

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Stella Belaj

**Doživljanje študija na daljavo med študentkami na
Fakulteti za socialno delo**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2022

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Stella Belaj

**Doživljanje študija na daljavo med študentkami na
Fakulteti za socialno delo**

Diplomsko delo

Mentorica: izr. prof. dr. Petra Videmšek

Ljubljana, 2022

Zahvala

Zahvaljujem se mentorici izr. prof. dr. Petri Videmšek za odzivnost, vse strokovne nasvete in pomoč pri pisanju diplomskega dela.

Hvala vsem sogovornicam, ker ste si vzele čas in bile pripravljene sodelovati v fokusni skupini.

Hvala lektorici Jasmini Vajda Vrhunec za pomoč pri slovnično pravilni ureditvi besedila.

Zahvaljujem se moji družini, ki mi je omogočila študij, me ves čas podpirala in mi stala ob strani, ko sem to najbolj potrebovala.

Posebna zahvala pa gre tebi, B., ker si vedno tu.

Doživljanje študija na daljavo med študentkami na Fakulteti za socialno delo

Povzetek diplomskega dela

V diplomskem delu obravnavam tematiko doživljanja študija na daljavo med študentkami na Fakulteti za socialno delo. Zanima me, kako so študentke doživljale študij na daljavo, kako so se spremenile vsakodnevne rutine v času covida-19, s kakšnimi izzivi so se soočale in kako se je skozi epidemijo spremenil odnos študentk do njih samih in drugih. V raziskavo so vključene študentke Fakultete za socialno delo, ki sem jih pridobila na podlagi neslučajnostnega vzorca.

V teoretičnem uvodu se najprej osredotočim na epidemijo covida-19 in ukrepe države, ki so relevantni za študente. Nato se osredotočim na vpliv, ki ga je epidemija imela na študijski proces, na sindrom utrujenosti od Zooma in na doživljanje študijskega procesa na daljavo glede na spol. V nadaljevanju opredelim duševno zdravje in ga povežem še z epidemijo covida-19. Nadaljujem z vsakodnevnim življenjem v času epidemije in teoretični uvod zaključim s socialnim delom v izrednih razmerah.

Empirični del zajema predstavitev raziskovalnega problema z raziskovalnimi vprašanji in metodologijo. Sledijo rezultati, razprava in sklepi. Z raziskavo sem ugotovila, da je bilo doživljanje študija na daljavo sprva sproščeno in razbremenjujoče, čez čas pa je postalo stresno in monotono. Profesorji so bili na začetku študija na daljavo izgubljeni in neorganizirani, kasneje so postali bolj organizirani. Študentke so imele v času prvega zaprtja države veliko energije, v času drugega zaprtja pa so bile vse sodelujoče brez energije in so imele občutek, da je njihovo življenje monotono. Nekatere študentke so imele v času zaprtja svojo sobo, spet druge so bile brez mirnega prostora. V času epidemije so se študentke osredotočile na osebnostno rast, mir in čas zase. Vse študentke so stike med epidemijo vzdrževale prek spletnih platform. V času zaprtja so vse doživljale duševne stike v različnih oblikah. Soočale so se s paničnimi napadi, jokom, depresijo, osamljenostjo in utesnjenostjo.

Ključne besede: študij na daljavo, epidemija covida-19, doživljanje, občutki, izzivi, rutine, odnosi.

Perceptions of remote learning among female students at the Faculty of Social Work

Graduation Thesis Abstract

The diploma thesis addresses the perceptions of remote learning among female students at the Faculty of Social Work. I wanted to explore how female students experienced remote learning, how their daily routines changed during the COVID-19 epidemic, what challenges they encountered, and how their relationship with themselves and with others changed throughout the epidemic. The participants in the research were female students from the Faculty of Social Work that were selected based on a non-probability sample.

In the theoretical part I first focused on the COVID-19 epidemic and on the state's measures that were relevant for higher education students. This part is followed by the analysis of the impact that the epidemic had on the learning process, of the Zoom fatigue syndrome and of the perception of remote learning based on sex. Furthermore, I defined mental health and how the COVID-19 epidemic affected it. I also addressed the topic of everyday life during the epidemic and concluded the theoretical introduction with an analysis of social work in emergency situations.

The empirical part includes a presentation of the research problem, the research questions and the applied methodology. This is followed by the results, the discussion and conclusions. The research shows that at first remote learning was perceived as relaxing and relieving, however, with time it became stressful and monotonous. When remote learning was first introduced, professors were disoriented and unorganized, however, as time passed, they became more organized. The female students reported to have had high levels of energy during the first lockdown, whereas during the second lockdown all participating students had very low levels of energy and felt that their life was monotonous. During the lockdown some female students had their own rooms, while others didn't have access to a quiet space. They focused on their personal growth and peace, as well as on taking time for themselves. During the epidemic all the female students who participated in the research kept in contact with other people through online platforms. During the lockdown they all experienced different forms of psychological distress. They experienced panic attacks, crying spells, depression, loneliness and anxiety.

Key words: remote learning, COVID-19 epidemic, perception, feelings, challenges, routines, relationships.

Predgovor

Leti 2020 in 2021 je zaznamoval covid-19. Virus je spremenil naša življenja, ljudje po vsem svetu so se morali navaditi na novo obliko življenja. Življenje z omejitvami in ukrepi. Življenje za zaprtimi vrati, brez druženj in socialnih stikov. Čez noč pa se je spremenila tudi realnost študentov. Študentsko življenje je zamrlo. Prijatelje, sošolce in profesorje je zamenjal ekran. Kmalu so se zaprli tudi študentski domovi, kar je pomenilo, da so se morali študenti vrniti domov – nikogar ni zanimalo, ali se imajo kam vrniti, kakšno je okolje, v katerega se vračajo, ali sploh imajo prostor, kjer bodo lahko nadaljevali študijski proces. Tako so se nekateri znašli v družinski pravljici, kjer se je čas ustavil, končno so lahko počeli vse, za kar prej ni bilo časa. Nekateri pa so doma doživeli vse prej kot pravljico. Stisko s prostorom, prenasíčenostjo odnosov, brez možnosti umika. Največji problem študija na daljavo ni to, da ne bi pridobili znanja ali potrebnih kompetenc, ampak to, da smo bili prikrajšani za socialne stike, ki so lahko privedli do težav, kot so osamljenost, duševna stiska, anksioznost, občutki tesnobe itd.

Za raziskovanje teme doživljanja študija na daljavo sem se odločila, saj sem se v tej situaciji znašla tudi sama. Spominjam se, da se je v enem dnevu spremenilo popolnoma vse. Razgiban vsakdan, poln predavanj, vaj, druženj s sošolci in prijatelji, so zamenjali ekran, online predavanja in osamljenost. Izobraževanje na daljavo je popolnoma spremenilo rutine in navade študentov. V diplomski nalogi želim raziskati, kako so študentje doživljali študij na daljavo, kako so se spremenile vsakodnevne rutine študentov v času covida-19 in s kakšnimi izzivi so se soočali ob vrnitvi domov. Raziskala pa bom tudi, kako se je skozi epidemijo spremenil odnos študentov do sebe in drugih.

Kazalo vsebine

1. Teoretična obravnava problematike	1
1.1. Novi koronavirus in epidemija	1
1.2. Ukrepi države, pomembni za študente	3
1.3. Vpliv epidemije na študijski proces	4
1.3.1. Sindrom utrujenosti od Zooma	7
1.3.2. Doživljanje študijskega procesa glede na spol	8
1.4. Duševno zdravje	9
1.4.1. Duševno zdravje v času epidemije.....	10
1.5. Vsakodnevno življenje v času epidemije	12
1.6. Socialno delo v izrednih razmerah	14
2. Problem.....	17
2.1. Raziskovalna vprašanja	17
3. Metodologija.....	18
3.1. Vrsta raziskave	18
3.2. Raziskovalni instrumenti in viri podatkov	18
3.3. Populacija in vzorčenje	19
3.4. Zbiranje podatkov.....	19
3.5. Obdelava in analiza podatkov	20
4. Rezultati.....	22
4.1. Doživljanje študija na daljavo	22
4.2. Sprememba vsakodnevnih rutin študentov.....	23
4.3. Izzivi, s katerimi so se soočali študenti	24
4.4. Sprememba odnosa do sebe in drugih.....	25
5. Razprava.....	28
6. Sklepi.....	32
7. Predlogi.....	34
8. Viri in literatura.....	36
9. Priloge	39
9.1. Priloga A: Smernice za fokusno skupino	39
9.2. Priloga B: Zapis fokusne skupine.....	39
9.3. Priloga C: Odprto kodiranje	47
9.4. Priloga D: Osno kodiranje	58
9.5. Priloga E: Odnosno kodiranje	61

Kazalo tabel

Tabela 3.1: Primer odprtega kodiranja21

Tabela 3.2: Primer osnega kodiranja21

1. Teoretična obravnava problematike

1.1. Novi koronavirus in epidemija

V Vuhanu na Kitajskem so decembra 2019 zaznali več primerov pljučnic. Pri bolnikih so izključili številne običajne povzročitelje pljučnic oziroma respiratornih okužb in potrdili okužbo z novim koronavirusom. Sprva so primere povezovali z zadrževanjem na tržnici morskih sadežev in drugih živali v Vuhanu. Poleg morske hrane na tržnici prodajajo piščance, netopirje, svizce in druge divje živali. Postavljen je sum, da je izvor okužbe ena od vrst živali. Novi koronavirus so poimenovali SARS-CoV-2, bolezen, ki jo virus povzroča, pa covid-19. Bolezen se kaže z vročino, kašljem in občutkom pomanjkanja zraka, kar je običajno za pljučnico (Nacionalni inštitut za javno zdravje, b. d. a.).

Po izbruhu številnih primerov na Kitajskem se je virus zaradi močne nalezljivosti hitro razširil povsod po svetu. V Sloveniji so prvi primer okužbe z virusom covid-19 potrdili 4. marca 2020, 12. marca pa je bila v Republiki Sloveniji razglašena epidemija bolezni covid-19. Odredba za zaježitev in preprečitev le-te je začela veljati ob 18. uri (Portal GOV.si, 2020).

Epidemija je v Slovarju slovenskega knjižnega jezika (SSKJ) definirana kot »nenadni izbruh in hitro širjenje kake nalezljive bolezni«. Epidemijo kot pojem lahko torej razlagamo kot bolezen, ki se razvije v neki državi ali populaciji na prostorsko omejenem območju in v zelo kratkem času. Beseda izvira iz grščine. Sestavljena je iz izraza »epi«, ki pomeni med in »demos«, ki pomeni ljudstvo. Velikokrat se jo uporabi kot simbol za raziskovanje povezav med boleznijo in populacijami ter različnimi demografskimi dejavniki in za iskanje prepletenosti med povzročitelji in okoljem, predvsem pa kot podlaga za razne ukrepe in spremembe na področju zdravja in gospodarstva (Železnik, 2006, str. 400).

Od trenutka, ko je bila v Sloveniji razglašena epidemija, so bili prvi uvedeni ukrepi povezani z omejevanjem socialnih stikov med ljudmi, zaprtjem varstveno-izobraževalnih ustanov, umirjanjem javnega življenja, ukrepi, povezanimi z zdravstvom, in delom od doma, kjer je to mogoče. Hitro po razglasitvi epidemije, že 16. 3. 2020, so se zaprli vzgojno-izobraževalni zavodi, z izjemo zavodov za delo z mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi motnjami (Portal GOV.si, 2020).

Izogibanje nenujnim stikom z ostalimi ljudmi pomaga pri zaježitvi širjenja nalezljivih bolezni, ki se prenašajo kapljično. Za osebe, ki so bile izpostavljene okužbi z virusom SARS-CoV-2 in so zdrave, se priporoča izogibanje nenujnim stikom z ostalimi ljudmi. Izogibanje

nenujnim stikom z ostalimi ljudmi je priporočilo in ne obveza posamezniku. Tisti, ki ne morejo dela opravljati od doma, lahko hodijo v službo, vendar so bila podana navodila, naj se čim bolj pozorno samoopazujejo in prenehajo z delom ob pojavu bolezenskih težav. Pomeni predvsem upoštevanje navodil, da se brez potrebe ne družimo z osebami izven skupnega gospodinjstva, pazimo na medsebojno razdaljo 2 metra, v trgovino gremo čim manjkrat in takrat, ko ni veliko ljudi, kar največ poskusimo opraviti prek spletnih strani. Vsekakor pa osebam ni odvzeta svoboda gibanja, bolj ključno je razumevanje, da z ustreznim ravnanjem zmanjšujejo možnost širjenja okužbe in prispevajo k obvladovanju pandemije covida-19 (Nacionalni inštitut za javno zdravje, b. d. a.).

Izredne razmere niso nekaj, s čimer bi se srečali prvič. Marš (2021, str. 20) ugotavlja, da se z izrednimi razmerami srečujemo že od nekdaj. Bodisi z naravnimi katastrofami, vojnimi stanji ali drugimi oblikami, ki spremenijo običajen ritem življenja skupnosti. Ker se ljudje v veliko primerih ne znajo soočati z izrednim stanjem, takšna stanja močno vplivajo na družbo. Vse te okoliščine trajno preoblikujejo in spremenijo družbo. Predvsem z vidika ustvarjanja novih navad, odzivov in praks. Z izrednimi razmerami se sproži novo razmišljanje, ki vodi v nove akcije in nove odzive na trenutne situacije. Družba, v kateri živimo, je rezultat zgodovinskih izrednih razmer, ki smo jim bili priča, in rezultat odzivov na različne oblike katastrof, ki smo jih kot družba uspeli preživeti. Ukrepi niso prinašali samo sprememb, ampak so močno načeli tudi psihološko zdravje. Pojavila se je nevarnost velike zdravstvene škode tako na duševnem kot na telesnem zdravju. Samoizolacija je eden izmed ukrepov, ki je bistveno vplival na duševno zdravje (Marš, 2021, str. 20).

Ko govorimo o epidemiji covida-19, ne govorimo le o zdravstveni krizi, ki naj bi jo reševali z zdravstvenimi ali, še ožje, medicinskimi ukrepi. Gre za družbeno krizo, ki se lahko z nepremišljenimi ukrepi za preprečevanje zdravstvenih posledic epidemije še potencira. Tako kot v velikih družbenih krizah, kot sta velika gospodarska kriza po prvi svetovni vojni in zadnja finančna kriza, tudi v okviru pandemije covida-19 postanejo močno izpostavljena vprašanja različnih vidikov družbenih neenakosti. Postavljajo se vprašanja, katere skupine ali kategorije prebivalstva je zdravstvena kriza še posebej prizadela, ali so vsi deležni ustrezne zdravstvene obravnave, ali so se povečale dohodkovne neenakosti, ali prihaja do povečevanja revščine in novih neenakosti (Hafner - Fink in Uhan, 2021, str. 1).

S pojavom koronavirusa in prej omenjenimi ukrepi se je spremenilo življenje vseh prebivalcev v Sloveniji (in seveda tudi vseh ostalih ljudi na svetu). Med njimi pa so tudi študenti, ki so velikokrat del populacije, na katero se pozablja.

Z negotovostjo so se soočali s problemi na bivanjskem, finančnem in študijskem področju. Študentski domovi so se čez noč zaprli, študenti pa so se bili prisiljeni vrniti v svoje domače okolje. Nekaj teh študentov je v študentskih domovih ostalo v samoizolaciji, ker imajo doma bližnje, ki spadajo v ogrožene skupine (starejši in kronično bolni), in bi s svojo vrnitvijo potencialno lahko ogrozili njihovo zdravje. Mladi so že tako ranljiva družbena skupina, ki se že v normalnih razmerah sooča z mnogimi negotovostmi, ki neugodno vplivajo na njihovo samopodobo, stopnjo samospoštovanja in občutek (ne)obvladljivosti življenja (Študentska organizacija Slovenije, 2020).

1.2. Ukrepi države, pomembni za študente

V času zaprtja države in omejevanja socialnih stikov je bilo uvedenih veliko preventivnih ukrepov za zaježitev širjenja koronavirusa.

Ukrepi Vlade Republike Slovenije, ki so v največji meri vplivali na slovenske študente, so (Portal GOV.si., 2020):

- ukrepi, namenjeni omejevanju socialnih stikov;
- ukinitve javnega prevoza;
- zaprtje izobraževalnih ustanov oziroma v veliki večini uporaba digitalne tehnologije kot nadomestka za utečen izobraževalni proces.

Sprejeti ukrepi za omilitev posledic s strani države za študente (Študentska organizacija Slovenije, 2020):

- možnost dodatnega leta študija zaradi nezmožnosti opravljanja študijskih obveznosti;
- brezplačne vozovnice za javni potniški promet (JPP) v času poletja (julij in avgust);
- brezplačno bivanje v študentskih domovih za čas, ko njihova uporaba ni bila mogoča, vendar le za študente, ki bivajo subvencionirano, ne pa tudi za tiste, ki bivajo nesubvencionirano;
- enkratni dodatek v višini 150 EUR, ki je bil izplačan višješolskim in visokošolskim študentom in študentkam, ki se v študijskem letu 2019/20 izobražujejo po javnoveljavnih študijskih programih v Republiki Sloveniji, ki se izvajajo za redni in izredni študij, ter imajo stalno prebivališče v Republiki Sloveniji;
- možnost mirovanja štipendij v naslednjem študijskem letu, če zaradi epidemije ni bilo mogoče opraviti študijskih obveznosti;

- upravičenost do turističnih bonov v vrednosti 200 EUR, ki jih je za pomoč slovenskemu turizmu država podelila državljanom Slovenije.

Študijski proces se je 16. marca 2020 prekinil, večina študentov (ki študira zunaj kraja stalnega prebivališča) je zapustila študijska središča. Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport je podalo navodilo, naj se vsi študenti izselijo iz študentskih domov, čeprav so v njih ostali študenti, ki so pomagali v zdravstvu ali niso želeli ogrožati domačih, ki so bili še posebej ranljiva populacija. Študentsko delo je v drugi polovici marca in v aprilu upadlo za 50 %, celotni trg študentskega dela pa le počasi raste – tako je bil v maju še vedno za okoli 40 %, v juniju pa za 30 % nižji od lani. Ponudba študentskega dela je v drugi polovici marca in v aprilu padla za 90 %. Mnogi študenti so tako ostali brez najpomembnejšega vira prihodka, saj so dohodki dijakov in študentov iz študentskega dela kar trikrat višji od sredstev štipendijske politike (Študentska organizacija Slovenije, 2020).

29. aprila 2020 je Študentska organizacija Slovenije objavila poziv za dodelitev nepovratne denarne pomoči študentom, ki so jih ukrepi, sprejeti za zaježitev širjenja bolezni covid-19, najbolj prizadeli. S pozivom so ciljali na študente, ki si omogočajo študij in življenje s študentskim delom ter so zaradi upada ponudbe študentskega dela ostali brez velikega dela prihodkov. Na poziv Študentske organizacije Slovenije za dodelitev nepovratne denarne pomoči se je odzvalo kar 498 študentov, 390 vlog je bilo popolnih, izredno pomoč pa so lahko dodelili vsem študentom, ki so izpolnjevali osnovne pogoje za dodelitev – takih je bilo 193 prijaviteljev (Študentska organizacija Slovenije, 2020).

1.3. Vpliv epidemije na študijski proces

Čeprav mladi na splošno ne spadajo v nobeno od posebnih skupin, pri katerih je tveganje za resne zdravstvene težave zaradi virusa covid-19 veliko, so študenti kljub temu skupina prebivalstva, ki je doživela dramatične učinke med pandemijo covid-19 in s tem velike spremembe v njihovem vsakdanjem življenju. Hkrati pa so se jim zmanjšale možnosti za izobraževanje in grajenje njihove prihodnosti. Večina držav, ki jih je prizadela pandemija, so v različni meri upočasnile širjenje koronavirusa, predvsem z uvedbo drastičnih ukrepov, kot so prepoved javnih prireditev in zborovanj, zapiranje delovnih mest, omejitve na delo doma, omejitve domačega in mednarodnega prevoza, testiranje ter zaprtje izobraževalnih ustanov (Aristovnik, Keržič, Ravšelj, Tomaževič in Umek, 2020, str. 2). Daniel (2020, str. 2) ugotavlja, da je epidemija na različne načine vplivala na študente. Koliko jih je epidemija prizadela, je bilo odvisno tudi od tega, na kateri stopnji študija so bili. S posebnimi izzivi so se soočali tisti,

ki so zaključevali eno fazo izobraževanja in prehajali v drugo. Zaključka šolskega programa in ocenjevanja niso mogli opraviti na običajen način, poleg tega pa so bili v mnogih primerih skoraj čez noč prepuščeni sami sebi, brez svoje družbene skupine.

Fizično zapiranje izobraževalnih ustanov (šole, univerze) se je izkazalo za učinkovit način zmanjševanja širjenja virusa, vendar pa je povzročilo številne izzive tako za študente in profesorje kot tudi za družbo kot celoto in svetovno gospodarstvo. Poleg tega pa se izobraževalne ustanove po ponovnem odprtju niso znašle v enakih razmerah, v kakršnih so bile pred pandemijo covid-19. Vrednote in norme, ki usmerjajo velik del našega življenja, bo treba v postpandemičnem kontekstu preoblikovati, učinki te bolezni pa bodo za vedno spremenili način izobraževanja prihodnje delovne sile (Aristovnik, Keržič, Ravšelj, Tomažević in Umek, 2020, str. 2).

