

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Patricija Robar

Epidemija covid-19 in mladostniki s posebnimi potrebami

Magistrsko delo

Ljubljana, 2023

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Patricija Robar

Epidemija covid-19 in mladostniki s posebnimi potrebami

Magistrsko delo

Mentorica: doc. dr. Ana Marija Sobočan

Ljubljana, 2023

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorici doc. dr. Ani Mariji Sobočan za vso pomoč, podporo in napotke pri pisanju magistrskega dela.

Družini, hvala, ker ste verjeli vame! Posebej ti, Julia – brez tebe ne bi šlo!

Mladostnikom, da so o svojih stiskah spregovorili z mano! Velik hvala!

Zahvaljujem se tudi mentorici na praksi za dve leti znanja, strokovno podporo in za pomoč ter napotke pri opravljanju intervjujev.

Največja zahvala gre tebi Uroš. Hvala, ker mi vsak dan znova pokažeš, kaj pomeni ljubezen. Hvala, ker mi vsak dan znova pokažeš, kaj pomeni spoštovanje in hvala, ker mi vsak dan znova pokažeš, kaj pomeni biti zares slišan. Tvoja neomajna podpora mi pomeni vse na svetu.

Epidemija covid-19 in mladostniki s posebnimi potrebami

Povzetek magistrskega dela

V magistrskem delu sem raziskovala različne vidike življenja mladostnikov s posebnimi potrebami med epidemijo covid-19. Zanimalo me je, kako so mladostniki s posebnimi potrebami doživljali vpliv epidemije covid-19 na svojem duševnem zdravju in počutju ter na kakšen način so se soočali s stiskami. Raziskovala sem, kako je sprememba rutine vplivala na družinsko dinamiko, odnose in posledično na počutje mladih. Zanimalo me je, kako je pomanjkanje socialnih stikov vplivalo na počutje mladih, na kakšen način je izobraževanje na daljavo vplivalo na mlade, kakšno vlogo je v času zaprtja šol imela svetovalna služba ter kakšna je potrebna podpora in pomoč za vse mlade s posebnimi potrebami. V teoretičnem delu sem opredelila, kaj pomeni poimenovanje 'mladostnik s posebnimi potrebami' in opisala skupine, ki jih navaja zakonodaja. V nadaljevanju sem opisala epidemijo covid-19 in se v podpoglavju osredotočila na delovanje socialnega dela v izrednih razmerah epidemije covid-19. V tretjem poglavju sem opisala svetovalno službo oz. delo v šoli ter se v podpoglavju osredotočila na svetovalno delo v šoli med epidemijo covid-19. V naslednjem poglavju sem pisala o šolskem okolju ter se v podpoglavjih usmerila v epidemiološke ukrepe, ki so bili uvedeni na področju vzgoje in izobraževanja v času epidemije ter na vpliv zaprtja šol na mladostnike s posebnimi potrebami. V petem poglavju sem predstavila družinsko okolje ter vpliv epidemije na družinsko okolje mladostnikov s posebnimi potrebami. Nadaljevala sem s šestim poglavjem, kjer sem opisala značilnosti socialne mreže in v podpoglavju izpostavila vpliv osamljenosti na socialno mrežo mladostnikov. V zadnjem poglavju sem navedla značilnosti duševnega zdravja, v podpoglavju pa pisala o vplivu covid-19 na duševno zdravje mladostnikov s posebnimi potrebami. V zadnjem podpoglavju sem navedla nekaj programov za pomoč posameznikom v duševnih stiskah. V empiričnem delu sem predstavila pridobljene rezultate raziskave. Raziskava je bila kvalitativna, pri čemer je bil vzorec neslučajnostni oz. priročni. V raziskavi je sodelovalo osem mladostnikom s posebnimi potrebami, ki so stari od 18 do 26 let in se izobražujejo v isti vzgojno-izobraževalni ustanovi. Ugotovila sem, da so mladostniki vpliv epidemije covid-19 med najstrožjimi epidemiološkimi ukrepi doživljali negativno, saj so zaradi raznih dejavnikov oz. stresorjev doživljali več negativnih občutkov kot prej. Po koncu epidemije mladi izpostavljajo, da njihovo duševno zdravje ostaja enako kot pred epidemijo ali se celo izboljšuje. Vpliv epidemije na družinske odnose označujejo kot različen, nekateri so se bolj povezali, drugi pa so se spopadali z več izzivi, odvisno od okoliščin, odzivov in strategij prilagajanja vsake posamezne družine. Izobraževanje na daljavo je po večini negativno vplivalo na počutje mladih s posebnimi potrebami, saj so občutili več stresa, povezanega z večjo količino šolskih obveznosti in večjo zahtevnostjo pouka. Pojavi se tudi pomanjkanje motivacije, koncentracije in utrujenost. Vloga šolske svetovalne službe je bila različna, glede na želje in potrebe mladih, glede na dostopnost svetovalne službe in informiranje o delovnem času ter možnem procesu pomoči. Za posameznike, ki so s svetovalno službo sodelovali, je predstavljala ključen vir opore. Tisti, ki svetovalne službe niso potrebovali so vir pomoči našli drugje. Mladi so se soočali s stiskami tako, da so jih zaupali bližnjim osebam, predvsem so to bili prijatelji. Navajajo še družino ter strokovne delavce na šoli, v enem primeru tudi samopomoč. Ugotovila sem, da so pri mladih prijatelji tisti, ki služijo kot največji vir moči oz. pomoči, zato je pomanjkanje stikov na mlade s posebnimi potrebami vplivalo negativno. Mladostniki s posebnimi potrebami kot potrebno podporo in pomoč navajajo prijatelje, družino, strokovno pomoč in ohranjanje socialnih stikov. Nekateri so potrebovali manj pomoči, drugi več, kar je bilo odvisno od strategij prilagajanja novim okoliščinam.

Ključne besede: mladostniki s posebnimi potrebami, epidemija covid-19, duševno zdravje, šolanje na daljavo, družinsko življenje, socialna mreža.

The Covid-19 Epidemic and Young People with Special Needs Master's Thesis Abstract

In my master's thesis I explored different aspects of the lives of adolescents with disabilities during the covid-19 epidemic. I was interested in how adolescents with disabilities experienced the impact of the covid-19 epidemic on their mental health and well-being, and in what ways they coped with hardships. I explored how the change in routines affected family dynamics, relationships and, consequently, young people's wellbeing. In addition, I wanted to find out how the lack of social contact affected young people's wellbeing. I was also interested in how distance education affected young people. I was also interested to find out the role of school counsellors during the school closures and what kind of support and help was needed for all young people with disabilities. In the theoretical part I defined young people with special needs and described the groups mentioned in the legislation. In the next section I described the epidemic of covid-19 and in a sub-chapter focused on the functioning of social work in the emergency situation of covid-19. In the third section I described the counselling service or work in school and in a sub-chapter focused on the counselling work in school during the epidemic of covid-19. In the next chapter, I wrote about the school environment, focusing in the sub-chapters more on the epidemiological measures that were introduced into the field of education during the epidemic and also on the impact of school closures on adolescents with disabilities. In Chapter 5, I present the family environment and the impact of covid on the family environment of youth with special needs. I continued with chapter six, where I described the characteristics of the social network and in a sub-chapter highlighted the impact of covid-19 on the social network of adolescents. In the last chapter, I listed the characteristics of mental health and in a sub-chapter wrote about the impact of covid-19 on the mental health of adolescents with disabilities. In the last sub-chapter, I listed some programmes to help individuals in mental distress. In the empirical part, I presented the obtained research results. The research was qualitative. It was performed on a non-random, convenience sample of eight adolescents with disabilities, aged 18 to 26, who are studying in the same school. I found that the adolescents experienced the impact of the epidemic of Covid-19, among the most severe epidemiological measures, as negative, as they experienced more negative feelings than before due to various factors or stressors. Since the end of the epidemic, young people point out that their mental health has remained the same as before the epidemic or even improved. The impact of the epidemic on family relationships is described as varied, with some families becoming more cohesive and others facing more challenges, depending on the circumstances, reactions and coping strategies of each family. Distance education has had a largely negative impact on the well-being of young people with disabilities, as they have experienced more stress related to the increased amount of schoolwork and the increased demands. Lack of motivation, concentration and fatigue are also experienced. The role of the school counsellors varied according to the wishes and needs of the young people, availability of the school counsellors and information about working hours and the process of help. They have been a key source of support for the individuals who have worked with them. Those who did not need the counselling found a source of support elsewhere. Young people coped with their difficulties by confiding them in people close to them, especially friends. They also mentioned family and professionals at school and, in one case, self-help. I have found that for young people, it is friends who serve as the greatest source of strength or help, so the lack of contact has had a negative impact on them. Young people with disabilities mention friends, family, professional help and maintaining social contacts as the support and help they need. Some needed less help, others more, depending on strategies to adapt to new circumstances.

Keywords: young people with special needs, covid-19 epidemic, mental health, distance education, family life, social network.

Vsebina

1.	Teoretični uvod	1
1.1	Mladostniki s posebnimi potrebami	1
1.1.1	Skupine mladostnikov s posebnimi potrebami	2
1.2	Epidemija Covid-19.....	6
1.2.1	Socialno delo v izrednih razmerah epidemije covid-19	8
1.3	Svetovalno delo v šoli.....	10
1.3.1	Svetovalno delo v šoli med epidemijo covid-19.....	12
1.4	Šolsko okolje	14
1.4.1	Zapiranje vzgojno-izobraževalnih ustanov in šolanje na daljavo	16
1.4.2	Vpliv zaprtja šol na mladostnike s posebnimi potrebami	17
1.5	Družinsko okolje	19
1.5.1	Vpliv covid-19 ukrepov na družinsko okolje mladostnikov s posebnimi potrebami	20
1.6	Socialna mreža	22
1.6.1	Vpliv pomanjkanja stikov, osamljenosti in socialne izolacije na mladostnike s posebnimi potrebami	23
1.7	Duševno zdravje	25
1.7.1	Vpliv covid-19 na duševno zdravje mladostnikov s posebnimi potrebami	26
1.7.2	Nekateri programi za pomoč ob duševnih stiskah.....	28
2.	Formulacija problema.....	31
2.1	Raziskovalna vprašanja	32
3.	Metodologija.....	33
3.1	Vrsta raziskave	33
3.2	Merski instrument.....	33
3.3	Populacija in vzorec.....	34
3.4	Zbiranje podatkov	34
3.5	Obdelava in analiza podatkov.....	35
4.	Rezultati.....	36
4.1	Osnovni podatki intervjuvancev	36
4.2	Družinsko življenje med epidemijo.....	37
4.3	Šola in šolanje na daljavo	40
4.4	Dostopnost svetovalne službe	46
4.5	Počutje med epidemijo	49
4.6	Socialna mreža	54
4.7	Možne spremembe.....	56
5.	Razprava in sklepi.....	58

6.	Predlogi.....	70
7.	Literatura in viri	73
8.	Dodatek.....	85
8.1	Smernice za intervju.....	85
8.2	Odprto kodiranje.....	87
8.2.1	INTERVJU A	87
8.2.2	INTERVJU B	94
8.2.3	INTERVJU C	100
8.2.4	INTERVJU D	106
8.2.5	INTERVJU E	113
8.2.6	INTERVJU F.....	117
8.2.7	INTERVJU G	124
8.2.8	INTERVJU H	130
8.3	Osno kodiranje.....	134

1. Teoretični uvod

1.1 Mladostniki s posebnimi potrebami

Mladostniki s posebnimi potrebami so tisti, ki imajo zaradi fizičnih, duševnih, čustvenih ali zdravstvenih primanjkljajev ter razvojnih zaostankov ali neugodnih materialnih in socialnih pogojev težave z zaznavanjem, razumevanjem, odzivanjem na dražljaje, gibanjem in komuniciranjem s socialnim okoljem in zato potrebujejo neko obliko posebne nege (Mahmut in Ibrahim, 2021).

Vsak mladostnik je edinstven in ima edinstvene potrebe, zato enotnega pristopa k skrbi za mladostnike s posebnimi potrebami ni mogoče uporabiti za vse, niti za tiste z enako motnjo ali posebnimi potrebami (Mahmut in Ibrahim, 2021).

Enotnega pojma, ki bi se uporabljal za otroke in mladostnike s posebnimi potrebami, ni (Murgel, 2014).

V slovenski zakonodaji mladostnike oz. otroke s posebnimi potrebami vsak zakon pojmuje in opredeli drugače (Murgel, 2014). Zakon o usmerjanju otrok¹ s posebnimi potrebami (2011), pravi, da so to: dolgotrajno bolni otroci, otroci z motnjami v duševnem razvoju, slepi in slabovidni otroci, gluhi in naglušni otroci, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirani otroci, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroci z avtističnimi motnjami in otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami.

Zakon o starševskem varstvu in družinskih prejemkih (2014) govori o otrocih, ki potrebujejo posebno nego in varstvo. Poleg kategorij, ki jih omenja že zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, ZSDP-1 (2014), dodaja še otroke z odpovedjo funkcije vitalnih organov ter dolgotrajno hudo bolne otroke, ki zaradi svojega zdravstvenega stanja potrebujejo skrbnejšo nego in varstvo.

Otroke s posebnimi potrebami omenjata še zakon o vrtcih (1996) in zakon o osnovni šoli (1996). Definirata jih kot tiste otroke, ki potrebujejo prilagojeno izvajanje programov v vrtcu ali šoli, z dodatno strokovno pomočjo ali zgolj prilagojene programe.

V Zakonu o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (1992) je za otroke s posebnimi potrebami uporabljen izraz otroci z motnjami v telesnem in duševnem zdravju.

Opara (2015, str. 18) izpostavlja, da bi vsa poimenovanja morali uskladiti z inkluzivno paradigmo, in sicer tako, da se odmaknemo od poimenovanj na podlagi ovir, motenj in

¹ Zakon tudi odrasle in mladostnike s posebnimi potrebami poimenuje kot otroke.

primanjkljajev, ki pripomorejo k stigmatiziranju definiranja otrok s posebnimi potrebami glede na oblike pomoči in podpore, ki jih ti otroci potrebujejo za vključevanje in doseganje uspešnosti znotraj šolskega okolja. Rutar (2021, str. 18) k temu dodaja, da invalidnost, oviranost, defekti in motnje pomenijo pripisovanje telesnih in duševnih odklonov ljudem, kar pa je izključujoče. To niso lastnosti teles, ampak zgolj rezultat kulturnih norm, kakšna naj bodo telesa in kaj naj delajo (Rutar, 2021, str. 18).

V socialnem delu se načeloma izogibamo klasificiranju in označevanju ljudi, saj kakršna koli etiketa posameznika stigmatizira in poudari njegovo oviro. Velik pomen pripisujemo jeziku, ki ga uporabljamo, in si prizadevamo za uporabo besed, ki spodbujajo, krepijo ter vključujejo, namesto takšnih, ki omejujejo ali izključujejo (Čačinovič Vogrinčič, 2003, str. 199).

1.1.1 Skupine mladostnikov s posebnimi potrebami

Otroci² z motnjami v duševnem razvoju

Opara (2009) pravi, da so otroci z motnjami v duševnem razvoju najštevilčnejša skupina otrok s posebnimi potrebami. Delimo jih na štiri kategorije, in sicer na otroke s težkimi, težjimi, zmernimi in lažjimi motnjami v duševnem razvoju. Otroci s težkimi motnjami v duševnem razvoju potrebujejo pomoč pri večini opravil, stalno nego, varstvo in vodenje. Največkrat ne razumejo navodil, lahko pa se naučijo sodelovati pri posameznih dejavnostih. Otroci s težjimi motnjami pri skrbi zase potrebujejo pomoč in varstvo drugih. Razumejo enostavna navodila in se lahko orientirajo v ožjem okolju. Otroci z zmernimi motnjami v duševnem razvoju zmorejo preprosta opravila, a kljub temu potrebujejo vseživljenjsko pomoč. Otroci z lažjimi motnjami v duševnem razvoju kažejo zmanjšane učne sposobnosti. Ob ustreznem in prilagojenem šolanju se lahko usposobijo za manj zahtevno poklicno delo in samostojno socialno življenje (Opara, 2009, str. 42).

Težave teh otrok se praviloma začnejo kazati v osnovni šoli, opazimo lahko predvsem pomanjkanje pozornosti in motivacije, zlasti pri višjih kognitivnih procesih, kar se kaže kot težave pri razumevanju snovi (Opara, 2009, str. 41).

Slepi in slabovidni otroci

² V tem poglavju izraz otroka velja tudi za mladostnike.

Slepi in slabovidni otroci ter otroci z okvaro vidne funkcije so vsi tisti otroci, ki imajo zmanjšano ostrino vida, zoženo vidno polje ali okvaro vidne funkcije. Otroci s tovrstnimi izzivi se delijo v različne skupine. Med slabovidne otroke štejemo zmerno slabovidne, ki potrebujejo delno prilagojeno šolsko okolje, učne in vzgojne pripomočke ter trening v komunikacijskih tehnikah in orientaciji, in slabovidne otroke, ki zahtevajo še bolj prilagojeno okolje, dodaten trening komunikacijskih tehnik, orientacije in socialnih veščin, pri čemer je njihovo branje ovirano in počasnejše. Slepi otroci so prav tako razdeljeni v podskupine. Prva skupina zajema slepe otroke z ostankom vida, ki potrebujejo prilagoditve v šolskem okolju, didaktične pripomočke, komunikacijske tehnike ter pripomočke za orientacijo in vsakodnevno življenje. Druga podskupina vključuje otroke z minimalnim ostankom vida. Zadnja, tretja podskupina, pa obsega popolnoma slepe otroke, ki zahtevajo stalni trening za vsakdanje življenje, povsem prilagojeno šolsko okolje, didaktične pripomočke za razumevanje abstraktnih pojmov in fizikalnih veličin ter komunikacijske tehnike, pri čemer uporabljajo brajico. Ti otroci potrebujejo strokovni pristop za učenje novih gibanj in spretnosti. Poleg naštetih pa poznamo tudi otroke z okvaro vidne funkcije, ki izhaja iz osrednjega živčevja in je posledica bolezni (Stirn Kranjc idr., 2015, str. 8–9).

Gluhi in naglušni otroci

Gluhe in naglušne otroke delimo na naglušne, ki imajo blago, zmerno in hudo izgubo sluha, ter na gluhe, kamor spadajo tisti z najglobljo izgubo sluha in popolno izgubo sluha. Izguba sluha se lahko pojavi ob rojstvu ali pozneje v življenju, pri čemer obstajajo različne vrste in stopnje izgube sluha. Pomembno je poudariti, da izguba sluha vpliva na raznolika področja otrokovega življenja.

Vsak otrok se na področju govorno-jezikovnih spretnosti odziva drugače. Njegove komunikacijske veščine, kognitivne sposobnosti, socialne spretnosti, čustvena zrelost, samopodoba, osebnostne značilnosti ter druge lastnosti so edinstvene. S pravočasno in ustrezno rehabilitacijo ali rehabilitacijo pa se lahko razvijajo različna področja, kot so sposobnost poslušanja, govorjenja, jezikovna spretnost ter uporaba jezikovnih veščin v vsakdanjih situacijah (Batellino idr., 2015, str. 11–13).

Otroci z govorno-jezikovnimi motnjami

Otroci, ki se soočajo z govorno-jezikovnimi motnjami, imajo težave pri usvajanju, razumevanju ter izražanju jezika, ki niso povezane z izgubo sluha ali s težavami v duševnem razvoju. Te motnje se odražajo v razumevanju ter izražanju govora, in sicer od rahlih

zaostankov do popolne nerazvitosti. Specifične težave na področju razumevanja, strukturiranja, procesiranja in izražanja se lahko izrazijo tudi v neskladju med verbalnimi in neverbalnimi sposobnostmi. Prav tako lahko opazimo težave pri bralnih, pisalnih in splošnih učnih spretnostih (Opara, 2009, str. 51).

Med otroke z govorno-jezikovnimi motnjami spadajo tisti z lažjimi motnjami, ki se od svojih vrstnikov razlikujejo zaradi težav pri izgovorjavi, semantiki ali strukturi jezika; otroci z zmernimi motnjami, ki imajo težave pri komuniciranju in potrebujejo alternativno ali dopolnilno komunikacijo; otroci s težjimi motnjami, ki zahtevajo stalno vodenje in različne ravni pomoči, pa tudi alternativno komunikacijo; ter otroci s hujšimi motnjami, ki se odzivajo na situacije, vendar lahko komunicirajo predvsem preko nebesedne govorice. Ti otroci uporabljajo alternativno komunikacijo za rutinske situacije in zadovoljevanje osnovnih potreb (Opara, 2009, str. 52).

Gibalno ovirani otroci

Težave, ki jih imamo pri gibanju v okolju in ki vplivajo na naše delovanje, opisujemo kot gibalno oviranost. Otroci z gibalno oviranostjo imajo vrojeno ali pridobljeno telesno oviro, ki vpliva na uporabo rok, hojo in izvajanje drugih gibalnih aktivnosti. Poleg omenjenih oviranosti so ti mladostniki pogosto ovirani tudi na področju komunikacije, učenja, osebne nege ipd. (Bregant in Jones, 2020, str. 41).

Ločimo različne stopnje oviranosti: 1. stopnja je lažja gibalna oviranost, kjer posameznik zmore hojo, težave pa se lahko pokažejo pri teku ali daljši hoji po neravnem terenu. Lahko imajo slabše ravnotežje, težave pri koordinaciji gibanja ter lažje motnje zaznavanja in občutenja dražljajev. Praviloma so samostojni pri vseh dnevnih opravilih, pomoč potrebujejo tam, kjer je potrebna dobra spretnost obeh rok. Ne potrebujejo fizične pomoči prav tako niso odvisni od pripomočkov za gibanje. 2. stopnja je zmerna gibalna oviranost, kjer posameznik lahko prehodi krajše razdalje. Pri gibanju po neravnem terenu in stopnicah je potrebna uporaba pripomočkov za gibanje. Spretnost rok je zmerno zmanjšana, zato potrebuje pomoč pri zahtevnejših opravilih. 3. stopnja je težja gibalna oviranost, kjer posameznik za večji del gibanja, potrebuje voziček ter pomoč druge osebe. Lahko sicer stopi na nogi ali prehodi krajšo razdaljo s pripomočki, a hoja ni funkcionalna. Lahko ima večje težave pri orientaciji, težje motnje zaznavanja in občutenja dražljajev, zato potrebuje prilagoditve ter fizično pomoč. 4. stopnja je težka gibalna oviranost, ki se kaže kot povsem zmanjšana zmožnost gibanja. Posameznik potrebuje elektromotorni voziček. Funkcionalnih gibov rok je malo, pojavijo se

tudi hude motnje zaznavanja in občutenja dražljajev ter orientacije (Bregant in Jones, 2020, str. 42).

Bregant in Jones (2020) navajata, da do gibalne oviranosti lahko pride tudi pri mladostnikih, ki imajo cerebralno paralizo, živčno-mišične bolezni, poškodbe glave, mišične atrofije ali distrofije, poškodbe hrbtenjače in okvare mišično-skeletnega sistema.

Dolgotrajno bolni otroci

To so otroci z dolgotrajnimi oz. kroničnimi motnjami ter boleznimi, ki jih ovirajo pri šolskem delu. Dolgotrajna bolezen je vsaka bolezen, ki ne izzveni v treh mesecih. Dolgotrajne bolezni vključujejo motnje prehranjevanja, kardiološke, endokrinološke, gastroenterološke, alergijske, revmatološke, nefrološke, pulmološke, onkološke, hematološke, dermatološke, psihiatrične, nevrološke bolezni ter avtoimunske motnje. Ti otroci se srečujejo z omejitvami pri različnih dejavnostih, saj jih zaznamujejo zmanjšana psihofizična kondicija ter pogoste odsotnosti od pouka zaradi zdravljenja ali poslabšanja zdravstvenega stanja (Gorenc Šulc, 2017, str. 93).

Dolgotrajno bolni otroci morda kažejo slabšo koncentracijo zaradi vpliva zdravil, zato pri določenih nalogah in dejavnostih lahko potrebujejo več časa (čeprav to ni nujno). Prav tako je mogoče, da med šolskimi urami potrebujejo več odmorov, hrano, vodo, gibanje ipd. Vse to je odvisno od vrste bolezni, zato je izjemno pomembno, da se individualno pozornost posveča vsakemu posameznemu otroku in njegovim potrebam (Gorenc Šulc, 2017, str. 93).

Otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja

Izraz primanjkljaji na posameznih področjih učenja označuje širok spekter izzivov, ki se kažejo kot zaostanki v zgodnjem razvoju ali druge izrazitejšje težave. Otroci se spopadajo s težavami v koncentraciji, spominu, koordinaciji, komunikaciji, branju, pisanju, pravopisu, računanju, socialnih veščinah in čustvenem razvoju. Te pomanjkljivosti ovirajo pridobivanje učnih veščin ter hkrati vplivajo na zmožnost posameznika za interpretacijo informacij ali vzpostavljanje povezav med njimi. Težave in motnje pri učenju, ki spadajo v to skupino, imajo notranji oz. nevrofiziološki izvor in niso temeljna posledica vidnih, slušnih ali motoričnih ovir motenj v duševnem razvoju, čustvenih motenj ali neustreznih okoljskih dejavnikov, čeprav se včasih pojavljajo hkrati z njimi (Nagode, 2008, str. 10–11).

Otroci z avtističnimi motnjami

Pri otrocih z avtističnimi motnjami se simptomi izražajo zelo različno. Avtistična motnja se začne že v obdobju malčka in se kaže kot spremenjeno vedenje na področju besedne

in nebesedne komunikacije ter pri socialnih interakcijah. Opaža se odsotnost ali pomanjkanje razvoja spontane socialne interakcije, govorno-jezikovne komunikacije in nebesedne komunikacije hkrati se, prav zaradi nesposobnosti komuniciranja, pojavijo nezaželeni vedenjski vzorci. Otroci drugače procesirajo informacije in pogosto razvijajo nefunkcionalne rutine, ki jim zagotavljajo varnost (Kolenec in Kajfež, 2014).

Otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami

Otrok ali mladostnik s težavami na področju čustvovanja, vedenja in socialnih interakcij je lahko vsak posameznik, ki med odraščanjem naleti na oviro, s katero se ne more spopasti brez negativnih vplivov na svoj nadaljnji psihosocialni razvoj (Metljak, 2020). Navadno se čustveni in vedenjski izzivi pojavijo hkrati s težavami na drugih področjih (npr. motnje pozornosti). Tem mladim posameznikom ne uspe zadovoljiti svojih psihosocialnih potreb, pogosto imajo omejen nadzor nad svojimi impulzi, primanjkuje jim strategij za spopadanje s težavami in imajo nizko stopnjo socialne povezanosti (Metljak, 2020).

Za mladostnike s čustvenimi motnjami je značilno, da se spopadajo s tesnobo, depresijo ali globoko notranjo stisko. Posledično se pogosto ne morejo vključevati v šolske aktivnosti, opravljati domačih nalog ali se družiti z vrstniki. Prav tako se pojavljajo občutki jeze, nemoči, krivde, žalosti in pomanjkanja samozavesti (Metljak, 2020).

Mladostniki z vedenjskimi izzivi imajo težave v zaznavanju in razumevanju kompleksnih družbenih situacij. Njihovi vedenjski odzivi so lahko impulzivni in nepredvidljivi. Zaradi neprimernih vedenjskih vzorcev se lahko soočajo s socialno izključenostjo in zavrnitvijo s strani okolja, kar še dodatno poglobi njihove težave (Kobolt idr., 2015, str. 33).

1.2 Epidemija Covid-19

Koronavirusna bolezen ali covid-19 se je začela decembra 2019, ko so v Vuhanu na Kitajskem zaznali več primerov nenavadnih pljučnic. Po proučevanju vzorcev so ugotovili, da gre za nov virus, ki so ga poimenovali Sars-CoV-02. Bolezen, ki jo virus povzroča, pa je bila poimenovana covid-19. Virus se je v naslednjih mesecih pojavil in nenadzorovano širil v večini držav sveta, zato je 11. marca 2020 svetovna zdravstvena organizacija razglasila epidemijo (Tomašič, 2020, str. 107). Naslednjega dne je epidemijo razglasila tudi Slovenija, ki je ob tem sprejela tudi omejitvene ukrepe, naštete v nadaljevanju (Urad Vlade Republike Slovenije za komuniciranje, 2020).

Covid-19 se širi preko tesnih stikov in izdihanega zraka, ki vsebuje virusne delce. Prenos se pojavi, kadar okužena oseba v bližini kašlja, kihne ali govori, kar povzroči, da se virusni izločki dotaknejo sluznice nosu, ust ali oči zdrave osebe. Zaradi te metode prenosa so najpogostejši primeri okužb med družinskimi člani, zdravstvenimi delavci in tistimi, ki imajo tesne stike z okuženimi. Virus ima sposobnost preživetja na različnih površinah za daljši čas, odvisno od okoljskih pogojev (npr. temperature, vlage itd.), lahko tudi več dni. Posebni pogoji omogočajo tudi možnost širjenja virusa po zraku (Teršek in Fortuna, 2020).

Flander (2021) opisuje, da so vse države v Evropi postopoma sprejemale epidemiološke ukrepe, ki so bili na začetku epidemije ključnega pomena za omejevanje širjenja virusa. Na seznamu teh ukrepov je bilo zaprtje državnih meja, določanje obvezne karantene za okužene posameznike, obvezna (samo) izolacija za tiste, ki so prišli v stik z okuženimi, nujna testiranja, omejitve ter prepovedi dostopa, gibanja in zbiranja na javnih površinah, kot so trgi, parki, igrišča in podobno. Poleg tega so uvedli tudi delno ali popolno zaustavitev javnega prometa, zaprtje trgovin, ki niso prodajale življenjskih potrebščin, omejili so dostop do nekaterih zdravstvenih in socialnih storitev ter zaprli vrtce, šole, univerze, cerkve, športne objekte, kinodvorane, gledališča itd. Prav tako so odredili obvezno nošenje zaščitnih mask v zaprtih javnih prostorih ter na odprtih površinah, redno razkuževanje rok in notranjih prostorov ter omejili ali prepovedali druženje ter zahtevali ohranjanje medosebne razdalje. V Sloveniji je vlada poleg tega uvedla policijsko uro in omejila gibanje na občine, kasneje pa tudi na regije. V večini evropskih držav se je prej ali slej zgodila popolna ustavitev javnega življenja, kar je znano kot »lockdown« (Flander, 2021).

Rezultati ukrepov so se hitro začeli odražati na različnih področjih, in sicer je bila opažena izguba virov za preživetje, kar je pripeljalo do povečanja revščine, hkrati so se pojavili primeri izgube zaposlitev ali uvedba ukrepov za čakanje na delo, kar je zmanjšalo dohodke posameznikov. Tudi duševne stiske so se povečale, enako pa je veljalo za primere nasilja v domačem okolju, kjer so predvsem ženske in otroci postali žrtve. Opazili smo tudi naraščanje femicidov ter večje težave pri organizaciji vsakdanjega življenja, skrbi in oskrbi družinskih članov ter poučevanju otrok od doma. Zaprtje vrtcev in šol je dodatno poglobilo razlike med otroci in ustvarilo nove izzive (Dominelli idr., 2020).

Avtorji so ugotovili, da je kljub nekaterim skupnim vidikom pandemija imela različne učinke na različne države in skupine prebivalstva, hkrati pa je prizadela tudi različne strokovne sfere. Kljub tem razlikam pa so skupne ugotovitve iz različnih držav pokazale podobne vzorce. Med posledicami pandemije so izstopale povečane socialne neenakosti in bolj vidna prisotnost teh razlik, opazno se je povečalo tudi nasilje v družinskem okolju ter nasilje, temelječe na spolu.

Poleg tega se je pojavilo več izzivov povezanih s socialno izolacijo, prav tako pa so se pojavili številni novi izzivi za sistem socialnega varstva in področje duševnega zdravja (Rape Žiberna in Kodele, 2021, str. 199).

1.2.1 Socialno delo v izrednih razmerah epidemije covid-19

Rusjan (2007, str. 273) pravi, da se izredno stanje vzpostavi, ko pride v družbi do takih konfliktov, ki jih država v okviru pravnega reda ne more rešiti. V tem primeru država začasno odpravi svoj pravni red in vlada po pravilih, ki si jih postavlja sama.

Ustava Republike Slovenije (1991) vsebuje določilo, ki navaja, da se izredno stanje razglasi v primeru, ko velika in splošna nevarnost ogroža obstoj države. Odločitev o razglasitvi vojnega ali izrednega stanja, sprejetju nujnih ukrepov ter njihovem prenehanju je prepuščena državnemu zboru na predlog vlade (Ustava Republike Slovenije, 1991). Svetovna zdravstvena organizacija je izredne razmere razglasila 30. januarja 2020, nekaj tednov po tistem, ko so bolezen covid-19 odkrili na Kitajskem (N1 SLO, 2023).

Pod izredne razmere oz. izredno stanje poleg epidemij štejemo tudi potres, poplave, zemeljske plazove, vojne, požare, nesreče v cestnem, železniškem in zračnem prometu idr. Ob takšnih dogodkih je prebivalcem vedno na voljo zaščita in reševanje, temu pa se lahko pridruži tudi psihosocialna pomoč (Lavrič in Štirn, 2016, str. 6).

Psihosocialna oskrba vključuje socialno, psihološko in praktično pomoč. Lahko pa jo razdelimo tudi drugače, in sicer na čustveno podporo, kamor spada izražanje empatije, pozornosti, možnost, da posameznik izrazi svoja čustva ipd. Pomembna je tudi podpora in pomoč pri povezovanju s podporno socialno mrežo, informativna podpora ter napotitev po pomoč in povezovanje z drugimi oblikami pomoči (Lavrič in Štirn, 2016, str. 10).

Na tem mestu izredno pripomore socialno delo, saj lahko s svojimi znanji in spretnostmi bistveno prispeva k ustvarjanju ustreznih odzivov na nove družbene okoliščine. V kriznih situacijah je ključna podpora, povečanje gotovosti ter zagotavljanje informiranosti, kar je mogoče doseči s stalno prisotnostjo strokovnih delavk na terenu. S tem se izognemo nestrokovni in nenačrtovani pomoči, ki bi le še dodatno povečala nesorazmerja moči v skupnosti (Mešl in Leskošek, 2021).

V primeru naravnih in drugih nesreč se socialno delo osredotoča predvsem na ranljivost posameznikov in skupin, ki so v teh okoliščinah najbolj ogroženi. Ta ranljivost je lahko posledica demografskih, kulturnih, zgodovinskih, ekonomskih, socialnih ali ekoloških značilnosti. Strokovni prispevek socialnega dela v izrednih razmerah je, da s svojim znanjem

in občutljivostjo identificira in poišče te skupine, ki jih ne bi nujno našli pri drugih virih pomoči ali pred televizijskimi kamerami (Rode, Zidar, Lamovšek, Škerjanc in Urek, 2010, str. 354).

Epidemija je prinesla zahtevo po socialnem distanciranju, samoizolaciji, razna tveganja, povezana z uporabo istega prostora, in nošenje zaščitne opreme, kar je predstavljalo izziv za prakso socialnega dela, saj je bistvo socialnega dela prav neposreden, osebni stik z ljudmi, se pravi, kakovosten odnos med socialnimi delavci in uporabniki (Banks idr., 2020 v Sobočan, 2021). Epidemiološki ukrepi so v stroko vnesli negotovost in tveganja na delovnem mestu, delo od doma, zmanjšanje števila storitev in zapiranje ustanov. Stiki z uporabniki so pretežno potekali po telefonu ali preko računalnika. To je pomenilo pomanjkanje zasebnosti oz. zaupne komunikacije. Socialne delavke so bile mnenja, da ukrepi zmanjšujejo pravice uporabnikov do prejemanja storitev. Tudi socialne delavke so doživljale občutke stresa, izčrpanosti in nepomembnosti. Opazile so, da se je v času epidemije v ospredje prebil medicinski model dela (Sobočan, 2021, str. 81).

Mešl in Leskošek (2021) ugotavljata, da socialno delo ni imelo prepoznavne vloge in se večinoma ni pravočasno odzvalo na vse večje potrebe ljudi. Izjema so centri za socialno delo, ki so pripomogli k reševanju stisk na lokalni ravni. Potrebe ljudi so ostale skoraj povsem spregledane, ker je bilo socialno delo izpodrinjeno iz odločanja o epidemioloških ukrepih, ki so tako bili zgolj zdravstvene narave.

Znano je, da so se izvajalci strokovnih storitev odzvali različno. Nekatere ustanove so zaprle svoja vrata, zaposleni pa so ostali doma in čakali na klic v službo. Nekatere ustanove so se organizirale v izmenah, tako da storitve niso bile zaprte, vendar je bil dostop omejen, zmanjšano pa je bilo tudi število delavcev. Nekateri pa so delali od doma preko telefonov in računalnikov (Dominelli idr., 2020).

Uporabnike storitev so prosili naj v center pridejo samo v nujnih primerih ter jih napotili k uporabi telefona ali elektronske pošte. V kolikor so želeli uveljavljati socialne prejemke, je bilo navodilo, da oddajo spletno vlogo ali vlogo pustijo v nabiralniku svojega lokalnega centra. Številne nevladne organizacije so prav tako delovale od doma preko telefona in računalnikov. Dnevni centri za brezdomce in ljudi s težavami v duševnem zdravju so bili zaprti. Vstop v domove za oskrbo ni bil možen. Otroke s težavami pri učenju, ki so imeli bližnje sorodnike, so poslali domov iz institucionalnih domov. V Sloveniji so te ustanove imenovane skupinski domovi. Samo mladostnikom s težavami pri učenju, ki niso imeli kam iti, je bilo dovoljeno ostati v njih (Dominelli idr., 2020).

Okafor (2021) izpostavlja, da bi ravno socialni delavci morali biti tisti, ki ozaveščajo in se borijo proti mitom o epidemiji, strahu in stigmati. Ravno stigma je namreč tista, ki spodbuja

izolacijo ljudi in onemogoča dostop do oskrbe in podpore, kar pa posledično prispeva tudi k širjenju bolezni. Socialni delavci so torej odgovorni in imajo ključno vlogo pri pomoči in podpori skupnostim, ki jih je prizadel covid-19.

Rape Žiberna in Kodele (2021) dodajata, da je izjemnega pomena, da socialno delo ne obstane zgolj v pasivnem opazovanju, temveč se aktivno odziva na zaznane (nove) potrebe posameznikov, skupin in skupnosti. Na ta način lahko okrepi svoj glas in prispevek ter poveča svoj vpliv pri pomembnih odločitvah, ki se sprejemajo v času izrednih razmer, kot smo jim bili priča v obdobju covida-19.

V začetku maja 2023 je Svetovna zdravstvena organizacija razglasila, da covid-19 ne predstavlja več izrednega stanja na področju mednarodnega javnega zdravja, zato so odpravili izredne razmere. V času pandemije koronavirusa je po ocenah predstavnikov organizacije izgubilo življenje vsaj 20 milijonov ljudi (N1 SLO, 2023).

1.3 Svetovalno delo v šoli

Svetovalna služba je sestavljena iz socialnih delavk, psihologinj, pedagogov, defektologov ter socialnih pedagogov oz. iz profilov, ki jih navaja zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (1996).

Šolska svetovalna služba predstavlja izjemno dragoceno institucijo znotraj šole, saj deluje kot del šolske skupnosti ter je na voljo vsem učencem, učiteljem in staršem. Njena ključna vrednost izvira iz svoje notranje umeščenosti v šolsko okolje ter vsebine, ki jo prepleta s konstruktivnim dialogom in sodelovanjem. Njeno zasnovano odlikujeta ustvarjalno spoprijemanje in sodelovanje vseh vpletenih v kompleksni proces izobraževanja, in sicer tako učencev, učiteljev, staršev, strokovnjakov kot sodelavcev. Vsakemu posameznemu učencu lahko omogoči izjemno vrednostno obogateno izkušnjo preko posebej prilagojenega ter skupaj z njim ustvarjenega izvirnega delovnega projekta pomoči (Čaćinovič Vogrinčič in Mešl, 2013, str. 16).

Mrvar (2008) opisuje svetovalno službo kot nekakšno partnerstvo med šolo in domom, ki temelji na temeljnem načelu sodelovanja in skupnih prizadevanjih v korist otrokovega razvoja in učenja. Glavni cilj tega partnerstva je delitev odgovornosti, moči in kompetenc v prizadevanju za celostno blaginjo otroka ali mladostnika. Partnersko sodelovanje ima ključno vlogo pri zagotavljanju pomoči otrokom, hkrati pa prinaša koristi tudi učiteljem in staršem. Uspešnost sodelovanja je močno odvisna od stopnje poznavanja in razumevanja značilnosti ter posebnosti medsebojnega odnosa med učitelji, svetovalnimi delavci in starši. Pomembno vlogo

pri tem igra tudi razumevanje vzajemnih pričakovanj med vsemi vpletenimi stranmi (Mrvar, 2008). Ne smemo pa zanemariti znanj in veščin, ki morajo vključevati znanja s področja razvoja otroka, znanja o svetovalnih pogovorih, znanja in veščine za delo z različnimi skupinami uporabnikov ter poznavanje vzgojno-izobraževalnega procesa (Gregorčič Mrvar, 2013, str. 113). Čačinovič Vogrinčič in drugi (2008) temu dodajajo, da morajo biti vsi svetovalni delavci strokovno usposobljeni za delo v svetovalni službi šole ali vrtca, pri tem pa se lahko opirajo na programske smernice, kjer so navedena temeljna načela dela. Navajajo načelo strokovnosti in strokovnega izpopolnjevanja, ki pravi, da mora biti delo opravljeno strokovno korektno in v skladu z etičnimi načeli. To pomeni, da ne sme biti v škodo otroku oz. mladostniku ali mu povzročati nelagodja, stisk, stresov, zadreg. Naslednje načelo je načelo strokovne avtonomnosti, kar pomeni, da je svetovalna služba pri svojem delu avtonomna in vselej dolžna posredovati korektna strokovna mnenja. Tretje načelo je načelo interdisciplinarnosti, strokovnega sodelovanja in povezovanja, ki poudarja timsko delo. Sledi mu načelo razvojne usmerjenosti, ki pravi, da morajo biti dejanja svetovalne delavke vedno usmerjena v optimalni razvoj otroka oz. mladostnika ter hkrati v razvoj šole kot celote. Naslednje načelo je načelo fleksibilnega ravnotežja med osnovnimi vrstami dejavnosti svetovalne službe, sledi pa mu načelo celostnega pristopa, kar pomeni, da na uporabnika gledamo kot na osebnost v celoti in da pri obravnavi posameznika ne spregledamo, da je ta s svojim ravnanjem vselej del ožjega in širšega socialnega okolja. Predzadnje načelo je načelo sodelovanja v svetovalnem odnosu, kjer avtorji zapišejo, da si mora svetovalna služba prizadevati vzpostavljati in vzdrževati pogoje za sodelovanje z vsemi udeleženci. Zadnje načelo pa je načelo evalvacije lastnega dela (Čačinovič Vogrinčič idr., 2008).

Svetovalna delavka, zaposlena v šolski svetovalni službi, lahko učencem ali dijakom predstavlja tudi zaupno osebo, zaveznika oz. varno zavetje, kamor se lahko umaknejo, ko se nikjer drugje ne počutijo podprte in sprejete ali ko se nihče drug ne postavi zanje in učitelji ter starši ne upoštevajo njihovih potreb (Jeznik in Šarić, 2022).

Svetovalne delavke, ki sodelujejo z mladostniki s posebnimi potrebami, morajo pri svojem delu upoštevati značilen položaj dozorevanja in odraščanja mladostnika. Upoštevati je potrebno delo s perspektive moči, ki poudarja odločitve, da strokovni delavci s svojim znanjem in spoštljivim ravnanjem omogočijo uporabnikom izkušnjo, da so kompetentni za svoje življenje, izkušnjo spoštovanja in osebnega dostojanstva. V dialogu se vedno znova vračamo k potencialom, jih raziskujemo in nikakor ne poudarjamo tistega, česar mladostnik ni zmožen, saj prepričanje, da posameznik zaradi razvojne ali druge motnje določene aktivnosti ne bo zmož, sili v omejevanje dejavnosti. Zato so potrebni aktivno sodelovanje, spodbujanje, skupno

raziskovanje in soustvarjanje, saj mu vzbudijo občutek, da ob podpori zna in zmore doseči cilj. Naloga socialne delavke pri tem je, da mladostnikom pomaga pri integraciji v okolje v skladu z njihovimi zmožnostmi. To jim da moč za razvijanje pozitivne samopodobe (Verbovšek, 2021, str. 356). Loreman (2009) temu dodaja, da je za uspešno uresničitev izvirnega projekta pomoči ključno, da zaščitimo osrednji prostor, namenjen otroku s posebnimi potrebami. Ostati moramo pridruženi njemu, prisluhniti njegovemu glasu in podpreti njegovo prizadevanje. Naša odgovornost vključuje aktivno usmerjanje sodelovanja v podporo otroku ter povezovanje s perspektivo moči, z odkrivanjem njegovih virov, sposobnosti in talentov. Življenje namreč ni oblikovano po meri posameznega otroka, zato je izrednega pomena, da varujemo otrokov glas, mu dopuščamo, da ga slišijo tudi drugi in si kot socialne delavke prizadevamo k največji možni vključenosti otrok s posebnimi potrebami (Loreman, 2009).

1.3.1 Svetovalno delo v šoli med epidemijo covid-19

Avtorici Rape Žiberna in Kodele (2021) navajata, da sta se v času epidemije covid-19 življenje in delo v vzgojno-izobraževalnih ustanovah močno spremenila. Celoten potek izobraževanja se je preselil v virtualni prostor. Na nekaterih šolah so bili mnjenja, da so svetovalne delavke med epidemijo nepomembne, saj učencev ni na šoli. Pokazalo pa se je ravno nasprotno. V času izrednih razmer postane vloga socialnega dela v šolah še izrazitejša in pomembnejša. Socialni delavci s svojim strokovnim znanjem v individualnem načrtovanju, razumevanju specifičnih okoliščin in konteksta ter skupnim oblikovanjem praktičnih rešitev, prilagojenih posameznim situacijam, omogočajo odzive na novo nastale izzive. Hkrati pa se aktivno ukvarjajo tudi s tistimi izzivi, ki so se že prej pojavljali, a so bili v situaciji epidemije še bolj poudarjeni (Rape Žiberna in Kodele, 2021, str. 199).

