi in potem samo zapravljaš čas. (B37) Če dam kot primer TikTok, ti samo gledaš, poslušаш in menjavaš vee. Včasih je tudi kaj zanimivega, seveda, ampak bolj kot to, pa takrat pozabiš na vse, kar je okoli tebe in vidiš samo telefon. (B38) Tudi to je moja slabost, da sem raje na telefonu, kot da pospravim svojo sobo.

J: Kako si med karanteno in v času omejitev drugače preživljala prosti čas, v primerjavi s časom pred epidemijo?

B: Men se zdi, da je karantena kar hitro minila, ampak takrat se mi je pa zelo vleklo. Cel dan si bil samo doma,(B39) bolj si izgubil stik z ljudmi. (B40) Delala sem več neumnosti, (B41) kadila sem travo, (B42) hodila sem ven...(B43) Enkrat so me dobili zunaj po deveti uri in so mi skoraj kazen napisali. (B44) Zelo slabo je ta karantena vplivala na vse. (B45) Izjema so mogoče tisti, ki delajo na računalniku in so lahko sedaj še več zaslužili z bitkoinom npr.

J: Kako je to vplivalo na tvoje počutje?

B: Bilo mi je zelo neprijetno(B46), ampak potem si rečeš, saj bo minilo. (B47)

J: Kako bi opisala samo sebe?

B: Tako, mislim, da sem dosti smešna,(B48) prijazna,(B49) kreativna(B50) in odprta oseba. (B51) Ne toliko, da zaupam, ampak da sem odprta za novosti in dobro družbo.(B52) O preteklosti ne maram govorit. (B53) Potem, rada imam modo. (B54) Sem tudi razumna, (B55) znam tudi na drugačen način pogledat stvari, kot ostali. (B56)

J: Kako bi ocenila svojo spretnost pri športni dejavnosti (kako dobro ti gre)? (npr. tek, pohodništvo, dvigovanje uteži, joga, itd.)

B: Nekateri stvari mi grejo zelo dobro, druge pa slabše.(B57) Na splošno pa sem zadovoljna s svojimi sposobnostmi.(B58) Seveda pa mi je zelo dober občutek, ko mi gre nekaj zelo dobro. (B59) Rada pa bi izboljšala svojo kondicijo, ker se to kar opazi, kadar grem v gore. (B60)

J: Kaj pa na drugih področjih poleg športa?

B: So področja, kjer si želim napredovati (B61), ampak se mi zdi, da mi gre kar dobro v življenju. (B62)

J: Kako vidiš samo sebe v primerjavi s svojimi vrstniki?

B: Mnogo bolj inteligentno in na drugačen način. (B63) Ostali imajo neke druge cilje v življenju, kot jaz. (B64) Jaz imam tri strahove. (B65) En je ta, da čez deset let ne bom mela pravih ljudi okoli sebe, zato sem vedno pozorna, da se družim z ljudmi, ki mi dajejo dober občutek, drugi je ta, da bi me partner varal, tretji pa to, da bi me kdo razočaral. Jaz v bistvu nimam potrebe, da sem obdana z ljudmi, da bi se bolje počutila, (B66) nimam potrebe, da bi se komurkoli dokazovala. (B67) Mogoče samo starejšim, ker bi želela njihovo spoštovanje. (B68)

J: Kaj razumeš pod besedo samozavest?

B: Lahko ti povem, kaj si predstavljam, ker sem bolj vizualna oseba. Vidim žensko v obleki, ki hodi mimo nekih moških, ki jo gledajo, ona pa s pokončno glavo v visokih petah gre samo mimo in se ne zmeni zanje. (B69)

J: Bi rekla, da si samozavestna oseba in zakaj?

B: Imam neko samozavest, ampak se mi pri starejših malo zniža, (B70) pri mlajših pa zviša. Tak karakter sem, da se malo spreminjam in prilagajam glede na osebo s katero sem v komunikaciji. (B71) Če je nekdo zelo energičen, sem potem tudi jaz. Zato se ne maram družiti z ljudmi, ki zase mislijo, da so neumni.

J: Ali bi rekla, da si v življenju zadovoljna in v čem to prepoznaš oz. v čem se to kaže?

B: Trenutno stanje, ne nisem zadovoljna (B72), mislim, da bi lahko več imela. (B73) Morala bi več delati na sebi. (B74) Tudi neke materialne stvari, ne bi me smele motiti, ampak me. (B75) Tudi denar je en tak velik problem. (B76) Rada bi se več naučila o psihologiji in telesni govorici, mogoče bi šla na kakšen tečaj. (B77) Problem je v tem, da je vse pogojeno z denarjem. Če hočeš v opero, moraš plačati, hočeš izobrazbo, moraš plačati. Hvala Bogu, da je Korak zastoj, meni to ogromno pomaga. (B78)

J: Se ti zdi da ima športna aktivnost/gibanje vpliv na tvoje počutje ter zadovoljstvo in v čem to prepoznaš?

B: Ima, zelo velik vpliv. (B79) Ne počutiš se več, kot da si pod stresom. (B80) Dobro je, da si čisto v drugem okolju. (B81) Kot prvo, nisi na telefonu, (B82) kot drugo, delaš za svoje telo, (B83) kot tretje si v dobri družbi. (B84)

J: Kako veš, da si pod stresom?

B: Men hitro bije srce, mnogo bolj ga čutim. (B85) Takrat se tudi ne maram pogovarjati, (B86) ampak potem, ko mi enkrat prekipi se ogromno pogovarjam oz. kar kričim, se ne pogovarjam. (B87) Ni lep občutek, res ni lep občutek (B88) in večkrat ga doživljam. (B89) Moram se ga naučiti malo boljše kontrolirati. (B90)

J: Kaj pa počneš, kadar si pod stresom, da se pomiriš?

B: To, da se odstranim od problema za nekaj časa in se potem vrneš z neko svežo miselnostjo. Včasih pa kar rabiš en dan, da vse skupaj prespiš. (B91) Meni pa najbolj pomaga sprehod. (B92) Zgubim se sama v sebi, ampak na pozitiven način, ker dam vse od sebe, da takrat razmišljam samo o sebi in ne tudi o drugih. (B93) Sem tudi taka, da včasih problemi drugih vplivajo name, kar je zelo slabo.

J: Se ti zdi, da ima športna aktivnost/gibanje vpliv na to, kako se soočaš s stresom?

B: Vsakodnevno mi pomaga. (B94)

J: Kako je raziskovanje gora s Fužinskimi gamsi vplivalo na tvoje počutje ali zadovoljstvo?

B: Zelo dobro. (B95) Tako je, kot da ni naporno. (B96) Hodiš, ampak se ves čas nekaj pogovarjaš in se učiš novih stvari. (B97) Zelo je dobro tudi zaradi družbe. (B98) Če je družba dobra je vse boljše. (B99) Saj sploh nimam nič za reč, boljše ne bi moglo biti. (B100)

J: Kako je odsotnost gibanja, čeprav pri tebi ni bila tako velika, vplivala na tvoje psihično in fizično počutje?

B: Name je to vplivalo tako, da sem morala velikokrat na sprehod, (B101) začela sem tudi teč. (B102) Morala sem se gibati več kot ponavadi, da sem vzdrževala neko dobro počutje. (B103)

8.2.6. Kaja

J: Na kakšen način najpogosteje preživljaš svoj prosti čas?

K: Največ grem v šolo(K1) in v službo(K2), potem pa pridem tudi sem, kjer se ponavadi družimo in igramo enko. (K3)

J: Kako pogosto si pa športno aktivna in kaj takrat počneš, torej, s katerimi športi se ukvarjaš?

K: Nisem aktivna, res nimam nobene kondicije. (K4) Ko smo začeli s Fužinskimi gamsi lahko rečem, da sem bila najpočasnejša. (K5) Kar imam športne aktivnosti je v šoli, (K6) zdaj, ko je poletje, pa hodim tudi v fitnes. (K7)

J: Kako pa se takrat počutiš?

K: Pa super. (K8) Boljše je, kot, da sedim doma. (K9)

J: Kako pa še drugače najraje preživljaš svoj prosti čas?

K: Na začetku prvega letnika sem veliko risala, sedaj sem nehala. (K10) Še vedno rišem, če najdem inspiracijo, drugače pa ne. (K11) Drugih hobijev nimam.

J: No, kako pogosto pa čas preživljaš na sodobni tehnologiji?

K: Zelo rada gledam serije, kar zgubim se v tem. (K12) Potem je tu še Instagram, (K13) ukvarjam se z marketingom, hodim na grafično, in potem lahko najdem kakšne nove ideje. (K14) Večinoma to gledam.

J: Zakaj bi rekel, da se odločiš tako preživljat čas?

K: Jaz bi rekla, da je to zabava. (K15) Ko gledaš serijo najdeš nekaj, kar je zelo težko ali celo nemogoče najti v realnem življenju. Na primer prva ljubezen in številne spletke, to je težko najti v realnem življenju. V seriji pa najdeš to zabavo, enostavno se izgubiš. (K16)

J: Kako se takrat počutiš??

K: Najdem si tisto, kar mi je zabavno in mi je smešno. (K17) Vedno najdem nekaj kar me zabava in potem to gledam, da se sprostim. (K18)

J: Kako pa si med karanteno in v času omejitev drugače preživljal prosti čas, v primerjavi s časom pred epidemijo?

K: Takrat sem veliko gledala serije, (K19) smo se pogovarjali preko Discorda(K20) in smo igrali igrice.(K21) In to je je bilo to.

J: Kako je to vplivalo na tvoje počutje?

K: Lahko rečem, da ne bi želela tega več ponovit. (K22) Neumno mi je bilo. (K23) Izgubili smo kontakt z nekaterimi osebami... (K24) Jaz sem tudi zelo rada aktivna, ne ravno na športnem področju ampak na splošno v življenju, da imam obveznosti, zato mi je bilo takrat dolgočasno. (K25)

J: Kako pa bi opisal samega sebe?

K: Pozitivna oseba, to sem sigurno. (K26) Sem tudi sitna in tečna, na ta način me večinoma spoznajo prijatelji. (K27) Sem tudi zelo živahna, ker nikoli ne morem biti pri miru in poslušati. Zmeraj sem za akcijo. (K28)

J: Kako bi ocenil svojo spretnost pri športni dejavnosti (kako dobro ti gre)? (npr. tek, pohodništvo, dvigovanje uteži, joga, itd.)

K: Ne gre mi najbolje, ampak me to nič ne moti. (K29) Tudi pri Gamsih, kjer sem vedno zadnja, me počakajo in mi rečejo, da je to čisto vredno. (K30) Mislim pa, da z vajo tudi jaz postajam boljša v športu. (K31)

J: Kaj pa na drugih področjih poleg športa(karkoli, s čemer se v življenju ukvarjaš)?

K: Za šolo recimo imam včasih težave. (K32) Če me stvar zanima mi gre odlično, večinoma si vse zapomnim. (K33) Sem tudi bolj vizualni tip človeka zato si vse zapomnim po oblikah in barvah. (K34) Če pa za nekaj nisem zainteresirana, potem nimam motivacije in mi gre slabše. (K35)

J: Kako vidiš samo sebe v primerjavi s svojimi vrstniki?

K: Mislim, da vidim veliko razliko, ker večina jih bi izbrala recimo, da pridejo sem na Korak in se igrajo, jaz pa grem raje delati. (K36) Tam najdem zabavo, adrenalin imam, se pogovarjam, smejem in še zaslužim. Večina vrstnikov gre raje v klub ali na kavico, jaz pa grem raje v službo. (K37)

J: Bi rekla, da si v čem boljša ali slabša od svojih vrstnikov?

K: Ne, slabša sigurno ne. (K38) Mislim, da smo vsi dokaj enaki. (K39)

J: Kaj razumeš pod besedo samozavest?

K: Ko najdeš nek problem in ne rečeš, da je to težko, ampak si rečeš, da bo že kako. Tako ali tako se bomo v prihodnosti srečali s še večjimi problemi. (K40)

J: Bi rekla, da si samozavestna oseba in zakaj?

K: Če so neke težje stvari, potem sem, ker vem, da je to nekaj, s čemer se sedaj soočam, v prihodnosti pa tega več ne bo in bo vse rešeno. (K41) Če so pa te lažje stvari, ko se z nekom spoznam, se je zelo težko že na začetku pogovarjati in hecati, ker ne veš, kakšna je druga oseba. (K42)

J: Ali bi rekla, da si v življenju zadovoljna?

K: Seveda sem. (K43) Danes sem dobila nov dan in ga bom izkoristila, ne bom sedela, ampak ga bom izkoristila. Zaradi tega sem ponosna, ker to prepoznam. Tudi drugi ljudje lahko to prepoznajo in cenijo. (K44)

J: Se ti zdi, da ima športna aktivnost/gibanje vpliv na tvoje počutje ter zadovoljstvo?

K: Kadar grem z Gamsi se mi zdi, da ima vpliv. (K45) Ko recimo hodimo in piše, da je do vrha še 45 minut, mi pa rabimo 50 min, ti je zelo težko, potem pa prideš na vrh in si vesel in zadovoljen s svojim uspehom. (K46) Tudi, ko imamo zjutraj športno in pretečeš nekaj, si čisto zadovoljen in vesel. (K47) Po drugi strani pa zame to niti ni glavna stvar. (K48) Zame ni gibanje tisto, kar bi nujno rabila, da bi bila zadovoljna, vsekakor pa ne škodi. (K49)

J: Kako veš, da si pod stresom?

K: Živčna sem, ampak obenem bolj umirjena. (K50) To pomeni, da se ne bom z nekom kregala, ampak bom bolj tiha. (K51) Potem pa se tudi ne počutim dobro, ker sem zaprta in vem, da je to stres. (K52) Takrat bi najraje šla stran, da se pozabi name, se malo sprostim in potem pridem nazaj. (K53)

J: Kako pogosto se soočaš s stresom?

K: V službi imam ves čas stres, ampak sem tega že navajena, tako da sem dokaj mirna. (K54) Potem tudi v šoli, večinoma takrat, ko so testi in imamo vse v enem tednu. (K55) Recimo, imam težave z angleščino in ko imamo test in vem, da se ne morem naučit, ker mi enostavno ne gre, potem sem pod stresom. (K56)

J: Kaj takrat počneš, da se pomiriš?

K: Jaz imam takrat adrenalin in mi je prijetno, ko sem pod stresom, ker vem, da moram bit prisotna in da moram to naredit. (K57) Če mi je za nekaj vseeno, potem to nisem jaz.

J: Se ti zdi, da ima športna aktivnost/gibanje vpliv na to, kako se soočaš s stresom?

K: Zame ne. (K58)

J: Kako je raziskovanje gora s Fužinskimi gamsi vplivalo na tvoje počutje ali zadovoljstvo?

K: Res dobro. (K59) Najprej si rečeš, to je zelo težko. Potem pa prideš gor in imaš tako lep razgled in lahko narediš odlične fotografije, rada tudi fotografiram, in ko pridem gor sem res zadovoljna, da sem tja prišla in to naredila. (K60) In imaš potem tudi lep spomin. (K61)

J: V zadnjih dveh letih je bila, zaradi ukrepov povezanih s COVID-19, rekreativna športna dejavnost precej omejena. Na kakšen način je to omejevanje športnih dejavnosti vplivalo nate?