Ukrep šolanja na daljavo v nastali izredni situaciji ni bil izbira, temveč nuja, da bi se zaključilo študijsko leto. Zato je študentom in visokošolskim učiteljem kljub vpetosti tehnologije v študijski proces pomenil svojevrsten izziv. Izredna situacija, kot je pandemija, je za otroke in starše lahko travmatična. Tudi študentom bi takšna situacija z nenadno spremembo načina študija utegnila povzročiti dodaten stres, kar bi lahko negativno vplivalo na učenje (Di Pietro kot navedeno v Lep, Hacin Beyazoglu, Černelič Bizjak in Polič, 2020, str. 206).

Rasheed idr. (2020, kot navedeno v Lep, Hacin Beyazoglu, Černelič Bizjak in Polič, 2020, str. 206) navajajo, da študij na daljavo zahteva večjo samostojnost in učinkovito upravljanje časa, in prav zato je pri študiju na daljavo še posebej pomembna učna samoregulacija. Raziskave Simonsona idr. (2009, kot navedeno v Lep, Hacin Beyazoglu, Černelič Bizjak in Polič, 2020, str. 206) kažejo tudi, da nekateri študenti poročajo o slabši kakovosti lastnega učenja zaradi pomanjkanja osebnega stika z drugimi študenti in profesorji. Pri tem je treba upoštevati še specifične poučevanja na daljavo, kjer komunikacija pretežno poteka asinhrono in je pisna oziroma besedna, delno pa jo dopolnjuje nebesedna. Uspešna samoregulacija lahko posamezniku olajša spoprijemanje z izrednimi razmerami in pripomore k nadzorovanju doživljanja občutkov stresa. Pozitivnost, ki pomeni nagnjenost posameznika k pozitivni naravnosti do samega sebe ter do prihodnjih in preteklih izkušenj, bi lahko bila pomembna lastnost pri spopadanju z izredno situacijo pandemije in študija na daljavo, saj se pomembno povezuje s fleksibilnim spoprijemanjem, zaznano ravno stresa in zadovoljstvom z življenjem (Brissette idr., 2002; Reed, 2016, kot navedeno v Lep, Hacin Beyazoglu, Černelič Bizjak in Polič, 2020, str. 206).

Učenje od doma običajno zahteva večjo samodisciplino in motivacijo za spremljanje spletnih predavanj, zlasti v zgodnejšem obdobju, ko so se študenti šele privajali na nov sistem,

kar lahko vpliva na občutek povečanja študijskih obveznosti. Po drugi strani pa bi lahko predavatelji, ki niso seznanjeni z novim načinom poučevanja, svoje študente preobremenili s študijskim gradivom in nalogami. V raziskavi, ki so jo izvedli Aristovnik, Keržič, Ravšelj, Tomaževič in Umek (2020, str. 8) na globalni ravni, je nekaj manj kot tretjina študentov poročala, da je njihova študijska obremenitev manjša ali bistveno manjša, čeprav je bil delež študentov, ki menijo, da je njihova obremenitev enaka, še manjši. Največ študentov je poročalo, da je njihova delovna obremenitev postala večja ali bistveno večja.

Aristeidou in Cross (2021) prav tako ugotavljata, da obstaja povezava med študijem doma in neprimernim učnim okoljem ter pomanjkanjem samodiscipline. Številne študije kažejo, da so med negativnimi posledicami covida-19 pomanjkanje računalniške opreme (npr. tiskalnikov) doma, omejeno znanje o njeni uporabi in pomanjkanje mirnega prostora za učenje. Študenti v Južni Ameriki, Aziji in Afriki so se soočali s precejšnjimi izzivi zaradi nerazvitih internetnih omrežij, mobilni telefon pa je bil pogosto njihova edina razpoložljiva naprava za spletno učenje.

Poleg tega so imeli med ukrepi socialnega distanciranja tutorji pomembno vlogo pri zadovoljstvu študentov in njihovih učnih izkušnjah. Aristeidou in Cross (2021) ugotavljata, da je bilo zadovoljstvo študentov med covidom-19 povezano z novimi oblikami učenja, podporo pri poučevanju, zadostnimi informacijami in podporo glede izpitnih postopkov ter komunikacijo na univerzi.

Življenje na področju študija v času epidemije covida-19 se je glede na raziskavo Nacionalnega inštituta za javno zdravje o doživljanju epidemije covida-19 med študenti (2021) za večino ($n = 891$), to je za 38,9 % oziroma 347 anketiranih, poslabšalo, za 31,3 % oziroma 279 anketiranih je ostalo nespremenjeno, za 14 % oziroma 125 anketiranih se je zelo poslabšalo, za 11,1 % oziroma 99 anketiranih se je izboljšalo in za 3,4 % oziroma 30 anketiranih se je zelo izboljšalo (Pajnkicher idr., 2021, str. 60).

V raziskavi Nacionalnega inštituta za javno zdravje o doživljanju epidemije covida-19 med študenti (2021) so odgovori na vprašanje glede upada motivacije za študij in s tem povezanimi negativnimi občutki, povezanimi s pravočasnostjo, uspešnostjo in kakovostjo opravljanja študijskih obveznosti, pokazali, da je to po mnenju večine ($n = 1091$), ki jo sestavlja 37,4 % oziroma 408 anketiranih, imelo absoluten vpliv, 19,1 % oziroma 208 jih je vplivu upada motivacije za študij na omenjeno pripisalo zelo močan vpliv, 16,2 % oziroma 177 jih je bilo mnenja, da je bil vpliv močan, 12,8 % oziroma 140 jih ne navedlo, da je bil zmeren, 6,1 % oziroma 67 jih je ocenilo, da je bil vpliv na negativne občutke, povezane s pravočasnostjo, uspešnostjo in kakovostjo opravljanja študijskih obveznosti, šibek, 4,9 % oziroma 53 jih

omenjenemu dejavniku ni pripisalo nobenega vpliva in 3,5 % oziroma 38 jih je temu pripisalo zelo šibek vpliv (Pajnkhofer idr., 2021, str. 74).

V času epidemije so se zaprle fakultete, ki so bile posledično prisiljene svoj učni program nadaljevati prek spletnih medijev, študentje so ostali tudi brez možnosti za pridobivanje praktičnih izkušenj.

Na Fakulteti za socialno delo v Kanadi (Faculty of Social Work, University of Calgary) so spoznali, da mora tehnologija postati njihov prijatelj, kar je pomenilo, kot navajajo Archer - Kuhn idr. (2020), da so študentje in profesorji začeli iskati rešitve v nastali situaciji in sprejeli idejo o ustvarjanju priložnosti za prakso na inovativnejši način. Na univerzi so tako začeli s pilotnim projektom samostojnega terenskega praktikuma, ki je spodbujal študente, da nekaj ur opravijo prek spleta, preostale ure pa naberejo s prostovoljnim delom v organizacijah v njihovi skupnosti (Archer - Kuhn idr., 2020). Enaka situacija je nastala tudi v Sloveniji. Učne baze so se organizirale in po večini zagotovile hibridni način opravljanja prakse. Nekaj ur so študenti lahko opravili v živo, nekaj pa na sami učni bazi, kjer je bilo to mogoče.

Ne glede na pilotni projekt pa so tudi kanadski študentje, sodeč po raziskavi Archer - Kuhna idr. (2020), občutili izgubo, ker so bili zaradi epidemije prikrajšani za marsikaj – bili so »oropani« primernega zaključka šolanja, niso mogli opravljati prakse, tudi od svojih prijateljev in učiteljev se niso mogli posloviti v živo. Archer - Kuhn idr. (2020) zapišejo tudi, da je socialno distanciranje oslabilo njihove podporne socialne mreže.

1.3.1. Sindrom utrujenosti od Zooma

Ena od slabosti študija na daljavo je tudi tako imenovani sindrom »utrujenosti od Zooma«. Malo je takih ljudi, ki bi se na nove situacije prilagodili brez vsakih težav. Preobremenjenost s spletom je poleg tehničnih težav, s katerimi so se srečali ljudje, prinesla tudi večjo utrujenost ljudi, anksioznost ali zaskrbljenost zaradi prekomerne uporabe videokonferenčnih in drugih spletnih platform. To so raziskovalci in novinarji poimenovali »utrujenost od Zooma« oziroma »Zoom Fatigue« (Wiederhold, 2020).

Kadar cele dneve strmimo v majhno okno na zaslonu, kjer vidimo svoj obraz, se začnemo zelo dobro zavedati vsakega našega izraza, gube ali nepravilnosti in začnemo razmišljati, kako si to interpretirajo drugi ljudje. Strmenje v ekran in razmišljanje o vsaki potezi nas lahko brez dovolj dolgih premorov zelo izčrpa. Raziskovalci iz Stanforda so odkrili, da si ljudje, ki delajo več stvari hkrati, ne morejo vsega zapomniti tako kakovostno kot njihovi vrstniki, ki so osredotočeni samo na eno stvar naenkrat (Fosslien, Duffy, 2020).

Wiederhold (2020) ugotavlja, da je ena od težav programov za videokonference tudi spletna komunikacija. Čeprav je uporabna, ni popolnoma sinhrona. Čeprav se zdi, da se dogodki dogajajo v realnem času, v resnici vedno obstaja majhna zamuda med človekom, ki izvede neko dejanje, in drugimi udeleženci, ki to dejanje opazijo. Ljudje pri komunikaciji uporabljamo vrsto natančno časovno opredeljenih vokalizacij, kretenj in gibov, da ugotovimo, ali nas je sogovornik razumel. Znanstveniki to imenujejo sinhronost. Kadar pride do zamud, četudi gre za milisekunde, naši možgani zabeležijo težavo v komunikaciji in delajo še močneje, da bi jo presegli, obnovili in ponovno dosegli sinhronost.

Tudi drugi vidiki tehnologije, vključno z zakasnitvijo internetne povezave ter videi in slikami, ki so premajhne ali prevelike, lahko povzročijo nesinhronost in neprijeten občutek pri uporabniku. Poleg težav s sinhronostjo obstajajo še druge težave, zaradi katerih so spletne videokonference zahtevnejše od komunikacije v živo. Komunikacija iz oči v oči na primer zajema več kot le obraz. Ljudje sprejemamo signale celotnega telesa sogovornika, torej tudi nebesedno komunikacijo, da bi razumeli, kaj nam želi povedati. Večina spletnih videokonferenc pa na kameri prikaže le obraz, kar onemogoči možnost opazovanja nebesedne komunikacije. Poleg tega imajo številni programi za videokonference možnost klepeta, kar je po eni strani učinkovito, vendar lahko tudi odvrne pozornost poslušalcev (Wiederhold, 2020).

1.3.2. Doživljanje študijskega procesa glede na spol

Aristovnik, Keržič, Ravšelj, Tomaževič in Umek (2020, str. 7) so izvedli globalno študentsko anketo, ki vključuje ugotovitve o različnih vidikih študentskega življenja, na primer o akademskem delu, infrastrukturi in spretnostih, potrebnih za študij od doma, družabnem življenju, čustvenem življenju in drugih okoliščinah. Poleg tega je bil statistično preverjen vpliv socialno-demografskih in geografskih značilnosti. Na splošno empirični rezultati raziskave kažejo, da je pandemija covida-19 manj prizadela redne študente, študente, ki študirajo na drugi stopnji študija (podiplomski študij), in študente družboslovja. Poleg tega imajo študenti z boljšim življenjskim standardom (tj. študenti s štipendijo in študenti, ki niso izgubili službe in so lahko plačali vse stroške študija) in študenti, ki prihajajo iz Oceanije ali Evrope, pozitivnejši odnos do večine vidikov študentskega življenja v času pandemije.

Rezultati kažejo tudi, da je epidemija manj prizadela ženski del populacije, medtem ko Alonzi, La Torre in Silverstein (2020, str. 236) v svoji raziskavi navajajo, da so ženske poročale o višjih stopnjah stiske kot moški. Tudi Lee (kot navedeno v Lep, Hacin Beyazoglu, Černelič Bizjak in Polič, 2020, str. 97) navaja, da so ženske v prvih dneh epidemije covida-19 poročale

o višji ravni zaznanega stresa kot moški. Razlike med spoloma v zaznanem stresu so skladne s predhodnimi raziskavami, ki kažejo, da ženske v splošnem poročajo o več negativnih čustvih oziroma višji ravni zaznanega stresa. Čeprav so izpostavljene, objektivno gledano, večjemu številu stresorjev kot moški, pa raziskave kažejo, da to ne more biti edini vzrok razlik med spoloma v doživljanju stresa. Vzrok je najverjetneje različna subjektivna zaznava situacije kot grožnje, ki jo pretežno določa nevroticizem, in je bolj izražen pri ženskah (Schmitt idr., 2017, kot navedeno v Lep, Hacin Beyazoglu, Černelič Bizjak in Polič, 2020, str. 97).

1.4. Duševno zdravje

Obstaja kar nekaj različnih definicij, ki opredeljujejo duševno zdravje.

»Duševno zdravje je varljiv termin, ki ga je težko definirati in je v veliki meri odvisen od tistega, ki ga definira. Pogosta je definicija, da je to odsotnost bolezni ali stanje dobrega počutja. Večina pa nas iz lastnih izkušenj ve, da so trenutki dobrega počutja relativno redki, da sta stres in prenapetost pogostejša kot mir, spokoj ali dobro počutje. Zato je morda res, da je duševno zdravje prej ideal, za katerega stremimo, kot pa dosegljiv cilj.« (Ramon, 1992, str. 5)

»Duševno zdravje čedalje pogostejše sprejemamo kot kategorijo, v kateri se na svojstven način prepletajo socialni, zdravstveni, kulturni, spolni, osebni (biografski) in drugi vidiki človeške eksistence. Navsezadnje tudi politični, saj naše zgodbe in telesa sekajo politični tok, ki nas v družbenih razmerjih moči umesti bodisi kot polnopravne, participativne državljane ali kot izključene, podrejene in brez moči.« (Urek, 2015, str. 10) Medtem pa Serneć (2015, str. 14) navaja, da je zdravje opredeljeno kot stanje telesnega, duševnega in socialnega blagostanja. Torej ni zdravja brez duševnega zdravja. Navaja tudi, da je izraz duševno zdravje družbeno konstruiran in opredeljen koncept. To pomeni, da imajo različna društva, skupine, vere, kulture, institucije in poklici zelo različne načine konceptualizacije duševnega zdravja, kaj ga tvori in katere intervencije ga ohranjajo oziroma krepijo.

Serneć (2015, str. 15) še dodaja, da je duševno zdravje ključnega pomena za našo zmožnost ustreznega zaznavanja, razumevanja in interpretiranja okolja, ki nas obdaja, hkrati pa tudi za mišljenje, govor in medsebojno besedno in nebesedno komunikacijo. Pomembno vpliva tudi na našo sposobnost oblikovanja in vzdrževanja socialnih stikov ter zadovoljivo vsakodnevno življenje v različnih družbah in kulturah, v katerih bivamo. Duševno zdravje se oblikuje na številnih ravneh: v družini, v kateri smo odrasli, in v tisti, v kateri živimo kot odrasli ljudje, v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, v medvrstniških in drugih socialnih stikih, na delovnem

mestu ter v odnosu posameznika do drugih in odnosu okolice do posameznika. Hkrati pa duševno zdravje vpliva na življenjski slog, telesno zdravje, zaposlovanje in medosebne odnose.

Na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje je moč zaslediti, da je duševno zdravje neločljiv del celotnega zdravja posameznika in je tudi vir blaginje. Je mnogo več kot le odsotnost duševne bolezni. V zadnjih nekaj letih se je po svetu uveljavil koncept pozitivnega duševnega zdravja, ki ga sestavljajo različna področja področja – posameznikovo notranje psihično stanje, kot so sreča, zadovoljstvo, samospoštovanje, posameznikovi odnosi z drugimi, njegovo vsakodnevno delovanje in sposobnost, da obvladuje svoje življenje in se uspešno sooča z izzivi in problemi ter prispeva skupnosti, v kateri živi. Posameznik ima lahko tekom svojega življenja težave na enem ali več področjih duševnega zdravja. Kadar težave pomembno ovirajo njegovo vsakodnevno delovanje, govorimo o duševnih motnjah. Med najpogostejšimi duševnimi motnjami sodobnega časa so stresne motnje, tesnoba in depresija (NIJZ, b. d. a.).

Duševno zdravje je sestavni del javnega zdravja. Pomembno je, da se ukvarjamo z duševnim zdravjem celotne populacije in ne le s posameznikom. Prav tako duševno zdravje ni le stvar zdravstvenega sektorja. Oblikuje se v družinah, šolah, na ulicah in delovnih mestih; to je rezultat, kako nas drugi obravnavajo in kako mi obravnavamo druge in sebe. Zato je treba pristop, ki je zasnovan na zdravljenju duševnih bolezni, usmeriti k duševnemu zdravju in njegovi promociji (Jeriček Klanšček, Zorko, Bajt in Roškar, 2009). Duševno zdravje je del posameznika in je 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. a.).

1.4.1. Duševno zdravje v času epidemije

Kot navaja Lee (kot navedeno v Lep, Hacin Beyazoglu, Černelič Bizjak in Polič, 2020, str. 156), so za študente izredne razmere, v katerih smo se znašli, tudi potencialen vir stresa. Čeprav fizično distanciranje pripomore k počasnejšemu širjenju bolezni in s tem razbremenitvi javnega zdravstvenega sistema, lahko tovrstni ukrepi pri študentih povečajo občutek socialne izolacije in osamljenosti ter negativno vplivajo na njihovo duševno zdravje (van Bavel idr., kot navedeno v Lep, Hacin Beyazoglu, Černelič Bizjak in Polič, 2020, str. 156). Nedavne raziskave tako kažejo, da se je v času pandemije in z njo povezanih ukrepov pri študentih zmanjšal obseg socialnih interakcij, povečala pa se je izraženost simptomov, povezanih s stresom, anksioznostjo, osamljenostjo in depresijo.

Ghebreyesus (kot navedeno v Lep, Hacin Beyazoglu, Černelič Bizjak in Polič, 2020, str. 106) navaja, da epidemija covid-19 ni samo velika grožnja telesnemu zdravju, ampak ogroža tudi duševno zdravje, saj prihaja do povečanega občutka strahu in negotovosti, zmanjšanih socialnih stikov zaradi karantene, stigme, želje po vrnitvi v prejšnje razmere in spremenjenih ekonomskih razmer zaradi zastoja gospodarstva.

V takšnih zdravstvenih krizah ljudje reagirajo s povečano zaskrbljenostjo in anksioznostjo, ker se poskušajo po najboljših močeh prilagoditi nastali situaciji, da bi zaščitili sebe in svoje bližnje. Taylor (2019, kot navedeno v Lep, Hacin Beyazoglu, Černelič Bizjak in Polič, 2020, str. 106) pojasnjuje, da ljudje med epidemijo poročajo o povečanem strahu za svoje zdravje, družino in finančno stanje. Nekateri v kriznih obdobjih ne poročajo o anksioznosti, medtem ko drugi poročajo o njenem stalnem doživljanju.

Kot navajajo Biggs idr. (2017, kot navedeno v Lep, Hacin Beyazoglu, Černelič Bizjak in Polič, 2020, str. 94), je posameznikovo doživljanje stresne situacije rezultat kompleksne interakcije različnih dejavnikov, od značilnosti same situacije do osebnostnih lastnosti, virov, ki jih ima posameznik na razpolago, kulturnih značilnosti itd. Raziskave v splošnem poročajo o negativnih posledicah epidemije covid-19, kot so posttravmatski stresni simptomi, zmedenost, strah, depresivnost, jeza in čustvena izčrpanost. Značilnosti epidemije covid-19, kot so potencialna ogroženost zdravja, vzdrževanje fizične distance in nošnja mask, so torej najpomembnejši dejavniki doživljanja stresa. Na zaznavo stresne situacije in na načine spoprijemanja z njo pa vplivajo tudi trajne značilnosti posameznika. Raziskave so se na tem področju osredotočale na značilnosti, kakršne so motivacija, samoučinkovitost in osebnostna prožnost, pa tudi na temeljne osebnostne lastnosti.

Aristeidou in Cross (2021) ugotavljata, da lahko manjši fizični stik z drugimi ljudmi, zlasti s sošolci pri neposrednem poučevanju na univerzah, povzroči negativna čustva, kot so osamljenost, tesnoba in depresija. Več študij poudarja negativne učinke študija doma na čustveno počutje študentov, ki niso vajeni učenja na daljavo. Ugotovljeno je na primer bilo, da so vprašanja dobrega počutja študentov povezana z ustreznim učnim okoljem.

Epidemija je razkrila tudi množično kršenje človekovih pravic na področju duševnega zdravja. Ljudje, ki se zaradi težav v duševnem zdravju zdravijo v institucijah, so ostali brez komunikacije, zelo osamljeni, kršene so jim bile osnovne pravice do sodelovanja pri obravnavi, mnogi so ostali brez zadostne zdravstvene obravnave ali celo pred zaprtimi vrati služb za duševno zdravje (Blaznik, 2020, str. 1). V Sloveniji je na voljo tudi izjemo malo možnosti psihološke podpore. Psihoterapija je večinoma samoplačniška, zato je tudi iskanje psihološke podpore v primeru stiske majhno (Blaznik, 2020, str. 4.)