V raziskavi, ki so jo izvedli na oddelku za pedagogiko in andragogiko Filozofske fakultete v Ljubljani, svetovalni delavci opišejo, da so skušali zagotoviti čim bolj nemoteno delo za nadaljnjo podporo vodstvu, učiteljem, učencem in staršem (Gregorčič Mrvar, Mažgon, Šteh, Šarić in Jeznik, 2020, str. 3). Ob tem so poudarili, da so ob pojavu epidemije in prehodu na delo od doma imeli več dela kot prej, saj se je delovni čas raztegnil čez ves dan. Nekateri med njimi so izpostavili, da je kakovost svetovalnega dela nekoliko upadla, saj ni bilo osebnega stika, kar je vplivalo na to, da se učenci niso odprli, kot bi se sicer. V tem položaju so se svetovalni delavci počutili nemočne, saj niso vedeli, kako naj se spopadejo z novo dinamiko. Delo z ranljivimi skupinami otrok in mladostnikov (kot so učenci s posebnimi potrebami in

drugi, ki niso dobili zadostne podpore doma) je predstavljajo enega večjih izzivov. Izkušnje svetovalnih delavcev potrjujejo skrb, da izobraževanje na daljavo že predhodno povečuje obstoječe razlike med učenci in dijaki (Gregorčič Mrvar, Mažgon, Šteh, Šarić in Jeznik, 2020, str. 3).

Avtorici Gregorčič Mrvar in Šarić (2020) sta za delo svetovalne službe med epidemijo covid-19 podali nekaj predlogov. Poudarjata pomembnost ohranjanja stika z vsemi delavci šole, učenci ali dijaki ter starši, na način, da jim damo vedeti, da smo še vedno tukaj in omogočamo prostor (preko telefona, e-pošte, obvestil na spletni strani šole, spletne učilnice, Zoom) za podporo in pomoč. Opomnita, da se še vedno lahko pridružimo oddelčnim skupnostim, četudi na daljavo. Tam organiziramo delo v parih, skupinah, vodimo vaje, socialne igre ipd., saj lahko s tem dosežemo tudi tiste učence, ki jih prej nismo mogli. Poleg tega je pomembno, da pripravimo napotke za samostojno učenje doma, saj lahko že v normalnih razmerah marsikomu učenje predstavlja težavo, v izrednih pa sploh. Pogovoriti se je treba tudi o motivaciji ter biti v oporo tudi staršem, ki so morali med epidemijo biti največji motivator svojih otrok. V nadaljevanju omenjata še skrb zase, seznanjenost z relevantnimi in aktualnimi podatki o covidu-19 ter individualne pogovore z učenci na daljavo (Gregorčič Mrvar in Šarić, 2020).

Šolska svetovalna služba predstavlja ključen vir strokovne podpore otrokom in mladostnikom, med epidemijo pa sploh, saj pomaga učencem smiselno oblikovati in izboljšati svoje izkušnje v času epidemije. To je zelo pomembno, saj so bili učitelji v tem obdobju intenzivno vpeti v pripravo učnih gradiv in vzpostavljanje komunikacije z učenci ter dijaki za izpolnjevanje šolskih obveznosti (Gregorčič Mrvar, Jeznik in Kroflič, 2020).

Za nadaljnje izboljšanje šolske svetovalne službe je ključno ponovno proučiti njeno stanje in vlogo v šolskem okolju. Potrebno bo okrepiti razvojno-preventivno delo svetovalne službe na ravni posameznih oddelkov, skupin in celotne vzgojno-izobraževalne ustanove ter spodbuditi sodelovanje med svetovalno službo ter različnimi deležniki znotraj in zunaj šole. Nedavne raziskave so izpostavile, da je učinkovito sodelovanje med vsemi udeleženci vzgojno-izobraževalnega procesa ključno, saj brez te povezanosti ne bi bilo mogoče uspešno izvajati različnih aktivnosti v šoli in reševati izzivov, s katerimi se srečujejo učenci in družine. V tem kontekstu pridobi svetovalna služba pomembno vlogo, saj lahko zagotovi prostor za povezovanje med različnimi akterji, omogoči medsebojno pomoč, podporo ter izmenjavo znanj in izkušenj (Gregorčič Mrvar, Jeznik in Kroflič, 2020). Epidemija lahko predstavlja priložnost za svetovalne delavce, saj jim omogoča, da s svojim aktivnim delovanjem vzpostavijo sodelovanje na načine, ki jih prej nismo niti potrebovali niti znali predvideti. Hkrati pa morajo odločevalci na področju vzgoje in izobraževanja ponovno priznati, da se bodo potrebe po

podpori svetovalne službe še povečevale. Svetovalne delavke in delavci bodo v takšnih razmerah potrebovali večjo podporo s strani države, tako glede ustreznih normativov kot tudi v smislu podpore za njihov nadaljnji strokovni razvoj (Gregorčič Mrvar, Jeznik in Kroflič, 2020).

1.4 Šolsko okolje

Šolsko okolje je zelo pomembno za socializacijo otrok. V šoli se otroci naučijo številnih vrednot, pravil in spretnosti, ki se nanašajo na vzpostavljanje odnosov in vključujejo prijateljstvo, podporo in tekmovalnost. Šola v veliki meri oblikuje otrokovo vedenje in pričakovanja do družbe v prihodnosti (Bochaver, Korneev in Khlomov, 2022).

Šolsko okolje je pomembno učno okolje, ki prenaša številna sporočila. Lahko se omeji na strogo institucionalnost ali pa se razvije v odprt prostor za srečevanje, komunikacijo, sodelovanje, gibanje ter domišljijo in ustvarjalnost. Pomembno je, da se zavedamo, da se učenje dogaja vedno in povsod, zato je treba šolski in obšolski prostor upoštevati v širšem kontekstu. Šola je optimalno učno okolje za vzgojno-izobraževalno delo in obenem prenaša sporočila o varovanju okolja, skrbi za posameznika ter pomenu sodelovanja s skupnostjo (Cencič in Pergar Kuščer, 2012, str. 112).

Tako šolska kot obšolska okolja naj bi bila spodbudna za izražanje različnih inteligentnosti otrok, če omogočajo raznolike dejavnosti, kot so branje, poslušanje glasbe, reševanje problemov in podobno (Cencič in Pergar Kuščer, 2012, str. 114).

Kakovost šole povezujemo s šolsko klimo in kulturo. Šolska klima je intenzivno razvit, kompleksen, širok in večplasten konstrukt, ki temelji na različnih kulturnih, kontekstualnih, zaznavnih in vedenjskih dejavnikih. Splošno sprejete definicije šolske klime ni, ampak jo razumemo predvsem kot kakovost in značaj šolskega življenja. Šolska klima temelji na izkušnjah ljudi s šolskim življenjem in odraža vrednote, norme, cilje, medosebne odnose, prakse poučevanja in učenja ter organizacijske strukture (Bochaver, Korneev in Khlomov, 2022).

Šolsko kulturo lahko razumemo kot zaznavo sodelujočih v šoli glede sebe in šole, kot sklop nenapisanih pravil, tradicij, norm in pričakovanj, ki določajo celotno delovanje šole, povezujejo šolsko skupnost in oblikujejo skupinsko identiteto (Kranjc, 2019).

Poznamo pozitivno in negativno šolsko klimo. Za negativno šolsko klimo so značilni občutki odtujenosti učencev od učiteljev, pomanjkanje podpore vrstnikov in učiteljev ter zaznana toleranca do ustrahovanja. Negativni vidiki šolske klime so povezani s številnimi negativnimi vedenjskimi kazalci, kot so izostanki od pouka, osip, izključitev iz šole, uživanje

drog in agresivno vedenje. Dokazi kažejo, da šolsko ozračje vpliva na ustrahovanje in viktimizacijo na več načinov. Šolske norme igrajo pomembno vlogo pri dobrem počutju učencev (Bochaver, Korneev in Khlomov, 2022).

V šoli, kjer prevladuje pozitivna klima, opazamo spoštljive odnose, varnost in visoka pričakovanja do učencev in njihovih dosežkov. Učenci so tako tudi bolj motivirani za doseganje dobrih rezultatov (Kranjc, 2019). Pozitivno šolsko ozračje oz. pozitivna klima vključuje tudi skrbne odrasle osebe v šoli in podporne odnose z učitelji, norme spoštovanja različnosti in podporo vrstnikov. Tako je pozitivna šolska klima pozitivno povezana z učnim uspehom, samoučinkovitostjo in motivacijo, ki je gonilo učne uspešnosti učencev. Pozitivno šolsko ozračje je povezano tudi z zmanjšanim nasiljem in viktimizacijo v šolah ter zmanjšanjem prestopništva in zlorabe substanc (Bochaver, Korneev in Khlomov, 2022).

S klimo šole pa se povezuje tudi dvojna vloga mladostnikov, ki jim šola lahko predstavlja vir stresa ali pa jim pomaga reševati stiske. Mladostništvo je obdobje, kjer se socialne šibkosti družin za nekatere mlade v času šolanja še okrepijo; za nekatere mlade pa šola in obšolske dejavnosti predstavljajo priložnost za umik od družinskih težav (Mladinski svet Slovenije, 2021). Šola lahko torej s primernimi strategijami pomembno vpliva na psihosocialno dobrobit in duševno zdravje otrok (Mikuš Kos, 2017).

Anica Mikuš Kos (2017) piše o varovalnih dejavnikih šole oz. šolskega okolja. Ti so izredno pomembni (še posebej) za tiste otroke, ki doraščajo v neugodnih družinskih in socialnih okoljih in so obremenjeni s številnimi dejavniki tveganja. Učitelji imajo veliko možnosti za prepoznavanje težav in motenj pri otrocih. S tem pa jim lahko nudijo tudi primerno podporo in psihosocialno pomoč ali pa jih napotijo k svetovalni službi. Šola ima tudi veliko možnosti za zmanjševanje ali odpravljanje stigme duševnih težav in motenj. Številni otroci, katerih razvoj je ogrožen zaradi neugodnih družinskih ali drugih socialnih okoliščin, bi potrebovali specializirano strokovno pomoč, vendar ne pridejo do primernih ustanov. Otroci so namreč odvisni od svojih staršev, ki pa si velikokrat ne želijo ali ne zmorejo obiskati strokovnjaka (Mikuš Kos, 2017).

Raziskave v slovenskih šolah so potrdile ugotovitve zgoraj navedenih avtorjev. Pozitivna šolska klima vpliva na dobro počutje učencev in s tem tudi na medvrstniško povezanost, kar pa učencem zviša samozavest in prinese boljše učne dosežke. Učenci, ki imajo v razredu kakovostne prijateljske odnose, posledično šolo zaznavajo bolj pozitivno in se v šoli tudi bolj pozitivno vedejo. Opazna je tudi višja samopodoba sploh tam, kjer je zaznana višja podpora učitelja. Pri tistih, ki so s strani vrstnikov zavrženi, pa lahko pričakujemo izostajanje od pouka, ponavljanje razreda in prilagoditvene težave pri prehodu iz osnovne v srednjo šolo.

Učenci torej potrebujejo čustveno povezanost s šolo, da se lahko angažirajo in dosegajo dobre rezultate (Kranjc idr., 2019, str. 7).

Pomanjkljiva izobrazba danes nosi bolj negativne posledice kot pred desetletji. Številni posamezniki z nizko stopnjo izobrazbe se soočajo s težavami pri zaposlovanju in mnogi med njimi ostajajo bodisi težko zaposljivi ali nezaposljivi. Raziskave potrjujejo, da je ta skupina mladih najbolj ogrožena. V središču sodobnih študij so zato osebne težave mladih, ki se spoprijemajo z izzivi, ko skušajo vstopiti na trg dela ali pa se spopadajo z nenehno izgubo zaposlitve (Magajna idr., 2008, str. 18).

1.4.1 Zapiranje vzgojno-izobraževalnih ustanov in šolanje na daljavo

Vlada Republike Slovenije je 16. marca 2020 sprejela odlok o začasni prepovedi zbiranja ljudi v zavodih s področja vzgoje in izobraževanja ter univerzah in samostojnih visokošolskih zavodih. Po tem datumu je pouk potekal na daljavo. Učenci prve triade osnovne šole ter dijaki zaključnih letnikov srednjih šol so se 18. maja 2020 lahko vrnili v šolske klopi. Teden dni kasneje so se vrnili tudi otroci od 4. do 9. razreda ter učenci posebnih programov vzgoje in izobraževanja. Za ostale je pouk potekal na daljavo do konca šolskega leta (Križaj, Pristavec Đogić in Eror, 2021, str. 3).

Po poletnih počitnicah se je pouk pričel v učilnicah. Oktobra 2020 pa so se vzgojno-izobraževalne ustanove ponovno zaprle. Ukrep naj bi veljal en teden, a so ga podaljšali. Vlada RS je sprejela semafor, po katerem so se ukrepi sproščali. Šele januarja 2021 so nekatere šole lahko odprle svoja vrata. V šolske klopi so sedli otroci prve triade. V sredini februarja so se, ob določenih omejitvah, v šole vrnili vsi učenci osnovnih šol. V srednje šole so se vračali tudi dijaki zaključnih letnikov srednješolskega izobraževanja. Do delnega sproščanja ukrepov je prihajalo tudi na področju višjih strokovnih šol in v visokošolskih zavodih (Križaj, Pristavec Đogić in Eror, 2021, str. 3).

Dijaki so se od februarja pa vse do maja 2021 izobraževali v izmenah na dva tedna. Vsi učenci so imeli pouk na daljavo med 1. 4. 2021 in 11. 4. 2021. Zaprtje šol je s seboj prineslo popolno preusmeritev šolanja na splet. Učitelji in drugi strokovnjaki so uporabljali raznovrstne pristope k poučevanju, med katerimi so bili konferenčni klici, komunikacija preko elektronske pošte ter spletne učilnice. Med prvim valom zaprtja šol se je način ocenjevanja razlikoval glede na posamezno šolo in v nekaterih primerih tudi med posameznimi učitelji. Pri tem je Zavod RS za šolstvo zagotovil le osnovne smernice (Kustec idr., 2021, str. 8)

1.4.2 Vpliv zaprtja šol na mladostnike s posebnimi potrebami

Zaprtje vzgojno-izobraževalnih ustanov in prehod na izobraževanje na daljavo lahko negativno vplivata na proces učenja na štirih različnih ravneh. V prvi vrsti se zmanjša čas, ki je namenjen dejanskemu učenju. Poleg tega se začnejo kazati znaki stresa pri učencih, spreminja se narava medsebojne interakcije med učenci, hkrati pa se pojavi tudi pomanjkanje motivacije za učenje. Vendar pa je pomembno razumeti, da je izobraževanje na daljavo ključno za vzdrževanje kontinuitete učenja v obdobjih, ko je prisotna začasna prekinitev fizičnega pouka (Di Pietro, Biagi, Costa, Karpinski in Mazza, 2020, str. 23).

V času covid-19 so mladi ostali brez možnosti obiskovanja šole, ki je za marsikoga predstavljala varno zavetje, umik od družinskih težav ter edini topli obrok v dnevu (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2022). Nacionalni inštitut za javno zdravje (2022) je s svojo raziskavo potrdil, da se je po vrnitvi dijakov v učilnice opazila večja občutljivost na dražljaje, kot je na primer hrup iz okolja. Poleg tega so dijaki težje vzpostavljali stike z vrstniki in imeli več težav z nastopanjem pred razredom. Motivacija za šolsko delo je upadla, gibanje se je zmanjšalo, medtem ko se je čas, preživet pred ekrani, povečal (Nacionalni inštitut za javno zdravje 2022).

Med negativnimi učinki izobraževanja na daljavo so dosedanje študije izpostavljale večjo ogroženost najbolj ranljivih skupin dijakov, kot so socialno ogroženi, dijaki z učnimi težavami in posebnimi potrebami. Zapiranje šol je povzročilo naraščanje psihičnih stisk tako pri dijakih kot tudi pri starših otrok. Spremembe v dnevni rutini so prinesle nove izzive, ne le tehnološke, ampak tudi povečan obseg dela in težave pri prilagajanju na nove okoliščine (Kroflič, 2020).

Šolanje na daljavo je imelo negativen vpliv na duševno zdravje. Splošno se je opazilo povečanje duševnih težav, kot sta tesnoba in impulzivnost. Tisti otroci oz. mladostniki, ki so imeli težave že prej, so se jim v obdobju šolanja na daljavo, te le še poglobile. Poleg tega se je poglobila tudi vrzel med boljšimi in slabšimi učenci. Šole so zabeležile porast števila individualnih pogovorov, ki jih svetovalne delavke opravljajo z otroki, mladostniki, starši in učitelji (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2022).

Izsledki raziskave ministrstva kažejo, da so šolarji na vseh stopnjah šolanja ocenili pouk na daljavo kot zahtevnejši od pouka v razredu. Kljub temu so ga hkrati doživljali kot zanimivega in ustvarjalnega. Med negativnimi vidiki so šolarji izpostavili pomanjkanje socialnega stika, tako s sošolci kot z učitelji. Le redki so navedli, da ne znajo uporabljati računalnika, medtem ko je približno 20 odstotkov šolarjev moralo računalnik deliti z družinskimi člani (Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2020).

Avtorji omenjajo dva dejavnika, ki vplivata na to, koliko se učenci naučijo med šolanjem na daljavo, to sta »Zoom utrujenost« in neprekinjena delna pozornost. Ob zaprtju šol se je vzpostavilo učenje preko različnih konferenčnih orodij, kot so Zoom, Microsoft Teams ipd. Spletne učne ure so bile za marsikoga bolj zahtevne, ne glede na to, da je pouk trajal enako dolgo kot v učilnici. Težave so bile v nebesedni komunikaciji, za katero so bili dijaki prikrajšani, saj so videli le obraz in ramena sogovornika, ostalo pa ne. To je problematično, saj s pomočjo nebesedne komunikacije lažje razumemo sogovornikovo sporočilo, tako pa je bilo marsikakšno spregledano. Dodatni problem je zamik med tem, ko oseba nekaj naredi, in tem, ko mi to dejanje zaznamo. To od naših možganov zahteva več napora. Spletno komunikacijo pa otežuje tudi sočasna uporaba pogovornega okna, ki pozornost preusmeri iz verbalne na pisno komunikacijo. Vse opisano spada pod Zoom utrujenost (Filipič, 2021).

Pri neprekinjeni Zoom pozornosti pa se poraja problem, da so si učenci zapomnili manj, saj so najverjetneje ob Zoom pouku spremljali še elektronsko pošto, igrali igrice, si dopisovali si prijatelji itd. (Filipič, 2021).

Poučevanje na daljavo jim je prineslo tudi pozitivne vidike, saj so si lahko sami razporejali delo čez dan in se jim ni bilo treba izpostavljati z nastopi pred sošolci. Med srednješolci in učenci višjih razredov osnovnih šol jih je več kot 30 odstotkov ocenilo, da se na ta način lažje učijo (Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2020).

Šolanje na daljavo pa je za učence s posebnimi potrebami predstavljalo še posebej zahteven izziv. Učenje v popolnoma drugačnih okoliščinah, kot so jih navajeni, je povzročilo stisko pri marsikaterem učencu, tudi tistih brez posebnih potreb. Samostojno pridobivanje učne snovi doma, brez ustreznih razlag in prilagoditev, je bila težko premostljiva ovira. Vendar so se pojavili tudi primeri, kjer so nekateri učenci, še posebej tisti, ki so občutljivi na hrup in preobilje senzornih dražljajev ali tisti z motnjami pozornosti in avtističnega spektra, morda v umirjenem domačem okolju funkcionirali celo bolj uspešno kot v šolskem okolju. To seveda velja samo v primerih, ko so imeli doma starše, ki so jim lahko pomagali in jih usmerjali (Japelj, 2020, str. 95).

Prve težave pri pouku na daljavo so se pojavile že pri vzpostavitvi začetnega stika. Nekateri mladostniki se namerno niso odzivali, medtem ko so drugi hitro obupali, saj se v spletnem prostoru niso znašli. Največ prilagoditev so potrebovali dijaki z avtističnimi motnjami ter gluhi in naglušni. Največja težava je bila razumevanje navodil za uporabo spletnih orodij, kar je posledično vplivalo tudi na reševanje nalog in prisostvovanje pri pouku. Ovire, ki jih avtorji še navajajo, so tudi nerazumevanje krajših navodil, težave pri preverjanju in ocenjevanju

znanja, in sicer najbolj, kako pravično ocenjevati ter zagotovitev ustrezne računalniške opreme za vsakega dijaka (Makarič, 2020, str. 96).

Izobraževanje na daljavo omogoča doseg zastavljenih učnih ciljev, vendar kakovost takšnega poučevanja ni primerljiva s klasičnim poukom v učilnici. Učenci, ki niso imeli enakih pogojev za tovrstno izobraževanje kot njihovi vrstniki, so se znašli v slabšem položaju. Zelo verjetno je, da so se med šolanjem na daljavo razlike med učenci povečale tako v znanju kot v socialnih in čustvenih izidih, zato je zelo pomembno, da tem dijakom sedaj posvečamo več pozornosti (Krajnc, Huskić, Kokolj in Košir, 2020, str. 187).

1.5 Družinsko okolje

Značilnosti družine in vedenja staršev pomembno vplivajo na vedenje njihovih otrok. Družinsko okolje je tisto, ki naj bi najbolj vplivalo na razvoj otrokove osebnosti in socialnega prilagajanja. Ob tem pa ne smemo zanemariti okoljskih dejavnikov, ki opredeljujejo pogoje, v katerih se razvija osebnost posameznika ter oblikujejo navade, stališča, spretnosti, vrednote ipd. (Kavčič, 2005).

Družina je prvi socialni sistem, v katerem otrok živi in ki s svojimi značilnostmi nanj vpliva na vseh stopnjah njegovega razvoja. Starši so pomembni drugi, ki določajo svet, ki ga mora otrok ponotranjiti. Otrok si pomembnih drugih ne more izbrati, ponotranjiti mora svet, ki ga pomembni drugi zanj določajo (Čačinovič Vogrinčič, 1998, str. 23).

Družina je prostor, kjer se gradi posameznikova identiteta, zato je zelo pomembno, kakšni so odnosi znotraj nje. Ključno je, da ti odnosi zadovoljujejo osnovne potrebe po varnosti, sprejetosti in zaupanju v otrokove zmožnosti osvajanja sveta ter pridobivanja izkušenj (Gomez in Kobolt, 2021, str. 327). Lidz (1963, v Čačinovič Vogrinčič, 1998, str. 55) pravi, da obstajajo še drugi pogoji, ki morajo biti zagotovljeni, da se otrok lahko razvija, to so enotnost in povezanost med starši, ohranitev generacijskih razlik in sprejemanje vloge lastnega spola. Enotnost staršev pomeni, da roditelja drug drugega podpirata v svojih vlogah in s tem vzajemno povečujeta občutke varnosti in gotovosti. Njuni vloge se tako dopolnjujeta. Če med starši ni enotnosti, potem mora otrok izbirati, kar pa mu pusti občutek krivde.

Avtorja Gomez in Kobolt (2021) pišeta o izzivih, ki vplivajo na zdrav razvoj otroka, s čimer prikažeta delček slike, zakaj je, tudi zaradi družinske dinamike in strategij spoprijemanja, ki se jih naučimo čez otroštvo, covid-19 različno vplival na mladostnike s posebnimi potrebami. Pravita, da se izzivi, ki vplivajo na zdrav razvoj otroka, pojavljajo tako v funkcionalnih kot tudi v nefunkcionalnih družinah. Edina razlika med njima je intenzivnost teh

težav, saj so v nefunkcionalnih družinah težave običajno močnejše, hkrati pa so strategije za reševanje teh težav slabše razvite. Krizni dogodki in ponavljajoče se travme v življenju mladih lahko povzročijo občutek ogroženosti, nestabilnosti in nevarnosti (Gomez in Kobolt, 2021, str. 328).

Mladostniško obdobje predstavlja velik preizkus kakovosti medosebnih odnosov v družini in med starši. Uspešno premagovanje kriz odraščanja je močno odvisno od kakovosti teh odnosov (Poljšak Škraban in Dekleva, 1997). Rezultati prehodov mladih v odraslost vse bolj temeljijo na posameznikovi pobudi ter podpori, ki jo prejmejo od družine ali ožjega socialnega okolja. Med najbolj ranljivimi skupinami so mladi, ki ne živijo v družinskih okoljih, ampak, npr. v institucijah ter tisti, ki v svojih družinah nimajo podpore pri nobenem od staršev (Gomez in Kobolt, 2021, str. 326).

Družine, ki imajo otroke s posebnimi potrebami, so deležne več izzivov. Različni avtorji (Caicedo, 2014; Corcoran, Berry in Hill, 2015) poročajo, da se starši spopadajo z utrujenostjo, izčrpanostjo, čustvenimi težavami, ki segajo vse od frustracij do brezupa, s kognitivnimi težavami pri pomnjenju in osredotočanju, stigmatizacijo ipd. Življenje se jim obrne na glavo, rojstvo otroka s posebnimi potrebami postane obdobje preizkušenj in negotovosti. Ob tem je pomembno, da starši ohranijo povezanost in ljubezen ter poskušajo življenje prestrukturirati in sprejeti drugačnost svojega otroka

Starši, ki otroku/mladostniku s posebnimi potrebami omogočijo življenje v domačem okolju, ki je stimulatивно in spodbuja dobro počutje, s tem omogočijo boljše razvijanje mentalnih in osebnostnih potencialov (Görgner, 2017). Potrebno je tudi prilagajanje otrokovim potrebam ter veliko prilagodljivosti. Hkrati pa se morajo naučiti ceniti malenkosti ter uživati in proslavljati majhne dosežke in zmage (Corcoran, Berry in Hill, 2015).

Otrokom oz. mladostnikom pri samozavesti in samozaupanju pripomore zaupanje staršev v njihove sposobnosti. Takšen pristop in ravnanje staršem in otroku krepi moč in vpliva na celo družino. Čeprav je njihov otrok drugačen, so starši ponosni nanj (Görgner, 2017).

1.5.1 Vpliv covid-19 ukrepov na družinsko okolje mladostnikov s posebnimi potrebami

Ljudje smo bili tekom epidemije omejeni na stike z zgolj ostalimi člani gospodinjstva. To je (lahko) pozitivno vplivalo na medosebne odnose in dinamiko ali pa poslabšalo odnose, ki so lahko že pred epidemijo bili neurejeni. Veliko dejavnikov je, ki so vplivali na slabše odnose v družinah, in sicer so med njimi dalj časa trajajoči ukrepi, morebitna izguba dohodka ali negotovost glede zaposlitve ter usklajevanje poklicnega in družinskega življenja. Poudarjeno

je, da so se obstoječi stresorji (kot so revščina, socialna izolacija, težki socialni pogoji, omejen dostop do zdravstvene oskrbe) še okrepili, sploh za otroke (Sodja, 2020, str. 1).

Pozitivni vidiki epidemije, ki jih navajajo predvsem starši, so boljša fizična in psihična povezanost družinskih članov, več priložnosti za pogovor, krepitev medsebojnih vezi (tako med starši kot sorojenci) in redkejši prepiri. V družinah se je torej izboljšala komunikacija, hkrati pa je bilo prisotno več dobre volje in humorja, več sodelovanja ter več časa za druženje. Nekaterim staršem je epidemija upočasnila življenje in ponudila izkušnjo bivanja brez hitenja in stresa, kar je pozitivno vplivalo tudi na otroke (Turk Niskač, 2020, str. 110).

Kot negativne vidike pa družine naštevajo več preprirov, konfliktov, vpitja, nervoze in čustvenih izlivov. Predvsem za najstnike, ki se začenjajo obračati stran od preživljanja časa v družinskem krogu, je bila ujetost v ozek družinski krog lahko negativna izkušnja. Pogosto so bili navedeni pomanjkanje stikov in druženje s starimi starši, z bratranci, s sestričnimi in z drugimi sorodniki ter družinskimi prijatelji, pa tudi omejitev gibanja na občine. Posledično je sledilo manj pogovorov, druženj, skupnih izletov in kosil. Mladi so ogromno časa preživeli pred zasloni, saj se je šolska obveznost razvlekla čez cel dan. Tudi pouk na daljavo je bil vir tenzij, otroci in mladostniki so naredili tisto, kar je bilo nujno potrebno, za ostalo je zmanjkalo interesa in motivacije (Turk Niskač, 2020, str. 111).

Predvsem so se pojavile težave pri starših, ki so bili zaposleni in so morali usklajevati družinske in poklicne obveznosti. Nekateri so bili bolj podvrženi stresorjem, saj jih je skrbelo glede lastnega zdravja, zdravja otrok, internetne povezave, motečih dejavnikov, šolskega dela otroka ipd. (Sodja, 2020, str. 3). Ob epidemiji so čutili tudi bližanje gospodarske krize, ki je povzročala skrb glede zaposlitve. Znano je, da težave, ki pestijo starše, močno vplivajo tudi na otroke. Strah in negotovost se tako širita v družini, kar lahko negativno vpliva na družinske odnose. V družinah, kjer so odnosi že bili oslabljeni pred izbruhom epidemije, so se razmere ob poostrenih ukrepih še poslabšale, saj ni bilo možnosti za umik. Vsi ti dejavniki dodatno obremenjujejo starševstvo in negativno vplivajo na kakovost medsebojnih odnosov v družini (mlad.si, 2020).

Mladostniki so se morali spopasti z različnimi izgubami med obdobjem omejevalnih ukrepov. Prekinitev ustaljenih rutin je lahko povzročila dolgotrajno zmedo. Pomanjkanje socialne mreže je povečalo občutke osamljenosti in konfliktnih situacij v družini, saj so večino časa preživeli zaprti med štirimi stenami. V teh okoliščinah so se stiske otrok, ki živijo v družinah s konfliktnimi medosebnimi odnosi ali družinskimi člani z duševnimi motnjami ter odvisnostmi, še poglobile. Povečalo se je tudi število prijav primerov družinskega nasilja (Mikuž, Musil, Kodrič, Svetina in Juriševič, 2020).

V družinah z ugodnimi bivalnimi pogoji, brez ekonomske stiske in z dobrimi odnosi, so se nekateri vidiki obdobja samoizolacije dojemali kot pozitivni. Enako velja za otroke in mladostnike z razvojnimi motnjami, kot sta motnja avtističnega spektra in motnja pozornosti, vendar se je njihova vrnitev v šolo v istem obdobju zaznamovala s povečanim stresom (Mikuž, Musil, Kodrič, Svetina in Juriševič, 2020). V nekaterih družinah bodo kompleksne ekonomske, socialne in osebne posledice ukrepov za preprečevanje širjenja virusa, vplivale na več generacij. Posledice današnjih ukrepov bodo nekateri otroci in mladostniki čutili še mesece ali celo leta v prihodnosti (Mikuž, Musil, Kodrič, Svetina in Juriševič, 2020).

1.6 Socialna mreža

Socialna mreža pomeni povezanost posameznika z drugimi ljudmi v njegovem okolju. Poznamo neformalno socialno mrežo, ki obsega stike z družino, sorodniki in prijatelji ter formalno socialno mrežo, kamor sodijo vsi formalni stiki posameznika z okoljem. Socialne mreže so pomemben del socialne podpore, saj zagotavljajo medosebne vire pomoči (Miloševič Arnold in Postrak, 2003, str. 10).

Pomembno je omeniti tudi socialni kapital, katerega osrednji vidik je zaupanje, na katerem temeljijo socialna omrežja vzajemnosti in socialne menjave pripadnikov določene socialne skupnosti. Za socialni kapital je značilno poudarjanje pomena socialnih odnosov ter možnosti in značilnosti socialnih struktur, v katere je posameznik vpet, oziroma širina in kakovost posameznikovih socialnih omrežij. Osrednja dejavnika socialnega kapitala sta socialni odnosi in stiki oziroma socialna omrežja (Domiter Protner, 2015, str. 100).

Človek za svoj razvoj potrebuje družbo drugih ljudi, pri tem so socialne mreže pomemben dejavnik, ker vplivajo na duševno počutje, zmanjševanje osamljenosti in kakovost življenja (Hvalič Touzery, 2014, str. 13). Medčloveška razmerja in odnosi za posameznika dejansko tvorijo mrežo, v kateri se giblje skozi vse faze življenja ter prevzema raznovrstne vloge. To so torej mreže interakcij, imenovane tudi socialne mreže, ki posamezniku pomagajo zadovoljevati njegove potrebe, določajo pravila za usklajeno družbeno sobivanje ter mu nudijo oporo v težavnih trenutkih (Ramovš, 2014).

Posameznikov psihosocialni razvoj je močno oblikovan z medsebojnimi interakcijami s socialnim okoljem, ki segajo od mikro okolja, kjer se otrok/mladostnik neposredno vključuje (družina, šola, vrstniki, mladinske organizacije itd.), do makro okolja, kjer prevladujoče vrednote in ideologije oblikujejo organizacijo družbe. Zaradi medsebojne odvisnosti različnih

socialnih sistemov je za uspešno socializacijo v obdobju mladostništva ključno dopolnjevanje vseh teh socialnih okolij (Gril, 2015, str. 142).

Otroci in mladostniki za normalen kognitivni razvoj potrebujejo socialne stike, ki niso omejeni zgolj na ožje družinske člane: starše, sorojence, bližnje sorodnike. V kolikor so otrokom oz. mladostnikom onemogočeni stiki z vrstniki, se njihovi možgani ne razvijajo tako, kot bi se morali. Na dolgi rok to lahko prinese nove možnosti zdravljenja psihiatričnih motenj, povezanih z izolacijo oziroma omejevanjem socialnih stikov v otroštvu (Yamamuro idr., 2020). V norveški študiji so raziskovalci ugotovili, da sta ravno socialna podpora prijateljev in preživljanje prostega časa s prijatelji najmočnejša zaščitna dejavnika pred težavami v duševnem zdravju pri mladostnikih (Myklestad, Røysamb in Tambs, 2012).

Medvrstniški odnosi so pomembni, saj se mladostniki po pomoč najprej zatečejo k prijateljem (ali družini), ki jih poznajo ali so jim bližje, in ne k usposobljenim zdravstvenim ali socialnim službam. Prijateljstvo ali dober odnos pomaga mladostnikom, da poiščejo pomoč pri vrstnikih, ki jim zaupajo, so dovolj zreli in jih ne obsojajo. Najbolj cenjeni odzivi so empatija in pristnost, mladostnikom pa več pomeni aktivno poslušanje kot prejemanje nasvetov (Camara, Bacigalupe in Padilla, 2017).

Mladostniki se pri spopadanju z razvojnimi izzivi srečujejo z zahtevami in težavami, ki izhajajo iz njihovega socialnega okolja. Te naloge lahko dosežejo le skozi proces socialnih izmenjav in interakcij z drugimi posamezniki, skupinami ter institucijami. Vključevanje v različna področja dejavnosti mladostnikom omogoča, da preizkušajo družbene vloge, prakticirajo družbene norme ter sprejemajo vrednote, ki jih določa družba (Gril, 2015, str. 130). Pomembno je, da jim je to tudi omogočeno.

1.6.1 Vpliv pomanjkanja stikov, osamljenosti in socialne izolacije na mladostnike s posebnimi potrebami

Med pandemijo covid-19 so številne države sprejele ukrepe za vzpostavitev fizične/socialne distance z namenom prekinitve prenosa virusa in zaviranja širjenja okužbe. Ti ukrepi so segali od obvezne karantene do prostovoljne samoizolacije, vendar so prinesli tudi socialno izolacijo, ki je mnoge posameznike postavila v nevarnost glede njihovega duševnega in čustvenega počutja. Zaprtje gostinskih lokalov, restavracij, knjižnic, športnih objektov, skupaj z odpovedmi športnih prireditev, porok in pogrebov, je močno vplivalo na ključna področja socialne interakcije, povezovanja in podpore (Razai, Oakeshott, Kankam, Galea in Stokes Lampard, 2020). Čeprav je bilo zapiranje ustanov in omejevanje gibanja nujno za

omejevanje širjenja virusa, pa ljudje nismo zasnovani za dolgo trajajoča obdobja izolacije ali segregacije. Človek je namreč družbena žival, ki ne zmore živeti izolirano od drugih, saj to lahko vodi v težave pri zadovoljevanju potreb in razvoju osebne identitete (Pietrabissa in Simpson, 2020). Istočasno pa lahko onemogočanje socialnih interakcij in omejevanje gibanja povzroča tesnobo, slabo razpoloženje, stres, dolgočasje ter vodi v osamljenost (Razai, Oakeshott, Kankam, Galea in Stokes Lampard, 2020).

Osamljenost se pojavi kot neugodna subjektivna izkušnja, ki izhaja iz neskladja med pričakovanji in željami posameznika v zvezi s socialnimi odnosi ter dejanskimi interakcijami, ki jih doživlja v družbi (Razai, Oakeshott, Kankam, Galea in Stokes Lampard, 2020). Občutek osamljenosti prinaša občutke praznine, žalosti, sramote ter zaznavo odtujenosti od drugih ljudi. Nasprotno pa socialna izolacija predstavlja objektivno stanje, kjer se zmanjša ali celo izgubi stik z drugimi ljudmi (Smith, Steinman in Casey, 2020).

Osamljenost vpliva na naš imunski sistem, kar lahko vodi do zmanjšane odpornosti proti različnim boleznim. Poleg tega se povezuje z zmanjšano kakovostjo spanja, povečanimi simptomi depresije in anksioznosti, poslabšanjem kognitivnih sposobnosti ter slabšo kakovostjo življenja ter večjim tveganjem za samomorilne misli. V stanju osamljenosti smo bolj nagnjeni k opazovanju negativnih dražljajev iz okolja ter dojemanju socialnih groženj, kar lahko vodi do pričakovanja izključenosti (Tomat, 2020).

Lebar (2020) ugotavlja, da različni avtorji socialno izolacijo povezujejo s telesno neaktivnostjo, povečanim kajenjem, prekomernim uživanjem alkohola, nezdravim prehranjevanjem, depresijo, pomanjkanjem socialnih veščin in posttravmatsko stresno motnjo. V ekstremnih situacijah lahko vse naštetu vodi do poslabšanja kognitivnih sposobnosti, pojava srčno-žilnih obolenj, celo zgodnje smrti, predvsem pri posameznikih z nižjim socialno-ekonomskim položajem. Vpliv socialne izolacije na smrtnost je primerljiv z učinki, ki jih ima debelost ali zloraba substanc (Lebar, 2020). V kolikor ima človek, ki je doživel socialno izolacijo, še vedno dobro socialno podporo, je lahko manj depresiven, anksiozen, osamljen, razdražljiv in ima boljši spanec (Tomat, 2020).

Raziskave kažejo, da je osamljenost pri otrocih in mladostnikih s posebnimi potrebami povezana s težavami v duševnem zdravju, razvojnimi izzivi tako na vedenjskem kot tudi na socialno čustvenem področju in učnimi težavami. Osamljenost povezujejo tudi s simptomi depresije ter anksioznosti. Naštetu učinki so lahko trajni in pustijo vpliv tudi v odrasli dobi (Kwan, Gitimoghaddam in Collet, 2020).

1.7 Duševno zdravje

V slovenski zakonodaji je duševno zdravje opredeljeno kot stanje posameznika, ki se kaže v njegovem mišljenju, čustvovanju, zaznavanju, vedenju ter dojemanju sebe in okolja (Zakon o duševnem zdravju, 2008).

Svetovna zdravstvena organizacija pa navaja, da je duševno zdravje stanje dobrega počutja, v katerem je posameznik sposoben prepoznati lastne potenciale, se učinkovito spoprijeti z vsakdanjimi stresnimi situacijami, opravljati delo produktivno ter prispevati k blaginji svoje skupnosti (World health organization, 2022).

Galderisi, Heinz, Kastrup, Beezhold in Sartorius (2015) to definicijo kritizirajo, saj pravijo, da sicer predstavlja znaten napredek v zvezi s premikom od konceptualizacije duševnega zdravja kot odsotnosti duševne bolezni, a s prepoznavanjem pozitivnih občutkov kot ključnih dejavnikov za duševno zdravje vzbuja pomisleke. Dobro počutje je namreč težko uskladiti s številnimi zahtevnimi življenjskimi situacijami, v katerih je to lahko celo nezdravo. Tudi ljudje z dobrim duševnim zdravjem so pogosto žalostni, jezni, nesrečni, ker je doživljanje teh občutkov del življenja.

Iz tega razloga predlagajo naslednjo definicijo: »Duševno zdravje je dinamično stanje notranjega ravnovesja, ki posamezniku omogoča uporabo svojih sposobnosti v sozvočju z univerzalnimi vrednotami družbe. Pomembne sestavine duševnega zdravja, kot so osnovne kognitivne in socialne veščine; sposobnost prepoznavanja, izražanja in moduliranja lastnih čustev ter vživljanja v druge; prilagodljivost in sposobnost obvladovanja neugodnih življenjskih dogodkov in delovanja v družbenih vlogah; harmoničen odnos med telesom pa v različni meri prispevajo k stanju notranjega ravnovesja« (Galderisi, Heinz, Kastrup, Beezhold in Sartorius, 2015).

Novejše opredelitve duševnega zdravja se osredotočajo na zasnovo kontinuuma, kjer je duševno zdravje razumljeno kot nekaj spremenljivega na kontinuumu od pozitivnega k negativnemu oz. obratno. Na enem koncu kontinuuma je pozitivno duševno zdravje, nato sledijo težave, povezane z duševnim zdravjem, na drugem koncu kontinuuma pa se pojavljajo duševne motnje. Posameznik se po tem kontinuumu premika v smeri izboljšanja ali poslabšanja duševnega zdravja, kar je odvisno od njegove psihofizične kondicije, zunanjih vplivov ter drugih relevantnih dejavnikov (Jeriček Klanšček idr., 2018, str. 19).

Poznamo torej negativno in pozitivno duševno zdravje. Negativna komponenta se nanaša na duševne motnje, simptome in težave, pozitivna komponenta pa na občutek moči in

sposobnost soočanja s težavami, obvladovanje stresa, dobro samopodobo, harmonične odnose in optimizem (Marušič in Temnik, 2009, str. 14).

Posameznikovo duševno zdravje je rezultat sovplivanja različnih dejavnikov. Poznamo biološke, sociokulturne in psihosocialne dejavnike tveganja. Pod biološkimi dejavniki je navedena genetika, neravnovesje nevrotransmitorjev, stres in razna zdravstvena stanja. Sociokulturni dejavniki se povezujejo z družbenimi vrednotami, anoreksijo, nervozo, bulimijo in telesno dismorfičnimi motnjami, ki so najpogosteje uporabljeni primeri duševnih bolezni v tej kategoriji. Sem spadata tudi alkohol in droge (Milavec, 2020).

Pomembni so dejavniki na individualni ravni in tudi tisti na socialno-ekonomski, okoljski in družbeni ravni. Odvisno od tega, ali ima dejavnik pozitiven ali negativen vpliv na zdravje, govorimo o varovalnih dejavnikih oziroma o dejavnikih tveganja (Jeriček Klanšček idr., 2018, str. 21).

Duševno motnjo zakon o duševnem zdravju opredeljuje podobno kot pojem duševnega zdravja. Gre za začasno ali trajno motnjo v delovanju možganov, ki se kaže kot spremenjeno mišljenje, zaznavanje, vedenje, čustvovanje ter dojemanje sebe in okolja. Izpostavi še, da se neprilagojenost socialnim, moralnim, političnim ali drugim vrednotam družbe sama po sebi ne šteje za duševno motnjo (Zakon o duševnem zdravju, 2008).

Duševne motnje prispevajo k bremenu bolezni in zmanjšujejo kakovost življenja, hkrati pa povečujejo socialno izključenost. Ljudje z duševnimi motnjami so v družbi stigmatizirani, njihove pravice so kršene, ravno zato je ob morebitnih katastrofah (npr. 11. september, epidemija covid-19 ...) pomembno biti pripravljen, da lahko zmanjšamo duševno zdravstvena tveganja (Marušič in Temnik, 2009, str. 16–17).

Duševno zdravje izvira iz kompleksne mreže medsebojnih odnosov med posameznikom ter njegovim okoljem. Stanje duševnega zdravja izhaja iz raznolikih dejavnikov, kot so posameznikove lastnosti, družinska dinamika, institucionalni okviri, skupnostni vplivi, politične odločitve, narodna politika ter kakovost vsakdanjega življenja (Mikuš Kos, 2017, str. 29).

1.7.1 Vpliv covid-19 na duševno zdravje mladostnikov s posebnimi potrebami

Otroci in mladostniki, ki ohranjajo dobro duševno zdravje, so zmožni vzpostaviti in vzdrževati optimalno psihološko delovanje ter dobro počutje, hkrati imajo občutek lastne identitete in vrednosti, razvijajo pozitivne družinske in medvrstniške odnose, se uspešno učijo in produktivno delujejo ter se spopadajo z izzivi svojega razvoja. Dobro duševno zdravje otrok

in mladostnikov je ključnega pomena za njihovo aktivno vključevanje v družbo (Mikuš Kos, 2017, str. 27–28).

V času epidemij se lahko situacija močno spremeni. Otroci in mladostniki na stresne dogodke, ki jih doživljajo, odreagirajo na izjemno različne načine. Posledice na področju vedenja, čustvovanja, doživljanja, učenja ter tudi vsakodnevnih rutin se lahko pokažejo hitro ali z zamikom ter trajajo različno dolgo. Na odzive otrok vplivajo dejavniki, kot so starost, razumevanje situacije, količina, vrsta in kakovost informacij, ki jih prejmejo, pretekle izkušnje, strategije, ki jih uporabljajo pri obvladovanju stresnih situacij, podpora iz domačega okolja in drugi relevantni dejavniki. Popolnoma normalno je, da se njihovo vedenje spremeni in imajo težave pri samostojnem opravljanju aktivnosti, ki so jih prej morda že dobro obvladovali (Dobnik Renko, idr., 2020, str. 4).

