

»Mladi za napredek Maribora 2021«

38. srečanje

**SPREMEMBE V PSIHOSOCIALNEM STANJU DIJAKOV V ČASU
PANDEMIJE COVID-19**

Raziskovalno področje: Psihologija

Raziskovalna naloga

Avtor: PIA KRIŽAN

Mentor: JANINA CURK, AJDA MLAKAR

Šola: II. GIMNAZIJA MARIBOR

Število točk: 157/170

Maribor, 2021

KAZALO VSEBINE

1. UVOD	6
1.1 Namen in struktura naloge	6
1.2 Teoretično ozadje	6
1.2.1 ANKSIOZNOST	7
1.2.2 RAZLIKA MED ANKSIOZNOSTJO IN ANKSIOZNIMI MOTNJAMI	8
1.2.3 POVEZANOST DEPRESIJE IN ZLORABA ALKOHOLA TER DROG Z ANKSIOZNIMI MOTNJAMI	9
1.2.4 IZOBRAŽEVANJE NA DALJAVO	10
1.2.5 TEHNOSTRES	10
1.3 Raziskovalna vprašanja in hipoteze	12
1.3.1. RAZISKOVALNA VPRAŠANJA	12
1.3.2. HIPOTEZE	12
2. METODA	14
2.1 Udeleženci	14
2.2 Pripomočki	14
2.3 Postopek	14
2.4 Analize	14
3. REZULTATI	15
4. DISKUSIJA	20
5. SKLEP	24
5.1 Povzetek	24
5.2 Kritično ovrednotenje	24
5.3 Predlogi za nadaljnje raziskovanje	25
6. UPORABNA VREDNOST IN DRUŽBENA ODGOVORNOST	26
7. VIRI	27
8. PRILOGE	29
8.1 Priloga 1 Vprašalnik o psihosocialnem stanju dijakov pred in med pandemijo Covid-19 ter o njihovih stanovanjskih razmerah	29

KAZALO TABEL

Tabela 1. Razlika med aritmetičnima sredinama psihosocialnega stanja dijakov pred in med pandemijo Covid-19	15
---	----

KAZALO GRAFOV

Slika 1. Primerjava aritmetičnih sredin psihosocialnega stanja moških in žensk med in pred pandemijo Covid-19	17
Slika 2. Primerjava aritmetičnih sredin psihosocialnega stanja med pandemijo med dijaki glede na stanovanjski objekt, v katerem živijo	18
Slika 3. Prikaz odgovorov udeležencev o pozitivnih učinkih karantene	19

POVZETEK

V raziskovalni nalogi sem raziskovala psihosocialno stanje dijakov med pandemijo Covid-19, povezanost le-tega z njihovimi stanovanjskimi razmerami, primerjavo s psihosocialnim stanjem pred pandemijo Covid-19 ter razlike med spoloma in dijaki različnih letnikov. Ugotavljala sem tudi, katere pozitivne posledice karantene so zaznali dijaki. Vprašalnik, ki je meril psihosocialno stanje pred in med pandemijo koronavirusa ter preverjal morebitne pozitivne posledice karantene (15 in 9 postavk), je rešilo 287 dijakov. Rezultati so pokazali, da se je psihosocialno stanje dijakov med pandemijo poslabšalo in da bistvene razlike med dijaki različnih letnikov ne obstajajo. Ženske so dosegle višji rezultat pri psihosocialnem stanju, tako pred kot tudi med pandemijo, povezanost med psihosocialnim stanjem dijakov ter njihovimi stanovanjskimi razmerami pa se je izkazala za negativno.

Ključne besede: pandemija Covid-19, psihosocialno stanje, anksioznost, stanovanjske razmere, dijaki

ZAHVALA

Iskreno bi se rada zahvalila mentoricama za vso potrpežljivost, usmerjanje, podporo in pomoč pri izdelavi te raziskovalne naloge. Zahvalila bi se rada tudi vsem dijakom, ki so si vzeli čas za reševanje vprašalnika in mi s tem pomagali pri izvedbi študije.

1. UVOD

1.1 Namen in struktura naloge

Decembra 2019 se je na Kitajskem pojavil novi koronavirus oziroma Covid-19, ki se je kmalu razširil po celem svetu. Med drugim so simptomi ob okužbi z navedenim virusom kašelj, vročina, težave pri dihanju, bolečine v mišicah in žrelu, glavobol, izguba vonja in okusa, in tako dalje. Koronavirus se lahko v najhujših primerih konča tudi s smrtjo, zato smo bili zaradi hitrega naraščanja števila okužb primorani sprejeti preventivne ukrepe (Koronavirus, 2020). Preventiva pred širjenjem novega koronavirusa je tudi samoizolacija (Koronavirus, 2020), ki pa lahko zaradi pomanjkanja stika z zunanjim okoljem oziroma medosebnih stikov vpliva na posameznikovo psihosocialno stanje.

Znašli smo se v izrednih razmerah. Zaradi pojava novega virusa smo bili primorani preživljati čas v karanteni. Omenjene razmere so spodbudile moje razmišljanje o pomenu socialnih stikov. Menim, da smo vsi, še posebej najstniki, zelo odvisni od družabnega življenja, ki se je marca 2020 v Sloveniji kar naenkrat ustavilo. Zanima me, kako so se s temi razmerami soočali moji vrstniki, zato je eden glavnih ciljev raziskave ugotoviti, kakšen pomen pripisujejo socialnim stikom ter ali obstaja povezava med čustvenim odzivom dijakov in njihovimi stanovanjskimi razmerami.

1.2 Teoretično ozadje

Ves svet se že leto dni sooča z nevarnostjo širitve epidemije koronavirusa Covid-19 in v povezavi s tem z vsemi ukrepi, ki bi naj pripomogli k preprečevanju okužb. Postavljeni ukrepi, ki so bistveno spremenili naš vsakdanjik, nam povzročajo stres. V novo nastalih situacijah je to normalen in pričakovan odziv, kadar takšnim situacijam preti še nevarnost, pa je stres še večji. Posledice stresa so napetost, nemirnost, nespečnost, izguba smisla za humor, nestrpnost in neučakanost. Pod vplivom stresa lahko postanemo zahtevnejši do sebe in drugih. Izgubljammo voljo do dela, postajamo nedružabni in pesimistični. Ukrepi, ki so bili sprejeti v povezavi z epidemijo, nam zapovedujejo socialno izolacijo (Zakon o interventnih ukrepih za zajezitev epidemije Covid-19 in omilitev njenih posledic za državljane in gospodarstvo, 2020), kar pri večini ljudi povzroča še dodaten stres.

V trenutni situaciji veliko težavo predstavlja negotovost. Če bi imeli nek točen datum, kdaj bo epidemije konec, bi nam vsem bilo lažje. Tako pa vsak dan živimo v negotovosti, kar definitivno pripomore k našemu stresu.

V tem času je dobro biti informiran, vendar moramo iskati verodostojne vire, da nas ne zavede kakšna nepreverjena informacija. Novice preverjamo le toliko, da smo informirani o nujnih zadevah, ne pa tako, da vsako uro beremo posodobljene novice, ki vsebujejo novo število okužb, smrti in podobno. Mediji vedno želijo pritegniti našo pozornost, to pa dosežejo tudi z objavljanjem negativnih novic. To je tudi eden izmed razlogov, zakaj se moramo izogibati prekomernemu sledenju novicam, saj takšen tip informacij negativno vpliva na naše razmišljanje. V času stiske nam lahko pomaga tudi, če svoje misli zapišemo na papir. Tako bomo na nek način sprostili naše skrbi, da se nam ne bodo kopičile v glavi in s tem ustvarjale še večje stopnje anksioznosti. Pri sproščanju uma pomaga tudi meditacija, saj se med njo osredotočimo predvsem na dihanje in za nekaj časa pozabimo na naše misli (HelpGuide, 2020).