1.5. Vsakodnevno življenje v času epidemije

V času trajanja epidemije so se rutine in navade študentov popolnoma spremenile. Spremenil se je potek njihovega dne, zamenjali so učno in bivalno okolje, spremenili pa so se tudi odnosi.

Na Poljskem je bila izpeljana raziskava o spremembah življenjskega sloga med študenti v času epidemije covida-19. V raziskavi je skupno sodelovalo 980 študentov. Fila - Witecka idr. (2021, str. 5) ugotavljajo, da se večina anketirancev ($n = 761$, 78 %) strinja, da njihova dnevna rutina pomembno vpliva na njihovo počutje, vendar pa je le slaba tretjina ($n = 31$, 7 %) takih, ki je svojo dnevno rutino ohranila med pandemijo. Rezultati so pokazali tudi, da so se posamezniki, ki jim je uspelo ohraniti njihovo vsakodnevno rutino, spopadali z manjšimi občutki stiske in tesnobe. Vzdrževanje dnevne rutine je pomembno vplivalo tudi na simptome nespečnosti in posttravmatske stresne motnje. Večina anketirancev ($n = 760$, 78 %) navaja, da zaradi pandemije in sprememb v načinu spletnega učenja čutijo večji pritisk, da morajo biti bolj produktivni kot ponavadi. Poleg tega večina kot vir pritiska navaja same sebe.

Skoraj tretjina ($n = 269$, 27 %) vprašanih je izrazila, da je zaradi pandemije zanemarila osebno higieno, 36 % ($n = 349$) jih je navedlo urejenost, 62 % ($n = 612$) prostočasne dejavnosti, 53 % ($n = 517$) zanimanje za svoje interese, 25 % ($n = 234$) družino in 53 % ($n = 519$) prijatelje. Rezultati kažejo, da je večina, to je 79 % ($n = 630$) proučevane populacije, doživela spremembo v vzorcih spanja zaradi epidemije (Fila - Witecka idr., 2021, str. 5). V raziskavi Nacionalnega inštituta za javno zdravje o doživljanju epidemije covida-19 med študenti (2021) je 34,8 % oziroma 310 vprašanih ($n = 891$) odgovorilo, da je njihova rutina spanja ostala nespremenjena, sledili so tisti, pri katerih se je spanje poslabšalo, in sicer 31,8 % oziroma 134 sodelujočih, nato tisti, katerih spanje se je zelo poslabšalo (15 % oziroma 134 anketiranih), 13 % oziroma 116 pa jih je odgovorilo, da se je njihova rutina spanja izboljšala (Pajnkiher idr., 2021, str. 60).

Študenti pa so se znašli tudi v situaciji, da jim je bila zaradi zaprtja gostinskih lokalov odvzeta možnost koriščenja študentskih bonov, ki jim pripadajo. S tem so bili oropani za dokaj zdrav, uravnotežen in ugoden način prehranjevanja. Študenti so se zato morali znajti drugače. Veliko študentov se je vrnilo nazaj domov, kjer so se, če so imeli možnost, prehranjevali v »hotelu mama« ali pa so za svoje obroke morali poskrbeti sami.

V raziskavi, ki so jo izvedli Fila - Witecka idr. (2021, str. 5), je 43 % ($n = 425$) sodelujočih navedlo, da so v času epidemije zanemarili uravnotežene obroke. Največ vprašanih, to je 35 % ($n = 340$) proučevane populacije, je navedlo, da so med epidemijo opazili povečanje porabe hrane. Več kot polovica, in sicer 60 % ($n = 587$) vprašanih, je dejala, da se je njihova telesna

aktivnost med pandemijo zmanjšala. Pokazala se je tudi povezava med telesno aktivnostjo in psihološkimi stiskami. Največ stisk so doživljali tisti, ki so bili najmanj telesno aktivni.

Če so šole zaprte, za mnoge otroke iz nepriviligiranega okolja obstaja nevarnost, da bodo jedli samo nezdravo hrano ali pa jim celo grozi lakota. Šole pravzaprav igrajo ključno vlogo pri prehrani učencev iz revnih družin. Številne študije kažejo, da obstaja povezava med prehrano in učno uspešnostjo. Zdrava šolska prehrana izboljša učne rezultate. Raziskave kažejo tudi, da lahko prehrana, ki vsebuje veliko transmaščob in nasičenih maščob, škodljivo vpliva na možgane ter na učenje in spomin (Di Pietro idr., 2017, str. 37).

V času zaprtja države se je mnogo študentov vrnilo nazaj v domače okolje. Poleg dostopa do ustreznih digitalnih virov mora biti domače učno okolje učencev primerno za učenje. Vendar pa to morda ne velja do tolikšne mere pri številnih učencih iz manj privilegiranih družin, ki morajo svoje delo pogosto opravljati v majhnem prostoru, ki si ga delijo z drugimi družinskimi člani (Di Pietro idr., 2017, str. 35).

V raziskavi Nacionalnega inštituta za javno zdravje o doživljanju epidemije covida-19 med študenti (2021) je na vprašanje, ali si anketirani gospodinjstvo, v katerem biva v času študija med zaporo zaradi epidemije covida-19, deli še s kom, je 73 % oziroma 860 anketiranih navedlo, da si delijo gospodinjstvo z družino (s starši, starimi starši), 9 % oziroma 106 anketiranih, da s partnerjem/partnerko, in 8,8 % oziroma 104, da s sostanovalci študentskega doma/podnajemniškega stanovanja, 4 % oziroma 47 jih je živel samih, 3,1 % oziroma 36 z drugimi člani gospodinjstva, 1,7 % oziroma 20 jih je označilo odgovor »drugo«, 0,4 % oziroma 5 anketiranih pa je živel z lastnimi otroki (Pajnkiher idr., 2021, str. 26).

Po podatkih raziskave, izvedene s strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje, je imela ustreznost delovnega prostora po mnenju večine anketiranih na negativne občutke, povezane s pravočasnostjo, uspešnostjo in kakovostjo opravljanja študijskih obveznosti, močan vpliv. Skoraj enako število anketiranih pa je opisanemu dejavniku pripisalo absoluten vpliv (Pajnkiher idr., 2021, str. 68).

Prisotnost motilcev pozornosti v prostoru za študij (npr. drugi ljudje) je imela po mnenju večine anketiranih (n = 1089) na negativne občutke, povezane s pravočasnostjo, uspešnostjo in kakovostjo opravljanja študijskih obveznosti, absoluten vpliv, tako je namreč odgovorilo 25,7 % oziroma 280 anketiranih. Po pogostosti odgovorov so sledile ocene zelo močan vpliv (22,7 % oziroma 247 anketiranih), močan vpliv (20,8 % oziroma 227 anketiranih) in zmeren vpliv (15,4 % oziroma 168 anketiranih), 6,2 % (68) jih je bilo mnenja, da je imel omenjeni dejavnik šibek vpliv, 4,7 % (51) jih je izrazilo prisotnost zelo šibkega vpliva, najmanj, to je 4,4 % (48), pa jih je navedlo, da ta dejavnik ni imel nobenega vpliva (Pajnkiher idr., 2021, str. 69).

Na vprašanje »Kakšen odnos imate z osebami, s katerimi si delite gospodinjstvo?« je odgovorilo 1131 anketiranih. Tisti, ki so si gospodinjstvo, v katerem so bivali v času študija med zaporo zaradi epidemije covida-19, delili z drugimi, so v največ primerih z njimi imeli občasno konflikten odnos. Tako je odgovorilo 37,1 % oziroma 420 anketiranih. Po pogostosti odgovorov sledijo tisti, ki so z njimi imeli nekonflikten odnos, takih je bilo 33 % oziroma 373, 17,9 % oziroma 203 sodelujoči so z njimi imeli popolnoma nekonflikten odnos in 0,9 % oziroma 10 anketiranih je z njimi imelo zelo konflikten odnos (Pajnkiher idr., 2021, str. 27).

1.6. Socialno delo v izrednih razmerah

Mešlova in Leskovškova (2021, str. 233) menita, da bi socialno delo moralo imeti v izrednih razmerah pomembno vlogo, da bi pripomoglo k ustvarjanju ustreznih odzivov na nove družbene okoliščine. Ugotavljata tudi, da socialno delo ni imelo vidne vloge in se večinoma ni nemudoma odzvalo na vse večje potrebe ljudi po podpori in pomoči v teh za marsikoga hudih časih, vendar pa ugotavljata tudi, da so se centri za socialno delo v nekaterih okoljih vključili v aktivnosti civilne zaščite in soustvarjali odzive na potrebe ljudi na lokalni ravni in da so se v nekaterih lokalnih okoljih zelo hitro organizirali za neposredno osebno delo z ljudmi.

Hrovatič (2020, str. 1) navaja, da sedanja situacija nakazuje, da je stroka socialnega dela »doma« na terenu, da navodil za delo ne moremo pričakovati od zgoraj navzdol in da se delo ustvarja skupaj z ljudmi, ki nas potrebujejo zaradi sedaj povsem novih situacij, ki jih prej niso poznali in jih tudi mi še ne znamo povsem ubesediti.

Ljudje v različnih katastrofah utrpijo številne psihosocialne posledice. Pri posameznikih se izražajo različno glede na stopnjo izpostavljenosti tveganjem. Ronan in Johnston (2005 v Gril in Šeme, 2021) navajata več skupin psihosocialnih posledic različnih vrst katastrof:

- simptomi anksioznosti, depresije, akutnega stresa in posttravmatske stresne motnje ter žalovanje;
- splošne oblike stresa (npr. večja razdražljivost, nemir);
- zdravstvene težave (npr. bolečine v telesu, prebavne težave, motnje spanja);
- kronične težave, ki postanejo sekundarni stresorji (npr. konflikti v družini, težave pri delu in finančne težave);
- izguba socialne podpore in običajnih načinov spoprijemanja z izzivi (npr. izguba virov psihosocialne podpore);
- specifične težave otrok (npr. jokavost in vznemirjenost pri mlajših otrocih, povečana agresivnost).

Katastrofa na določenem območju prizadene celotno skupnost, vendar prizadene posameznike in skupine ljudi različno, glede na stopnjo izpostavljenosti tveganjem, že obstoječe ranljivosti med ljudmi v družbi in nezadostne kapacitete ali ukrepe za spoprijemanje s potencialno negativnimi posledicami (UNISDR, 2010, str. 9, v Gril in Šeme, 2020).

Bauwens in Naturale (2017, v Gril in Šeme, 2020) ugotavljata, da mora socialno delo imeti pomembno vlogo v vseh treh fazah spoprijemanja z izrednimi razmerami:

- (1) v fazi načrtovanja pripravljenosti na izredne razmere;
- (2) v fazi odzivanja nanje;
- (3) v fazi okrevanja.

Tudi v izrednih razmerah ostaja temeljno poslanstvo socialnega dela skrb za najranljivejše, socialno izključene in marginalizirane posameznike, skupine in skupnosti.

Raziskava Mešlove in Leskovškove (2021, str. 248) pokaže, da je bilo zavedanje o tem, da so vplivi epidemije tudi socialni, dokaj slabo. To je bila posledica več razlogov. Šele epidemija je pokazala šibkosti v zdravstvenem sistemu, majhnem številu zdravstvenega osebja in bolnišničnih postelj, saj je bilo zdravstvo že kmalu po začetku epidemije preobremenjeno.

Mešlova in Leskovškova (2021, str. 248) sta na podlagi rezultatov raziskave in literature (McFadden idr., 2020) oblikovali smernice za socialno delo v izrednih razmerah:

1. Pomen pomen organizacije v času izrednih razmer – izboljšanje delovnega okolja in delovnih razmer:
 - v času izrednih razmer ima velik pomen način organiziranja, saj ljudem določa (ne)dostopnost do ustrezne, takojšnje in strokovno utemeljene pomoči v obliki storitev in programov;
 - delodajalci morajo zagotoviti večjo prožnost delovnega časa in prostor za opravljanje dela ter upoštevati potrebe po varstvu otrok in opravljanju drugih skrbstvenih nalog med pandemijo ali v drugih izrednih razmerah;
 - v času izrednih razmer je treba zagotoviti dodatna sredstva za več zaposlenih. Tako je možno zagotoviti opravljanje delovnih nalog in hkrati upoštevati specifične osebne okoliščine zaposlenih (npr. varstvo otrok, bivanje v gospodinjstvu z osebo, za katero je okužba rizična);
 - ko je neposredno delo z osebnim stikom omejeno in je zaradi preprečevanja širjenja okužb treba prilagoditi število navzočih na delovnem mestu, je pomembno razvijati možnosti za delo od doma.
2. Skrb za povezanost med zaposlenimi in za komunikacijo (lahko tudi z uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije):

- povezanost med zaposlenimi je nujna, k temu pa pripomoreta redna in pogosta komunikacija. V kolektivu, kjer je povezanost večja in komunikacija redna, se zaposleni počutijo bolj podprte za opravljanje dela. To pripomore tudi k zavzetosti zaposlenih in vpletenosti v delovne procese;
- delodajalci so odgovorni za zagotavljanje smernic za delo in posodabljanje informacij. Pomembno je, da so sporočila jasna, saj tako zmanjšamo negotovost in zmedo;
- pomembno je, da vodje omogočajo predvsem čim bolj nemoteno delo tudi v izrednih razmerah, pri tem pa morajo iskati inovativne načine dela v tesni komunikaciji z zaposlenimi;
- rezultati raziskave so pokazali tudi na kopičenje dela pri zaposlenih, ki niso imeli obveznosti glede šolanja otrok, zato so prevzemali več dela, posledice tega pa so lahko izgorevanje, kopičenje nezadovoljstva in tudi razhajanja v kolektivu;
- resno je treba vzeti tudi skrb zaposlenih glede okužb. Poslušati njihove skrbi in sprejeti razumne ukrepe.

Mešlova in Leskovškova (2021) sta opredelili smernice za delo v izrednih razmerah, ki nam lahko pridejo prav v primerih, kot je epidemija. V socialnem delu smo opremljeni z znanji, ki nam pomagajo, da skupaj z uporabniki soustvarjamo in pridemo do želenih izidov, hkrati pa je pomembno, da delodajalci v času izrednih razmer skrbijo za počutje zaposlenih na delovnem mestu, saj lahko zaposleni le na ta način dobro delajo in se posvetijo ljudem, ki potrebujejo njihovo pomoč.

2. Problem

V času epidemije so se študenti znašli v popolnoma novi situaciji, kar pomeni, da se je njihovo prej razgibano študentsko življenje v enem dnevu spremenilo v monotono gledanje v ekran. Tema doživljanja študija na daljavo je nova, zato je pritegnila mojo pozornost. Za raziskovanje teme doživljanja študija na daljavo sem se odločila tudi zato, ker sem se v tej situaciji znašla tudi sama. Spominjam se, da se je v enem dnevu spremenilo popolnoma vse. Razgiban vsakdan, poln predavanj, vaj, druženj s sošolci in prijatelji, so zamenjali ekran, online predavanja in osamljenost. Izobraževanje na daljavo je poseglo globoko v življenja študentov in popolnoma spremenilo njihove rutine in navade.

V diplomskem delu želim raziskati, kako so študenti doživljali študij na daljavo, kako so se spremenile njihove vsakodnevne rutine, kaj je študentom v dani situaciji predstavljalo največji izziv in kako se je skozi epidemijo spremenil odnos študentov do njih samih in do drugih ljudi.

Odločila sem se za kvalitativno raziskavo, saj sem se želela osredotočiti na raziskovanje poglobljenih osebnih primerov doživljanja študija na daljavo. Zaradi načina raziskave sem lahko prišla do odgovorov, ki vključujejo osebne izkušnje, zgodbe konkretnih oseb, opisanih s poimenovanji občutkov, stisk in želj.

2.1. Raziskovalna vprašanja

1. Kako so študentje doživljali študij na daljavo?
2. Kako so se spremenile vsakodnevne rutine študentov v času covida-19?
3. Kaj je študentom v dani situaciji predstavljalo največji izziv?
4. Kako se je skozi epidemijo spremenil odnos študentov do sebe in drugih?

3. Metodologija

3.1. Vrsta raziskave

Raziskava o doživljanju študija na daljavo je kvalitativna, kar pomeni, da osnovno izkustveno gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu, sestavljajo besedni opisi ali pripovedi, v njej pa je to gradivo tudi obdelano in analizirano na besedni način brez uporabe merskih postopkov (Mesec, 2019, str. 11).

Raziskava, ki sem jo opravila, je empirična raziskava, saj sem s spraševanjem zbirala novo, neposredno izkustveno gradivo in ga uporabila za odgovarjanje na raziskovalna vprašanja. Prav tako je raziskava tudi eksplorativna oziroma poizvedovalna, saj je njen namen tudi spoznavanje nekega novega področja problematike, odkriti probleme, jih formulirati in postaviti preverljiva raziskovalna vprašanja (Mesec, 2009, str. 84).

Eksplorativne ali poizvedovalne raziskave so nekakšen prvi korak na neznanem področju. Značilnost te raziskave je, da v teh študijah uporabljamo manj sistematične postopke zbiranja in analize podatkov. Druga značilnost je, da si v tej raziskavi ne prizadevamo proučiti celotne populacije, temveč se omejimo na manjše število primerov (Mesec, 2009, str. 80).

S pomočjo fokusne skupine sem zbrala izjave študentk iz Fakultete za socialno delo o doživljanju študija na daljavo in o tem, kako se je njihovo življenje med epidemijo spremenilo.

Teme, ki sem jih raziskovala, so:

- doživljanje študija na daljavo;
- sprememba vsakodnevnih rutin v času epidemije covid-19;
- izzivi, s katerimi so se soočili študenti;
- sprememba odnosa do sebe in drugih v času epidemije.

3.2. Raziskovalni instrumenti in viri podatkov

V raziskavi sem uporabila lastno izdelan merski instrument. V empiričnem delu raziskave sem uporabila kvalitativni raziskovalni pristop in spraševanje v obliki delno strukturirane fokusne skupine kot metodo zbiranja podatkov.

Kot merski instrument, ki usmerja postopek za pridobivanje podatkov, sem uporabila smernice za delno strukturirano fokusno skupino, ki predstavljajo 15 vprašanj odprtega tipa. Smernice so mi služile kot vnaprej pripravljeno vodilo za fokusno skupino, kjer sem vprašanja

sodelujočim postavljala spoštljivo in jasno, na podlagi pogovora pa sem določena vprašanja prilagajala in dodajala podvprašanja.

Metoda fokusnih skupin je ena od kvalitativnih metod za zbiranje, analizo in interpretacijo podatkov. Spada torej med metode, pri katerih se uporabljajo nestandardizirane tehnike anketiranja ali opazovanja, ki niso zelo strukturirane. Gre za pogovor skupine ljudi, ki pa se od drugih tovrstnih pogovorov razlikuje po tem, da je osredotočen na vnaprej znano temo in poteka po določenem načrtu (Klemenčič in Hlebec, 2007, str. 7).

S fokusnimi skupinami odkrivamo različna stališča, mnenja, primerjamo utemeljitve, različne poglede na nekatere pojave ipd. Zelo pogosto se fokusne skupine uporabljajo za spoznavanje problemov ali skupin ljudi, o katerih ne vemo dovolj (Klemenčič in Hlebec, 2007, str. 8).

3.3. Populacija in vzorčenje

Populacijo v raziskavi sestavljajo študentke Fakultete za socialno delo, ki so v študijskem letu 2021/22 vpisane v 4. letnik dodiplomskega študijskega programa Socialno delo. Gre za neslučajnostno priročno vzorčenje, kar pomeni, da enote niso imele enakih možnosti, da pridejo v vzorec, saj je bila raziskava izvedena na podlagi poznanstev in dostopnosti (Mesec, 2017).

Za sodelovanje v fokusni skupini sem prosila osebe, ki so mi bile najdostopnejše. Sodelujoče sem pridobila po metodi snežne kepe, kar pomeni, da sem s pomočjo že poznanih oseb našla še druge, ki so bile pripravljene sodelovati v moji raziskavi. Ker sem želela, da je moj vzorec čim bolj raznolik in reprezentativen, sem izbrala osebe, ki živijo na različnih koncih Slovenije in za katere vem, da imajo različne osebnostne značilnosti in stanovanjske okoliščine. Moj vzorec predstavlja pet študentk Fakultete za socialno delo, ki so bile v študijskem letu 2021/22 vpisane v 4. letnik dodiplomskega študijskega programa in imajo izkušnjo s študijem na daljavo v času epidemije.

3.4. Zbiranje podatkov

Zbiranje empiričnega gradiva je potekalo s spraševanjem in tako sem pridobila podatke za kvalitativno analizo. Metoda, ki sem jo uporabila za zbiranje podatkov, je bila fokusna skupina. Najprej sem si zastavila in oblikovala smernice za fokusno skupino, ki so predstavljale vodilo za njeno izvedbo.

Fokusna skupina je bila sestavljena iz vprašanj odprtega tipa, saj sem tako dobila bolj raznovrstne odgovore in s tem sogovornicam dopuščala prostor za govorjenje. Če so se mi med pogovorom odpirale dodatne stvari, sem sogovornicam postavljala podvprašanja. V fokusni skupini je sodelovalo pet študentk. Vse so želele ostati anonimne.