Pri mladostnikih v starosti 15–19 let se lahko pokažejo različne duševne stiske. Med najpogostejšimi so odzivi na močan stres, težave s prilagajanjem, anksiozne motnje ter depresivne epizode. Na sekundarni zdravstveni ravni pa se pojavljajo motnje prehranjevanja ter motnje vedenja in čustvovanja (Mladinski svet Slovenije, 2021). Drugi avtorji omenjajo še druge reakcije, kot so strah pred okužbo, smrtjo, izgubo bližnjih, zaskrbljenost pred izgubo eksistenčnih dobrin. Pojavljajo se izogibalna vedenja in strahovi pred socialno separacijo ter izolacijo, stigmatiziranjem okolice in podobno. Vse to lahko spremljajo občutki dolgočasje, anksioznosti, brezizhodnosti, depresivnosti in osamljenosti (Dobnik Renko, idr., 2020, str. 4).

Stres in stresni dogodki predstavljajo velik izziv v naši družbi, saj se pogostost doživljanja stresa povečuje, kar prinaša številne posledice za zdravje in splošno kakovost življenja. Ob tem je ključen poudarek, da se doživljanje stresa med posamezniki razlikuje. To, kar nekomu predstavlja stisko, lahko za drugega predstavlja spodbudo, ki sproži pozitivna čustva in okrepi motivacijo. Kljub tej raznolikosti pa po navadi, ko govorimo o stresnih dogodkih, mislimo tiste, ki obsegajo neželene, nepričakovane ali neobvladljive situacije, ki imajo negativne učinke na zdravje in način življenja (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2023). V obdobju epidemije in prilagajanja ukrepom so se običajni odzivi na stres okrepili. Ljudje so razmišljali in se zaskrbljeno spraševali o lastnem zdravju ter zdravju bližnjih, premagovali strahove, se izogibali nevarnostim in se soočali s težavami pri spanju. Pri otrocih in mladostnikih so stiske pogosto prišle do izraza preko čustvenih reakcij, nemalokrat pa tudi preko telesnih simptomov (Dobnik Renko, idr., 2020, str. 4).

Nekateri starši so izpostavili, da je otrokova nizka stopnja razumevanja pripeljala do novih stisk, saj otrok oz. mladostnik ni zmozel razumeti, zakaj se je, praktično čez noč, vse spremenilo. Svojo stisko so ti otroci oz. mladostniki izrazili z neprimernim vedenjem (Ashbury,

Fox, Deinzl, Code, Toseeb, 2020). Nenehna izguba rutine, strukture, rednih dejavnosti ter omejena podpora in storitve so prav tako povzročale duševne stiske. Poleg že zgoraj omenjenih reakcij na stres (depresija, anksioznost, osamljenost ...) se kot velik problem navajata pomanjkanje podpore strokovnjakov in zato skrb, da bo mladostnik, ki je v preteklosti že imel samopoškodovalne misli in navade, ponovno padel v stare vzorce (Currie idr., 2022).

Izredne razmere so za ranljive otroke in mladostnike, ki so že prej imeli težave s čustvovanjem, razpoloženjem, vedenjem, učenjem in odnosi z drugimi, ali pa so živeli v neprijaznih okoljih ali odnosih, lahko težko breme, ki ga pogosto ne zmorejo obvladati sami. Šolske rutine so se izkazale za ključni mehanizem, preko katerega so ti otroci in mladostniki lažje obvladovali svoje življenje (Dobnik Renko, idr., 2020, str. 5).

Predvidevamo lahko, da bodo posledice stanja med epidemijo še dolgo časa opazne. Številni strokovnjaki opozarjajo, da se bodo stiske povečale, odzivi mladostnikov pa bodo različni. Nekateri bodo bolj razdražljivi, jezni ali tesnobni, medtem ko se bodo drugi umikali ali pa ravno nasprotno, bolj aktivno iskali družbo in stik z odraslimi (Gregorčič Mrvar, Jeznik in Kroflič, 2020).

1.7.2 Nekateri programi za pomoč ob duševnih stiskah

Med epidemijo se so še bolj izpostavile neenakosti mladih in okoliščin, v katerih živijo. Poudarjene so bile predvsem težave z nedostopnostjo ustrezne opreme in tehničnih pogojev za učenje na daljavo, prisilne selitve iz krajev izobraževanja, izguba virov dohodka, pomanjkanje socialnih interakcij ter omejen dostop do aktivnosti; vse te izzive oz. stiske smo že obravnavali v prejšnjih poglavjih. Vsi ti dejavniki so negativno vplivali na duševno zdravje mladih. V obdobju negotovosti, stresa in duševnih pritiskov je ključno poznati možnosti, kam se lahko obrnemo po pomoč (Mladinski svet Slovenije, 2021, str. 2).

Srednje šole pogosto ne nudijo dovolj vsebin s področja duševnega zdravja, ki bi mlade usposobile za učinkovito obvladovanje morebitnih duševnih težav. Še posebej v času epidemije covid-19 so bile te vsebine mladim težje dostopne. Kljub temu imajo osnovne in srednje šole določeno prednost v primerjavi s terciarnimi izobraževalnimi institucijami, saj imajo vzpostavljeno svetovalno službo. Vendar pa je število svetovalnih delavk običajno premajhno, da bi zadostili vsem potrebam. Nekateri šole v svoje programe vključujejo vsebine, ki osveščajo o pomenu duševnega zdravja in preventive, a to ni praksa v vseh šolah, saj to ni obvezno. Dijaki pogosto niso vedno prepričani, kam se obrniti po pomoč, še posebej takrat, ko

bi se zaradi stigme ne želeli izpostaviti znotraj šolskega okolja. Stigmatizacija in predsodki, povezani z duševnimi težavami, mlade pogosto odvrtaajo od iskanja pomoči, medtem ko lahko pri tistih, ki že imajo diagnosticirane motnje, povzročijo socialno izolacijo (Mladinski svet Slovenije, 2021, str. 5).

Ravno iz navedenih razlogov je pomemben obstoj mladinskih organizacij, spletnih klepetalnic, telefonskih linij ipd. Nekaj od teh navajamo v nadaljevanju.

Mladostniki se lahko obrnejo na:

- Unicefovo varno točko, ki je na voljo vsak dan med 9.00 in 17.00.
- TOM telefon, ki deluje vsak dan med 12.00 in 20.00, na voljo pa je tudi spletna klepetalnica.
- Klic v duševni stiski, ki je na voljo vsako noč med 19.00 in 7.00 zjutraj. Izkušeni svetovalci so še posebej usposobljeni za pogovor z ljudmi, ki razmišljajo o samomoru. Na pomoč pa lahko pokliče kdorkoli, ne glede na stisko.
- Legebitra nudi pomoč vsem LGBTQ+ mladim, ki so se znašli v stiski. Na voljo so vsak delovnik med 9.00 in 17.00.
- Spletna svetovalnica To sem jaz, ki sodi med mladinske programe promocije zdravja. Ključna vsebina je usmerjena v razvijanje pozitivne mladostnikove samopodobe in socialnih veščin.
- ŽIV? ŽIV je spletna postaja, kjer o duševnem zdravju in samomoru pišejo strokovnjaki in ljudje z osebnimi izkušnjami. Obsega raznorazne informacije, raziskave in preventivne programe.
- Samarijan, ki deluje 24 ur na dan. Za kogarkoli, ki se sooča s stisko.
- SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja.
- Svetovalni centri za otroke mladostnike in starše (Ljubljana, Maribor, Koper), ki otrokom, mladostnikom in staršem pomagajo pri razreševanju učnih, čustvenih, vzgojnih, vedenjskih, psihosocialnih in psihiatričnih motenj in težav. V Svetovalnem centru so zaposleni psihologi, pedopsihiatri, defektologi, pedagogi, logopedi in socialni delavci (Zadravec Šedivy, 2023; Z. Dernovšek, Oreški in Tavčar, 2009; Ljubljanska mreža info točk za mlade, 2020).

Mladostnikom so na voljo tudi centri za duševno zdravje v zdravstvenih domovih, pedopsihiatrija, centri za socialno delo, krizni centri za mlade, vzgojni zavodi in domovi, telefonsko svetovanje (Mušič, 2011).

V času epidemije covid-19 so mladi v veliki meri ostali brez pomoči, saj ni bilo več varnih prostorov za tiste, ki jim dom ne predstavlja varnega okolja. Mlade je bilo težko doseči tudi na daljavo, tudi njihovo vrstniško druženje in medsebojna pomoč sta postala zelo omejena. Posledično so se težave mladih močno povečale, kar pa je še dodatno okrepilo pojav duševne stiske (Mladinski svet Slovenije, 2021, str. 4).

2. Formulacija problema

Covid-19 je prizadel mnoge vidike življenja vsakogar od nas, še posebej pa tistim, ki so bolj ranljivi. Sem spadajo mladostniki s posebnimi potrebami in njihove družine. S to populacijo sem se srečala skozi praktično usposabljanje v zadnjem letniku dodiplomskega študija. Takratna mentorica je izpostavila, da se je med epidemijo opazalo poslabšanje duševnega zdravja otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami. Z mladimi je govorila o različnih tematikah, ki so vplivale na duševno zdravje. Nekateri so imeli samo v šoli topel obrok, družbo oz. socializacijo, svetovalne delavke za pogovor ipd., drugi se doma niso dobro razumeli, zato jim je življenje v dijaškem domu bolj ustrezalo. Opazili so tudi pomanjkanje motivacije, občutke dolgčasa, osamljenosti in težko prilagajanje na nove okoliščine. Tako so se pojavili različni vidiki, ki so pustili svoj vpliv na mladih. Med drugimi se omenja še navajenost na rutino, nekaterim je že manjša sprememba v dnevu pomenila uničen dan. O teh opažanjih pišejo tudi avtorji Asbury, Fox, Deniz, Code, Toseeb (2020), in sicer pravijo, da je covid-19 prinesel hitre družbene spremembe, ki bi lahko poslabšale obstoječe težave z duševnim zdravjem in sprožile nove. Otroci in mladostniki s posebnimi potrebami se soočajo z več stresorji kot ostali, zato zanje to, da bi morali ostati doma in ne obiskovati šole, ustvarja edinstvene stresne situacije. Poleg tega so se srečali z razpadom rutin in podpornih mrež. Od njihovih staršev se je kar naenkrat pričakovalo, da opravijo delo učiteljev, zdravnikov, oskrbovalcev, kar je vplivalo na družinsko dinamiko in odnose v družini. Te spremembe so se zgodile nenadoma in posledice so lahko prisotne še dolgo in jih je pomembno raziskati (Ashbury, Fox, Deinzl, Code, Toseeb, 2020).

Vse omenjeno so vidiki, ki jih obravnavam v svojem magistrskem delu. Z raziskavo sem ugotavljala, kako so mladostniki s posebnimi potrebami doživljali obdobje epidemije covid-19 in ali sami menijo, da je epidemija koronavirusne bolezni vplivala na njihovo duševno zdravje in počutje. Predvsem me je zanimalo, ali se je njihovo počutje poslabšalo, ostalo enako ali morda izboljšajo, zanimalo me je, kakšno vlogo, če sploh, je imela pri tem šolska svetovalna služba oz. v kolikšni meri je bila otrokom dostopna kakršnakoli podpora, kako so se mladostniki spopadali z zaprtjem šol in kaj je to pomenilo za njihovo socialno stanje (so doživljali osamljenost, je bilo zanje dovolj dobro poskrbljeno ipd.), kakšni so bili družinski odnosi in kako so vplivali na splošno počutje otrok ter kakšni so njihovi mehanizmi za soočanje s stiskami.

V času epidemije covid-19 in ukrepov, ki so preprečevali dostop do organizacij, se je pokazala velika vrzel v podpori pri vseh, ki so imeli težave v duševnem zdravju. Zdravstveni

delavci so delali noč in dan, da bi prilagodili in izboljšali storitve, a so na področju duševnega zdravja malo zatajili (Youngminds, 2021). V raziskavi, ki jo je opravila organizacija Youngminds (2021), pravijo, da se veliko intervjuvancev ni počutilo slišanih ali so menili, da so prejeli raven podpore, ki bi jo potrebovali. Nekaj virtualne ali digitalne podpore, ki je bila na voljo pa ne ustreza vsem.

Skozi pregled literature sem ugotovila, da je veliko raziskav na področju staršev otrok s posebnimi potrebami, ne pa na počutju, razmišljanju, občutjih mladih s posebnimi potrebami skozi epidemijo covid-19, zato sem se osredotočila na to tematiko.

S pomočjo rezultatov raziskave bi lahko, ob ponovni epidemiji, zapiranjih šol in drugih ukrepov, ki vplivajo na človekov vsakdan/rutino in s tem tudi na duševno zdravje, vzpostavili boljši, bolj podporen sistem za mladostnike s posebnimi potrebami. S pomočjo raziskave sem želela ugotoviti, kaj bi mladim pomagalo, da bi se počutili bolje, kar bi dalo tudi nov uvid vsem socialnim delavkam, ki delajo z mladostniki s posebnimi potrebami.

2.1 Raziskovalna vprašanja

1. Kako mladostniki s posebnimi potrebami doživljajo vpliv epidemije covid-19 na svoje duševno zdravje in počutje?
2. Kako je sprememba rutine vplivala na družinsko dinamiko, odnose in posledično na počutje mladih s posebnimi potrebami?
3. Kako je izobraževanje na daljavo vplivalo na njihovo počutje?
4. Kakšno vlogo je v času zaprtja šol imela svetovalna služba?
5. Na kakšen način so se soočali s stiskami?
6. Kako je pomanjkanje stikov s prijatelji vplivalo na počutje mladih?
7. Kakšna je potrebna podpora in pomoč?

3. Metodologija

3.1 Vrsta raziskave

Raziskava, ki sem jo izvedla, je kvalitativna, saj sem se osredotočala na besedne opise mladostnikov s posebnimi potrebami, ki bivajo in se izobražujejo v instituciji. Pri tem me je zanimalo, kako so se mladostniki soočali z epidemijo covid-19 in kako je ta vplivala na njihovo družinsko življenje, rutino, šolanje, počutje, socialno mrežo ter kakšno vlogo so pri tem odigrale svetovalne delavke v šoli. Izbrala sem kvalitativno raziskavo, saj menim, da lahko tako dobimo bolj poglobljene odgovore (Mesec, 2009).

Raziskava je poizvedovalna ali eksplorativna, ker sem raziskovala tematiko, o kateri sem predhodno vedela le osnovne značilnosti, ki sem jih nato bolj poglobljeno raziskala. Z zbranim novim gradivom je raziskava tudi empirična, saj sem raziskovali vzroke, posledice in morebitne rešitve oz. strategije za soočanje z izzivi, ki jih je epidemija covid-19 prinesla mladostnikom s posebnimi potrebami (Mesec, 2009).

3.2 Merski instrument

Kot merski instrument sem uporabila delno strukturirana vodila za intervju (Mesec, 2009). Zastavljena vprašanja so bila odprtega tipa in so bila postavljena jasno. Izbran merski instrument mi je omogočal prilagodljivost, saj sem med zastavljanjem vprašanj lahko postavila tudi podvprašanja, ki so se navezovala na izpostavljene nove vidike v odgovorih intervjuvancev. To je privedlo tudi do bolj poglobljenih odgovorov, zgodb, čustev in reakcij intervjuvancev, kar zagotavlja bolj poglobljeno razumevanje njihovih potreb, izzivov in prilagajanja na spremenjene okoliščine.

Vprašalnik sem sestavila sama in zajema šestindvajset vprašanj. Vprašalnik se začne z vprašanji o osnovnih podatkih intervjuvancev, potem pa se razdeli na pet tem. Prva tema je družinsko življenje, pri čemer sem se osredotočila na odnose, spremembe in zaupanje v družini tekom epidemije. Druga tema vsebuje vprašanja s področja šolanja, predvsem šolanje na daljavo. Vprašanja se navezujejo na potek šolanja, medvrstniško sodelovanje, stiske povezane s šolanjem na daljavo ter šolskim uspehom med epidemijo. Tretji sklop vprašanj se navezuje na dostopnost svetovalne družbe. V okviru tega sklopa me je zanimalo, ali so s svetovalno službo potekala redna srečanja ter kako so izgledala, kdaj so mladostniki lahko kontaktirali

svetovalno službo, kje je bilo navedeno kako in kdaj je svetovalna služba dosegljiva ter količina podpore, ki so jo prejeli. Četrta tema zadeva vprašanja o počutju tekom epidemije. Tu so se vprašanja navezovala na negativno počutje in spopadanje z negativnim počutjem, najpogostejše razloge za doživljanje stiske, stvari ali ljudi, ki so pomagali pri spopadanju s stisko, fizično počutje, duševno zdravje pred in med epidemijo in spremembe v duševnem zdravju zaradi epidemije. Peta tema se je navezovala na socialno mrežo, predvsem na ohranjanje stikov s prijatelji, pomen druženja in prijateljev ob soočanju s stiskami in kaj so najbolj pogrešali med epidemijo.

Na koncu merskega instrumenta je postavljeno še posebno vprašanje, ki ne sodi med zgoraj omenjene tematike, in sicer me je zanimalo, kaj bi mladostniki želeli, da je drugače, če bi se morebiti še kdaj zgodila epidemija.

3.3 Populacija in vzorec

Populacijo sestavljajo mladostniki stari med 18 in 26 let, ki so v šolskem letu 2022/2023 bili vpisani v vzgojno-izobraževalni zavod. Vzorec sestavlja osem mladostnikov iz vzgojno-izobraževalne ustanove in je neslučajnostni oz. priložnostni, saj sem vanj vključila mladostnike, ki so mi bili kot raziskovalki najbolj dostopni (Mesec, 2009).

3.4 Zbiranje podatkov

Vse podatke sem zbirala z intervjuji, in sicer v mesecu maju 2023. Pogovore sem opravila z osmimi mladostniki iz iste vzgojno-izobraževalne ustanove. Vse intervjuje sem izvedla v živo, in sicer v pisarni svetovalne delavke ali v učilnici. Pri tem je šlo za individualno spraševanje, saj sem spraševala le po eno osebo, ločeno od ostalih (Mesec, 2009). Z vsakim od sogovornikov sem se terminsko uskladila, prav tako sem pred pričetkom intervjuja sklenila dogovor o privolitvi snemanja pogovora. To je v naslednjih fazah raziskovanja pripomoglo k bolj jasnim in natančnim zapisom intervjuja. Ob dogovoru za izvajanje intervjujev sem predstavila tudi temo moje raziskave.

Intervjuje A, B, C, D sem izvedla 16. 5. 2023. Intervju A je trajal od 8.15 do 9.00, med intervjujem ni bilo motečih dejavnikov. Intervju B je trajal od 9.15 do 10.00, med intervjujem sva se večkrat ustavila zaradi dijakov, ki so iskali pravo učilnico za pouk matematike. Intervju C je trajal od 11.30 do 12.00, intervju D pa je trajal od 12.15 do 13.00. Pri intervjujih C in D ni

bilo motečih dejavnikov. Preostale štiri intervjuje, torej E, F, G, H, sem izvedla 18. 5. 2023. Intervju E je trajal od 7.30 do 8.15, nekajkrat sva se z dijakom ustavila, saj so zaposleni trkali na vrata pisarne in iskali svetovalno delavko. Nadaljevala sem z intervjujema F in G, ki sta trajala od 9.15 do 10.00 in od 10.15 do 11.00. Motečih dejavnikov med izvajanjem ni bilo. Zadnji intervju H sem izvedla med 12.15 in 13.00 uro. Nekajkrat sva z intervjuvancem slišala trkanje, a vstopil ni nihče. Samo trkanje ni bilo preveč moteče.

3.5 Obdelava in analiza podatkov

Obdelava gradiva je kvalitativna. Analiza je narejena po petih korakih. Najprej sem gradivo uredila, potem sem določila enote kodiranja, odprto in osno kodirala, na koncu pa oblikovala končne teoretične formulacije (Mesec, 2009). Pri tem sem izpustila nebistvene dele intervjuja.

Z obdelavo podatkov sem začela takoj, ko sem izvedla posamezni intervju. Odgovore posameznega sogovornika sem zapisala ter intervjuje označila s črkami od A do H. Najprej sem besedilo razčlenila na sestavne dele in tako dobila enote kodiranja. Nato je sledilo odprto kodiranje. Izjavam, ki sem jih izbrala, sem določila pojem, kategorije in teme. Pojem sem določila na način, da sem se vprašala, kaj mi določena izjava sporoča. Kategorije sem določila tako, da sem se vprašala, o čem izjava govori. Sorodne pojme sem nato združila v iste kategorije, sorodne kategorije pa v iste teme. Odprto kodiranje sem uredila v tabeli.

Pri osnem kodiranju sem v hierarhičnem zaporedju razporedila številke izjav po temah, kategorijah in pojmi. Tako sem imela večjo preglednost nad samimi rezultati. Osno kodiranje mi je bilo v pomoč pri zapisovanju rezultatov in predlogov. Celotno analizo sem dodala v priloge magistrskega dela.

4. Rezultati

4.1 Osnovni podatki intervjuvancev

Intervjuje sem opravila z mladostniki s posebnimi potrebami, starimi od 18 do 25 let. Intervjuvanca A in C sta stara 18 let, intervjuvanec E ima 19 let, intervjuvanec G ima 21 let, intervjuvanca B in F sta stara 22 let, intervjuvanec D ima 20 let in zadnji intervjuvanec H ima 25 let. Intervjuvanci prihajajo iz cele Slovenije, ker pa sem želela, da ostanejo čim bolj anonimni, izpostavljam samo regije in ne točnih krajev. Štirje sogovorniki prihajajo iz osrednje Slovenije (A2, B2, E2, F2), dva sta iz štajerske (H2, C2), eden je iz dolenske ((D2) in eden iz primorske (G2).

V prostem času se mladi radi družijo s prijatelji (*se družim s prijatelji* (B3b); *rad grem ven s prijatelji* (C3); *vsak dan sem s prijatelji pa kaj skupaj počnemo* (F3)), igrajo igre (*igram igrice* (B3a); *rad se grem družabne igre* (E3a)), berejo knjige (*preberem kakšno knjigo* (A3a); *pa kaj preberem* (E3b)), poslušajo glasbo (*poslušam glasbo* (A3b)), gledajo filme (*rad gledam filme* (D3); *gledam filme* (G3)) ali pa se ukvarjajo z zunanjimi aktivnostmi (*svoj čas rada preživljam zunaj* (H3)). Izmed osmih intervjuvancev so bili trije ženskega spola, ostalih pet pa moškega spola. Intervjuvanci A, D, E in F so gibalno ovirani, pridružene pa imajo tudi primanjkljaje na posameznih področjih učenja. Lažje gibalno oviran je intervjuvanec G, ki je poleg tega popolnoma gluha. Mladostnik B se srečuje s primanjkljaji na določenih področjih učenja ter s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. Intervjuvanec C je dolgotrajno bolan mladostnik, intervjuvanka H pa ima lažje motnje v duševnem razvoju. Bolj podrobno primanjkljajev ne bom opisovala, saj se ne želim osredotočati na oviranost, ampak na to, kaj zmorejo.

Vprašanja o tem, na katero šolo hodijo in kateri letnik obiskujejo, nisem zastavila, saj hodijo vsi na isto šolo in nisem želela, da bi jih kdo prepoznal. Iz istega razloga tudi vzgojno-izobraževalna institucija, ki jo obiskujejo, ni omenjena nikjer v magistrskem delu. Vsi so dijaki, ki lahko v omenjeni šoli ostanejo do 26. leta starosti. Intervjuvanci v večji meri živijo v dijaškem domu, ki je priključen šoli, kar pomeni, da jih ob ponedeljkih zjutraj kombi pripelje v dijaški dom, kjer ostanejo do petka popoldne, ko jih kombi odpelje domov. Vsi, razen dveh dijakov, torej vikende preživljajo doma, od ponedeljka do petka pa bivajo v domu, kjer jim nudijo učno pomoč, tople obroke ter zdravstveno oskrbo. Na voljo so enoposteljne ali dvoposteljne sobe, odvisno od želja in potreb mladih. Kot omenjeno, se samo dva od

intervjuvanih mladostnikov vsakodnevno s kombijem pripeljeta v šolo, kar pomeni, da živita doma in zanju skrbijo starši.

4.2 Družinsko življenje med epidemijo

Na začetku intervjuja me je zanimalo, kako so se spremenili odnosi v družinah sogovornikov. Intervjuvanci odnose med družinskimi člani prepoznava kot dobre (*dobro se razumemo, tako da je bilo v redu* (C4)), enake kot pred epidemijo (*nič kaj takega se ni spremenilo* (E14)) ali pa slabe (*nismo v najboljših odnosih* (G10); *bilo je slabše kot prej (pred epidemijo)*(A9)). Na kakovost odnosov je vplivala omejitev gibanja (*moj brat in sestra pa sta živela izven naše občine, tako da je bilo to nekoliko težje, ker se dolgo časa nismo videli* (H7)), ki marsikdaj ni dopuščala stikov med ožjimi družinskimi člani (npr. brati in sestrami). Tisti, ki so živeli s svojimi sorojenci, povedo, da so zgradili bolj zaupen in podporen odnos (*bolj povezal z bratom, ker sva si lahko zaupala, ko nama je bilo težko* (B12)). Trije intervjuvanci so opazili, da so se z družino zblížali (*kot družina pa mislim, da smo se bolj povezali* (D7); *bolj povezali* (E16, H5)) in se bolje spoznali (*bolje spoznali, saj smo toliko časa preživeli skupaj* (D13)). Eden od intervjuvancev svojo oviranost dojema kot tisti dejavnik, ki slabša odnose (*to je bil še eden od vzrokov prepirov* (G12)), zato je čutil veliko olajšanje, ko se je lahko vrnil v dijaški dom. Intervjuvanec C, ki se je med epidemijo soočal s smrtjo očeta, omeni, da bi mu druženje pomagalo pri lažjem žalovanju (*celi družini bi druženje z drugimi lahko pomagalo* (C9)). Naslednji izmed intervjuvancev je mnenja, da odnosi nikoli več ne bodo tako dobri, kot so bili med epidemijo (*ne vem, če bomo kdaj tako povezani, kot smo bili v času epidemije* (D14)). Vrnitev v običajne rutine, torej tiste pred epidemijo, je pomenila nove spremembe v odnosih (*sedaj se že pozna, da ima vsak svoje obveznosti, kar nas spravlja v stres in negativno vpliva na odnose* (D15)), ki niso bile nujno pozitivne, saj so se družinski člani spopadali z novimi stresi.

Na družinske odnose mladostnikov s posebnimi potrebami je vplivalo več dejavnikov. Trije mladostniki omenijo, da v družini niso zaznali večjih sprememb (*v naši družini ni bilo velikih sprememb* (F9); *nič kakšnih posebnih sprememb* (H4); *potekalo isto* (F7)), zato so se v domačem okolju dobro počutili (*doma je bilo v redu* (E4); *meni je bilo super doma* (E10); *v redu* (F4)). Eden od njih bolje deluje v okolju, ki je umirjeno in v katerem ni veliko sprememb, zato mu je domače okolje bolj ustrezalo (*navajena na stalno okolje in ne na preveč sprememb* (E11)). Nekateri so se sprva soočali s stresom zaradi novih okoliščin (*na začetku malo stresno*

(E5)), ampak so se postopoma na njih prilagodili (*smo se navadili* (E6)). Drugi so stres doživljali ob novicah o hitrem napredovanju virusa in visokem številu okuženih (*strah, ker smo vsak dan po poročilih poslušali nove novice o okuženih in napredovanju korone* (D10)).

Starši in drugi družinski člani so delali od doma (*ko smo bili doma, sta na daljavo delala tudi mama in brat* (A4); *starša sta delala od doma* (D4)), kar je v prvi vrsti pomenilo dodaten stres (*vsak je bil pod stresom zaradi svojega dela* (A10)) in omejevalo družinsko interakcijo (*družino sem videla samo zvečer* (A5); *bolj na hitro* (A8)). Delo od doma in šolske obveznosti so predstavljale obveznosti, ki so bile razpotegnjene čez cel dan, zato se ponekod družinski člani niso veliko videli ali družili (*nismo se veliko videvali med seboj, ker je imel vsak svoje delo* (G5)). Na količino skupaj preživetega časa je vplivala tudi prezaposlenost mladostnikov (*sama zaposlena* (A6)) in preobremenjenost s šolskim delom (*preveč dela za šolo* (A7)). Veliko je bilo samostojnega dela za šolo (*veliko stvari sem počel sam* (D6)), vendar so nekaterim ob tem lahko pomagali starši (*veliko pomagala, če sem imel kakšne težave* (D5)). Eden od intervjuvancev je pri sebi opazil spremembe pri učenju in delu za šolo (*postal sem bolj delaven, bolj priden* (B17)), kar je vplivalo tudi na starše, pri katerih je zaznal, da so nanj ponosni (*to je vplivalo tudi na družinske odnose, starši so ponosni name* (B20)).

Eden od intervjuvancev izpostavi, da sta starša delala manj kot pred epidemijo, saj jima epidemiološki ukrepi dela niso dopuščali (*starši so delali, ampak ne preveč, ker epidemiološki ukrepi tega niso dovoljevali* (B7)), kar je vodilo v ekonomsko negotovost (*skrbelo jih je za službo in za plačo* (B8)) in povzročalo nelagodno vzdušje (*čudno vzdušje v hiši* (B10)). Dva intervjuvanca pa poročata o prijetnem in zabavnem vzdušju v hiši, vsaj na začetku epidemije (*vzdušje je bilo večino časa sproščeno* (D9); *na začetku je bilo zelo zabavno* (F5)).

Mladi so se tekom epidemije srečevali z različnimi občutki, ki so prav tako vplivali na družinske odnose. Trije intervjuvanci povedo, da so se med epidemijo spopadali z občutki dolgčasa (*dolgčas* (B5); *oče in brat sta delala na kmetiji, mama je za računalnikom delala stvari za službo, meni pa je bilo dolgčas* (G8); *bilo nam je dolgčas, ker smo drugače zelo aktivna družina* (H8)) in niso vedeli, s kakšnimi aktivnostmi bi si lahko zapolnili dan (*nismo vedeli, kaj naj počnemo* (E7); *med epidemijo to ni bilo možno, zato nismo vedeli, kako se zamotiti* (H10)). Dva mladostnika pa poudarita, da je bila družina bolj na distanci (*vsak držal bolj zase* (A14); *držali smo se bolj zase* (C8)). Eden od intervjuvancev je doživljal občutke osamljenosti (*osamljeno* (A15)), ne glede na to, da je bila družina cel dan doma. Pogosto so mladi občutili tudi stisko zaradi epidemije (*med epidemijo mi je bilo težko* (B4)). Zmotilo jih je tudi pomanjkanje zasebnosti (*hotel sem se kam odmakniti pa se nisem mogel* (B11)). Nanje so prav tako vplivale stiske, s katerimi so se soočali preostali družinski člani (*vsak je imel svoje težave,*

potem pa smo te frustracije dajali drug na drugega (G7)). V dveh družinah je bilo čutiti napetost (potem smo si šli že na živce (F6); bilo je napeto (G4); morali kaj dogovoriti pa je bilo napeto (G6)). V eni pa so se spopadali z izgubo (vsi smo bili v žalovanju za očetom (C7)), saj je intervjuvancu umrl oče (velik vpliv na nas imela smrt očeta (C6)). Kljub naštetim stiskam in srečevanju z novimi (uspešno premaganimi) izzivi (srečali smo se s kakšnimi novimi izzivi, ampak smo jih uspešno premagali (F10)) pa je epidemija predstavljala tudi večjo družinsko povezanost in tako pozitiven vpliv (epidemija je pozitivno vplivala na mojo družino (E15)). Vrnitev v običajne rutine, torej tiste pred epidemijo, je pomenila hkrati tudi vrnitev v normalo (potem, ko pa se je vse začelo odpirati, pa je šlo vse kar normalno (E9)).

Eden od mladostnikov je s spremembami, ki jih je opazil pri sebi, pozitivno vplival na družinske odnose. Izpostavil je, da je imel več časa za učenje (*pozitivno pa je bilo tudi to, da sem kar naenkrat imel veliko časa za učenje (B13)*), saj popoldne ni vedel, kaj drugega bi lahko počel, odkril je, da ga učna snov (ponekod) zelo zanima (*odkril, da me dejansko nekatere stvari zanimajo (B14)*) in je zato tudi svoje obnašanje izpostavil kot največjo spremembo v družinski dinamiki (*največja sprememba je v meni (B16)*). Vse naštetu je intervjuvancu omogočilo boljši učni uspeh in lažje učenje (*lažje se učim (B19)*), navaja pa še dobre medosebne odnose s profesorji (*v šoli se bolje razumemo, boljši je moj uspeh (B18)*).

V vsaki družini so prisotni tudi konflikti, ki so bili med epidemijo lahko pogostejši (*kregali smo se več (A12); več smo se kregali (B6)*), in so se zgodili zaradi specifičnih razlogov, kot je skrb staršev glede dohodka (*velikokrat je bil to vzrok prepиров (B9)*) ali pa iz razlogov, ki jih mladi dojemajo kot nepomembne (*včasih čisto za brezvezne stvari (A13)*). V družini intervjuvanca G prav tako omenjajo pogoste konflikte, katerih vzrok naj bi bil njegova oviranost (*to je bil še eden od vzrokov prepиров (G12); na koncu sem šel sam kaj delat pa smo se spet kregali, ker bi se mi lahko kaj zgodilo (G13)*). Eden od intervjuvancev pove, da v družini ni zaznal prepиров (*nismo se prepirali (C5)*), druga dva mladostnika pa izpostavita, da so bili konflikti redki (*nismo se veliko kregali (D8); prepiri so bili, ampak bolj poredko (E13)*). Poročali so tudi o enaki količini prepиров (*kregali smo se enako kot prej (F8)*) ter o prepirih, ki so vseeno dopuščali dobre odnose in vzdušje v družini (*kregali, ampak zdi se mi, da je bilo še vseeno dobro (H6)*).

Skrozi epidemijo so družine iskale nove načine preživljanja prostega časa (*zamotili smo se s filmskimi večeri (D11)*), s katerimi so odkrili tudi nove interese (*sproti smo odkrivali nove aktivnosti (H12)*). Ponekod je to družino spodbudilo k skupnemu preživljanju časa, ki ga je bilo več kot pred epidemijo (*več se družimo kot prej (E17)*).

4.3 Šola in šolanje na daljavo

Šolanje na daljavo je za marsikoga predstavljajo stres (*zelo stresno* (A16)), sogovorniki njegov potek opišejo tudi z besedami grozno (*meni je bilo doma grozno* (A22)) in slabo (*to pa je bilo bolj slabo* (C10); *zame zelo slabo* (G14)). Na začetku so se mladi srečevali predvsem s težavami prilagajanja situacijam (*da si sledil, je bila že cela znanost* (B23); *ko si končal z uro, si imel bolj malo časa, da pospraviš in zapreš vse ter se pripraviš na naslednjo uro* (A26)) novim rutinam, potrebna je bila velika mera organizacije in usklajevanja med aplikacijami (*že pri prvi uri si razmišljal, kam se priključiti k naslednji uri* (A18)), sploh takrat, ko je pouk potekal preko Teams-ov, Zoom-a in Skype-a (*v prvem letniku smo uporabljali Teamse in še Zoom in Skype, zato je bilo še več zmede* (A23); *na začetku smo imeli preko Teamsov in Zooma* (B22); *pouk smo imeli preko različnih aplikacij* (E20)). Kasneje je bil potek pouka lažji, ker je vse potekalo prek ene aplikacije (*v drugem letniku je šlo vse preko Teamsov in je bilo lažje* (A24)). Ob tem so imeli še težave z internetno povezavo (*ali bo internet deloval ali ne* (A19); *težave z internetom* (A20); *težave sem imel z internetno povezavo* (C16); *sprva se nisem ujela z internetom, potem pa je steklo* (E19); *internet večkrat ni deloval* (F12); *slabo internetno povezavo* (G17)), ki so jih nekateri uporabili tudi kot izgovor za odsotnost od pouka (*odličen izgovor* (F13); *včasih sem rekel, da mi internet ni delal in tako »prešprical« kakšen predmet, ki mi ni všeč* (F14); *za izgovor uporabil slabo internetno povezavo* (H19)). V družinah z več otroci so se pojavile težave z računalniki (*težave z računalniki, ker nas je bilo doma pet otrok* (F11)), saj jih ni bilo dovolj.

Zelo hitro so mladi dobili občutek nenehnega dela na računalniku (*cel dan na računalniku* (A28); *imel sem občutek, da sem cel dan na računalniku* (C19); *bilo mi je zelo težko, ker smo morali biti konstantno na računalniku in na video konferenci* (B24); *dolgo časa na računalniku* (H15); *veliko časa zasedeni z delom na računalniku tudi po koncu pouka* (H16)) in hkrati prevelike količine šolskih obveznosti (*popoldne je bilo večina dela na računalniku, zato si imel občutek, da cel dan delaš za šolo* (A27); *po koncu pouka pa sem moral še narediti nalogo, seminarske in tako* (C18); *šolskih obveznosti je bilo preveč* (H17)), zato so težko ohranjali koncentracijo in pozornost (*fokus je bil težava, po kakšnih dvajsetih minutah nisem bil več zbran* (B26)), primanjkovalo je tudi motivacije (*motivacije za pouk nisem imel* (F17)). Stres in utrujenost sta bila še dodatno povečana zaradi dolgotrajnega sedenja (*ni mi bilo všeč, ker sem sedel vedno na enem mestu* (B25)). Zamotili so se tako, da so med poukom igrali igrice oz. se ukvarjali z drugimi aktivnostmi (*med uro sem lahko delal različne stvari* (F15); *igrice igral, novice bral, delal kar nekaj, samo da je ura minila* (B27)), ki se jih je dalo prikriti, da ni

nihče opazil (*nihče ni vedel, da igram igrice* (F16)). Včasih niso delali čisto nič (*velikokrat med uro nisem delal nič* (F18)). Eden od intervjuvancev se je lažje učil v popoldanskih urah, ko se je lahko odmaknil od računalnika (*popoldne sem se lažje učil, ker sem se odmaknil od računalnika* (B28)).

Pri šolanju v živo so imeli v razredu in po pouku pomoč spremljevalke ali vzgojitelja (v šoli smo imeli spremljevalko, ki je celemu razredu nudila pomoč (C12); v popoldanskih urah pomagal vzgojitelj (C13)), kar doma ni bilo možno, zato je večkrat omenjeno pomanjkanje podpore (*pri šolanju od doma, tega ni bilo* (C14); *nihče mi ni ponudil pomoči* (G19); *doma mi niso mogli pomagati* (G23)). V šoli so doživljali manj stresa, izpostavijo, da doma niti do stranišča včasih niso upali (*včasih kar težko sploh odšla na stranišče, ker nisem vedela, ali me bo kdo poklical* (A25)), zato šolanju na daljavo pripisujejo večjo zahtevnost (*bolj zahtevno, ker smo morali veliko snovi predelati sami* (A21); *bolj naporno kot tukaj v šoli* (A17); *po celem dnevu Zoom-a sem se počutil veliko bolj utrujenega kot, če bi imel pouk v šoli* (C17)). Stres povezujejo s težjim sledenjem pouku (tudi) zaradi nerazumevanja snovi, nalog ali navodil (*dobil sem naloge, ki sem jih mogel reševati in jih nisem najbolje razumel* (C11); *včasih nisem razumel navodil ali naloge* (D22); *že same te aplikacije pa Teams-i, jaz tega nisem razumel* (D23); *nisem nič razumel* (G33)), največ težav je imel intervjuvanec G, ki bi zaradi svoje oviranosti moral imeti prilagojeno učno okolje, a se to ni zgodilo (*skoraj nič razumel* (G15); *po večini sploh nisem vedel, kaj se učimo* (G18); *nalog še vedno večkrat nisem znal napisati, saj pri urah nisem razumel, kaj se učimo* (G22)). Pomagal si je tako, da je kontaktiral profesorje (*mail profesorju* (G21)) ali poskušal pridobiti zapiske od sošolcev (*včasih sem prosil za zapiske sošolce* (G20)). Od domačih pomoči ni želel, saj se je hotel izogniti dodatnim konfliktom (*nisem želel povzročati še več napetosti s tem, ko bi prosil za pomoč pri domači nalogi* (G24)) v družini. Zanj se situacija ni izboljšala niti, ko so se dijaki lahko vrnil v šole, saj so morali nositi maske, zato pouka spet ni razumel. Še ena od sogovornic se je ob nošenju maske počutila slabo (*nositi maske, sem se počutila slabo* (H20)), po določenem času je celo dobila izpuščaje (*izpuščaje zaradi maske* (H21)).

Trem intervjuvancem je bilo šolanje na daljavo všeč (*bilo mi je všeč* (E22)) ali pa so v njem prepoznavali dobre in slabe lastnosti ter tako doživljali mešane občutke (*mešani občutki* (D17)). Potek šolanja opisujejo tudi z besedami ne vem (*ne vem* (D16)) in v redu (*v redu* (E18)). Prednosti vidijo v tem, da je potekalo v domačem okolju (*smo bili doma* (H13)), kjer je manj motečih dejavnikov kot v šoli (*moti me tudi hrup v šolskem okolju* (D19)), zato se lahko bolj osredotočijo na pouk (*veliko lažje sem ostal zbran in miren v doma* (D20)). Nekateri so čutili olajšanje, saj se težko povežejo z vrstniki (*všeč mi je bilo, ker se težko povežem z vrstniki* (D18)).

Pri dobrem počutju doma pa je velik vpliv imela tudi podpora staršev (*starša delala od doma in sta si lahko vmes vzela tut kaj pavze, da sta mi pomagala* (D21); *brez staršev ne bi šlo* (D24)), ki je omogočala lažje pridobivanje ocen (*lažje pridobivali ocene* (H14)). Prednost, ki jo vidi intervjuvanka H, je tudi to, da so lahko kdaj zaspali na pouk (*kdaj zaspal na kakšno uro* (H18)). Sogovornikom je bilo všeč, da so lahko samo pasivno poslušali in zapisovali (*profesor je razlagal, mi smo poslušali in zapisovali* (E21)) brez pretiranega sodelovanja s sošolci ali profesorjem.

V nadaljevanju me je zanimalo, kateri način šolanja, v živo ali na daljavo je sogovornikom bil ljubši. Izvedela sem, da je sedmim od osmih sogovornikov ljubše šolanje v živo (*v živo* (A36); *v živo mi je veliko ljubše* (B31); *meni je bolje v živo* (C26); *meni je bilo ljubše v živo* (E25); *rajši v živo* (F23); *dolgoročno pa v živo* (D30); *v živo mi je veliko bolje, če ne rabimo nositi mask* (G29)).

Pravijo, da je bila organizacija pouka na daljavo slaba (*organizacija pouka na daljavo je tudi slabša kot v živo* (D33)). Navajajo več prednosti pouka v živo, med drugim tudi to, da so profesorji uporabljali različne metode poučevanja (*profesorji uporabljajo različne pristope pri pouku v živo* (B33)), kar je naredilo pouk bolj zabaven (*bolj zabavno je* (E28)). Poleg tega pa je omenjeno bolj raznoliko učenje v šoli (*med poukom pa je tudi več različnih možnosti za učenje kot na daljavo* (E30)), ki ne zahteva nenehnega sedenja za računalnikom (*nisem bila cel dan za računalnikom* (A38)). V šoli so bili deležni več pomoči (*ker mi lahko drugi pomagajo* (C27)); Na daljavo pa ti tako ne morejo pomagati toliko, kot bi si želel (D32)), ki so jo doma prejeli le, če so imeli starši dovolj prostega časa. Poudarjajo, da je šolanje v živo manj stresno (*manj stresno* (A37)) ter bolj razumljivo, saj lažje zastavljajo vprašanja (*lahko vprašaš, če kaj ne razumeš* (D31)), ki razjasnijo snov. Pri pouku na daljavo so pogrešali druženje z vrstniki (*v živo je boljše, ker bi se lahko družila s sošolci* (E27); *družimo* (B32); *ni nobene družbe* (A41)), prostočasne aktivnosti po pouku (*po pouku imamo krožke ali pa lahko gremo igrat pink pong* (E29)) in gibanje med odmori (*v šoli smo se vsaj med odmori premaknili v drugo učilnico* (A43)), saj so bili večinoma v sedečem položaju (*večinoma sem sedela* (A40); *jaz sem bila vmes še na vozičku, tako da sem v bistvu cel dan sedela* (A44); *pri pouku na daljavo pa so samo sedeli* (B34)). Skrb za internetno povezavo (*še ves čas te za internet skrbi* (C29)) in občutek celodnevnega dela na računalniku (*med epidemijo cel dan za računalnikom* (A39)) tudi ne pripomoreta k večji priljubljenosti šolanja na daljavo. K večjemu je celodnevno delo na računalniku povečalo utrujenost (*pri pouku na daljavo si veliko bolj utrujen* (C28)) in zmanjšalo količino gibanja (*skoraj nič gibanja* (A42)).

Tudi intervjuvanec G je raje obiskoval šolo v živo, saj je kljub nerazumevanju pouka, ko so nosili maske (*z maskami je bilo enako kot preko Zooma, še vedno nisem nič razumel* (G30)), lahko postavil vprašanja in dobil odgovor na več različnih načinov (*vsaj kaj vprašal, saj so mi profesorji lahko pokazali na listu papirja, zapisali na tablo ali uporabili znakovni jezik* (G31)).