1.2.1 ANKSIOZNOST

Anksioznost ali tesnoba je neprijetno čustveno stanje, za katerega je značilen občutek krivde, napetosti in strahu, pri čemer se aktivira avtonomni živčni sistem. Lahko je posledica zunanjih (okolje) in nekaterih notranjih dejavnikov posameznika (biološke značilnosti in odzivnost, pomanjkanje socialnih veščin itd.). Pri mladostnikih je njen pojav pogosto povezan z notranjimi dejavniki, kot je na primer prevelika samokritičnost, je pa tudi odvisen od zunanjih dejavnikov, kot so družina, šola in vrstniki (Končnik Goršič in Kavkler, 2002).

Lahko se pojavi postopoma ali nenadno, razlikuje pa se tudi glede intenzivnosti in trajanja. Telesne in vedenjske spremembe, ki jih doživljamo ob tesnobi, so podobne odzivu na stres, a so običajno bolj izrazite. Vključujejo pospešeno bitje srca, slabost v želodcu, potenje, tresenje, napetost mišic, hitro utrudljivost, težave s prebavo, oteženo dihanje, vrtoglavico, nespečnost, težave s koncentracijo, prisotno pa je lahko tudi izogibanje dejavnostim ali krajem, ki v nas vzbujajo strah. Na ravni čustev posameznik doživlja vznemirjenost, občutke ogroženosti, strahu in panike, na ravni mišljenja pa se mu porajajo neprestane skrbi o stvareh, ki so mu pomembne (Nacionalni inštitut za javno zdravje, b. d.).

Večina ljudi občasno izkusi epizode tesnobe, ki pa so navadno kratke in minejo same od sebe. O bolezenski tesnobi ali anksioznih motnjah govorimo takrat, ko tesnoba traja več kot dva

tedna, je pri posamezniku prisotnih več simptomov anksioznih motenj, občutka tesnobe ne zmore obvladovati in ga pomembno ovira v vsakodnevnem funkcioniranju. Nekateri simptomi anksioznih motenj so pogosto prisotni pred nastankom depresije ali med depresijo, kar posameznika še dodatno ovira. V skupino anksioznih motenj uvrščamo več različnih motenj, in sicer generalizirano anksiozno motnjo, panično motnjo, različne fobije, posttravmatsko stresno motnjo in obsesivno kompulzivno motnjo (Nacionalni inštitut za javno zdravje, b. d.).

Pri premagovanju tesnobe so lahko v pomoč tehnike sproščanja, spreminjanje negativnih misli in aktivnosti, ki jih posameznik doživlja kot sproščujoče (hobiji, glasba, rekreacija ...). Pri hujših oblikah oziroma ko se tesnoba razvije v motnjo, pa je potrebno poiskati strokovno pomoč – v obliki psihoterapije, psihološkega svetovanja ali zdravljenja z zdravili (Nacionalni inštitut za javno zdravje, b. d.).

1.2.2 RAZLIKA MED ANKSIOZNOSTJO IN ANKSIOZNIMI MOTNJAMI

Anksioznost se vedno pojavi, kadar je človek pod stresom, stres pa je normalen odziv na nenormalne, nepredvidljive ali spremenjene okoliščine. Takrat se pojavi tesnoba, ki je lahko zelo močna, vendar tudi hitro popusti. Povišana stopnja tesnobe pri akutnem stresu nas angažira, da storimo vse, da nevarnost odstranimo ali pa jo omilimo. Takšna tesnoba je varovalna (Omra - Anksiozne motnje v času pandemije, b. d.).

Med simptome akutnega stresa uvrščamo občutke strahu, ujetosti, negotovosti, razdražljivosti, mišično napetost, nespečnost, potenje, tresenje, prebavne težave idr. Vse to privede do vedenj, s katerimi želimo zmanjšati neprijetno počutje. Soočanje s stresom je lahko konstruktivno oziroma ustrezno ali nekonstruktivno oziroma neustrezno. Med manj ustrezne prištevamo umikanje v omamo z različnimi snovmi, med ustrezne pa iskanje preverjenih novic, upoštevanje priporočil in skrb za lastno zdravje (Omra - Anksiozne motnje v času pandemije, b. d.).

Anksiozne motnje moramo razlikovati od akutnega stresa. Pri anksioznih motnjah nevarnosti ni, je že minila ali pa ni tako velika, kot je odziv nanjo. Anksioznost pri anksiozni motnji ne opravlja svoje varovalne funkcije, temveč postane moteča. Zaradi anksioznosti je človek manj

učinkovit, si manj zaupa in si nabira vse več slabih izkušenj s seboj ter svetom. S tem še dodatno krepí svojo tesnobo (Omra - Anksiozne motnje v času pandemije, b. d.).

Anksiozne motnje so najpogostejša skupina duševnih motenj, razlikujemo pa jih glede na vsebino, ki povzroča strah, ter vedenja in prepričanja, ki te občutke spremljajo (Omra - Anksiozne motnje v času pandemije, b. d.).

1.2.3 POVEZANOST DEPRESIJE IN ZLORABA ALKOHOLA TER DROG Z ANKSIOZNIMI MOTNJAMI

Anksiozne motnje so pogosto povezane tudi z depresivnostjo. Depresivni simptomi se kažejo kot razdražljivost, utrujenost, psihomotorična vznemirjenost ali zavrtost, poseganje po alkoholu, izguba volje do dela in konjičkov ter motnje spanja in podobno. Za depresijo zbolí dvakrat več žensk kot moških. Verjetno se depresija pri obojih pojavlja enako pogosto, le da moški pogosteje kot mehanizem spoprijemanja uporabljajo alkoholizem ali pa razvijejo nekatere osebnostne motnje, zaradi česar ni diagnosticirana. Zloraba alkohola ali drog je tudi eden od zunanjih dejavnikov, ki lahko povečajo tveganje za razvoj ali sprožijo depresijo (Inštitut za razvoj človeških virov, b. d.).

Težave z duševnim zdravjem in motnje uživanja substanc (ponavljajoča se zloraba alkohola in/ali mamil ali odvisnost od njih) se včasih pojavijo skupaj. Vzroki za to so različni. Nekatere prepovedane droge lahko povzročijo, da imajo ljudje z zasvojenostjo enega ali več simptomov težav z duševnim zdravjem. Težave z duševnim zdravjem pa lahko včasih tudi privedejo do uživanja alkohola ali mamil, saj lahko nekateri posamezniki s težavami v duševnem zdravju te snovi zlorabijo kot obliko samozdravljenja. Vzrok za komorbidnost oziroma dvojno diagnozo tudi v nekaterih skupnih vzrokih teh dveh motenj, ki med drugim vključujejo spremembe v sestavi možganov, genetske ranljivosti in zgodnjo izpostavljenost stresu ali travmi (MentalHealth.gov, b. d.).

Komorbidnost pomeni tudi, da lahko interakcije med duševnimi motnjami in motnjami uživanja substanc poslabšajo potek obeh (National Institute on Drug Abuse, 2018).

Več kot 25 % odraslih, ki živi z resnimi težavami v duševnem zdravju, ima tudi težave z uživanjem substanc. Težave z uživanjem le-teh se pogosteje pojavljajo pri nekaterih duševnih motnjah, med drugim tudi pri anksioznih motnjah in depresiji (MentalHealth.gov, b. d.).