Izvedba fokusne skupine je potekala v mesecu maju 2022 v živo, pri meni doma. Za izvedbo fokusne skupine doma sem se odločila zato, ker sem pričakovala, da se bodo sogovornice v domačem okolju, ki ni povezan s fakulteto, počutile bolj sproščeno. Na ta način sem lahko pridobila kakovostnejše in bolj poglobljene podatke. Fokusna skupina ni bila časovno omejena. Zaradi lažjega kasnejšega zapisovanja in analize so se sodelujoče strinjale, da fokusno skupino posnamem. Že med samo izvedbo pa sem si sproti zapisovala zanimivosti, ki so se dogajale. Po končani izvedbi sem fokusno skupino zapisala v obliki pogovora.

Na koncu fokusne skupine sem se sogovornicam zahvalila za odgovore in za to, da so si vzele čas za sodelovanje.

3.5. Obdelava in analiza podatkov

Podatki, ki sem jih zbirala, so kvalitativni, zato sem jih tudi kvalitativno analizirala. Pri analizi kvalitativnega gradiva je namen odkrivanje struktur, obrazcev in pravilnosti ter pojasnjevanje. Analiza naj bi pripeljala do oblikovanja konceptov, hipotez in eksplantacij, torej do teoretičnih formulacij (Mesec, 2019, str. 27).

Naslednji koraki prikazujejo postopek analize, del katere prikažem tudi v tabelah, celota pa je vidna v prilogah:

1. UREJANJE GRADIVA – fokusno skupino sem snemala, zato sem jo morala najprej zapisati. Pogovor sem dobesedno zapisala v Wordov dokument. Pri jeziku sem nekatere besede zaradi narečja zamenjala s knjižnimi besedami, vendar ne povsod. Sodelujoče sem označila z ustrezno zaporedno črko abecede – od A do E.
2. DOLOČITEV ENOT KODIRANJA – v transkriptu fokusne skupine sem določila smiselne enote kodiranja na način, da sem besedo, del stavka ali stavek označila na vsaki strani z / ter ustrezno zaporedno črko ter številko, na primer (A1), nepomembne dele odgovorov pa sem izpustila. S tem sem odgovore respondentk pripravila na odprto kodiranje.
3. ODPRTO KODIRANJE – naredila sem tabelo s posameznimi stolpci, kamor sem zapisala številko izjave in izjavo, nato pa zbranim enotam pripisala pojme, ki sem jih združevala v kategorije in nato v nadkategorije.

OZNAKA	ENOTA	POJEM, KODA	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA
A1	Jaz sem bila tudi vesela ... sem lahko bila poleg moje mačke	Vesetje ob prvem zaprtju	Pozitivni občutki	Doživljanje
A2	Po drugi strani pa strah ... strah, ker se začenja	Strah ob prvem zaprtju	Negativni občutki	Doživljanje
A3	Na začetku je bilo zanimivo ... jaz sem sledila, si delala zapiske, sem bila motivirana	Zanimanje in motivacija za sodelovanje	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
A4	Je bila prisotna varnost, ker si za ekranom ... izpiti so bili lažji	Varnost ob študiju na daljavo	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
A5	Potem sem bila že naveličana dela v skupinah (breakout room)	Naveličanje	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo

Tabela 3.1: Primer odprtega kodiranja

4. OSNO KODIRANJE – pod določene nadkategorije sem razvrstila vse kategorije in njim pripadajoče pojme.

ŠTUDIJ NA DALJAVO OBČUTKI OB ŠTUDIJU NA DALJAVO
- Zanimanje in motivacija za sodelovanje (A3) - Varnost ob študiju na daljavo (A4) - Naveličanje (A5, C4) - Stresno šolanje (A6, C5, D4, E4, E5) - Sproščeno delo (B2, C2, D3, E3) - Delo po liniji najmanjšega odpora (B3) - Pogrešanje rutine, vaj, interakcije in mimike obraza (B4) - Izgubljenost, neodzivnost (B5) - Organiziranost profesorjev (B6, D5) - Izguba koncentracije (C3) - Sram (C17, D21) - Pretirana uporaba breakout roomov (D6) - Razbremenjenost (A9, D10, E9, E10) - Dobro počutje ob študiju (E6)

Tabela 3.2: Primer osnega kodiranja

5. ODNOSNO KODIRANJE – pri odnosnem kodiranju sem med seboj primerjala dobljene in definirane kategorije ter jih razporedila v domnevne odnose.

Po končanem kodiranju sem zapisala rezultate, razpravo, sklepe in predloge.

4. Rezultati

V nadaljevanju bom predstavila rezultate raziskave.

Za boljšo preglednost sem dobljene podatke razdelila na štiri teme: doživljanje študija na daljavo, sprememba vsakodnevnih rutin v času epidemije covida-19, izzivi, s katerimi so se soočili študenti, sprememba odnosa do sebe in drugih v času epidemije. Vsaka tema bo podpoglavje dobljenih rezultatov.

Za podkrepitev predstavljenih rezultatov bom v nadaljevanju uporabila nekatere izjave iz fokusne skupine, kar bo nakazano z ležečo pisavo.

4.1. Doživljanje študija na daljavo

Analiza pridobljenih rezultatov je pokazala, da je večina sodelujočih ob prvem zaprtju države občutila veselje (*»Sem bila vesela, da bom malo doma, sem mislila, da bo to dva tedna. Sem bila optimistična, ni me bilo strah«* (B1)), ena študentka je občutila strah ob zaprtju (*»Po drugi strani pa strah ... strah, ker se začanja«* (A2)), dve študentki pa neprijetnost in začudenost (*»Vidim novico, da se zapirajo faksi, in sem bla zmedena in začudena ... nisem vedla, kaj se dogaja«* (E1)).

Študij na daljavo so sprva opisovale kot sproščen (*»Na začetku je bilo ful dobr, si odprl računalnik in je bilo to to ... pri predavanjih mi je pasalo«* (E3)). Ena študentka je dejala, da je imela na začetku ogromno motivacije za delo (*»Na začetku je blo zanimivo ... js sem ful sledila, si delala zapiske, sem bila motivirana«* (A3)). Kasneje, ko je zaprtje trajalo dlje kot predvidena dva tedna, pa so sodelujoče začele opazati, da je šolanje postalo stresno (*»Je bilo še težje sledit, ker je blo preko Zooma, profesorji pa so mislili, da nam je lažje«* (A6)), ena sodelujoča je tudi opazila, da dela po liniji najmanjšega odpora (*»Potem sem začela opazat, da delam po liniji najmanjšega odpora«* (B3)). Ob delu študija na daljavo sta dve študentki občutili tudi naveličanje (*»... zgubila sem se v besedah profesorjev ... samo prijavila sem se v Zoom ... tudi vaje niso bile enake, vse je boljše v živo«* (C4)). Soočale so se tudi z izgubo koncentracije (*»Čez čas pa sem zgubila neko koncentracijo ... «* (C3)). Hkrati pa so študentke v novi situaciji občutile razbremenjenost (*»Brez bremena iskanja prevoza za v Ljubljano ... nisem rabla razmišljat, kdaj moram na trolo«* (A9)), (*»Meni je bilo ful dobro, da mi ni treba na prevoz ... pakirat kovčka vsak teden ... «* (D10)).

V odgovorih glede tega, kako so se profesorji prilagodili dani situaciji, so si bile dokaj enotne. Najprej so bili profesorji izgubljeni, posledično pa so bili izgubljeni tudi študenti. Ena študentka je dejala, da so bili profesorji neodzivni in izgubljeni (*»So bili na začetku ful izgubljeni ... bili so neodzivni ... na našem faksu je v ospredju socialni stik in tega prek računalnika nismo dobili«* (B5)).

Izpostavile so tudi kasnejšo organiziranost profesorjev, ko so se prilagodili novi situaciji (*»So postali bolj sistematični, delo je bilo organizirano«* (B6)). Večina sodelujočih je skozi pogovor omenila, da so profesorji pretirano uporabljali »breakout roome« (*»Breakout roomi, ker so pač bili na voljo, so jih uporabljali še preveč«* (D6)).

4.2. Sprememba vsakodnevnih rutin študentov

Odgovori glede vsakodnevnih rutin študentk v času epidemije so bili različni. V večini pa so bili povezani z delom na sebi (*»Sem pridobila rutino, ki je bila ful osredotočena na mojo samozavest, samopodobo in na osebnostno rast«* (C6)). Tri študentke so navedle, da so v času prve karantene redno telovadile in skrbale za svoje telo (*»Ful sem mela časa telovadit, imela sem odgomno energije«* (A7), *»Skrbela sem za svoje telo, probavala nove različice gibanja«* (B10)). Ena sodelujoča je navedla, da je v času zaprtja pisala dnevnik in se ukvarjala z jogo (*»Prvo karanteno sem bila ful produktivna, imela sem lepo rutino, vstajala sem hitro, v miru pripravila zajtrk ... delala jogo ali pisala v dnevnik. Imela sem ful energije«* (B7)). Druga pa je izpostavila, da je v času epidemije pridobila kondicijo, se povezala z družino, psom in prijatelji (*»Moje rutine so bile povezane z delom na sebi ... dobila sem ful kondicije ... povezala sem se z družino in psom ... povezala sem se s tistimi prijatelji, ki so bili v mojem kraju«* (C9)). Dve študentki sta izpostavili, da sta v času študija na daljavo bili organizirani in imeli dobro sestavljeno strukturo dneva (*»Rutina se mi na začetku ni toliko spremenila ... js sem rabla neko strukturo v dnevu, okej, imam faks, kdaj pa imam čas zase«* (D7), *»Js sem bila na začetku ful organizirana, sem vstala, potem zajtrk, kava«* (E7)).

Občutki večine pa so se ob drugem zaprtju države spremenili. Opazile so, da so ostale brez energije (*»Naslednja karantena pa je bila popolno nasprotje ... ful sem bila slabe volje, ni se mi dalo zjutraj vstati. Nisem imela volje, da bi karkoli delala«* (B8), *»Čez čas pa sem postala lena, večkrat sem zamudila predavanje, ker sem si zaspala ... ves čas sem bila v pižami«* (E8)) in da je bilo njihovo življenje monotono (*»Drugo karanteno je bilo pa že vse zmešano, nič se mi ni dalo ... moje rutine so bile monotone«* (A8)). Ena sodelujoča je izpostavila, da je pogrešala

potovanja in pakiranje (»Na začetku ful fajn, po nekem času pa sem začela pogrešat to, da greš nekam, da pakiraš ... pogrešala sem tut samo Ljubljano, ker sem rada tu« (C8)).

4.3. Izzivi, s katerimi so se soočali študenti

Situacija, v kateri so se znašli študenti v času zaprtja države in posledično študija na daljavo, je prinesla veliko izzivov. Največji izziv in sprememba je bilo bivanje. V času študija pred epidemijo so tri sodelujoče živele v študentskem domu (*»Jaz sem v študentskem domu«* (C10)). Dve pa sta navedli, da živita v sobi v najemniškem stanovanju (*»Delim si stanovanje z dvema cimrama, imam svojo sobo«* (E13)). Vse sodelujoče so prostovoljno odšle domov, ko je prišlo do prvega zaprtja (*»Šla sem sama od sebe domov ... v prvi karanteni nisem imela želje it v študenta«* (A14)). Ena študentka se je na začetku vrnila domov in potem med zaprtjem prišla nazaj v Ljubljano, kjer je bivala v študentskem domu (*»Jaz sem šla že takoj na začetku sama domov ... kasneje sem prišla nazaj, sem bila prijavljena kot izjema, ker sem v Ljubljani opravljala prakso«* (C11)). Vse sodelujoče v fokusni skupini so si bile enotne v odgovoru, da so se sprva doma počutile dobro (*»Je blo na začetku ful fajn ... ful se razumemo, tako da smo bili veseli, da smo skupaj«* (B12), *»Ni mi bil problem se vrnit domov, pred korono sem se vsak vikend vračala domov ... rada sem preživljala čas z mojimi«* (E15)).

Čez čas pa se je situacija spremenila. Zaradi ukrepov, ki jih je epidemija prinesla, so sodelujoče v raziskavi daljše časovno obdobje preživele doma. Štiri od petih sodelujočih so se čez čas soočale z negativnimi občutki (*»Pol smo si začeli it na živce ... sem si zaželela več samostojnosti in sem se umaknila v Ljubljano«* (B13)). Študentka se je soočala z občutki tesnobe, panike in depresije (*»Potem so se mi pojavili občutki tesnobe, depresije, panike«* (A16)). Tiste, ki so bile brez svoje sobe, so si želele več zasebnosti (*»Me smo tri ženske v stanovanju, želela sem si nekaj svoje zasebnosti ... veliko je bilo kreganja ... imela sem vmes večkrat breakdown, utesnjenost v prostoru«* (D16)). Sodelujoča, ki je bila doma ves čas sama, pa se je soočala z občutki osamljenosti (*»Sem pa bila ves čas sama, ker sta moja dva ves čas delala ... po drugi strani sem ful pogrešala sestre«* (E16)).

Naslednja sprememba, ki so jo doživele vse sodelujoče v raziskavi, je prehranjevanje. V času študija so si v Ljubljani ustvarile svoje prehranjevalne navade, po vrnitvi domov se je tudi to spremenilo. Vse sodelujoče so se prehranjevale doma (*»Js sem jedla doma ... so drugi kuhali. Jedli smo ful raznoliko hrano«* (A17), *»Js sem se prehranjevala doma ... kosila je kuhala mama, sama sem sprobavala nove recepte. S sestro sva se vrgli v zdravo prehrano«* (B14)). Tri od petih študentk so navedle, da so doma kuhali drugi (*»Sama sem ful slaba kuharica ... včasih*

je kuhala mami, včasih ati, ali pa smo šli kaj iskat» (E17)). Dve pa sta izjavili, da sta veliko kuhali sami (« ... mama pride domov šele okrog štirih in me nimamo nekih skupnih kosil in večerij ... vsaka si je kuhala posebej ... to je bilo zakon, ker sem si lahko naredila, karkoli sem želela» (D17), »Jaz sem jedla doma, tudi kuhala sem veliko jaz, sem eksperimentirala ... začela sem spet pečt. Mama je kupovala dobrine« (C13)).

Pri vprašanju v zvezi s prostorom, ali so študentke imele miren prostor, kjer so lahko delale in sledile predavanjem in vajam, sem dobila raznolike odgovore. Tri sodelujoče so navedle, da so imele svojo sobo in da so bile brez motečih dejavnikov («Jaz sem imela svojo sobo ... Vse, kar sem potrebovala, vso udobje ...» (B15)). Medtem pa sta se dve študentki soočali z nemirom, saj nimata svoje sobe («Ko sva s sestro imeli istočasno predavanje, je šla ena ven iz sobe in je bla v kuhinji ali dvehni sobi» (D20)). Isti dve študentki sta navedli tudi, da sta ob študiju na daljavo, ko je bilo treba na predavanjih in vajah sodelovati, občutili sram, saj nista želeli, da bi kdo od domačih slišal, kaj govorita, hkrati pa nista želeli, da bi drugi študenti in profesorji, ki so bili na Zoomu, slišali glasove iz ozadja. («Ko smo morali na vajah kaj reflektirat, me je bilo sram govorit, da se ne bi kaj slišalo» (C17), »Meni je bilo neprijetno, če smo morali govoriti med predavanji, me je bilo strah, da se ne bi zadaj slišali zvoki» (D21)). Ena študentka, ki ima svojo sobo, pa je vseeno morala domače opozoriti in prositi za tišino, kadar je imela predavanje in vaje («Mogla sem povedat, da mam faks ... sem jih mogla opozorit, če so lahko tiho» (A22)).

Na vprašanje glede računalniške opreme je bil odgovor enoten, vse so imele svoj računalnik in vso potrebno opremo (« ... vso opremo, računalnik» (B16)).

4.4. Sprememba odnosa do sebe in drugih

V času epidemije so študentke oblikovale nove navade in s tem bolje spoznale same sebe. Povprašala sem jih, ali so začele početi kakšno stvar, ki so si jo že celo življenje želele, pa zanjo nikoli ni bilo časa. Dobila sem raznolike odgovore. Dve študentki sta dejali, da sta začeli bolj intenzivno delati na osebnostni rasti («Sem začela brat knjige o duševnosti ... o čuječnosti in osebnostni rasti» (A24)). Ena sodelujoča je dejala, da je imela več časa za kuhanje, peko in sprehode («Kuhanje in peka ... sama sem hodila na daljše sprehode» (C19)). Naslednja je dejala, da je v času zaprtja imela čas, da je z družino začela hoditi v hribe («Skupaj s sestro in mamo smo začele hodit v hribe» (D23)). Ena študentka je izpostavila, da je z očetom začela igrati šah, več je hodila na sprehode in kupila si je ukulele («Midva z atijem sva začela igrat šah, z mami sva hodili na sprehode ... sem si kupila ukulele in se učim» (E22)), poleg tega pa je dejala tudi, da je v času bivanja doma začutila potrebo po spremembi («Nisem toliko delala

na seb, sem pa rabla spremembo ... sem se odločila, da grem na izmenjavo ... tam sem si ustvarila svojo rutino, svoje navade» (E12)).

Dotaknile smo se tudi teme, če so se v času izolacije naučile kaj novega. Dobila sem zelo raznolike in zanimive odgovore. Ena študentka je dejala, da se je v času epidemije naučila, kakšne so njene vrednote in kdo sploh je (*»Js sem se naučila, kake so moje vrednote. Kdo sploh sem js, koga želim met blizu in koga ne« (A23)*). Naslednja je dejala, da je ugotovila, da zelo uživa v naravi, kjer je sama s sabo, prav tako pa pri kuhanju (*»Ugotovila sem, kako mi paše it ven, v naravo, sama s sabo v tišini ... tudi kuhala sem si vedno sama ... to mi je predstavljalo sprostitev« (D12)*). Dve sodelujoči sta izpostavili mir in čas zase (*»Sem ugotovila, da kolikor mi je fajn bit v družbi, toliko tut rabim časa zase ... o nekih stvareh tut drugače razmišljam kot prej« (D22)*, *»Najbolj pomembno, kar sem se naučila, je, da potrebujem čas zase in svoj mir« (C18)*). Ena študentka je dejala, da se je naučila sprejeti samo sebe, prav tako kot tudi pomembnosti nekaterih odnosov (*»Js sem se naučila bit sama s sabo, sprejet sama sebe ... naučila sem se bit hvaležna za majhne stvari. Naučila sem se, katere osebe imam res rada in prinesejo nekaj v moje življenje« (B17)*), prav tako se je pomembnosti odnosov naučila tudi druga sodelujoča (*»Js sem se naučila, kako pomembni so mi odnosi z najbližjimi ljudmi ... nehala sem se sekirat glede drugih ... « (E20)*). Ista študentka pa se je naučila tudi, kaj narediti, ko pridejo občutki strahu in tesnobe (*»Naučila sem se, da ko pridejo občutki strahu in tesnobe, da se obdam z osebami, ki jim zaupam« (E21)*).

Odnosi v času epidemije so bili pomembna tema, saj so študentke naenkrat preživele veliko več časa z določenimi osebami kot pred zaprtjem države. Sodelujoča je dejala, da ji je epidemija dala ljubezen (*»Meni je korona dala ljubezen ... začela sem delati na ljubezni in partnerstvu. Začela sem iskati ljubezen v majhnih stvareh« (A11)*). Naslednja je izpostavila ljubezen do družinskih članov (*»Meni je korona dala nečaka ... on je moja najljubša oseba« (E11)*). Dve sodelujoči pa sta povedali, da je v času epidemije prihajalo do preprirov med družinskimi člani (*»Mi smo si v družini vsi šli že ful na živce hitro ... ker si delim sobo s sestro, sem morala ful strukturirat« (D8)*), *»Po drugi strani pa problem s starši ... nismo se razumeli, prepri ... oddaljili smo se« (A12)*).

V času omejitve gibanja in socialnega distanciranja, še posebej pa v času zaprtja občin, je bilo vzdrževanje stikov zelo oteženo. Vse sodelujoče so dejale, da so v času epidemije ohranjale stike prek spletnih platform (*»Preko instagrama, online, preko telefona« (B19)*). Dve sta dejali, da sta stike ohranjali tudi s sprehodi v domačem kraju (*»Tiste, ki so ble v bližini, smo skupaj hodile na sprehode« (C21)*), *»S prijateljicami iz iste občine smo bile veliko skupaj na sprehodih ... « (B20)*), ena pa, da sta s prijateljico v času zaprtja skupaj pili kavo (*»... smo prišle druga k*

drugi na kavo» (D25)). Študentki, ki sta sicer poskušali ohranjati stike prek spletnih platform, pa sta izpostavila tudi, da sta se v času zaprtja umaknili in zaprli vase (»Js sem slabo vzdrževala stike, sem se kr odmaknila. Nikjer v bližini nisem imela kake prijateljice. Zaprla sem se v sebe« (A25)), »Sem se začela ful izogibat družbe, veliko sem bila sama« (D9)).

Spremembe so se študentkam pojavile tudi na področju doživljanja duševnih stisk. Dve sodelujoči sta izpostavili, da sta se počutili osamljeno (»Ta osamljenost me je čist iztirila ... sem se poskušala tut velik družiti« (E24)), »Med drugo karanteno sem imela ful težko obdobje ... depresivne misli in občutke, nisem imela volje za nič. Tudi osamljeno sem se počutila« (B21)). Ena študentka je izpostavila, da je zaradi faksa doživljala panične napade in jok (»En točno določen izpit mi je povzročil panične napade ... res sem vsak večer jokala« (A27)), druga pa, da je doživljala psihične zlome (»Sem se zelo pogosto zlomila, kar se prej nikoli nisem ... prave breakdowne sem imela« (D26)). Dve sodelujoči sta izpostavili občutke depresije in utesnjenosti (»Med faksom sem dobila občutke utesnjenosti, sem se počutila zaradi tega neprijetno ... samota mi je povzročila depresijo ... na vasi je bila taka atmosfera, da so se ljudje držali zase« (C22)).