Samo ena sogovornica si je kot ljubši način šolanja izbrala šolanje na daljavo (*bolje mi je bilo na daljavo* (H23)), še dva pa pravita, da je šolanje na daljavo boljše, ampak zgolj kratkoročno (*na daljavo boljše zgolj kratkoročno* (F22); *na kratek rok na daljavo* (D28)). Intervjuvanci so bili zadovoljni (*tudi na daljavo kar v redu* (E26)) tudi zaradi vzpostavitve nove rutine, ki je prinesla več miru (*vzpostavila se mi je nova rutina, ki mi je prinesla več miru* (E32)), hkrati pa so se v domačem okolju dobro počutili (*na daljavo pa tudi ni slabo, zato ker si doma in domačega okolja si navajen* (E31); *uživaš svoj mir in prostor, ki si ga navajen* (D29)). Prednosti, ki jih mladi navajajo, so tudi prijetnejše počutje (*počutila sem se bolj prijetno, ker me nihče ni videl* (H25)), lažje sodelovanje (*lažje sodelovala pri pouku, ker mi ni bilo nerodno* (H26)) in boljši potek predstavitev (*predstavitve so mi šle bolje kot po navadi* (H27); *mi je bilo pa pri pouku na daljavo res všeč to, da med predstavitvijo kakšnega PowerPointa, nisem potreboval kamere pa še prebral sem lahko kakšno stvar.* (F24)), saj te nihče ni videl, če nisi prižgal kamere. Nekateri so navedene prednosti izkoriščali (*zabavno se nam je zdelo, ugotavljati nove načine, kako se čim manj učiti* (F26)), saj so lahko prepisovali pri ocenjevanju znanja (*lahko smo prepisovali na testih in »plonkali« tudi pri spraševanjih, in to ful bolj neopazno kot v šoli* (F25)) ali goljufali na kakšen drug način. Tudi to, da doma nisi potreboval maske, se je smatralo kot ena izmed prednosti (*nisem nosila maske* (H24)).

V nadaljevanju pogovora me je zanimalo, v kolikšni meri so se spodbujale skupinske aktivnosti. Mladi so povedali, da je bilo odvisno predvsem od profesorja do profesorja (*razlikovalo od profesorja do profesorja* (C23); *nekateri profesorji so spodbujali skupinsko delo, nekateri ne* (G26)), ponekod ni bilo spodbude (*ni bilo* (A29); *ni pa bilo skupinsko delo spodbujeno med samim poukom* (B30); *niso bile* (D25); *s strani profesorjev pa ni bilo spodbude za delo v skupinah ali kakšno drugo sodelovanje* (D27); *bolj niso bile* (F20)), drugje zgolj občasno (*včasih so* (E23)) ali nekajkrat (*da, bilo jih je nekaj* (C21)). Dva sogovornika se ne spomnita (*ne spomnim se, da bi veliko delali po skupinah* (F21); *ne spomnim se* (H22)), da bi se profesorji v večji meri posluževali skupinskih aktivnosti, nekateri so zgolj predavali, dijaki pa pasivno poslušali in zapisovali (*drugi so bolj predavali, mi pa smo si zapisovali in poslušali* (C25); *profesor je razlagal mi pa smo zapisovali* (A30)). Dela po skupinah so si želeli (*nekateri so želeli, da sodelujemo med seboj* (C24)), saj je (ali pa bi lahko) pripomoglo k razumevanju

snovi (*meni bi takšne stvari pomagale, zato ker bi prej razumela snov* (A31); *delo v skupinah bi lahko pomagalo pri razumevanju snovi* (A34); *to mi je pomagalo, da sem bolje razumel snov* (C22); *to mi je pomagalo, da sem bolje razumela* (E24)) in spodbujanju druženja (*manjka družbe, je fino, če se to da nadomestiti na nek način* (A33)) ali debate (*debatirala o stvareh s sošolci* (A32)) med sošolci, kar je hkrati služilo tudi kot pomoč pri spopadanju z osamljenostjo (*osamljenost, s katero se soočiš, ko si cel dan za računalnikom* (A35)). Ponekod so imeli glede skupinskega dela mešane občutke, saj je bilo odvisno od obnašanja sošolcev v skupini (*pri skupinskem delu pa je bilo zelo odvisno, v kakšno skupino sem prišel* (G27)), nekateri so te vključili, drugi pa izključili (*eni so me vključili in se trudili, da bi tudi jaz razumel, drugi pa ne in sem bil čisto izključen* (G28)).

Tam, kjer je bilo skupinskega dela malo, so si sošolci pomagali izven pouka (*večkrat smo si pomagali, če je kdo potreboval dodatno razlago* (B29); *veliko smo si pomagali* (G25)), običajno preko socialnih omrežij (*pomagali smo si preko socialnih omrežij* (D26)).

Poleg omenjenih tem, me je zanimalo tudi, v kolikšni meri je šolanje na daljavo mladim predstavlja stisko. Šolanje na daljavo je petim sogovornikom predstavlja vir stiske (*veliko stisko ja, veliko stisko* (A45); *Da* (B36, C30, G32)), omenjajo, da je bilo najslabše na začetku (*na začetku je bilo najhujše* (D35)), saj se je ob prilagajanju na nove rutine in nov način šolanja pojavilo nekaj težav. Najprej niso znali uporabljati programov za izvajanje pouka na daljavo (*nismo vedeli, kako upravljati z različnimi programi, kar je naredilo stvari še toliko bolj stresne za nas in za profesorje* (D36)), ob tem so doživljali frustracije tudi zaradi težav z internetno povezavo (*stalno pod stresom kdaj bo internet delal in kdaj ne* (A50); *Težave sem imel z internetom* (D37)). Nekateri so slabo internetno povezavo uporabili za izgovor (*razen občasnih težav z internetom, ki sem jih izkoristil za izgovor* (F28)) in si tako pridobili še kakšno uro spanja. Kmalu po začetku šolanja na daljavo so dobili občutek, da nenehno preživljajo čas pred računalnikom (*preveč dela na računalniku* (A47); *preveč časa preživim pred računalnikom in telefonom* (F30); *občutek sem imel, da tako ni drugega za delat pa sem bil stalno na računalniku* (F31)) ter da se je povečala količina šolskih nalog, ki je pomenila tudi več samostojnega učenja (*več stvari smo morali obdelati sami* (C33)), kar je vplivalo na občutek, da so praktično cel dan posvečeni šolskemu delu (*šolsko delo se razpotegne čez cel dan* (A48); *cel dan na računalniku zaradi domače naloge ali seminarских* (H30)). Prevelika količina šolskega dela je privedla do pomanjkanja časa za druženje z družino (*niti za druženje z družino nimaš časa* (A49)) ter pomanjkanja gibanja (*premalo gibanja* (A46)). Zaradi nerazumevanja pouka, nalog in navodil (*nerazumevanje navodil ter nalog* (D38); *nisem nič razumel* (G33)) so bila težja tudi ocenjevanja znanja (*ocenjevanje mi je bilo zelo težko, ker nisem vedel, kako se naučiti snov, ki*

je nisem razumel (G34)), sogovorniki omenjajo pomanjkanje pomoči (*nisem imel pomoči pri snovi* (C32)) in željo po učni pomoči (*želel bi si učno pomoč* (C34)). Med poukom se pojavijo težave z motivacijo (*ko smo bili na daljavo pol časa, nisem hotel biti pri uri* (B39); *zraven sem igral igrice in počel vse drugo kot sledil pouku* (B40)) in pomanjkanje koncentracije (*nisem imel fokusa* (B38)), kar se kasneje izboljša (*se je pa to potem izboljšalo, ko sem se začel učiti in me je snov zanimala* (B41)). Nekateri omenjajo še zmanjšano sposobnost pomnjenja (*manj sem si zapomnil* (B37)).

Mladi so stres doživljali zaradi osnovnih potreb in časovnih omejitev (*kdaj greš lahko na wc* (A51)), zato bi si želeli daljše odmore med urami (*med urami imeli več odmora, recimo vsaj 10 minut namesto 5* (A56)). Pogrešali so aktivnosti (*razne aktivnosti, krožke* (A53)), predvsem pa jim je primanjkovalo socialnih stikov (*pogrešala sem družbo* (A52); *ker nisem imel družbe* (C31); *sem se pa počutila slabo, ko se nisem mogla družiti v živo* (H29)). Proti koncu epidemije so bili vsi dnevi enolični (*vsak dan se mi je zdel isti* (A55)), mladi so si želeli prekiniti to eno in isto rutino (*rabila bi nekaj, kar bi razbilo rutino* (A54)). Stiske, ki jih mladi navajajo, se povezujejo s samim potekom šolanja na daljavo.

Trije mladostniki so izpostavili, da jim šolanje na daljavo ni predstavlja stiske, saj so bili bolj brezskrbni (*nisem imel drugih skrbi* (F29)). Ustrezalo jim je učenje v domačem okolju, ki je bolj mirno (*bolj mirno kot prej, nikamor ni bilo potrebno hiteti* (E36); *imel si svoj mir* (E37); *užival pa sem v miru in tišini svoje domače sobe* (D39)) in nima toliko motečih dejavnikov. Pri pouku v živo so čutili večjo tesnobo kot pri šolanju na daljavo (*v šoli sem bila večkrat anksiozna kot pri pouku na daljavo* (E38)). Poleg tega pa so opazili tudi druge prednosti, kot sta možnost poznejšega vstajanja (*ker sem lahko zjutraj vstala petnajst minut pred poukom* (E34)) in spremljanje pouka v pižami (*pouk spremljala še v pižami, če sem tako želela* (E35)).

Za konec vprašanj na temo šole, me je zanimalo tudi, kakšen je bil šolski uspeh mladih pred in po epidemiji, s čimer bi lahko izvedeli, ali je epidemija pustila kakšen vpliv. Trije intervjuvanci poročajo, da je njihov uspeh ostal enak kot pred epidemijo (*moje ocene niso preveč padale* (A57); *ostal je enak* (C35); *moj uspeh je enak* (F35)), trije, da je sedaj boljši (*sedaj pa je nekoliko boljši kot pred epidemijo* (B42); *moj uspeh je bil boljši med epidemijo kot prej* (E39); *boljši* (H31)), dva pa pravita, da je njun uspeh slabši kot prej (*uspeh padel* (D40); *slabši* (G36)). Kot razlog za izboljšanje učnega uspeha je navedeno lažje pridobivanje ocen (*lažje smo pridobivali ocene* (H32)), kot razlog za slabši učni uspeh pa nerazumevanje snovi (*nisem razumel veliko stvari pri pouku* (D41)).

4.4 Dostopnost svetovalne službe

Pet intervjuvancev ni imelo rednih srečanj s šolsko svetovalno službo (*ne, nisem imel nobenih srečanj* (B43); *ne, jaz nisem imela rednih srečanj* (E40)); *nisem imel rednih srečanj* (F36); *srečanj ni bilo* (G37); *ne* (D42), dva pa omenjata enkratno sodelovanje (*samo enkrat sem napisala mail* (E42); *eno srečanje* (H33)). Navajajo več razlogov, zakaj sodelovanja niso potrebovali, in sicer nekateri niso videli potrebe po srečanjih (*svetovalne službe nisem potrebovala, ker mi je način življenja med epidemijo ustrezal* (E41)), drugi so s svetovalno službo začeli sodelovati šele po epidemiji (*jaz sem po epidemiji začel sodelovati s socialno službo prej pa tega nisem potreboval* (B44)). Eden od mladih pa je imel srečanja pred epidemijo (*pred epidemijo sem imel tedenska srečanja s psihologinjo* (G38)), a so potem odpadla, saj je imel težave pri branju z ustnic (*težave z branjem z ustnic in večine stvari, ki so jih povedali, nisem razumel* (G41)) in ni razumel, kaj ga svetovalne delavke sprašujejo. Ne glede na to, da navedeni intervjuvanci srečanj niso imeli, pa so vedeli, da lahko kadarkoli (po potrebi) kontaktirajo svetovalno službo (*lahko kontaktiral svetovalno službo, če sem jih potreboval* (F37)).

Samo dva udeleženca sta imela redna srečanja s svetovalno delavko (*da* (A58); *na redne pogovore sem hodil k dr. D. (psihologu)* (C36)). Povedala sta, da so srečanja potekala tedensko (*imeli sva po enkrat tedensko, po urniku, kot prej* (A60); *srečanja so bila enkrat tedensko* (C38)) in bila v veliko pomoč (*zelo mi je pomagala* (A59)). Ob povečanju stiske so srečanja potekala tudi bolj pogosto (*po smrti mojega očeta pa tudi pogosteje* (C39)). Intervjuvanka A omeni hvaležnost, da so se vsaj srečanja s svetovalno službo ohranila (*všeč mi je bilo, da vsaj to ni odpadlo zaradi epidemije* (A63)), kljub epidemiji. Pogovori so po večini potekali s psihologinjo (*psihologinja, s katero se redno dobivava, se je trudila, da mi je na voljo, ko sem jo potrebovala* (A64)), kakšen pa tudi s socialno delavko (*občasno sem se dogovoril za pogovor tudi s socialno delavko* (G39)). Mladi izpostavijo še, da so lahko svetovalno službo kontaktirali preko elektronske pošte, in sicer tudi izven rednih dogovorjenih terminov (*tudi izven srečanj lahko pošljem mail* (A61)).

S svetovalno delavko so se lahko pogovarjali o različnih temah. Mladostnike je zanimalo, kako bolje izrabiti svoj prosti čas (*želel sem izvedeti, kako bolje izkoristiti prosti čas* (F39)), ki ga je bilo med epidemijo več kot prej; kako premagati slabo počutje ob preveliki uporabi elektronskih naprav (*slabo sem se počutil, ker sem toliko časa preživel na telefonu* (F40)); kako se spopasti s stresom, ki ga povzroča šola (*glede na ves stres zaradi šole, jaz ne vem, kako bi to zdržala, če ne bi imela neke osebe za pogovor* (A62)); katere tehnike obstajajo

za obvladovanje čustvenih stisk (*dr. D. me je naučil, kako se spoprijemati z občutki žalosti, depresije in tesnobe* (C40)); imeli pa so tudi vprašanja povezana z maturo (*nekaj glede petega predmeta in dodatnega leta mature* (E43)). Pogosto so se mladi s svetovalnimi delavkami pogovarjali o vsakodnevnih izkušnjah (*pogovarjala sva se sproščeno, o marsičem oz. o stvareh, ki so se mi dogajale čez teden* (C37)) in izzivih, s katerimi se soočajo.

Svetovalne delavke, ki so imele redna srečanja z dijaki, so stik vzpostavile s pomočjo programa MS Teams (*preko Teamsov* (A67, F43); *poskusili smo preko Teamsov, ampak meni ni bilo ok, ker nisem mogel brati z ustnic* (G45); *dobila link ter se povezala na Teamse* (H38)) ali, samo v enem primeru, preko Zoom-a (*preko Zoom-a, ker je bilo meni lažje* (C47)). Eden od intervjuvancev poudari, da je Zoom lažji za uporabo, zato je prosil psihologa, če lahko srečanja potekajo tam (*Zoom sem hitreje obvladal kot druge aplikacije* (C48)). Tudi tisti, ki srečanj niso imeli, predvidevajo, da so svetovalne delavke uporabljale programa MS Teams in Zoom (*preko Zooma potem pa smo uporabljali Teamse. Verjetno tudi s socialno službo tako?* (B48)). Nekateri so s svetovalno službo sodelovali zgolj prek elektronske pošte (*preko maila* (E49); *na mail* (G44); *o uri in dnevu srečanja dogovorila preko maila* (H37)), drugi stika niso potrebovali (*nisem potreboval vzpostaviti stika s svetovalno službo* (D48)). Mladi srečanja opisujejo kot enostavna (*to je bilo res enostavno, dobil sem link in se povezal* (F44)), saj so potekala preko ene aplikacije (*potekalo vedno preko ene aplikacije in ne treh različnih* (A68)) in ne več različnih, kot pouk na daljavo.

Mladostniki povedo, da so vedeli, kje lahko najdejo kontakte svetovalne službe. Predvidevali so, da bo komunikacija potekala preko elektronske pošte (*mail od psihologinje* (A66); *po mailu* (C41); *dogovorjeni smo bili, da lahko kadarkoli napišem mail* (F41)), kontakti pa bodo navedeni na spletni strani šole (*na spletni strani šole je bilo vse navedeno* (A65); *vedel sem, da so kontakti na spletni strani šole* (B46); *predvidevam, da na spletni strani* (C46); *vem, da so imeli navedeno na spletni strani, kdaj jih lahko kontaktiram in pa tudi maile* (D46); *na spletni strani so imeli napisano, kam jim lahko pišemo* (E48); *na spletni strani napisano, kdaj in kako so dosegljivi* (F42); *na spletni strani je bilo navedeno, da lahko pošljemo mail* (H36)). Opazili so, da so na spletni strani napisane tudi telefonske številke svetovalnih delavk, a nanje niso želeli poklicati, saj so predvidevali, da so to službeni telefoni, do katerih svetovalne delavke nimajo dostopa, v kolikor delajo od doma (*njihovi službeni telefoni, ki ga imajo v šoli in na to številko, ne bi klical* (B47); *videl sem že napisane telefonske številke, ampak so to številke tistih telefonov, ki jih imajo svetovalni delavci v šoli* (D47)).

Mladostniki, ki niso potrebovali pomoči ali srečanj s svetovalno službo, povedo, da je bil njihov vir pomoči drugje. Pomagali so jim starši (*težave, s katerimi sem se srečeval, sem*

reševal skupaj s starši (D43)), ena od intervjuvank pa omeni, da so z razredom ustanovili skupino, ki je služila kot vir medvrstniške podpore (*dijaki skupino* (H34); *njihov edini prostor, kjer so lahko povedali, kaj jih muči* (H35)).

O časovnem okviru dosegljivosti svetovalne službe je primanjkovalo informacij (*ne bi vedel* (B45); *ne vem pa, če so imeli kje navedeno, kdaj in kako so dosegljivi* (C45); *jih pa nisem rabila, tako da ne vem točno* (E47)), pričakovalo se je, da je svetovalna služba dosegljiva v enakem delovnem času kot v šoli (*v šoli so delale do treh ali štirih, tako da sem predvidevala, da so tako dosegljive tudi na daljavo* (E46)). Tisti, ki so bili s časovnim okvirom seznanjeni (*vedel sem, kje so dosegljive in kje jim lahko pišem* (G43)), omenjajo fleksibilno dosegljivost (*kadarkoli sem to potreboval* (C42)) in ob tem tudi hitro odzivnost (*vedno sem odgovor dobil v roku ene ure* (C43)), za katero so iskreno hvaležni (*res sem hvaležen za odzivnost* (C44)). Intervjuvanci poročajo, da so, ne glede na slabo opredelitev delovnega časa, z dosegljivostjo svetovalne službe zelo zadovoljni (*zelo zadovoljna* (A69); *odlično* (C49); *odlično, saj so bili vedno dosegljivi, ko sem jih potreboval* (F45)). Pravijo, da je bila dosegljivost dobra (*dobro* (G46); *v redu* (H39)), med drugim tudi zaradi hitre odzivnosti (*na mail so odpisale še v istem dnevu* (G47); *hitro odpisale* (H40)) svetovalnih delavk. Mladi, ki niso imeli stika s svetovalno službo, njene dosegljivosti ne morejo oceniti (*ne morem oceniti, ker nisem imel stika* (D49); *nisem imela nobenih srečanj* (E50); *samo eno srečanje* (H41)).

Ko sem mladostnike vprašala, ali so prejeli zadostno količino podpore, je polovica intervjuvancev poročala, da je tekom epidemije prejela zadostno količino podpore oz. da niso imeli občutka, da potrebujejo več podpore (*kar v redu* (A70); *ne* (C50); *ne bi potreboval, ker se mi je dr. D. res posvetil* (C51); *ne* (E51); *ne* (H42); *dovolj podpore* (H43)), druga polovica pa trdi ravno nasprotno in izraža željo po večji podpori (*da* (B50); *želel bi več, ampak ne v smislu pogovorov* (B51); *da* (D50); *da* (G48)). Nekateri izražajo željo po podpori svetovalne službe, pravijo, da bi lahko bilo bolj jasno povedano, da so v primeru stisk na voljo (*povedali, tu smo za vas, če nas potrebujete* (F47)) ter kdaj, kje in kako so dosegljivi (*dosežete nas lahko preko maila* (F48)). Izvajale bi se lahko tudi delavnice v razredih (*da bi se s strani svetovalne službe izvajale kakšne delavnice* (F49)) o različnih temah, kot je motivacija ali kako se prilagoditi novemu vsakdanu (*svetovalna služba bi lahko imela kakšno uro z nami, recimo o motivaciji pa o tem, kako se spoprijeti z novim vsakdanom* (D53)). Poleg navedenega bi dijaki potrebovali še učno pomoč (*učno pomoč* (G49)) in redna tedenska srečanja, prilagojena gluhi osebi (*želel bi si redna srečanja s svetovalno delavko* (G51)). Preostali omenjajo podporo, ki je povezana s poukom. Želeli bi si razrednih ur (*želel bi si kakšno razredno uro* (D51)), med katerimi bi se lahko družili s sošolci (*med razrednimi bi se lahko družili s sošolci* (D52)).

Primanjkovalo je tudi motivacije s strani učiteljev (*lahko bi nas učitelji bolj motivirali* (B53)) ter spremljevalka, ki je pri pouku v živo nudila podporo, a na daljavo to ni bilo mogoče (*temveč tako, da imamo spremljevalko, ki je kot neka spodbuda* (B52); *v šoli nam je pomagala asistentka pri pouku, ki seveda ni mogla priti k nam na dom* (D45)).

Ena intervjuvanka pove, da ni doživljala stisk (*nisem imela nekih stisk* (E53); *dobro sem se počutila* (E54)), zato dodatne podpore ne bi potrebovala.

4.5 Počutje med epidemijo

Soočanje z negativnimi občutki se je od posameznika do posameznika razlikovalo. Nekateri opisujejo, da so se spopadali z negativnimi čustvi in razmišljanji (*sem se ja* (A72); *sem ja* (D54); *da* (G52)), drugi tega pri sebi niso opazili (*kaj pa vem, niti ne* (B54); *nisem doživljal prav posebno slabih občutkov* (B59); *nisem doživljala nobenih posebnih občutkov* (E55)). Mladi so se z negativnimi občutki spoprijemali skoraj vsakodnevno (*skoraj vsak dan* (G53, A74)), občasno (*včasih* (H44); *občasno pomisliš na kaj slabega, ampak mine* (F50)), enkrat tedensko (*vsaj enkrat na teden* (D55)) in nekajkrat mesečno (*parkrat na mesec* (H45)).

Razlogov za spopadanje z negativnimi občutki je več in se med seboj razlikujejo. Med epidemijo so se morali mladi prilagoditi novim okoliščinam (*dolgo je trajalo, preden sem se prilagodila na nov vsakdanjik* (A76)), ki so bile v več pogledih zelo drugačne od tistih, ki so jih bili navajeni. Dnevi so bili enolični in monotoni (*vsak dan mi je bil enak, a hkrati je bilo vse drugače kot prej* (A75); *vsak dan je bil enak* (F54)), življenje je teklo kot v začaranem krogu (*občutek sem imel, kot da živim v začaranem krogu* (F53)). Stisko je, v času najstrožjih ukrepov, predstavljalo onemogočanje druženja v živo (*bilo mi je težko, da se nisem mogel družiti s prijatelji* (B55); *ker se nismo smeli družiti* (E57)), nekateri so izgubili stike s prijatelji (*nisem imela družbe, da bi komu zaupala svoje skrbi* (A88)), zato so se počutili nepomembne (*počutil sem se, kot da nič ne pomenim, ne prijateljem, niti ne družini ali pa komu v šoli* (G54)), dostikrat osamljene (*osamljena* (E56)). Mladi so veliko časa posvetili razmišljanju o okužbi (*razmišljala sem o okužbah* (A83)), kar je pripeljejo do občutkov strahu pred posledicami virusa (*kaj se zgodi, če jaz dobim korono* (A84); *strah, kaj se bo zgodilo, če zbolim, ker spadam v rizično skupino* (D58); *nikoli nisi vedel, kaj te čaka, če zboliš* (D60)). Ni pa jih skrbelo zgolj zase, ampak tudi za ostale družinske člane (*skrbelo me je tudi za starše ter babico in dedka* (D61); *kdo od družinskih članov* (A85)). Tudi negativno vzdušje doma (*vzdušje doma tudi ni pomagalo pri mojem počutju* (A86)) in konflikti v družini (*ko smo se kregali, sem se počutila še slabše*

(A87); *pa prepiri z družino* (B58)) niso prispevali k izboljšanju razpoloženja. Intervjuvanci izpostavijo, da po prepirih z družino niso vedeli, na koga naj se obrnejo, zato jim je primanjkovalo podpore (*če sem se skregal z družino, nisem mogel k prijateljem* (B60)).

Stisko je mladim povzročala tudi šola (*stiske povezane s šolo* (C63); *šola je bila malo stresna* (E59)). Doživljali so visok nivo stresa (*stresa je bilo veliko* (A79)), sploh ob ocenjevanju znanja (*zaradi spraševanj in testov sem bila živčna in pod stresom* (E58)). Nerazumevanje navodil in nalog je pripeljalo do slabe samopodobe (*zaradi nerazumevanja navodil in nalog pri pouku, sem se kdaj pa kdaj sam sebi zdel neumen in nesposoben* (D62); *to je v meni prebudilo negativne občutke* (D63)), za pouk je zmanjkalo tudi motivacije in koncentracije (*a ker nisem imel fokusa in motivacije* (B56)).

Našteti razlogi in okoliščine so v mladih vzbujali občutke tesnobe (*zelo tesnobno* (A73)), jeze (*takrat pa sem bil precej jezen* (F57); *jezo, ko so mi starši vzeli telefon* (F58)), brezsmiselnosti (*občutek, da je vse brez veze in brez smisla* (F60); *počutil sem se, kot da nisem storil ničesar in nisem vedel, kaj je smisel dneva* (F52)), žalosti (*po prepirih z družino sem bil žalosten, nisem vedel, kdaj se bo stanje izboljšalo* (B61); *žalosten sem bil* (C57); *bil sem zelo žalosten, večino časa depresiven* (G56)) ali celo depresije (*bil sem depresiven* (C52)) in strahu (*veliko strahu, kaj se bo zgodilo* (A81)). Nekateri so bili zaskrbljeni za prihodnost (*spraševal sem se, kaj se bo zgodilo* (D56)), niso vedeli, kako bo izgledala in če bo sploh kdaj takšna kot prej (*malo me je skrbelo, kakšna bo ta normala* (F62)).

Eden od intervjuvancev se je soočil s smrtjo v družini (*bolj zato, ker mi je umrl oče* (C53)). Izpostavil je, da je o očetu veliko razmišljal (*ker ni bilo nič drugega za delat, sem veliko časa razmišljal samo o njem* (C55)), sam pravi, da že preveč (*preveč sem razmišljal o stvareh* (C60)). Ob vsaki priložnosti je poležaval v postelji (*ko sem lahko, sem ležal v postelji* (C58)), saj ni imel volje za kaj drugega (*nisem imel volje za nič* (C59)) ter se soočal s stiskanjem v prsih (*stiskalo me je v prsih* (C61)). Po njegovem mnenju bi se lažje soočil z žalovanjem, če bi ob sebi imel podporo prijateljev oz. bi se lahko z njimi družil, zato na splošno meni, da je epidemija situacijo poslabšala (*zaradi epidemije vse skupaj še slabše* (C54)).

Nekateri so se soočali tudi s pretirano uporabo elektronskih naprav (*vedel sem, da preveč časa preživim pred ekrani, ampak glede tega nisem storil nič* (F55); *posledice pretirane uporabe telefona in računalnika* (F51)), drugi so postali vznemirjeni ob poročanju medijev (*mediji so napihovali situacijo* (D59)), zato so kdaj tudi jokali, kar jim je služilo kot čustveno sproščanje (*lažje, kot da bi sprostila ventil, ki je odplaknil slaba čustva za nekaj časa* (A80)).

V nadaljevanju me je zanimalo, kaj je bil najpogostejši vzrok stiske mladostnikov s posebnimi potrebami. Kar sedem intervjuvancev je omenilo šolo (*šola, vse, kar je povezano s*

šolo (A90); šola (B62, C65, D65, G60, E61); šolske naloge (H52)), hkrati pa tudi stvari, ki se s šolo povezujejo, torej domačo nalogo (*včasih že sama domača naloga* (D67)), učenje za spraševanja in pisno ocenjevanje znanja (*priprave na spraševanje in teste* (D66)) ter programe, ki so jih morali uporabljati za oddajo nalog (*stres pri upravljanju s programi za oddajo nalog* (D68)). Naslednji vzrok stiske je bila družina (*družina* (A92, G62)) ter konflikti (*kreganje* (A93); *prepiri z družino* (B64)). Eden od intervjuvancev na tem mestu omeni tudi smrt v družini (*smrt očeta* (C64)). Izpostavljena je bila zaskrbljenost zaradi pretirane uporabe elektronskih naprav (*preveč časa, preživetega na telefonu in računalniku* (F64)) in stres ob slabi internetni povezavi (*občasno internet* (F63)), kar je sploh predstavljajo frustracijo ob šolanju na daljavo.

Nekateri intervjuvanci so poročali o pomanjkanju druženja v živo (*nisem se mogel družiti* (B63); *pomanjkanje družbe* (C66); *nismo se družili* (H51)), kar je posledica omejitev, ki jih je prinesla epidemija. Posledica omejitev oz. ukrepov pa je tudi pomanjkanje pristočasnih aktivnosti (*pomanjkanje hobijev* (C67)), ki so po večini odpadle. Velik vpliv na omenjeno je imel ukrep omejitve gibanja (*to, da nisem mogel nikamor* (F65)). Strah pred okužbo (*strah pred okužbo* (A91)) je bil stalno prisoten, sploh pa zato, ker intervjuvanci sodijo v rizično skupino. Pojavi se tudi občutek dolgčasa (*dolgčas* (H50)), saj ni bilo več na voljo rednih aktivnosti, hobijev ipd. Kot vir stresa so navedene tudi informacije o koronavirusu (*cel kup informacij o koroni, za katere nisem vedel, ali so res ali ne* (D69)), predvsem zato, ker nikoli niso vedeli, ali so verodostojne. Povečale so se tudi skrbi in z njimi povezane negativne misli (*razmišljal o slabih stvareh* (G63)). Zadnji vzrok stiske je bil nošenje maske, ki je povzročala neugodje (*z maskami* (G61); *maske* (H49)).

Želela sem izvedeti, na koga se mladi lahko obrnejo v primeru stiske in komu najbolj zaupajo. Odgovori mladih so pokazali, da obstaja več oseb, na katere se obrnejo, ko potrebujejo pomoč. Največkrat so bili omenjeni prijatelji (*včasih prijatelji* (B66); *poklical kakšnega prijatelja* (C69); *včasih tudi prijatelji* (D72); *prijatelji, ki jim najbolj zaupam* (E63); *nekaj bližnjih prijateljev* (F67)), ki predstavljajo zaupno osebo (*nimam jih veliko, ampak tisti, ki pa so z mano, pa so res vredni zaupanja* (D73)) in pokažejo razumevanje, ko ga drugi ne. V določenih situacijah pa tudi prijatelji niso bili zmožni razumevanja, zato se je komunikacija zmanjšala (*me niso čisto razumeli, zato ti klici niso bili pogosti* (C70)). Mladi se po pomoč zatečejo tudi k svoji družini (*družina* (A94); *moja družina* (F66)) ali pa k posameznim družinskim članom, npr. samo k staršem (*starši* (D70); *pogovor s starši je pomagal uvideti, da sem veliko bolj sposoben kot mislim* (D64)) ali k mami (*z mamo sva se veliko pogovarjala* (C71); *z mami* (H55); *moja mama mi pomaga* (E62)), v oporo so tudi sorojenci (*brat* (B65)). Nekaterim pomaga strokovna pomoč, zato se obračajo na psihologinje (*psihologinja* (A95); *dr.*

D. (C68)), vzgojiteljice (*vzgojiteljico (iz dijaškega doma)* (G64)) in razredničarko (*razredničarka* (H53)). Vir pomoči so predstavljali še sošolci (*sošolci, s katerimi smo imeli skupino* (H54)) in druženje (C56), takrat, ko je bilo dovoljeno. Nekateri so pomoč poiskali sami, na internetu (*potrudil, da sem pridobil informacije, kako si pomagati* (B57)), drugim pa je bolj kot to, pomagala omejitev uporabe elektronskih naprav (*starši so mi potem omejili uporabo telefona* (F56); *omejili uporabo računalnika na čas, ki je namenjen pouku in delu za šolo* (F59)). Pri premagovanju stiske lahko pomaga tudi čustveni odziv na stres (*jok je moj odziv na stres* (A78)) ali jok (*veliko sem jokala* (A77)), ki ga intervjuvanka A navaja kot čustveni ventil.

Razen tega pa izrazi potrebo po druženju s prijatelji, saj so med epidemijo izgubili stike (*druženje v živo* (A97)). Ne glede na to poudarja pomembnost socialne podpore. Njenemu pogledu se pridružuje še intervjuvanec G, ki bi, poleg pogovorov s prijatelji, želel, da bi si družina vzela čas za druženje z njim (*pomagalo bi, da bi si družina vzela čas za druženje* (G58)) ali pa, da bi se lahko pogovoril s svetovalno delavko (*potreboval bi pogovor s svetovalno delavko ali pa z družino* (G57)) kot pred epidemijo. Ker v omenjenih osebah podpore ni dobil, je stiske reševal sam (*sam* (G65)).

V nadaljevanju raziskovanja me je zanimalo, kako lahko slabše duševno zdravje negativno vpliva na fizično počutje posameznika in kako se kažejo simptomi. Prekomerna uporaba elektronskih naprav je bila krivec za posledice na fizičnem počutju (*posledice na fizičnem počutju je pustila pretirana uporaba telefona in računalnika* (F68)). Sem lahko prištejemo pekoče oči (*pekle so me oči* (H61)) in glavobole, ki jih omenja večina intervjuvancev. Tudi slabo počutje bi lahko bilo krivec naštetega. Mnogi mladi omenjajo še pomanjkanje gibanja (*kdaj se niti s postelje nisem premaknil pol dneva ali kar cel dan* (F69); *se nisem gibal* (G67); *ni se mi dalo hoditi na sprehode* (B67); *bil sem najbolj v ležečem in sedečem položaju* (B68)), ki je vplivalo na povečanje telesne mase ali pa ravno obratno, kar pomeni, da je povečanje telesne mase vodilo do pomanjkanja gibanja (*sem več jedel in se nisem hotel gibati, zato sem se zredil, kar je vplivalo tudi na moje fizično počutje* (B69); *hitro sem zadihan in ne da se mi telovaditi pa težje kaj naredim* (B70)). Pojavijo se tudi utrujenost (*stalno utrujenega* (F70); *počutil sem se utrujenega* (G66); *izčrpano* (A98)), občutek nemoči (*brez moči* (H57)), zakrčenost (*celo telo sem imel v krču* (F71)) in stiskanje v prsih (*dostikrat me je bolelo pri srcu, stiskalo od tesnobe* (A100)), ki jih intervjuvanci v večji meri povezujejo s slabim počutjem. Poleg naštetega mladi omenjajo še bolečine v želodcu (*občasno me je bolelo tudi želodec* (C75)) in dehidracijo (*čisto dehidriran, ker med poukom nisem imela časa, da bi si šel po kozarec vode* (C74)). Ena od intervjuvank pravi, da je, občutila posledice, saj je štirikrat prebolela covid-19 (*štirikrat sem dobila korono in to je pustilo posledice* (H56)). Predvsem

opaža težave z dihanjem (*brez sape* (H58)) ter bolečine po celem telesu (*večkrat me je bolelo celo telo* (H59, C72)).

Trije intervjuvanci so se skozi epidemijo dobro počutili (*nisem se* (D74); *nisem se slabo fizično počutila* (E64)), eden to opiše z besedami, da je redko zbolel (*zbolel sem pa redko* (G68)).

Epidemija je na vseh nas pustila velik vpliv, pozitiven ali morda negativen, ravno zato sem želela izvedeti, kako sedaj razmišljajo mladi in kakšne so razlike v mišljenju pred in po epidemiji. Intervjuvanci svoje razmišljanje po epidemiji opisujejo kot drugačno (*je drugačno* (A101); *je pustilo posledice, drugače razmišljam* (H63)), istočasno omenjajo tudi spremembo perspektive (*razmišljati, da je potrebno življenje živeti na polno* (C80); *začela sem drugače gledati na določene stvari* (A103); *svobodno gibanje, druženje in šolanje niso samoumevni, kot se mi je prej zdelo* (A104)), ki se odraža v spoznanju vrednosti stvari (*bolj cenim stvari* (A105)) in opažanju sprememb v vsakdanjiku (*saj sem videla, kako se lahko čez noč vse spremeni* (A106); *opažam to, da je življenje zelo drugačno, pa čeprav naj bi bilo vse »po starem«* (B73)). Prav tako jim druženje ni več samoumevno (*veliko bolj cenim čas z družino in druženje v živo s prijatelji* (C76); *bolj cenim ljudi in druženje* (F73)). Še vedno v veliki večini opažajo strah pred okužbo (*v javnosti je drugače, saj me je še vedno malo strah okužbe, ker sem se zelo težko spopadala z mojo okužbo* (A107); *ostaja mi strah pred okužbo* (D76); *jaz pa še vedno mislim, da lahko zbolíš in se bojim, kaj bi to pomenilo zame* (D78); *bojim se, da bom spet zbolela* (H64); *kakšne bodo posledice* (H65)) ter ob tem poudarjajo, da je epidemija nanje pustila nek vpliv (*epidemija je pustila vpliv* (D82); *epidemija je vplivala veliko* (A102)). Iz tega razloga jih moti ravnodušnost ljudi (*svet se obnaša, kot da korone sploh ni bilo* (D77); *na živce mi gre, ker se ljudje obnašajo, kot da se nič ni zgodilo* (H66)), ki se obnašajo, kot da virusa sploh ni bilo. Ob dejstvu, da nimamo več previdnostnih ukrepov, kot so maske, ki jih nekateri še vedno nosijo (*če je kakšen sošolec prehlajen, nosim masko* (D79)), občutijo jezo (*jezna, ko sem izvedela, da ne rabiš niti več v karanteno, če zbolíš* (H67)) in razmišljajo bolj negativno (*bolj temne misli imam* (H68)).

Trenutno duševno zdravje sicer opisujejo kot stabilno (*moje duševno zdravje je ok* (D81); *zdi se mi, da je enako* (E65)). Četudi se je duševno zdravje med epidemijo poslabšalo (*med epidemijo je bilo zelo slabo* (G69)), velika večina sedaj meni, da je boljše (*pred epidemijo in med epidemijo je bilo slabše* (B71); *zdaj po epidemiji pa se počutim super* (B72); *sem veliko bolj srečen kot pred in med epidemijo* (C81); *moje duševno zdravje je boljše kot pred epidemijo* (F79); *definitivno pa boljše kot med epidemijo* (F80)) ali, da se postopoma izboljšuje (*še vedno nisem v redu, ampak počasi napredujem* (G70)). Na izboljšanje duševnega zdravja je vplivalo

ponovno obiskovanje prostočasnih aktivnosti (*pomagajo tudi hobiji, ki jih imam sedaj več (C79)*), ki izboljšajo razpoloženje (*ravno te stvari mi pomagajo, da sem boljše volje (C77)*); *odmislim slabe občutke (C78)*; *svež zrak in gibanje mi pomagata, da se sprostim (F77)*). Prepoznavajo, da ima vsaka situacija negativne in pozitivne strani (*v vsaki situaciji imam pozitivne in negativne strani (D83)*). Iz epidemije so se naučili, kdo je zares pravi prijatelj (*ugotoviš tudi, kdo je zares pravi prijatelj (F74)*) ter postali pozorni na prekomerno uporabo telefona (*bolj pozoren na to, koliko uporabljam telefon, kar mi pomaga, da se bolje počutim (F75)*). Nekateri, ki so se sicer dobro počutili že pred epidemijo (*pred korono je bilo moje počutje super (H62)*), doživljajo še manj negativnih misli kot prej (*manj razmišljam o negativnih stvareh (F78)*). Enemu od intervjuvancev pa ostaja občutek osamljenosti (*občutek, da nikomur ni mar zate, ti pusti posledice (G71)*).

4.6 Socialna mreža

V nadaljevanju sem se osredotočila na poizvedovanje, kako so mladostniki s posebnimi potrebami ohranjali stike s prijatelji. Vseh osem intervjuvancev je za vzdrževanje socialnih stikov uporabljalo socialna omrežja (*preko socialnih omrežij smo se povezali (A114)*; *pisali smo si preko socialnih omrežij (B76)*; *pogovarjali smo se preko socialnih omrežij (E66)*). Pogosto so bili omenjeni tudi telefonski klici (*včasih sem koga poklicala (A110)*; *med epidemijo sem jih poklicala (B75)*; *poklicala sem (C82)*) ali video klici preko aplikacij, kot je Messenger (*preko video klicev (H69)*). Povezovala so jih tudi video igrice (*s tistimi, ki radi gledamo nogomet, smo igrali Fifo (D87)*). Trije mladi pravijo, da so se družili v živo, ko so epidemiološki ukrepi to dopuščali (*nekajkrat smo se dobili, ko so ukrepi to dopuščali (C83)*; *ko so prekinili karanteno, smo se nekajkrat videli (E67)*; *v mojem kraju smo se malo videvali (F81)*). Ob tem izpostavljajo, da je bilo potrebno veliko prepričevanja staršev (*jaz sem potreboval kar nekaj prepričevanja, da so mi pustili, da grem (F88)*), ki so postavili pogoje (*veliko nas je, ki sodimo v rizično skupino, zato so nas starši spustili iz hiše samo pod določenimi pogoji (F87)*). Mladi so si želeli stikov in druženja, zato so pogoje staršev in aktualne epidemiološke ukrepe upoštevali (*hoteli smo se videti, zato nas ni motilo, da ob tem upoštevamo pravilo ali ukrepe (F86)*; *ostali smo na daljavi (F85)*; *nismo se objemali (F84)*).

Stiki so se ohranjali tudi s pomočjo skupinskega dela med poukom, kjer so določen del časa posvetili pogovoru (*če smo pri pouku delali kaj po skupinah, smo par minut izkoristili tudi za pogovor (C84)*) in preko elektronske pošte, kjer so si pošiljali zapiske (*mail (G74)*).

Trije intervjuvanci poudarjajo, da stikov s prijatelji niso ohranjali (*stikov nisem imela* (A108); *redko smo se pogovarjali* (B74); *sploh jih nisem* (G72)). Razlogi so različni, ali imajo malo prijateljev in se težko povežejo s sovrstniki ali pa, kot navaja tudi intervjuvanka A, so dobili občutek, da nikomur ni mar zanje (*od prijateljev sem dobila občutek, da jim ni mar zame* (A115)) ter da se vsi ljudje srečujejo s svojimi stiskami (*vsí so se ukvarjali s svojimi problemi* (A112)), zato se redko odzovejo na klice (*včasih se je kdo tudi javil* (A111)).

Od vseh socialnih interakcij so mladi najbolj pogrešali druženje, ki je bilo omenjeno kar štirikrat (*vsakodnevno druženje s prijatelji* (F89); *druženje* (H71); *družbo* (C86)), sem pa lahko priključimo tudi odgovore, ki omenjajo prijatelje (*zelo dobro prijateljico* (G76)) ter aktivnosti s sorodniki (*najbolj sem pogrešala sorodnike* (A113); *družinske piknike* (D90)). Intervjuvanci bi si želeli zaupno osebo (*zaupno osebo, ki ji lahko poveš stvari* (B77)), s katero bi se lahko pogovarjali o svojih stiskah (*želel sem si pogovora z nekom* (G75)), nekateri namreč omenjajo pomanjkanje komunikacije s prijatelji (*nismo se veliko slišali* (A116)), kar je vplivalo na povečano slabo počutje. Intervjuvanka E je pogrešala ogled filmov v kinu (*kinu* (E69)) in nakupovanje s prijateljicami (*šoping s prijateljicami* (E70)). Intervjuvanec C pa fizični stik z ljudmi (*objeme* (C87)) in hobije (*hobije* (C89)). Dva mladostnika omenjata še športne aktivnosti (*športne aktivnosti* (C88); *športne dejavnosti s prijatelji* (D89)) in igranje videoiger (*igranje iger* (B78b); *igranje Fife pri prijateljih* (D88)).

Druženje s prijatelji večini intervjuvancev pomeni veliko (*pomeni mi veliko* (B79, C90, E71); *veliko* (D91, F91, H72); *pomeni mi kar veliko* (E71); *s tistimi, ki jih imam rad, ogromno* (G77)), saj jim prijatelji predstavljajo podporo in pomoč (*pomagajo mi, ko mi nihče drug ne more* (E72); *večkrat pomagajo pri različnih težavah* (F93)) hkrati pa jih razumejo (*najbolj me razumejo* (E73)). V prijateljskih odnosih je poudarjeno tudi zaupanje (*zaupam* (F92)). Dva intervjuvanca povesta, da imata malo prijateljev (*teh je malo* (D92)), ki pa nudijo zadostno podporo in pomoč (*imam malo prijateljev so mi le te zelo blizu in jim zares lahko zaupam* (G78)). Poudarjata, da je lažje graditi na manjšem številu odnosov. Eden od intervjuvancev je povedal, da se težko poveže s sošolci (*z vrstniki v šoli nisem toliko povezan* (C91)), ima pa zato veliko prijateljev iz domačega kraja (*imam prijatelje iz domačih krajev, ki jih imam res rad* (C92)).

Samo intervjuvanka A je izpostavila, da ji več pomeni druženje z družino (*ne pomeni mi toliko kot druženje s sorodniki* (A118)) in aktivnosti, ki omogočajo povezovanje družinskih članov (*s sorodniki je pa fino, obožujem družinske igre, piknike, družabne igre, badminton ali pa kakšen drug šport* (A119)) in bolj poglobljene odnose.

Pomen druženja s prijatelji je bilo težje prepoznati, ker se med epidemijo mladi niso imeli priložnosti družiti (*toliko težje, ko nisem imel priložnosti, da se družim* (B80)). Ravno zato, ker mladim druženje s prijatelji res veliko pomeni, jim je onemogočanje tega, predstavljajo stisko.