K: Name to niti ni vplivalo. (K62) Seveda, ko je bil fitness zaprt nisem hodila, potek, ko so ga odprli, pa se mi enostavno ni dalo spet začeti. (K63) Mislim pa da to ni prav zelo vplivalo name. (K64)

J: Kako je odsotnost gibanja vplivala na tvoje psihično in fizično počutje?

K: Psihično ne, fizično pa je. (K65) Prej sem imela kondicijo in sem jo izgubila. (K66) Sedaj jo skušam spet nazaj pridobiti. (K67)

8.3. Odprto kodiranje

OZN AKA	ENOTA	POJEM	KATEG ORIJA	NADKATE GORIJA	TEMA
M1	V bistvu največ druženje s prijatelji.	Druženje s prijatelji	Prijateljst vo	Druženje	PROSTI ČAS
M2	To je odvisno od vremena, recimo.	Dejavniki vpliva na odločitev za druženje	Dejavniki vpliva	Druženje	PROSTI ČAS
M3	Poleti so seveda najbolj pogosti obiski bazenov...	Obisk bazena	Način druženja	Druženje	PROSTI ČAS
M4	...pozimi pa samo gremo ven, se tam družimo in zabavamo.	Druženje zunaj	Način druženja	Druženje	PROSTI ČAS
M5	...zelo je odvisno od različnih okoliščin.	Dejavniki vpliva na odločitev za druženje	Dejavniki vpliva	Druženje	PROSTI ČAS
M6	Nekje srednje bi rekel.	Srednja stopnja aktivnosti na področju športa	Zmerna aktivnost	Gostota športne aktivnosti	ŠPORT
M7	...recimo plavanje.	Plavanje	Vrsta športa	Športna aktivnost	ŠPORT
M8	Zdaj zadnje čase pa tudi plezanje...	Plezanje	Vrsta športa	Športna aktivnost	ŠPORT
M9	...izleti v gore...	Gornišstvo	Vrsta športa	Športna aktivnost	ŠPORT
M10	...potapljanje...	Potapljanj e	Vrsta športa	Športna aktivnost	ŠPORT
M11	...borilne veščine...	Borilne veščine	Vrsta športa	Športna aktivnost	ŠPORT
M12	Ja, ne vem, v bistvu na začetku, ko z nečim začenjam, takrat iz vsake sekunde v sekundo pričakujem, da bo nekaj vse bolj zanimivega, zato ker je ta aktivnost zame nova in tega še nisem doživel.	Pričakova nja	Pozitivni občutki	Občutki	ŠPORT
M13	Potem pa, ko si že na neki stopnji, ko si že nekaj dosegel, nekaj znaš in ta aktivnost postane zmeraj enaka, potem je tako približno, kot ena rutina.	Rutina	Negativni občutki	Občutki	ŠPORT
M14	V bistvu ja, ker je to nekaj česar še nisem počel do takrat in je to tudi nekaj, kar me zanima. Zato si potem še bolj zagret za to in je še precej bolj pestro.	Pestrost	Pozitiven vidik doživljan ja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
M15	Počnem tudi tiste vsakodnevne stvari, kot je občasno kuhanje ali pospravljanje sobe.	Vsakodne vna opravila	Domača opravila	Obveznosti	PROSTI ČAS
M16	Igram pa tudi video igre in gledam videe na Youtube-u.	Gledanje videov	Način uporabe sodobnih tehnologi j	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS

M17	Zame slab dan v bistvu ne obstaja. Razen, če se res nekaj slabega zgodi.	Pozitiven pogled na svet	Pozitivno zadovoljstvo	Lastno zadovoljstvo	ZADOVOLJSTVO
M18	Največ časa na računalniku preživim zaradi »gaminga«...	Igranje videoiger	Način uporabe sodobnih tehnologij	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
M19	...gledanje nekih novih stvari, recimo videov, ki jih še ne poznam.	Gledanje videov	Način uporabe sodobnih tehnologij	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
M20	Potem pa še meditacija, samo-zadrževanje, kontroliranje samega sebe, pa še kakšne druge zanimive stvari, ki sicer nimajo konkretne veze z mano, ampak jih gledam samo zato, ker bi jih mogoče v življenju lahko kdaj rabil v neki situaciji.	Osebnost na rast	Način uporabe sodobnih tehnologij	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
M21	Prostega časa mi to vzame, kar veliko. Lahko bi rekel, da tudi do polovice celotnega prostega časa, ki ga imam.	Polovica vsega prostega časa	Čas posvečen sodobni tehnologiji	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
M22	V bistvu je v teh aktivnostih najboljša to, da v tem nikoli nisem sam.	Družaben vidik	Pozitivni vidik videoiger	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
M23	Se pravi, obstaja platforma, ki se imenuje »Discord«, kjer se vedno dobimo s kolegi, približno 5-6 nas je aktivnih na platformi.	Uporaba platforme Discord	Pozitivna platforma sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
M24	Potem razglabljamo o različnih temah, recimo filozofiji, teorijah in tako naprej.	Pogovor s prijatelji	Način druženja	Druženje	PROSTI ČAS
M25	Tudi v »gamingu« je pravzaprav tako, da je družabno.	Družaben vidik	Pozitivni vidik videoiger	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
M26	To počnem večinoma zaradi družbe, pogovarjanja in spoznavanja tujih mnenj.	Družaben vidik	Pozitivni vidik videoiger	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
M27	Manj mi je pomembno to, da so mi igrice všeč.	Družaben vidik	Pozitivni vidik videoiger	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
M28	Ja, precej slabše.	Primerjava s časom pred epidemijo	Negativni vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
M29	Slabše je bilo, ker v enem obdobju sploh nisi mogel iti ven.	Omejenost na lastni dom	Negativni vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
M30	Za vsakim vogalom te je skrbelo, da te bo nekdo počakal, ti dal kazen, te popisal.	Strah pred kaznijo	Negativni vidik omejitev	Stališča glede omejitev	OMEJITVE

			povezanih z epidemijo	med epidemijo	
M31	Res, res, res večino časa, se pravi 80% sem bil doma. Se pravi: televizija, računalnik, telefon...	Omejenost na lastni dom	Negativen vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
M32	Je sicer res, zlagal bi se, če bi rekel, da mi to ni bilo všeč, ker mi je bilo.	Zadovoljstvo glede ostajanja doma in igranja videoiger	Pozitiven vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
M33	Imel sem več časa za nekaj kar me veseli, kot recimo pogovarjanje s kolegi na platformi »Discord« in podobno.	Več časa za druženje s prijatelji preko sodobnih tehnologij	Pozitiven vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
M34	Po drugi strani pa je bilo slabo, ker so se zaprle možnosti za kakšne druge aktivnosti.	Manj možnosti za nekatere aktivnosti	Negativen vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
M35	Se pravina moje počutje je iz tega vidika slabo vplivalo, ker po eni strani sem delal tisto, kar me veseli, po drugi strani pa sem se s tem tudi izogibal stvarem, ki so mi tudi všeč, ampak bi me lahko spravile v težave.	Kompenzacija prepovedanih aktivnosti	Razmerje med pozitivnim in negativnim vidikom ukrepov med epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
M36	Iskren.	Iskrenost	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
M37	Ne, da ne maram, samo tako mi je, kot da bi samega sebe hvalil, v bistvu pa to lahko najboljše pokažem s svojim obnašanjem in vedenjem. Drugi takoj vidijo, kakšen sem.	Vedenje kot pokazatelj osebnih značilnosti	Prezentacija samega sebe v družbi	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
M38	Zelo dobro.	Velika spretnost pri športnih dejavnostih	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA

M39	Tudi ostalo bi rekel, da mi gre precej dobro. Nisem ravno najboljši v vsem, ampak mi gre kar lepo.	Zadovoljstvo z lastnimi spretnostmi	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
M40	Zdi se mi, da je vsak drugačen. Vsak ima nekaj svojega, nekaj posebnega.	Raznolikost med vrstniki	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPOD OBA
M41	Vsak moj vrstnik mi je všeč zaradi neke stvari, ki je drugačnima.	Raznolikost med vrstniki	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPOD OBA
M42	Na to gledam, kot, da je vsak poseben na en svoj način, vsak ima neko karizmo. Recimo, mislim tudi, da drugi tako gledajo name, ker danes je taka družba in dlje časa kot mine, bolj vidim, da je to res.	Cenjenje lastne edinstvenosti	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
M43	Ja, v njih stvareh sem precej boljši v drugih pa precej slabši, tko da, vsak ima to neko svojo spretnost v kateri je boljši od nekoga.	Pozitivna subjektivna ocena svojih sposobnosti	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPOD OBA
M44	Mene to niti ne obremenjuje, ker mi je zelo všeč, da se potem lahko kdo od mene kaj nauči in obratno.	Medvrstniško učenje	Posredovanje znanja	/	SAMOPOD OBA
M45	To, da se nikoli ne vdaš.	Vztrajnost	Definicija samozaveesti	Samoza vest	SAMOPOD OBA
M46	Da imaš vedno neko vero za naprej, nekakšen »back-up«. V bistvu tako, da neki zmoreš zdržati in izpeljati.	Zaupanje v prihodnost	Definicija samozaveesti	Samoza vest	SAMOPOD OBA
M47	Sto procentno sem samoza vestna oseba...	Samoza vest	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
M48	...ker ne obupam.	Vztrajnost	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
M49	Zelo sem zadovoljen.	Visoko zadovoljstvo v življenju	Pozitivno zadovoljstvo	Lastno zadovoljstvo	ZADOVOLJSTVO
M50	Stanje v katerem sem, nimam čisto nobenih problemov, česar koli se to tiče.	Brez težav	Pozitivno zadovoljstvo	Lastno zadovoljstvo	ZADOVOLJSTVO
M51	Družaben sem, iskren, čisto vredno se počutim v življenju, res top.	Visoko zadovoljstvo v življenju	Pozitivno zadovoljstvo	Lastno zadovoljstvo	ZADOVOLJSTVO
M52	Ja, mislim, da je.	Doživljanje vpliva športa na zadovoljstvo	Pozitiven vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
M53	Če gledamo šport in pa moje počutje, kar se tiče športa so bile spremembe počutja, ampak to sem nekako tudi jaz povzročil...	Spremembe počutja ob športu	Pozitiven vidik doživljanja vpliva	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT

			športne aktivnosti		
M54	No, ampak bistvo pa je v tem, da ta občutek, da se boriš tudi, ko je slabo in ko ti ne gre, je neki, kar sem se naučil v športu in mislim, da sem ravno zato tudi bolj zadovoljen, ker se vedno odločim vztrajati.	Zadovoljstvo zaradi vztrajnosti	Pozitiven vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
M55	Nisem ravno toliko družaben takrat. Če imam recimo neko pomembno situacijo s katero se soočam in se najdem v neki družbi, potem nisem toliko družaben.	Nedružabnost	Odziv na stres	Doživljanje stresa	STRES
M56	Se ne pogovarjam toliko, se niti ne hecam toliko z enimi stvarmi, enostavno mi je v podzavestitista ena stvar, ki me preganja.	Osredotočenost na stresni pojav	Pokazatelj doživljanja stresa	Doživljanje stresa	STRES
M57	In dokler se to ne konča, dokler ne zvem tega končnega rezultata, alise bo nekaj izšlo ali ne, do takrat sem jaz tak. Samo ta ena stvar me zanima, ko pa to izvem se pa v vsakem primeru nekako sprostim.	Nezmožnost premagovanja stresa pred razrešitvijo problema	Pokazatelj doživljanja stresa	Doživljanje stresa	STRES
M58	Ja, ne vem, recimo mogoče tri dni v mesecu.	Tri dni v mesecu	Gostota doživljanja stresa	Doživljanje stresa	STRES
M59	Najprej je tu veliko oseb, ki razume moje razmišljanje in se lahko začne ta konverzacija z nekom.	Pogovor	Način soočanja s stresom	Soočanje s stresom	STRES
M60	Tako začnem enostavno veliko več govoriti stvari, ki mi niso jasne ali me nervirajo, da jih lahko potem samo izklopim iz glave.	Izražanje	Način soočanja s stresom	Soočanje s stresom	STRES
M61	Mogoče v momentu ga ima...	Neobstoj dolgoročnega vpliva	Omejitve doživljanja vpliva športa na soočanje s stresom	Doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom	STRES
M62	...dolgoročno pa ne.	Neobstoj dolgoročnega vpliva	Omejitve doživljanja vpliva športa na soočanje s stresom	Doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom	STRES
M63	Recimo, če sem v stresu in grem potem hodit ali pa se ukvarjam s kakšnim drugim športom, potem bo v trenutku boljše, samo v bistvu pa ne bo vredno, dokler se problem ne reši, to pa sto procentno.	Neobstoj dolgoročnega vpliva	Omejitve doživljanja vpliva športa na soočanje s stresom	Doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom	STRES
M64	Zelo dobro, zelo fantastično.	Dobra izkušnja	Pozitivno doživljanje Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
M65	To je recimo nekaj takega kar včasih nisem razumel, zakaj tisti ljudje rinejo tja gor v gore, zakaj oni to delajo, kako se jim da, a ni lažje iti na bazen pa se zabavat. Ko to	Užitek v gorništvu	Pozitivno doživljanje	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI

	misliš zelo dolgo časa, nisi pa probal in potem se slučajno znajdeš gor na tej gori iz kar neke situacije in začutiš ta občutek, to zmago, to je zares fenomenalno.		Fužinskih gamsov		
M66	Ni toliko.	Neobstoje vpliva	Nevtraln o doživljan je vpliva omejitev povezani h z epidemij o	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
M67	Res je, da sem se veliko manj ukvarjal s športom.	Zmanjšana športna aktivnost	Negativn o doživljan je vpliva epidemije na športno aktivnost	Doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	OMEJITVE
M68	S prijatelji smo šli nekajkrat na teden na »štange«, sam res nič pretiranega.	Izvajanje vadbe na drogovih	Negativn o doživljan je vpliva epidemije na športno aktivnost	Doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	OMEJITVE
M69	Ampak, kot sem rekel prej pa v bistvu ni spet tako zelo vplival name, ker sem se vmes ukvarjal tudi z drugimi stvarmi ki so me veselile.	Alternativno preživljan je časa	Pozitivno doživljan je vpliva omejitev povezani h z epidemij o	Doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	OMEJITVE
M70	V bistvu fizično ne...	Neobstoje sprememb v fizičnem počutju	Nevtraln o doživljan je vpliva omejitev povezani h z epidemij o	Doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	OMEJITVE
M71	...psihično pa je mal, ker sem precej družaben in rad hodim ven s prijatelji, zdaj pa tega nisem moral.	Negativne psihične spremembe povezane s epidemijo	Negative n vidik omejitev povezani h z epidemij o	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
M72	Poleg tega nismo moral sestavit tiste ekipe, da bi šli na kakšen hrib pa zraven debatirali. In pol sem bil na računalniku in samo sedel.	Manj druženja	Negative n vidik omejitev povezani h z epidemij o	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE

A1	Treniram	Rekreativno ukvarjanje s športom	Redna športna aktivnost	Gostota športne aktivnosti	ŠPORT
A2	...ali pa se družim s kakšno prijateljico.	Druženje s prijatelji	Prijateljstvo	Druženje	PROSTI ČAS
A3	Drugače pa tudi pogosto pridem sem na Cono.	Obiskovanje Cone	Sodelovanje v programu Cone	Cona	PROSTI ČAS
A4	Ja, treninge imam 4-krat na teden...	Treningi štirikrat tedensko	Redna športna aktivnost	Gostota športne aktivnosti	ŠPORT
A47	Jaz se trudim, da ne temeljim svoje sreče samo na eni stvari, ker si potem lahko hitro razočaran. Zato sem pač v tem obdobju počela druge stvari in sem bla še vedno zadovoljna.	Temeljenje sreče na večih stvareh	Zagotavljanje lastnega zadovoljstva	Lastno zadovoljstvo	ZADOVOLJSTVO
A5	...drugače pa grem tudi na kakšen sprehod s prijateljicami in kaj podobnega.	Sprehod s prijateljicami	Vrsta športa	Športna aktivnost	ŠPORT
A6	V bistvu mi je to zelo dobro, ker me sprosti.	Sproščujoče	Pozitiven vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
A7	Tako da za tisti čas odmislim vse probleme, ki jih mogoče imam v nekem trenutku.	Odsotnost misli na probleme	Pozitiven vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
A8	Ples mi je najboljši in to je v bistvu glavna stvar, ki jo počnem, ker treniram že 8 let.	Treniranje že 8 let	Redna športna aktivnost	Gostota športne aktivnosti	ŠPORT
A9	Drugače pa mal'ohengam« s prijateljicami.	Druženje s prijatelji	Prijateljstvo	Druženje	PROSTI ČAS
A10	Vsak dan, kar dosti časa.	Veliko časa posvečene ga sodobni tehnologiji	Čas posvečen sodobni tehnologiji	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
A11	Še posebej zato, ker recimo, ko nekam hodim, imam vedno prižgano glasbo na telefonu in slušalke...	Poslušanje glasbe na telefonu	Način uporabe sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
A12	Poleg tega sem na telefonu tudi vsakič, ko se pogovarjam s kom.	Komunikacija	Način uporabe sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
A13	Drugače pa bolj ne uporabljam teh stvari.	Neuporaba sodobne tehnologije	Čas posvečen sodobni	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS

			tehnologiji		
A14	Zato, ker so mi te stvari na splošno zelo prijetne.	Prijetnost uporabe sodobne tehnologije	Razlog za uporabo sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
A15	Recimo, zelo uživam v tem, da lahko poslušam glasbo, ko hodim, da grem v en svoj svet in se sprostim.	Poslušanje glasbe ob hoji	Razlog za uporabo sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
A16	Pri telefoniranju pa je seveda bistveno to, da sem lahko še naprej v stiku s kolegicami.	Ohranjanje stihov preko telefona	Razlog za uporabo sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
A17	Kot sem rekla, se glede uporabe teh naprav počutim povsem vredno, v bistvu mi je prijetno.	Prijetnost uporabe sodobne tehnologije	Občutki povezani z uporabo sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
A18	Precej podobno, skoraj enako.	Neobstoj vpliva	Nevtraln o doživljanje vpliva omejitev povezanih z epidemijo	Doživljanje vpliva omejitev povezanih z epidemijo	OMEJITVE
A19	Meni je glavna stvar v življenju ples.	Pomembnost prisotnosti plesa	Pozitivni občutki	Občutki	ŠPORT
A20	Mi pa v bistvu nismo imeli treningov samo en kratek čas med karanteno, potem pa smo jih spet imeli, samo, da si moral imeti pogoj PCT.	Le kratek čas omejevanja športne aktivnosti	Nevtraln o doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	Doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	OMEJITVE
A21	Drugače sem pa še vedno veliko hodila ven in se gibal ter družila.	Neprekinjeno gibanje in druženje	Nevtraln o doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	Doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	OMEJITVE
A22	Niti ni, ker sem se potem namesto športa več družila s prijateljicami in sem na ta način nadomestila, tisto nekaj, kar mi je manjkalo, ker nisem plesala.	Kompenzacija športne aktivnosti z druženjem	Nevtraln o doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	Doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	OMEJITVE

A23	Vedno sem dobre volje...	Dobrovoljnost	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
A24	...in vedno pomagam.	Pripravljenost pomagati	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
A25	Se pa lahko tudi zelo hitro razjezim, če sem slabe volje...	Vzkipljivost	Opis samega sebe	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
A26	... kar je pa zelo redko.	Dobrovoljnost	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
A27	No, pa rekla bi tudi, da sem zelo potrpežljiva.	Potrpežljivost	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
A28	Pa ja, meni se zdi, da mi gre zelo dobro.	Zadovoljstvo z lastnimi spretnostmi	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
A29	Mislím, da tudi zato, ker že dolgo plešem in se potem nekako ta koordinacija, ali kako naj rečem, prenese na ostale športe.	Velika spretnost pri športnih dejavnostih	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
A30	Dosti dobro. Nekatere stvari mi gredo seveda slabše, nekatere boljše, ampak na splošno je pa vredno.	Zadovoljstvo z lastnimi spretnostmi	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
A31	Meni se zdi, da smo vsi v bistvu precej podobni.	Podobnost med vrstniki	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPOD OBA
A32	Ja, v plesu bi rekla, da sem jaz boljša.	Pozitivna subjektivna ocena svojih sposobnosti	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPOD OBA
A33	Vedno si v nečem boljši, v nečem pa slabši. Samo ne moraš pa potem na podlagi tega ocenjevati ljudi tako na splošno.	Razlike med vrstniki	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPOD OBA
A34	Da imaš pogum biti to, karsi, brez, da te je strah tega, da te kdorkoli obsoja.	Imeti pogum, da si to karsi	Definicija samozavesti	Samozavest	SAMOPOD OBA
A35	Zdi se mi, da je to zelo odvisno od dneva. Če se na primer jutraj zbudim in mi gre nekaj narobe že vidim, da bom imela slab dan in da ne bom imela samozavesti. Ampak to se zelo redko zgodi. Večino časa sem dobre volje in samozavestna, kar v bistvu pomeni, da se boljše počutim v svoji koži. To se v bistvu na ven niti ne opazi.	Povezava med slabim začetkom dneva in nizko samopodobo	Dejavniki samopodobe	/	SAMOPOD OBA
A36	Ja, sem.	Občutenje zadovoljstva v življenju	Pozitivno zadovoljstvo	Lastno zadovoljstvo	ZADOVOLJSTVO

A37	To se vidi, ker vsakič po slabem dnevu ali pa slabi izkušnji, se mi zdi, da sem dokaj vesela in hvaležna za to kar imam v svojem življenju. Imam vedno v mislih pozitivne stvari.	Hvaležno st za dobre stvari	Hvaležno st	/	ZADOVOLJSTVO
A38	Ja seveda, da ima.	Doživljanje vpliva športa na zadovoljstvo	Pozitiven vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
A39	Saj že po biologiji vidimo, da ima. Meni recimo ukvarjanje s športom sproži dopamin in men osebno je to zelo všeč.	Sprožanje dopamina	Pozitiven vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
A40	Jaz sem zelo redko pod stresom.	Redkost pojava stresa	Gostota doživljanja stresa	Doživljanje stresa	STRES
A41	Ko pa sem, se pa začnem smejat absolutno vsaki stvari. Res tako pretirano smejat, tako »hard« smeh, ko misliš, da te bo nekdo ubil, tak smeh. Se mi zdi, da imam to tudi kot neke vrste obrambni mehanizem.	Smeh v stresnih situacijah	Način soočanja s stresom	Soočanje s stresom	STRES
A42	Dam si v glavo to, da mi je vseeno in potem, ko ugotovim, da ne morem več nič naredit, mi res postane čisto vseeno.	Neopredeljenost glede stresnega pojava	Način soočanja s stresom	Soočanje s stresom	STRES
A43	Ne, nikoli nisem imela takega občutka.	Neobstoje vpliva športne aktivnosti na soočanje s stresom	Doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom kot neobstoječe	Doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom	STRES
A44	Zjutraj me je ubilo, ampak je bila vedno dobra družba, kar me je zelo motiviralo.	Motivacija dobre družbe	Pozitivno doživljanje Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
A45	Saj na začetku je bilo težko. Ko si začel hodit se je zdelo, kot da ne bo nikoli konec, ampak bolj kot si proti vrhu prihajal, bolj si bil zadovoljen sam s sabo, ker ti je nekaj tako velikega uspelo.	Zadovoljstvo ob uspehu	Pozitivno doživljanje Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
A46	Sploh ni.	Neobstoje vpliva	Nevtraln o doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	Doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	OMEJITVE
V1	Pri gasilcih...	Prostovoljno gasilstvo	Prostovoljstvo	/	PROSTI ČAS

V2	...z vojaki.	Vojska	Šolanje	Obveznosti	PROSTI ČAS
V3	Potem pa imam doma še kmetijo, kar v bistvu pomeni, da sem veliko v naravi, delam z živalmi, traktorji itd.	Kmetijstvo	Domača opravila	Obveznosti	PROSTI ČAS
V4	Športno aktiven sem do trikrat na teden...	Aktivnost do trikrat na teden	Redna športna aktivnost	Gostota športne aktivnosti	ŠPORT
V5	...v bistvu zdaj še večkrat, ko sem v vojski.	Povečana aktivnost v vojski	Redna športna aktivnost	Gostota športne aktivnosti	ŠPORT
V6	Zjutraj gremo teči.	Tek	Vrsta športa	Športna aktivnost	ŠPORT
V7	Drugače pa grem rad v hribe, to res zelo rad počnem.	Gornišstvo	Vrsta športa	Športna aktivnost	ŠPORT
V8	Dvigujem pa se tudi na »štangah«, malo za moč pa doma delam sklece.	Vadba na drogih	Vrsta športa	Športna aktivnost	ŠPORT
V9	Če grem v hribe je to zato, ker želim it stran od vsega, da sem malo sam in da pride vame nova energija.	Odmik in nabiranje nove energije	Pozitiven vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
V10	Če delam kakšne sklece ali pa grem teči sem bolj osredotočen, da dam ven iz sebe tiste slabe stvari, jezo pa to.	Razreševanje negativnih misli	Pozitiven vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
V11	Ko pa sem recimo na »štangah« je pa bolj v ospredju to, da bom bolj fit.	Ohranjanje forme	Pozitiven vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
V12	Zelo dobro.	Izboljšanje počutja ob športni aktivnosti	Pozitiven vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
V13	Kot sem prej rekel, je to včasih zato, da bi bil fit in imel kondicijo...	Ohranjanje forme	Pozitiven vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
V14	...velikokrat pa tudi zato, da si napolnim baterije.	Odmik in nabiranje nove energije	Pozitiven vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
V15	Igram igrice, kadar mam čas.	Igranje videoiger	Način uporabe sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS

V16	To mi je res zelo vredno.	Zadovoljs tvo pri igranju video iger	Pozitivni vidik videoiger	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
V17	Potem, jaham konje...	Jahanje	Vrsta športa	Športna aktivnost	ŠPORT
V18	Drugače, rad se družim s prijatelji.	Druženje s prijatelji	Prijateljstvo	Druženje	PROSTI ČAS
V19	Mi, ki smo bolj iz vasi je to po kakih gostilnah in veselicah.	Druženje v gostilnah in na veselicah	Način druženja	Druženje	PROSTI ČAS
V20	Pa tudi glasbo zelo rad poslušam.	Poslušanje glasbe	Glasba	Umetnost	PROSTI ČAS
V21	Tako, ko sem doma.	Uporaba sodobne tehnologije doma	Čas posvečen sodobni tehnologiji	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
V22	Ko se zbudim, mene to zelo moti, ampak sem se tako navadil, takoj moram pogledat na socialna omrežja: Instagram, Facebook in Snapchat.	Spremljanje socialnih omrežij že zjutraj	Negativni vidik sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
V23	Potem je tu še računalnik.	Uporaba računalnika	Vrsta uporabljene sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
V24	Prej, ko sem bil več doma in nisem delal šole, sem bil veliko za računalnikom.	Povečana uporaba sodobne tehnologije doma	Čas posvečen sodobni tehnologiji	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
V25	Zdaj, ko sem v vojski in delam šolo po izpitih, pa nam pustijo imeti telefon samo 15 minut pred spanjem.	Zmanjšana uporaba sodobne tehnologije v vojski	Čas posvečen sodobni tehnologiji	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
V26	Prej sem bil pa res veliko na računalniku, PlayStation-u, telefonu itd.	Uporaba računalnika, PlayStation-a, telefona itd.	Vrsta uporabljene sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
V27	Največkrat se za to odločim iz dolgčasa...	Razlog za uporabo sodobne tehnologije	Razlog za uporabo sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
V28	...iz želje po zabavi, ker meni so igrice recimo zelo zabavne.	Želja po zabavi	Razlog za uporabo sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
V29	Ampak, če sem preveč na teh napravah, se pa vseeno ne počutim dobro.	Odsotnost dobrega	Negativni vidik	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS

		počutja ob pretirani uporabi sodobnih tehnologij	sodobne tehnologije		
V30	Imel sem veliko več časa, ampak ga nisem izkoristil.	Neizkoriščen čas	Negativn vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
V31	Zjutraj sem se zbudil za šolo, smo bili na tistih Zoom-ih, vmes sem tako ali tako igral igrice.	Igranje iger med spletnim poukom	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE
V32	Jaz se med korono do večera, dokler nismo imeli večerje, nisem premaknil od računalnika.	Celodnevna uporaba računalnika	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE
V33	Če sem šel kam peš, sem šel na cigaret do balkona ali pa sem šel samo na stranišče in to je vse. No, pa zvečer sem šel v kopalnico se stuširat, drugače pa sem bil ves dan na računalniku.	Odmik od računalnika samo v izjemnih primerih	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE
V34	Jaz v bistvu zjutraj, ko sem se zbudil, ko sem pil kavico in kadil, je bilo meni to fenomenalno. Prve 4 urice, ko sem igral igrice, je bilo meni fenomenalno.	Začetno uživanje v igranju videoiger	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE
V35	In potem sem se jaz včasih vprašal, zakaj jaz to delam, zakaj ne bi raje šel malo ven, ampak ker sem to toliko časa že počel, sem to delal še naprej.	Rutina	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE
V36	Po treh tednih me začelo boleti vse, res bolelo me je vse od sklepov.	Nastop fizične bolečine zaradi nenehnega sedenja	Negativn vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
V37	Želel sem iti tudi v hribe, ampak sem si rekel, da ne, da bom raje za računalnikom, ker me vse boli. To je bil samo nek izgovor, bi rekel temu.	Izogibanje gibanju v naravi	Negativn vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
V38	Tako da, lahko rečem, da se nisem ravno dobro počutil. Mogoče na začetku pol dneva ja, potem pa zmeraj slabše.	Slabo počutje	Negativn vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE

			h z epidemij o	med epidemijo	
V39	Zdaj pa, odkar me ni doma, računalnik sigurno ni bil prižgan že dva meseca in lahko rečem, da se dosti boljše počutim.	Izboljšanje počutja ob zmanjšani uporabi sodobnih tehnologij	Negativn vidik sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
V40	Saj bi bilo včasih prijetno malo z prijatelji igrati, ampak potem si vedno rečem, da bi bilo bolje it z njimi v hribe, na kosilo, nekaj spit in se podružiti.	Pomanjkljivosti druženja preko spleta	Negativn vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
V41	Jaz se vidim kot nek orel.	Doživljanje sebe kot orla	Opis samega sebe	Lastna samopodoba	SAMOPODOBA
V42	Včasih se počutim tako, da imam ogromno idej...	Izvirnost	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPODOBA
V43	...doma igram tudi harmoniko...	Igranje harmonike	Glasba	Umetnost	PROSTI ČAS
V44	...včasih se spomnim kakšno novo glasbo, si malo zapisujem in mi kar dobro uspe.	Glasbena kompozicija	Glasba	Umetnost	PROSTI ČAS
V45	Potem, če se kdaj usedem za računalnik si dam malo »beate« pa potem malo ustvarjam.	Glasbena produkcija	Glasba	Umetnost	PROSTI ČAS
V46	Jaz sam se počutim zmeraj tako sproščeno, tudi če imam težave jih probam rešiti ne na slab način, kot bi bil to recimo alkohol, cigareti in droge...	Konstruktivno reševanje stresnih situacij	Način soočanja s stresom	Soočanje s stresom	STRES
V47	...ampak probam it v naravo, se pogovarjat sam s sabo.	Umik v naravo	Način soočanja s stresom	Soočanje s stresom	STRES
V48	Recimo pomaga mi tudi to, da grem na vrh kakšnega hriba in se samo derem v prazno.	Kričanje na vrhu hriba	Način soočanja s stresom	Soočanje s stresom	STRES
V49	Včasih grem pa tudi na kakšen malo bolj grob šport in mi tudi to pomaga dat ven te frustracije.	Grobi športi	Način soočanja s stresom	Soočanje s stresom	STRES
V50	Meni grejo vse fizične spretnosti zelo dobro.	Zadovoljstvo z lastnimi spretnostmi	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPODOBA
V51	Tako so me že starši vzgojili, ko sem odraščal na kmetiji, potem pa sem se dodatno naučil pri gasilcih in vojaki.	Povezava med okoljem in samozavestjo pri raznih spretnostih	Dejavniki samopodobe	/	SAMOPODOBA