1.2.4 IZOBRAŽEVANJE NA DALJAVO

Oprelitev izobraževanja na daljavo je zelo ohlapna in skoraj vsak, ki piše o tem, pojem opredeljuje po svoje. Večina pri tem izhaja iz petih značilnih razlik, ki izobraževanje na daljavo ločujejo od klasičnega izobraževanja, in sicer (Keegan, 1996):

- Učitelj in udeleženec sta pretežni del izobraževalnega procesa prostorsko in/ali časovno ločena.
- Za pripravo, organizacijo in izpeljavo izobraževanja je zadolžena določena organizacija (v nasprotju s samoizobraževanjem).
- Izobraževalni proces se izvaja z različnimi tehnologijami, ki premostijo oddaljenost obeh subjektov izobraževanja (v nasprotju s klasičnim izobraževanjem, kjer takšna tehnologija ni potrebna).
- Učna komunikacija je dvosmerna in omogoča udeležencu, da enakopravno posega v učni proces (v nasprotju s klasično enosmerno učno komunikacijo).
- Izobraževalni proces se izvaja individualno (v nasprotju s klasično razredno organizacijo).
- Možnost sodelovalnega učenja, kar omogoča uporabo sodobnih socialnih omrežij (Portal Jazon, b. d.).

1.2.5 TEHNOSTRES

Epidemija je med drugim povzročila tudi to, da se je šolanje popolnoma preselilo v internetno okolje in smo tako prisiljeni za računalniki preživeti ogromno časa. Izraz "*tehnostres*" oz. digitalni stres pa se nanaša specifično na stres, ki ga povzroča uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije. Pri tem ne gre za to, da bi bilo nekoga strah uporabljati novo tehnologijo ali da ima težave s prekomerno uporabo slednje, kar lahko vodi v zasvojenost, temveč gre za težave s prilagajanjem na uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) (Omra - Digitalni stres in COVID-19, b. d.). Tehnostres povzročajo dejavniki, dogodki, ali zahteve okolja, ki jih imenujemo tehnostresorji in jih lahko razdelimo v pet glavnih kategorij, in sicer:

- **Tehnopreobremenjenost.** Uporaba IKT posameznika sili k temu, da dela več in hitreje, kot bi zanj bilo zdravo. V času epidemije Covid-19 šolo opravljamo od doma. Prihod in odhod iz šole manjka. Tako se naše družinske in šolske obveznosti prepletajo, meja med časom za učenje in prostim časom je zabrisana, zato se naše šolske obveznosti lahko razvlečejo čez cel dan. Ker delo poteka od doma, profesorji nimajo tako dobrega pregleda nad delom dijakov

kot v učilnici, zato včasih srednješolcem naložijo več nalog, kot bi jih sicer. Večina delovnih organizacij je potrebovala nekaj časa, da se je privadila na nove delovne razmere, kar je pogosto pomenilo prekomerno število spletnih sestankov. To je postal tako vsesplošen pojav, da se je v strokovni javnosti pričel uporabljati izraz "*Zoom utrujenost*" (Omra - Digitalni stres in COVID-19, b. d.).

- **Tehnovdor.** Uporaba IKT predstavlja vdor v posameznikovo zasebno življenje. Uporaba mobilnih telefonov, elektronske pošte in družbenih omrežij povzroča, da je posameznik neprestano dosegljiv, zato se pouk oziroma delo nikoli resnično ne konča. Zaposleni se pogosto počutijo krive, če v prostem času ne preverjajo službene elektronske pošte, saj so stalno zaskrbljeni, da bodo zamudili kaj pomembnega. Tovrstna tehnologija je odstranila jasno ločnico med šolskim oziroma službenim in prostim časom, kar je prišlo še posebej do izraza v času izbruha virusa Covid-19 (Omra - Digitalni stres in COVID-19, b. d.).
- **Tehnokompleksnost.** Zapletenost uporabe IKT posamezniku vzbuja občutek nesposobnosti. Med epidemijo Covid-19 se je morala večina delovnih procesov hitro preseliti na splet. Veliko ljudi si je moralo nemudoma zagotoviti ustrezno digitalno opremo, tudi spletno kamero in mikrofona, ter se naučiti uporabljati videokonferenčno programsko opremo, kar je marsikomu predstavljalo velik vir stresa (Omra - Digitalni stres in COVID-19, b. d.).
- **Tehnonegotovost.** Stalne spremembe, nadgradnje in posodobitve programske ter strojne opreme pri posamezniku povzročajo občutke negotovosti. Nekateri delodajalci so v času samoizolacije zamenjali več spletnih platform za opravljanje dela. Zaposleni so morali tako poleg običajnega delavnika porabiti veliko časa tudi za učenje učinkovite uporabe različnih platform (Omra - Digitalni stres in COVID-19, b. d.).
- **Tehno-ogroženost.** Posameznikov občutek, da je zaradi pogostih sprememb IKT ogrožena njegova zaposlitev, se imenuje tehno-ogroženost. Prihod novih tehnologij in nadgradnja obstoječih pomeni, da tehnološko znanje zaposlenih hitro zastara, zato ga je potrebno ves čas nadgrajevati. Veliko zaposlenih ima lahko upravičen občutek, da jih bodo v primeru tehnološke neučinkovitosti nadomestili z nekom, ki se lažje prilagaja stalnim IKT spremembam. Ta občutek je danes še močnejši, saj je v času izbruha virusa Covid-19 veliko ljudi izgubilo službo, delo pa je postalo še bolj odvisno od uporabe IKT (Omra - Digitalni stres in COVID-19, b. d.). Z zadnjo kategorijo tehnostresorjev dijaki nimamo težav, saj ne tehnologija ne ogroža našega mesta v šoli.

1.3 Raziskovalna vprašanja in hipoteze

1.3.1. RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

1. Ali so trenutne epidemične razmere z virusom Covid-19 vplivale na stopnjo anksioznosti pri dijakih?
2. Ali so dijakinje trenutno epidemično situacijo doživljale intenzivneje od dijakov?
3. Kako je socialno distanciranje vplivalo na psihosocialno stanje, natančneje anksioznost in stres v povezavi s socialnimi razmerami, dijakov?
4. Ali obstaja povezanost med čustvenim odzivom dijakov in njihovimi stanovanjskimi razmerami?

1.3.2. HIPOTEZE

Raziskovano področje je novo, zato v pregledu literature še ne moremo zaslediti konkretnih raziskav, še posebej v Sloveniji. Hipoteze so zato postavljene eksploratorno, utemeljitve pa temeljijo predvsem na lastnih opažanjih in poročanj srednješolcev med prvim in drugim valom epidemije virusa Covid-19 v Sloveniji.

H1: Psihosocialno stanje dijakov se je v času pandemije poslabšalo.

Utemeljitev: Na podlagi informacij s socialnih omrežij in komunikacije z vrstniki so bili dijaki v času pandemije bolj obremenjeni, tako glede situacije zaradi pandemije kot tudi zaradi velike količine šolskega dela.

H2: Pri dijakih 4. letnikov je bilo v času pandemije psihosocialno stanje slabše kot pri dijakih, ki obiskujejo 1., 2. ali 3. letnik.

Utemeljitev: Glede na informacije s sredstev javnega obveščanja se je večina dijakov 4. letnikov soočala z dodatnimi obremenitvami, kar je vplivalo na njihovo psihosocialno stanje, saj so bili prikrajšani za klasične priprave na maturo, poleg tega pa je bila prisotna tudi konstantna negotovost, kako se bo matura sploh izvedla.

H3: Pri dijakinjah se je v času pandemije psihosocialno stanje bolj poslabšalo kot pri dijakih.

Utemeljitev: Splošno znano je, da so dekleta bolj senzibilna kot fantje, zato je ta situacija verjetno imela večji vpliv na njihovo psihosocialno stanje kot pa na psihosocialno stanje fantov.

H4: Med psihosocialnim stanjem dijakov med pandemijo in njihovimi stanovanjskimi razmerami obstaja pozitivna povezava.