Iz tega izhaja, da prijatelji mladim s posebnimi potrebami predstavljajo vir pomoči (*ja, mi pomagajo, ker mi svetujejo* (B81); *pomagajo mi, ko jih potrebujem* (E74); *mi pomagajo* (F94, G79)), nekoga, na katerega se lahko zanesejo in mu zaupajo. Ob tem poudarijo, da je zmožnost pomoči odvisna od prijateljevega razumevanja težav (*včasih razumejo, včasih ne* (D94)) oz. od težave na splošno (*odvisno od težave* (C93); *odvisno od situacije* (D93)). Mnenja o covid-19 so si lahko podelili, medtem ko so enemu od intervjuvancev bolj težko pomagali, saj niso imeli izkušnje smrti v družini. V vsakem primeru pa so prijatelji tisti, za katere mladi pravijo, da jih bolje razumejo (*razumejo me* (E75)) kot njihovi starši ali zaposleni na šoli (*bolj me razumejo kot recimo starši ali kdo iz šole* (B82)). Omenjajo močno čustveno povezanost in to do te mere, da verjamejo, da lahko s prijatelji rešijo čisto vse težave (*z njimi lahko rešim vse stiske* (H73)). Četudi ne zmorejo najti rešitve, pa prijatelji nudijo nasvet (*po večini mi pomagajo vsaj s kakšnim nasvetom, četudi ne zmoremo rešiti problema* (D95)) in so istočasno tudi zanesljiv steber opore (*zanesljivost* (F95)).

Intervjuvanka A, ki je že prej izpostavila, da ji več pomeni druženje z družino, tudi tukaj pove, da ji prijatelji ne predstavljajo vira pomoči (*ne veliko* (A120)). Podporo raje poišče pri družini ali šolski psihologinji (*bolj mi tu pomagata psihologinja in družina* (A121)). Samo še eden od intervjuvancev podporo poišče pri svetovalnih delavkah na šoli (*pogovorim tudi s psihologinjo* (G80); *socialno delavko* (G81)).

4.7 Možne spremembe

Intervjuvanci so izrazili željo, da do izbruha koronavirusa sploh ne bi prišlo (*da korone ne bi bilo* (G83, H74)) oz. da bi vsaj vedeli, kdaj se bomo vrnil v predkoronsko stanje (*kdaj bomo šli nazaj v normalno življenje in v šole* (D57); *nisem vedela, kdaj se bo vse sprostilo in se vrnilo nazaj na normalno stanje* (H47)). Ker pa smo se s covidom-19 že spopadli, pa si ob morebitni ponovni epidemiji ali izrednih razmerah, želijo predvsem sprememb na šolskem področju, kot je prilagoditev učnega okolja (*prilagodijo učna okolja* (G85)) za boljše razumevanje pouka, več podpore (*mogoče več podpore* (A122); *več podpore na šolskem področju* (D98)), npr. sodelovanje razredov s svetovalno službo (*srečanja celega razreda s*

svetovalno službo o različnih temah (D100)), ki bi lahko pripravila anketo za ugotavljanje interesov dijakov (*lahko bi naredili anketo, kaj nas zanima ali s kakšnimi težavami se soočamo* (D101)). O izpostavljenih interesih in stiskah bi se dijaki s svetovalno delavko lahko pogovorili (*o tem tudi lahko pogovarjali* (D102)) in pripravili načrt delavnic, predavanj ipd. V okviru pouka si želijo razredne ure (*razredne ure* (D99)), ki so med šolanjem na daljavo odpadle. Poleg tega so opazili tudi manj skupinskega dela med poukom (*več skupinskega dela med poukom* (A124)), s katerim bi bolj ohranjali povezanost dijakov, ne glede na razdaljo. Skozi odgovore mladih opazimo tudi željo po boljši organizaciji pouka na daljavo (*bolj je organiziran* (A127)) in uporabo različnih metod poučevanja (*več različnih metod dela s strani profesorjev* (A125)), ki bi naredile pouk zanimivejši (*pouk bi bil bolj zanimiv* (A126)). Predvsem pa bi najbolj koristilo čimprejšnje odprtje šol (*da bi se šola čim prej odprla, da nismo tako veliko za računalnikom* (H46)).

Pojavijo se tudi želje, ki so povezane z družbenimi spremembami. Mladi si želijo, da bi jih družba spoštovala in si med seboj izkazovala empatijo (*želel bi si več empatije in spoštovanja med epidemijo* (E76)). Istočasno ne prepoznavajo medsebojne pomoči v tolikšni meri, kot bi jo želeli (*ljudje bi si bolj pomagali med sabo* (G84)).

Med epidemijo so ukrepe dojemali kot preveč restriktivne, iz tega izhaja želja, da bi se lahko družili (*da bi se lahko družili, ampak ne vem kako* (B83); *da bi se lahko več družili s prijatelji* (F96)) z vrstniki, prijatelji ali družinskimi člani (*želela sem si stikov s prijatelji in bratom ter sestro* (H48)), ki so živeli v drugih občinah ter imeli več svobode (*več svobode* (F97)). Pogrešali so tudi možnost za izlete (*kam šli* (H75)) in udeležbo v aktivnostih (*več stvari počeli* (H76)), sploh tiste družine, ki so se tudi pred epidemijo smatrale kot bolj aktivne.

Eden od intervjuvancev je omenil medije, ki so, z napihovanjem informacij, v njem vzbujali strah. Želel bi si uravnoteženo poročanje medijev (*da mediji ne bi napihovali informacij* (D96)) in nekoga, ki bi preverjal verodostojnost poročanih informacij (*želel bi si vedeti, katere informacije so resnične in katere ne* (D97)).

5. Razprava in sklepi

V tem poglavju sem s pomočjo pridobljenih podatkov in rezultatov odgovorila na raziskovalna vprašanja, ki sem jih opredelila v poglavju Formulacija problema. Pri tem sem se osredotočila na smiselno povezavo z literaturo, ki sem jo navedla v teoretičnem uvodu. Pozornost sem namenila ključnim povezavam, ki so se pojavile med analizo izvedenih intervjujev.

- ***Kako mladostniki s posebnimi potrebami doživljajo vpliv epidemije covid-19 na svoje duševno zdravje in počutje?***

V obdobju epidemije in prilagajanja ukrepom so se običajni odzivi na stres okrepili (Dobnik Renko, idr., 2020, str. 4). Ugotavljam, da se je večina mladih tekom epidemije soočala z negativnimi občutki, nekateri sicer v manjši meri kot drugi. Zgolj dva sogovornika pravita, da ni tako ali pa svojih občutkov nista dojemala kot takih. Mladinski svet Slovenije (2021) navaja, da se pri mladostnikih lahko hitro pokažejo različne duševne stiske, med drugimi tudi odzivi na močan stres, težave s prilagajanjem, anksiozne motnje ter depresivne epizode. Drugi avtorji omenjajo še reakcije, kot so strah pred okužbo, smrtjo, izgubo bližnjih in zaskrbljenost pred izgubo eksistenčnih dobrin. Vse to lahko spremljajo občutki dolgočasje, brezizhodnosti in osamljenosti (Dobnik Renko, idr., 2020, str. 4). Mladi so se spopadali z občutki tesnobe, jeze, žalosti, depresije in strahu. Razbrala sem tudi, da so se večkrat počutili nepomembne in osamljene. Vsi ti občutki so povezani z različnimi dejavniki. V prvi vrsti je bilo potrebno veliko prilagajanja na nove okoliščine. Opazim, da so se mladostnikom dnevi zdeli enolični, življenje pa kot v začaranem krogu. Onemogočeno jim je bilo druženje v živo, razen ko so se ukrepi nekoliko umirili. Nekateri so stike s prijatelji povsem izgubili. Stres jim je povzročala tudi šola, ocenjevanja znanja in nerazumevanje nalog ter navodil, za pouk je primanjkovalo motivacije in koncentracije. Drugi soočanje z negativnimi občutki pripisujejo negativnemu vzdušju doma ter konfliktom v družini. Opazimo tudi skrb, ki izhaja iz strahu pred okužbo in posledicami, ki jih okužba prinese. Mlade pa ni skrbelo zgolj zase, ampak tudi za družinske člane. Na splošno so o korona virusu in okužbah veliko razmišljali, prav tako jih je skrbelo za prihodnost. Pojavijo se razmišljanja, kako bo izgledal nov vsakdan po epidemiji in v kolikšni meri bo enak kot prej, na kar so vplivali tudi mediji. Mladi menijo, da so bile novice napihnjene in večkrat neresnične. Razberemo tudi, da se zaradi velike količine prostega časa pojavi prekomerna uporaba elektronskih naprav. Navedene ugotovitve lahko povežemo z ugotovitvami Dobnik Renka in drugih (2020, str. 4), ki navajajo, da se posledice stresnih dogodkov kažejo na področju vedenja,

čustvovanja, doživljanja, učenja ter v vsakodnevnih rutinah. Na odzive otrok vplivajo dejavniki, kot so starost, razumevanje situacije, količina, vrsta in kakovost informacij, ki jih prejmejo, pretekle izkušnje, strategije, ki jih uporabljajo pri obvladovanju stresnih situacij, podpora iz domačega okolja in drugi relevantni dejavniki (Dobnik Renko, idr., 2020, str. 4).

Eden od mladostnikov se je tekom epidemije spopadal z žalovanjem zaradi smrti očeta. Ob tem je poudaril, da je o očetu veliko razmišljal, po njegovem celo preveč in hkrati ni imel volje za kakršnekoli aktivnosti, če se je le dalo, je dan preživel v postelji. Soočal se je tudi s stiskanjem v prsih. Razberemo lahko, da je epidemija žalovanje zanj poslabšala in podaljšala, tudi sam je mnenja, da bi se lažje soočil z žalovanjem, če bi ob sebi imel podporo prijateljev, s katerimi bi se lahko družil in se na tak način zamotil.

Najpogosteje so kot glavni vir ali vzrok stiske navajali šolo ter šolske obveznosti, sledila je družina, konflikti in smrt v družini. Navedena je bila tudi zaskrbljenost zaradi pretirane uporabe elektronskih naprav ter frustracija ob slabi internetni povezavi in s tem šolanje na daljavo. Sogovorniki so pogrešali druženje v živo ter organizirane prostočasne aktivnosti in hobije, ob tem se pojavi tudi občutek dolgčasa. Opazimo tudi strah pred okužbo in stres ob informacijah o koronavirusu.

Pri otrocih in mladostnikih lahko stiske pogosto pridejo do izraza tudi preko telesnih simptomov (Dobnik Renko, idr., 2020, str. 4). Mladi navajajo soočanje s slabim počutjem, ki je občasno bilo posledica spopadanja s stiskami v duševnem zdravju. Sogovorniki navajajo predvsem glavobole, pekoče oči, utrujenost, zakrčenost, stiskanje v prsih, bolečine v želodcu in težave z dihanjem kot posledico prebolelega covid-19. Trije intervjuvanci niso opazili težav v fizičnem počutju.

Razlike v duševnem zdravju, ki jih je prinesla epidemija, so vidne predvsem v drugačnem razmišljanju in spremembi perspektive mladostnikov, ki se odražata tudi v spoznanju vrednosti druženja, svobodnega gibanja oz. vsega, kar se jim je prej morda zdelo samoumevno. Opazili smo, da mladim ostaja strah pred okužbo, zato jih še toliko bolj moti ravnodušno obnašanje ljudi in neupoštevanje previdnostnih ukrepov. Občasno še vedno občutijo jezo in razmišljajo bolj negativno. Kljub temu pa trenutno duševno zdravje opišejo kot dobro ali celo boljše, kot je bilo pred epidemijo. Tudi tisti, ki so občutili poslabšanje med epidemijo, sedaj povedo, da se situacija izboljšuje. Ponovno obiskovanje prostočasnih aktivnosti, ki pozitivno vplivajo na razpoloženje, je prispevalo k izboljšanju duševnega zdravja. Razberemo lahko, da so se mladi iz epidemije veliko naučili, predvsem znajo prepoznati, kdo je pravi prijatelj, pozorni so na prekomerno uporabo telefona ter prepoznavajo negativne in pozitivne vidike vsake situacije, s čimer dobijo celostno sliko in ne pomislijo takoj samo na

najslabše. Gregorčič Mrvar, Jeznik in Kroflič (2020) izpostavljajo, da bodo posledice stanja med epidemijo še dolgo časa opazne. Številni strokovnjaki opozarjajo, da se bodo stiske povečale, odzivi mladostnikov pa bodo različni. Nekateri bodo bolj razdražljivi, jezni ali tesnobni, medtem ko se bodo drugi umikali ali pa ravno nasprotno, bolj aktivno iskali družbo in stik z odraslimi (Gregorčič Mrvar, Jeznik in Kroflič, 2020).

Iz zapisa ugotovitev sklepamo, da so mladostniki s posebnimi potrebami med epidemijo doživljali predvsem negativne občutke, kot so tesnoba, strah, žalost in podobno. Navedene občutke lahko povežemo z različnimi dejavniki, npr. s prilagajanjem na nove okoliščine, šola, družino, mediji, pomanjkanjem druženja, enoličnostjo dni, prekomerno uporabo elektronskih naprav in strahom pred okužbo. Tudi spopadanje s težkimi družinskimi stiskami in po vrhu še z epidemijo je pustilo negativen vpliv na duševno zdravje mladostnikov. Šola, družina in pomanjkanje druženja so bili glavni vzroki stisk mladih. Spopadali pa so se tudi s slabim počutjem, največkrat z glavoboli in utrujenostjo. Vsem naštetemu navkljub, lahko rečemo, da je duševno zdravje mladih enako kot pred epidemijo ali pa se je celo izboljšalo, saj so se ponovno vzpostavile stare rutine.

- ***Na kakšen način so se soočali s stiskami?***

Iz rezultatov sem razbrala, da so se mladi v primeru soočanja s stiskami obrnili na več zaupnih oseb. Največkrat so bili to prijatelji, za katere imajo mladi občutek, da jih bolje razumejo kot odrasle osebe. Tisti, ki imajo malo prijateljev ali pa med epidemijo z njimi niso vzdrževali stika, so se zaupali družini, včasih sta bila to oba starša, spet drugič samo mama. Med seboj so se bolj povezali tudi bratje in sestre. Nekaj sogovornikov se je v primeru stiske pogovorilo tudi s psihologinjo, vzgojiteljico ali razredničarko. Spet drugi so pomoč raje poiskali sami na internetu ali pa čisto omejili uporabo elektronskih naprav. Vir pomoči je predstavljajo tudi druženje, ko je bilo to dovoljeno. Eden od sogovornikov bi si želel več druženja s prijatelji in družino ali pogovorov s svetovalno delavko.

Ugotovila sem, da mladi prepoznavajo, da je pomoč prijateljev odvisna od tega, koliko se lahko z neko situacijo ali težavo poistovetijo. Težave, ki so bile povezane z epidemijo, so lahko razrešili skupaj ali si vsaj pomagali s kakšnim nasvetom, medtem ko ob kompleksnejših težavah, s katerimi se marsikdo še ni srečal, ne vedo, kako bi pomagali.

- ***Kako je sprememba rutine vplivala na družinsko dinamiko, odnose in posledično na počutje otrok s posebnimi potrebami?***

Ugotovila sem, da je sprememba rutine kot posledica epidemije covid-19 zelo različno vplivala na družinsko dinamiko in odnose. Kot navaja Sodja (2020, str. 1), smo bili ljudje med

epidemijo omejeni na stike z zgolj ostalimi člani gospodinjstva, kar je lahko pustilo pozitiven vpliv na medosebne odnose ali pa jih poslabšalo. Veliko dejavnikov je, ki so vplivali na slabše odnose v družinah, med njimi dalj časa trajajoči ukrepi, morebitna izguba dohodka ali negotovost glede zaposlitve ter usklajevanje poklicnega in družinskega življenja. Poudarjeno je, da so se obstoječi stresorji še okrepili, sploh za otroke (Sodja, 2020, str. 1). Ugotovitve se skladajo z zapisanim, saj so se v nekaterih družinah razumeli dobro oz. enako kot pred epidemijo, spet drugje so bili odnosi slabši, čutiti je bilo napetost. Na kakovost odnosov je vplivalo več dejavnikov, in sicer je eden od njih bila omejitev gibanja, ki je nekaterim družinam onemogočila stike, drugim, ki so živeli skupaj, pa omogočila večjo povezanost. Tisti, ki so se v domačem okolju počutili dobro, navajajo dobre odnose in manj sprememb v družinski dinamiki. Opazili smo, da so občutki dolgčasa, osamljenosti, pomanjkanja zasebnosti in distance slabšali družinske odnose, medtem ko so jih skupne aktivnosti izboljševale. Aktivne družine niso vedele, kako preživljati prosti čas, zato so raziskovale nove aktivnosti in odkrivale skupne interese. Mladostniki iz teh družin poročajo o večji povezanosti in boljšem poznavanju družinskih članov, večjem zaupanju in podpori. Tudi Turk Niskač (2020, str. 110) navaja, da so družine, predvsem starši, videle pozitivne vidike epidemije, saj so imeli več priložnosti za pogovor, krepitev medsebojnih vezi (tako med starši kot sorojenci) in več časa za druženje, zato se je marsikje izboljšala komunikacija, hkrati pa je bilo prisotne več dobre volje in humorja ter več sodelovanja.

Med negativne dejavnike pa spadajo prepiri, konflikti, vpitje, nervoza in čustveni izlivi. Predvsem za najstnike, ki se začenjajo obračati stran od preživljanja časa v družinskem krogu, je bila ujetost v ozek družinski krog lahko negativna izkušnja. Pogosto so bili navedeni tudi pomanjkanje stikov in druženja s starimi starši, z bratranci, s sestričnimi in z drugimi sorodniki ter družinskimi prijatelji, pa tudi omejitev gibanja na občine. Posledično je sledilo manj pogovorov, druženj, skupnih izletov in kosil. Mladi so ogromno časa preživeli pred zasloni, saj se je šolska obveznost razvlekla čez cel dan. Tudi pouk na daljavo je bil vir tenzij (Turk Niskač, 2020, str. 111), kar potrjujejo rezultati pričujoče raziskave. Na občutke stresa mladih je namreč vplivalo delo in šolanje od doma, ki sta spremenila potek dneva in običajno vsem družinskim članom naložila več obveznosti, ki so se zavlekle čez cel dan. Preobremenjenost z delom (službenim ali šolskim) je omejevala družinsko interakcijo. Tisti starši, ki so delali manj, so bili običajno zaskrbljeni glede dohodka in so s svojimi občutki skrbi vplivali na ostale družinske člane. Vsaka družina se je skozi epidemijo srečevala s svojimi stiskami, nekatere več, nekatere manj. Izpostavljena je bila smrt v družini, ki sicer ni imela večjega vpliva na odnose, temveč bolj na splošno vzdušje v družini.

Pomembni so tudi individualni dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družini. Eden od sogovornikov je pri sebi opazil spremembe, ki so vplivale na boljši učni uspeh, lažje učenje in učinkovitejšo komunikacijo s profesorji. Sebe je izpostavil kot največjo spremembo v družinski dinamiki, saj je s pomočjo svojega obnašanja izboljšal odnose v družini.

V nekaterih družinah se je povečalo število konfliktov, katerih vzroki so bili različni, vključno z ekonomsko negotovostjo staršev, stresom zaradi dela od doma, stresom zaradi šole, pomanjkanjem zasebnosti ali pa se je vzrok prepira mladim zdel nepomemben. Spet drugje je bilo konfliktov enako kot prej ali pa so bili redki in so družine raje izkoristile čas za povezovanje, pogovor in podporo.

Vrnitev v običajne rutine, torej tiste pred epidemijo, je pomenila nove spremembe v odnosih, ki niso bile nujno pozitivne, saj so se družinski člani spopadali z novimi stresi.

Iz zgornjega zapisa lahko sklepam, da je epidemija covid-19 imela različen vpliv na družine, glede na zmožnosti prilagoditve novim okoliščinam posamezne družine. Nekatere družine so se spopadale s stiskami oz. se soočale z izzivi, ki so bili posledica dela od doma, povečane količine šolskih obveznosti, osamljenosti, pomanjkanja zasebnosti, občutka distance in dolgčasa, medtem ko so se druge bolj prilagodile novim okoliščinam in se posledično bolj povezale med seboj in okrepile odnose, saj so imeli več časa za pogovor, druženje in skupne aktivnosti. Na družinske odnose so vplivale tudi spremembe pri posameznikih. Povzamem lahko, da je bil vpliv epidemije rezultat okoliščin, v katerih družine živijo in hkrati rezultat odzivov posameznih družinskih članov. Tako kot pravijo Mikuž, Musil, Kodrič, Svetina in Juriševič (2020), v družinah, kjer so bili ugodni bivalni pogoji brez ekonomske stiske in z dobrimi odnosi, so se nekateri vidiki obdobja samoizolacije dojemali kot pozitivni. Tam, kjer so se soočali s stiskami, pa bodo lahko kompleksne ekonomske, socialne in osebne posledice ukrepov za preprečevanje širjenja virusa vplivale na več generacij. Posledice ukrepov bodo lahko nekateri otroci in mladostniki čutili še mesece ali celo leta v prihodnosti (Mikuž, Musil, Kodrič, Svetina in Juriševič, 2020).

- ***Kako je izobraževanje na daljavo vplivalo na njihovo počutje?***

Ugotovila sem, da je izobraževanje na daljavo za marsikoga od mladih predstavlja stres in stisko. Samo trije temu nasprotujejo, in sicer povedo, da jim je mirno domače okolje bolj ustrezalo, saj jih moteči dejavniki v šoli vznemirjajo. Kroflič (2020) pravi, da je zapiranje šol povzročilo naraščanje psihičnih stisk pri dijakih ter da so spremembe v dnevni rutini prinesle nove izzive, ne le tehnološke, ampak tudi povečan obseg dela in težave pri prilagajanju na nove okoliščine. Vse naštetu potrjujejo tudi moji sogovorniki, eden od prvih omenjenih izzivov je

namreč prilagajanje na nove okoliščine, kasneje pa se omenja tudi povečan obseg šolskega dela, ki mladim da občutek nenehnega dela na računalniku.

Presenetilo me je, da so za izvajanje pouka (na začetku) uporabljali več aplikacij, zato lahko razumem, stisko in zmedo, veliko količino prilagajanja ter slabo organizacijo pouka na daljavo, ki jo navajajo sogovorniki. Kot težava je največkrat omenjena internetna povezava, ki pa je nekaterim služila kot izgovor. Frustracijo je povzročalo tudi neznanje uporabe programov za izvajanje pouka na daljavo, kar avtorica Makarič (2020, str. 96) označi kot največjo težavo, ki posledično vpliva na reševanje nalog in prisostvovanje pri pouku. Srečevali so se tudi s pomanjkanjem motivacije in osredotočenosti, utrujenostjo ter zmanjšano sposobnostjo pomnjenja. Opazila sem, da mladostniki včasih pouka sploh niso spremljali, temveč so raje igrali videoigre oz. počeli stvari, ki jih profesorji niso mogli opaziti, to lahko povežemo z »Zoom utrujenostjo« in neprekinjeno delno pozornostjo, ki se pojavljata med šolanjem na daljavo. Zoom utrujenost pomeni, da so bili mladi veliko bolj utrujeni, ne glede na to, da je pouk trajal enako dolgo kot v učilnici. Problem je namreč odsotnost nebesedne komunikacije, sočasna uporaba pogovornega okna ter zamik med tem, ko oseba nekaj naredi in tem, ko mi to dejanje zaznamo, kar pa od naših možganov zahteva več napora. Neprekinjena delna pozornost pa poraja problem, da si učenci zapomnijo manj, saj so poleg pouka igrali še igrice ipd. (Filipič, 2021).

Ugotovila sem, da so mladi po večini manj stresa doživljali pri pouku v živo, šolanju na daljavo so pripisali tudi večjo zahtevnost, kar potrjuje raziskava zavoda Republike Slovenije za šolstvo (2020). Hkrati v raziskavi povedo, da so šolarji kot negativni vidik izpostavili pomanjkanje socialnega stika, kar se prav tako povezuje z rezultati naše raziskave (Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2020). Mladi navajajo še pomanjkanje gibanja, pogrešali so aktivno življenje in želeli so si, da se enolični dnevi učenja na daljavo čim prej končajo. Stres so doživljali tudi zato, ker niso vedeli, kdaj lahko gredo na osnovne potrebe, saj so bili petminutni odmori za marsikoga prekratki.

Opazila sem, da je bilo večkrat izpostavljeno nerazumevanje navodil, nalog in učne snovi, kar lahko povežemo s pomanjkanjem podpore, ki jo prav tako navajajo sogovorniki. V šoli so jim spremljevalke, učitelji in vzgojitelji pomagali v večji meri kot pri pouku na daljavo. Eden od intervjuvancev ni razumel ničesar, saj je gluhi in po večini bere z ustnic, pri pouku na daljavo pa to ni bilo možno. Presenetilo me je, da pouka zanj niso prilagodili ali mu ponudili pomoči. Stisko je zanj predstavljajo tudi šolanje v živo, ko so morali nositi maske, a je lahko vsaj kaj vprašal in so mu odgovor napisali na tablo. Tudi avtorica Makarič (2020, str. 96) navaja, da bi morali dijakom z avtističnimi motnjami ter gluhim in naglušnim najbolj prilagoditi učno

okolje. Ob tem pa prepozna tudi ovire, kot so nerazumevanje snovi, navodil in težave pri preverjanju in ocenjevanju znanja (Makarič, 2020, str. 96).

Pričakovala sem, da bo več mladih kot ljubšo metodo izobraževanja izbralo šolanje v živo. Zgolj ena intervjuvanka šolanje na daljavo navaja kot boljše od tistega v živo, dva pa omenjata, da bi se kratkoročno lahko izobraževala na daljavo, dolgoročno pa raje v živo. Kot prednosti šolanja na daljavo mladostniki izpostavljajo več miru in dobro počutje v domačem okolju, lažje sodelovanje pri pouku oz. večjo sproščenost pri ocenjevanju, kjer te nihče ni videl, če nisi prižgal kamere. Tudi Japelj (2020, str. 95) navaja, da je samostojno pridobivanje učne snovi doma, brez ustreznih razlag in prilagoditev, težko premostljiva ovira, vendar so se pojavili tudi primeri, kjer so nekateri učenci, še posebej tisti, ki so občutljivi na hrup in preobilje senzornih dražljajev ali pa tisti z motnjami pozornosti in avtističnega spektra, morda v umirjenem domačem okolju funkcionirali celo bolj uspešno kot v šolskem okolju.

Opazila sem, da so nekateri izkoriščali prednosti šolanja na daljavo, in sicer tako, da so prepisovali pri ocenjevanjih znanja. Ostali, ki kot ljubši način šolanja izbirajo šolanje v živo, omenjajo več razlogov. Razberem lahko, da se jim šolanje v živo zdi bolj zabavno, ker profesorji uporabljajo različne metode poučevanje hkrati in je učenje bolj raznoliko, ker ni omejeno zgolj na sedenje za računalnikom. V šoli so bili deležni tudi več pomoči, zato jim je bilo takšno šolanje manj stresno kot tisto doma. Omenjajo, da so pogrešali druženje ter prostočasne aktivnosti. Celodnevno sedenje pred računalnikom pri šolanju na daljavo je prispevalo k večji utrujenosti in pomanjkanju gibanja.

Skupinske dejavnosti so bile spodbujene v manjši meri, kjer pa so bile, pa je bilo to zgolj občasno. Opazili smo, da bi si intervjuvanci želeli dela po skupinah, saj bi jim to lahko pomagalo pri lažjem razumevanju snovi in bi spodbujalo druženje ter debate, saj je obojega med epidemijo primanjkovalo. Četudi sogovorniki navajajo malo skupinskega dela, pa so si med seboj veliko pomagali, večinoma preko socialnih omrežij.

Šolski uspeh treh sogovornikov je ostal enak kot pred epidemijo, pri treh se je izboljšal, dva pa navajata, da je sedaj slabši kot prej. Razlog za izboljšanje učnega uspeha je lažje pridobivanje ocen, razlog za slabši učni uspeh pa nerazumevanje snovi.

Iz napisanega lahko sklepam, da je za večino intervjuvancev šolanje na daljavo predstavlja stres in stisko. Spopadali so se z zmedenostjo zaradi slabe organizacije šolanja na daljavo, frustracijo zaradi nerazumevanja pouka, premalo podpore in neznanja uporabe programov za šolanje na daljavo. Občutili so več stresa, saj se je povečala količina šolskega dela in s tem tudi zahtevnost pouka. Mnogi so ob tem doživljali pomanjkanje motivacije ter utrujenost. Opazila sem pomanjkanje prilagajanja pouka mladim, ki bi to potrebovali. Dobra

primera tega sta neprilagojenost in nepripravljenost za pomoč dijaku, ki je gluha ter dijakinja, ki je gibalno ovirana. Dijakinja je namreč doživljala strah pred tem, da bi manjkala pri pouku, ko bi jo profesor poklical, zato več ur ni uspela na stranišče, prav tako so za to bili krivi prekratki odmori.

Kljub naštetemu pa najdemo nekaj posameznikov, ki zaradi izobraževanja na daljavo niso doživljali stiske, temveč so uživali v mirnem domačem okolju, kjer so bili tudi bolj sproščeni in so zato lažje sodelovali pri pouku.

- ***Kakšno vlogo je v času zaprtja šol imela svetovalna služba?***

Ugotovila sem, da večina sogovornikov s svetovalno službo ni imela rednih srečanj, zgolj dva sta s svetovalno službo redno sodelovala, nekaj mladih pa je imelo po en stik. Razlogi, zakaj sodelovanja niso potrebovali, so različni, med drugim navajajo, da niso čutili potrebe ali so srečanja prekinili zaradi težav z razumevanjem, ki so se pojavile zaradi dela preko spletnih orodij. Presenetilo nas je, da intervjuvancu, ki je imel težave z razumevanjem, niso ponudili prilagoditev, razen komunikacije preko elektronske pošte, saj je vloga in odgovornost svetovalne službe aktivno usmerjanje v sodelovanje in podporo otroku (Loreman, 2009).

Tisti, ki so omenjali redna srečanja, povedo, da jim je bila podpora svetovalne službe v veliko pomoč in hkrati izražajo hvaležnost, da so srečanja glede na izredno stanje sploh potekala. Stik svetovalne službe z dijaki je pomemben, saj lahko svetovalna delavka predstavlja zaupno osebo, zaveznika oz. varno zavetje, kamor se mladi lahko umaknejo, ko se drugje ne počutijo sprejete ali ko ni nikogar drugega, ki bi jih poslušal (Jeznik in Šarić, 2022).

Ob povečanju stiske so bila srečanja bolj pogosta kot samo enkrat tedensko in intervjuvanca sta svetovalno službo lahko kontaktirala kadarkoli izven dogovorjenih terminov, po elektronski pošti. Pogovori so večinoma potekali s šolskimi psihologinjami, samo eden od sogovornikov omenja pogovor s socialno delavko. Teme, o katerih so se pogovarjali, so bile raznolike, od tega, kako bolje porabiti prosti čas, premagati slabo počutje ob preveliki uporabi elektronskih naprav, kako se spopadati s stresom zaradi šolskih obveznosti, katere tehnike za obvladovanje čustvenih stisk obstajajo, vprašanja o maturi do čisto vsakdanjih izkušenj in izzivov zaradi epidemije. Intervjuvanci, ki srečanj niso potrebovali, so pomoč iskali drugje, npr. pri starših, prijateljih ali sošolcih.

Svetovalna služba je stik z uporabniki vzpostavila preko aplikacije MS Teams ali katere druge, če so uporabniki izrazili drugačne želje. Na voljo so bile tudi preko elektronske pošte, za razna vprašanja ali dogovor za termin. Mladi poročajo, da je bilo stik enostavno vzpostaviti, znali so tudi poiskati kontakte, ki so navedeni na šolski spletni strani. Opazila sem, da so tudi

tisti, ki niso imeli srečanj, vedeli, kje najti kontakte in kako kontaktirati svetovalno službo. Dilema, ki se je pojavila pa je bil delovni čas oz. čas, ko so svetovalne delavke dosegljive. Ugotovila sem, da je primanjkovalo informacij o delovnem času. Četudi so sogovorniki sklepali, da je delovni čas enak kot, če bi bili v šoli, bi morali to poudariti, kar priporočata tudi avtorici Gregorčič Mrvar in Šarić (2020). Poudarjata, da morajo svetovalne delavke ohranjati stike na način, da dajo uporabnikom vedeti, kdaj in kje so na voljo za pomoč (Gregorčič Mrvar in Šarić, 2020). Tisti, ki so bili z dosegljivostjo svetovalne službe seznanjeni pa pravijo, da so bile fleksibilne in so se odzvale zelo hitro. Ne glede na slabo opredelitev delovnega časa pa lahko iz rezultatov razberem, da so mladostniki s svetovalno službo zadovoljni, saj so se svetovalne delavke odzvale, ko se je potreba pojavila. To lahko povežemo tudi s tem, da polovica intervjuvancev navaja občutek zadostne količine podpore. Tudi tisti, ki niso imeli takšnega občutka, bi podporo bolj potrebovali pri pouku in šolskem delu. Samo eden je izpostavil željo po točni opredelitvi delovnega časa in izvajanju različnih delavnic. Iz tega lahko povzamemo, da je svetovalna služba ključnega pomena, saj lahko svetovalni delavci s svojim strokovnim znanjem v individualnem načrtovanju, razumevanju specifičnih okoliščin in konteksta ter skupnim oblikovanjem praktičnih rešitev, prilagojenih posameznim situacijam, omogočajo odzive na novo nastale izzive. Hkrati pa se aktivno ukvarjajo tudi s tistimi izzivi, ki so se že prej pojavljali, a so bili v situaciji epidemije še bolj poudarjeni (Rape Žiberna in Kodele, 2021, str. 199).

Sklep, ki ga lahko razberem je, da je svetovalna služba za mladostnike s posebnimi potrebami predstavljala različno vlogo glede na njihove želje in potrebe. Za posameznike, ki so se soočali s stiskami je svetovalna služba predstavljala ključni vir opore in podpore, še posebej ob povečanih stiskah, ko so izrazili dodatno pripravljenost za pomoč. Tudi tisti, ki so s svetovalno službo sodelovali samo enkrat so pridobili pomembne informacije za lažje spopadanje s težavami, ki so se pojavile zaradi novih okoliščin. Četudi niso prilagodili okolja za dijaka, ki je imel težave z razumevanjem, pa so vsaj ponudili komunikacijo preko elektronske pošte, kar kaže na prilagodljivost svetovalnih delavk. Iz izraženega zadovoljstva z delom svetovalne službe razberemo, da je le-ta delovala dobro, bila dosegljiva in fleksibilna pri nudenju pomoči. Mladostniki, ki svetovalne službe niso potrebovali, so vire pomoči iskali drugje.

- ***Kako je pomanjkanje stikov s prijatelji vplivalo na počutje otrok?***

Iz rezultatov lahko razberem, da so se mladostniki kljub epidemiji trudili vzdrževati stike s svojimi prijatelji. Vsi so za to uporabljali socialna omrežja, pogosto pa so se med seboj

tudi poklicali. Ob blažjih epidemioloških ukrepih so se družili tudi v živo, ko so uspeli v to prepričati starše, ki so postavili določene pogoje. Ugotovila sem, da so stike poskušali vzdrževati tudi med poukom, ko so med skupinskim delom podelili, kaj se jim trenutno dogaja v življenju ali preko elektronske pošte, ko so si izmenjali zapiske. Vzdrževanje stikov je zelo pomembno, saj lahko mladi, ki so doživeli socialno izolacijo, z dobro socialno podporo občutijo manj tesnobe, osamljenosti, žalosti, razdražljivosti in imajo boljši spanec (Tomat, 2020).

Presenetilo me je, da trije sogovorniki stikov s prijatelji niso vzdrževali. Razlogi so bili različni, nekateri imajo malo zaupnih prijateljev, drugim pa se prijatelji niso javljali, zato so dobili občutek, da jim zanje ni mar in se stika niso več trudili vzpostaviti. Omenjajo tudi osamljenost, ki prinaša občutek praznine, žalosti, sramote in zaznavo odtujenosti od drugih ljudi (Smith, Steinman, Casey, 2020).

Med epidemijo so najbolj pogrešali druženje s prijatelji ali sorodniki. Opazimo lahko, da bi tisti, ki niso vzdrževali stika s prijatelji, potrebovali zaupno osebo, s katero bi podelili svoje stiske. Pogrešali so tudi druženje v kinu, nakupovanje s prijateljicami, objeme, igranje video iger in hobije ali športne aktivnosti, ki so, v kolikor so bile organizirane, med epidemijo odpadle.

Ugotovila sem, da večini mladih druženje s prijatelji veliko pomeni. Ena intervjuvanka se raje družijo z družino. Prijatelje omenjajo kot osebe, ki jim lahko zaupajo hkrati pa jih razumejo in so jim v podporo ter pomoč. Tudi tisti, ki imajo malo prijateljev, omenjajo, da jim druženje z njimi veliko pomeni ter istočasno poudarijo, da lažje gradijo na manjšem številu zaupnih odnosov. Človek je namreč družbena žival, ki ne zmore živeti izolirano od drugih, saj to lahko vodi v težave pri zadovoljevanju potreb in razvoju osebne identitete (Pietrabissa in Simpson, 2020). Razberemo pa tudi, da je bilo pomen druženja težje prepoznati, ravno zato, ker ga je bilo malo.

Prijatelji so v veliki meri predstavljeni kot vir pomoči, ker so zanesljivi in jim lahko mladi zaupajo, v večini bolj kot staršem ali zaposlenim na šoli. Prepoznavajo pa, da je pomoč prijateljev odvisna od tega, s kakšno situacijo se intervjuvanec spopada. V kolikor se prijatelji z njim lahko poistovetijo, lažje pomagajo ali ponudijo vsaj nasvet. Ne glede na to, da so tudi družina in svetovalne delavke omenjene kot vir pomoči, lahko razberem, da mladim bolj pomaga in več pomeni podpora in pomoč prijateljev, kar potrjujejo tudi avtorji Camara, Bacigalupe in Padilla (2017), ki pišejo o pomembnosti medvrstniških odnosov. Mladostniki se namreč po pomoč najprej zatečejo k prijateljem, ki jih poznajo ali so jim bližje, in ne k usposobljenim zdravstvenim ali socialnim službam. Prijateljstvo ali dober odnos pomaga

mladostnikom, da poiščejo pomoč pri vrstnikih, ki jim zaupajo, so dovolj zreli in ne obsojajoči (Camara, Bacigalupe in Padilla, 2017).

Sklepam torej, da mladi prijatelje dojemajo kot močan vir pomoči in podpore, sploh v času povečanih stisk. Mladi so se aktivno trudili vzdrževati stike preko socialnih omrežij, telefonskih klicev ali z druženjem v živo. Najbolj so pogrešali druženje, zato lahko izpostavimo, da ima podpora prijateljev največjo vrednost. Nekateri so pomen druženja težko prepoznali, saj je bilo le-to med epidemijo omejeno. Pomanjkanje druženja oz. socialnih stikov je negativno vplivalo na mlade, saj ob sebi niso imeli oseb, ki so jim prej zaupali največ svojih težav.

- ***Kakšna je potrebna podpora in pomoč?***

Med epidemijo se so še bolj izpostavile neenakosti mladih in okoliščin, v katerih živijo. V obdobju negotovosti, stresa in duševnih pritiskov je ključno poznati možnosti, kam se lahko obrnemo po pomoč (Mladinski svet Slovenije, 2021, str. 2). Mladi so se med epidemijo obračali predvsem na svoje prijatelje, družino ali poiskali strokovno pomoči pri svetovalni službi, vzgojiteljih ali razredničarkah. Prijatelji mladim predstavljajo največji vir pomoči, saj smatrajo, da jih bolj razumejo kot starši ali druge odrasle osebe. Menijo, da so prijatelji zaupne osebe, ki jih lahko razumejo in jih podprejo, kjer je to potrebno. Tisti, ki s prijatelji stikov niso vzdrževali, vseeno povedo, da jim je socialnih stikov in zaupnih oseb primanjkovalo, so se pa zato prej obrnili na družino. Včasih so bile zaupne osebe vsi družinski člani, spet drugič samo starša ali eden od njiju, lahko pa tudi sorojenci. Vir podpore in pomoči so predstavljaše tudi skupne družinske aktivnosti. Nekateri sogovorniki so se v primeru stisk pogovorili s svetovalno delavko, večinoma s psihologinjo, socialna delavka je omenjena samo enkrat. Ob rednih tedenskih srečanjih izražajo veliko mero hvaležnosti, saj marsikdo ne ve, kako bi drugače rešil težave. Tudi tisti, ki so se s svetovalno službo srečali zgolj enkrat, poročajo, da jim je pogovor pomagal. Naštejejo pa tudi druge odrasle osebe, kot so vzgojitelji, ki so vir pomoči pri domačih nalogah, učenju in lahko tudi pogovoru ter razredničarke. Nekateri mladi so si pomagali tako, da so sami našli informacije na internetu (npr. o motivaciji), saj je bilo tako hitreje ali pa niso vedeli na koga se obrniti. Vir pomoči je bilo tudi druženje, ko so epidemiološki ukrepi to dopuščali.

Mladostniki s posebnimi potrebami torej kot vir pomoči navajajo prijatelje, družino, strokovno pomoč in druženje oz. možnost ohranjanja socialnih stikov. Potreba po pomoči je odvisna od vsakega posameznika, tisti, ki so se novim okoliščinam bolje prilagodili, so potrebovali manj pomoči kot tisti, ki se niso ali pa so imeli težje okoliščine.

Če povzamem, na podlagi rezultatov raziskave sklepam, da so mladostniki vpliv epidemije covid-19 med epidemijo doživljali negativno, saj so zaradi raznih dejavnikov oz. stresorjev doživljali več negativnih občutkov kot prej. Po koncu epidemije pa mladi izpostavljajo, da njihovo duševno zdravje ostaja enako kot pred epidemijo ali se celo izboljšuje. Vpliv epidemije na družinske odnose označujejo kot različen, nekateri so se bolj povezali, drugi pa so se spopadali z več izzivi, odvisno od okoliščin, odzivov in strategij prilagajanja vsake posamezne družine. Izobraževanje na daljavo je večinoma negativno vplivalo na počutje mladih s posebnimi potrebami, saj so občutili več stresa, povezanega z večjo količino šolskih obveznosti in večjo zahtevnostjo pouka. Pojavi se tudi pomanjkanje motivacije, koncentracije in utrujenost. Vloga šolske svetovalne službe je bila različna, glede na želje in potrebe mladih, glede na dostopnost svetovalne službe in informiranje o delovnem času ter možnem procesu pomoči. Za posameznike, ki so s svetovalno službo sodelovali, je predstavljala ključen vir opore. Tisti, ki svetovalne službe niso potrebovali ali niso vedeli, kako ali kdaj navezati stik, so vir pomoči našli drugje. Mladi so se soočali s stiskami tako, da so jih zaupali bližnjim osebam, predvsem so bili to prijatelji. Navajajo še družino ter strokovne delavce na šoli, v enem primeru tudi samopomoč. Ugotovila sem, da so pri mladih prijatelji tisti, ki služijo kot največji vir moči oz. pomoči, zato je pomanjkanje stikov negativno vplivalo na mlade s posebnimi potrebami. Mladostniki s posebnimi potrebami kot potrebno podporo in pomoč navajajo prijatelje, družino, strokovno pomoč in ohranjanje socialnih stikov. Nekateri so potrebovali manj pomoči, drugi več, kar je bilo odvisno od strategij prilagajanja novim okoliščinam.

Kar se tiče uporabljene metodologije v raziskavi, bi opozorila, da rezultatov raziskave ne moremo posplošiti na druge mlade s posebnimi potrebami oz. šolska okolja, iz katerih prihajajo, saj so vsi intervjuvanci iz iste vzgojno-izobraževalne ustanove. Poleg tega opažam, da je pri šolanju na daljavo največkrat izpostavljeno, kaj je mlade najbolj ali najmanj zmotilo, ni pa opisanega dejanskega poteka šolanja na daljavo. Pri dostopnosti svetovalne službe pa pride do težave, saj je z njo sodelovalo premalo mladih, da bi lahko v celoti ocenili njeno vlogo.

6. Predlogi

V tem poglavju navajam predloge, ki bi mladim s posebnimi potrebami pripomogli k lažjemu spopadanju s stiskami, v kolikor se izredne razmere ponovijo. Nekateri predlogi so verjetno bolj ustrezni za šolo, iz katere prihajajo intervjuvanci. V navedenih razlogih se smatra, da so socialne delavke del svetovalne službe.

Predlogi za praktične ukrepe:

- Socialne delavke znotraj svetovalne službe lahko nudijo pomoč družinam, ki se znajdejo v stiski zaradi novih okoliščin in rutin, na katere se ne zmorejo prilagoditi. Povedati je potrebno, da so na voljo ter kdaj in kje so dosegljive.
- Socialne delavke bi morale (še) večji poudarek dati na vzpostavljanju delovnega odnosa z dijaki, in sicer tako, da bi večkrat šle v razred na pogovor, na delavnice ipd. ter vzpodbudile medsebojno zaupanje, kar bi mlade pripeljalo do spoznanja, da lahko zaupajo tudi nekomu drugemu in ne samo prijateljem. V poglavjih Rezultati in ugotovitve lahko namreč opazimo, kako je pomanjkanje stikov vplivalo na pomanjkanje pomoči ob stiskah. To bi rešil dobro vzpostavljen odnos s socialno delavko ter stalen poudarek, da so socialne delavke v šoli zato, da mladim (in njihovim družinam) lahko pomagajo, sploh v času izrednih razmer oz. povečanih stisk.
- Socialne delavke bi lahko pripravile anketo, kjer bi mlade vprašale, kakšno pomoč si želijo, kaj doživljajo oz. kakšna so sploh njihova pričakovanja glede svetovalne službe. Na podlagi ankete bi pripravili ustrezne ukrepe in načrt pomoči.
- V času epidemije bi morala šolska svetovalna služba, še najbolj socialne delavke in psihologinje, bolj aktivno sodelovati tudi v razredu oz. s skupino ter pripraviti delavnice, ki tematsko ustrezajo novim okoliščinam.
- Potrebno bi bilo pripraviti tudi brošure oz. letake z informaciji, kam se lahko mladostnik ali cela družina obrne po pomoč, katere institucije, zavodi, centri so na voljo, kje jih lahko najdejo in kdaj so dosegljivi.
- Svetovalna služba bi morala v času izrednih razmer jasno opredeliti delovni čas ter kje lahko mladostniki najdejo njihove kontakte.
- Na šolah bi potrebovali več projektov in programov, ki bi se usmerili k ozaveščanju o duševnem zdravju in kaj narediti, če mislimo, da se spopadamo s stisko. Hkrati bi

morali učiti tudi, kako se spoprijemati s stresom, ki ga je čedalje več zaradi hitrega tempa življenja.