V52	Meni se zdi, da sem v tovrstnih spretnostih kar precej dober.	Velika spretnost pri športnih dejavnostih	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
V53	Jaz nad nobeno stvarjo v življenju ne bi nikoli obupal.	Vztrajnost	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
V54	Tudi meni ne gre vse takoj iz prve.	Pozitivna subjektivna ocena svojih sposobnosti	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPOD OBA
V55	Mislím sicer, da sem bil pri vseh praktičnih stvareh zelo dober, recimo tam, kjer so vključene ročne spretnosti.	Zadovoljstvo z lastnimi spretnostmi	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
V56	Imel sem pa vedno določene težave z šolo, saj se težko učim.	Šolstvo	Negativna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
V57	Ko jaz pogledam moje vrstnike, jaz sem letnik 2004, vsi moji vrstniki kadijo travo. Jaz sem jo včasih kadil, pa sem nehal.	Prenehanje s kajenjem trave	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPOD OBA
V58	Zjutraj se zbudijo, pokačijo tisti joint in potem ne hodijo v šolo, samo doma so in igrajo igrice, jaz pa recimo imam doma kmetijo, sem pri gasilci in pri vojaki, hodim v službo in še šolo delam.	Obiskovanje šole in delo	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPOD OBA
V59	Vsi so sam na teh tehnologijah in nihče več ne gre ven v naravo. Noben se ne pozna več z naravo tako kot se je včasih človek.	Pomanjkanje stika z naravo	Odtujenost od narave	Doživljanje drugih	DRUGO
V60	Ne vem, tudi težave imajo.	Prepoznavanje težav pri drugih	Doživljanje drugih, kot posameznikov s težavami	Doživljanje drugih	DRUGO
V61	To vidim, ko sem na veselicah, ker sem iz vasi, to noben ne upa priti do punce in vprašat, če bi šla z njim plesat. Mi pa še sedaj zmeraj plešemo. Prideš do nje, rečeš, če bi se zavrtela in se zavrtita.	Pogum v komunikaciji z ženskami	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPOD OBA
V62	Ne vem, jaz mislim, da generacije, če bo šlo tako naprej s telefoni in tem, bodo vedno slabše. Vsaka generacija bo manj spretna, ne bo znala z rokami delat, manj se bodo pogovarjali in ne bodo imeli nobenega stika več.	Težave mladih generacij	Doživljanje drugih, kot posameznikov s težavami	Doživljanje drugih	DRUGO
V63	Samozavest jaz razumem kot besedo, ne da si vse upaš, ampak da si v bistvu upaš več kot ostali.	Upati si več kot ostali	Definicija samozavesti	Samozavest	SAMOPOD OBA
V64	Samozavesten si tudi takrat, ko sam spodbujaš ljudi, da grejo nekaj naredit. Ne slabo, ampak dobro. Na primer, če rečeš	Podpora prijateljem, da	Definicija	Samozavest	SAMOPOD OBA

	kolegu, pojdi in vprašaj to punco. On reče ne, ne bi šel. Pa mu ti rečeš: »ja!« Daš mu to moč, da zmore to, in bo šel. To je zame samozave st.	ravnajo samozave stno	samozave sti		
V65	Jaz mislim, da sem samozave sten.	Samozave st	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
V66	Jaz sem zelo samozave sten, tudi pristopam k marsičemu. Bil sem tudi na televiziji in recimo s tabo mi ni noben problem sodelovat.	Samozave st	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
V67	Jaz sem v življenju zadovoljen, zato ker vem, kako se pride do sreče in zadovoljstva.	Zagotavljanje lastne sreče in zadovoljstva	Zagotavljanje lastnega zadovoljstva	Lastno zadovoljstvo	ZADOVOLJSTVO
V68	To je ta sreča, ko sam nekaj narediš, ali pa, ko prvo plačo zaslužiš. Recimo kadar preko študenta prvo plačo zaslužiš. To je tisto zadovoljstvo. To je tista sreča, ko veš, da je to s svojim delom dobljeno.	Zagotavljanje lastne sreče in zadovoljstva	Zagotavljanje lastnega zadovoljstva	Lastno zadovoljstvo	ZADOVOLJSTVO
V69	Jaz sem kar zadovoljna s svojim življenjem iz tega vidika, ker sem velik sam naredil.	Zagotavljanje lastne sreče in zadovoljstva	Zagotavljanje lastnega zadovoljstva	Lastno zadovoljstvo	ZADOVOLJSTVO
V70	Jaz bi rekel, če grem v nedeljo v hribe ali pa če grem samo na kakšno morje, no saj plavanje je tudi šport, potem se počutim, tudi, če si tisti trenutek delal za svoje telo, si športal, si švilal, ampak potem pa prideš domov ali pa, ko se voziš domov, pa dojameš, da si pripravljen za naslednji teden in da mogoče bi moral ta šport večkrat ponoviti, tudi med tednom, da bi se boljše počutil.	Izboljšanje občutja ob športni aktivnosti	Pozitiven vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
V71	In če se boš ti boljše počutil, ti bo šel teden boljše.	Izboljšanje uspešnosti ob boljšem občutju	Pozitiven vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
V72	Torej, jaz mislim, da šport vpliva na dobro počutje in zdravje.	Izboljšano zdravje in počutje	Pozitiven vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
V73	Jaz vem, da sem pod stresom takrat, ko sem malo bolj živčen.	Živčnost	Pokazatelj doživljanja stresa	Doživljanje stresa	STRES
V74	Pod stresom sem ponavadi na kakšni intervenciji...	Stres na intervenciji	Primer stresne situacije	Stresne situacije	STRES

V75	...v šoli kadar sem kakšen test pisal.	Dožviljen je stresa pri pisanju testov	Primer stresne situacije	Stresne situacije	STRES
V76	Včasih se mi je zgodilo v šoli, da smo pisali test, da sem se učil, ampak v tistem trenutku, ko sem pomislil na to, sem pozabil. In jaz mislim, da je to stres.	Pozaba informacij zaradi stresa	Primer stresne situacije	Stresne situacije	STRES
V77	Če imaš stres je to kar slaba situacija...	Nezaželenost stresa	Doživljanje stresa kot nekaj negativnega	Doživljanje stresa	STRES
V78	...če se s stresom ne znaš spopadati ali pa, če si ne najdeš pomoči za stres, lahko pride do bolezni.	Možnost negativnih posledic stresa	Doživljanje stresa kot nekaj negativnega	Doživljanje stresa	STRES
V79	Nisi toliko spočit.	Utrujenost	Negativne posledice doživljanja stresa	Posledice doživljanja stresa	STRES
V80	Vpliva na tvoje zdravje tudi na športno pripravljenost vpliva.	Doživljanje negativnega vpliva stresa na zdravje in športno pripravljenost	Negativne posledice doživljanja stresa	Posledice doživljanja stresa	STRES
V81	Jaz se s stresom srečam kar pogosto.	Pogosto srečevanje s stresom	Gostota doživljanja stresa	Doživljanje stresa	STRES
V82	Predvsem na intervencijah.	Stres na intervenciji	Primer stresne situacije	Stresne situacije	STRES
V83	Takrat pa pomislim, jaz premišlujem veliko, takrat nisicer časa, da bi premišljeval, ampak vseeno premišljuješ, ali se splača bit živčen zdaj, v tem trenutku, pa mogoče nekaj zafrkneš zaradi tega stresa, ne pomotoma. Potem boš pa mogoče celo življenje, vsaj tako je v mojem primeru, nosil posledice ali pa da se probaš malo zbrati in trikrat zadihati prej pa it bolj na počasi bolj na izi in da narediš vse prav.	Pomembnost mirnega reagiranja na stresne situacije	Način soočanja s stresom	Soočanje s stresom	STRES
V84	V bistvu, da imaš stres še vedno pri sebi ampak, da lepo zadihaj in se lepo spopadeš s stresom, ne pa da greš na hiter, da nekaj improviziraš in potem pride do nepotrebnih zapletov.	Pomembnost mirnega reagiranja na stresne situacije	Način soočanja s stresom	Soočanje s stresom	STRES
V85	Tako je, ti, če si pod stresom, in da greš recimo teč, v tistem trenutku ne boš mislil	Odsotnost stresa pri	Pozitivno doživljanje vpliva	Doživljanje vpliva športa	STRES

	na stres, ampak bolj na tek in gledal boš okrog sebe naravo poslušal ptice itd.	športni aktivnosti	športa na soočanje s stresom	na soočanje s stresom	
V86	Pozabil boš na stres, takoj.	Odsotnost stresa pri športni aktivnosti	Pozitivno doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom	Doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom	STRES
V87	Stres je še vedno prisoten pri tebi, ampak ti ga ne boš občutil.	Neobčute nje stresa	Pozitivno doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom	Doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom	STRES
V88	Mislim, da če bi se takrat, ko te stres popade, z nečim drugim zmotil, jaz bi se najraje s športom zamotil, in bi pozabil na stres, bi ti bilo lažje. Potem bi lahko začel tudi kontrolirat stres.	Kontrolira nje stresa	Pozitivno doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom	Doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom	STRES
V89	Meni je bilo z njimi zelo vredno hoditi.	Dobra izkušnja	Pozitivno doživljanje Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
V90	Z njimi, v bistvu s celotno skupnostjo pa prvič dobiš prijatelje...	Pridobiva nje prijateljev	Pozitivno doživljanje Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
V91	...dobiš podporo v vsemu karkoli boš rabil.	Medsebojna podpora in pomoč	Pozitivno doživljanje Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
V92	Lahko se pogovarjaš s starejšimi.	Pogovor s starejšimi	Pozitivno doživljanje Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
V93	Oni te razumejo, ker imajo več izkušenj v življenju.	Medsebojno razumevanje	Pozitivno doživljanje Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
V94	Oni mi tudi nudijo prevoz.	Možnost prevoza	Pozitivno doživljanje Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
V95	Hodili smo v hribe...	Užitek v gorništvu	Pozitivno doživljanje Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
V96	...imeli smo vodenja...	Vodstvo	Pozitivno doživljanje	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI

			Fužinskih gamsov		
V97	...govoril so mi, kako pravilno stopati po gorah. Gore so lahko zelo nevarne, tako da oni so zelo pozitivna stvar.	Vodstvo	Pozitivno doživljanje Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
V98	Če bi mi kdorkoli rekel, če poznam kakšno tako skupnost, ki hodi v hribe, bi rekel: »Lej Fužinski gamsi, to je to. Pojdi k njim, oni ti vse povejo. Pokazal ti bodo, zrihtali bodo nekoga, ki se spozna na to, da ti bodo pokazali. Imel boš boljše počutje, dobil boš prijatelje, delal boš nekaj za telo, imel boš športu v sebi in mogoče te bodo navdihnili za hodit v gore. No, pa še videl boš najlepše kraje Slovenije, videl boš vse, ko prideš gor na goro«.	Priporočilo	Pozitivno doživljanje Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
V99	Jaz zdaj večkrat sam grem in, ko vidiš sončni zahod ali pa vzhod pa si recimo z družbo, jaz sem bil z enim kolegom, sva gor jedla kokice in gledala Netflix, je to res fenomenalno.	Gornišтво	Vrsta športa	Športna aktivnost	ŠPORT
V100	Meni pa so gore res najljubše.	Pomembnost prisotnosti gornišтва	Pozitivni občutki	Občutki	ŠPORT
V101	Zrak, sonce, res, vse imaš tam gor.	Prisotnost svežega zraka in sonca	Pozitivni občutki	Občutki	ŠPORT
V102	Jaz sem imel, kar se tiče tega, zelo dobro možnost, ampak je nisem izkoristil.	Neizkoriščene možnosti	Negativno doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	Doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	OMEJITVE
V103	V gasilskem domu imamo fitnes. Imamo vse te naprave, kjer bi lahko telovadil, brez, da bi bil omejen s korono.	Neizkoriščen dostop do fitnesa	Negativno doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	Doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	OMEJITVE
V104	Fitnesi so bili nekaj časa zaprti, v telovadnice pa tudi nisi moral iti.	Zaprti fitnesi in telovadnice	Negativno doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	Doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	OMEJITVE
V105	Marsikdo se je, najbrž, tudi jaz sem se.	Povišanje telesne teže	Negativno doživljanje vpliva	Doživljanje vpliva epidemije na	OMEJITVE

			epidemije na športno aktivnost	športno aktivnost	
V106	Jaz mislim, da je korona bila zelo negativna stvar kot bolezen tako za tiste, ki so jo dobili, kot tudi za tiste, ki so nosili posledice.	Občutenje posledic epidemije	Negativne posledice epidemije	Epidemija	OMEJITVE
V107	V bistvu smo jo vsi občutili.	Občutenje posledic epidemije	Negativne posledice epidemije	Epidemija	OMEJITVE
V108	Jaz pa mislim, da so se višji organi narobe lotili tega. Vsaj po mojem mnenju.	Doživljanje pristopa višjih organov kot slabega	Negativen vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
V109	Na fizično počutje, jaz bi rekel, da ne toliko.	Neobstoj sprememb v fizičnem počutju	Nevtralen o doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	Doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	OMEJITVE
V110	Med korono so bile še vedno intervencije, kjer si še vedno moral hodit recimo gor v osmo nadstropje, kjer je gorelo in sabo nesti dve cevi pa met na sebi dihalca, tako da jaz mislim, da ne.	Prisotnost intervencij	Nevtralen o doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	Doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	OMEJITVE
V111	Nismo se toliko družili s prijatelji tok...	Manj druženja	Negativen vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
V112	...razen preko Zoom-a in Discorda.	Druženje preko spleta	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE
V113	Ampak to ni bil pravi stik.	Pomanjkljivosti druženja preko spleta	Negativen vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
V114	Nisi moral videti človeka.	Pomanjkljivosti druženja preko spleta	Negativen vidik omejitev povezanih z	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE

			epidemij o		
U1	...grem malo na računalnik...	Uporaba računalni ka	Vrsta uporablje ne sodobne tehnologi je	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
U2	...igram igrice...	Igranje videoiger	Način uporabe sodobne tehnologi je	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
U3	...grem na trening...	Obiskova nje treningov	Treniranj e	Športna aktivnost	ŠPORT
U4	Jaz hodim na treninge...	Obiskova nje treningov	Treniranj e	Športna aktivnost	ŠPORT
U5	...kikboks treniram...	Kikboks	Vrsta športa	Športna aktivnost	ŠPORT
U6	...hodim pa tudi v fitnes. .	Fitnes	Vrsta športa	Športna aktivnost	ŠPORT
U7	Aktiven sem približno štiri ali pa petkrat na teden.	Treningi štirikrat tedensko	Redna športna aktivnost	Gostota športne aktivnosti	ŠPORT
U8	To mi je res dobro.	Dobro počutje ob športni aktivnosti	Pozitivni občutki	Občutki	ŠPORT
U9	Dober občutek mi je to, ko se zjutraj zbudiš in maš ta občutek, da si nekaj naredil zase, ker imaš muskelfiber.	Dobro počutje dan po športni aktivnosti	Pozitivni občutki	Občutki	ŠPORT
U10	...vidiš tudi, da so ti mišice zrastle...	Krepitev telesa	Pozitiven vidik doživljan ja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
U11	...da je zrastle tvoja masa, to karti gradiš.	Krepitev telesa	Pozitiven vidik doživljan ja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
U12	Zviša se tudi tvoja kondicija...	Krepitev telesa	Pozitiven vidik doživljan ja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
U13	...več si sposoben...	Krepitev telesa	Pozitiven vidik doživljan ja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT

U14	...grem ven...	Druženje s prijatelji	Prijateljstvo	Druženje	PROSTI ČAS
U15	...se družim s prijatelji...	Druženje s prijatelji	Prijateljstvo	Druženje	PROSTI ČAS
U16	...se pogovarjam preko spleta.	Pogovor preko spleta	Način uporabe sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
U17	Sigurno vsak dan...	Veliko časa posvečene ga sodobni tehnologiji	Čas posvečen sodobni tehnologiji	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
U18	...bi rekel kar zelo pogosto.	Veliko časa posvečene ga sodobni tehnologiji	Čas posvečen sodobni tehnologiji	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
U19	Ker nimam drugega.	Dolgčas	Razlog za uporabo sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
U20	...že od malih nog sem veliko na računalniku...	Navada iz otroštva	Razlog za uporabo sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
U21	...to mi je zmeraj pasalo.	Prijetnost uporabe sodobne tehnologije	Občutki povezani z uporabo sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
U22	Saj se učim med tem, ko nekaj igram...	Učenje med uporabo sodobne tehnologije	Način uporabe sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
U23	Takrat si pa zraven prižgem glasbo.	Učenje med uporabo sodobne tehnologije	Način uporabe sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
U24	Mora bit nekaj zraven, nekaj tehnološkega, kot je računalnik, drugače mi je čisto dolgočasno.	Dolgčas	Razlog za uporabo sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
U25	Tako, udobno.	Prijetnost uporabe sodobne	Občutki povezani z uporabo sodobne	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS

		tehnologije	tehnologije		
U26	Usedem se, umirjen sem, nič se mi ne dogaja.	Prijetnost uporabe sodobne tehnologije	Občutki povezani z uporabo sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
U27	Res se dobro počutim takrat.	Prijetnost uporabe sodobne tehnologije	Občutki povezani z uporabo sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
U28	Gre za to, da ko pridem domov večino časa samo želim nekaj gledat, ker sem bil recimo 8 ur v šoli, po tem pa grem še na trening in ko pridem domov mires najbolj paše it na računalnik, da se odpočijem od dneva.	Utrujenost	Razlog za uporabo sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
U29	Ja, zelo velika razlika je bila.	Primerjava s časom pred epidemijo	Negativni vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
U30	Takrat sem bil res cel dan na računalniku...	Celodnevna uporaba računalnika	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE
U31	...razen, če nisem šel na trening...	Šport kot eden izmed redkih razlogov za odmik od sodobne tehnologije	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE
U32	...ali pa ven s prijatelji.	Druženje kot eden izmed redkih razlogov za odmik od sodobne tehnologije	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE
U33	Takrat sem bil na dan sigurno 10 ur samo na računalniku in telefonu.	Celodnevna uporaba računalnika	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE

U34	Kar precej.	Občutenje vpliva omejitev na lastno počutje	Negative n vidik omejitev povezani h z epidemij o	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
U35	Med počitnicami vem, da nisem nič hodil ven, ker se mi ni dalo ta PCT delat, ker si ga povsod rabil imeti.	Ostajanje doma zaradi pogoja PCT	Negative n vidik omejitev povezani h z epidemij o	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
U36	Potem sem bil pa seveda ves dan samo na računalniku...	Celodnevna uporaba računalnika	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE
U37	...s prijatelji igral igrice...	Igranje iger s prijatelji	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE
U38	...do 11h ali 12h ponoči smo igrali.	Ponočevanje ob igranju video iger	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE
U39	Potem sem šel spat in naslednji dan vse znova ponovil...	Rutina	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE
U40	...razen, če sem šel na treninge.	Šport kot eden izmed redkih razlogov za odmik od sodobne tehnologije	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE
U41	Zelo hiperaktiven...	Hiperaktivnost	Opis samega sebe	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
U42	...kdaj tudi umirjen...	Umirjenost	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
U43	...razpoloženja se mi zelo hitro zamenjajo.	Pogostihanja v razpoloženju	Opis samega sebe	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA

U44	Sem tudi brihten, takrat, ko hočem bit...	Inteligentnost	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
U45	in sposoben.	Zadovoljstvo z lastnimi spretnostmi	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
U46	Zdele, če bi moral reči bi rekel deset od deset.	Velika spretnost pri športnih dejavnostih	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
U47	Zdele mi gre res najboljše.	Velika spretnost pri športnih dejavnostih	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
U48	Dobro mi gre.	Zadovoljstvo z lastnimi spretnostmi	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
U49	V šoli sem kar uspešen...	Uspešnost v šoli	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
U50	...tudi dobre prijatelje imam.	Dobra prijateljstva	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
U51	Normalno mi gre, povprečen človek sem.	Podobnost med vrstniki	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPOD OBA
U52	...hočem biti tista stran družine, ki je bolj uspešen v šoli...	Pozitivna subjektivna ocena svojih sposobnosti	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPOD OBA
U53	..., jaz pa delam tudi srednjo, ki je višja strokovna.	Pozitivna subjektivna ocena svojih sposobnosti	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPOD OBA
U54	...sem nekako drugačen...	Pozitivna subjektivna ocena svojih sposobnosti	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPOD OBA
U55	...mogoče bolj priden...	Pozitivna subjektivna ocena svojih sposobnosti	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPOD OBA

U56	...jaz pa bolj umirjen.	Pozitivna subjektivna ocena svojih sposobnosti	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPODOBA
U57	Jaz bi rekel, da smo vsi enakovredni.	Podobnost med vrstniki	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPODOBA
U58	Vsak ima neko področje na katerem mu gre boljše od drugih.	Podobnost med vrstniki	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPODOBA
U59	Ne bom rekel, da sem jaz boljši, bom pa rekel, da sem enakovreden.	Podobnost med vrstniki	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPODOBA
U60	To pomeni, da veš koliko si vreden.	Poznavanje lastne vrednosti	Definicija samozaveesti	Samoza vest	SAMOPODOBA
U61	Da veš, kaj si in kdo si in da ne pustiš drugim, da te ponižujejo, ker poznaš svojo lastno vrednost.	Poznavanje lastne vrednosti	Definicija samozaveesti	Samoza vest	SAMOPODOBA
U62	Recimo oni tebi lahko rečejo, da tega ne moreš, ti pa jim lahko dokažeš nasprotno.	Poznavanje lastne vrednosti	Definicija samozaveesti	Samoza vest	SAMOPODOBA
U63	Dosti.	Samozave st	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPODOBA
U64	Veliko imam izkušenj, ko se je kdo norčeval iz mene in sem se naučil, da me to ne zadane v srce.	Doživljanje medvrstniškega nasilja kot nevplivnega na lastno samopodobo	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPODOBA
U65	Res, ko sem bil mlajši so me veliko zafrkavali, ampak sem se potem navadil.	Doživljanje medvrstniškega nasilja kot nevplivnega na lastno samopodobo	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPODOBA
U66	Gre za to, da ugotoviš, koliko si vreden in kje so tvoje meje...	Poznavanje lastne vrednosti	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPODOBA
U67	Tudi, če se za nekaj odločim, potem veliko delam za to.	Vztrajnost	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPODOBA
U68	Ko sem bil mlajši, recimo, je bilo zelo moderno, da si imel mišičast trebuh in sem zelo treniral, da sem potem to tudi dosegel.	Vztrajnost	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPODOBA

U69	In ja, tako se zavedam, da sem enakovreden, da nisem slabši ali grši, ampak sem prav enako sposoben kot drugi, če se nečesa lotim.	Podobnost med vrstniki	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPODOBA
U70	Samemu sebi pravzaprav določim vrednost, karpa drugim dokažem tudi svojo voljo in vztrajnostjo.	Poznavanje lastne vrednosti	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPODOBA
U71	Ja, še kar no.	Občutenje zadovoljstva v življenju	Pozitivno zadovoljstvo	Lastno zadovoljstvo	ZADOVOLJSTVO
U72	Meni se ne bo težko odseliti od mame in iti svojo pot.	Sigurnost v sposobnost osamosvojitve	Sposobnost osamosvajanja	Osamosvajanje	SAMOPODOBA
U73	Opazil sem, da velikokrat, ko ne grem trenirat, ali pa, ko sem bolan in en teden ne treniram, da se zelo slabo počutim.	Slabo počutje ob odsotnosti športa	Pozitiven vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
U74	Škoda mi je moje energije, da jo zapravim za to, da samo sedim pred računalnikom, namesto, da bi lahko šel delat nekaj zase.	Želja po gibanju	Pozitivni občutki	Občutki	ŠPORT
U75	To mi je res vseč, ko lahko nekaj narediš zase.	Želja po gibanju	Pozitivni občutki	Občutki	ŠPORT
U76	Takrat sem vedno bolj tih	Zadržanost	Odziv na stres	Doživljanje stresa	STRES
U77	ne padam na vice in »fore«, ki jih imajo ljudje, ki me hočejo zabavat.	Zadržanost	Odziv na stres	Doživljanje stresa	STRES
U78	Takrat se raje umaknem in se držim zase.	Nedružabnost	Odziv na stres	Doživljanje stresa	STRES
U79	Večinoma je to samo šola...	Šolstvo	Primer stresne situacije	Stresne situacije	STRES
U80	Saj za to se mi zdi puberteta tako uporabna, ker nas na nek način pripravi na prihodnost, da ne padaš v nesrečo.	Učenje spopadanja s stresom v puberteti	Način soočanja s stresom	Soočanje s stresom	STRES
U81	To pomeni, da če ne dobiš službe, da nisi potem popolnoma nesrečen, ampak, da vztrajaš.	Vztrajnost	Odziv na stres	Doživljanje stresa	STRES
U82	Velikokrat grem na treninge, to mi zelo pomaga.	Treniranje	Način soočanja s stresom	Soočanje s stresom	STRES
U83	Tam se lahko sprostiš, nobeden te ne moti, ti samo »švicaš« in delaš nekaj zase.	Treniranje	Način soočanja s stresom	Soočanje s stresom	STRES
U84	Lahko greš tudi s kakšnimi kolegi, da imaš družbo in se pogovarjaš.	Pogovor	Način soočanja s stresom	Soočanje s stresom	STRES
U85	Tako si najbolj pomagam pri stresu. Socialnost in delo na sebi.	Socialnost in delo na sebi	Način soočanja s stresom	Soočanje s stresom	STRES
U86	Zelo dobro.	Dobra izkušnja	Pozitivno doživljanje	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMS

			Fužinskih gamsov		
U87	Z njimi mi je najboljše.	Dobra izkušnja	Pozitivno doživljanje je Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
U88	Lani, ko smo hodili, sem kar dobre spomine dobil od tega.	Lepi spomini	Pozitivno doživljanje je Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
U89	Poleg tega tudi vidiš naravo in greš ven iz mesta. Jaz sem na primer zmeraj v Ljubljani in mi zato res paše it malo ven.	Užitek v naravi	Pozitivno doživljanje je Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
U90	Potem se gre tudi v kakšno reko, tisto mrzlo, ki ima 4 stopinje, da te res zmrazi.	Kopanje v mrzlih rekah	Pozitivno doživljanje je Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
U91	Tako dobiš nov duh, nov zagon.	Pridobivanje novega zagona in motivacije	Pozitivno doživljanje je Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
U92	Zelo je dobro, da gremo skupaj z ljudmi, ki so mi všeč, se skupaj zabavamo, smejimo in potem res mine čas.	Motivacija dobre družbe	Pozitivno doživljanje je Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
U93	Ja, takrat sem nekaj hodil ven s prijatelji telovadit na droge...	Izvajanje vadbe na drogah	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE
U94	...drugače pa sem bil veliko več doma.	Omejenost na lastni dom	Negativni vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
U95	V svoji sobi pa ne telovadim, ker je zelo majhna in ne maram v tako majhnem prostoru telovadit, ker je potem vse zatoхло in vlažno.	Pomanjkanje prostora za vadbo v domačem okolju	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE
U96	Takrat mi je vse padlo dol.	Izguba motivacije	Negativni vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE

U97	Imel sem manj kondicije in veliko manj, skoraj nič, motivacije da bi delal kaj za šolo ali pa bil aktiven.	Izguba motivacij	Negativn vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
U98	Vem pa, da se je v tem času drugim ljudem tudi kaj hujšega dogajalo, zato jaz ne bi rekel, da sem tako slabo preživel, je bilo kar v redu.	Občutenje posledic epidemije	Negativne posledice epidemije	Epidemija	OMEJITVE
U99	Je pa res, da smo se veliko manj pogovarjali vsi skupaj, imeli smo samo računalnik, preko katerega smo bili v stikih.	Občutenje posledic epidemije	Negativne posledice epidemije	Epidemija	OMEJITVE
U100	Jaz sem bil takrat na računalniku cel dan, do enajstih ali polnoči.	Celodnevna uporaba računalnika	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE
U101	Pred tem sem pa vedno hodil spat ob desetih.	Ponočevanje ob igranju video iger	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE
B1	Da grem na sprehod...	Sprehodi	Vrsta športa	Športna aktivnost	ŠPORT
B2	Večinoma pa je to Korak...	Obiskovanje Cone	Sodelovanje v programu Cone	Cona	PROSTI ČAS
B3	...po šoli, grem vedno v Korak.	Obiskovanje Cone	Sodelovanje v programu Cone	Cona	PROSTI ČAS
B4	Predvsem je bistvo, da imam tukaj vedno družbo.	Obiskovanje Cone	Sodelovanje v programu Cone	Cona	PROSTI ČAS
B5	Potem, rada igram šah. Dolgo že nisem igrala nogometa, včasih sem ga trenirala - 9 let -...	Igranje šaha in nogometa	Vrsta športa	Športna aktivnost	ŠPORT
B6	...sem potem nehala, ker sem začela »žurat« in kaditi travo. To me je čisto upočasnilo in se več nisem našla v nogometu...	Prenehanje s športno aktivnostjo zaradi kajenja marihuan	Doživljanje vpliva uporabe nedovoljenih substanc na športno aktivnost	Doživljanje vpliva uporabe nedovoljenih substanc	DRUGO
B7	Rada berem tudi knjige.	Užitek ob branju knjig	Branje	/	PROSTI ČAS
B8	Aktivna sem dosti...	Zadostna aktivnost	Redna športna aktivnost	Gostota športne aktivnosti	ŠPORT

B9	...kar veliko bi rekla.	Zadostna aktivnost	Redna športna aktivnost	Gostota športne aktivnosti	ŠPORT
B10	Najraje imam sprehode...	Sprehodi	Vrsta športa	Športna aktivnost	ŠPORT
B11	...ali pa pohode.	Pohodi	Vrsta športa	Športna aktivnost	ŠPORT
B12	...9 let trenirala tudi nogomet.	Nogomet	Vrsta športa	Športna aktivnost	ŠPORT
B13	Poleg tega pa na Koraku pogosto igram šah...	Igranje šaha in nogometa	Vrsta športa	Športna aktivnost	ŠPORT
B14	...in pa ping-pong, to igram skoraj vsak dan.	Ping-pong	Vrsta športa	Športna aktivnost	ŠPORT
B15	Lotim se pa pravzaprav kateregakoli športa, če mi je ponujena priložnost.	Pripravljenost preizkusiti vsak šport	Vrsta športa	Športna aktivnost	ŠPORT
B16	Jaz sem odprta oseba in grem z veseljem probat neke nove stvari.	Odprtost	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPODOBA
B17	Ko sem športno aktivna se počutim zelo dobro, ker vem, kaj je za tem.	Dobro počutje ob športni aktivnosti	Pozitivni občutki	Občutki	ŠPORT
B18	Vem, da se ti sprošča nekaj v možganih, ki krepi tvoje zadovoljstvo in dobro počutje.	Dobro počutje ob športni aktivnosti	Pozitivni občutki	Občutki	ŠPORT
B19	Tako, da se res počutim dobro.	Dobro počutje ob športni aktivnosti	Pozitivni občutki	Občutki	ŠPORT
B20	Prvič je dobro tudi to, ker nimam potrebe po kajenju cigaret, kadar sem aktivna...	Odsotnost potrebe po kajenju	Pozitiven vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
B21	...poleg tega pa pridobim tudi več discipline.	Krepitev lastne discipline	Pozitiven vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
B22	Rada gledam filme...	Gledanje filmov	Način uporabe sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
B23	...druženje s prijatelji...	Druženje s prijatelji	Prijateljstvo	Druženje	PROSTI ČAS
B24	...kakšno »žuranje«, ampak to grem samo poleti, ko sem na Kosovem.	Druženje s prijatelji	Prijateljstvo	Druženje	PROSTI ČAS
B25	Tukaj res bolj malo, mogoče kdaj kakšno vino s prijateljico.	Druženje s prijatelji	Prijateljstvo	Druženje	PROSTI ČAS
B26	Prej sem veliko več...	Zmanjšana uporaba sodobne	Čas posvečen sodobni	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS

		tehnologije v zadnjem času	tehnologiji		
B27	...sedaj pa lahko zdržim brez telefona.	Zmanjšana uporaba sodobne tehnologije v zadnjem času	Čas posvečen sodobni tehnologiji	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
B28	Tako, TikTok, ja, lahko si obseden s tem.	Uporaba aplikacije TikTok	Način uporabe sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
B29	Bolj pa se mi zdi ta tehnologija pomembna za komunikacijo.	Komunikacija	Način uporabe sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
B30	Recimo, ko nekomu pišeš, da bi šel ven, je to vedno na primer Facebook, Instagram, Snapchat ali pa klici. Bi rekla, da je odvisno od različnih faktorjev...	Komunikacija	Način uporabe sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
B31	...če imam neke aktivnosti, da se nekaj dogaja, potem nisem na tehnologiji.	Zmanjšana uporaba sodobne tehnologije v določenih okoliščinah	Čas posvečen sodobni tehnologiji	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
B32	Tukaj na Koraku res pogledam dvakrat ali trikrat na telefon, to je pa to.	Zmanjšana uporaba sodobne tehnologije v določenih okoliščinah	Čas posvečen sodobni tehnologiji	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
B33	Včasih je to samo potreba po druženju...	Želja po druženju	Razlog za uporabo sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
B34	...da ne bi imela več občutka osamljenosti.	Želja po druženju	Razlog za uporabo sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
B35	Imela sem tudi trenutke, ko sem preko socialnih omrežji spremljala življenja drugih, mogoče nekaterih slavnih, in si mislila: »O blagor!«. Na koncu pa seveda vidiš, da to kar kažejo sploh ni resnično.	Spremljanje življenj drugih	Razlog za uporabo sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
B36	Zato sem se odločila, da bi rada delala več na sebi.	Odločitev za delo na sebi	Pozitivna plat sodobne	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS

			tehnologije		
B37	...se za uporabo sodobne tehnologije odločim tudi iz dolgčasa. Uporaba tehnologije pa v meni vzbuja nevtralne občutke, ker sploh ne veš kaj bi in potem samo zapravljáš čas.	Dolgčas	Razlog za uporabo sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
B38	Če dam kot primer TikTok, ti samo gledaš, poslušáš in menjavaš videe. Včasih je tudi kaj zanimivega, seveda, ampak bolj kot to, pa takrat pozabiš na vse, kar je okoli tebe in vidiš samo telefon.	Odmik od realnosti	Razlog za uporabo sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
B39	Cel dan si bil samo doma...	Omejenost na lastni dom	Negativn vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
B40	...bolj si izgubil stik z ljudmi.	Pomanjkanje stika z ljudmi	Negativn vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
B41	Delala sem več neumnosti...	Nespametne aktivnosti	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE
B42	...kadila sem travo...	Kajenje marihuan	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE
B43	...hodila sem ven...	Druženje s prijatelji	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE
B44	Enkrat so me dobili zunaj po deveti uri in so mi skoraj kazni napisali.	Strah pred kaznijo	Negativn vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
B45	Zelo slabo je ta karantena vplivala na vse.	Slab vpliv	Negativne posledice epidemije	Epidemija	OMEJITVE
B46	Bilo mi je zelo neprijetno...	Neprijetnost	Negativne posledice epidemije	Epidemija	OMEJITVE

B47	potem si rečeš, saj bo minilo.	Upanje, da bo minilo	Pozitivno doživljanje vpliva omejitev povezanih z epidemijo	Doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	OMEJITVE
B48	Tako, mislim, da sem dosti smešna...	Dober smisel za humor	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPODOBA
B49	...prijazna...	Prijaznost	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPODOBA
B50	...kreativna...	Kreativnost	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPODOBA
B51	...odprta oseba.	Odprtost	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPODOBA
B52	...sem odprta za novosti in dobro družbo.	Odprtost	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPODOBA
B53	O preteklosti ne maram govoriti.	Izogibanje pogovorom o preteklosti	Opis samega sebe	Lastna samopodoba	SAMOPODOBA
B54	...rada imam modo.	Navdušenost nad modo	Opis samega sebe	Lastna samopodoba	SAMOPODOBA
B55	Sem tudi razumna...	Razumno st	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPODOBA
B56	znam tudina drugačen način pogledat stvari, kot ostali.	Inovativen pogled na različne situacije v življenju	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPODOBA
B57	Nekatere stvari mi grejo zelo dobro, druge pa slabše.	Podobnost med vrstniki	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPODOBA
B58	Na splošno pa sem zadovoljna s svojimi sposobnostmi.	Zadovoljstvo z lastnimi spretnostmi	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPODOBA
B59	Seveda pa mi je zelo dober občutek, ko mi gre nekaj zelo dobro.	Zadovoljstvo z lastnimi spretnostmi	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPODOBA
B60	Rada pa bi izboljšala svojo kondicijo, ker se to kar opazi, kadar grem v gore.	Želja po izboljšanju kondicije	Želja po napredovanju v življenju	Učenje in napredovanje	SAMOPODOBA

B61	So področja, kjer si želim napredovati...	Želja po napredku	Želja po napredovanju v življenju	Učenje in napredovanje	SAMOPOD OBA
B62	...se mi zdi, da mi gre kar dobro v življenju.	Zadovoljstvo z lastnimi spretnostmi	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
B63	Mnogo bolj inteligentno in na drugačen način.	Pozitivna subjektivna ocena svojih sposobnosti	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPOD OBA
B64	Ostali imajo neke druge cilje v življenju, kot jaz.	Subjektivna ocena svojih sposobnosti	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPOD OBA
B65	Jaz imam tri strahove.	Trije večji strahovi	Opis samega sebe	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
B66	Jaz v bistvu nimam potrebe, da sem obdana z ljudmi, da bi se bolje počutila...	Neobstoj potrebe po druženju za lastno zadovoljstvo	Opis samega sebe	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
B67	...nimam potrebe, da bi se komurkoli dokazovala.	Neobstoj potrebe po dokazovanju	Opis samega sebe	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
B68	Mogoče samo starejšim, ker bi želela njihovo spoštovanje.	Potreba po dokazovanju starejšim	Opis samega sebe	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
B69	Vidim žensko v obleki, ki hodi mimo nekih moških, ki jo gledajo, ona pa s pokončno glavo v visokih petah gre samo mimo in se ne zmeni zanje.	Opis samozaveštne ženske	Definicija samozavesti	Samozavest	SAMOPOD OBA
B70	Imam neko samozavest, ampak se mi pri starejših malo zniža...	Nižja samozavesta v prisotnosti starejših	Negativna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
B71	...pri mlajših pa zviša. Tak karakter sem, da se malo spreminjam in prilagam glede na osebo s katero sem v komunikaciji.	Višja samozavesta ob prisotnosti mlajših	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
B72	Trenutno stanje, ne nisem zadovoljna...	Nezadovoljstvo v življenju	Negativno zadovoljstvo	Lastno zadovoljstvo	ZADOVOLJSTVO

B73	...mislim, da bi lahko več imela.	Nezadovoljstvo v življenju	Negativno zadovoljstvo	Lastno zadovoljstvo	ZADOVOLJSTVO
B74	Morala bi več delati na sebi.	Nezadovoljstvo v življenju	Negativno zadovoljstvo	Lastno zadovoljstvo	ZADOVOLJSTVO
B75	Tudi neke materialne stvari, ne bi me smele motiti, ampak me.	Nezadovoljstvo v življenju	Negativno zadovoljstvo	Lastno zadovoljstvo	ZADOVOLJSTVO
B76	Tudi denar je en tak velik problem.	Nezadovoljstvo v življenju	Negativno zadovoljstvo	Lastno zadovoljstvo	ZADOVOLJSTVO
B77	Rada bi se več naučila o psihologiji in telesni govorici, mogoče bi šla na kakšen tečaj.	Zagotavljanje lastne sreče in zadovoljstva	Zagotavljanje lastnega zadovoljstva	Lastno zadovoljstvo	ZADOVOLJSTVO
B78	Hvala Bogu, da je Korak zastoj, meni to ogromno pomaga.	Zagotavljanje lastne sreče in zadovoljstva	Zagotavljanje lastnega zadovoljstva	Lastno zadovoljstvo	ZADOVOLJSTVO
B79	Ima, zelo velik vpliv.	Doživljanje vpliva športa na zadovoljstvo	Pozitiven vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
B80	Ne počutiš se več, kot da si pod stresom.	Neobčutek stresa	Pozitivno doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom	Doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom	STRES
B81	Dobro je, da si čisto v drugem okolju.	Doživljanje vpliva športa na zadovoljstvo	Pozitiven vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
B82	Kot prvo, nisi na telefonu...	Odsotnost potrebe po uporabi telefona	Pozitiven vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
B83	...kot drugo, delaš za svoje telo...	Krepitev telesa	Pozitiven vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
B84	...kot tretje si v dobri družbi.	Druženje	Pozitiven vidik	Doživljanje vpliva	ŠPORT

			doživljanja vpliva športne aktivnosti	športne aktivnosti	
B85	Men hitro bije srce, mnogo bolj ga čutim.	Hitro bitje srca	Pokazatelj doživljanja stresa	Doživljanje stresa	STRES
B86	Takrat se tudi ne maram pogovarjat...	Nedružabnost	Odziv na stres	Doživljanje stresa	STRES
B87	...potem, ko mi enkrat prekipi se ogromno pogovarjam oz. karkričim, se ne pogovarjam.	Kričanje	Način soočanja s stresom	Soočanje s stresom	STRES
B88	Ni lep občutek, res ni lep občutek ...	Slab občutek	Doživljanje stresa kot nekaj negativnega	Doživljanje stresa	STRES
B89	...večkrat ga doživljam.	Pogosto srečevanje s stresom	Gostota doživljanja stresa	Doživljanje stresa	STRES
B90	Moram se ga naučit malo boljše kontrolirat.	Učenje kontroliranja stresa	Želja po večji samokontroli	Samokontrola	STRES
B91	To, da se odstranim od problema za nekaj časa in se potem vrneš z neko svežo miselnostjo. Včasih pa kar rabiš en dan, da vse skupaj prespiš.	Odmik od problema	Način soočanja s stresom	Soočanje s stresom	STRES
B92	Meni pa najbolj pomaga sprehod.	Pozitiven vpliv sprehoda	Pozitivno doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom	Doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom	STRES
B93	Zgubim se sama v sebi, ampak na pozitiven način, ker dam vse od sebe, da takrat razmišljam samo o sebi in ne tudi o drugih.	Pozitiven vpliv sprehoda	Pozitivno doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom	Doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom	STRES
B94	Vsakodnevno mi pomaga.	Vsakodnevna uporaba športa za soočanje s stresom	Pozitivno doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom	Doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom	STRES
B95	Zelo dobro.	Dobra izkušnja	Pozitivno doživljanje Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
B96	Tako je, kot da ni napomo.	Motivacija dobre družbe	Pozitivno doživljanje Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI

B97	Hodiš, ampak se ves čas nekaj pogovarjaš in se učiš novih stvari.	Motivacij a dobre družbe	Pozitivno doživljan je Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
B98	Zelo je dobro tudi zaradi družbe.	Motivacij a dobre družbe	Pozitivno doživljan je Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
B99	Če je družba dobra je vse boljše.	Motivacij a dobre družbe	Pozitivno doživljan je Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
B100	Saj sploh nimam nič za reč, boljše ne bi moglo biti.	Dobra izkušnja	Pozitivno doživljan je Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
B101	Name je to vplivalo tako, da sem morala velikokrat na sprehod...	Potreba po večkratnih sprehodih	Negative n vidik omejitev povezani h z epidemij o	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
B102	...začela sem tudi teč.	Pričetek tekaštva	Negative n vidik omejitev povezani h z epidemij o	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
B103	Morala sem se gibati več kot ponavadi, da sem vzdrževala neko dobro počutje.	Potreba po gibanju za zagotavljanje dobrega počutja	Negative n vidik omejitev povezani h z epidemij o	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
K1	Največ grem v šolo...	Šola	Šolanje	Obveznosti	PROSTI ČAS
K2	...v službo...	Služba	Zaposlitev	Obveznosti	PROSTI ČAS
K3	...pridem tudi sem, kjer se ponavadi družimo in igramo enko.	Obiskovanje Cone	Sodelovanje v programu Cone	Cona	PROSTI ČAS
K4	Nisem aktivna, res nimam nobene kondicije.	Športna neaktivnost	Neaktivnost	Gostota športne aktivnosti	ŠPORT
K5	Ko smo začeli s Fužinskimi gamsi lahko rečem, da sem bila najpočasnejša.	Pomanjkljiva kondicija	Negative n vidik odsotnosti športne aktivnosti	Odsotnost športne aktivnosti	ŠPORT
K6	Kar imam športne aktivnostije v šoli...	Telovadba v šoli	Vrsta športa	Športna aktivnost	ŠPORT

K7	...zdaj, ko je poletje, pa hodim tudi v fitnes.	Fitnes	Vrsta športa	Športna aktivnost	ŠPORT
K8	Pa super.	Dobro počutje ob športni aktivnosti	Pozitivni občutki	Občutki	ŠPORT
K9	Boljše je, kot, da sedim doma.	Dobro počutje ob športni aktivnosti	Pozitivni občutki	Občutki	ŠPORT
K10	Na začetku prvega letnika sem veliko risala, sedaj sem nehala.	Ukvarjanje z risanjem v preteklosti	Risanje	Umetnost	PROSTI ČAS
K11	Še vedno rišem, če najdem inspiracijo, drugače pa ne.	Risanje ob novi inspiraciji	Risanje	Umetnost	PROSTI ČAS
K12	Zelo rada gledam serije, kar zgubim se v tem.	Užitek ob gledanju serij	Razlog za uporabo sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
K13	Potem je tu še Instagram...	Uporaba aplikacije Instagram	Način uporabe sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
K14	...ukvarjam se z marketingom, hodim na grafično, in potem lahko najdem kakšne nove ideje.	Marketing	Način uporabe sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
K15	Jaz bi rekla, da je to zabava.	Želja po zabavi	Razlog za uporabo sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
K16	Ko gledaš serijo najdeš nekaj, kar je zelo težko ali celo nemogoče najti v realnem življenju. Na primer prva ljubezen in številne spletke, to je težko najti v realnem življenju. V seriji pa najdeš to zabavo, enostavno se izgubiš.	Želja po zabavi	Razlog za uporabo sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
K17	Najdem si tisto, kar mi je zabavno in mi je smešno.	Želja po zabavi	Razlog za uporabo sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
K18	Vedno najdem nekaj kar me zabava in potem to gledam, da se sprostim.	Želja po zabavi	Razlog za uporabo sodobne tehnologije	Sodobna tehnologija	PROSTI ČAS
K19	Takrat sem veliko gledala serije...	Gledanje serij	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE

K20	...smo se pogovarjali preko Discorda...	Odsotnost komunikacije v živo	Negativn vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
K21	...smo igrali igrice.	Igranje iger s prijatelji	Način preživljanja časa med epidemijo	Preživljanje časa med epidemijo	OMEJITVE
K22	Lahko rečem, da ne bi želela tega več ponoviti.	Neprijetna izkušnja	Negativn vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
K23	Neumno mi je bilo.	Neprijetna izkušnja	Negativn vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
K24	Izgubili smo kontakt z nekaterimi osebami...	Izguba kontakta z ljudmi	Negativn vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
K25	Jaz sem tudi zelo rada aktivna, ne ravno na športnem področju ampak na splošno v življenju, da imam obveznosti, zato mi je bilo takrat dolgočasno.	Dolgočasnost	Negativn vidik omejitev povezanih z epidemijo	Stališča glede omejitev med epidemijo	OMEJITVE
K26	Pozitivna oseba, to sem sigurno.	Dobrovoljnost	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
K27	Sem tudi sitna in tečna, na ta način me večinoma spoznajo prijatelji.	Sitnost in tečnoba	Opis samega sebe	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
K28	Sem tudi zelo živahna, ker nikoli ne morem biti pri miru in poslušati. Zmeraj sem za akcijo.	Dobrovoljnost	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
K29	Ne gre mi najbolje, ampak me to nič ne moti.	Nižja spretnost pri športnih aktivnostih	Opis samega sebe	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
K30	Tudi pri Gamsih, kjer sem vedno zadnja, me počakajo in mi rečejo, da je to čisto v redu.	Nižja spretnost pri športnih	Opis samega sebe	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA

		aktivnosti h			
K31	Mislim pa, da z vajo tudi jaz postajam boljša v športu.	Sposobnost izboljšave spretnosti pri športni aktivnosti preko vaje	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
K32	Za šolo recimo imam včasih težave.	Šolstvo	Negativna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
K33	Če me stvar zanima mi gre odlično, večinoma si vse zapomnim.	Višja spretnost ob obstoju interesa za učenje	Opis samega sebe	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
K34	Sem tudi bolj vizualni tip človeka zato si vse zapomnim po oblikah in barvah.	Vizualno učenje	Opis samega sebe	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
K35	Če pa za nekaj nisem zainteresirana, potem nimam motivacije in mi gre slabše.	Višja spretnost ob obstoju interesa za učenje	Opis samega sebe	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA
K36	Mislim, da vidim veliko razliko, ker večina jih bi izbrala recimo, da pridejo sem na Korak in se igrajo, jaz pa grem raje delati.	Pozitivna subjektivna ocena svojih sposobnosti	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPOD OBA
K37	Večina vrstnikov gre raje v klub ali na kavico, jaz pa grem raje v službo.	Pozitivna subjektivna ocena svojih sposobnosti	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPOD OBA
K38	Ne, slabša sigurno ne.	Pozitivna subjektivna ocena svojih sposobnosti	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPOD OBA
K39	Mislim, da smo vsi dokaj enaki.	Pozitivna subjektivna ocena svojih sposobnosti	Primerjava z vrstniki	/	SAMOPOD OBA
K40	Ko najdeš nek problem in ne rečeš, da je to težko, ampak si rečeš, da bo že kako. Tako ali tako se bomo v prihodnosti srečali s še večjimi problemi.	Vztrajnost	Definicija samozavesti	Samozavest	SAMOPOD OBA
K41	Če so neke težje stvari, potem sem, ker vem, da je to nekaj, s čemer se sedaj soočam, v prihodnosti pa tega več ne bo in bo vse rešeno.	Samozavest ob težjih preizkušnjah	Pozitivna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPOD OBA

K42	Če so pa te lažje stvari, ko se z nekom spoznam, se je zelo težko že na začetku pogovarjati in hecati, ker ne veš, kakšna je druga oseba.	Nizka samozave st ob spoznavanju novih ljudi	Negativna samopodoba	Lastna samopodoba	SAMOPODOBA
K43	Seveda sem.	Občutenje zadovoljstva v življenju	Pozitivno zadovoljstvo	Lastno zadovoljstvo	ZADOVOLJSTVO
K44	Danes sem dobila nov dan in ga bom izkoristila, ne bom sedela, ampak ga bom izkoristila. Zaradi tega sem ponosna, kerto prepoznam. Tudi drugi ljudje lahko to prepoznajo in cenijo.	Občutenje zadovoljstva v življenju	Pozitivno zadovoljstvo	Lastno zadovoljstvo	ZADOVOLJSTVO
K45	Kadar grem z Gamsi se mi zdi, da ima vpliv.	Zaznavanje vpliva, kadar je z Fužinski mi gamsi	Odvisnost doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
K46	Ko recimo hodimo in piše, da je do vrha še 45 minut, mi pa rabimo 50 min, ti je zelo težko, potem pa prideš na vrh in si vesel in zadovoljen s svojim uspehom.	Zaznavanje vpliva, kadar je z Fužinski mi gamsi	Odvisnost pozitivnega vidika doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
K47	Tudi, ko imamo zjutraj športno in pretečeš nekaj, si čisto zadovoljen in vesel.	Zaznavanje vpliva pri športni vzgoji	Odvisnost pozitivnega vidika doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
K48	Po drugi strani pa zame to niti ni glavna stvar.	Pomembnost drugih faktorjev	Nevtralen vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
K49	Zame ni gibanje tisto, kar bi nujno rabila, da bi bila zadovoljna, vsekakor pa ne škodi.	Pomembnost drugih faktorjev	Nevtralen vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	Doživljanje vpliva športne aktivnosti	ŠPORT
K50	Živčna sem, ampak obenem bolj umirjena.	Živčnost	Pokazatelj doživljanja stresa	Doživljanje stresa	STRES
K51	To pomeni, da se ne bom z nekom kregala, ampak bom bolj tiha.	Umirjenost	Pokazatelj doživljanja stresa	Doživljanje stresa	STRES
K52	Potem pa se tudi ne počutim dobro, ker sem zaprta in vem, da je to stres.	Zaprto	Doživljanje stresa kot nekaj	Doživljanje stresa	STRES

			negativne ga		
K53	Takrat bi najraje šla stran, da se pozabi name, se malo sprostim in potem pridem nazaj.	Odmik od problema	Način soočanja s stresom	Soočanje s stresom	STRES
K54	V službi imam ves čas stres, ampak sem tega že navajena, tako da sem dokaj mirna.	Služba	Primer stresne situacije	Stresne situacije	STRES
K55	Potem tudi v šoli, večinoma takrat, ko so testi in imamo vse v enem tednu.	Šolstvo	Primer stresne situacije	Stresne situacije	STRES
K56	Recimo, imam težave z angleščino in ko imamo test in vem, da se ne morem naučit, ker mi enostavno ne gre, potem sem pod stresom.	Šolstvo	Primer stresne situacije	Stresne situacije	STRES
K57	Jaz imam takrat adrenalin in mi je prijetno, ko sem pod stresom, ker vem, da moram bit prisotna in da moram to naredit.	Doživljanje eustresa	Način soočanja s stresom	Soočanje s stresom	STRES
K58	Zame ne.	Neobstoj vpliva športne aktivnosti na soočanje s stresom	Doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom kot neobstoječe	Doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom	STRES
K59	Res dobro.	Dobra izkušnja	Pozitivno doživljanje Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
K60	Najprej si rečeš, to je zelo težko. Potem pa prideš gor in imaš tako lep razgled in lahko narediš odlične fotografije, rada tudi fotografiram, in ko pridem gor sem res zadovoljna, da sem tja prišla in to naredila.	Užitek v gorništvu	Pozitivno doživljanje Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
K61	In imaš potem tudi lep spomin.	Lepi spomini	Pozitivno doživljanje Fužinskih gamsov	Doživljanje Fužinskih gamsov	FUŽINSKI GAMSI
K62	Name to niti ni vplivalo.	Odsotnost vpliva	Nevtraln o doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	Doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	OMEJITVE
K63	Seveda, ko je bil fitnes zaprt nisem hodila, potek, ko so ga odpri, pa se mi enostavno ni dalo spet začeti.	Pomanjkanje motivacij e	Negativn o doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	Doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	OMEJITVE
K64	Mislil pa da to ni prav zelo vplivalo name.	Neobstoj vpliva	Nevtraln o doživljanje	Doživljanje vpliva epidemije na	OMEJITVE

			je vpliva epidemije na športno aktivnost	športno aktivnost	
K65	Psihično ne, fizično pa je.	Doživljan je negativne ga fizičnega vpliva	Negativn o doživljan je vpliva epidemije na športno aktivnost	Doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	OMEJITVE
K66	Prej sem imela kondicijo in sem jo izgubila.	Doživljan je negativne ga fizičnega vpliva	Negativn o doživljan je vpliva epidemije na športno aktivnost	Doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	OMEJITVE
K67	Sedaj jo skušam spet nazaj pridobit.	Doživljan je negativne ga fizičnega vpliva	Negativn o doživljan je vpliva epidemije na športno aktivnost	Doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost	OMEJITVE

Tabela 1: Odprto kodiranje

8.4. Osnovno kodiranje

PROSTI ČAS

Prostovoljstvo

Prostovoljno gasilstvo V1

Branje

Užitek ob branju knjig B7

Cona

Sodelovanje v programu Cone

Obiskovanje Cone A3, B2, B3, B4, K3

Druženje

Dejavniki vpliva

Dejavniki vpliva na odločitev za druženje M2, M5

Način druženja

Druženje v gostilnah in na veselicah V19

Druženje zunaj M4

Obisk bazena M3

Pogovor s prijatelji M24

Prijateljstvo

Druženje s prijatelji M1, A2, A9, V18, U14, U15, B23, B24,

B25

Obveznosti

Šolanje

Vojska V2

Šola K1

Domača opravila

Kmetijstvo V3

Vsakodnevna opravila M15

Zaposlitev

Služba K2

Sodobna tehnologija

Čas posvečen sodobni tehnologiji

Neuporaba sodobne tehnologije A13

Povečana uporaba sodobne tehnologije doma V24

Uporaba sodobne tehnologije doma V21

Veliko časa posvečenega sodobni tehnologiji A10, U17, U18

Zmanjšana uporaba sodobne tehnologije v vojski V25

Polovica vsega prostega časa M21

Zmanjšana uporaba sodobne tehnologije v zadnjem času B26,

B27

Zmanjšana uporaba sodobne tehnologije v določenih okoliščinah

B31, B32

Način uporabe sodobne tehnologije

Igranje videoiger V15, M18, U2

Poslušanje glasbe na telefonu A11

Komunikacija A12, B29, B30

Gledanje videov M19, M16

Osebnostna rast M20

Pogovor preko spleta U16

Učenje med uporabo sodobne tehnologije U22, U23

Gledanje filmov B22

	Uporaba aplikacije TikTok	B28
	Uporaba aplikacije Instagram	K13
	Marketing	K14
	Negativen vidik sodobne tehnologije	
	Odsotnost dobrega počutja ob pretirani uporabi sodobnih	V29
	Spremljanje socialnih omrežji že zjutraj	V22
	Občutki povezani z uporabo sodobne tehnologije	
	Prijetnost uporabe sodobne tehnologije	A17, U21, U25, U26,
U27	Pozitivna plat sodobne tehnologije	
	Uporaba platforme Discord	M23, B36
	Pozitivni vidik videoiger	
	Družaben vidik	M22, M25, M26, M27
	Zadovoljstvo pri igranju video iger	V16
	Razlog za uporabo sodobne tehnologije	
	Razlog za uporabo sodobne tehnologije	V27
	Ohranjanje stihov preko telefona	A16
	Poslušanje glasbe ob hoji	A15
	Prijetnost uporabe sodobne tehnologije	A14
	Želja po zabavi	V28, K15, K16, K17, K18
	Dolgčas	U19, U24, B37
	Navada iz otroštva	U20
	Utrujenost	U28
	Želja po druženju	B33, B34
	Spremljanje življenj drugih	B35
	Odmik od realnosti	B38
	Užitek ob gledanju serij	K12
	Vrsta uporabljenih sodobnih tehnologij	
	Uporaba računalnika	V23, U1
	Uporaba računalnika, PlayStation-a, telefona itd.	V26
Umetnost		
	Glasba	
	Glasbena kompozicija	V44
	Glasbena produkcija	V45
	Igranje harmonike	V43
	Poslušanje glasbe	V20
	Risanje	
	Ukvarjanje z risanjem v preteklosti	K10
	Risanje ob novi inspiraciji	K11