H4a: Posamezniki, ki živijo v bloku, med pandemijo poročajo o slabšem psihosocialnem stanju v primerjavi s posamezniki, ki živijo v hiši.

H4b: Med psihosocialnim stanjem dijakov med pandemijo in številom ljudi v skupnem gospodinjstvu obstaja pozitivna povezava.

Utemeljitev: Na podlagi informacij s sredstev javnega obveščanja in komunikacije z vrstniki so dijakom, ki na primer nimajo svoje sobe, njihove stanovanjske razmere predstavljale dodaten moteč faktor, kar je doprineslo k njihovi vznemirjenosti in poslabšanemu psihosocialnemu stanju.

2. METODA

2.1 Udeleženci

V raziskavo je bilo vključenih 287 srednješolcev iz različnih mariborskih šol, od tega je bilo 71 (25 %) udeležencev moškega in 216 (75 %) ženskega spola. 84 posameznikov (29 %), ki je sodelovalo v raziskavi, je obiskovalo 1. letnik, 86 2. letnik (30 %), 81 3. letnik (28 %) in 36 4. letnik (13 %) srednje šole.

2.2 Pripomočki

Vprašalnik sem oblikovala po lastnih predpostavkah o vplivu razmer pandemije na čustveno-socialno stanje. Na začetku vprašalnika sem spraševala po deskriptivnih podatkih, in sicer spolu, letniku šolanja, bivalnem objektu ter številu ljudi v skupnem gospodinjstvu. Sledilo je 15 postavk, vezanih na psihosocialno stanje pred in po epidemiji, primer postavke je *Kako pogosto si doživil/a anksioznost (občutki tesnobe, napetosti, zaskrbljenosti, ...)?*. Posamezniki so svoje odgovore podajali s pomočjo petstopenjske Likertove lestvice. Vprašalnik sem zaključila z devetimi postavkami glede pozitivnih učinkov, ki jih je morda prinesla karantena, primer postavke je *Več sem hodil/a v naravo*. Udeleženci so svoje strinjanje s trditvami izrazili s pomočjo tristopenjske lestvice.

2.3 Postopek

Podatki so bili zbrani med 10. 12. 2020 in 12. 2. 2021. Srednješolci so spletno povezavo do vprašalnika prejeli po e-pošti, nato so samostojno reševali vprašalnik. Udeleženci so bili seznanjeni s temo in namenom raziskave ter so se prostovoljno odločili, da bodo pristopili k reševanju vprašalnika. Informirani so bili tudi o tem, da lahko reševanje vprašalnika brez navedbe razloga kadarkoli prekinejo.

2.4 Analize

Po zbiranju podatkov sem le-te vnesla v računalniški program Microsoft Office Excel (2019), kjer sem s pomočjo različnih funkcij izračunala aritmetične sredine in standardne deviacije rezultatov. Prav tako sem si s programsko opremo Excel pomagala pri grafičnem prikazu rezultatov.

3. REZULTATI

V tem poglavju so predstavljeni rezultati, pridobljeni z vprašalnikom. Zanimalo me je, ali so trenutne razmere vplivale na stopnjo anksioznosti pri dijakih oziroma ali se je psihosocialno stanje slednjih v času pandemije poslabšalo. To sem preverila tako, da sem udeležence vprašala, v kolikšni meri so doživljali različna občutja pred in med pandemijo virusa Covid-19. Odzive vseh občutij sem seštel za vsakega posameznika posebej, nato pa sem izračunala aritmetično sredino teh občutij. Primerjala sem povprečni seštevka čustvenih odzivov dijakov pred in med pandemijo. Aritmetična sredina čustvenih odzivov dijakov pred pandemijo znaša $M = 36,15$ ($SD = 7,27$), medtem ko med pandemijo znaša $M = 39,30$ ($SD = 8,68$). Razlika med njima znaša 3,15; višja aritmetična sredina čustvenih odzivov je v obdobju pandemije.

V tabeli 1 so prikazani rezultati dela vprašalnika o psihosocialnem stanju dijakov pred in med pandemijo Covid-19, iz katerih je razvidna tudi razlika med obdobjema.

Tabela 1.

Razlika med aritmetičnima sredinama psihosocialnega stanja dijakov pred in med pandemijo Covid-19

	pred pandemijo Covid-19	med pandemijo Covid-19
<i>M</i>	36,15	39,30
<i>SD</i>	7,27	8,68

Glede na pogovor z vrstniki in lastno izkušnjo sem predvidevala, da je trenutna situacija še posebej vplivala na psihično stanje maturantov, saj so se ti poleg splošne negotovosti o zdravstvenih razmerah in vrnitvi v šolo spopadali še z negotovostjo glede izvedbe mature in z neklasičnimi pripravami nanjo. Drugo hipotezo sem preverila tako, da sem izračunala aritmetično sredino seštevka čustvenih odzivov dijakov med pandemijo in naknadno primerjala aritmetične sredine dijakov četrtil letnikov z aritmetičnimi sredinami dijakov vseh ostalih letnikov. Aritmetična sredina čustvenih odzivov dijakov četrtil letnikov med pandemijo znaša $M = 39,25$ ($SD = 8,87$), aritmetična sredina čustvenih odzivov dijakov vseh ostalih letnikov pa

$M = 39,31$ ($SD = 8,66$). Razlika med njima znaša le 0,06, malo višja aritmetična sredina je sicer pri dijakih prvih, drugih in tretjih letnikov.

Nato sem dijake razvrstila še v dve skupini, in sicer v eno skupino dijakov prvih in četrtih letnikov ter v drugo dijakov drugih in tretjih letnikov. To sem naredila zato, ker se mi je zdelo, da so morda tudi dijaki prvih letnikov bolj tesnobno in neprijetno doživljali karanteno, saj so fizično bili na šoli le dobrih šest mesecev in se morda še niso uspeli tako dobro prilagoditi na novo okolje ter seznaniti s svojimi profesorji, sošolci in načinom ocenjevanja. Povprečje čustvenih odzivov pri dijakih prvih in četrtih letnikov v času pandemije znaša $M = 38,88$ ($SD = 9,46$), pri dijakih drugih in tretjih letnikov pa znaša $M = 39,60$ ($SD = 8,07$). Razlika med povprečjema znaša 0,72, višje povprečje je pri dijakih druge skupine, torej pri dijakih drugih in tretjih letnikov.

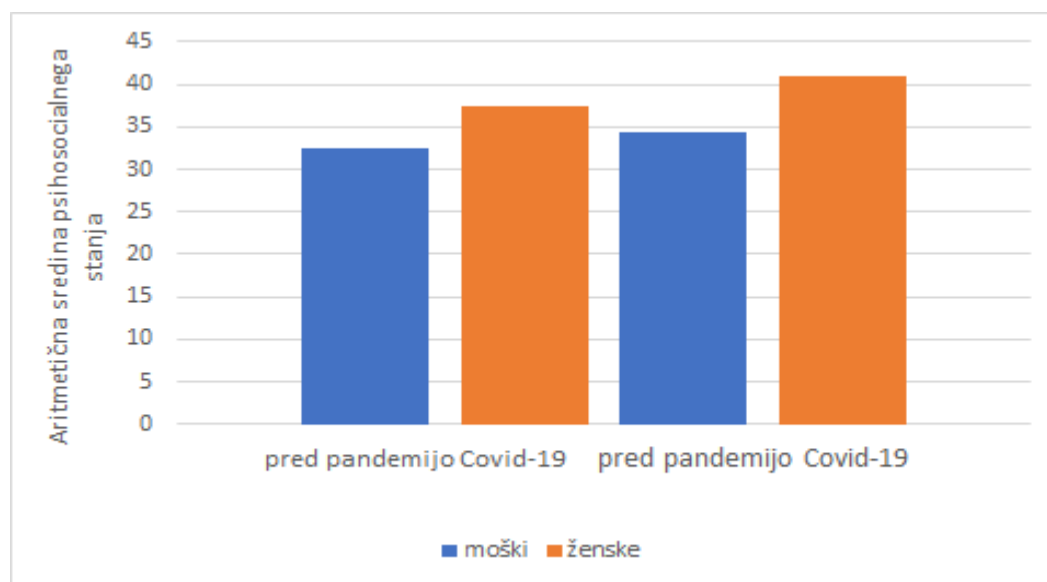
Želela sem ugotoviti, ali dijakinje trenutno situacijo doživljajo intenzivneje od dijakov oziroma ali se je pri dijakinjah v času pandemije psihosocialno stanje bolj poslabšalo v primerjavi z dijakom. Za vsakega posameznika posebej sem izračunala razliko čustvenih odzivov pred in med pandemijo, nato pa sem jih razvrstila po spolu v dve skupini; za vsak spol sem nato posebej izračunala še povprečje; le-to pri moških znaša $M = 1,92$ ($SD = 5,32$), pri ženskah pa $M = 3,56$ ($SD = 6,54$). Aritmetični sredini se med seboj razlikujeta za 1,64; in sicer je povprečje v skupini udeleženk višje kot v skupini udeležencev.