- Lahko bi ustanovili skupine za samopomoč, kjer bi dijaki imeli varen prostor, da bi lahko podelili svoje stiske ali pristope in metode, kako se s stiskami soočajo in na tak način pomagali tudi drugim, ki ne vedo, kako se spopadati z novimi okoliščinami.
- Pomembna so tudi sprotne izobraževanja za socialne delavke, ki bi dala nov uvid v situacijo in hkrati prikazala strategije dela z mladimi, ki se v novem okolju srečujejo z drugačnimi težavami kot prej. Tako bi bolje vedele, kako in s kakšnimi tematikami pristopiti k mladim.
- Prilagoditi je potrebno učno okolje vsem učencem, dijakom in študentom s posebnimi potrebami, v kolikor nimamo dovolj znanja, da bi ukrepali sami pa bi morali k sodelovanju povabiti druge strokovnjake.
- Potrebna je boljša organizacija pouka na daljavo. Morali bi narediti načrt, kjer bi jasno opredelili kje, kako in kdaj bo pouk potekal. To je pomembno, saj smo le tako lahko, v primeru ponovnih izrednih razmer, zares pripravljeni.
- Med poukom bi učitelji lahko uporabljali različne metode poučevanja, ki bi pouk naredile bolj zanimiv, pritegnile mlade in povečale motivacijo ter osredotočenost. Pomagale bi tudi skupinske aktivnosti, ki nekoliko »silijo« k sodelovanju, a hkrati spodbujajo k boljšemu razumevanju snovi.
- Potrebno bi bilo sprotno preverjanje razumevanja snovi in dodatne razlage, v kolikor bi mladi to potrebovali. Poleg profesorja bi se pouku lahko priključila tudi spremljevalka, ki je prisotna pri pouku v živo.
- Organizirane aktivnosti (kot so različni športi, likovni krožki, jezikovni krožki ipd.) bi morale potekati tudi na daljavo. Iz raziskave namreč lahko razberemo, da te aktivnosti pozitivno vplivajo na duševno zdravje mladostnikov s posebnimi potrebami.

Predlogi za nadaljnje raziskovanje:

- Menim, da bi morali razširiti vzorec, da bi lahko raziskavo posplošili na celotno populacijo in dobili dejansko sliko, kako je epidemija covid-19 vplivala na mladostnike s posebnimi potrebami. Ob tem bi bilo potrebno vključiti mladostnike iz različnih šol.

- Raziskavo bi lahko izvedli tudi s svetovalnimi delavkami, kjer bi pridobili podatke o tem, kako je med epidemijo potekalo njihovo sodelovanje z mladimi s posebnimi potrebami ter kako one vidijo vpliv epidemije na duševno zdravje mladostnikov s posebnimi potrebami.
- Predlagam, da se raziskavo izvede tudi s starši, ki bi lahko podali svoje mnenje o družinskem življenju, šolanju na daljavo in socialnih stikih svojih otrok ter stiskah, s katerimi so se soočali vsi družinski člani.

S pomočjo rezultatov raziskav z mladostniki s posebnimi potrebami, starši in socialnimi delavkami bi lahko pridobili celostno sliko dogajanja med epidemijo, stisk in težav, s katerimi se sooča posamezna populacija. Tako bi lahko pripravili konkreten načrt pomoči.

7. Literatura in viri

1. Asbury, K., Fox, L., Deniz, E., Code, A. & Toseeb U. (2020). How is COVID-19 Affecting the Mental Health of Children with Special Educational Needs and Disabilities and Their Families? *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(5). Pridobljeno 17.5.2023 s <https://link.springer.com/article/10.1007/s10803-020-04577-2>
2. Banks, S., Cai, T., de Jonge, E., Shears, J., Shum, M., Sobočan, A., ... Weinberg, M. (2020). Practising ethically during Covid-19: social work challenges and responses. *International Social Work*, 63(5), 569-583. Pridobljeno 20.7.2023 s <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0020872820949614>
3. Batellino, S., Brecej, I., Mozetič Hussu, A., Ropret, D., Željani, I., & Levec, A. (2015). Poglavje Gluhi in naglušni otroci. V Vovk Ornik, N. (ur). *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami (2. izd)*. Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno 1.12.2022 s <http://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf>.
4. Bochaver A., A, Korneev, A., A., & Khlomov, K., D. (2022). School Climate Questionnaire: A New Tool for Assessing the School Environment. *Frontiers Psychology* 13. Pridobljeno 17.7.2023 s [Frontiers | School Climate Questionnaire: A New Tool for Assessing the School Environment \(frontiersin.org\)](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.912341/full)
5. Bregant, T., & Jones, D. Gibalna oviranost – značilnosti in posebnosti. V Rutar, D. (ur.) *Gibalno oviran otrok gre v šolo: priročnik za učitelje* (str. 41-69). Kamnik: Cirius.
6. Caicedo, C. (2014). Families With Special Needs Children: Family Health, Functioning, and Care Burden. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 20(6). Pridobljeno 22.7.2023 s <https://journals-sagepub-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/10.1177/1078390314561326>
7. Camara, M., Bacigalupe, G., & Padilla, P. (2017). The role of social support in adolescents: are you helping me or stressing me out?. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(2). Pridobljeno 8.8.2023 s https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2013.875480?_cf_chl=tk=iIPSpnerNdOwF2kO55h5Tbxkmw4r5MrJKIEDu0HRh4c-1691571876-0-gaNycGzND5A
8. Cenčič, M., & Pergar Kuščer, M. (2012). Dejavniki učenja in sporočilnost šolskega prostora. *Sodobna pedagogika*, 63(129). Pridobljeno 17.7.2023 s

<https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-7ZZ1UKUL/4079aaac-7b2f-45b6-a77b-29948205d923/PDF>

9. Corcoran, J., Berry, A., & Hill, S. (2015). The lived experience of US parents of children with autism spectrum disorders: A systematic review and meta-synthesis. *Journal of Intellectual Disabilities*, 19(4). Pridobljeno 22.7.2023 s <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/1744629515577876>
10. Currie, G., Finlay, B., Seth, A., Roth, C., Elsabbagh, M., Hudon, A., Hunt, M., Jodoin, S., Lach, L., Lencucha, R., Nicholas, D., B., Shakako, K., & Zwicker, J. (2022). Mental health challenges during COVID-19: perspectives from parents with children with neurodevelopmental disabilities. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 17(1). Pridobljeno 20.8.2023 s <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/17482631.2022.2136090?needAccess=true&role=button>
11. Čačinovič Vogrinčič, G. (2003). Jezik socialnega dela. *Socialno delo*, 42(4/5). Pridobljeno 25.11.2022 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-50NB4DJ3/0bc28f86-56fa-4a53-8076-4c96cd14494a/PDF>
12. Čačinovič Vogrinčič, G. (1998). *Psihologija družine: prispevek k razvidnosti družinske skupine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
13. Čačinovič Vogrinčič, G. et al. (2008). *Programske smernice. Svetovalna služba v osnovni šoli*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
14. Čačinovič Vogrinčič, G., & Mešl, N. (2013). Šolska svetovalna služba kot prostor varovanja soustvarjanja procesov učenja in pomoči v šoli. *Šolsko svetovalno delo*, 17(3/4). Pridobljeno 19.8.2023 s <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-R24FYRY3/763602fb-8c0e-4318-be2c-9a3afdad9b01/PDF>
15. Di Pietro G. Biagi F. Coelho P. Karpiński Z. Mazza J. Elikan V. & Koželj V. (2020). *Verjeten vpliv epidemije covid-19 na izobraževanje razmisleki ki temeljijo na obstoječi literaturi in nedavnih mednarodnih zbirkah podatkov*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
16. Dobnik Renko, B., Janjušević, P., Kreft Hausmeister, I., Lampret, M., Mikuž, A., Mlinarič, A., & Pristovnik, T. (2020). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v času epidemije covid-19*. Pridobljeno 1.3.2023 s http://klinikna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/05/ZKP_Dusevno_zdravje_otrok.pdf
17. Dominelli, L., Harrikari, T., Mooney, J., Leskošek, V., & Kennedy Tsunoda, E. (2020). Covid-19 and social work: a collection of country reports. *COVID-19 Social Work Research*

Forum. Pridobljeno 31.7.2023 s <https://www.iassw-aiets.org/wp-content/uploads/2020/07/IASSW-COVID-19-and-Social-Work-Country-Reports-Final-1.pdf>

18. Domiter Protner, K. (2015). Vloga socialnega kapitala na področju preprečevanja zlorabe otrok in mladostnikov v družini. *Socialno Delo*, 54(2). Pridobljeno 9.8.2023 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-J53W2YD5/af1d1afb-c6dc-4933-94d0-84f6d8428b00/PDF>
19. Filipič, U. (2021). Zakaj je šolanje na daljavo problematično?. *Razvojna in pedagoška psihologija*, 25(1). Pridobljeno 20.7.2023 s <http://revijapanika.si/2021/01/24/zakaj-je-solanje-na-daljavo-problematicno/>
20. Flander, B. (2021). Epidemija in ukrepi za njeno zajezitev: omejitev gibanja na občine in policijska ura. *Revija za kriminalistiko in kriminologijo*, 72(1). Pridobljeno 5.12.2022 s https://www.policija.si/images/stories/Publikacije/RKK/PDF/2021/01/RKK2021-01_BenjaminFlander_EpidemijaInUkrepiZaNjenoZajezitev.pdf
21. Galderisi S., Heinz A., Kastrup M., Beezhold J., & Sartorius N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*. Pridobljeno 22.2.2023 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4471980/>
22. Gomezel, A., & Kobolt, A. (2012). Vpliv družine na mladostnikovo identiteto. *Socialna pedagogika*, 16(4). Pridobljeno 20.7.2023 s https://www.revija.zzsp.org/pdf/SocPed_2012-04.pdf
23. Gorenc Šulc, M. (2017). Dolgotrajno bolni učenci - podpora svetovalne službe. *Šolsko svetovalno delo*, 21(2/3). Pridobljeno 25.11.2022 s <https://dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-9L23DW4L/799836a1-2f80-4d17-90ab-31d1e8e0003f/PDF>
24. Gregorčič Mrvar, P. (2013). Pomen svetovalne službe za kakovostno vzgojo in izobraževanje: sklepi okrogle mize. *Sodobna pedagogika*, 64(1). Pridobljeno 25.11.2022 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-F73229K8/798625df-aafb-4e90-bd5e-6124266515b6/PDF>
25. Gregorčič Mrvar, P., Jeznik, K., & Kroflič, R. (2020). *Razmislek o vlogi in pomenu šolskih svetovalnih služb v času epidemije*. Pridobljeno 15.1.2023 s <https://pedagogikaandragogika.ff.uni-lj.si/aktualno-covid-19>
26. Gregorčič Mrvar, P., Mažgon, J., Šteh, B., Šarić, M., & Jeznik, K. (2020). Soočanje šolskih svetovalnih delavk in delavcev z epidemijo covid-19. *Sodobna pedagogika*, 72(138).

Pridobljeno 15.1.2023 s https://zdpds.si/wp-content/uploads/2020/06/SSS_epidemija_raziskava_FF_2020.pdf

27. Gregorčič Mrvar, P., & Šarić, M. (2020). *Nekaj predlogov za delo šolske svetovalne službe v času izolacije zaradi epidemije*. Pridobljeno 15.1.2023 s http://arhivffweb2020.ff.uni-lj.si/pedagogika/dogodki/covid_19/predlogi_za_delo_solske_svetovalne_sluzbe
28. Görgner, J. (2017). Rojstvo otrok s posebnimi potrebami in pot k osamosvojitvi v starosti njihovih staršev. *Kakovostna starost*, 20(3). Pridobljeno 22.7.2023 s https://almamater.si/upload/userfiles/files/Dr_clanki/012.pdf
29. Gril, A. (2015). Spodbujanje participacije mladih v družbi (psihološka perspektiva). *Šolsko polje*, 26(3/4). Pridobljeno 8.8.2023 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-3KGGKI7JW/ec70588a-43bc-411a-a9d5-e942b0162293/PDF>
30. Hvalič Touzery, S. (2014). Tradicionalne socialne mreže najstarejših ljudi v Sloveniji. *Kakovostna starost*, 17 (1). Pridobljeno 8.8.2023 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-10TEKLYR/66703089-0898-4afa-b7f2-ef964ad88ae1/PDF>
31. Japelj, A. (2020). Otroci s posebnimi potrebami in šolanje na daljavo. V mednarodna strokovna konferenca. (2020). *Izkušnje in izzivi vzgoje in izobraževanja v času epidemije - zbornik povzetkov* (Slovenija, Nizozemska, ZDA). Pridobljeno 20.7.2023 s [epid20.pdf \(mib.si\)](http://epid20.pdf(mib.si))
32. Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevnar-Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., & Hafner, A. (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v sloveniji*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 22.2.2023 s http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_9_05_18.pdf.
33. Jeznik, K., & Šarić, M. (2022). Povezovanje šolske svetovalne službe z učenci, starši in zunanji ustanovi. V P. Gregorčič Mrvar, & J. Kalin (ur.), *Sodobni pogledi in izzivi v vzgojno-izobraževalnem in svetovalnem delu: prispevki ob jubileju Metoda Resmana* (str. 109-122). Ljubljana: Filozofska fakulteta.
34. Kavčič, T. (2005). Družinsko okolje in otrokov razvoj. *Psihološka obzorja*, 14(1). Pridobljeno 31.7.2023 s http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2005_1/kavcic.pdf
35. Kavkler, M., Magajna, L., Čacinovič Vogrinčič, G., Pečjak, S., Klug, M., Vernik, H., G. Bregar, K., Florjančič, S., Gerbec, I., Hafnar, M., Ambrožič, K., Košir, S., Likar, L., Somrak, T., Majer, T., Grobler, M., Jelenc, D., Ahčin, B., Morel Bera, I., Čuk, M., Fučka,

- Z., Bečan, T., Klinc, A., Horvat, J., Juhant, M., Kožuh, B., Ravnikar, F., & Škoflek, I. (2003). *Navodila za izobraževalne programe s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo za devetletno osnovno šolo*. Pridobljeno 25.11.2022 s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Navodila_9-letna_OS.pdf
36. Kobolt, A., Rajniš Pinterič, M., Rogelj, F., Čuzić, L., Rogelj, S., & Andrenšek Lep, B. (2015). Otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. V Vovk Ornik, N. (ur). *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami* (str. 32-35). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
37. Kolenec, M. F., & Kajfež, T. (2014). *Navodila za delo z otroki z avtističnimi motnjami v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom*. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno 25.11.2022 s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/f1fb39560a/PP_navodila_AM_NIS.pdf
38. Kranjc, T. (2019). Šolska kultura in klima. *Vzgoja in izobraževanje*, 50(1). Pridobljeno 17.7.2023 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-Q4F583VE/8a8da6d6-d1fc-4e3f-b1f1-0f0346e93892/PDF>
39. Kranjc, T., Drolc, A., Nose Pogačnik, Š., Pevec, M., Slivar, B., Uranjek, J., & Weilguny, M. (2019). *Varno in spodbudno učno okolje*. Ljubljana: Šola za ravnatelje. Pridobljeno 17.7.2023 s <http://solazaravnatelj.si/ISBN/978-961-6989-31-2.pdf>
40. Križaj, M., Pristavec Đogić, M., & Eror, A. (2021). *Šolanje v času Covid-19: Primerjalni pregled (PP)*. Pridobljeno 19.7.2023 s https://fotogalerija.dz-rs.si/datoteke/Publikacije/Zborniki_RN/2021/Solanje_v_casu_COVID-19.pdf
41. Krajnc, Ž., Huskić, A., Kokol, Z., & Košir, K. (2020). Učenje in poučevanje na daljavo med zaprtjem šol zaradi epidemije covid-19: perspektiva pedagoških delavcev v osnovnih in srednjih šolah v prvem mesecu pouka na daljavo. *Psihologija Pandemije*. Pridobljeno 20.7.2023 s <https://ebooks.uni-lj.si/zalozbawl/catalog/view/243/347/5754-1>
42. Kroflič, R. (2020). *Prosvetna politika in vzgoja v času pandemije (Delovna verzija)*. Pridobljeno 20.7.2023 s [http://www2.arnes.si/~rkrofl1/Teksti/Kroflic%20\(2020\)%20Prosvetna%20politika%20in%20vzgoja%20v%20casu%20pandemije.pdf](http://www2.arnes.si/~rkrofl1/Teksti/Kroflic%20(2020)%20Prosvetna%20politika%20in%20vzgoja%20v%20casu%20pandemije.pdf)

43. Kustec, S., Logaj, V., Krek, M., Flogie, A., Truden Dobrin, P., Ivanuš Grmek, M., & Vogrinc, J. (2021). *Šolsko leto 2021 v Republiki Sloveniji v razmerah, povezanih s covidom-19*. Ministrstvo za izobraževanje znanost in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/modeli_in_priporocila_2021_22.pdf
44. Kwan, C., Gitimoghaddam, M., & Collet, JP. (2020). Effects of Social Isolation and Loneliness in Children with Neurodevelopmental Disabilities: A Scoping Review. *Brain Sci.* Pridobljeno 17.8.2023 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7693393/>
45. Lavrič, A., & Štirn, M. (2016). *Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih-Priročnik za vsakdanjo rabo*. Ljubljana: Uprava RS za zaščito in reševanje.
46. Lebar, M. (2020). *Psihološki učinki socialne izolacije in njeno omejevanje*. Pridobljeno 12.8.2023 s <https://svetovalnicakameleon.si/2020/08/psiholoski-ucinki-socialne-izolacije-in-njeno-omejevanje/#lit1>
47. Ljubljanska mreža info točk za mlade. (2020). *Kam se obrniti, če se znajdeš v stiski?*. Pridobljeno 10.8.2023 s <https://www.lmit.org/za-mlade/kam-se-obrniti-ce-se-znajdes-v-stiski.html>
48. Loreman, T. (2009). *Respecting childhood*. London, New York: Continuum International Publishing Group.
49. Magajna, L., Pečjak, S., Peklaj, C., Čačinovič Vogrinčič, G., Bregar Golobič, K., Kavkler, M., & Tancig, S. (2008). *Učne težave v osnovni šoli: problemi, perspektive, priporočila*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno 17.7.2023 s http://www.ucne-tezave.si/files/2016/10/Ucne_tezave_v_OS_monografija.pdf
50. Mahmut A.T., & Ibrahim L.T. (2021). *An overview of children with special needs*. Pridobljeno 25.11.2022 s https://www.researchgate.net/publication/350158076_An_overview_of_children_with_special_needs
51. Makarič, V. (2020). Šolanje na daljavo otrok s posebnimi potrebami. V mednarodna strokovna konferenca. (2020). *Izkušnje in izzivi vzgoje in izobraževanja v času epidemije - zbornik povzetkov* (Slovenija, Nizozemska, ZDA). Pridobljeno 20.7.2023 s [epid20.pdf \(mib.si\)](http://mib.si/epid20.pdf)
52. Marušič, A., & Temnik, S. (2009). *Javno duševno zdravje*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.

53. Mesec, B. (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2: KVALITATIVNE RAZISKAVE* (skripta). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
54. Mešl, N., & Leskošek, V. (2021). Delovanje centrov za socialno delo v času prvega in drugega vala epidemije covid-19. *Socialno delo*, 60(3). Pridobljeno 5.12.2022 s https://www.revija-socialnodelo.si/mma/4_Mesl_Leskosek4.pdf/2021121011555414/
55. Metljak, U. (2020). *Otroci s čustvenimi, vedenjskimi in socialnimi težavami*. Pridobljeno s <https://www.otroci-s-posebnimi-potrebami.si/vsebine/otroci-s-%C4%8Dustvenimi-vedenjskimi-in-socialnimi-te%C5%BEavami/strokovne-zakonske-razlage/opredelitev-in-za%C4%8Dilnosti/otroci-s-%C4%8Dustvenimi-vedenjskimi-in-socialnimi-te%C5%BEavami/>
56. Mikuš Kos, A. (2017). *Duševno zdravje otrok današnjega časa*. Radovljica: Didakta.
57. Mikuš Kos, A. (2017). Šola, vrtec in duševno zdravje. *Šolsko svetovalno delo*, 21(2/3). Pridobljeno 17.7.2023 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-9NNXJ7OO/4a09e80f-c7c1-4f26-bc32-a1ca33e77682/PDF>
58. Mikuž, A., Musil, B., Kodrič, J., Svetina, M., & Juriševič, M. (2020). *Psihosocialne posledice epidemije covid-19 in spremljajočih ukrepov za otroke, mladostnike in družine*. Pridobljeno 23.7.2023 s <http://klinikna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/11/psihosocialne-posledice-epidemije-covid19-psiholo%C5%A1ka-stroka.pdf>
59. Milavec, N. (2020). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami ter razlaga termina sopojava* (Magistrsko delo). Pridobljeno z Repozitorij Univerze v Ljubljani.
60. Mlad.si. (2020). *Mednarodni dan družin – vpliv epidemije na družinsko življenje*. Pridobljeno 14.7.2023 s <https://www.mlad.si/mednarodni-dan-druzin-vpliv-epidemije-na-druzinsko-zivljenje/>
61. Miloševič Arnold, V., & Postrak, M. (2003). *Uvod v socialno delo*. Ljubljana: Študentska založba.
62. Mladinski svet Slovenije. (2021). *Duševno zdravje mladih: stališče mladinskega sveta Slovenije*. Pridobljeno 17.7.2023 s <https://mss.si/wp/wp-content/uploads/2021/03/MSS-dusevno-zdravje-mladih-MSS-003-21.pdf>
63. Mrvar, P. (2008). Šola, vrtec, svetovalni delavec in starši - vzpostavljanje stika in sodelovalnega odnosa. *Sodobna pedagogika*, 59 (2). Pridobljeno 19.8.2023 s <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-07A1WX9M/eb0bc37b-f59e-408c-b737-245b11b721b5/PDF>

64. Murgel, Jasna (2014). Socialno varstvo otrok s posebnimi potrebami v Sloveniji. *Socialno delo*, 53(1). Pridobljeno 25.11.2022 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-3KNCGSO9/ec3686de-1ac9-4a93-8040-699425cfc6b1/PDF>
65. Mušič, D. (2011). Mreža pomoči otrokom in mladostnikom z duševno motnjo v Sloveniji. *Zdravstvena nega v pediatriji*, 18. Pridobljeno 10.8.2023 s http://www.slovenskapediatrija.si/portals/0/clanki/2011/2011_1-2_18_034-039.pdf
66. Mykkestad, I., Røysamb, E., & Tambs, K. (2012). Risk and protective factors for psychological distress among adolescents: a family study in the Nord-Trøndelag Health Study. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 47(5). Pridobljeno 8.8.2023 s https://www.researchgate.net/publication/51057635_Risk_and_protective_factors_for_psychological_distress_among_adolescents_A_family_study_in_the_Nord-Trondelag_Health_Study/link/0fcfd509253413a3cb000000/download
67. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2023). *PANDEMIJA COVIDA-19 V SLOVENIJI: Izsledki spletne raziskave o vplivu pandemije na življenje (SI-PANDA)*, 26. Izvedba. Pridobljeno 25.7.2023 s <https://www.cepimose.si/wp-content/uploads/2023/04/SI-PANDA-26.-IZVEDBA-KONCNA.pdf>
68. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2022). *Šolanje od doma po mnenju šolskih delavcev vplivalo na kognitivne sposobnosti in duševno zdravje šolarjev in dijakov*. Pridobljeno 20.7.2023 s <https://nijz.si/mediji/solanje-od-doma-po-mnenju-solskih-delavcev-vplivalo-na-kognitivne-sposobnosti-in-dusevno-zdravje-solarjev-in-dijakov/>
69. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2021). *Vpliv epidemije covid-19 na duševno zdravje*. Pridobljeno 1.3.2023 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/vpliv_epidemije_covid-19_na_dusevno_zdravje_spletni_pogovor_14.5.2021.pdf
70. Nagode, A. (ur.). (2008). *Navodila za prilagojeno izvajanje programa osnovne šole z dodatno strokovno pomočjo: primanjkljaji na posameznih področjih učenja* (1. natis). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
71. N1 SLO. (2023). *Svetovna zdravstvena organizacija: Konec globalnih izrednih razmer zaradi covida*. Pridobljeno 20.6.2023 s <https://n1info.si/novice/svet/svetovna-zdravstvena-organizacija-konec-globalnih-izrednih-razmer-zaradi-covida/>
72. Okafor, A. (2021). Role of the social worker in the outbreak of pandemics (A case of COVID-19). *Cogent Psychology*, 8(1). Pridobljeno 20.7.2023 s [Role of the social worker in the outbreak of pandemics \(A case of COVID-19\) \(tandfonline.com\)](https://www.tandfonline.com)

73. Opara B. (2015). *Dodatna strokovna pomoč in prilagoditve pri vzgoji in izobraževanju otrok s posebnimi potrebami*. Ljubljana: Centerkontura.
74. Opara, B. (2009). *Otroci s posebnimi potrebami v vrtcih in šolah: vloga in naloga vrtcev in šol pri vzgoji in izobraževanju otrok s posebnimi potrebami: uresničevanje vzgojno-izobraževalnih programov s prilagojenim izvajanjem in z dodatno strokovno pomočjo: priročnik* (2. izd.). Ljubljana: Centerkontura.
75. Pietrabissa, G., & Simpson, G., S. (2020). Psychological Consequences of Social Isolation During COVID-19 Outbreak. Pridobljeno 12.1.2021 s <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.02201/full>
76. Poljšak Škraban, O., & Dekleva, B. (1997). Vloga družine v oblikovanju in razvoju identitete. *Socialna pedagogika*, 1(2). Pridobljeno 22.7.2023 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-V5L7H4KS/9fd28e55-24fb-4fe8-aa3f-66e066afb394/PDF>
77. Ramovš, J. (2014). Socialna mreža. *Kakovostna starost*, 17 (1). Pridobljeno 8.8.2023 s [http://www.inst\[1\]antonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=1422](http://www.inst[1]antonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=1422)
78. Rape Žiberna, T., & Kodele, T. (2021). Uvodnik: Kaj se lahko iz epidemije covid-19 naučimo v socialnem delu?. *Socialno delo*, 60(3). Pridobljeno 5.12.2022 s https://www.revija-socialnodelo.si/mma/Spletna_2021-3.pdf/2021121011392827/
79. Razai, M. S., Oakeshott, P., Kankam, H., Galea, S., & Stokes Lampard, H. (2020). Mitigating the psychological effects of social isolation during the covid-19 pandemic. *BMJ*, 369. Pridobljeno 9.8.2023 s <https://www.bmj.com/content/369/bmj.m1904>
80. Rode, N., Zidar, R., Lamovšek, V., Škerjanc, J., Urek, M. (2010), Socialno delo v primeru naravnih in drugih nesreč. V: Zorn, M., Komac, B., Pavšek, M., Pagon, P. (ur.), *Naravne nesreče 1: od razumevanja do upravljanja*. Ljubljana: Založba ZRC (349-355). Pridobljeno 20.7.2023 s <http://giam2.zrc-sazu.si/sites/default/files/Naravne-nesrece-01.pdf>.
81. Rusjan, M. (2007). Izredno trajno stanje. *Časopis za kritiko znanosti*, 35(229/230). Pridobljeno 31.7.2023 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-DTCE7QWP/3cab1f73-cc84-4038-81d9-236613578dee/PDF>
82. Rutar, D. (ur). (2021). *Novi svetovi, letni zbornik Centra za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Kamnik*. Cirius Kamnik: Kamnik.

83. Smith, M. L., Steinman, L. E., & Casey, E. A. (2020). Combatting Social Isolation Among Older Adults in a Time of Physical Distancing: The COVID-19 Social Connectivity Paradox. *Frontiers in Public Health*, 8(7). Pridobljeno 16.8.2023 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32850605/>
84. Sobočan, A., M. (2021). Čas pandemije in izzivi socialnega dela v Sloveniji in po svetu. *Družboslovne razprave*, 37 (96/97). Pridobljeno 20.7.2023 s dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-9YOQ4T4Y/75e6ac51-fbad-4dcd-a8d3-5f95dfd7d937/PDF
85. Sodja, U. (2020). *Vplivi Covid-19 na nekatere vidike kakovosti življenja in družbene blaginje*. Ljubljana: Urad Republike Slovenije za makroekonomske analize in razvoj. Pridobljeno 24.7.2023 s https://www.umar.si/fileadmin/user_upload/publikacije/kratke_analize/Vplivi_Covid-19_na_zivljenje__Sodja_/Vplivi_Covid-19_na_nekatere_vidike_kakovosti_zivljenja_in_druzbene_blaginje1.pdf
86. Strin Kranjc, B., Raič, V., Lab, U., Murn, T., Žunič, D., & Pinterič, A. (2015). Poglavje Slep in slabovidni otroci oz. otroci z okvaro vidne funkcije. V Vovk Ornik, N. (ur). *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami (2. izd)*. Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno 1.12.2022 s <http://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf>.
87. Teršek, Z. & Fortuna, K. (2020). Nova koronavirusna bolezen (covid-19). *Proteus*, 82 (8). Pridobljeno 5.12.2022 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-NU9NUW90/500f350a-f869-413c-b294-a5999adee43b/PDF>
88. Tomašič, T. (2020). Koronavirus sars-cov-2 in bolezen covid-19. *Farmacevtski vestnik*, 72(2). Pridobljeno 5.12.2022 s https://www.sfd.si/wp-content/uploads/sfd/datoteke/1fv2_107111.pdf
89. Tomat, N. (2020). Psihološki vidiki omejevanja socialnih stikov med pandemijo COVID-19. *Esinapsa*, 19(292). Pridobljeno 13.8.2023 s https://www.sinapsa.org/eSinapsa/stevilke/2020-19/292/Psiholoski_vidiki_omejevanja_socialnih_stikov_med_pandemijo_COVID-19
90. Turk Niskač, B. (2020). Vpliv epidemije na vsakdanjik otrok in družinsko življenje: rezultati ankete aprila 2020. *Glasnik Slovenskega etnološkega društva*, 60(2). Pridobljeno 24.7.2023 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-SYXPU4PH/3f034280-bb62-474e-87b9-51a7badb1004/PDF>

91. Urad Vlade Republike Slovenije za komuniciranje. (2020). *Slovenija razglasila epidemijo novega koronavirusa*. Pridobljeno 5.3.2023 s <https://www.gov.si/novice/2020-03-12-slovenija-razglasila-epidemijo-novega-koronavirusa/>
92. *Ustava Republike Slovenije*. (1991). Uradno prečiščeno besedilo, Ur. l. RS, št. 33/91-I, 42/97 – UZS68, 66/00 – UZ80, 24/03 – UZ3a, 47, 68, 69/04 – UZ14, 69/04 – UZ43, 69/04 – UZ50, 68/06 – UZ121,140,143, 47/13 – UZ148, 47/13 – UZ90,97,99, 75/16 – UZ70a in 92/21 – UZ62a.
93. Verbovšek, Z. K. (2021). Vloga socialnega dela pri prehodu mladih s posebnimi potrebami na trg dela. *Socialno Delo*, 4(4). Pridobljeno 19.8.2023 s <https://prehodmladih.si/wp-content/uploads/2022/01/Vloga-socialnega-dela-pri-prehodu-mladih-s-posebnimi-potrebami-na-trg-dela-Katja-V.-Zabukovec-1.pdf>
94. World health organization. (2022). *Mental health*. Pridobljeno 15.3.2023 s <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
95. Youngminds. (2021). *Coronavirus: Impact on young people with mental health needs*. Pridobljeno 12. 2. 2022 s <https://www.youngminds.org.uk/media/bdzdngxn/coronavirusreport-winter.pdf>
96. Yamamuro, K., Bicks, L.K., Leventhal, M.B. et al. (2020). A prefrontal–paraventricular thalamus circuit requires juvenile social experience to regulate adult sociability in mice. *Nat Neurosci*, 23, (1240–1252). Pridobljeno 8.8.2023 s <https://www.nature.com/articles/s41593-020-0695-6#citeas>
97. Zadavec Šedivy, N. (2023). *Kam po pomoč v stiski?*. Pridobljeno 10.8.2023 s <https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/kam-po-pomoc-v-stiski/>
98. Z. Dernovšek, M., Oreški, S., & Tavčar, R. (2009). *Kam in kako po pomoč v stiski*. Ljubljana: Izobraževalno raziskovalni inštitut Ozara.
99. *Zakon o duševnem zdravju (ZDZdr)* (2008). Ur. l. RS 77/08, 46/15 – odl. US in 44/19 – odl. US.
100. *Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (ZOFVI)* (1996). Ur. l. RS, 16/07, 36/08, 58/09, 64/09 – popr., 65/09 – popr., 20/11, 40/12 – ZUJF, 57/12 – ZPCP-2D, 47/15, 46/16, 49/16 – popr., 25/17 – ZVaj, 123/21, 172/21, 207/21, 105/22 – ZZNSPP, 141/22, 158/22 – ZDoh-2AA in 71/23.
101. *Zakon o osnovni šoli (ZOsn)* (1996). Ur. l. RS 81/06, 102/07, 107/10, 87/11, 40/12 – ZUJF, 63/13 in 46/16 – ZOFVI-K.

102. *Zakon o starševskem varstvu in družinskih prejemkih (ZSDP-1)* (2014). Ur. l. RS 26/14, 90/15, 75/17 – ZUPJS-G, 14/18, 81/19, 158/20, 92/21 in 153/22.
103. *Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1)* (2011). Ur. l. RS 58/11, 40/12 – ZUJF, 90/12, 41/17 – ZOPOPP in 200/20 – ZOOMTVI.
104. *Zakon o vrtcih (ZVrt)* (1996). Ur. l. RS 100/05, 25/08, 98/09 – ZIUZGK, 36/10, 62/10 – ZUPJS, 94/10 – ZIU, 40/12 – ZUJF, 14/15 – ZUUJFO, 55/17 in 18/21.
105. *Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (ZZVZZ)* (1992). Ur. l. RS 72/06, 114/06 – ZUTPG, 91/07, 76/08, 62/10 – ZUPJS, 87/11, 40/12 – ZUJF, 21/13 – ZUTD-A, 91/13, 99/13 – ZUPJS-C, 99/13 – ZSVarPre-C, 111/13 – ZMEPIZ-1, 95/14 – ZUJF-C, 47/15 – ZZSDT, 61/17 – ZUPŠ, 64/17 – ZZDej-K, 36/19, 189/20 – ZFRO, 51/21, 159/21, 196/21 – ZDOsk, 15/22, 43/22, 100/22 – ZNUZSZS, 141/22 – ZNUNBZ in 40/23 – ZČmIS-1.
106. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. (2020). *Izobraževanje na daljavo v času epidemije Covid-19 v Sloveniji*. Pridobljeno 20.7.2023 s <https://www.zrss.si/novice/izobrazevanje-na-daljavo-v-casu-epidemije-covid-19-v-sloveniji/>

8. Dodatek

8.1 Smernice za intervju

- Osnovni podatki
 1. Koliko si star/a?
 2. S kod prihajaš?
 3. Kaj rad počneš v prostem času?
- Šola in šolanje na daljavo
 4. Kako je potekalo šolanje na daljavo?
 5. Kateri način šolanja ti je ljubši, v živo ali na daljavo in zakaj?
 6. V kolikšni meri je bilo spodbujeno medvrstniško sodelovanje?
 7. Ali ti je šolanje na daljavo predstavljajo stisko?
 8. Kakšen je bil tvoj šolski uspeh pred in med epidemijo?
- Družinsko življenje
 9. Kako so se spremenili družinski odnosi zaradi epidemije?
 10. Kaj se je v družini (še drugega) spremenilo tekom epidemije?
- Dostopnost svetovalne službe (tako socialnih delavk kot psihologinj)
 11. Ali so s svetovalno delavko potekala redna srečanja? Če da, kako je to izgledalo?
Če ne, zakaj ne?
 12. Kdaj si lahko kontaktiral/a svetovalno službo? Ali so imeli kje navedeno, kdaj in kako so dosegljivi?
 13. Kako ste vzpostavili stik (Zoom, Teams..)?
 14. Kako bi ocenil/a dosegljivost svetovalne službe?
 15. Ali bi želel/a več podpore? Če da, kako bi to moralo potekati? Če ne, zakaj ne?
- Počutje
 16. Ali si se tekom epidemije (ukrepov, zaprtja šol) spopadal/a z negativnimi občutki?
Če da, kako pogosto si se tekom epidemije spopadala z negativnimi občutki?
 17. Kaj si doživljal/a?
 18. Kaj ali kdo ti je najpogosteje povzročalo stisko?
 19. Kdo ti je pomagal prebroditi stisko? Kam si se zatekel/a po pomoč?
 20. V kolikšni meri si se spopadal/a s slabim fizičnim počutjem in z njim povezanimi težavami zaradi negativnih občutkov, ki si jih doživljal/a?

21. Kako bi opisal/a svoje duševno zdravje pred epidemijo in kako sedaj, po epidemiji?

Kakšne spremembe opažaš?

- Socialna mreža

22. Kako si vzdrževal/a odnose s prijatelji med epidemijo?

23. Kaj, glede socialnih stikov, si najbolj pogrešal med epidemijo?

24. Koliko ti pomeni druženje s prijatelji?

25. V kolikšni meri ti prijatelji pomagajo pri reševanju stisk?

26. Kaj bi si želel/a, da bi bilo drugače?

8.2 Odprto kodiranje

8.2.1 INTERVJU A

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMA
A1	18 let	18 let	starost	Osnovni podatki intervjuvanca
A2	Iz osrednje Slovenije	Osrednja Slovenija	Regija prebivališča	Osnovni podatki intervjuvanca
A3a	preberem kakšno knjigo	branje knjigo	prostočasne aktivnosti	Osnovni podatki intervjuvanca
A3b	Poslušam glasbo	Poslušanje glasbe	prostočasne aktivnosti	Osnovni podatki intervjuvanca
A4	ko smo bili doma sta na daljavo delala tudi mama in brat	Delo od doma	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
A5	družino videla samo zvečer	Omejena družinska interakcija	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
A6	sama zaposlena	Prezaposlenost	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
A7	preveč dela za šolo	Preobremenjenost s šolskim delom	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
A8	bolj na hitro	Omejena družinska interakcija	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
A9	Bilo je slabše kot prej (pred epidemijo)	Poslabšanje odnosov	Odnosi	Družinsko življenje med epidemijo
A10	vsak je bil pod stresom zaradi svojega dela	Stres zaradi dela	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo

A11	čutili je bilo neko čudno energijo	Čudna energija	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
A12	kregali smo se več	Pogostejši konflikti	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
A13	včasih čist za brezvezne stvari	Konflikti o nepomembnih stvareh	Konflikti	Družinsko življenje med epidemijo
A14	vsak držal bolj za sebe	Občutek distance	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
A15	osamljeno	Občutek osamljenosti	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
A16	zelo stresno	Zelo stresno	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
A17	bolj naporno, kot pa tukaj v šoli	Večja zahtevnost šolanja na daljavo	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
A18	že pri prvi uri si razmišljal, kam se priključiti k naslednji uri	Organizacija in usklajevanje aplikacij	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
A19	ali bo internet deloval ali ne	Težave z internetno povezavo	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
A20	težave z internetom	Težave z internetno povezavo	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
A21	bolj zahtevno, ker smo morali veliko snovi predelati sami	Večja zahtevnost šolanja na daljavo	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
A22	meni je bilo doma grozno	Grozno	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
A23	v prvem letniku smo uporabljali Teamse in še zoom in Skype, zato je bilo še več zmede	Učenje preko spletnih orodij	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo

A24	V drugem letniku je šlo vse preko teamsov in je bilo lažje	Učenje preko spletnih orodij	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
A25	včasih kar težko sploh odšla na stranišče, ker nisem vedela ali me bo kdo poklical	Manjši stres ob šolanju v živo	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
A26	ko si končal z uro si imel bolj malo časa da pospraviš in zapreš vse ter se pripraviš na naslednjo uro	Težave pri prilagajanju	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
A27	Popoldne je bilo večina dela na računalniku, zato si imel občutek, da cel dan delaš za šolo	Prevelika količina šolskih obveznosti	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
A28	cel dan na računalniku	Občutek nenehnega dela na računalniku	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
A29	ni bilo	Brez spodbude	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
A30	profesor razlagal mi pa smo zapisovali	Pasivno poslušanje in zapisovanje	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
A31	meni bi takšne stvari pomagale, zato ker bi prej razumela snov	Pomoč pri razumevanju	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
A32	debatirala o stvareh s sošolci	Debatiranje s sošolci	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
A33	manjka družbe, je fino, če se to da nadomestiti na nek način	Druženje skozi skupinsko delo	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
A34	delo v skupinah bi lahko pomagalo pri razumevanju snovi	Pomoč pri razumevanju	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
A35	osamljenosti s katero se soočiš, ko si cel dan za računalnikom	Pomoč pri spopadanju z osamljenostjo	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
A36	v živo	V živo	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
A37	manj stresno	Manjši stres ob šolanju v živo	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
A38	nisem bila cel dan za računalnikom	Raznoliko učenje v šoli	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
A39	med epidemijo cel dan za računalnikom	Celodnevno delo na računalniku	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
A40	večinoma sedela	Sedeč položaj	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo

A41	ni nobene družbe	Pomanjkanje družbe	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
A42	skoraj nič gibanja	Pomanjkanje gibanja	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
A43	V šoli smo se vsaj med odmori premaknili v drugo učilnico	Gibanje med odmori	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
A44	jaz sem bila vmes še na vozičku, tako da sem v bistvu cel dan sedela.	Sedeč položaj	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
A45	Veliko stisko ja, veliko stisko	Da	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
A46	premalo gibanja	Pomanjkanje gibanja	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
A47	preveč dela na računalniku	Prekomerna uporaba računalnika	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
A48	šolsko delo se razpotegne čez cel dan	Šolsko delo preko celega dne	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
A49	niti za druženje z družino nimaš časa	Premalo časa za druženje z družino	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
A50	stalno pod stresom kdaj bo internet delal in kdaj ne	internetna povezava	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
A51	kdaj greš lahko na wc	Stres zaradi osnovnih potreb in časovnih omejitev	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
A52	pogrešala sem družbo	Pomanjkanje socialnih stikov	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
A53	razne aktivnosti, krožke	aktivnosti	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
A54	rabila bi nekaj, kar bi razbilo rutino	Prekinitev rutine	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
A55	vsak dan se mi je zdel isti	Enolični dnevi	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
A56	med urami imeli več odmora, recimo vsaj 10 minut namesto 5	Želja po daljšem odmoru med urami	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo

A57	moje ocene niso preveč padale	Enak	Šolski uspeh	Šola in šolanje na daljavo
A58	Da	Redna srečanja	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe
A59	Zelo mi je pomagala.	Velika pomoč	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe
A60	Imele sva po enkrat tedensko, urniku, kot prej	Tedenska srečanja	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe
A61	...tudi izven srečanj lahko pošljem mail.	Komunikacija preko elektronske pošte	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe
A62	Glede na ves stres zaradi šole, jaz ne vem kako bi to zdržala, če ne bi imela neke osebe za pogovor.	Stres zaradi šole	Tema srečanja	Dostopnost svetovalne službe
A63	Všeč mi je bilo, da vsaj to ni odpadlo zaradi epidemije.	Reden potek srečanj kljub epidemiji	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe
A64	Psihologinja s katero se redno dobivava se je trudila, da mi je na voljo, ko sem jo potrebovala.	Pogovori s svetovalno delavko	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe
A65	Na spletni strani šoli je vse navedeno.	Navedba kontaktov na spletni strani	Kontaktiranje svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
A66	...mail od psihologinje,...	Komunikacija preko elektronske pošte	Kontaktiranje svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
A67	Preko Teamsov...	MS Teams	Vzpostavitev stika	Dostopnost svetovalne službe
A68	...potekalo vedno preko ene aplikacije in ne treh različnih...	Ena aplikacija	Vzpostavitev stika	Dostopnost svetovalne službe
A69	...zelo zadovoljna.	Zelo zadovoljna	Ocena dosegljivosti svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
A70	...kar vrede.	Zadostna količina podpore	Stopnja podpore	Dostopnost svetovalne službe
A71	...redna tedenska srečanja.	Redna tedenska srečanja	Vrsta podpore	Dostopnost svetovalne službe
A72	Sem se ja.	Soočanje z negativnimi občutki	Spopadanje z negativnimi občutki	Počutje med epidemijo
A73	...zelo tesnobno,...	Tesnoba	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
A74	...skoraj vsak dan.	skoraj vsakodnevno	Spopadanje z negativnimi občutki	Počutje med epidemijo