ŠPORT

Doživljanje vpliva športne aktivnosti

	Pozitiven vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti	
	Doživljanje vpliva športa na zadovoljstvo	M52, A38, B79, B81
	Spremembe počutja ob športu	M53
	Zadovoljstvo zaradi vztrajnosti	M54
	Sproščujoče	A6
	Odsotnost misli na probleme	A7
	Sprožanje dopamina	A39
	Odmik in nabiranje nove energije	V9, V14

Razreševanje negativnih misli V10
 Ohranjanje forme V11, V13
 Izboljšanje počutja ob športni aktivnosti V12, V70, V71, V72
 Pestrost M14
 Krepitev telesa U10, U11, U12, U13, B83
 Slabo počutje ob odsotnosti športa U73
 Odsotnost potrebe po kajenju B20
 Krepitev lastne discipline B21
 Odsotnost potrebe po uporabi telefona B82
 Druženje B84

Odvisnost doživljanja vpliva športne aktivnosti
 Zaznavanje vpliva, kadar je z Fužinskimi gamsi K45, K46
 Zaznavanje vpliva pri športni vzgoji K47
 Nevtralen vidik doživljanja vpliva športne aktivnosti
 Pomembnost drugih faktorjev K48, K49

Gostota športne aktivnosti

Zmerna aktivnost
 Srednja stopnja aktivnosti na področju športa M6
 Redna športna aktivnost
 Rekreativno ukvarjanje s športom A1
 Treningi štirikrat tedensko A4, U7
 Treniranje že 8 let A8
 Povečana aktivnost v vojski V5
 Aktivnost do trikrat na teden V4
 Zadostna aktivnost B8, B9
 Neaktivnost
 Športna neaktivnost K4

Odsotnost športne aktivnosti

Negativen vidik odsotnosti športne aktivnosti
 Pomanjkljiva kondicija K5

Občutki

Pozitivni občutki
 Pričakovanja M12
 Pomembnost prisotnosti plesa A19
 Pomembnost prisotnosti gornišтва V100
 Prisotnost svežega zraka in sonca V101
 Dobro počutje ob športni aktivnosti U8, B17, B18, B19, K8,
 K9,
 Dobro počutje dan po športni aktivnosti U9
 Želja po gibanju U74, U75
 Negativni občutki
 Rutina M13

Športna aktivnost

Vrsta športa
 Plavanje M7
 Plezanje M8
 Gornišтво M9
 Potapljanje M10
 Borilne veščine M11
 Sprehod s prijateljicami A5

		Tek V6
		Gornišstvo V7, V99
		Vadba na drogovich V8
		Jahanje V17
		Kikboks U5
		Fitnes U6, K7
		Sprehodi B1, B10
		Igranje šaha in nogometa B5, B13
		Pohodi B11
		Nogomet B12
		Ping-pong B14
		Pripravljenost preizkusiti vsak šport B15
		Telovadba v šoli K6
	Treniranje	
		Obiskovanje treningov U3, U4
ZADOVOLJSTVO		
	Hvaležnost	
		Hvaležnost za dobre stvari A37
	Lastno zadovoljstvo	
	Pozitivno zadovoljstvo	
		Pozitiven pogled na svet M17
		Visoko zadovoljstvo v življenju M49, M51
		Brez težav M50
		Občutenje zadovoljstva v življenju u A36, U71, K43, K44
	Negativno zadovoljstvo	
		Nezadovoljstvo v življenju B72, B73, B74, B75, B76
	Zagotavljanje lastnega zadovoljstva	
		Zagotavljanje lastne sreče in zadovoljstva V67, V68, V69, B77, B78
		Temeljenje sreče na večih stvareh A47
STRES		
	Doživljanje stresa	
	Odziv na stres	
		Nedružabnost M55, U78, B86
		Zadržanost U76, U77
		Vztrajnost U81
	Pokazatelji doživljanja stresa	
		Osredotočenost na stresni pojav M56
		Nezmožnost premagovanja stresa pred razrešitvijo problema
M57		
		Živčnost V73, K50
		Hitro bitje srca B85
		Umirjenost K51
	Gostota doživljanja stresa	
		Tri dni v mesecu M58
		Redkost pojava stresa A40
		Pogosto srečevanje s stresom V81, B89
	Doživljanje stresa kot nekaj negativnega	
		Možnost negativnih posledic stresa V78
		Slab občutek B88
		Zaprtoost K52

Stresne situacije

Primer stresne situacije

Stres na intervenciji V74, V82

Doživljanje stresa pri pisanju testov V75

Pozaba informacij zaradi stresa V76

Šolstvo U79, K55, K56

Služba K54

Doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom

Omejitve doživljanja vpliva športa na soočanje s stresom

Neobstoj dolgoročnega vpliva M61, M62, M63

Doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom kot neobstoječe

Neobstoj vpliva športne aktivnosti na soočanje s stresom A43,

K58

Pozitivno doživljanje vpliva športa na soočanje s stresom

Odsotnost stresa pri športni aktivnosti V85, V86

Neobčutenje stresa V87, B80

Kontroliranje stresa V88

Pozitiven vpliv sprehoda B92, B93

Vsakodnevna uporaba športa za soočanje s stresom B94

Posledice doživljanja stresa

Negativne posledice doživljanja stresa

Utrujenost V79

Doživljanje negativnega vpliva stresa na zdravje in športno pripravljenost V80

Samokontrola

Želja po večji samokontroli

Učenje kontroliranje stresa B90

Soočanje s stresom

Način soočanja s stresom

Pogovor M59, U84

Izražanje M60

Smeš v stresnih situacijah A41

Neopredeljenost glede stresnega pojava A42

Konstruktivno reševanje stresnih situacij V46

Umik v naravo V47

Kričanje na vrhu hriba V48

Grobi športi V49

Pomembnost mirnega reagiranja na stresne situacije V83, V84

Učenje spopadanja s stresom v puberteti U80

Treniranje U82, U83

Socialnost in delo na sebi U85

Kričanje B87

Odmik od problema B91, K53

Način soočanja s stresom K57

SAMOPODOBA

Primerjava z vrstniki

Pozitivna subjektivna ocena svojih sposobnosti M43, A32, V54, U52, U53, U54, U55, U56, B63, K36, K37, K38, K39

Subjektivna ocena svojih sposobnosti B64

- Podobnost med vrstniki A31, U51, U57, U58, U59, U69, B57
- Razlike med vrstniki A33
- Prenehanje s kajenjem trave V57
- Obiskovanje šole in delo V58
- Pogum v komunikaciji z ženskami V61
- Raznolikost med vrstniki M40, M41
- Posredovanje znanja
 - Medvrstniško učenje M44
- Dejavniki samopodobe
 - Povezava med slabim začetkom dneva in nizko samopodobo
- A35
- Povezava med okoljem in samozavestjo pri raznih spretnostih
- V51
- Lastna samopodoba**
 - Pozitivna samopodoba
 - Iskrenost M36
 - Velika spretnost pri športnih dejavnostih M38, A29, V52, U46,
 - U47
 - Zadovoljstvo z lastnimi spretnostmi M39, A28, A30, V50,
 - V55, U45, U48, B58, B59, B62
 - Cenjenje lastne edinstvenosti M42
 - Samozavest M47, V65, V66, U63
 - Vztrajnost M48, V53, U67, U68
 - Izvirnost V42
 - Dobrovoljnost A23, A26, K26, K28
 - Pripravljenost pomagati A24
 - Potrpežljivost A27
 - Umirjenost U42
 - Inteligentnost U44
 - Uspešnost v šoli U49
 - Dobra prijateljstva U50
 - Doživljanje medvrstniškega nasilja kot nevplivnega na lastno
 - U64, U64
 - Poznavanje lastne vrednosti U66, U70
 - Odprtost B16, B51, B52
 - Dober smisel za humor B48
 - Prijaznost B49
 - Kreativnost B50
 - Razumnost B55
 - Inovativen pogled na različne situacije v življenju B56
 - Višja samozavest ob prisotnosti mlajših B71
 - Sposobnost izboljšave spretnosti pri športni aktivnosti preko
 - vaje K31
 - Samozavest ob težjih preizkušnjah K41
 - Negativna samopodoba
 - Šolstvo V56, K32
 - Nižja samozavest v prisotnosti starejših B70
 - Nizka samozavest ob spoznavanju novih ljudi K42
 - Prezentacija samega sebe v družbi
 - Vedenje kot pokazatelj osebnih značilnosti M37

Opis samega sebe

- Doživljanje sebe kot orla V41
- Vzkipljivost A25
- Hiperaktivnost U41
- Pogosta nihanja v razpoloženju U43
- Izogibanje pogovorom o preteklosti B53
- Navdušenost nad modo B54
- Trije večji strahovi B65
- Neobstoj potrebe po druženju za lastno zadovoljstvo B66
- Neobstoj potrebe po dokazovanju B67
- Potreba po dokazovanju starejšim B68
- Sitnost in tečnoba K27
- Nižja spretnost pri športnih aktivnostih K29, K30
- Višja spretnost ob obstoju interesa za učenje K33, K35
- Vizualno učenje K34

Osamosvajanje

- Sposobnost osamosvajanja
- Sigurnost v sposobnost osamosvojitve U72

Učenje in napredovanje

- Želja po napredovanju v življenju
- Želja po izboljšanju kondicije B60
- Želja po napredku B61

Samozavest

- Definicija samozvesti
- Vztrajnost M45, K40
- Zaupanje v prihodnost M46
- Imeti pogum, da si to kar si A34
- Upati si več kot ostali V63
- Podpora prijateljem, da ravnajo samozavestno V64
- Poznavanje lastne vrednosti U60, U61, U62
- Opis samozavestne ženske B69

OMEJITVE

Doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost

- Pozitivno doživljanje vpliva omejitev povezanih z epidemijo
 - Alternativno preživljanje časa M69
 - Upanje, da bo minilo B47
- Nevtralno doživljanje vpliva omejitev povezanih z epidemijo
 - Neobstoj sprememb v fizičnem počutju M70, V109
 - Le kratek čas omejevanja športne aktivnosti A20
 - Neprekinjeno gibanje in druženje A21
 - Kompenzacija športne aktivnosti z druženjem A22
 - Neobstoj vpliva A46, A18, K62, K64
 - Prisotnost intervencij V110
- Negativno doživljanje vpliva epidemije na športno aktivnost
 - Zmanjšana športna aktivnost M67
 - Izvajanje vadbe na drogovi M68
 - Neizkoriščene možnosti V102
 - Neizkoriščen dostop do fitnesa V103
 - Zaprta fitnesa in telovadnice V104
 - Povišanje telesne teže V105

Pomanjkanje motivacije K63

Doživljanje negativnega fizičnega vpliva K65, K66, K67

Epidemija

Negativne posledice epidemije

Občutenje posledic epidemije V106, V107, U98, U99

Slab vpliv B45

Neprijetnost B46

Stališča glede omejitev med epidemijo

Negativen vidik omejitev povezanih z epidemijo

Omejenost na lastni dom M29, M31, U94, B39

Strah pred kaznijo M30, B44

Manj možnosti za nekatere aktivnosti M34

Negativne psihične spremembe povezane s epidemijo M71

Manj druženja M72, V111

Neizkoriščen čas V30

Rutina V35

Nastop fizične bolečine zaradi nenehnega sedenja V36

Izogibanje gibanju v naravi V37

Slabo počutje V38

Pomanjkljivosti druženja preko spleta V40, V113, V114

Doživljanje pristopa višjih organov kot slabega V108

Primerjava s časom pred epidemijo M28, U29

Občutenje vpliva omejitev na lastno počutje U34

Ostajanje doma zaradi pogoja PCT U35

Izguba motivacije U96, U97

Pomanjkanje stika z ljudmi B40

Potreba po večkratnih sprehodih B101

Pričetek tekaštva B102

Potreba po gibanju za zagotavljanje dobrega počutja B103

Odsotnost komunikacije v živo K20

Neprijetna izkušnja K22, K23

Izguba kontakta z ljudmi K24

Dolgočasnost K25

Pozitiven vidik omejitev povezanih z epidemijo

Zadovoljstvo glede ostajanja doma in igranja videoiger M32

Več časa za druženje s prijatelji preko sodobnih tehnologij

M33

Začetno uživanje v igranju videoiger V34

Nevtralno doživljanje vpliva omejitev povezanih z epidemijo

Neobstoj vpliva M66

Razmerje med pozitivnim in negativnim vidikom ukrepov med epidemijo

Kompenzacija prepovedanih aktivnosti M35

Preživljanje časa med epidemijo

Način preživljanja časa med epidemijo

Celodnevna uporaba računalnika V32, U30, U33, U36, U100

Igranje iger med spletnim poukom V31

Odmik od računalnika samo v izjemnih primerih V33

Začetno uživanje v igranju videoiger V34

Rutina V35, U39

Druženje preko spleta V112

Šport kot eden izmed redkih razlogov za odmik od sodobne tehnologije U31, U40
 Druženje kot eden izmed redkih razlogov za odmik od sodobne tehnologije U32
 Igranje iger s prijatelji U37, K21
 Ponočevanje ob igranju video iger U38, U101
 Izvajanje vadbe na drogovih U93
 Pomanjkanje prostora za vadbo v domačem okolju U95
 Nespametne aktivnosti B41
 Kajenje marihuane B42
 Druženje s prijatelji B43
 Gledanje serij K19

FUŽINSKI GAMSI

Doživljanje Fužinskih gamsov

Pozitivno doživljanje Fužinskih gamsov

Dobra izkušnja M64, V89, B100, B95, K59, U86, U87
 Užitek v gorništvu M65, V95, K60
 Motivacija dobre družbe A44
 Zadovoljstvo ob uspehu A45
 Pridobivanje prijateljev V90
 Medsebojna podpora in pomoč V91
 Pogovor s starejšimi V92
 Medsebojno razumevanje V93
 Možnost prevoza V94
 Vodstvo V96, V97
 Priporočilo V98
 Kopanje v mrzlih rekah U90
 Lepi spomini K61, U88
 Motivacija dobre družbe A44, B96, B97, B98, B99, U92
 Pridobivanje novega zagona in motivacije U91
 Užitek v naravi U89

DRUGO

Doživljanje drugih

Odtujenost od narave

Pomanjkanje stika z naravo V59

Doživljanje drugih, kot posameznikov s težavami

Prepoznavanje težav pri drugih V60

Težave mladih generacij V62

Doživljanje vpliva uporabe nedovoljenih substanc

Doživljanje vpliva uporabe nedovoljenih substanc na športno aktivnost

Prenehanje s športno aktivnostjo zaradi kajenja marihuane B6