Seštevke čustvenih odzivov pred pandemijo, ki predstavljajo psihosocialno stanje dijakov, sem ponovno razdelila glede na spol in nato izračunala aritmetično sredino seštevke za ženske in moške posebej. Aritmetična sredina čustvenih odzivov pred pandemijo pri udeležencih moškega spola znaša $M = 32,37$ ($SD = 6,36$), pri ženskah pa $M = 37,39$ ($SD = 7,11$), kar predstavlja kar znatno razliko; ta natančneje znaša 5,02 in je višja pri ženskah. Kot je razvidno, je že pred pandemijo obstajala razlika v psihosocialnem stanju med spoloma, zato ne moremo z gotovostjo trditi, da so dijakinje kasneje, med epidemijo, bolj intenzivneje doživljale karanteno kot dijaki - znatna razlika v doživljanju je namreč razvidna že iz poročanj, ki opisujejo psihosocialno stanje pred epidemijo.

Graf na Sliki 1 prikazuje razlike v psihosocialnem stanju moških in žensk, tako pred kot tudi med pandemijo.

Slika 1.

Primerjava aritmetičnih sredin psihosocialnega stanja moških in žensk med in pred pandemijo Covid-19



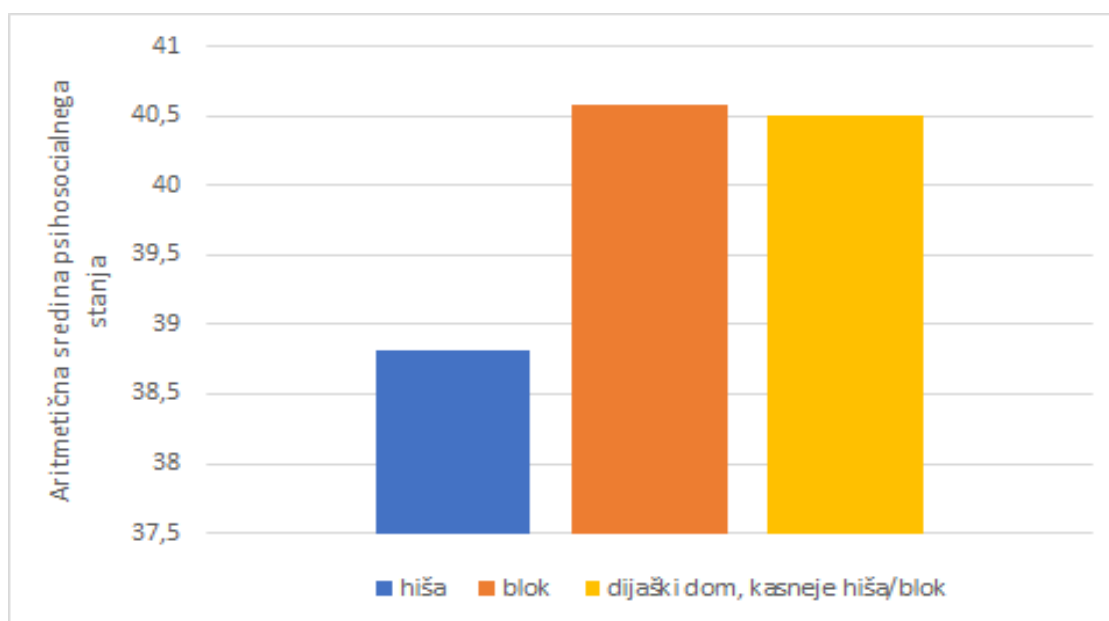
Zanimalo me je tudi, kakšna je povezava med čustvenim odzivom dijakov in njihovimi stanovanjskimi razmerami. V vprašalniku sem udeležence vprašala po številu ljudi, ki živijo z njimi v njihovem gospodinjstvu in v kakšnem stanovanjskem objektu živijo. Podatke o številu ljudi v gospodinjstvu sem razvrstila po velikosti in jih nato razdelila v dve enako veliki skupini za primerjavo. Po izračunu sem ugotovila, da je pri dijakih, ki v povprečju živijo skupaj z 1,28 ljudmi, povprečje čustvenih odzivov med pandemijo znašalo $M = 40,11$ ($SD = 8,42$), medtem ko je pri dijakih, ki v povprečju živijo skupaj z 2,55 ljudmi, to povprečje znašalo $M = 38,48$ ($SD = 8,86$). Vsi dijaki, ki so odgovarjali na vprašalnik, živijo z najmanj eno osebo; zgornje meje posameznikov v skupnem gospodinjstvu pa ne moremo natančno določiti, saj so posamezniki izbirali med možnostmi, med katerimi je ena opredeljevala skupno življenje s štirimi osebami ali več.

Poleg števila ljudi v skupnem gospodinjstvu sem udeležence vprašala tudi po stanovanjskem objektu, v katerem živijo. Tako sem lahko primerjala razlike med dijakimi, ki živijo v hiši, in med tistimi, ki živijo v bloku. Aritmetična sredina čustvenih odzivov med pandemijo pri dijakih, ki živijo v hiši, znaša $M = 38,82$ ($SD = 8,61$), pri dijakih, ki živijo v bloku pa $M = 40,57$ ($SD = 8,82$). Razlika med tema aritmetičnima sredinama znaša 1,75. Pri dijakih, ki so pred pandemijo

živel v dijaškem domu, v času pouka na daljavo pa v hiši ali bloku, aritmetična sredina čustvenih odzivov med pandemijo znaša $M = 40,5$ ($SD = 1,5$). Razlika med to aritmetično sredino in aritmetično sredino pri dijakih, ki so ves čas živeli v hiši znaša 1,68, razlika med to aritmetično sredino in aritmetično sredino pri dijakih, ki so ves čas živeli v bloku pa znaša 0,07. Graf na Sliki 2 prikazuje razlike v psihosocialnem stanju dijakov med pandemijo glede na stanovanjski objekt, v katerem živijo.

Slika 2.