A75	Vsak dan mi je bil enak, a hkrati je bilo vse drugače kot prej.	Enolični dnevi	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
A76	Dolgo je trajalo preden sem se prilagodila na nov vsakdanjik.	Prilagajanje na nove okoliščine	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
A77	...veliko sem jokala.	Jok	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
A78	Jok je moj odziv na stres...	Čustveni odziv na stres	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
A79	...stresa je bilo veliko.	Visok nivo stresa	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
A80	...lažje, kot da bi sprostila ventil, ki je odplaknil slaba čustva za nekaj časa.	Čustveno sproščanje	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
A81	Veliko strahu kaj se bo zgodilo...	Strah	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
A82	kako bo to vplivalo na mene in vse okoli mene.	Razmišljanje o okužbah	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
A83	Razmišljala sem o okužbah...	Razmišljanje o okužbah	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
A84	...kaj se zgodi, če jaz dobim korono...	Strah pred okužbo	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
A85	...kdo od družinskih članov.	Strah pred okužbo	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
A86	Vzdušje doma tudi ni pomagalo pri mojem počutju	Negativno vzdušje doma	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
A87	...kregali sem se počutila še slabše.	Konflikti v družini	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
A88	Nisem imela družbe, da bi komu zaupala moje skrbi...	Pomanjkanje stikov	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
A89	...pogovor po telefonu ni isto kot druženje v živo.	Pomanjkanje druženja v živo	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
A90	Šola. Vse kar je povezano s šolo.	Šola	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
A91	...strah pred okužbo...	Strah pred okužbo	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
A92	...družina...	družina	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
A93	...kreganje...	Konflikti	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
A94	Družina	Družina	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
A95	Psihologinja	Psihologinja	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo

A96	Potrebovala bi še kakšnega prijatelja	Potreba po socialni podpori	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
A97	druženje v živo...	Potreba po druženju	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
A98	Počutila sem se izčrpano.	Izčrpanost	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
A99	...bolela glava.	Glavobol	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
A100	Dostikrat me je bolelo pri srcu, stiskalo od tesnobe.	Stiskanje v prsih	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
A101	Je drugačno.	Drugačno razmišljanje	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
A102	Epidemija je vplivala veliko.	Epidemija pusti vpliv	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
A103	Začela sem drugače gledati na določene stvari.	Sprememba perspektive	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
A104	Svobodno gibanje, druženje in šolanje niso samoumevni, kot se mi je prej zdelo.	Sprememba perspektive	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
A105	...bolj cenim stvari	Spoznavanje vrednosti stvari	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
A106	saj sem videla kako se lahko čez noč vse spremeni	Opažanje sprememb v vsakdanjiku	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
A107	V javnosti je drugače, saj me je še vedno malo strah okužbe, ker sem se zelo težko spopadala z mojo okužbo.	Strah pred okužbo	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
A108	Stikov nisem imela.	Pomanjkanje stikov	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
A109	imam tudi nekaj prijatelj in so se kar porazgubili.	Pomanjkanje stikov	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
A110	Včasih sem koga poklicala	Klic	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
A111	...včasih se je kdo tudi javil	občasen odgovor	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
A112	...vsi ukvarjali s svojimi problemi.	Občutek, da so vsi zaposleni s svojimi težavami	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža

A113	Najbolj sem pogrešala sorodnike.	Aktivnosti s sorodniki	Najbolj pogrešane socialne interakcije	Socialna mreža
A114	preko socialnih omrežij povezali	Socialna omrežja	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
A115	Od prijateljev sem dobila občutek, da jim ni mar zame	Občutek, da jim ni mar	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
A116	nismo veliko slišali	Pomanjkanje komunikacije	Najbolj pogrešane socialne interakcije	Socialna mreža
A117	zanesem tudi na koga drugega	Zanašanje na druge osebe za podporo	Najbolj pogrešane socialne interakcije	Socialna mreža
A118	Ne pomeni mi toliko kot druženje s sorodniki.	Večji pomen druženje s sorodniki	Pomen druženja s prijatelji	Socialna mreža
A119	S sorodniki je pa fino, obožujem družinske piknike, družabne igre, badminton ali pa kakšen drug šport.	Družinsko povezovanje	Pomen druženja s prijatelji	Socialna mreža
A120	Ne veliko	Ne	Prijatelji kot vir pomoči	Socialna mreža
A121	Bolj mi tu pomagata psihologinja in družina	Podpora psihologinje in družine	Prijatelji kot vir pomoči	Socialna mreža
A122	Mogoče več podpore	več podpore	Željene spremembe	Možne spremembe
A123	...da bi se ohranjala povezanost, kljub temu, da smo bili v svojih domovih.	ohranjane povezanosti	Željene spremembe	Možne spremembe
A124	več skupinskega dela med poukom	skupinsko delo med poukom	Željene spremembe	Možne spremembe
A125	več različnih metod dela s strani profesorjev	različne metode poučevanja	Željene spremembe	Možne spremembe
A126	pouk bil bolj zanimiv	zanimivejši pouk	Željene spremembe	Možne spremembe
A127	bolje organiziran	boljša organizacija pouka na daljavo	Željene spremembe	Možne spremembe

8.2.2 INTERVJU B

B1	22 let	22 let	starost	Osnovni podatki intervjuvanca
B2	iz osrednje Slovenije	osrednja Slovenija	regija prebivališča	Osnovni podatki intervjuvanca
B3a	igram igrice	igranje iger	prostočasne aktivnosti	Osnovni podatki intervjuvanca

B3b	se družim s prijatelji	druženje s prijatelji	prstočasne aktivnosti	Osnovni podatki intervjuvanca
B4	Med epidemijo mi je bilo težko...	Občutek stiske	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
B5	dolgčas	Občutek dolgčasa	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
B6	Več smo se kregali.	Pogostejši konflikti	Konflikti	Družinsko življenje med epidemijo
B7	Starši so delali ampak ne preveč, ker epidemski ukrepi tega niso dovoljevali	Omejeno delo staršev med omejitvenimi ukrepi	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
B8	Skrbelo jih je za službo in plačo	Ekonomska negotovost	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
B9	velikokrat je bil to vzrok preprirov	Konflikti zaradi ekonomske negotovosti	Konflikti	Družinsko življenje med epidemijo
B10	čudno vzdušje v hiši	Vzdušje	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
B11	Hotel sem se kam odmakniti pa se nisem mogel.	Pomanjkanje zasebnosti	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
B12	bolj povezal z bratom, ker sva si lahko zaupala, ko nama je bilo težko	Medsebojna podpora in zaupanje z bratom	Odnosi	Družinsko življenje med epidemijo
B13	Pozitivno pa je bilo tudi to, da sem kar naenkrat imel veliko časa za učenje	Več časa za učenje	Individualni dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
B14	odkril, da me dejansko nekatere stvari zanimajo	Odkrivanje interesov	Individualni dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
B15	Problem je edino fokus.	Pomanjkanje motivacije	Individualni dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo

B16	Največja sprememba je v meni	Osebna rast	Individualni dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
B17	Postal sem bolj delaven, bolj priden	Spremenjene delovne navade	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
B18	v šoli bolj razumemo, boljši je moj uspeh	Boljša akademska uspešnost	Individualni dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
B19	lažje se učim	Boljša akademska uspešnost	Individualni dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
B20	To je vplivalo tudi na družinske odnose, starši so ponosni name	Občutek ponosa staršev	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
B21	tudi jaz čutim več zadovoljstva	Povečano osebno zadovoljstvo	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
B22	Na začetku smo imeli preko teamsov in zooma	Učenje preko spletnih orodij	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
B23	da si sledil je bila že cela znanost	Težave pri prilagajanju	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
B24	Bilo mi je zelo težko, ker smo morali biti konstantno na računalniku in na video konferenci	Občutek nenehnega dela na računalniku	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
B25	Ni mi bilo všeč, ker sem sedel vedno na enem mestu	Sedeč položaj	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
B26	Fokus je bil težava, po kakšnih dvajsetih minutah nisem bil več zbran	Težko ohranjanje koncentracije in pozornosti	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
B27	igrice igral, novice bral, delal kar nekaj samo, da je ura minila	Zapolnjevanje časa med poukom z drugimi aktivnostmi	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo

B28	Popoldne sem se lažje učil, ker sem se odmaknil od računalnika	Popoldansko učenje brez računalnika	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
B29	Večkrat smo si pomagali, če je kdo potreboval dodatno razlago	Medsebojna pomoč	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
B30	Ni pa bilo skupinsko delo spodbujeno med samim poukom	Brez spodbude	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
B31	V živo mi je veliko ljubše	V živo	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
B32	družimo	druženje	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
B33	Profesorji uporabljajo različne pristope pri pouku v živo	različne metode poučevanja	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
B34	Pri pouku na daljavo pa so samo sedeli	Sedeč položaj	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
B35	Izgledalo je kot da je tudi njim dolgčas	Občutek dolgčasa med učenci in profesorji	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
B36	Da	Da	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
B37	manj sem si zapomnil	Zmanjšana sposobnost pomnjenja	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
B38	nisem imel fokusa	Pomanjkanje koncentracije	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
B39	Ko smo bili na daljavo pol časa nisem hotel biti pri uri	Težave z motivacijo	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
B40	Zraven sem igral igrice in počel vse drugo kot sledil pouku	Težave z motivacijo	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
B41	Se je pa to potem izboljšalo, ko sem se začel učiti in me je snov zanimala	Sčasoma povečana motivacija	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
B42	sedaj pa je nekoliko boljši kot pred epidemijo	Boljši učni uspeh	Šolski uspeh	Šola in šolanje na daljavo
B43	Ne, nisem imel nobenih srečanj	Brez srečanj	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe

B44	Jaz sem po epidemiji začel sodelovati s socialno službo prej pa tega nisem potreboval	Sodelovanje po epidemiji	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe
B45	Nebi vedel	Pomanjkanje informacij o dosegljivosti	Dosegljivost svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
B46	Vedel sem da so kontakti na spletni strani šole	Navedba kontaktov na spletni strani	Kontaktiranje svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
B47	njihovi službeni telefoni, ki ga imajo v šoli in na to številko ne bi klical	Navedba telefonske številke službenih telefonov	Kontaktiranje svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
B48	preko zooma potem pa smo uporabljali Teamse. Verjetno tudi s socialno službo tako?	Predvidevanje o uporabi MS Teams in zoom-a	Vzpostavitev stika	Dostopnost svetovalne službe
B49	Ocenil bi jo kar dobro, čeprav nisem imel nobenih srečanj med epidemijo	Dobra dosegljivost	Ocena dosegljivosti svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
B50	Da	Želja po večji stopnji podpore	Stopnja podpore	Dostopnost svetovalne službe
B51	Želel bi si več ampak ne v smislu pogovorov	Želja po večji stopnji podpore	Stopnja podpore	Dostopnost svetovalne službe
B52	temveč tako da imamo spremljevalko, ki je kot neka spodbuda	Spremljevalka kot podpora	Vrsta podpore	Dostopnost svetovalne službe
B53	Lahko bi nas učitelji bolj motivirali	Motivacija s strani učiteljev	Vrsta podpore	Dostopnost svetovalne službe
B54	Kaj pa vem, niti ne	Brez negativnih občutkov	Spopadanje z negativnimi občutki	Počutje med epidemijo
B55	Bilo mi je težko da se nisem mogel družiti s prijatelji	Pomanjkanje druženja v živo	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
B56	a ker nisem imel fokusa in motivacije	Pomanjkanje koncentracije in motivacije	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
B57	potrudil, da sem pridobil informacije kako si pomagati	Pridobivanje informacij za samopomoč	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
B58	Pa prepri z družino	Konflikti v družini	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo

B59	Nisem doživljal prav posebno slabih občutkov	Brez negativnih občutkov	Spopadanje z negativnimi občutki	Počutje med epidemijo
B60	Če sem se skregal z družino, nisem mogel k prijateljem	Pomanjkanje podpore po prepirih	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
B61	Po prepirih z družino sem bil žalosten, nisem vedel kdaj se bo stanje izboljšalo	Žalost	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
B62	šola	Šola	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
B63	nisem mogel družiti	Pomanjkanje druženja v živo	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
B64	prepiri z družino	Družina	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
B65	brat	Brat	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
B66	včasih prijatelji	Prijatelji	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
B67	Ni se mi dalo hoditi na sprehode	Pomanjkanje gibanja	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
B68	Bil sem najbolj v ležečem in sedečem položaju	Pomanjkanje gibanja	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
B69	Sem več jedel in se nisem hotel gibati, zato sem se zredil kar je vplivalo tudi na moje fizično počutje	Posledice povečane telesne mas	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
B70	Hitro sem zadihan in ne da se mi telovaditi pa težje kaj naredim	Posledice povečane telesne mase	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
B71	Pred epidemijo in med epidemijo je bilo slabše	Izboljšano počutje po koncu epidemije	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
B72	Zdaj po epidemiji pa se počutim super	Izboljšano počutje po koncu epidemije	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
B73	Opažam to da je življenje zelo drugačno pa čeprav naj bi bilo vse »po starem«	Opažanje sprememb v vsakdanjiku	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo

B74	Redko smo se pogovarjali	Pomanjkanje stikov	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
B75	Med epidemijo sem jih poklical	Klic	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
B76	pisali preko socialnih omrežij	Socialna omrežja	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
B77	Zaupno osebo, ki ji lahko poveš stvari	Zaupna oseba	Najbolj pogrešane socialne interakcije	Socialna mreža
B78	zabavo, druženje, igranje iger	Razvedrila	Najbolj pogrešane socialne interakcije	Socialna mreža
B79	Pomeni mi veliko	Velik pomen	Pomen druženja s prijatelji	Socialna mreža
B80	toliko težje, ko nisem imel priložnosti da se družim	Pomanjkanje priložnosti za druženje	Pomen druženja s prijatelji	Socialna mreža
B81	Ja mi pomagajo, ker mi svetujejo	Pomoč	Prijatelji kot vir pomoči	Socialna mreža
B82	Bolj me razumejo kot recimo starši ali kdo iz šole	Razlika v razumevanju prijateljev v primerjavi s starši ali strokovnimi delavci	Prijatelji kot vir pomoči	Socialna mreža
B83	Da bi se lahko družili ampak ne vem kako	več druženja	Željene spremembe	Možne spremembe

8.2.3 INTERVJU C

C1	18 let	18 let	starost	Osnovni podatki intervjuvanca
C2	iz štajerske	štajerska	regija prebivališča	Osnovni podatki intervjuvanca
C3	Rad grem ven s prijatelji	druženje s prijatelji	prostočasne aktivnosti	Osnovni podatki intervjuvanca
C4	Dobro se razumemo, tako da je bilo v redu.	Dobri odnosi	Odnosi	Družinsko življenje med epidemijo
C5	Nismo se prepirali	Brez konfliktov	Konflikti	Družinsko življenje med epidemijo
C6	velik vpliv na nas imela smrt očeta	Smrt v družini	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
C7	Vsi smo bili v žalovanju za očetom	Skupno doživljanje izgube	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo

C8	držali smo se bolj zase	Občutek distance	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
C9	celi družini druženje z drugimi lahko pomagalo	Pomen socialne interakcije	Odnosi	Družinsko življenje med epidemijo
C10	To pa je bilo bolj slabo	Slabo	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
C11	Dobil sem naloge, ki sem jih mogel reševati in jih nisem najbolje razumel	Nerazumevanje	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
C12	V šoli smo imeli spremljevalko, ki je celemu razredu nudila pomoč	Oseba kot vir pomoči pri pouku v živo	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
C13	v popoldanskih urah pomagal vzgojitelj	Oseba kot vir pomoči pri pouku v živo	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
C14	Pri šolanju od doma, tega ni bilo	Pomanjkanje podpore	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
C15	Mama je delala, zato tudi ona ni imela časa za pomoč	Pomanjkanje časa mame	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
C16	Težave sem imel z internetno povezavo	Težave z internetno povezavo	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
C17	Po celem dnevu zoom-a sem se počutil veliko bolj utrujenega kot, če bi imel pouk v šoli	Večja zahtevnost šolanja na daljavo	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
C18	Po koncu pouka pa sem moral še narediti nalogo, seminarske in tako	Prevelika količina šolskih obveznosti	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
C19	Imel sem občutek, da sem cel dan na računalniku	Občutek nenehnega dela na računalniku	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
C20	Težko sem sledil tudi zato, ker sem bil veliko časa žalosten	Težje sledenje pouku	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
C21	Da, bilo jih je nekaj	Da, nekaj	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo

C22	To mi je pomagalo da sem bolje razumel snov	Pomoč pri razumevanju	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
C23	razlikovalo od profesorja do profesorja	Odvisno od profesorja	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
C24	nekateri so želeli, da sodelujemo med seboj	Želja sošolcev po sodelovanju	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
C25	drugi so bolj predavali, mi pa smo si zapisovali in poslušali	Pasivno poslušanje in zapisovanje	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
C26	Meni je bolje v živo	V živo	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
C27	ker mi lahko drugi pomagajo	Pomoč drugih	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
C28	Pri pouku na daljavo si veliko bolj utrujen	Povečana utrujenost pri šolanju na daljavo	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
C29	še skos te za internet skrbi	internetna povezava	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
C30	Da.	Da	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
C31	Ker nisem imel družbe	Pomanjkanje socialnih stikov	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
C32	nisem imel pomoči pri snovi	Pomanjkanje pomoči	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
C33	več stvari smo morali obdelati sami	Več samostojnega učenja	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
C34	želel bi si učno pomoč	Želja po učni pomoči	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
C35	Ostal je enak.	Enak	Šolski uspeh	Šola in šolanje na daljavo
C36	Na redne pogovore sem hodil k dr. D. (psihologu)	Redna srečanja	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe
C37	Pogovarjala sva se sproščeno, o marsičem oz. o stvareh, ki so se mi dogajale čez teden	Sproščeni pogovori o vsakodnevnih izkušnjah	Tema srečanja	Dostopnost svetovalne službe
C38	Srečanja so bila enkrat tedensko	Tedenska srečanja	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe
C39	po smrti mojega očeta pa tudi pogosteje	Pogostejša srečanja ob povečanju stiske	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe

C40	Dr. D. me je naučil kako se spoprijemati z občutki žalosti, depresije in tesnobe	Učenje tehnik za obvladovanje čustvenih stisk	Tema srečanja	Dostopnost svetovalne službe
C41	Po mailu	Komunikacija preko elektronske pošte	Kontaktiranje svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
C42	kadarkoli sem to potreboval	fleksibilna dosegljivost	Dosegljivost svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
C43	Vedno sem odgovor dobil v roku ene ur	Hitra odzivnost	Dosegljivost svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
C44	Res sem bil hvaležen za odzivnost	Hvaležnost	Dosegljivost svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
C45	Ne vem pa, če so imeli kje navedeno kdaj in kako so dosegljivi	Pomanjkanje informacij o dosegljivosti	Dosegljivost svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
C46	Predvidevam, da na spletni strani	Navedba kontaktov na spletni strani	Kontaktiranje svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
C47	preko zoom-a, ker je bilo meni lažje	Zoom	Vzpostavitev stika	Dostopnost svetovalne službe
C48	Zoom sem hitreje obvladal kot druge aplikacije	Boljša usposobljenost za uporabo zoom-a	Vzpostavitev stika	Dostopnost svetovalne službe
C49	Odlično	Zelo zadovoljna	Ocena dosegljivosti svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
C50	Ne	Zadostna količina podpore	Stopnja podpore	Dostopnost svetovalne službe
C51	Ne bi potreboval, ker se mi je dr. D. res posvetil	Zadostna količina podpore	Stopnja podpore	Dostopnost svetovalne službe
C52	Bil sem depresiven	Depresija	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
C53	Bolj zato, ker mi je umrl oče	Smrt v družini	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
C54	zaradi epidemije vse skupaj še slabše	Epidemija	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
C55	Ker ni bilo nič drugega za delat, sem veliko časa razmišljal samo o njem	Razmišljanje o očetu	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo

C56	Če ne bi bilo epidemije, bi se pomojem lahko zamotil s hobiji, druženjem s prijatelji, družinskimi srečanji pa še kaj	Druženje	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
C57	Žalosten sem bil	Žalost	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
C58	Ko sem lahko, sem ležal v postelji	Poležavanje	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
C59	Nisem imel volje za nič	Brezvoljen	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
C60	Preveč sem razmišljal o stvareh	Pretirano razmišljanje	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
C61	Stiskalo me je v prsih	Stiskanje v prsih	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
C62	Želel sem si, da čimprej minejo	Želja, da čimprej minejo slabi občutki	Željene spremembe	Možne spremembe
C63	Stiske povezane s šolo	Šola	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
C64	Smrt očeta	Smrt v družini	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
C65	šola	Šola	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
C66	pomanjkanje družbe	Pomanjkanje druženja v živo	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
C67	pomanjkanje hobijev	Pomanjkanje prostočasnih aktivnosti	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
C68	Dr.D.	Psihologinja	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
C69	poklical kakšnega prijatelja	Prijatelji	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
C70	me niso čisto razumeli, zato te klici niso bili pogosti	Redkost klicev	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
C71	Z mamó sva se veliko pogovarjala	Mama	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
C72	Večkrat me je bolelo celo telo	Boleče telo	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
C73	glavoboli	Glavobol	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo

C74	čisto dehidriran, ker med poukom nisem imela časa, da bi si šel po kozarec vode	Dehidracija	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
C75	Občasno me je bolel tudi želodec	Bolečine v želodcu	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
C76	Veliko bolj cenim čas z družino in druženje v živo s prijatelji	Povečana vrednost druženja	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
C77	ravno te stvari pomagajo, da sem boljše volje	Pozitiven učinek aktivnosti na razpoloženje	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
C78	odmislim slabe občutke	Pozitiven učinek aktivnosti na razpoloženje	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
C79	pomagajo tudi hobiji, ki jih imam sedaj več	Več pristočasnih aktivnosti	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
C80	razmišljati, da je potrebno življenje živeti na polno	Sprememba perspektive	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
C81	sem veliko bolj srečen kot pred in med epidemijo	Izboljšano počutje po koncu epidemije	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
C82	Poklical sem	Klic	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
C83	nekajkrat smo se dobili, ko so ukrepi to dopuščali	Druženje v živo	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
C84	Če smo pri pouku delali kaj po skupinah, smo par minut izkoristili tudi za pogovor	skupinsko delo med poukom	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
C85	socialnih omrežij	Socialna omrežja	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
C86	Družbo	Druženje	Najbolj pogrešane socialne interakcije	Socialna mreža
C87	objeme	Objem	Najbolj pogrešane socialne interakcije	Socialna mreža
C88	športne aktivnosti	Športne aktivnosti	Najbolj pogrešane socialne interakcije	Socialna mreža
C89	hobije	Hobiji	Najbolj pogrešane socialne interakcije	Socialna mreža

C90	Pomeni mi veliko	Velik pomen	Pomen druženja s prijatelji	Socialna mreža
C91	Z vrstniki v šoli nisem toliko povezan	Manjša povezanost s sošolci	Pomen druženja s prijatelji	Socialna mreža
C92	imam prijatelje iz domačih krajev, ki jih imam res rad	Povezanost s prijatelji z domačega okolja	Pomen druženja s prijatelji	Socialna mreža
C93	Odvisno od težave	Pomoč odvisna od težave	Prijatelji kot vir pomoči	Socialna mreža
C94	Da ne bi bilo korone.		Možne spremembe	Socialna mreža

8.2.4 INTERVJU D

D1	20 let	20 let	starost	Osnovni podatki intervjuvanca
D2	iz dolenske	dolenska	regija prebivališča	Osnovni podatki intervjuvanca
D3	rad gledam filme	ogled filmov	pristočasne aktivnosti	Osnovni podatki intervjuvanca
D4	Starša sta delala od doma	Delo od doma	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
D5	veliko pomagala, če sem imel kakšne težave	Starševska podpora	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
D6	veliko stvari počel sam	Samostojno delo	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
D7	kot družina pa mislim, da smo se bolj povezali	Večja povezanost	Odnosi	Družinsko življenje med epidemijo
D8	nismo se veliko kregali	Redki konflikti	Konflikti	Družinsko življenje med epidemijo
D9	vzdušje je bilo večino časa sproščeno	Vzdušje	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
D10	strah, ker smo vsak dan po poročilih poslušali nove novice o okuženih in napredovanju korone.	Strah ob novicah o virusu	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
D11	Zamotili smo se s filmskimi večeri	Načini preživljanja prostega časa	Družinske aktivnosti	Družinsko življenje med epidemijo

D12	Mislim, da smo se bolj povezali	Večja povezanost	Odnosi	Družinsko življenje med epidemijo
D13	bolje spoznali, saj smo toliko časa preživeli skupaj	Spoznavanje	Odnosi	Družinsko življenje med epidemijo
D14	Ne vem, če bomo kdaj tako povezani kot smo bili v času epidemije.	Največja medsebojna povezanost	Odnosi	Družinsko življenje med epidemijo
D15	Sedaj se že pozna, da ima vsak svoje obveznosti, kar nas spravlja v stres in negativno vpliva na odnose	Spremembe v odnosih ob vrnitvi v običajno rutino	Odnosi	Družinsko življenje med epidemijo
D16	Ne vem	Ne vem	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
D17	mešani občutki	Negotove reakcije	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
D18	Všeč mi je bilo, ker se težko povežem z vrstniki	Olajšanje zaradi težav pri medvrstniških interakcijah	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
D19	moti me tudi hrup v šolskem okolju	Moteči dejavniki v šolskem okolju	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
D20	Veliko lažje sem ostal zbran in miren v doma	Boljša koncentracija v domačem okolju	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
D21	starša delala od doma in sta si lahko vmes vzela tut kaj pavze, da sta mi pomagala	Starševska podpora	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
D22	Včasih nisem razumel navodil ali pa naloge	Nerazumevanje	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
D23	Že same te aplikacije, zoom pa teamsi, jaz tega nisem razumel	Nerazumevanje	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
D24	brez staršev ne bi šlo	Starševska podpora	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
D25	Niso bile	Brez spodbude	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
D26	pomagali smo si preko socialnih omrežij	Pomoč preko socialnih omrežij	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo

D27	s strani profesorjev pa ni bilo spodbude za delo v skupinah ali kakšno drugo sodelovanje	Brez spodbude	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
D28	Na kratek rok na daljavo	Kratkoročno pouk na daljavo	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
D29	uživaš svoj mir in prostor, ki si ga navajen	Udobnost v domačem okolju	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
D30	Dolgoročno pa v živo	V živo	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
D31	lahko vprašaš, če kaj ne razumeš	Lažje zastavljanje vprašanj pri pouku v živo	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
D32	Na daljavo pa ti tako ne morejo pomagati toliko kot bi si želel	Pomanjkanje pomoči	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
D33	Organizacija pouka na daljavo je tudi slabša kot v živo	Slaba organizacija pouka na daljavo	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
D34	Da.	Da	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
D35	Na začetku je bilo najhujše	Najslabše na začetku	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
D36	nismo vedeli kako upravljati z različnimi programi, kar je naredilo stvari še toliko bolj stresne za nas in za profesorje	Neznanje uporabe programov	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
D37	Težave sem imel z internetom	internetna povezava	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
D38	nerazumevanje navodil ter nalog	Nerazumevanje	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
D39	Užival pa sem v miru in tišini svoje domače sobe	Mirno okolje	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
D40	uspeh padel	slabši uspeh	Šolski uspeh	Šola in šolanje na daljavo
D41	nisem razumel veliko stvari pri pouku	Nerazumevanje snovi	Šolski uspeh	Šola in šolanje na daljavo
D42	Ne	Brez srečanj	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe

D43	Težave s katerimi sem se srečeval, sem reševal skupaj s starši	Pomoč staršev pri reševanju težav	Druge oblike pomoči in podpore	Dostopnost svetovalne službe
D44	Potreboval bi učno pomoč	Potreba po učni pomoči	Druge oblike pomoči in podpore	Dostopnost svetovalne službe
D45	V šoli nam je pomagala asistentka pri pouku, ki seveda ni mogla priti k nam na dom	Pomoč asistentke pri pouku v šoli	Druge oblike pomoči in podpore	Dostopnost svetovalne službe
D46	Vem, da so imeli navedeno na spletni strani kdaj jih lahko kontaktiram in pa tudi maile	Navedba kontaktov na spletni strani	Kontaktiranje svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
D47	Videl sem že napisane telefonske številke ampak so to številke tistih telefonov, ki jih imajo svetovalni delavci v šoli	Navedba službenih kontaktov svetovalnih delavcev	Kontaktiranje svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
D48	Nisem potreboval vzpostaviti stika s svetovalno službo	Brez potrebe po stiku	Vzpostavitev stika	Dostopnost svetovalne službe
D49	Ne morem oceniti, ker nisem imel stika	Pomanjkanje izkušnje za oceno	Ocena dosegljivosti svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
D50	Da	Želja po večji stopnji podpore	Stopnja podpore	Dostopnost svetovalne službe
D51	Želel bi si kakšno razredno uro	Razredne ure	Vrsta podpore	Dostopnost svetovalne službe
D52	Med razrednimi bi se lahko družili s sošolci	Možnost druženja med razrednimi urami	Vrsta podpore	Dostopnost svetovalne službe
D53	svetovalna služba bi lahko imela kakšno uro z nami, recimo o motivaciji pa o tem kako se spoprijeti z novim vsakdanom	Želja po večji vključenosti svetovalne službe	Vrsta podpore	Dostopnost svetovalne službe
D54	Sem ja	Soočanje z negativnimi občutki	Spopadanje z negativnimi občutki	Počutje med epidemijo
D55	Vsaj enkrat na teden	Enkrat tedensko	Spopadanje z negativnimi občutki	Počutje med epidemijo

D56	Spraševal sem se kaj se bo zgodilo	Zaskrbljenost za prihodnost	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
D57	kdaj bomo šli nazaj v normalno življenje in v šole	Vrnitev v predkoronsko stanje	Željene spremembe	Možne spremembe
D58	strah kaj se bo zgodilo, če zbolim, ker spadam v rizično skupino	Strah pred okužbo	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
D59	Mediji so napihovali situacijo	Mediji	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
D60	nikoli nisi vedel kaj te čaka, če zboliš	Strah pred okužbo	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
D61	Skrbelo me je tudi za starše ter babico in dedka	Skrb za družinske člane	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
D62	Zaradi nerazumevanja navodil in nalog pri pouku, sem se kdaj pa kdaj sam sebi zdel neumen in nesposoben	Slaba samopodoba	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
D63	To je v meni prebudilo negativne občutke	Slaba samopodoba	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
D64	pogovor s starši pomagal uvideti, da sem veliko bolj sposoben kot mislim	Starši	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
D65	Šola	Šola	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
D66	priprave na spraševanje ter teste	Učenje za ocenjevanje	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
D67	včasih že sama domača naloga	Domača naloga	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
D68	stres pri upravljanju s programi za oddajanje nalog	Programi za oddajo nalog	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
D69	cel kup informacij o koroni, za katere nisem vedel ali so res ali ne	Informacije o koronavirusu	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
D70	Starši	Starši	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo

D71	Vedno sta si vzela čas za pogovor	Starševska podpora	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
D72	včasih tudi prijatelji	Prijatelji	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
D73	Nimam jih veliko ampak tisti, ki pa so z mano pa so res vredni zaupanja	Prijatelji	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
D74	Nisem se	Dobro počutje	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
D75	Bilo me je strah, da bom dobil hujšo obliko korone	Strah pred okužbo	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
D76	Ostaja mi strah pred okužbo	Strah pred okužbo	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
D77	Svet se obnaša kot, da korone sploh ni bilo	Ravnodušnost ljudi	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
D78	jaz pa še vedno mislim, da lahko zbolíš in se bojim kaj bi to pomenilo zame	Strah pred okužbo	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
D79	Če je kakšen sošolec prehlajen, nosim masko	Previdnostni ukrepi	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
D80	Sem pa bolj aktiven pri športnih dejavnostih, ki me napolnijo z adrenalinom in dobro voljo	Več prostočasnih aktivnosti	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
D81	moje duševno zdravje ok	Stabilno duševno zdravje	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
D82	Epidemija je pustila vpliv	Epidemija pusti vpliv	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
D83	V vsaki situaciji imam pozitivne in negativne strani	Pozitivni in negativni vidiki situacij	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
D84	Samo prek socialnih omrežij	Socialna omrežja	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža

D85	Pošiljali smo si tik toke	Socialna omrežja	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
D86	Poklicali smo se prek messengerja, da smo se vsaj malo videli	Socialna omrežja	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
D87	S tistimi, ki radi gledamo nogomet, smo igrali Fifo	Igranje video iger	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
D88	Od prijateljev sem dobila občutek, da jim ni mar zame	Igranje video iger	Najbolj pogrešane socialne interakcije	Socialna mreža
D89	športne dejavnosti s prijatelji	Športne aktivnosti	Najbolj pogrešane socialne interakcije	Socialna mreža
D90	družinske piknike	Aktivnosti s sorodniki	Najbolj pogrešane socialne interakcije	Socialna mreža
D91	Veliko	Velik pomen	Pomen druženja s prijatelji	Socialna mreža
D92	imam malo prijateljev so mi le te zelo blizu in jim zares lahko zaupam	Malo bližnjih prijateljev	Pomen druženja s prijatelji	Socialna mreža
D93	Odvisno od situacije	Pomoč odvisna od težave	Prijatelji kot vir pomoči	Socialna mreža
D94	Včasih razumejo, včasih ne	Pomoč odvisna od razumevanja problema	Prijatelji kot vir pomoči	Socialna mreža
D95	po večini mi pomagajo vsaj s kakšnim nasvetom četudi ne zmoremo rešiti problema	nasvet	Prijatelji kot vir pomoči	Socialna mreža
D96	da mediji ne bi napihovali informacij	Uravnoteženo poročanje medijev	Željene spremembe	Možne spremembe
D97	Želel bi si vedeti katere informacije so resnične in katere ne	Želja po preverjanju verodostojnosti informacij	Željene spremembe	Možne spremembe
D98	več podpore na šolskem področju	več podpore	Željene spremembe	Možne spremembe
D99	razredne ure	Razredne ure	Željene spremembe	Možne spremembe
D100	srečanja celega razreda s svetovalno službo o različnih temah	Razredno sodelovanje s svetovalno službo	Željene spremembe	Možne spremembe

D101	Lahko bi naredili anketo kaj nas zanima ali s kakšnimi težavami se soočamo.	Anketa za ugotavljanje interesov dijakov	Željene spremembe	Možne spremembe
D102	o tem tudi lahko pogovarjali	Pogovor o interesih	Željene spremembe	Možne spremembe

8.2.5 INTERVJU E

E1	19 let	19 let	starost	Osnovni podatki intervjuvanca
E2	iz osrednje Slovenije	osrednja Slovenija	regija prebivališča	Osnovni podatki intervjuvanca
E3a	Rada se grem družabne igre	igranje družabnih iger	prostočasne aktivnosti	Osnovni podatki intervjuvanca
E3b	pa kaj preberem	Branje knjig	prostočasne aktivnosti	Osnovni podatki intervjuvanca
E4	Doma je bilo v redu.	Dobro počutje v domačem okolju	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
E5	Na začetku malo stresno	Začetni stres	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
E6	smo se navadili	Postopna prilagoditev novim okoliščinam	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
E7	Brata sta bolj socialno aktivna in sta morala ostajati doma, zanju je bilo to težko.	Omejena aktivnost	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
E8	nismo vedeli kaj naj počnemo	Omejena aktivnost	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
E9	Potem, ko pa se je vse začelo odpirati pa je šlo vse kar normalno.	Vrnitev v običajne rutine	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
E10	Meni je bilo super doma	Dobro počutje v domačem okolju	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
E11	navajena na stalno okolje in ne na preveč sprememb	Stalno okolje	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo

E12	Končno smo imeli več časa za pogovarjanje, igranje družabnih iger ipd.	Načini preživljanja prostega časa	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
E13	Prepiri so bili ampak bolj poredko.	Redki konflikti	Konflikti	Družinsko življenje med epidemijo
E14	Nič kaj takega se ni spremenilo.	Enaki odnosi	Odnosi	Družinsko življenje med epidemijo
E15	epidemija pozitivno vplivala na mojo družino	Pozitivni učinki epidemije	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
E16	bolj povezani	Večja povezanost	Odnosi	Družinsko življenje med epidemijo
E17	več družimo kot prej	Več skupnih aktivnosti	Družinske aktivnosti	Družinsko življenje med epidemijo
E18	V redu.	V redu	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
E19	Sprva se nisem ujela z internetom potem pa je steklo	Težave z internetno povezavo	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
E20	Pouk smo imeli preko različnih aplikacij	Učenje preko spletnih orodij	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
E21	Profesor je razlagal, mi smo poslušali in zapisovali	Pasivno poslušanje in zapisovanje	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
E22	Bilo mi je všeč	Všečno	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
E23	Včasih so	Občasno	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
E24	To mi je pomagalo da sem boljše razumela	Pomoč pri razumevanju	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
E25	Meni je bilo ljubše v živo	V živo	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
E26	tudi na daljavo kar v redu	Zadovoljstvo s šolanjem na daljavo	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
E27	V živo je boljše, ker bi se lahko družila s sošolci	Druženje	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
E28	bolj zabavno je	Bolj zabavno	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
E29	Po pouku imamo krožke ali pa lahko gremo igrat pink pong	Prostočasne aktivnosti po pouku	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo

E30	Med poukom pa je tudi več različnih možnosti za učenje kot na daljavo/	Raznoliko učenje v šoli	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
E31	Na daljavo pa tudi ni slabo, zato ker si doma in domačega okolja si navajen	Udobnost v domačem okolju	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
E32	Vzpostavila se mi je nova rutina, ki mi je prinesla več miru	Nova rutina	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
E33	Ne. Ni mi predstavljalo nobene stiske	Ne	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
E34	Ker sem lahko zjutraj vstala petnajst minut pred poukom	Poznejše ustajanje	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
E35	pouk spremljala še v pižami, če sem tako želela	Spremljanje pouka v pižami	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
E36	bolj mirno kot prej, nikamor ni bilo potrebno hiteti	Mirno okolje	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
E37	Imel si svoj mir	Mirno okolje	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
E38	V šoli sem bila večkrat anksiozna kot pri pouku na daljavo	Večja anksioznosti pri pouku v živo	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
E39	Moj uspeh je bil boljši med epidemijo boljši kot prej	Boljši učni uspeh	Šolski uspeh	Šola in šolanje na daljavo
E40	Ne, jaz nisem imela rednih srečanj	Brez srečanj	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe
E41	Svetovalne službe nisem potrebovala, ker mi je način življenja med epidemijo ustrezal	Brez potrebe po srečanjih	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe
E42	Samo enkrat sem napisala mail	Enkratno sodelovanje	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe
E43	Nekaj glede petega predmeta in dodatnega leta mature	Matura	Tema srečanja	Dostopnost svetovalne službe

E44	Vedela sem, da jih lahko kontaktiram dopoldne sto procentno	Pričakovanje o dosegljivosti svetovalne službe	Dosegljivost svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
E45	za popoldne pa nisem vedela	Pomanjkanje informacij o dosegljivosti	Dosegljivost svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
E46	V šoli so delale do treh ali štirih, tako da sem predvidevala, da so tako dosegljive tudi na daljavo	Pričakovanje o dosegljivosti svetovalne službe	Dosegljivost svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
E47	Jih pa nisem rabila, tako da ne vem točno	Pomanjkanje informacij o dosegljivosti	Dosegljivost svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
E48	Na spletni strani so imeli napisano kam jim lahko pišemo	Navedba kontaktov na spletni strani	Kontaktiranje svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
E49	Preko maila	Elektronska pošta	Vzpostavitev stika	Dostopnost svetovalne službe
E50	Nisem imela nobenih srečanj	Pomanjkanje izkušnje za oceno	Ocena dosegljivosti svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
E51	Ne	Zadostna količina podpore	Stopnja podpore	Dostopnost svetovalne službe
E52	Meni je bilo vse v redu	Zadostna količina podpore	Stopnja podpore	Dostopnost svetovalne službe
E53	Nisem imela neki stisk	Odsotnost stisk	Vrsta podpore	Dostopnost svetovalne službe
E54	dobro sem se počutila	Odsotnost stisk	Vrsta podpore	Dostopnost svetovalne službe
E55	Nisem doživljala nobenih posebnih občutkov	Brez negativnih občutkov	Spopadanje z negativnimi občutki	Počutje med epidemijo
E56	osamljena	Osamljenost	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
E57	ker se nismo smeli družiti	Pomanjkanje druženja v živo	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
E58	Zaradi spraševanj in testov sem bila živčna in pod stresom	Živčnost ob ocenjevanju	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
E59	Šola je bila malo stresna	Šola	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
E60	osamljena sem bila	Osamljenost	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo

E61	Šola	Šola	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
E62	Moja mama mi pomaga	Mama	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
E63	prijatelji, ki jim najbolj zaupam	Prijatelji	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
E64	Nisem se slabo fizično počutila	Dobro počutje	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
E65	Zdi se mi da je enako	Stabilno duševno zdravje	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
E66	Pogovarjali smo se prek socialnih omrežij	Socialna omrežja	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
E67	Ko so prekinili karanteno smo se nekajkrat videli	Druženje v živo	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
E68	Druženje s prijatelji v živo	Druženje v živo	Najbolj pogrešane socialne interakcije	Socialna mreža
E69	kino	Kino	Najbolj pogrešane socialne interakcije	Socialna mreža
E70	šoping s prijateljicami	Nakupovanje	Najbolj pogrešane socialne interakcije	Socialna mreža
E71	Pomeni mi kar veliko	Velik pomen	Pomen druženja s prijatelji	Socialna mreža
E72	Pomagajo mi, ko mi nihče drug ne more	Podpora in pomoč	Pomen druženja s prijatelji	Socialna mreža
E73	Najbolj me razumejo	razumevanje	Pomen druženja s prijatelji	Socialna mreža
E74	Pomagajo mi, ko jih potrebujem	pomoč	Prijatelji kot vir pomoči	Socialna mreža
E75	Razumejo me	razumevanje	Prijatelji kot vir pomoči	Socialna mreža
E76	Želel bi si več empatije in spoštovanja med epidemijo.	Empatija in spoštovanje	Željene spremembe	Možne spremembe

8.2.6 INTERVJU F

F1	22 let	22 let	starost	Osnovni podatki intervjuvanca
F2	iz osrednje Slovenije	osrednja Slovenija	kraj prebivališča	Osnovni podatki intervjuvanca

F3	Vsak dan sem s prijatelji pa kaj skupaj počnemo	druženje s prijatelji	prostočasne aktivnosti	Osnovni podatki intervjuvanca
F4	V redu.	Dobro počutje v domačem okolju	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
F5	Na začetku je bilo zelo zabavno.	Vzdušje	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
F6	Potem smo si šli že malo na živce.	Napetost	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
F7	potekalo isto	Brez večjih sprememb	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
F8	kregali smo se enako kot prej	Enaka količina konfliktov	Konflikti	Družinsko življenje med epidemijo
F9	V naši družini ni bilo velikih sprememb	Brez večjih sprememb	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
F10	Srečali smo se s kakšnimi novimi izzivi ampak smo jih uspešno premagali.	Preseganje ovir	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
F11	težave z računalniki, ker nas je bilo doma pet otrok	Težave z računalniki	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
F12	internet večkrat ni deloval	Težave z internetno povezavo	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
F13	odličen izgovor	Težave z internetno povezavo kot izgovor	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
F14	včasih sem rekel, da mi internet ni delal in tako "prešprical" kakšen predmet, ki mi ni všeč	Težave z internetno povezavo kot izgovor	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
F15	med uro sem lahko delal različne stvari	Zapolnjevanje časa med poukom z drugimi aktivnostmi	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo

F16	Nihče ni vedel, da igram igrice	Skrivanje dejavnosti	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
F17	Motivacije za pouk nisem imel	Pomankanje motivacije	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
F18	velikokrat med uro nisem delal nič	Brezdelje med poukom	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
F19	sedaj, ko smo nazaj v šoli, toliko težje slediti, ker sem se odvadil	Težave pri prilagajanju	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
F20	Bolj niso bile	Brez spodbude	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
F21	ne spomnim se, da bi veliko delali po skupinah	Brez spomina na delo po skupinah	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
F22	na daljavo boljše zgolj kratkoročno	Kratkoročno pouk na daljavo	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
F23	rajši v živo	V živo	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
F24	Mi je bilo pa pri pouku na daljavo res všeč to, da med predstavitvijo kakšnega PowerPointa, nisem potreboval kamere pa še prebral sem lahko kakšno stvar	Prednosti ob predstavitev	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
F25	Lahko smo prepisovali na testih in »plonkali« tudi pri spraševanjih in to ful bolj neopazno kot v šoli	Možnost prepisovanja pri ocenjevanju	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
F26	Zabavno se nam je zdelo, ugotavljati nove načine kako se čim manj učiti	Izkoriščanje situacije	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
F27	Ni mi predstavljalo stiske	Ne	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
F28	razen občasnih težav z internetom, ki sem jih izkoristil za izgovor	Težave z internetno povezavo kot izgovor	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
F29	nisem imel drugih skrbi	Brez skrbi	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo

F30	preveč časa preživim pred računalnikom in telefonom	Prekomerna uporaba računalnika	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
F31	Občutek sem imel, da tako ni drugega za delat pa sem bil skos na računalniku	Prekomerna uporaba računalnika	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
F32	Pa tik tok	Uporaba tik toka	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
F33	Začneš s prvim posnetkom in, ko naslednjič pogledaš na uro, so kar tri ure minile	Izguba občutka za čas	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
F34	Sploh nimaš občutka za čas	Izguba občutka za čas	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
F35	Moj uspeh je bil enak.	Enak	Šolski uspeh	Šola in šolanje na daljavo
F36	Nisem imel rednih srečanj	Brez srečanj	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe
F37	lahko kontaktiral svetovalno službo, če sem jih potreboval	Kontakt po potrebi	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe
F38	Tako sem imel nekaj pogovorov s socialno delavko in nekaj s pedagoginjo	Pogovori s svetovalno delavko	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe
F39	Želel sem izvedeti kako bolje izkoristiti prosti čas	Izraba prostega časa	Tema srečanja	Dostopnost svetovalne službe
F40	Slabo sem se počutil, ker sem toliko časa preživel na telefonu	Slabo počutje ob prekomerni uporabi telefona	Tema srečanja	Dostopnost svetovalne službe
F41	Dogovorjeni smo bili, da lahko kadarkoli napišem mail	Komunikacija preko elektronske pošte	Kontaktiranje svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
F42	na spletni strani napisano kdaj in kako so dosegljivi	Navedba kontaktov na spletni strani	Kontaktiranje svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
F43	Preko Teamsov	MS Teams	Vzpostavitev stika	Dostopnost svetovalne službe
F44	To je bilo res enostavno, dobil sem link in se povezal	Enostavno	Vzpostavitev stika	Dostopnost svetovalne službe