5. Razprava

V tem poglavju povzemam glavne ugotovitve raziskovalnih vprašanj, ki sem si jih zastavila na začetku, v povezavi s teoretičnimi izhodišči, ki so predstavljena v poglavju o teoretični obravnavi problematike.

1. Kako so študentje doživljali študij na daljavo?

Rasheed idr. (2020, kot navedeno v Lep, Hacin Beyazoglu, Černelič Bizjak in Polič, 2020, str. 206) navajajo, da študij na daljavo zahteva večjo samostojnost in učinkovito upravljanje časa in prav zato je pri študiju na daljavo še posebej pomembna učna samoregulacija. Ta trditev se je potrdila tudi v moji raziskavi. Študentke so v času prvega zaprtja države imele več motivacije za delo, sledile so predavanjem in vajam ter se ob tem dobro počutile. Čez čas pa so njihovi dnevni postali monotoni, bile so brez prave motivacije in želje po delu (*»Potem sem začela opazat, da delam po liniji najmanjšega odpora«* (B3)).

Raziskave Simonsona idr. (2009, kot navedeno v Lep, Hacin Beyazoglu, Černelič Bizjak in Polič, 2020, str. 206) kažejo tudi, da nekateri študenti poročajo o slabši kakovosti lastnega učenja zaradi pomanjkanja osebnega stika z drugimi študenti in profesorji. Pri tem je treba upoštevati še posebnosti poučevanja na daljavo, kjer komunikacija pretežno poteka asinhrono in je pisna oziroma besedna, delno pa jo dopolnjuje nebesedna. Osebni stik na Fakulteti za socialno delo je izredno pomemben, saj se učimo, kako delati z ljudmi, tega pa se lahko naučimo le v predavalnici in na terenu. Prek ekrana je to veliko težje. O pomanjkanju osebnega stika in obrazne mimike so poročale tudi študentke v raziskavi. Veliko težje so sledile učnemu procesu, saj prek ekrana ni osebnega stika in posledično je izobraževanje veliko težje (*» ... na našem faksu je v ospredju socialni stik in tega prek računalnika nismo dobili«* (B5)).

Profesorji so bili na začetku učnega procesa na daljavo po besedah študentk precej izgubljeni in so potrebovali nekaj časa, da je učni proces začel nemoteno potekati. Prav zaradi občutka profesorjev, da imajo študenti doma več časa za obveznosti, lahko to pripelje do prevelike obremenjenosti študentov, o čemer so poročale sodelujoče v raziskavi (*»Je bilo še težje sledit, ker je blo preko Zooma, profesorji pa so mislili, da nam je lažje«* (A6)). To videnje lahko povežem z raziskavo, ki so jo izvedli Aristotnik Aristovnik, Keržič, Ravšelj, Tomaževič in Umek (2020, str. 8), v kateri navajajo, da lahko predavatelji, ki niso seznanjeni z novim načinom poučevanja, svoje študente preobremenijo s študijskim gradivom in nalogami.

2. Kako so se spremenile vsakodnevne rutine študentov v času covida-19?

Na Poljskem je bila izpeljana raziskava o spremembah življenjskega sloga med študenti v času epidemije covida-19. V raziskavi je skupno sodelovalo 980 študentov. Fila - Witecka idr. (2021, str. 5) ugotavljajo, da se večina anketirancev ($n = 761$, 78 %) strinja, da njihova dnevna rutina pomembno vpliva na njihovo počutje, vendar pa je le slaba tretjina ($n = 31$, 7 %) takih, ki je svojo dnevno rutino ohranila med pandemijo. Tudi sodelujoče v moji raziskavi so navedle, da so sprva poskušale ohraniti svojo rutino in da je ta dala strukturo njihovem dnevu (*»Prvo karanteno sem bila ful produktivna, imela sem lepo rutino, vstajala sem hitro, v miru pripravila zajtrk ... delala joga ali pisala v dnevnik. Imela sem ful energije«* (B7)). Sčasoma pa se jim je rutina podrla, postale so bolj brez energije in posledično se je poslabšalo tudi njihovo splošno počutje. Enako kot v raziskavi, ki so jo izvedli Fila - Witecka idr. (2021, str. 5), so rezultati pokazali, da so se posamezniki, ki jim je uspelo ohraniti njihovo vsakodnevno rutino, spopadali z manjšimi občutki stiske in tesnobe.

Skoraj tretjina ($n = 269$, 27 %) sodelujočih v raziskavi, ki so jo izvedli Fila - Witecka idr. (2021, str. 5), je izrazila, da je zaradi pandemije zanemarila osebno higieno. Jaz sem v svoji raziskavi pridobila podobne podatke, in sicer da so študentke zjutraj vstale pet minut pred predavanjem in se usedle za računalnik. Samo ena izmed sodelujočih je navedla, da je potrebovala strukturo dneva, saj meni, da mora biti tudi za študij na daljavo urejena (*»Na začetku je bilo vse lepo in prav ... zbujala sem se isti čas, sem si rekla, da moram zgledat vsaj nekako spodobno na predavanjih, tudi če so na daljavo«* (D3)).

3. Kaj je študentom v dani situaciji predstavljalo največji izziv?

Študenti so se v času epidemije soočali z veliko izzivi. Eden teh je bil bivanje. Študenti so se po dolgem času za daljše časovno obdobje preselili nazaj domov. Vse sodelujoče v moji raziskavi so se domov odpravile prostovoljno in z veseljem. Kasneje, ko je zaprtje trajalo dlje, kot je bilo sprva napovedano, pa so začele pogrešati samostojnost, svojo rutino, potovanja, soočale pa so se tudi s prenasičenostjo odnosov (*»Pol smo si začeli it na živce ... sem si zaželela več samostojnosti in sem se umaknila v Ljubljano«* (B13)). Pajnkier idr. (2021, str. 27) v raziskavi navajajo vprašanje: »Kakšen odnos imate z osebami, s katerimi si delite gospodinjstvo?« Na vprašanje je odgovorilo 1131 anketiranih. Tisti, ki so si gospodinjstvo, v katerem so bivali v času študija med zaporo zaradi epidemije covida-19, delili z drugimi, so v največ primerih z njimi imeli občasno konflikten odnos.

Po podatkih raziskave, izvedene s strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje, je imela ustreznost delovnega prostora po mnenju večine anketiranih na negativne občutke, povezane s pravočasnostjo, uspešnostjo in kakovostjo opravljanja študijskih obveznosti, močan vpliv.

Skoraj enako število anketiranih pa je opisanemu dejavniku pripisalo absoluten vpliv (Pajnkhofer idr., 2021, str. 68). Dve izmed sodelujočih v moji raziskavi v času epidemije nista imeli svoje sobe in s tem mirnega prostora, kjer bi lahko nemoteno spremljali predavanja in vaje (*»Ko sva s sestro imeli istočasno predavanje, je šla ena ven iz sobe in je bila v kuhinji ali dnevni sobi«* (D20)). Po podatkih raziskave Nacionalnega inštituta za javno zdravje je imela prisotnost motilcev pozornosti v prostoru za študij (npr. drugi ljudje) po mnenju večine anketiranih (n = 1089) negativne vplive, povezane s pravočasnostjo, uspešnostjo in kakovostjo opravljanja študijskih obveznosti – tako je odgovorilo 25,7 % (280) anketiranih. Študentki, ki sta se soočali s prostorsko stisko, pa sta poročali tudi o tem, da sta med predavanji in vajami doživljali občutke sramu, saj nista želeli, da bi se glasovi iz ozadja slišali na Zoomu (*»Ko smo morali na vajah kaj reflektirati, me je bilo sram govoriti, da se ne bi kaj slišalo«* (C17)).

Številne študije kažejo, da so med negativnimi posledicami covida-19 pomanjkanje računalniške opreme (npr. tiskalnikov) doma, omejeno znanje o njeni uporabi in pomanjkanje mirnega prostora za učenje (Aristeidou in Cross, 2021). Vse sodelujoče v moji raziskavi so imele svoj računalnik in vso potrebno opremo za študij na daljavo.

Izziv, s katerim so se študenti soočili v času epidemije, je tudi prehranjevanje. Zaradi zaprtja gostinskih lokalov je bila študentom odvzeta možnost koriščenja študentskih bonov, ki jim pripadajo. S tem so bili prikrajšani za dokaj zdrav, uravnotežen in ugoden način prehranjevanja. Študenti so se zato morali znajti drugače. Vse študentke so v raziskavi navedle, da so se prehranjevale doma. Dve študentki sta večino časa kuhali sami, ostale tri pa bolj redko, doma so kuhali drugi. Nekatere so doma imele zelo raznolike prehranjevalne navade – včasih so kuhale same, včasih drugi, včasih pa so naročili kaj iz restavracije (*»Sama sem ful slaba kuharica ... včasih je kuhala mama, včasih ati, ali pa smo šli kaj iskat«* (E17)).

V raziskavi, ki so jo izvedli Fila - Witecka idr. (2021, str. 5), je 43 % (n = 425) sodelujočih navedlo, da so v času epidemije zanemarili uravnotežene obroke. Enako so poročale tudi sodelujoče v moji raziskavi. V času prvega zaprtja države so bile bolj organizirane in motivirane, jedle so uravnoteženo in zdravo hrano ter se veliko gibale (*»Js sem se prehranjevala doma ... kosila je kuhala mama, sama sem sprobavala nove recepte. S sestro sva se vrgli v zdravo prehrano«* (B14)). V času druge karantene pa so zdravo prehrano zanemarile (*»V prvi karanteni sem zdravo jedla, potem pa sčasoma vedno manj«* (A18)).

4. Kako se je skozi epidemijo spremenil odnos študentov do sebe in drugih?

V času epidemije so študentke oblikovale nove navade in s tem bolje spoznale same sebe. Dve študentki sta dejali, da sta začeli intenzivneje delati na osebnostni rasti (*»Sem začela brati knjige o duševnosti ... o čuječnosti in osebnostni rasti«* (A24)). Ena sodelujoča je dejala, da je

imela več časa za kuhanje, peko in sprehode. Naslednja je dejala, da je v času zaprtja imela čas, da je z družino začela hoditi v hribe. Ena študentka pa je izpostavila, da je z očetom začela igrati šah, več je hodila na sprehode in kupila si je ukulele.

Kot navaja Lee (kot navedeno v Lep, Hacin Beyazoglu, Černelič Bizjak in Polič, 2020, str. 156), so za študente izredne razmere, v katerih smo se znašli, tudi potencialen vir stresa. Nedavne raziskave tako kažejo, da se je v času pandemije in z njo povezanih ukrepov pri študentih zmanjšal obseg socialnih interakcij, povečala pa se je izraženost simptomov, povezanih s stresom, anksioznostjo, osamljenostjo in depresijo. Dve sodelujoči v moji raziskavi sta povedali, da je v času epidemije prihajalo do preprirov med družinskimi člani (*»Mi smo si v družini vsi šli že ful na živce hitro ... ker si delim sobo s sestro, sem morala ful strukturirat«* (D8)). Spremembe so se študentkam pojavile tudi na področju doživljanja duševnih stisk. Dve sodelujoči sta izpostavili, da sta se počutili osamljeno (*»Ta osamljenost me je čisto iztirila ... sem se poskušala tut velik družiti«* (E24)). Dve študentki pa sta doživljali panične napade. Navedle so tudi občutke anksioznosti, tesnobe in depresije.

Aristeidou in Cross (2021) ugotavljata, da lahko manjši fizični stik z drugimi ljudmi, zlasti s sošolci pri neposrednem poučevanju na univerzah, povzroči negativna čustva, kot so osamljenost, tesnoba in depresija. Več študij poudarja negativne učinke študija doma na čustveno počutje študentov, ki niso vajeni učenja na daljavo. Ugotovljeno je na primer bilo, da so vprašanja dobrega počutja študentov povezana z ustreznim učnim okoljem.

Vse sodelujoče v moji raziskavi so dejale, da so v času epidemije ohranjale stike prek spletnih platform (*»Preko instagrama, online, preko telefona«* (B19)). Dve izmed študentk sta se umaknili in zaprli vase. Dve pa sta dejali, da sta v svojem domačem kraju s prijatelji hodili na sprehode ali pa so skupaj pili kavo.

6. Sklepi

V nadaljevanju povzemam glavne ugotovitve svoje raziskave:

- Študentke, vključene v raziskavo, so v večini ob prvem zaprtju države doživljale občutke veselja.
- Sprva so študentke študij na daljavo doživljale kot sproščeno delo in razbremenitev, kasneje pa so ga doživljale različno, a v večini primerov jim je to predstavljalo stresno obdobje. Hkrati so imele občutke naveličanja, izgube koncentracije in dela po liniji najmanjšega odpora.
- Profesorji so bili na začetku študija na daljavo izgubljeni in neorganizirani, kasneje so postali bolj organizirani.
- Tri študentke v času študija bivajo v študentskem domu, dve pa imata svojo sobo v najemniškem stanovanju.
- Vse študentke so se ob zaprtju države prostovoljno odpravile domov, kjer so se sprva zelo dobro počutile.
- Čez čas so se jim doma začeli pojavljati občutki panike, depresije, osamljenosti, tesnobe, začutile so potrebo po umiku in nekatere so doživljale psihične zlome.
- V času prvega zaprtja so imele študentke veliko energije in motivacije. Vse so se ukvarjale s športom in hodile na sprehode. Večina jih je delala na osebni rasti.
- V času drugega zaprtja države pa so bile vse sodelujoče brez energije in so imele občutek, da je njihovo življenje monotono.
- Več kot polovica sodelujočih je imela v času bivanja doma svojo sobo in s tem miren prostor za spremljanje študija na daljavo. Dve študentki sta bili brez mirnega prostora.
- Vse študentke, ki so sodelovale v raziskavi, so imele svoj računalnik in vso potrebno računalniško opremo.
- Vse, ki so sodelovale v moji raziskavi, so se v času epidemije prehranjevale doma, kjer so kuhale same ali pa so kuhali starši. Vse so jedle raznoliko hrano, v času prvega zaprtja bolj zdravo, v času drugega zaprtja pa bolj nezdravo hrano.
- V času epidemije so se študentke osredotočile na osebno rast, mir in čas zase.
- Skozi epidemijo so sodelujoče oblikovale nove navade, nekatere so vezane na osebno rast, druge na preživljanje časa samih s sabo in tretje na preživljanje časa z drugimi.

- Vse študentke so stike med epidemijo vzdrževale prek spletnih platform, dve izmed njih pa tudi s skupnimi sprehodi s prijatelji in pitjem kave.
- V času zaprtja so vse doživljale duševne stike v različnih oblikah. Soočale so se s paničnimi napadi, jokom, depresijo, osamljenostjo in utesnjenostjo.

7. Predlogi

Čas trajanja epidemije je bil stresen in mnogi so se v času epidemije soočali z občutki tesnobe, depresije, osamljenosti in nelagodja. Sprememba navad in rutin, spremembe v odnosih in sprememba življenjskega sloga so negativno vplivale na duševno zdravje študentov.

- Menim, da je bilo v času epidemije organiziranih premalo možnosti brezplačne psihoterapevtske pomoči v primeru stiske. Oglaševanje pomoči ni bilo zadostno. V času izrednih razmer predlagam oglaševanje brezplačne psihoterapevtske pomoči na spletu, socialnih omrežjih in z letaki. V okviru Fakultete za socialno delo bi se lahko organizirali skupinski pogovori, v katere bi se lahko prek aplikacije Zoom vključili vsi, ki bi želeli sodelovati, skupino pa bi vodili profesorji s Fakultete za socialno delo.
- Predlagam, da bi se v času izrednih razmer organiziralo tutorstvo za študente v stiski, pri čemer bi tutorji na Fakulteti za socialno delo organizirali in ustvarili forum ali klepet na spletni strani Fakultete za socialno delo, kjer bi vzpostavili varen prostor, da bi študenti v stiski lahko podelili svoje občutke. Sodelovali bi lahko tudi profesorji. Na njihovo sporočilo bi se lahko odzvali drugi študenti s podobnimi težavami, tutorji ali profesorji s Fakultete za socialno delo.
- V okviru Univerze v Ljubljani bi se lahko organizirali tečaji tehnik sprostitve. Tečaje bi lahko vodili psihoterapevti ali profesorji Univerze v Ljubljani s potrebnim znanjem. Tečaji bi potekali prek aplikacije Zoom, kjer bi lahko študenti pridobili novo znanje glede različnih tehnik sprostitve.
- V času zaprtja občin bi se lahko v okviru Univerze v Ljubljani organizirale skupinsko vodene vadbe prek aplikacije Zoom. Različne vrste vadbe, na primer plesne vaje za popestritev dneva, kardio vaje za ohranjanje kondicije in joga za sprostitve.
- Po Zoomu bi lahko potekale različne brezplačne delavnice, kjer bi študenti lahko izbirali med različnimi možnostmi – kuharska delavnica, pekovska delavnica, delavnica za šivanje, delavnica za računalniško izobraževanje itd.
- Prositi za pomoč je v očeh nekaterih še vedno stigmatizirano. Na Fakulteti za socialno delo se učimo, da prositi za pomoč pomeni moč. Predlagam, da bi se v primeru ponovnega zaprtja države Fakulteta za socialno delo povezala z drugimi fakultetami Univerze v Ljubljani, in sicer z namenom, da bi opolnomočili študente, da poiščejo pomoč, ko jo potrebujejo, in da bi poskušali študentom približati in razbiti stigmo prošnje za pomoč.

- Študenti in profesorji Fakultete za socialno delo bi lahko na prek Zooma organizirali individualne ali skupinske pogovore s študenti drugih fakultet, s čimer bi s svojimi znanji in teorijami socialnega dela pomagali študentom v stiski – oblikovali bi dogovor o sodelovanju, delali s perspektive moči, vključili osebno vodenje in oblikovali instrumentalno definicijo problema. Teorije socialnega dela odpirajo možnost, da s sogovornikom skupaj soustvarjamo in pridemo do zelenih rešitev situacije.

8. Viri in literatura

- Alonzi, S., La Torre, A., & W. Silverstein, M. (2020). *The Psychological Impact of Preexisting Mental and Physical Health Conditions During the COVID-19 Pandemic*. Loyola University, New Orleans. Pridobljeno 3. 5. 2022 s <https://content.apa.org/fulltext/2020-41457-001.pdf>
- Archer - Kuhn, B., Ayala, J., Hewson, J., Letkemann. (2020). *Canadian reflections on the Covid-19 pandemic in social work education: from tsunami to innovation*. Social Work Education, 39, 8. Pridobljeno 28. 4. 2022 s <https://www.tandfonline.com/doi/epub/10.1080/02615479.2020.1826922?needAccess=true>
- Aristeidou, M., & Cross, S. (2021). *Disrupted distance learning: the impact of Covid-19 on study habits of distance learning university students*. Institute of Educational Technology: United Kingdom. Pridobljeno 20. 4. 2022 s <https://www-tandfonline-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/epub/10.1080/02680513.2021.1973400?needAccess=true>
- Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N., & Umek, L. (2020). *Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective*. Pridobljeno 28. 4. 2022 s <https://www.preprints.org/manuscript/202008.0246/v2>
- Blaznik, M. (2020). *Vpliv epidemije Covid-19 na duševno zdravje otrok in mladostnikov*. V odsevu, 6. kongres z naslovom »Oddaljeni«. Kongres društva študentov medicine Slovenija.
- Daniel, J. (2020). *Education and the COVID-19 pandemic*. Unesco: Canada. Pridobljeno 20. 4. 2022 s <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11125-020-09464-3.pdf>
- Di Pietro, G., Biagi, F., Coelho, P., Karpiński, Z., Mazza, J., Elikan, V., & Koželj, V. (2020). *Verjeten vpliv epidemije COVID-19 na izobraževanje*. Pedagoški inštitut.
- Fila - Witecka, K., Senczyszyn, A., Kołodziejczyk, A., Ciulkowicz, M., Maciaszek, J., Misiak, B., Szcześniak, D., & Rymaszewska, J. (2021). *Lifestyle Changes among Polish University Students during the COVID-19 Pandemic*. Pridobljeno 3. 5. 2022 s <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/18/9571>
- Fosslien, L., & Duffy, M. (2020). *How to Combat Zoom Fatigue*. Harvard Business Review. Pridobljeno 3. 5. 2022 s <https://hbr.org/2020/04/how-to-combat-zoom-fatigue>
- Gril, A. & Šeme M. (2021). Vloga socialnega dela v izrednih razmerah. *Socialno delo*, (60), 3: 201–208. Pridobljeno 8. 6. 2022 s <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC->

[T4HGHYEU/?query=%27contributor%3dAlenka+Gril%27&pageSize=25&fformattypeserial=article&flocation=Univerza+v+Ljubljani%2c+Fakulteta+za+socialno+delo](https://www.arnes.si/handle/document/10263/9578)

- Hafner - Fink, M., & Uhan, S. (2021). *Epidemija COVID-19 v Sloveniji, odnos do neenakosti in protestni potencial*. Fakulteta za družbene vede. Pridobljeno 23. 4. 2022 s <https://journals.uni-lj.si/arshumanitas/article/view/10263/9578>
- Hrovatič, D. (2020). *Socialno delo v izrednih razmerah*. Ljubljana: Društvo socialnih delavk in delavcev Slovenije. Pridobljeno 8. 6. 2022 s <http://dsdds.splet.arnes.si/files/2020/04/Socialno-delo-v-izrednih-razmerah.pdf>
- Jeriček Klanšček, H., Zorko, M., Bajt, M., & Roškar, S. (2009). *Duševno zdravje v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Klemenčič, S., & Hlebec, V. (2007). *Fokusne skupine kot metoda presojanja in razvijanja kakovosti izobraževanja*. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.
- Lep, Ž., Hacin Beyazoglu, K., Černelič Bizjak, M., & Polič, M. (2020). *PSIHOLOGIJA PANDEMIJE – Posamezniki in družba v času koronske krize*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. Pridobljeno 3. 5. 2022 s <https://e-knjige.ff.uni-lj.si/znanstvena-zalozba/catalog/download/243/347/5746-1?inline=1>
- Marš, T. (2021). *Delovanje nevladnih organizacij v času izbruha epidemije COVID-19*. (Magistrsko delo). Pridobljeno 28. 4. 2020 s <https://repozitorij.unilj.si/IzpisGradiva.php?id=125859>
- Mesec, B. (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I: Načrtovanje raziskave (študijsko gradivo za interno uporabo)*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mesec, B. (2019). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II: Kvalitativne raziskave (študijsko gradivo za interno uporabo)*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mešl, N., & Leskovšek, V. (2021). Delovanje centrov za socialno delo v času prvega in drugega vala epidemije covid-19. *Socialno delo*, (60), 3: 233–251. Pridobljeno 8. 6. 2022 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-VPP8N9VW>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje, (b. d. a). *Duševno zdravje*. Pridobljeno 20. 4. 2022 s <https://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moj-zivljenjski-slog/dusevno-zdravje>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje, (b. d. b). *Koronavirus SARS-CoV-2*. Pridobljeno 20. 4. 2020 s <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-za-splosno-javnost>
- Pajnkhiher, M., Cesar, K., Selak, Š., Crnkovič, N., Šorgo, A., & Gabrovec, B. (2021). *Raziskava o doživljanju epidemije Covid-19 med študenti*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 3. 5. 2022 s

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/raziskava_o_doživljanju_epidemije_covid-19_med_studenti_medicine_in_zdravstvenih_ved.pdf

Portal GOV.si. (2020). *Koronavirus: Ukrepi za zaježitev širjenja*. Pridobljeno s <https://www.gov.si teme/koronavirus/koronavirus-ukrepi-za-zaježitev-sirjenja/>

Ramon, S. (1992). *Psychiatric hospital closure: Myths in realities*. London: Chapman & Hall.