Primerjava aritmetičnih sredin psihosocialnega stanja med pandemijo med dijaki glede na stanovanjski objekt, v katerem živijo



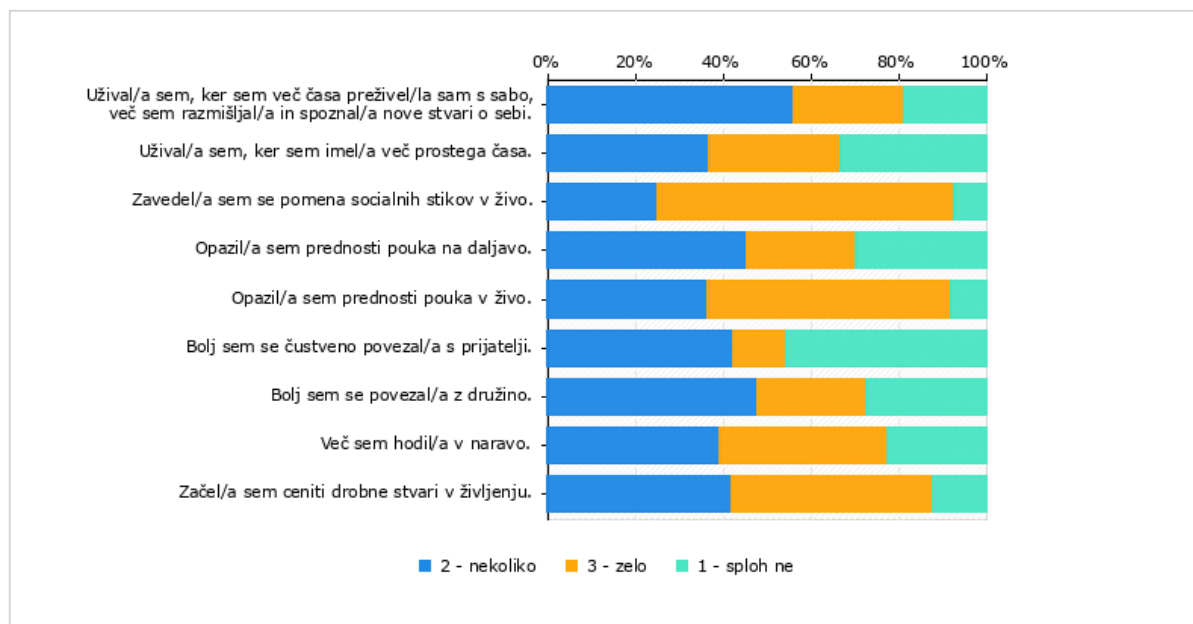
Udeležence sem ločila še v dve skupini, in sicer v prvo tiste, ki imajo svojo sobo, in v drugo tiste, ki svoje sobe nimajo. Za obe sem izračunala povprečni čustvenih odzivov med pandemijo. Pri dijakih, ki imajo svojo sobo, to znaša $M = 39,07$ ($SD = 8,48$), pri tistih, ki svoje sobe nimajo pa znaša $M = 41,48$ ($SD = 10,17$). Razlika med slednjima znaša 2,41; povprečje čustvenih odzivov med pandemijo je višje pri dijakih, ki svoje sobe nimajo.

V drugem delu vprašalnika sem udeležence spraševala po morebitnih pozitivnih učinkih, ki jih je po njihovem mnenju imela karantena. Od vseh postavk se udeleženci najbolj strinjajo s to, da so se med karanteno začeli zavedati pomena socialnih stikov v živo, najmanj pa se strinjajo

s tem, da so se med karanteno bolj čustveno povezali s prijatelji. Skoraj tretjina udeležениh dijakov pravi, da med karanteno niso uživali, ker bi imeli več prostega časa, malo manj (30 %) pa trdi nasprotno, torej da so uživali, ker so imeli več prostega časa. Malo manj kot tretjina udeležениh pravi, da sploh niso opazili prednosti pouka na daljavo, četrtnina pa trdi, da jih je opazila. 8 % udeležениh navaja, da med karanteno sploh niso opazili prednosti pouka v živo, več kot polovica (55 %) pa pravi, da so slednje opazili. Četrtnina udeležencev trdi, da so med karanteno uživali, ker so več časa preživeli sami s sabo, so več razmišljali in spoznali nove stvari o sebi, skoraj petina pa trdi nasprotno. Dobra četrtnina udeležениh dijakov pravi, da se sploh ni povezala z družino, četrtnina pa trdi, da se je med karanteno z družinskimi člani bolj povezala. Slaba četrtnina udeležencev ne trdi, da so v času karantene več hodili v naravo, nekaj manj kot dve petini (38 %) pa se s to postavko strinjata. Malo manj kot polovica (46 %) udeležениh potrjuje, da so med karanteno začeli ceniti drobne stvari v življenju, 12 % pa se s to postavko sploh ne strinja. Opisani podatki so razvidni tudi na Sliki 3, ki prikazuje frekvence strinjanja oziroma nestrinjanja dijakov z danimi postavkami.

Slika 3.

Prikaz odgovorov udeležencev o pozitivnih učinkih karantene



4. DISKUSIJA

V izvedeni raziskavi sem želela raziskati spremembe čustvenega stanja dijakov med pandemijo Covid-19 in ugotoviti, ali obstaja povezava med že omenjenimi spremembami ter stanovanjskimi razmerami dijakov. Življenjske okoliščine, v katerih so se v zadnjih mesecih znašli posamezni dijaki, so nam večinoma neznane, gre za splet strahu pred okužbo, posledic bolezni bližnjih ali njih samih, spremenjeni odnosi in vloge v družini, pogosta izguba finančnih prilivov ter posledično strah pred izgubo eksistenčnih dobrin. Zastavljena raziskava se je osredotočila na vprašanje, kako so se z nastalimi spremembami soočali moji vrstniki. V splošnem so rezultati študije pokazali, da se je psihosocialno stanje dijakov v času pandemije poslabšalo, pri čemer je bilo psihosocialno stanje slabše pri dijakinjah in pri tistih udeležencih, ki živijo skupaj z manj ljudmi, ter pri tistih, ki živijo v bloku. Razlik med dijaki različnih letnikov pa študija ni ugotovila.

4.1. Interpretacija 1. hipoteze

H1: Psihosocialno stanje dijakov se je v času pandemije poslabšalo.

Za rezultate prve hipoteze sem analizirala prvi del vprašalnika, ki je vrednotil čustvene odzive dijakov pred in med pandemijo. Iz rezultatov je razvidno, da se je čustveno stanje dijakov med pandemijo poslabšalo, saj je povprečje vsote čustvenih odzivov med pandemijo za 3,15 višje kot pred pandemijo. S tem je bila prva hipoteza potrjena.

Omenjeni rezultati se ujemajo z raziskavo Kerč idr. (2021), ki navaja, da so udeleženci med epidemijo doživljali večjo duševno stisko kot v obdobju pred epidemijo. Udeleženci so zabeležili tudi doživljanje manjše duševne stiske v drugem valu epidemije v primerjavi s prvim valom. Udeležence najbolj obremenjuje strah pred okužbo drugih, strah pred negotovo prihodnostjo in skrb glede izgube oz. omejitve svoboščin. Lahko so zapisali tudi obremenjujoče dejavnike, ki niso bili omenjeni, pri čemer bil najpogostejši dejavnik politično dogajanje. Menim, da so ugotovitve ustrezna razlaga tudi za mojo raziskavo, saj je bila ena od mojih postavk v vprašalniku strah pred okužbo bližnjih. Tudi obremenitev zaradi političnega dogajanja se mi zdi dejavnik poslabšanja psihosocialnega stanja dijakov, saj je njihovo nezadovoljstvo z aktualno vlado razvidno iz organiziranega dijaškega protesta.

4.2. Interpretacija 2. hipoteze

H2: Pri dijakih 4. letnikov je bilo v času pandemije psihosocialno stanje slabše kot pri dijakih, ki obiskujejo 1., 2. ali 3. letnik.

Analiza prvega dela vprašalnika je ob primerjavi rezultatov dijakov različnih letnikov pokazala, da so bile razlike med njimi zelo majhne. Druga hipoteza je bila ovržena, saj dijaki 4. letnikov nimajo višjih rezultatov na področju čustvenih odzivov med pandemijo od dijakov ostalih letnikov, poleg tega razlika med povprečji znaša le 0,06, tako da lahko govorimo tudi o odsotnosti razlik.