F45	Odlično, saj so bili vedno dosegljivi, ko sem jih potreboval	Zelo zadovoljna	Ocena dosegljivosti svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
F46	več samoiniciativne podpore	Želja po večji stopnji podpore	Stopnja podpore	Dostopnost svetovalne službe
F47	povedali, tu smo za vas, če nas potrebujete	Povečanje samoiniciativne podpore	Vrsta podpore	Dostopnost svetovalne službe
F48	dosežete nas lahko preko mail-a	Izpostavljena točna možnost kontaktiranja	Vrsta podpore	Dostopnost svetovalne službe
F49	da bi se s strani svetovalne službe izvajale kakšne delavnice	Izvajanje delavnic	Vrsta podpore	Dostopnost svetovalne službe
F50	Občasno pomisliš na kaj slabega ampak mine	Občasno	Spopadanje z negativnimi občutki	Počutje med epidemijo
F51	posledice pretirane uporabe telefona in računalnika	Pretirana uporaba elektronskih naprav	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
F52	Počutil sem se, kot da nisem storil ničesar in nisem vedel kaj je smisel dneva	Občutek brezsmiselnosti	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
F53	Občutek sem imel, kot da živim v začaranem krogu	Življenje v začaranem krogu	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
F54	Vsak dan je bil enak	Enolični dnevi	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
F55	Vedel sem, da preveč časa preživim pred ekrani ampak glede tega nisem storil nič	Pretirana uporaba elektronskih naprav	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
F56	Starši so mi potem omejili uporabo telefona	Omejitev uporabe elektronskih naprav	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
F57	Takrat pa sem bil precej jezen	Jeza	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
F58	jezo, ko so mi starši vzeli telefon	Jeza	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo

F59	omejili uporabo računalnika na čas, ki je namenjen pouku in delu za šolo	Omejitev uporabe elektronskih naprav	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
F60	občutek, da je vse brez veze in brez smisla	Občutek brezsmiselnosti	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
F61	ves čas upal, da epidemija hitro mine in se vrnemo nazaj v normalo	Vrnitev v predkoronsko stanje	Doživljanje negativnih občutkov	Počutje med epidemijo
F62	Malo me je skrbelo kakšna bo ta normala	Zaskrbljenost za prihodnost	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
F63	Občasno internet	internetna povezava	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
F64	preveč časa preživetega na telefonu in računalniku	Pretirana uporaba elektronskih naprav	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
F65	To, da nisem mogel nikamor	Omejeno gibanje	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
F66	Moja družina	Družina	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
F67	nekaj bližnjih prijateljev	Prijatelji	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
F68	posledice na fizičnem počutju pustila pretirana uporaba telefona in računalnika	Posledice pretirane uporabe elektronskih naprav	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
F69	kdaj niti s postelje nisem premaknil pol dneva ali kar cel dan	Pomanjkanje gibanja	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
F70	stalno utrujenega	Utrujenost	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
F71	celo telo sem imel v krču	Zakrčenost	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
F72	bolela me je tudi glava	Glavobol	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
F73	Bolj cenim ljudi in druženje	Povečana vrednost druženja	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
F74	Ugotoviš tudi kdo je zares pravi prijatelj	Razkritje pravih prijateljev	Razlike v duševnem zdravju	Počutje med epidemijo

			pred in po epidemiji	
F75	bolj pozoren na to koliko uporabljam telefon, kar mi pomaga, da se bolje počutim	Povečana pozornost na uporabo telefona	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
F76	Raje grem v naravo, vzamem psa in greva na sprehod	Več prostočasnih aktivnosti	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
F77	Svež zrak in gibanje mi pomagata, da se sprostim	Pozitiven učinek aktivnosti na razpoloženje	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
F78	manj razmišljam o negativnih stvareh	Manj negativnih misli	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
F79	Moje duševno zdravje je boljše kot pred epidemijo	Izboljšano počutje po koncu epidemije	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
F80	Definitivno pa boljše kot med epidemijo	Izboljšano počutje po koncu epidemije	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
F81	V mojem kraju smo se malo videvali	Druženje v živo	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
F82	prek družabnih omrežij	Socialna omrežja	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
F83	Ko smo se dobili v živo, smo bili previdni	Upoštevanje ukrepov	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
F84	Nismo se objemali	Upoštevanje ukrepov	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
F85	ostali smo na daljavi	Upoštevanje ukrepov	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
F86	Hoteli smo se videti, zato nas ni motilo, da ob tem upoštevamo pravilo ali ukrepe	Upoštevanje ukrepov	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
F87	Veliko nas je, ki sodimo v rizično skupino, zato so nas starši spustili iz hiše samo pod določenimi pogoji	Pogoji staršev	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža

F88	Jaz sem potreboval kar nekaj prepričevanja, da so mi pustili, da grem	Prepričevanje staršev	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
F89	vsakodnevno druženje s prijatelji	Druženje	Najbolj pogrešane socialne interakcije	Socialna mreža
F90	Prej res srečevali vsak dan potem pa zelo redko	Druženje	Najbolj pogrešane socialne interakcije	Socialna mreža
F91	veliko	Velik pomen	Pomen druženja s prijatelji	Socialna mreža
F92	zaupam	zaupanje	Pomen druženja s prijatelji	Socialna mreža
F93	večkrat pomagajo pri različnih težavah	Podpora in pomoč	Pomen druženja s prijatelji	Socialna mreža
F94	Mi pomagajo	pomoč	Prijatelji kot vir pomoči	Socialna mreža
F95	zanesem se na njih	zanesljivost	Prijatelji kot vir pomoči	Socialna mreža
F96	Da bi se lahko več družili s prijatelji	Več druženja	Željene spremembe	Možne spremembe
F97	Želel bi si več svobode in manj pravil	Več svobode	Željene spremembe	Možne spremembe

8.2.7 INTERVJU G

G1	21 let	21 let	starost	Osnovni podatki intervjuvanca
G2	iz primorske	primorska	kraj prebivališča	Osnovni podatki intervjuvanca
G3	Gledam filme in se ukvarjam s programiranjem	filmi, programiranje	prostočasne aktivnosti	Osnovni podatki intervjuvanca
G4	Bilo je napeto.	Napetost	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
G5	Nismo se veliko videvali med seboj, ker je imel vsak svoje delo	Individualne obveznosti	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
G6	morali kaj dogovoriti pa je bilo napeto.	Napetost	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo

G7	Vsak je imel svoje težave potem pa smo te frustracije dajali drug na drugega.	Vpliv Individualnih stisk na vse družinske člane	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
G8	Oče in brat sta delala na kmetiji, mama je za računalnikom delala stvari za službo, meni pa je bilo dolgčas	Občutek dolgčasa	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
G9	včasih sem jim težil ampak kaj, ko ni bilo drugega za počet	Spoprijemanje z dolgčasom	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
G10	Nismo v najboljših odnosih	Slabi odnosi	Odnosi	Družinsko življenje med epidemijo
G11	Odkar sem oglušel, mi oče ne pusti skoraj nič postoriti na kmetiji kar pomeni, da samo stojim in gledam ali pa sem v svoji sobi	Omejena aktivnost	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
G12	To je bil še eden od vzrokov prepиров	Oviranost kot vzrok konfliktov	Konflikti	Družinsko življenje med epidemijo
G13	Na koncu sem šel sam kaj delat pa smo se spet kregali, ker bi se mi lahko kaj zgodilo	Oviranost kot vzrok konfliktov	Konflikti	Družinsko življenje med epidemijo
G14	Zame zelo slabo	Slabo	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
G15	skoraj nič razumel	Nerazumevanje	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
G16	Pri pouku v živo lahko berem z ustnic, preko zooma pa je to veliko težje	Težje sledenje pouku	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
G17	slabo internetno povezavo	Težave z internetno povezavo	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
G18	po večini sploh nisem vedel kaj se učimo	nerazumevanje	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
G19	Nihče mi ni ponudil pomoči	pomanjkanje podpore	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
G20	Včasih sem prosil za zapiske sošolce	pridobivanje zapiskov	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo

G21	mail profesorju	komunikacija s profesorji	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
G22	nalog še vedno večkrat nisem znal napisati, saj pri urah nisem razumel kaj se učimo	Nerazumevanje	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
G23	Doma mi niso mogli pomagati	pomanjkanje podpore	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
G24	nisem želel povzročati še več napetosti s tem, ko bi prosil za pomoč pri domači nalogi	Želja po izogibanju konfliktov	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
G25	Veliko smo si pomagali	Medsebojna pomoč	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
G26	Nekateri profesorji so spodbujali skupinsko delo, nekateri ne	Odvisno od profesorja	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
G27	Pri skupinskem delu pa je bilo zelo odvisno v kakšno skupino sem prišel	obnašanje v skupinah	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
G28	Eni so me vključili in se trudili, da bi tudi jaz razumel, drugi pa ne in sem bil čisto izključen	Vključenost ali izključenost iz skupine	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
G29	V živo mi je veliko boljše, če ne rabimo nositi mask	V živo	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
G30	Z maskami je bilo enako kot preko zooma, še vedno nisem nič razumel	Nerazumevanje ob uporabi mask	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
G31	vsaj kaj vprašal, saj so mi profesorji lahko pokazali na listu papirja, zapisali na tablo ali uporabili znakovni jezik	Načini komuniciranja	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
G32	Da	Da	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
G33	nisem nič razumel	Nerazumevanje	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo

G34	Ocenjevanje mi je bilo zelo težko, ker nisem vedel kako se naučiti snov, ki jo nisem razumel	Težko ocenjevanje znanja	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
G35	Počutil sem se žalostnega, že kar depresivnega večino časa	Žalost	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
G36	slabši	slabši uspeh	Šolski uspeh	Šola in šolanje na daljavo
G37	Srečanj ni bilo	Brez srečanj	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe
G38	Pred epidemijo sem imel tedenska srečanja s psihologinjo	Redna srečanja pred epidemijo	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe
G39	občasno sem se dogovoril za pogovor tudi s socialno delavko	Občasni pogovori s svetovalno delavko	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe
G40	Med epidemijo pa nismo imeli srečanj	Brez srečanj	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe
G41	težave z branjem z ustnic in večine stvari, ki so jih povedali nisem razumel	Težave pri branju z ustnic	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe
G42	komunikacija potekala preko maila	Komunikacija preko elektronske pošte	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe
G43	Vedel sem kje so dosegljive in kje jim lahko pišem	Informacije o razpoložljivosti	Dosegljivost svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
G44	na mail	Elektronska pošta	Vzpostavitev stika	Dostopnost svetovalne službe
G45	Poskusili smo preko teamsov ampak meni ni bilo ok, ker nisem mogel brat z ustnic	MS Teams	Vzpostavitev stika	Dostopnost svetovalne službe
G46	Dobro	Dobra dosegljivost	Ocena dosegljivosti svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
G47	Na mail so odpisale še v istem dnevu	Hitra odzivnost	Ocena dosegljivosti svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
G48	Da	Želja po večji stopnji podpore	Stopnja podpore	Dostopnost svetovalne službe

G49	učno pomoč	učna pomoč	Vrsta podpore	Dostopnost svetovalne službe
G50	pomoč pri pouku, recimo nekoga, ki bi znal znakovni jezik	Potreba po pomoči pri pouku	Stopnja podpore	Dostopnost svetovalne službe
G51	Želel bi si redna srečanja s svetovalno delavko	Redna tedenska srečanja	Stopnja podpore	Dostopnost svetovalne službe
G52	Da	Soočanje z negativnimi občutki	Spopadanje z negativnimi občutki	Počutje med epidemijo
G53	skoraj vsak dan	skoraj vsakodnevno	Spopadanje z negativnimi občutki	Počutje med epidemijo
G54	Počutil sem se, kot da nič ne pomenim, ne prijateljem, niti ne družini ali pa komu v šoli	Občutek nepomembnosti	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
G55	Želel bi si, da bi bil bolj vključen v družbo in sprejet	Želja po vključenosti in sprejetosti	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
G56	Bil sem zelo žalosten, večino časa depresiven	Žalost	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
G57	Potreboval bi pogovor s svetovalno delavko ali pa z družino	Potreba po pogovoru	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
G58	Pomagalo bi, da bi si družina vzela čas za druženje	Potreba po druženju z družino	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
G59	počutil sem se nekoristnega in nemočnega	Občutek nepomembnosti	Razlogi za negativne občutke	Počutje med epidemijo
G60	Šola	Šola	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
G61	z maskami	Nošenje maske	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
G62	družina	Družina	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
G63	razmišljal o slabih stvareh	Razmišljanje o negativnih stvareh	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
G64	vzgojiteljico (iz dijaškega doma)	Vzgojiteljica	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo

G65	sam	Sam	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
G66	Počutil sem se utrujenega	Utrujenost	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
G67	se nisem gibal	Pomanjkanje gibanja	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
G68	Zbolel pa sem redko	Redek pojav bolezni	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
G69	Med epidemijo je bilo zelo slabo	Poslabšanje duševnega zdravja med epidemijo	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
G70	še vedno nisem v redu, ampak počasi napredujem	Postopno izboljšanje	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
G71	Občutek, da nikomur ni mar zate, ti pusti posledice	Občutek osamljenosti	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
G72	Sploh jih nisem	Pomanjkanje stikov	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
G73	S sošolci smo si pisali prek socialnih omrežij	Socialna omrežja	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
G74	mail	Elektronska pošta	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
G75	Želel sem si pogovora z nekom	Pogovor	Najbolj pogrešane socialne interakcije	Socialna mreža
G76	zelo dobro prijateljico	Prijatelji	Najbolj pogrešane socialne interakcije	Socialna mreža
G77	S tistimi, ki jih imam res rad ogromno	Velik pomen	Pomen druženja s prijatelji	Socialna mreža
G78	teh je malo	Malo bližnjih prijateljev	Pomen druženja s prijatelji	Socialna mreža
G79	Mi pomagajo	pomoč	Prijatelji kot vir pomoči	Socialna mreža
G80	pogovorim tudi s psihologinjo	pogovor s svetovalno delavko	Prijatelji kot vir pomoči	Socialna mreža
G81	socialno delavko	pogovor s svetovalno delavko	Prijatelji kot vir pomoči	Socialna mreža
G83	da korone ne bi bilo	Preprečitev izbruha koronavirusa	Željene spremembe	Možne spremembe
G84	ljudje bolj pomagali med sabo	Spodbujanje medsebojne pomoči	Željene spremembe	Možne spremembe
G85	prilagodijo učna okolja	Prilagajanje učnih okolij	Željene spremembe	Možne spremembe

8.2.8 INTERVJU H

H1	25 let	25 let	starost	Osnovni podatki intervjuvanca
H2	iz štajerske	štajerska	kraj prebivališča	Osnovni podatki intervjuvanca
H3	Svoj čas rada preživljam zunaj in športam	zunanje prostočasne aktivnosti	prostočasne aktivnosti	Osnovni podatki intervjuvanca
H4	Nič kakšnih posebnih sprememb.	Brez večjih sprememb	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
H5	bolj povezali	Večja povezanost	Odnosi	Družinsko življenje med epidemijo
H6	kregali ampak zdi se mi, da je bilo še vseeno dobro.	Sprejemanje konfliktov kot del odnosov	Konflikti	Družinsko življenje med epidemijo
H7	Moj brat in sestra pa sta živela izven naše občine tako da je bilo to nekoliko težje, ker se dolgo časa nismo videli.	Učinki omejitve gibanja na odnose	Odnosi	Družinsko življenje med epidemijo
H8	Bilo nam je dolgčas, ker smo drugače zelo aktivna družina.	Občutek dolgčasa	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
H9	Vsak dan gremo vsaj na sprehod, za vikende pa na izlete.	Omejena aktivnost	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
H10	Med epidemijo to ni bilo možno, zato nismo vedeli kako bi se zamotili.	Omejena aktivnost	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
H11	Bili so dnevi, ko se nam je od dolgčasa skoraj zmešalo.	Občutek dolgčasa	Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih	Družinsko življenje med epidemijo
H12	Sproti smo odkrivali nove aktivnosti	Odkrivanje interesov	Družinske aktivnosti	Družinsko življenje med epidemijo
H13	smo bili doma	domače okolje	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
H14	lažje pridobivali ocene	lažje pridobivanje ocen	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo

H15	dolgo časa na računalniku	Občutek nenehnega dela na računalniku	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
H16	veliko časa zasedeni z delom na računalniku tudi po koncu pouka	Občutek nenehnega dela na računalniku	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
H17	Šolskih obveznosti je bilo preveč	Prevelika količina šolskih obveznosti	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
H18	kdaj zaspal na kakšno uro	Spanje	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
H19	izgovor uporabil slabo internetno povezavo	Težave z internetno povezavo kot izgovor	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
H20	nositi maske, sem se počutila slabo	Neprijetno počutje	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
H21	izpuščaje zaradi maske	Izpuščaji	Potek šolanja na daljavo	Šola in šolanje na daljavo
H22	Ne spomin se	Brez spomina na delo po skupinah	Skupinske aktivnosti	Šola in šolanje na daljavo
H23	Bolje mi je bilo na daljavo	Na daljavo	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
H24	nisem nosila maske	Brez maske	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
H25	Počutila sem se bolj prijetno, ker me nihče ni videl	Prijetnejše počutje	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
H26	lažje sodelovala pri pouku, ker mi ni bilo nerodno	lažje sodelovanje	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
H27	predstavitve so mi šle bolje kot po navadi	Boljši potek predstavitev	Ljubši način šolanja	Šola in šolanje na daljavo
H28	Ne	Ne	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
H29	sem se pa počutila slabo, ko se nisem mogla družiti v živo	Pomanjkanje socialnih stikov	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
H30	cel dan na računalniku zaradi domače naloge ali seminarских	Šolsko delo preko celega dne	Šolanje na daljavo kot vir stiske	Šola in šolanje na daljavo
H31	boljši	Boljši učni uspeh	Šolski uspeh	Šola in šolanje na daljavo
H32	Lažje smo pridobivali ocene	lažje pridobivanje ocen	Šolski uspeh	Šola in šolanje na daljavo

H33	eno srečanje	Enkratno sodelovanje	Pogostost srečanj in njihov potek	Dostopnost svetovalne službe
H34	dijaki skupino	Ustanovitev medvrstniške podporne skupine	Druge oblike pomoči in podpore	Dostopnost svetovalne službe
H35	njihov edini prostor, kjer so lahko povedali kaj jih muči	Ustanovitev medvrstniške podporne skupine	Druge oblike pomoči in podpore	Dostopnost svetovalne službe
H36	Na spletni strani je bilo navedeno, da lahko pošljemo mail	Navedba kontaktov na spletni strani	Kontaktiranje svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
H37	o uri in dnevu srečanja dogovorila preko maila	Elektronska pošta	Vzpostavitev stika	Dostopnost svetovalne službe
H38	dobila link ter se povezala na Teamse	MS Teams	Vzpostavitev stika	Dostopnost svetovalne službe
H39	Vredu	Dobra dosegljivost	Ocena dosegljivosti svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
H40	hitro odpisale	Hitra odzivnost	Ocena dosegljivosti svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
H41	samo eno srečanje	Pomanjkanje izkušnje za oceno	Ocena dosegljivosti svetovalne službe	Dostopnost svetovalne službe
H42	Ne	Zadostna količina podpore	Stopnja podpore	Dostopnost svetovalne službe
H43	dovolj podpore	Zadostna količina podpore	Stopnja podpore	Dostopnost svetovalne službe
H44	včasih	občasno	Spopadanje z negativnimi občutki	Počutje med epidemijo
H45	parkrat na mesec	Parkrat mesečno	Spopadanje z negativnimi občutki	Počutje med epidemijo
H46	da bi se šola čim prej odprla, da nismo tako veliko za računalnikom	Čimprejšnje odprtje šol	Željene spremembe	Možne spremembe
H47	nisem vedela kdaj se bo vse sprostito in se vrnilo nazaj na normalno stanje	Vrnitev v predkoronsko stanje	Željene spremembe	Možne spremembe
H48	Želela sem si stikov s prijatelji in bratom ter sestro	Želja po stikih z družinskimi člani	Željene spremembe	Možne spremembe

H49	Maske	Nošenje maske	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
H50	dolgčas	Občutek dolgčasa	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
H51	nismo družili	Pomanjkanje druženja v živo	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
H52	šolske naloge	Šola	Najpogostejši vzrok stiske	Počutje med epidemijo
H53	razredničarka	Razredničarka	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
H54	sošolci s katerimi smo imeli skupino	Sošolci	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
H55	z mami	Mama	Pomoč pri premagovanju stiske	Počutje med epidemijo
H56	Štirikrat sem dobila korono in to je pustilo posledice	Posledice štirih okužb	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
H57	brez moči	Nemoč	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
H58	brez sape	Težave z dihanjem	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
H59	Večkrat me je bolelo celo telo	Boleče telo	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
H60	bolela tudi glava	Glavobol	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
H61	pekle so me oči	Pekoče oči	Slabo fizično počutje	Počutje med epidemijo
H62	Pred korono je bilo moje počutje super	Dobro počutje pred epidemijo	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
H63	je pustilo posledice, drugače razmišljam	Drugačno razmišljanje	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
H64	Bojim se, da bom spet zbolela	Strah pred okužbo	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
H65	kakšne bodo posledice	Strah pred posledicami okužbe	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
H66	Na živce mi gre, ker se ljudje obnašajo kot da se nič ni zgodilo	Ravnodušnost ljudi	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo

H67	jezna, ko sem izvedela, da ne rabiš niti več v karanteno, če zbolíš	Jeza	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
H68	Bolj temne misli imam	Negativne misli	Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji	Počutje med epidemijo
H69	Preko video klicev	Video klic	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
H70	socialnih omrežij	Socialna omrežja	Vzdrževanje stikov	Socialna mreža
H71	Druženje	Druženje	Najbolj pogrešane socialne interakcije	Socialna mreža
H72	Veliko	Velik pomen	Pomen druženja s prijatelji	Socialna mreža
H73	Z njimi lahko rešim vse stiske	močna čustvena povezanost	Prijatelji kot vir pomoči	Socialna mreža
H74	da korone ne bi bilo	Preprečitev izbruha koronavirusa	Željene spremembe	Možne spremembe
H75	kam šli	Želja po možnostih za izlete	Željene spremembe	Možne spremembe
H76	več stvari počeli	Želja po večjih aktivnostih	Željene spremembe	Možne spremembe

8.3 Osno kodiranje

Osnovni podatki intervjuvanca:

- Starost:
 - 18 let (A1)(C1)
 - 19 let (E1)
 - 20 let (D1)
 - 21 let (G1)
 - 22 let (B1)(F1)
 - 25 let (H1)
- Regija prebivališča:
 - osrednja Slovenija (A2)(B2)(E2)(F2)
 - štajerska (C2)(D2)
 - dolenska (D2)
 - primorska (G2)
- Prostočasne dejavnosti:
 - Druženje s prijatelji (B3b)(C3)(F3)
 - Igranje iger (B3a)(E3a)
 - Branje knjig (A3a)(E3b)
 - Poslušanje glasbe (A3b)
 - Ogled filmov (D3)(G3)
 - Zunanje prostočasne aktivnosti (H3)

Družinsko življenje med epidemijo:

- Odnosi:
 - Dobri odnosi (C4)
 - Enaki odnosi (E14)
 - Slabi odnosi (G10)(A9)
 - Učinki omejitve gibanja na odnose (H7)
 - Medsebojna podpora in zaupanje z bratom (B12)
 - Večja povezanost (D7)(D12)(E16)(H5)
 - Spoznavanje (D13)
 - Olajšanje ob vrnitvi v dijaški dom zaradi slabih odnosov (G12)
 - Pomen socialne interakcije (C9)
 - Vpliv oviranosti na družinske odnose (G13)
 - Največja medsebojna povezanost (D13)
 - Spremembe v odnosih ob vrnitvi v običajno rutino (D15)
- Dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih
 - Brez večjih sprememb (F9)(H4)(F7)
 - Dobro počutje v domačem okolju (E4)(E10)(F4)
 - Stalno okolje (E11)
 - Začetni stres (E5)
 - Delo od doma (A4)(D4)
 - Omejena družinska interakcija (A5)(A8)
 - Stres zaradi dela (A10)
 - Individualne obveznosti (G5)
 - Prezaposlenost (A6)
 - Preobremenjenost s šolskim delom (A7)
 - Samostojno delo (D6)
 - Starševska podpora (D5)
 - Spremenjene delovne navade (B17)
 - Občutek ponosa staršev (B20)
 - Omejeno delo staršev ob omejitvenih ukrepih (B7)
 - Ekonomska negotovost (B8)
 - Vzdušje (B10)(D9)(F5)
 - Čudna energija (A11)
 - Občutek dolgčasa (B5)(H8)(H11)(G8)(G9)
 - Omejena aktivnost (E7)(E8)(G14)(H9)(H10)
 - Občutek distance (A14)(C8)
 - Občutek osamljenosti (A15)
 - Občutek stiske (B4)
 - Pomanjkanje zasebnosti (B11)
 - Vpliv Individualnih stisk na vse družinske člane (G7)
 - Napetost (F6)(G4)(G6)
 - Skupno doživljanje izgube (C7)
 - Smrt v družini (C6)
 - Preseganje ovir (F10)
 - Pozitivni učinki epidemije (E15)
 - Vrnitev v običajne rutine (E9)
 - Postopna prilagoditev novim okoliščinam (E6)
 - Stres ob novicah o virusu (D10)
- Individualni dejavniki, ki vplivajo na spremembe v družinskih odnosih:
 - Več časa za učenje (B13)

- Odkrivanje interesov (B14)
- Osebna rast (B16)
- Pomanjkanje motivacije (B15)
- Boljša akademska uspešnost (B18)(B19)
- Povečano osebno zadovoljstvo (B21)
- Konflikti:
 - Pogostejši konflikti (A12)(B6)
 - Konflikti zaradi ekonomske negotovosti (B9)
 - Konflikti o nepomembnih stvareh (A13)
 - Oviranost kot vzrok konfliktov (G12)(G13)
 - Brez konfliktov (C5)
 - Redki konflikti (D8)(E13)
 - Enaka količina konfliktov (F8)
 - Sprejemanje konfliktov kot del odnosov (H6)
- Družinske aktivnosti:
 - Načini preživljanja prostega časa (D11)(E12)
 - Odkrivanje interesov (H12)
 - Več skupnih aktivnosti (E17)

Šola in šolanje na daljavo:

- Potek šolanja na daljavo:
 - Zelo stresno (A16)
 - Grozno (A22)
 - Slabo (C10)(G14)
 - Težave pri prilagajanju (F19)(B23)(A26)
 - Organizacija in usklajevanje aplikacij (A18)
 - Učenje preko spletnih orodij (A24)(A23)(B22)(E20)
 - Težave z internetno povezavo (A19)(A20)(C16)(E19)(F12)(G17)
 - Težave z internetno povezavo kot izgovor (F13)(F14)(H19)
 - Težave z računalniki (F11)
 - Občutek nenehnega dela na računalniku (A28)(C19)(B24)(H16)(H15)
 - Prevelika količina šolskih obveznosti (A27)(C18)(H17)
 - Težko ohranjanje koncentracije in pozornosti (B26)
 - Pomanjkanje motivacije (F17)
 - Sedeč položaj (B25)
 - Zapolnjevanje časa med poukom z drugimi aktivnostmi (F15)(B27)
 - Skrivanje dejavnosti (F16)
 - Brezdelje med poukom (F18)
 - Popoldansko učenje brez računalnika (B28)
 - Oseba kot vir pomoči pri pouku v živo (C13)(C12)
 - Pomanjkanje podpore (C14)(G19)(G23)(C15)
 - Manjši stres ob šolanju v živo (A25)
 - Večja zahtevnost šolanja na daljavo (A21)(A17)(C17)
 - Nerazumevanje (C11)(D22)(D23)(G15)(G18)(G22)
 - Komunikacija s profesorji (G21)
 - Pridobivanje zapiskov (G20)
 - Želja po izogibanju konfliktov (G24)
 - Neprijetno počutje (H20)
 - Izpuščaji (H21)
 - Všečno (E22)

- Negotova reakcija (D17)
- Ne vem (D16)
- V redu (E18)
- Domače okolje (H13)
- Moteči dejavniki v šolskem okolju (D19)
- Boljša koncentracija v domačem okolju (D20)
- Olajšanje zaradi težav pri medvrstniških interakcijah (D18)
- Starševska podpora (D21)(D24)
- lažje pridobivanje ocen (H14)
- Spanje (H18)
- Pasivno poslušanje in zapisovanje (E21)
- Težje sledenje pouku (C20)(G16)
- Ljubši način šolanja:
 - V živo (A36)(B31)(C26)(E25)(F23)(D30)(G29)
 - Slaba organizacija pouka na daljavo (D33)
 - Različne metode poučevanja (B33)
 - Bolj zabavno (E28)
 - Raznoliko učenje v šoli (A38)(E30)
 - Pomoč drugih (C27)(D32)
 - Manjši stres ob šolanju v živo (A37)
 - Lažje zastavljanje vprašanj pri pouku v živo (D31)
 - Druženje (E27)(B32)
 - Prostočasne aktivnosti po pouku (E29)
 - Gibanje med odmori (A43)
 - Sedeč položaj (A40)(A44)(B34)
 - Internetna povezava (C29)
 - Celodnevno delo na računalniku (A39)
 - Povečana utrujenost (C28)
 - Pomanjkanje gibanja (A42)
 - Nerazumevanje ob uporabi mask (G30)
 - Pomagajoči načini komuniciranja (G31)
 - Na daljavo (H23)
 - Kratkoročno pouk na daljavo (F22)(D28)
 - Zadovoljstvo s šolanjem na daljavo (E26)
 - Nova rutina (E32)
 - Udobnost v domačem okolju (E31)(D29)
 - Prijetnejše počutje (H25)
 - lažje sodelovanje (H26)
 - Boljši potek predstavitev (H27)
 - Prednosti pri predstavitev (F24)
 - Izkoriščanje situacije (F26)
 - Možnost prepisovanja pri ocenjevanju (F25)
 - Brez maske (H24)
 - Občutek dolgčasa med učenci in profesorji (B35)
 - Pomanjkanje družbe (A41)
- Skupinske aktivnosti:
 - Odvisno od profesorja (C23)(G26)
 - Brez spodbude (A29)(B30)(D25)(D27)(F20)
 - Občasno (E23)
 - Da, nekaj (C21)

- Brez spomina na delo po skupinah (F21)(H22)
- Pasivno poslušanje in zapisovanje (C25)(A30)
- Želja sošolcev po sodelovanju (C24)
- Pomoč pri razumevanju (A31)(A34)(C22)(E24)
- Druženje skozi skupinsko delo (A33)
- Debatiranje s sošolci (A32)
- Pomoč pri spopadanju z osamljenostjo (A35)
- Obnašanje v skupinah (G27)
- Vključenost ali izključenost iz skupine (G28)
- Medsebojna pomoč (B29)(G25)
- Pomoč preko socialnih omrežij (D26)
- Šolanje na daljavo kot vir stiske:
 - Da (A45)(B36)(C30)(D34)(G32)
 - Najslabše na začetku (D35)
 - Neznanje uporabe programov (D36)
 - Internetna povezava (A50)(D37)
 - Težave z internetno povezavo kot izgovor (F28)
 - Prekomerna uporaba računalnika (A47)(F30)(F31)
 - Več samostojnega učenja (C33)
 - Šolsko delo preko celega dne (A48)(H30)
 - Premalo časa za druženje z družino (A49)
 - Pomanjkanje gibanja (A46)
 - Nerazumevanje (D38)(G33)
 - Težko ocenjevanje znanja (G34)
 - Pomanjkanje pomoči (C32)
 - Želja po učni pomoči (C34)
 - Težave z motivacijo (B39)(B40)
 - Pomanjkanje koncentracije (B38)
 - Sčasoma povečana motivacija (B41)
 - Zmanjšana sposobnost pomnjenja (B37)
 - Aktivnosti (A53)
 - Pomanjkanje socialnih stikov (A52)(C31)(H29)
 - Enolični dnevi (A55)
 - Prekinitev rutine (A54)
 - Brez skrbi (F29)
 - Mirno okolje (E36)(E37)(D39)
 - Večja anksioznost pri pouku v živo (E38)
 - Poznejše vstajanje (E34)
 - Spremljanje pouka v pižami (E35)
 - Žalost (G35)
 - Izguba občutka za čas (F33)(F34)
 - Stres zaradi osnovnih potreb in časovnih omejitev (A51)
 - Želja po daljšem odmoru med urami (A56)
 - Uporaba tik toka (F32)
 - Ne (E33)(F27)(H28)
- Šolski uspeh:
 - Enak (A57)(C35)(F35)
 - Boljši učni uspeh (B42)(E39)(H31)
 - Slabši uspeh (D40)(G36)
 - Lažje pridobivanje ocen (H32)

- Nerazumevanje snovi (D41)

Dostopnost svetovalne službe:

- Redna srečanja in njihov potek:
 - Brez srečanj (B43)(E40)(F36)(G37)(G40)(D42)
 - Enkratno sodelovanje (E42)(H33)
 - Brez potrebe po srečanjih (E41)
 - Sodelovanje po epidemiji (B44)
 - Redna srečanja pred epidemijo (G38)
 - Težave pri branju z ustnic (G41)
 - Kontakt po potrebi (F37)
 - Redna srečanja (A58)(C36)
 - Tedenska srečanja (A60)(C38)
 - Velika pomoč (A59)
 - Pogostejša srečanja ob povečanju stiske (C39)
 - Reden potek srečanj kljub epidemiji (A63)
 - Pogovori s svetovalno delavko (F38)(G39)(A64)
 - Komunikacija preko elektronske pošte (A61)(G42)
- Tema srečanja
 - Izraba prostega časa (F39)
 - Slabo počutje ob prekomerni uporabi telefona (F40)
 - Stres zaradi šole (A62)
 - Učenje tehnik za obvladovanje čustvenih stisk (C40)
 - Matura (E43)
 - Sproščeni pogovori o vsakodnevnih izkušnjah (C37)
- Vzpostavitev stika:
 - MS Teams (A67)(F43)(G45)(H38)
 - Zoom (C47)
 - Boljša usposobljenost za uporabo zoom-a (C48)
 - Elektronska pošta (E49)(G44)(H37)
 - Predvidevanje o uporabi MS Teams in zoom-a (B48)
 - Ena aplikacija (A68)
 - Enostavno (F44)
 - Brez potrebe po stiku (D48)
- Kontaktiranje svetovalne službe:
 - Komunikacija preko elektronske pošte (A66)(C41)(F41)
 - Navedba kontaktov na spletni strani (A65)(B46)(C46)(D46)(E48)(F42)(H36)
 - Navedba telefonske številke službenih telefonov (B47)(D47)
- Druge oblike pomoči in podpore:
 - Pomoč staršev pri reševanju težav (D43)
 - Ustanovitev medvrstniške podpore skupine (H34)(H35)
- Dosegljivost svetovalne službe:
 - Pomanjkanje informacij o dosegljivosti (B45)(C45)(E45)(E47)
 - Pričakovanje o dosegljivosti svetovalne službe (E44)(E46)
 - Dovolj informacij o dosegljivosti (G43)
 - Fleksibilna dosegljivost (C42)
 - Hitra odzivnost (C43)
 - Hvaležnost (C44)
- Ocena dosegljivosti svetovalne službe:

- Dobra dosegljivost (B49)(G46)(H39)
- Zelo zadovoljna (A69)(C49)(F45)
- Hitra odzivnost (G47)(H40)
- Pomanjkanje izkušnje za oceno (D49)(E50)(H41)
- Stopnja podpore:
 - Zadostna količina podpore (A70)(C50)(C51)(E51)(H42)(H43)
 - Želja po večji stopnji podpore (B50)(B51)(D50)(G48)
- Vrsta podpore:
 - Povečanje samoiniciativne podpore svetovalne službe (F46)(F47)
 - Izpostavljeno točna možnost kontaktiranja (F48)
 - Izvajanje delavnic (F49)
 - Želja po večji vključenosti svetovalne službe (D53)
 - Potreba po učni pomoči (D44)(G49)
 - Redna tedenska srečanja (A71)(G51)
 - Razredne ure (D51)
 - Možnost druženja med razrednimi urami (D52)
 - Motivacija s strani učiteljev (B53)
 - Spremljevalka kot podpora (B52)(D45)
 - Odsotnost stisk (E53)(E54)

Počutje med epidemijo:

- Spopadanje z negativnimi občutki:
 - Soočanje z negativnimi občutki (A72)(D54)(G52)
 - Skoraj vsakodnevno (G53)(A74)
 - Enkrat tedensko (D55)
 - Občasno (H44)(F50)
 - Parkrat mesečno (H45)
 - Brez negativnih občutkov (B54)(B59)(E55)
- Razlogi za negativne občutke:
 - Tesnoba (A73)
 - Jeza (F57)(F58)
 - Žalost (B61)(C57)(G56)
 - Depresija (C52)
 - Strah (A81)
 - Smrt v družini (C53)
 - Epidemija (C54)
 - Razmišljanje o očetu (C55)
 - Poležavanje (C58)
 - Brezvoljen (C59)
 - Pretirano razmišljanje (C60)
 - Stiskanje v prsih (C61)
 - Visok nivo stresa (A79)
 - Osamljenost (E56)(E60)
 - Razmišljanje o okužbi (A83)(A82)
 - Strah pred okužbo (A84)(A85)(D58)(D60)(D75)
 - Enolični dnevi (A75)(F54)
 - Zaskrbljenost za prihodnost (D56)(F62)
 - Konflikti v družini (A87)(B58)
 - Negativno vzdušje doma (A86)
 - Slaba samopodoba (D62)(D63)

- Pomanjkanje druženja v živo (A89)(B55)(E57)
- Pomanjkanje stikov (A88)
- Občutek brezsmiselnosti (F60)(F52)
- Občutek nepomembnosti (G54)(G59)
- Šola (C63)(E59)
- Živčnost ob ocenjevanju (E58)
- Prilagajanje na nove okoliščine (A76)
- Pretirana uporaba elektronskih naprav (F55)(F51)
- Življenje v začaranem krogu (F53)
- Skrb za družinske člane (D61)
- Mediji (D59)
- Pomanjkanje podpore po prepirih (B60)
- Pomanjkanje koncentracije in motivacije (B56)
- Čustveno sproščanje (A80)
- Slabo fizično počutje:
 - Glavobol (A99)(C73)(F72)(H60)
 - Boleče telo (C72)(H59)
 - Bolečine v želodcu (C75)
 - Dehidracija (C74)
 - Izčrpanost (A98)
 - Nemoč (H57)
 - Pekoče oči (H61)
 - Težave z dihanjem (H58)
 - Stiskanje v prsih (A100)
 - Posledice štirih okužb (H56)
 - Pomanjkanje gibanja (F69)(G67)(B67)(B68)
 - Posledice povečane telesne mase (B69)(B70)
 - Zakrčenost (F71)
 - Utrujenost (F70)(G66)
 - Posledice pretirane uporabe elektronskih naprav (F68)
 - Dobro počutje (D74)(E64)
 - Redek pojav bolezni (G68)
- Najpogostejši vzrok stiske:
 - Šola (A90)(B62)(C65)(D65)(G60)(H52)(E61)
 - Domača naloga (D67)
 - Učenje za ocenjevanje (D66)
 - Programi za oddajo nalog (D68)
 - Družina (A92)(G62)(B64)
 - Smrt v družini (C64)
 - Konflikti (A93)
 - Pretirana uporaba elektronskih naprav (F64)
 - Internetna povezava (F63)
 - Pomanjkanje druženja v živo (B63)(C66)(H51)
 - Pomanjkanje pristočasnih aktivnosti (C67)
 - Informacije o koronavirusu (D69)
 - Omejeno gibanje (F65)
 - Nošenje maske (G61)(H49)
 - Strah pred okužbo (A91)
 - Občutek dolgčasa (H50)
 - Razmišljanje o negativnih stvareh (G63)

- Pomoč pri premagovanju stiske:
 - Družina (A94)(F66)
 - Mama (C71)(H55)(E62)
 - Starši (D70)(D71)(D64)
 - Brat (B65)
 - Psihologinja (A95)(C68)
 - Prijatelji (B66)(C69)(D72)(E63)(F67)(D73)
 - Potreba po druženju (A97)
 - Potreba po socialni podpori (A97)
 - Potreba po pogovoru (G57)
 - Potreba po druženju z družino (G58)
 - Redkost klicev (C70)
 - Vzgojiteljica (G64)
 - Razredničarka (H53)
 - Sošolci (H54)
 - Druženje (C56)
 - Sam (G65)
 - Omejitve uporabe elektronskih naprav (F56)(F59)
 - Pridobivanje informacij za samopomoč (B57)
 - Jok (A77)
 - Čustveni odziv na stres (A78)
- Razlike v duševnem zdravju pred in po epidemiji:
 - Drugačno razmišljanje (A101)(H63)
 - Sprememba perspektive (C80)(A103)(A104)
 - Opažanje sprememb v vsakdanjiku (A106)(B73)
 - Dobro počutje pred epidemijo (H62)
 - Ravnodušnost ljudi (D77)(H66)
 - Poslabšanje duševnega zdravja med epidemijo (G69)
 - Negativne misli (H68)
 - Jeza (H67)
 - Izboljšano počutje po koncu epidemije (B71)(B72)(C81)(F79)(F80)
 - Postopno izboljšanje počutja (G70)
 - Manj negativnih misli (F78)
 - Epidemija pusti vpliv (D82)(A102)
 - Stabilno duševno zdravje (D81)(E65)
 - Strah pred okužbo (A107)(D76)(D78)(H64)(H65)
 - Povečana vrednost druženja (C76)(F73)
 - Spoznavanje vrednosti stvari (A105)
 - Razkritje pravih prijateljev (F74)
 - Več prostočasnih aktivnosti (C79)(D80)(F76)
 - Pozitiven učinek aktivnosti na razpoloženje (C77)(C78)(F77)
 - Previdnostni ukrepi (D79)
 - Pozitivni in negativni vidiki situacij (D83)
 - Povečana pozornost na uporabo telefona (F75)
 - Občutek osamljenosti (G71)

Socialna mreža:

- Vzdrževanje stikov:
 - Socialna omrežja (A114)(B76)(C85)(D84)(D85)(D86)(F82)(G73)(H70)(E66)

- Druženje v živo (C83)(E68)(F81)(E67)
- Upoštevanje ukrepov (F83)(F84)(F85)(F86)
- Elektronska pošta (G74)
- Klic (A110)(B75)(C82)
- Video klic (H69)
- Občasen odgovor (A111)
- Občutek, da so vsi zaposleni s svojimi težavami (A112)
- Občutek, da jim ni mar (A115)
- Pomanjkanje stikov (A108)(A109)(B74)(G72)
- Skupinsko delo med poukom (C84)
- Igranje video iger (D87)
- Prepričevanje staršev (F88)
- Pogoji staršev (F87)
- Najbolj pogrešane socialne interakcije:
 - Aktivnosti s sorodniki (A113)(D90)
 - Druženje (C86)(F89)(F90)(H71)(B78a)
 - Pomanjkanje komunikacije (A116)
 - Zaupna oseba (B77)
 - Pogovor (G75)
 - Prijatelji (G76)
 - Športne aktivnosti (C88)(D89)
 - Igranje video iger (D88)(B78b)
 - Objem (C87)
 - Hobiji (C89)
 - Kino (E69)
 - Nakupovanje (E70)
- Pomen druženja s prijatelji:
 - Velik pomen (B79)(C90)(D91)(E71)(F91)(G77)(H72)
 - Večji pomen druženje s sorodniki (A118)
 - Družinsko povezovanje (A119)
 - Malo bližnjih prijateljev (D92)(G78)
 - Podpora in pomoč (E72)(F93)
 - Razumevanje (E73)
 - Zaupanje (F92)
 - Pomanjkanje priložnosti za druženje (B80)
 - Manjša povezanost s sošolci (C91)
 - Povezanost s prijatelji z domačega okolja (C92)
- Prijatelji kot vir pomoči:
 - Ne (A120)
 - Podpora psihologinje in družine (A121)
 - Pomoč (B81)(E74)(F94)(G79)
 - Pomoč odvisna od težave (C93)(D93)
 - Pomoč odvisna od razumevanja problema (D94)
 - Nasvet (D95)
 - Razumevanje (E75)
 - zanesljivost (F95)
 - močna čustvena povezanost (H73)
 - pogovor s svetovalno delavko (G80)(G81)
 - Razlika v razumevanju prijateljev v primerjavi s starši ali strokovnimi delavci (B82)

Možne spremembe:

- Željene spremembe:
 - Preprečitev izbruha koronavirusa (G83)(H74)
 - Prilagajanje učnih okolij (G85)
 - Več podpore (A122)(D98)
 - Želja po možnostih za izlete (H75)
 - Želja po večih aktivnostih (H76)
 - Razredne ure (D99)
 - Razredno sodelovanje s svetovalno službo (D100)
 - Anketa za ugotavljanje interesov dijakov (D101)
 - Pogovor o interesih (D102)
 - Empatija in spoštovanje (E76)
 - Več druženja (F96)(B83)
 - Več svobode (F97)
 - Uravnoteženo poročanje medijev (D96)
 - Želja po preverjanju verodostojnosti informacij (D97)
 - ohranjane povezanosti (A123)
 - skupinsko delo med poukom (A124)
 - različne metode poučevanja (A125)
 - zanimivejši pouk (A126)
 - boljša organizacija pouka na daljavo (A127)
 - Spodbujanje medsebojne pomoči (G84)
 - Želja, da čimprej minejo slabi občutki (C62)
 - Vrnitev v predkoronsko stanje (D57)(H47)
 - Čimprejšnje odprtje šol (H46)
 - Želja po stikih z družinskimi člani (H48)