Sernec, K. (2015). Duševno zdravje. V T. Klančar, T. Hodnik, & D. Maraž (ur.), *Za duševno zdravje v Ljubljani* (str. 14–17). Ljubljana: Mestna občina Ljubljana.

Škis – Zveza študentskih klubov Slovenije. (2020). *Koronavirus in študenti*. Pridobljeno 20. 4. 2022 s <https://skis-zveza.si/koronavirus-in-studenti>

Študentska organizacija Slovenije. (2020). *Novinarska konferenca: študenti v času epidemije COVID-19*. Pridobljeno s <http://www.studentska-org.si/porocilo-za-javnoststudenti-v-casu-epidemije-covid-19/>

Urek, M. (2015). Duševno zdravje. V T. Klančar, T. Hodnik, & D. Maraž (ur.), *Za duševno zdravje v Ljubljani* (str. 10–13). Ljubljana: Mestna občina Ljubljana.

Železnik, U. (2006). *Med naravnim in družbenim*. Acta Histriae, letnik 14 (2), 393–414.

Wiederhold, B. K. (2020). *Connecting through technology during the coronavirus disease 2019 pandemic: avoiding “zoom fatigue”*. Cyberpsychol Behav Soc Netw 23(7): 437–38. Pridobljeno 25. 4. 2022 s <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cyber.2020.29188.bkw>

9. Priloge

9.1. Priloga A: Smernice za fokusno skupino

1. Kako so študentje doživljali študij na daljavo?
 - Kako ste se počutile, ko ste izvedele, da se država zapira? Ali se še spomnite, kakšni so bili vaši prvi občutki?
 - Kako ste se spopadale s tem, da se je študijski proces prestavil na daljavo?
 - Kako so se po vašem mnenju profesorji prilagodili na študij na daljavo? Kakšen občutek ste imele, ko je bilo treba sodelovati med predavanji in vajami?
2. Kako so se spremenile vsakodnevne rutine študentov v času covida-19?
 - Kako se je spremenil vaš vsakdan? Se vam je zamaknila ura vstajanja in odhoda v posteljo? Ali ste zjutraj čutile voljo, da vstanete?
 - Kako ste doživljale to, da ni bilo pravih obveznosti (razen faksa na daljavo)?
 - Ali ste v tem času razvile nove osebne, partnerske ali družinske rutine in navade?
3. Kaj je študentom v dani situaciji predstavljalo največji izziv?
 - Kje bivate v času študija?
 - Ali ste se morale zaradi zapiranja študentskih domov začasno preseliti nazaj domov?
 - Kakšne občutke je v vas vzbudila vrnitev domov oziroma izoliranost od družine, prijateljev itd.?
 - Kako in kje ste se prehranjevale?
 - Ali ste imele svoj mirni in varni prostor, kjer ste lahko brez motenj poslušale in sodelovale na predavanjih in vajah? Ali ste si prostor delile še s starši, bratom ali sestro, sostanovalci?
4. Kako se je skozi epidemijo spremenil odnos študentov do sebe in drugih?
 - Kaj ste se novega naučile v času izolacije?
 - Ali ste mogoče začele početi kakšno stvar, ki ste si jo že celo življenje želele, pa zanjo nikoli ni bilo časa?
 - Kako ste vzdrževale stike s prijatelji in družinskimi člani?
 - Ali ste se med epidemijo soočale z občutki anksioznosti, osamljenosti ali drugimi oblikami duševne stiske?

9.2. Priloga B: Zapis fokusne skupine

Najprej bi se vam rada zahvalila, ker ste si vzele čas in prišle. Hvala, ker ste se odločile za sodelovanje v moji fokusni skupini. Najprej bi vas prosila za soglasje, da lahko naš pogovor posnamem. Želim si, da bi vam zagotovila varen prostor, kjer vsaka deli to, kar želi, in pa seveda, da to, kar se danes tukaj pogovarjamo, ostane med nami.

Za začetek bi naredila uvodni krog, če se s tem strinjate. Če katera želi, lahko z nami podeli, kako se počuti, če jo je kaj strah, če kaj potrebuje in podobno. Začela bi kar jaz, da prebijem led: počutim se vznemirjeno, nesproščeno in malenkost me je strah. Upam, da boste dobile dober vtis o fokusni skupini, je pa to moja prva tovrstna skupina.

1. Kako ste se počutile, ko ste izvedele, da se država zapira? Ali se še spomnite, kakšni so bili vaši prvi občutki?

B: Lahko jaz začnem. Jaz sem bila na začetku, ko sem izvedela, da bomo zaprti, in sem šla domov ... hkrati sem bila vesela, da bom malo doma, veselila sem se, ker sem mislila, da bo to dva tedna. Bila sem optimistična, ni me bilo strah. Na začetku je bilo okej, vse na novo, ne vem, kako naj opišem.

D: Lahko se navežem, meni je bilo ful fajn, saj sem ravno takrat zbolela. Mi je bilo fajn, da bom na izi doma ... Ko se je vleklo in smo bili doma dlje kot dva tedna, mi je bilo super, saj sem imela čas zase. Bila sem na eni lokaciji, faks na daljavo me ni motil, je bilo bolj sproščeno. Bila sem zadovoljna, ustrezalo mi je. Pol čez čas pa ni bilo več tako fajn. *(smeh)*

A: Js sem bla tut vesela, predvsem z vidika, da sem bila zraven svoje mačke. Ko greš samo za vikend domov, ni isto. Mislila sem si samo, mačka, moja soba, dva tedna doma, kuhali ti bodo. Po dveh letih, ko si na faksu, je prav pasalo. Po drugi strani pa strah, se spominjam, da sma s prijateljico hoteli it v Benetke, pa so čez noč spročili, da ne gremo, ker se je pojavil prvi primer okužbe s koronavirusom. Strah, ker se začinja.

C: Jaz se sploh nisem zavedala celotne situacije. Na začetku sem samo mislila okej, bomo zaprti, bomo doma, mi je pasalo bit doma ... Kdaj je bilo to? Prvi ali drugi semester?

A: Začetek drugega semestra. *(smeh)*

C: Smo imeli na faksu neki in mi je bilo fajn, da smo doma. Isto, ko je A rekla, da si doma z družino po tolkem času, tut js sem bla vesela, da sem doma. Lahko si spal, 5 min pred faksom si se zbudil in je bilo to to.

E: No, js se pa prav spomnim, ko sem bila na troli in vidim novico, da se zapirajo faksi, in sem bla zmedena, začudena, hmmm, nisem vedla, kaj se dogaja. Prišla sem domov, nisem vedela, kako bo, hecno sem se počutila. Ves čas sem bila sama doma, vsi moji so delali in sem bila skos sama ... *(smeh)*

C: A si edinka?

E: Ne, ne, mam dve sestri, ampak ju ni bilo doma. Je bila pa sestra noseča in sva bili veliko skupaj, je bil pa vseeno prisoten strah, da ne bi sestre kaj nalezla.

2. Kako ste se spopadale s tem, da se je študijski proces prestavil na daljavo?

C: Bom jaz začela. Najprej mi je bilo kul, zbudila sem se lahko 5 minut pred faksom, pila kavo, nisem rabla dat kamere gor, bila sem v pižami. Čez čas sem opazila, da sem zgubila neko koncentracijo, zgubila sem se v besedah profesorjev ... Kdo bo to bral? ... To ne zapisat ... Na koncu sem se pa samo prijavila v Zoom in sem bila samo prijavljena in je bilo to to. Tudi vaje niso bile enake, meni je bilo iskreno vse boljše v živo. Tudi profesorji niso bili toliko pripravljeni na to, so morali spreminjati učni načrt in ni bilo toliko izpopolnjeno.

E: Js se strinjam s C. Na začetku je bilo ful dobr, si odprl računalnik in je bilo to to. Predvsem pri predavanjih mi je pasalo. Sem pa pogrešala to prisotnost in bit v živo pri vajah. Tudi ko nas je kdo kdaj spraševal, smo pol ure čakali, da je nekdo odgovoril in je vsem šlo na živce, tako da ja ... *(smeh)*

B: Js bi se tudi strinjala. Na začetku je bilo super, počutila sem se kot v filmu, kot ameriške zvezde, ki delajo študij na daljavo, je bilo fino, sproščeno v svoji sobi. Potem sem pa začela opazat, da delam po liniji najmanjšega odpora, pogrešala sem rutino, da se moram zbuditi in nekam it, it na faks. Pogrešala sem vaje, sploh na našem modulu, pogrešala sem mimiko obraza. Monotono je bilo, pogrešala sem to interakcijo.

D: Bom js nadaljevala. Na začetku mi je bilo vse lepo in prav. Zbujala sem se isti čas kot prej, saj sem si rekla, da moram zgledat vsaj nekako spodobno na predavanjih, tudi če so na daljavo. Potem pa se mi je rutina podrta, ko en zombi sem se počutila. Ko si mogel govorit, je bila panika, če je profesor rekel, kdo bo odgovoril, in

pričakoval, da se nekdo javi. Zaradi razdalje nisem bila nič bolj sproščena. Gledat profesorje, kako čakajo, ni fajn, vse je bilo v luftu ... Ja, pač koncentracija je padla, doma si vstal, odprl računalnik in pustil odprto in to je to.

A: Na začetku je bilo zanimivo, kot da daš otroku novo igračo (*smeh*), se daš zraven, se usedeš za mizo. Jaz sem ful sledila, sem si delala zapiske, sem bila motivirana. Čez čas pa zgubiš ta stik s profesorji. Je bila prisotna varnost, ker si za ekranom, ampak vseeno si tam z imenom in priimkom in eni profesorji so nas izpostavljali imensko. Izpiti so bili lažji ... vsi vemo, da je bilo lažje prepisovat. Pol so bli pa že dosadni ti breakout roomi, ko profesor ni vedel, kaj nam naj da za delat, so nas dali v te sobe, in to je bilo to.

3. Kako so se po vašem mnenju profesorji prilagodili na študij na daljavo? Kakšen občutek ste imele, ko je bilo treba sodelovati med predavanji in vajami?

B: Jaz mislim, da so bili na začetku ful zgubljeni, kolikor se spomnim. Že za prakso se spominjam, da nisem vedela, a moramo pridobit ure al ne ... Sej tut mi smo bili zgubljeni, ampak na začetku niso bili odzivni ... No, potem pa je bilo sicer odvisno od profesorja do profesorja, ampak so postali bolj sistematični, delo je bilo organizirano, se mi zdi, da je bilo pol že okej, ampak še vseeno je na našem faksu v ospredju socialni stik in tega prek računalnika nism dobili.

C: Js mislim, da je bilo tut ful odvisno od profesorja, glede na njegova leta ... (*smeh*) Niso se toliko znašli kot mlajši profesorji. Ampak potem je postala skos ista rutina – najprej pozdrav, par minut čakanja, da se vsi zberemo, predavanje, potem breakout roomi in je to to. Odvisno od profesorja.

D: Meni se zdi, da je bilo res odvisno, kako so profesorji želeli, da poteka njihovo predavanje ... eni so napredili pavze, eni ne ... ne bom rekla, katera profesorca (*smeh*) ... Ja, se mi zdi, da so se na splošno bolj trudili, da bi bili zanimivi, bolj kot v predavalnici. Edino s temi breakout roomi, ker so pač bile na voljo, so jih uporabljali še preveč. Lahko nisi delal nič ali delal par min in pol si šel stran.

A: Ne morem ocenit, kdo je vložil veliko truda in kdo ne. Vem samo, kdo se sploh ni potrudil. Ne bom imensko govorila, ampak nisem pa začutila, da bi vložili kaj več truda, ker smo bili prek računalnik. Dali so te breakout roome in to je bilo to ... Mogoče je bilo še težje sledit, ker je bilo preko Zooma, profesorji pa so mislili, da nam je lažje, da ne rabimo vložiti toliko truda, da ne rabimo toliko pavz.

E: (*smeh*) Jaz se pa sploh ne spomnim, kako je blo, vse je pa odvisno od angažiranosti profesorja. Ni bilo neki ful učinkovito. Ne bom imensko izpostavljala ... ampak nekje je bilo ful fajn, vaje so bile super, tiste na podlagi primerov so bile top. Strinjam se pa, da je bila s pavzami grozna situacija, profesorji so pozabili, da rabimo pavzo. Na faksu med pavzo klepetaj, tu pa smo bili samo za računalnikom, ni isto.

4. Kako se je spremenil vaš vsakdan? Ali se vam je zamaknila ura vstajanja in odhoda v posteljo? Ali ste zjutraj čutili voljo, da vstanete?

B: Pri meni je bilo ful različno. Prvo karanteno sem bila ful produktivna, ful sem imela lepo rutino, vstajala sem hitro, da sem si v miru pripravila zajtrk, sem naredla nekaj zase, kakšno jogo ali pisala v dnevnik in potem šla na Zoom. Popoldan sem bila z družino, bila zunaj, potem brala in pogledala kakšno serijo. Ob normalni uri sem šla spat. Imela sem ful energije in volje. Naslednja karantena pa je bila popolno nasprotje, sploh zimski meseci, sem bila ful slabe volje, ni se mi dalo zjutraj vstati. Nisem mela volje, da bi karkoli delala sploh, čakala in upala sem na boljše čase ... (*smeh*)

A: Pri meni je bilo isto. Ful sem imela časa za telovadit, delat na sebi, imela sem ogromno energije. Potem drugo karanteno pa je bilo že vse zmešano, nič se mi ni dalo, ne da. Moje rutine so bile na splošno monotone

... Vsako jutro isto, ko so bile občine zaprte, nisi mogel it kam. Ne predstavljam si, kako je bilo tistim, ki so živeli v blokkih, js sem imela srečo, da sem v hiši. Ne narediš nič novega, ker niti ne moreš.

E: Jaz sem bila na začetku tudi ful organizirana, sem vstala, potem zajtrk, kava. Potem pa sem šla v drug prostor, kjer sem spremljala predavanje. Čez čas pa sem postala lena, večkrat sem zamudila predavanje, ker sem si zaspala. Ves čas sem bila v pižami ... (*smeh*) Ful dobr mi je bilo tut to, da nisem rabla iskat prevozov. Sem šla čez dan tut na kak sprehod, ampak sem pa čutila strah in sem se izogibala ljudi ...

D: Pri meni se rutina na začetku sploh ni toliko spremenila. Ni bila neka ful sprememba. Js sem rabila neko strukturo v dnevu, okej, imam faks, kdaj pa mam čas zase. Veliko več si sam, a ne, pač ne sam sam, ampak ne vidiš toliko drugih ljudi, kot si jih prej. Mi smo si v družini vsi šli že ful na živce hitro ... ker si delim sobo s sestro sem morala ful strukturirat, kdaj je mela sestra Zoom, kdaj js, kdaj bom js kuhala, kdaj ona in take stvari. Sem se začela ful izogibat družbe, veliko sem bila sama.

C: Js mislim, da sem si pridobila neko rutino, ki je bila ful osredotočena na mojo samozavest, samopodobo in na osebnostno rast. Imela sem čas, da sem trenirala, spremljala faks, pila kavico, šla na sprehod s psom. Kar se tiče spanca, sem hodla isti čas spat, ni se kaj spremenilo. Sem pa tut js pogrešala stik z drugimi ... Ampak ja, je pa postala neka rutina.

5. Kako ste doživljale to, da ni bilo pravih obveznosti (razen faksa na daljavo)?

A: Bila sem brez bremena iskanja prevoza za v Ljubljano, nisem rabla razmišljat, kdaj moram na trolo ... nisem si rabila strukturirat dneva. Jedla sem takrat, ko mi je pasalo, ne takrat, ko je bila pavza, kot je na faksu.

D: Meni je bilo ful dobro, da mi ni treba na prevoz, na avtobus, pakirat kovčka vsak teden ...

E: Js bi pa dodala še ta del s stroški. Ko si v Ljubljani, moraš sam skrbet za stroške, za hrano ... js sem prekinila najemnino s svojo sobo in so stroški izginili.

C: Meni je bilo vse to, kar so druge omenile na začetku ful fajn, po nekem času pa sem začela pogrešat to, da greš nekam, da pakiraš. Mogoče sem pogrešala tut samo Ljubljano, ker sem rada tu.

B: Ja, js sem tako že omenla, da je blo na začetku fajn, pol sem pa kr začela hoditi v Ljubljano, da sem se odmaknila od staršev, od rutine. Hotela sem bolj aktiven dan, več obveznosti.

6. Ali ste v tem času razvile nove osebne, partnerske ali družinske rutine in navade?

B: Jaz sem se ful bolj spoznala s področjem ljubezni do sebe, malo tudi spiritualnosti. Imela sem jutranjo rutino, pisala dnevnik, brala knjige o osebnostni rasti ... skrbela sem tudi za svoje telo, probavala nove različice gibanja ... delala sem tut ful na travmah (*smeh*) ... vse to vključujem še v sedanjost. Ne vem, če bi drugače spoznala vse to o sebi, če ne bi bilo korone.

D: Imela sem ful časa zase. Ves čas sem razmišljala v glavi, kako se počutim, imela sem možnost ugotovit, kaj mi paše. Ugotovila sem, kako mi paše it ven, v naravo, sama s sabo v tišini. Tudi kuhala sem si vedno sama, to mi je predstavljalo sprostitev, veliko stvari sem spoznala o sebi ... mogoče bi dodala še to, da se hitro navadiš bit preveč sam s sabo in je potem problem spet it nazaj v svet, kjer je množica ljudi.

A: Ja, meni je korona dala ljubezen ... (*smeh*) Začela sem delati na ljubezni in partnerstvu. Začela sem iskat ljubezen v majhnih stvareh. Ko greva s fantom zdaj nekam skupaj, se zdi, kot da sva spet na začetku, ker tega na začetku nisva mela. Po drugi strani pa problem s starši... nismo se razumeli, prepiri, ki so se dogajali med karanteno, so vplivali na to, da nisem več rada doma. Če je le možno, ne grem domov. Prej sem klicala mamo vsak dan, ko sem bila v Ljubljani, zdaj pa jo kličem enkrat na teden. Oddaljili smo se ...

E: To se bo hecno slišalo. Meni je korona dala nečaka ... (*smeh*) on je moja najljubša oseba. Vse skrbi gredo kr stran, ko sem v njegovi bližini. Jaz pa recimo nisem toliko delala na sebi, sem pa rabla neko spremembo. Zato sem se pa tut odločila, da grem na izmenjavo. Me je bilo pa strah, da ne bi koga nalezla. Sem šla na Dansko vmes v tistem času, ko je bilo vse odprto, imela sem občutek, da sem se vrnila nazaj v normalnost. Tam sem si ustvarila svojo rutino, nove navade, ker sem bila sama. Zdaj poskušam ohraniti te rutine, ki sem jih gor dobila, grem recimo sama v mesto na kavo ...