Ko sem primerjala rezultate dijakov prvih in četrth letnikov z rezultati dijakov drugih in tretjih letnikov, se je moje predvidevanje ponovno izkazalo za napačno, saj imajo dijaki drugih in tretjih letnikov nepričakovano višje povprečje čustvenih odzivov med pandemijo. Razlika med povprečjema drugih in tretjih letnikov ter prvih in četrth letnikov sicer znaša 0,72; slednja razlika na petstopenjski lestvici ponovno ni velika.

Odsotnost razlik med dijakih 4. letnikov in dijakih 1., 2. in 3. letnikov lahko razlagamo z rezultati raziskave Avsec idr. (2020), ki kažejo na upadanje ravni stresa s starostjo. V primerjavi z mlajšimi namreč starejši posamezniki namenjajo več pozornosti pozitivnim vidikom situacije (Avsec idr., 2020), njihovi cilji pa so bolj realistični, zato posledično doživljajo nižjo raven stresa (Carstensen in DeLiema, 2018). Možna interpretacija na podlagi te raziskave bi bila tudi, da so dijaki 4. letnikov morda res doživljali dodaten stres zaradi vprašanja glede izvedbe mature in prikrajšanosti za klasične priprave nanjo, a je ta porast stresa bil izničen z dejavnikom upadanja stresa s starostjo. Menim sicer, da rezultati navedene raziskave niso najbolj primerljivi z mojo študijo, saj je v mojem primeru največja razlika v starosti udeležencev le 4 leta, medtem ko so v omenjeni raziskavi Avsec idr. (2020) sodelovali posamezniki, stari med 18 in 82 let.

4.3. Interpretacija 3. hipoteze

H3: Pri dijakinjah se je v času pandemije psihosocialno stanje bolj poslabšalo kot pri dijakih.

Po računanju razlik med čustvenimi odzivi pred in med pandemijo je bilo razvidno, da je bila razlika večja pri ženskah za 1,64; kar pomeni, da se je psihosocialno stanje bolj poslabšalo pri dijakinjah, in je s tem bila potrjena tretja hipoteza.

Poleg tega je bilo pred samo pandemijo psihosocialno stanje dijakinj veliko slabše kot psihosocialno stanje dijakov, saj je bilo povprečje čustvenih odzivov pri dijakinjah za kar 5,02 višje kot pri dijaki - preverjanje manipulacije (ang. *manipulation check*). To pomeni, da višjih rezultatov pri dijakinjah med pandemijo ne moremo pripisati le vplivom pandemije, saj je razlika med spoloma na področju psihosocialnega stanja obstajala že prej. Na podlagi zapisanega lahko sklepam, da razlika v čustvenem stanju ni le posledica pandemije, temveč morda tudi osebnostnih lastnosti ali specifičnosti vzorca - dijakinje na gimnazijskem srednješolskem programu.

Dobljeni rezultati so skladni z raziskavo Wang idr. (2020), ki navaja, da so udeleženske poročale o višji stopnji psihološkega učinka pandemije nanje, pa tudi višjo raven stresa, tesnobe in depresije. Avtorji za svoje ugotovitve ponujajo razlago drugih raziskovalcev, ki domnevajo, da so razlike v spolu pri depresiji lahko posledica pristranskih odzivov, ki izhajajo iz večje pripravljenosti žensk na izražanje čustev in priznanje negativnih občutkov kot moških (Wang idr., 2020). Kot utemeljitev nekateri avtorji navajajo tudi epidemiološke ugotovitve, ki kažejo na prevlado žensk glede razširjenosti, incidence in nevarnosti depresivnih motenj (Piccinelli in Wilkinson, 2018). Menim, da je omenjena razlaga mogoča tudi za moje rezultate, saj smo še danes priča različnim situacijam, kjer moški ne želijo pretirano izkazovati svojih čustev, še posebej neprijetnih. Iz mojih osebnih izkušenj moški zelo redko govorijo o svojih duševnih stiskah.

4.4. Interpretacija 4. hipoteze

H4: Med psihosocialnim stanjem dijakov in njihovimi stanovanjskimi razmerami obstaja pozitivna povezava.

H4a: Posamezniki, ki živijo v bloku, poročajo o slabšem psihosocialnem stanju v primerjavi s posamezniki, ki živijo v hiši.

H4b: Med psihosocialnim stanjem dijakov in številom ljudi v skupnem gospodinjstvu obstaja negativna povezava.

Pri dijakih, ki živijo skupaj z manj ljudmi, je bilo povprečje čustvenih odzivov v času med pandemijo višje, kot pri dijakih, ki živijo z več ljudmi, kar pomeni, da je bilo njihovo psihosocialno stanje slabše. To pomeni, da je povezava med stanovanjskimi razmerami in čustvenimi odzivi dijakov negativna. Na podlagi tega sem ovrgla četrto hipotezo. Predvidevala sem, da so ljudje z večimi ljudmi v skupnem gospodinjstvu težje našli prostor zase, in da je prišlo do večih konfliktov. Morda pa so se ravno večje skupnosti bolj povezale in je so večje duševne stiske doživljali tisti, ki so bili zaradi majhnega števila sostanovalcev bolj osamljeni. Prav tako je možno tudi, da gre le za specifičnost vzorca ali pa so rezultati posledica osebnostnih lastnosti udeležениh dijakov.

Razlika v povprečju čustvenih odzivov dijakov, ki živijo v bloku in dijakov, ki živijo v hiši, znaša 1,75, in sicer je povprečje višje pri dijakih, ki živijo v bloku. To pomeni, da je bilo psihosocialno stanje dijakov, ki živijo v bloku, slabše v primerjavi z dijaki, ki živijo v hiši.

Eksploratorno sem naknadno preverjala tudi, ali obstaja razlika v psihosocialnem stanju posameznikov, ki imajo svojo sobo, in tistimi, ki si jo delijo s sorojenci ali z drugimi osebami. Med udeleženci, ki imajo svojo sobo, in med tistimi, ki svoje sobe nimajo, razlika v aritmetičnih sredinah čustvenih odzivov med pandemijo znaša $M = 2,41$, in je višja pri dijakih, ki svoje sobe nimajo. Možna razlaga za takšne rezultate je, da imajo dijaki, ki svoje sobe nimajo, težave pri delu za šolo in iskanju časa zase, saj se pravzaprav nimajo nikamor umakniti. To je razvidno tudi iz raziskave Inštituta za študije stanovanj in prostora o vplivu epidemije Covid-19 na stanovanjske razmere in kakovost bivanja, v kateri so študenti med drugim poročali tudi o neprimernem študijskem okolju med samoizolacijo zaradi pomanjkanja prostora, kjer bi lahko v miru študirali, ter prostore, kamor bi se lahko za nekaj časa umaknili (Mreža - Stanovanja za vse, 2020).

5. SKLEP

5.1 Povzetek

Z raziskovalno nalogo sem želela ugotoviti, kako se je med pandemijo Covid-19 spremenilo psihosocialno stanje dijakov, kakšne so bile razlike med spoloma in dijaki različnih letnikov ter kakšna je bila povezava med njihovimi stanovanjskimi razmerami in psihosocialnim stanjem. Zanimalo me je tudi, ali so dijaki opazili kakšne pozitivne posledice samoizolacije oziroma v kolikšni meri se strinjajo s predlaganimi možnostmi. Vprašalnik sem oblikovala glede na lastna predvidevanja o vplivu karantene in socialne izolacije na psihosocialno stanje dijakov in glede pogledov dijakov na pozitivne učinke, ki jih je morda prinesla karantena. Hipoteze sem zastavila na podlagi lastnih predvidevanj in informacij s sredstev javnega obveščanja.