C: Okej, moje rutine, ki so nastale na novo, so bile zagotovo povezane z delom na sebi. Spoznala sem sebe v drugi luči. Druga stvar je, da sem dobila ful kondicije, saj sem veliko trenirala. Zelo sem se povezala tudi z družino, s psom ... (*smeh*) Veliko smo z družino skupaj pili kavice, sploh s teto. So pa izginile kavice s prijatelji ... Bolj sem se povezala s tistimi prijatelji, ki so bili v mojem kraju, s tistimi, ki niso bili blizu, pa sem zgubila stik ... (*smeh*) ... facetime ni isto.

7. Kje bivate v času študija?

A: V študentskem domu.

D: Tudi js sem v študentskem domu.

E: Jaz si pa delim stanovanje z dvema cimrama, imam svojo sobo.

B: Tudi jaz imam svojo sobo v stanovanju.

C: Jaz pa sem v študentskem domu.

8. Ali ste se morale zaradi zapiranja študentskih domov začasno preseliti nazaj domov?

C: Ja, js sem šla že takoj na začetku sama domov, ker se je vse zapiralo, kasneje pa so se zaprli še študentski domovi. Sem pa kasneje prišla nazaj, sem bila prijavljena kot izjema, ker sem opravljala prakso v Ljubljani.

A: Enako tudi jaz, šla sem sama od sebe domov, potem se pa nisem mogla več vrniti. V prvi karanteni nisem niti imela želje iti v študenta. V drugi karanteni pa je bilo še vseeno fajn bit doma, ampak je pa pasalo iti izven družine ...

E: Jaz nisem bila nič vezana, sem se sama odločila, da grem domov, ker so vsi šli. Je bilo pa fajn, ker ni bilo toliko stroškov ... (*smeh*) Lastnica stanovanja ni kaj komplicirala.

D: Ja js sem tut šla domov, pač študentski dom sem plačevala še naprej, to je blo malo tko ...

A: Ja, ampak to je blo samo na začetku, a ne? Pol so pa skenslali, ko so se domovi čist zaprli?

D: Tako ja, ampak pol so se pa spet odprli in je blo treba spet plačevati ...

B: Jaz pa sem mela izbiro ali bit v Ljubljani ali doma. Tudi v stanovanju so nam znižali stroške. Na začetku sem bila ves čas doma, potem sem pa mela vsega dovolj ... v Ljubljani imam prijavljeno začasno prebivališče, zato sem lahko prehajala med občinami in sem malo hodla sem pa tja.

9. Kakšne občutke je v vas vzbudila vrnitev domov oziroma izoliranost od družine, prijateljev itd.?

A: Meni je bilo na začetku fajn. Potem pa, ko je bilo vedno dlje, pa so se mi pojavili občutki tesnobe, depresije, panike ... Meni se je to zgodilo zaradi odnosov, ker doma nimamo najboljših odnosov ... nismo se kaj bolj navezali. Tudi pri mojem očetu vidim ta nadzor. Ko sem bila doma, so vedeli, kje sem, in ker sta se starša navadila, da ves čas vesta, kje sem, me še zdaj preverjata, kje sem, s kom sem. To mi povzroča tesnobo. Edino mačka je bila super ... (*smeh*)

D: Js lahko rečem, da je bilo meni na začetku vse super, vsi smo bili dobre volje. Sčasoma je bilo pa tako ... me smo tri ženske v stanovanju, želela sem si nekaj svoje zasebnosti. Želela sem si svojo sobo, da bi se lahko

umaknila. Veliko je bilo kreganja ... imela sem vmes večkrat breakdown, utesnjenost v prostoru, bilo mi je dovolj. Bi šla v Ljubljano, pa po drugi strani ne bi šla, tako čudni občutki ...

E: Meni se ni bil problem vrniti domov, pred korono sem se vsak vikend vračala domov. Rada sem preživljala čas z mojimi, sploh z očetom, ker se ful razumema. Sem pa bila ves čas sama, ker sta moja dva ves čas delala. Sem pa po drugi strani ful pogrešala sestre ... sem potem že odhajala v Celje, kjer živi sestra.

B: Ja tut meni je blo na začetku ful fajn, js sem tut vsak vikend prej hodla domov. Ful se razumemo, tako da smo bli ful veseli, da smo skupaj. Smo se pol začeli iti na živce, smo se kr zaprli vsak v svojo sobo. Sem si pol zaželela več samostojnosti in sem se umaknila v Ljubljano.

C: Pri nas doma si pred epidemijo nismo bili tako blizu, ko pa sem šla domov in smo bili toliko skupaj, smo se ful povezali. Mogoče sem tut js prinesla nove karakteristike, da smo se recimo začeli pogovarjati o težavah in reševati probleme. Tako da je blo fajn bit doma, ampak je blo pol pa fajn tut it stran od njih ... (*smeh*)

10. Kako in kje ste se prehranjevale?

C: Bom jaz začela. Pri nas doma ... jaz sem jedla doma, tudi kuhala sem veliko jaz, sem eksperimentirala. Sem skuhala kaj na novo, kar mama običajno ne naredi. Začela sem spet peči, kar sem tudi v srednji šoli rada delala. Tako da ja, prehranjevala sem se doma, mama je pa kupovala dobrine ... (*smeh*)

E: Pri nas je bilo čisto različno. Edini ritual, ki ga imamo, je, da ob petkih jemo pri babici. Ampak smo to vmes kr malo opustili, ker nas je blo strah, da je ne bi okužili. Sama sem ful slaba kuharica, sem pa probala skuhati kaj iz Jernej's kitchen ... (*smeh*) Včasih je kuhala mami, včasih ati, ali pa smo šli kaj iskat ... čist odvisno.

A: Ja, js sem tut jedla doma. Tako kot sem prej rekla, so drugi kuhali. Jedli smo ful raznoliko hrano, ne pa kot tu v študentskem domu, ko je majhna kuhinja in ne glüh preveč eksperimentiram. Večinoma sta kuhali babica in mama. So se pa ful prilagajali meni, ko sem mela faks, nisem rabla kaj kuhat. Nismo kosili ob dvanajstih kot ponavadi, ampak ko sem imela jaz čas. Pri večerji pa sem bila bolj svobodna. V prvi karanteni sem zdravo, jedla potem sčasoma pa vedno manj.

D: Pri nas doma ... mi mamo ful tko ... mama, ko pride domov, pride šele okrog štirih, in me nimamo nekih skupnih kosil in večerij. Še zdaj ne. Vsaka si je kuhala posebej, mama posebej in midve s sestro vsaka posebej. To mi je bilo zakon, ker sem si lahko naredila, karkoli sem želela. Tut mama naju s sestro pusti, da si vsaka sama naredi, kar ji paše.

B: Tut js sem se prehranjevala doma. Večinoma je kuhala kosila mama, ampak jaz tut, kot sem že rekla, sem sama sprobavala nove recepte. S sestro sva se vrgli v zdravo prehrano ... (*smeh*) ... in veliko ustvarjali. Tudi ko sem prišla nazaj v Ljubljano, sem te rutine prinesla s sabo in še zdaj kuham po teh receptih. Ne jem več toliko na bone.

11. Ali ste imele svoj mirni in varni prostor, kjer ste lahko brez motenj poslušale in sodelovale na predavanjih ter vajah? Ali ste si prostor delile še s starši, bratom ali sestro, sostanovalci?

B: Ja, jaz sem mela svojo sobo, vso opremo, računalnik. Vse, kar sem potrebovala, vso udobje. Tako da sem imela mir, doma smo na vasi in še v hiši, vse je bilo mirno.

E: Ja tudi js sem mela svojo sobo, sem bla čez dan sama v hiši, edino eni psi zunaj pri eni hiši so me motli ... (*smeh*) ... mela sem vso opremo in vse, tako da ni blo motečih dejavnikov.

A: Ja, js sem mela tut svojo sobo, svoj računalnik in opremo. Edino mogla sem povedat, da mam faks, predavanje, izpit, in sem jih mogla opozoriti, če so lahko tiho. Moji kr radi pridejo sami od sebe v sobo. Starši

delajo dvoizmensko, ko sta bila zjutraj v službi, je bilo okej. Mela sem mir, kadar sem rekla, ko pa nisem rekla, pa ni bilo miru ... *(smeh)*

C: Tudi js sem mela vso svojo opremo, ki sem jo potrebovala. Nimam pa svoje sobe. Čez dan sva bila z bratom sama doma, starša sta delala tako, da ni blo problema. Edino popoldan je bil včasih problem, sploh jeseni in pozimi, ko so se vsi zadrževali po hiši, ker se nisem mela kam umaknit. Mama je kuhala, ata je bil v dnevni sobi, brat je bil na računalniku in kričal v računalnik, ko je igral igrice ... *(smeh)* Sploh ko smo morali na vajah kaj reflektirat, me je blo sram govorit, da se ne bi kaj slišalo. Moji pa tut doma niso preveč razumeli, da je faks in da morajo biti tiho.

D: Js tut nisem mela svoje sobe. Sem pa imela svoj računalnik. Ko sva s sestro imeli istočasno predavanje, je šla ena ven iz sobe in je bla v kuhinji al dnevni sobi. Je pa tut meni bilo neprijetno, če smo morali govoriti med predavanji, me je bilo strah, da se ne bi zadaj slišali zvoki. To je bil največji minus. Drugače pa sem mela prostor, kjer sem lahko bila.

12. Kaj ste se novega naučile v času izolacije?

B: Okej, bom js začela. Amm, ja, js sem se naučila bit sama s sabo, sprejet sama sebe. Pa naučila sem se bit hvaležna za majhne stvari. Prej se mi je zdela kava s prijateljico neki samoumevnega, potem pa se mi je to zdelo ful veliko. Najbolj sem se naučila, katere osebe mam res rada in prinesejo nekaj v moje življenje.

C: Js bi se kr navezala na Saro, ker je čist identično vse. To je najbolj pomembno, kar sem se naučila. To, da potrebujem čas zase in svoj mir.

D: Js bi kr tu nadaljevala, da sem ugotovila, da kolikor mi je fajn bit v družbi, toliko tut rabim časa zase. In da to nujno potrebujem. V bistvu sem ugotovila, da mi ustrezajo in me polnijo ene stvari, za katere nisem vedela, da me. O nekih stvareh tut drugače razmišljam kot prej. Za neke stvari sem bolj odrasla.

E: Js sem se naučila, kako pomembni so mi odnosi z najbližnjimi ljudmi. Nehala sem se sekirat glede drugih in da bi se mogla js spreminjat zaradi njih. Imela sem kr temnačno obdobje, ker sem bila skos sama, in to je šlo v podzavest. Naučila sem se, da ko pridejo občutki strahu in tesnobe, da se obdam z osebami, ki jim zaupam.

A: Js sem se naučila, kake so moje vrednote. Kdo sploh sem js, koga želim met blizu in koga ne. Zanimivo je, da zdaj, ko gledam za nazaj, se tega zavedam, zavedam se, da odnosi v družini niso najbolj zdravi, ampak ne znam izstopit iz teh odnosov z mojimi starši. Ne znam prit ven, sem v začaranem krogu.

13. Ali ste mogoče začele mogoče početi kakšno stvar, ki ste si jo že celo življenje želele, pa zanjo nikoli ni bilo časa?

D: Skupaj s sestro in mamo smo začele hodit v hribe, za kar prej nikoli ni bilo časa, zdaj pa smo imele čas to početi vse skupaj.

E: Midva z atijem sva začela igrat šah, z mami sva hodili na sprehode. Dodala bi mogoče še to, da sem si kupila ukulele, pa se učim, ampak gre bolj počasi.

A: Jaz bi rekla, da sem začela brat knjige o duševnosti, prej sem brala romane, zdaj pa bolj o čuječnosti in osebnostni rasti.

C: Kuhanje in peka. Pa tudi, da sem hodila sama na daljše sprehode, sem mela več časa.

B: Delo na sebi, s tem se prej nisem veliko ukvarjala.

14. Kako ste vzdrževale stike s prijatelji in družinskimi člani?

B: Prek instagrama, online, prek telefona. Ko so bile zaprte občine, pa itak prek facetima. Edino s prijateljicami iz iste občine smo bile veliko skupaj na sprehodih.

C: Js isto prek spletnih platform, telefonskih pogovorov. Tiste, ki so ble v bližini, smo skupaj hodile na sprehode. Ko so bile občine zaprte, sem imela samo eno kolegico iz občine, sva bli velik skupi in tut spali druga pri drugi.

A: Js sem bolj slabo vzdrževala stike, sem se kr odmaknila. Nikjer v bližini nisem imela kake prijateljice, saj živim v malem kraju. Zaprla sem se v sebe, takrat mi je to pasalo. Kolikor sem ohranjala stike, pa sem jih preko instagrama, facetima in to ...

E: Ja, pri meni tk ni blo neki ful spremembe, ker mam velik kolegic iz tujine, po srednji šoli smo vzpostavile reden kontakt prek facetima. Nimam pa prijateljic v svoji vasi, tako da se nismo mogle videt, tako da isto prek socialnih omrežij.

D: Ja, js isto, telefon, sms, smo se poklicale med sabo. Js sicer facetima ne uporabljam. Al pa smo prišle druga k drugi, ko staršev ni bilo doma. Smo hodile ena k drugi na kavo. Z eno kolegico, s katero smo se prej manj vidle, smo se ravno med karanteno začele bolj družiti.

15. Ali ste se med epidemijo soočale z občutki anksioznosti, osamljenosti ali drugimi oblikami duševne stiske?

D: Vem, da sem se zelo pogosto zlomila, kar se prej nikoli nisem. Lahko je bilo zarad nekih najmanjših stvari ... ne vem, no ... pač je bil nek trigger za neke večje stvari. Prave breakdowne sem imela zarad vsega skupi ...

E: Amm, js sem že omenla, ta osamljenost me je čist iztirila, ampak ja, sem se poskušala tut velik družiti ... Včasih pa mi tut ni pasalo, sem samo rabla čas, da mine dan in da pač grem naprej v nov dan.

A: Ja, js isto kot vidve. Mogoče, če se osredotočim na izpite, en točno določen izpit mi je povzročil panične napade in res sem vsak večer jokala. Namišljevanje profesorjev, kaj bo za izpit, kako bo zgledal. Zaradi faksa sem imela občutke stiske. Drugače pa sem imela tudi občutke utesnjenosti, saj si ves čas na istem mestu.

C: Amm, js sem dobila med samim faksom ta občutke utesnjenosti, sem se počutila zarad tega neprijetno. Ta samota je bila na začetku super, kasneje pa mi je to povzročilo depresijo. Kar se tiče same korone, me ni blo strah, da bi jo dobila, nisem se bala bolezni, strah me je bilo samo, da bi koga doma okužila. Je pa bila na vasi taka atmosfera, da so se ljudje držali zase, v svojem domu. Tut če si srečal koga, so se vsi držali bolj zase, vsi so se izogibali fizičnega stika.

B: Med drugo karanteno sem imela ful težko obdobje. Mela sem depresivne misli in občutke, nisem imela volje za nič. Tudi osamljeno sem se počutila, saj sem začela zelo pogrešat prave stike. Nič nisem potovala, bila sem samo v enem kraju. Ker sem prva prinesla korono v družino, sem imela slabo vest in strah, da je ne bi še enkrat prinesla.

Hvala, da ste si vzele čas za sodelovanje v moji fokusni skupini. Hvala tudi, da ste tako iskreno odgovarjale na vprašanja in z mano podelile vse te informacije.

9.3. Priloga C: Odprto kodiranje

UDELEŽENKA FOKUSNE SKUPINE – A

OZNAKA	ENOTA	POJEM, KODA	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA
A1	Js sem bla tut vesela ... sem bla zraven svoje mačke	Vesetje ob prvem zaprtju	Pozitivni občutki	Doživljanje
A2	Po drugi strani pa strah ... strah, ker se začenja	Strah ob prvem zaprtju	Negativni občutki	Doživljanje
A3	Na začetku je blo zanimivo ... js sem ful sledila, si delala zapiske, sem bila motivirana	Zanimanje in motivacija za sodelovanje	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
A4	Je bila prisotna varnost, ker si za ekranom ... izpiti so bili lažji	Varnost ob študiju na daljavo	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
A5	Pol so bli pa že dosadni ti breakout roomi	Naveličanje	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
A6	Je bilo še težje sledit, ker je blo preko Zooma, profesorji pa so mislili, da nam je lažje	Stresno šolanje	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
A7	Ful sem mela časa telovadit, imela sem ogromno energije	Telovadba Ogromno energije	Delo na sebi	Rutine v času epidemije
A8	Drugo karanteno je bilo pa že vse zmešano, nič se mi ni dalo ... moje rutine so bile monotone	Monotonost Brez energije	Negativni občutki	Rutine v času epidemije
A9	Brez bremena iskanja prevoza za v Ljubljano ... nisem rabla razmišljat, kdaj moram na trolo. Jedla sem, ko mi je pasalo	Razbremenjenost	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
A10	Jedla sem, ko mi je pasalo	Prehrana po občutku	Prehrana	Prehranjevanje v času epidemije
A11	Meni je korona dala ljubezen ... začela sem delati na ljubezni in partnerstvu. Začela sem iskati ljubezen v majhnih stvareh	Ljubezen Partnerstvo	Pozitivni občutki	Odnosi v času epidemije
A12	Po drugi strani pa problem s starši ... nismo se razumeli, prepri ... oddaljili smo se	Prepiti z družinskimi člani	Negativni občutki	Odnosi v času epidemije
A13	V študentskem domu	Študentki dom	Bivanje	Bivanje v času študija

A14	Šla sem sama od sebe domov ... v prvi karanteni nisem imela želje it v študenta. V drugi pa je pasalo it izven družine	Prostovoljni odhod domov	Bivanje	Bivanje v času epidemije
A15	Meni je bilo na začetku fajn	Dobro počutje doma	Pozitivni občutki	Bivanje v času epidemije
A16	Potem so se mi pojavili občutki tesnobe, depresije, panike	Tesnoba Depresija Panika	Negativni občutki	Bivanje v času epidemije
A17	Js sem jedla doma ... so drugi kuhali. Jedli smo ful raznoliko hrano	Prehranjevanje doma Raznolika prehrana	Prehrana	Prehranjevanje v času epidemije
A18	V prvi karanteni sem zdravo jedla potem pa sčasoma vedno manj	Zdrava prehrana Nezdrava prehrana	Prehrana	Prehranjevanje v času epidemije
A20	Js sem mela svojo sobo ...	Miren prostor	Prostor	Študij na daljavo
A21	Svoj računalnik in opremo	Vsa potrebna oprema	Računalniška oprema	Študij na daljavo
A22	Mogla sem povedat, da mam faks ... sem jih mogla opozorit, če so lahko tiho	Prositi za tišino	Opozaranje domačih	Študij na daljavo
A23	Js sem se naučila, kake so moje vrednote. Kdo sploh sem js, koga želim met blizu in koga ne	Vrednote	Spoznavanje sebe	Odnos do sebe
A24	Sem začela brat knjige o duševnosti ... o čuječnosti in osebnostni rasti	Branje knjig o osebnostni rasti in duševnosti	Spoznavanje sebe	Nove navade v času epidemije
A25	Js sem slabo vzdrževala stike, sem se kr odmaknila. Nikjer v bližini nisem imela kake prijateljice. Zaprla sem se v sebe	Odmaknjenost Zaprtje vase	Pasivnost	Vzdrževanje stikov
A26	Kolikor sem ohranjala stike, pa sem jih preko instagrama, facetima	Stiki preko spletnih platform	Aktivnost	Vzdrževanje stikov
A27	En točno določen izpit mi je povzročil panične napade ... res sem vsak večer jokala	Panični napadi Jok	Lastni občutki	Duševne stiske v času epidemije

UDELEŽENKA FOKUSNE SKUPINE – B

OZNAKA	ENOTA	POJEM, KODA	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA
B1	Sem bila vesela, da bom malo doma, sem mislila, da bo to dva tedna. Sem bila optimistična, ni me bilo strah	Veselite ob prvem zaprtju	Pozitivni občutki	Doživljanje
B2	Na začetku je bilo super, sproščeno v svoji sobi	Sproščeno delo	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
B3	Potem sem začela opazati, da delam po liniji najmanjšega odpora	Delo po liniji najmanjšega odpora	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
B4	Pogrešala sem rutino, da se moram zbuditi in iti na faks, pogrešala sem vaje ... pogrešala sem mimiko obraza in interakcijo	Pogrešanje rutine, vaj, interakcije in mimike obraza	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
B5	So bili na začetku ful izgubljeni ... bili so neodzivni ... na našem faksu je v ospredju socialni stik in tega prek računalnika nismo dobili	Izgubljenost Neodzivnost	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
B6	So postali bolj sistematični, delo je bilo organizirano	Organiziranost profesorjev	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
B7	Prvo karanteno sem bila ful produktivna, imela sem lepo rutino, vstajala sem hitro, v miru pripravila zajtrk ... delala jogo ali pisala v dnevnik. Imela sem ful energije	Zgodnje vstajanje Joga Pisanje dnevnika Ogromno energije	Delo na sebi	Rutine v času epidemije
B8	Naslednja karantena pa je bila popolno nasprotje ... ful sem bila slabe volje, ni se mi dalo zjutraj vstati. Nisem imela volje, da bi karkoli delala	Monotonost Brez energije	Negativni občutki	Rutine v času epidemije
B9	Jaz sem se ful bolj spoznala s področjem ljubezni do sebe, malo tudi spiritualnosti ... delala sem tut ful na travmah	Osebnostna rast Spiritualnost Travme	Delo na sebi	Rutine v času epidemije

B10	Skrbela sem za svoje telo, probavala nove različice gibanja	Telovadba	Delo na sebi	Rutine v času epidemije
B11	Imam svojo sobo v stanovanju	Soba v najemniškem stanovanju	Bivanje	Bivanje v času študija
B12	Je blo na začetku ful fajn ... ful se razumemo, tako da smo bili veseli, da smo skupaj	Dobro počutje doma	Pozitivni občutki	Bivanje v času epidemije
B13	Pol smo si začeli it na živce ... sem si zaželela več samostojnosti in sem se umaknila v Ljubljano	Prenasičenost odnosov Potreba po umiku	Negativni občutki	Bivanje v času epidemije
B14	Js sem se prehranjevala doma ... kosila je kuhala mama, sama se sprobavala nove recepte. S sestro sva se vrgli v zdravo prehrano	Prehranjevanje doma Zdrava prehrana	Prehrana	Prehranjevanje v času epidemije
B15	Jaz sem imela svojo sobo ... Vse, kar sem potrebovala, vso udobje ...	Miren prostor	Prostor	Študij na daljavo
B16	... vso opremo, računalnik.	Vsa potrebna oprema	Računalniška oprema	Študij na daljavo
B17	Js sem se naučila bit sama s sabo, sprejet sama sebe ... naučila sem se bit hvaležna za majhne stvari. Naučila sem se, katere osebe imam res rada in prinesejo nekaj v moje življenje	Sprejetje same sebe Učenje hvaležnosti Pomembnost nekaterih oseb	Spoznavanje sebe	Odnos do sebe
B18	Delo na sebi	Osebnostna rast	Spoznavanje sebe	Nove navade v času epidemije
B19	Preko instagrama, online, preko telefona	Stiki preko spletnih platform	Aktivnost	Vzdrževanje stikov
B20	S prijateljicami iz iste občine smo bile veliko skupaj na sprehodih ...	Sprehodi	Aktivnost	Vzdrževanje stikov
B21	Med drugo karanteno sem imela ful težko obdobje ... depresivne misli in občutke, nisem imela volje za nič. Tudi osamljeno sem se počutila	Depresija Brez energije Osamljenost	Lastni občutki	Duševne stiske v času epidemije

UDELEŽENKA FOKUSNE SKUPINE – C

OZNAKA	ENOTA	POJEM, KODA	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA
C1	Na začetku sem samo mislila okej, bomo zaprti, bomo doma, mi je pasalo bit doma ... mi je bilo fajn, da smo doma. Z družino doma po tolkem času, sem bla vesela	Vesetje ob prvem zaprtju	Pozitivni občutki	Doživljanje
C2	Najprej je bilo kul, zbudila sem se 5 minut pred faksom, pila kavo, bila sem v pižami	Sproščeno delo	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
C3	Čez čas pa sem zgubila neko koncentracijo ...	Izguba koncentracije	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
C4	... zgubila sem se v besedah profesorjev ... samo prijavila sem se v Zoom ... tudi vaje niso bile enake, vse je boljše v živo	Naveličanje	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
C5	Js mislim, da je ful odvisno od profesorja, glede na njegova leta ... niso se toliko znašli, kot mlajši profesorji ... skos ista rutina, breakout roomi in to je to	Stresno šolanje	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
C6	Sem pridobila rutino, ki je bila ful osredotočena na mojo samozavest, samopodobo in na osebnostno rast	Osebnostna rast Samopodoba	Delo na sebi	Rutine v času epidemije
C7	Imela sem čas, da sem trenirala, spremljala faks, šla na sprehod s psom	Telovadba Spremljanje faksa Sprehodi	Delo na sebi	Rutine v času epidemije
C8	Na začetku ful fajn, po nekem času pa sem začela pogrešat to, da greš nekam, da pakiraš ... pogrešala sem tut samo Ljubljano, ker sem rada tu	Pogrešanje potovanj in pakiranja	Negativni občutki	Rutine v času epidemije
C9	Moje rutine so bile povezane z delom na sebi ... dobila sem ful kondicije ... povezala sem se z družino in psom ... povezala sem	Pridobitev kondicije Povezanost z družino, psom in prijatelji	Delo na sebi	Rutine v času epidemije

	se s tistimi prijatelji, ki so bili v mojem kraju			
C10	Jaz sem v študentskem domu	Študentki dom	Bivanje	Bivanje v času študija
C11	Jaz sem šla že takoj na začetku sama domov ... kasneje sem prišla nazaj, sem bila prijavljena kot izjema, ker sem v Ljubljani opravljala prakso	Odhod domov Kasneje prihod nazaj v Ljubljano	Bivanje	Bivanje v času epidemije
C12	Pri nas doma si pred epidemijo nismo bili tako blizu ... smo se ful povezali ... mogoče sem tudi jaz prinesla nove karakteristike, da smo se začeli pogovarjat o težavah in reševati probleme	Dobro počutje doma	Pozitivni občutki	Bivanje v času epidemije
C13	Jaz sem jedla doma, tudi kuhala sem veliko jaz, sem eksperimentirala ... začela sem spet pečit. Mama je kupovala dobrine	Prehranjevanje doma Raznolika prehrana	Prehrana	Prehranjevanje v času epidemije
C14	Jaz sem imela vso opremo ...	Vsa potrebna oprema	Računalniška oprema	Študij na daljavo
C15	... nimam pa svoje sobe	Nemiren prostor	Prostor	Študij na daljavo
C16	Čez dan sva bila z bratom sama doma ... ni bilo problema. Popoldan je bil včasih problem, ker se nisem imela kam umaknit	Dopoldan mir in tišina Popoldan brez mirnega prostora	Prostor	Študij na daljavo
C17	Ko smo morali na vajah kaj reflektirat, me je bilo sram govorit, da se ne bi kaj slišalo	Sram	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
C18	Najbolj pomembno, kar sem se naučila, je, da potrebujem čas zase in svoj mir	Mir in čas zase	Spoznavanje sebe	Odnos do sebe
C19	Kuhanje in peka ... sama sem hodila na daljše sprehode	Kuhanje Peka sprehodi	Spoznavanje sebe	Nove navade v času epidemije
C20	Preko spletnih platform, telefonskih pogovorov ...	Stiki preko spletnih platform	Aktivnost	Vzdrževanje stikov

C21	Tiste, ki so ble v bližini smo skupaj hodile na sprehode	Sprehodi	Aktivnost	Vzdrževanje stikov
C22	Med faksom sem dobila občutke utesnjenosti, sem se počutila zaradi tega neprijetno ... samota mi je povzročila depresijo ... na vasi je bila taka atmosfera, da so se ljudje držali zase	Utesnjenost Depresija	Lastni občutki	Duševne stiske v času epidemije

UDELEŽENKA V FOKUSNI SKUPINI – D

OZNAKA	ENOTA	POJEM, KODA	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA
D1	Meni je blo ful fajn, da bom na izi doma ... ko smo bili doma dlje kot dva tedna, mi je bilo super, saj sem imela čas samo zase ... bilo je bolj sproščeno, imela sem čas zase	Veselnje ob prvem zaprtju	Pozitivni občutki	Doživljanje
D2	Potem čez čas pa ni blo več tako fajn	Neprijetnost	Negativni občutki	Doživljanje
D3	Na začetku je bilo vse lepo in prav ... zbujala sem se isti čas, sem si rekla, da moram zgledat vsaj nekako spodobno na predavanjih, tudi če so na daljavo	Sproščeno delo	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
D4	Rutina se mi je podrla, ko en zombi sem se počutila. Ko si mogel govorit, je bila panika ... zaradi razdalje nisem bila nič bolj sproščena	Stresno šolanje	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
D5	Odvisto, kako so profesorji želeli, da poteka njihovo predavanje ... eni so naredili pavzo, eni ne ... se mi zdi, da so se bolj trudili, da bi bili zanimivi ...	Organiziranost profesorjev	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
D6	Breakout roomi, ker so pač bili na voljo, so jih uporabljali še preveč	Pretirana uporaba breakout roomov	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
D7	Rutina se mi na začetku ni toliko spremenila ... js sem	Struktura dneva	Delo na sebi	Rutine v času epidemije

	rabla neko strukturo v dnevu, okej, imam faks, kdaj pa imam čas zase			
D8	Mi smo si v družini vsi šli že ful na živce hitro ... ker si delim sobo s sestro, sem morala ful strukturirat	Prepiri z družinskimi člani	Negativni občutki	Odnosi v času epidemije
D9	Sem se začela ful izogibat družbe, veliko sem bila sama	Odmaknjenost Zaprte vase	Pasivnost	Vzdrževanje stikov
D10	Meni je bilo ful dobro, da mi ni treba na prevoz ... pakirat kovčka vsak teden ...	Razbremenjenost	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
D11	Imela sem ful časa zase ... ves čas sem razmišljala v glavi, kako se počutim ...	Mir in čas zase	Spoznavanje sebe	Odnos do sebe
D12	Ugotovila sem, kako mi paše it ven, v naravo, sama s sabo v tišini ... tudi kuhala sem si vedno sama ... to mi je predstavljalo sprostitve	Narava Stik sama s sabo Kuhanje	Spoznavanje sebe	Odnos do sebe
D13	Jaz sem v študentskem domu	Študentki dom	Bivanje	Bivanje v času študija
D14	Js sem tut šla domov, pač študentski dom sem plačevala še naprej, to je bilo malo tko ...	Prostovoljni odhod domov	Bivanje	Bivanje v času epidemije
D15	Meni je bilo na začetku vse super, vsi smo bili dobre volje	Dobro počutje doma	Pozitivni občutki	Bivanje v času epidemije
D16	Me smo tri ženske v stanovanju, želela sem si nekaj svoje zasebnosti ... veliko je bilo kreganja ... imela sem vmes večkrat breakdown, utesnjenost v prostoru	Želja po zasebnosti Kreganje Psihični zlomi	Negativni občutki	Bivanje v času epidemije
D17	... mama pride domov šele okrog štirih in me nimamo nekih skupnih kosil in večerij ... vsaka si je kuhala posebej ... to je bilo zakon, ker sem si lahko naredila karkoli sem želela	Prehranjevanje doma Raznolika prehrana	Prehrana	Prehranjevanje v času epidemije

D18	Js nisem imela svoje sobe ...	Nemiren prostor	Prostor	Študij na daljavo
D19	... imela pa sem svoj računalnik	Vsa potrebna oprema	Računalniška oprema	Študij na daljavo
D20	Ko sva s sestro imeli istočasno predavanje, je šla ena ven iz sobe in je bla v kuhinji ali dnevni sobi	Nemiren prostor	Prostor	Študij na daljavo
D21	Meni je bilo neprijetno, če smo morali govoriti med predavanji, me je bilo strah, da se ne bi zadaj slišali zvoki	Sram	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
D22	Sem ugotovila, da kolikor mi je fajn bit v družbi, toliko tut rabim časa zase ... o nekih stvareh tut drugače razmišljam kot prej	Mir in čas zase	Spoznavanje sebe	Odnos do sebe
D23	Skupaj s sestro in mamo smo začele hodit v hribe	Hoja v hribe	Spoznavanje sebe	Nove navade v času epidemije
D24	Telefon, sms, smo se poklicale med sabo ...	Stiki preko spletnih platform	Aktivnost	Vzdrževanje stikov
D25	... smo prišle druga k drugi na kavo	Skupno pitje kave	Aktivnost	Vzdrževanje stikov
D26	Sem se zelo pogosto zlomila, kar se prej nikoli nisem ... prave breakdowne sem imela	Psihični zlomi	Lastni občutki	Duševne stiske v času epidemije

UDELEŽENKA FOKUSNE SKUPINE – E

OZNAKA	ENOTA	POJEM, KODA	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA
E1	Vidim novico, da se zapirajo faksi, in sem bla zmedenam začudena ... nisem vedla, kaj se dogaja	Začudenost	Mešani občutki	Doživljanje
E2	Hecno sem se počutila, ves čas sem bila sama doma, vsi moji so delali	Neznan občutek	Mešani občutki	Doživljanje
E3	Na začetku je bilo ful dobr, si odprl računalnik in je bilo to to ... pri predavanjih mi je pasalo	Sproščeno delo	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
E4	Sem pa pogrešala prisotnost in bit v živo pri vajah ... ko nas je	Stresno šolanje	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo

	kdo kdaj spraševal, smo pol ure čakali ... je vsem šlo na živce			
E5	Odvisno od angažiranosti profesorja ... ni blo neki ful učinkovito ... s pavzami je bila grozna situacija	Stresno šolanje	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
E6	Nekje je blo ful fajn, vaje so bile super	Dobro počutje ob študiju	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
E7	Js sem bila na začetku ful organizirana, sem vstala, potem zajtrk, kava	Organiziranost	Delo na sebi	Rutine v času epidemije
E8	Čez čas pa sem postala lena, večkrat sem zamudila predavanje, ker sem si zaspala ... ves čas sem bila v pižami	Monotonost Brez energije	Negativni občutki	Rutine v času epidemije
E9	Ful dobr mi je blo tut to, da si nisem rabila iskat prevozev	Razbremenjenost	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
E10	Ko si v Ljubljani, moraš skrbeti za stroške, za hrano ... jaz sem prekinila najemnino	Razbremenjenost	Občutki ob študiju na daljavo	Študij na daljavo
E11	Meni je korona dala nečaka ... on je moja najljubša oseba	Ljubezen do družinskih članov	Pozitivni občutki	Odnosi v času epidemije
E12	Nisem toliko delala na seb, sem pa rabla spremembo ... sem se odločila, da grem na izmenjavo ... tam sem si ustvarila svojo rutino, svoje navade	Potreba po spemembi	Spoznavanje sebe	Nove navade v času epidemije
E13	Delim si stanovanje z dvema cimrama, imam svojo sobo	Soba v najemniškem stanovanju	Bivanje	Bivanje v času študija
E14	Nisem bila nič vezana, sama sem se odločila, da grem domov ... je blo pa fajn, ker ni bilo toliko stroškov	Prostovoljni odhod domov	Bivanje	Bivanje v času epidemije
E15	Ni mi bil problem se vrnit domov, pred korono sem se vsak vikend vračala domov ... rada sem preživljala čas z mojimi	Dobro počutje doma	Pozitivni občutki	Bivanje v času epidemije

E16	Sem pa bila ves čas sama, ker sta moja dva ves čas delala ... po drugi strani sem ful pogrešala sestre	Osamljenost	Negativni občutki	Bivanje v času epidemije
E17	Sama sem ful slaba kuharica ... včasih je kuhala mami, včasih ati, ali pa smo šli kaj iskat	Prehranjevanje doma Raznolika prehrana	Prehrana	Prehranjevanje v času epidemije
E18	Js sem imela tut svojo sobo ... ni bilo nobenih motečih dejavnikov	Miren prostor	Prostor	Študij na daljavo
E19	... imela sem vso opremo	Vsa potrebna oprema	Računalniška oprema	Študij na daljavo
E20	Js sem se naučila, kako pomembni so mi odnosi z najbližjimi ljudmi ... nehala sem se sekirat glede drugih ...	Pomembnost odnosov	Spoznavanje sebe	Odnos do sebe
E21	Naučila sem se, da ko pridejo občutki strahu in tesnobe, da se obdam z osebami, ki jim zaupam	Spoznanje, kaj narediti v primeru tesnobe	Spoznavanje sebe	Odnos do sebe
E22	Midva z atijem sva začela igrat šah, z mami sva hodili na sprehode ... sem si kupila ukulele in se učim	Igranje šaha Sprehodi Igranje na ukulele	Spoznavanje sebe	Nove navade v času epidemije
E23	Pri meni ni blo neki ful spremembe, ker imam ful kolegic iz tujine ... imamo reden kontakt preko facetima ... isto prek socialnih omrežij	Stiki preko spletnih platform	Aktivnost	Vzdrževanje stikov
E24	Ta osamljenost me je čist iztirila ... sem se poskušala tut velik družiti	Osamljenost	Lastni občutki	Duševne stiske v času epidemije

9.4. Priloga D: Osno kodiranje

DOŽIVLJANJE

POZITIVNI OBČUTKI

- Veselje ob prvem zaprtju (A1, B1, C1, D1)

NEGATIVNI OBČUTKI

- Strah ob prvem zaprtju (A2)
- Neprijetnost (D2)

MEŠANI OBČUTKI

- Začudenost (E1)
- Neznani občutek (E2)

ŠTUDIJA NA DALJAVO

OBČUTKI OB ŠTUDIJO NA DALJAVO

- Zanimanje in motivacija za sodelovanje (A3)
- Varnost ob študiju na daljavo (A4)
- Naveličanje (A5, C4)
- Stresno šolanje (A6, C5, D4, E4, E5)
- Sproščeno delo (B2, C2, D3, E3)
- Delo po liniji najmanjšega odpora (B3)
- Pogrešanje rutine, vaj, interakcije in mimike obraza (B4)
- Izgubljenost, neodzivnost (B5)
- Organiziranost profesorjev (B6, D5)
- Izguba koncentracije (C3)
- Sram (C17, D21)
- Pretirana uporaba breakout roomov (D6)
- Razbremenjenost (A9, D10, E9, E10)
- Dobro počutje ob študiju (E6)

PROSTOR

- Miren prostor (A20, B15, E18)
- Nemiren prostor (C15, D18, D20)
- Dopoldan mir in tišina, popoldan brez mirnega prostora (C16)

RAČUNALNIŠKA OPREMA

- Vsa potrebna oprema (A21, B16, C14, D19, E19)

OPOZARJANJE DOMAČIH

- Prositi za tišino (A22)

RUTINE V ČASU EPIDEMIJE

DELO NA SEBI

- Telovadba, ogromno energije (A7)
- Zgodnje vstajanje, joga, pisanje dnevnika, ogromno energije (B7)
- Osebnostna rast, spiritualnost, travme (B9)

- Telovadba (B10)
- Osebnostna rast, samopodoba (C6)
- Telovadba, spremljanje faksa, sprehodi (C7)
- Pridobitev kondicije, povezanost z družino, psom in prijatelji (C9)
- Struktura dneva (D7)
- Organiziranost (E7)

NEGATIVNI OBČUTKI

- Monotonost, brez energije (A8, B8, E8)
- Pogrešanje potovanj in pakiranja (C8)

PREHRANJEVANJE V ČASU EPIDEMIJE

PREHRANA

- Prehrana po občutku (A10)
- Prehranjevanje doma, raznolika prehrana (A17, C13, D17, E17)
- Zdrava prehrana, nezdrava prehrana (A18)
- Prehranjevanje doma, zdrava prehrana (B14)

ODNOSI V ČASU EPIDEMIJE

POZITIVNI OBČUTKI

- Ljubezen, partnerstvo (A11)
- Ljubezen do družinskih članov (E11)

NEGATIVNI OBČUTKI

- Prepri z družinskimi člani (A12, D8)

BIVANJE V ČASU ŠTUDIJA

BIVANJE

- Študentski dom (A13, C10, D13)
- Soba v najemniškem stanovanju (B11, E13)

BIVANJE V ČASU EPIDEMIJE

BIVANJE

- Prostovoljni odhod domov (A14, D14, E14)
- Odhod domov, kasneje prihod nazaj v Ljubljano (C11)

POZITIVNI OBČUTKI

- Dobro počutje doma (A15, B12, C12, D15, E15)

NEGATIVNI OBČUTKI

- Tesnoba, depresija, panika (A16)
- Prenasičenost odnosov, potreba po umiku (B13)
- Želja po zasebnosti, kreganje, psihični zlomi (D16)
- Osamljenost (E16)

ODNOS DO SEBE

SPOZNAVANJE SEBE

- Vrednote (A23)
- Sprejetje same sebe, učenje hvaležnosti, pomembnost nekaterih oseb (B17)

- Mir in čas zase (C18, D11, D22)
- Narava, stik sama s sabo, kuhanje (D12)
- Pomembnost odnosov (E20)
- Spoznanje, kaj narediti v primeru tesnobe (E21)

NOVE NAVADE V ČASU EPIDEMIJE

SPOZNAVANJE SEBE

- Branje knjig o osebnosti rasti in duševnosti (A24)
- Osebnostna rast (B18)
- Kuhanje, peka, sprehodi (C19)
- Hoja v hribe (D23)
- Potreba po spremembi (E12)
- Igranje šaha, sprehodi, igranje na ukulele (E22)

VZDRŽEVANJE STIKOV

PASIVNOST

- Odmaknjenost, zaprtje vase (A25, D9)

AKTIVNOST

- Stiki preko spletnih platform (A26, B19, C20, D24, E23)
- Sprehodi (B20, C21)
- Skupno pitje kave (D25)

DUŠEVNE STISKE V ČASU EPIDEMIJE

LASTNI OBČUTKI

- Panični napadi, jok (A27)
- Depresija, brez energije, osamljenost (B21)
- Utesnjenost, depresija (C22)
- Psihični zlomi (D26)
- Osamljenost (E24)

9.5. Priloga E: Odnosno kodiranje