Teoretična raziskava je bila zaradi aktualne tematike izvedena predvsem s pomočjo internetnih virov, ki so navajali veliko novodobnih pojmov, povezanih s trenutno situacijo, kot je na primer *tehnostres*. Praktično vsak dan sem na socialnih omrežjih zasledila kakšno novo objavo o različnih raziskavah glede psihosocialnega stanja ljudi med pandemijo, pričakovanih odzivih posameznika na omenjeno situacijo in podobno. Empirična študija je pokazala razlike med spoloma, in sicer so ženske pričakovano dosegle višji rezultat na delu vprašalnika, ki je meril intenziteto čustvenih odzivov pred in med pandemijo, medtem ko nasprotno z mojim predvidevanjem razlik med dijaki različnih letnikov ni bilo. Kot predpostavljeno, se je psihosocialno stanje dijakov med pandemijo v povprečju poslabšalo. Ugotovljeno je bilo tudi, da med psihosocialnim stanjem dijakov med pandemijo in njihovimi stanovanjskimi razmerami obstaja negativna povezanost. Del vprašalnika, ki je spraševal po pozitivnih posledicah karantene, je pokazal, da se dijaki v povprečju med pandemijo niso bolj povezali s svojimi družinskimi člani ali prijatelji. Večina dijakov je opazila nekaj prednosti pouka na daljavo, sicer pa je bilo več takšnih udeležencev, ki so opazili prednosti pouka na daljavo, kot pa tistih, ki so trdili nasprotno.

5.2 Kritično ovrednotenje

Moja raziskava vsebuje pomanjkljivosti, ki jih je potrebno izpostaviti. Vprašalnik je bil izveden spletno, druge možnosti pravzaprav ni bilo, saj je pouk v času raziskave potekal na daljavo. Takšna izvedba seveda pomeni, da vsi udeleženci niso imeli enakih pogojev, v katerih so

reševali vprašalnik. Prav tako so lahko bili nekateri udeleženci nemotivirani za reševanje in so samo nepremišljeno izbrali odgovore. Uporabljala sem nestandardizirane vprašalnike, ki sem jih oblikovala sama, zato ne morem trditi, da so zanesljivi ali veljavni. Za zanesljivejše rezultate bi bila nujna strokovnost, ki pa je sama nimam.

Zaradi relativno nereprezentativnega vzorca ($N = 287$) rezultatov ne moremo posplošiti na vse srednješolce - podatki so bili namreč zbrani le na dveh mariborskih srednjih šolah. Nereprezentativnost je tudi posledica manjšega števila udeležencev moškega spola, kar ima veliko vlogo pri primerjavi psihosocialnega stanja med spoloma.

5.3 Predlogi za nadaljnje raziskovanje

Glede na aktualno problematiko, ki jo obravnava ta raziskovalna naloga, menim, da bi bila strokovna in s standardiziranimi vprašalniki izvedena raziskava izrednega pomena. Ustreznejša bi bila tudi raziskava z bolj reprezentativnim vzorcem, na primer takšnim, ki bi vključeval dijake iz različnih krajev Slovenije. Poleg tega bi lahko podobno raziskavo izvedli tudi med osnovnošolci in študenti, saj tudi oni spadajo v skupino mladostnikov.

6. UPORABNA VREDNOST IN DRUŽBENA ODGOVORNOST

Vsebina pričujoče raziskovalne naloge nakazuje tudi na njeno uporabno vrednost. Znašli smo se v nepredvidljivi situaciji, v obdobju pandemije in epidemije Covid-19, ki v Sloveniji traja že približno eno leto. Zaradi socialne izolacije se veliko posameznikov spopada z različnimi težavami, ki vplivajo na njihovo psihosocialno stanje. Ena izmed ranljivejših skupin, glede na psihološki vpliv pandemije, so tudi najstniki oziroma mladostniki, saj se v tem obdobju življenja še oblikuje njihova osebnost, poleg tega pa je pogosto prisotno še iskanje identitete. Velik vpliv na spremembo poteka socializacije v življenju mladostnikov je imel ukrep zaprtja šol. Ta je zelo radikalen in pri odločitvi sprejemanja takšnega ukrepa bi morala država preučiti vse aspekte, ki jih popolno zaprtje vzgojno-izobraževalnih ustanov prinese. Pravica do šolanja bi morala biti prioriteta pravica. Slovenija je imela v Evropi najdlje neprekinjeno zaprte šole. Šola ima v času odraščanja veliko vlogo, ne predstavlja namreč zgolj prostora kot okolje učenja, temveč tudi prostor, kjer se mladi družijo in učijo sodelovanja. Posledica zaprtja šol se kaže v veliki količini časa, ki ga preživijo najstniki pred zaslonom, hkrati se pojavlja pomanjkanje gibanja in socialnih stikov.

Z mojo raziskovalno nalogo sem tako želela opozoriti na povečano duševno stisko mladih v trenutni situaciji. Obravnavana aktualna tematika in njeni izsledki so lahko dodatni dejavnik, ki bo pristojnim organom v pomoč pri aktivnejšem in hitrejšem ustanavljanju pedopsihiatrične pomoči mladim. Psihiatri, med drugimi tudi Marija Anderluh, predstojnica Službe za otroško psihiatrijo Pediatrične klinike UKC Ljubljana, opozarjajo, da nas čaka epidemija duševnih težav pri mladostnikih. Želela pa sem tudi izpostaviti nekatere pozitivne posledice karantene po mnenju dijakov.

7. VIRI

Avsec, A., Zager Kocjan, G. in Kavčič, T. (2020). Kdo je bil najbolj v stresu prvi teden epidemije COVID-19: Psihološko zdravje v času epidemije. V Ž. Lep in K. Hacin Beyazoglu (ur.), *Psihologija pandemije: posamezniki in družba v času koronske krize* (str. 93–103).

Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Carstensen, L. L. in DeLiema, M. (2018). The positivity effect: a negativity bias in youth fades with age. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 19, 7–12.

<https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.07.009>

HelpGuide. (2020). *Coronavirus Anxiety: Coping with Stress, Fear, and Worry*.

<https://bit.ly/2MO94uk>

Inštitut za razvoj človeških virov. (b. d.). *Depresija*. <https://bit.ly/3ftiMhs>

Keegan, D. (1996). *Foundations of distance education*. Psychology Press.

Kerč, P., Krohne, N., Šraj Lebar, T. in Štirn, M. (2021). *Izsledki raziskave za oceno potreb po psihosocialni podpori med epidemijo Covida-19*. <https://bit.ly/2PyAw0h>

Končnik Goršič, N. in Kavkler, M. (2002). *Specifične učne težave otrok in mladostnikov: prepoznavanje, razumevanje, pomoč*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

MentalHealth.gov. (b. d.). *Mental Health and Substance Use Disorders*.

<https://bit.ly/31uPVkE>

Mreža - Stanovanja za vse. (2020). *V kakšnih stanovanjih ostajamo doma med epidemijo Covid 19*. <https://bit.ly/3w6KIDt>

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (b. d.). *Anksioznost ali tesnoba*. <https://bit.ly/36XXS5d>

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2020). *Koronavirus*. <https://bit.ly/3dEtaCg>

National Institute on Drug Abuse. (2018). *Comorbidity: Substance Use and Other Mental Disorders*. <https://bit.ly/3whHgAy>

Omra - Anksiozne motnje v času pandemije. (b. d.). *Razlika med anksioznostjo in anksiozno motnjo*. <https://bit.ly/2YYJjtA>

Omra - Digitalni stres in COVID-19. (b. d.). *Povečana raven tehnostresa oz. digitalnega stresa v času epidemije in po njej*. <https://bit.ly/3q4Sdlx>

Piccinelli, M. in Wilkinson, G. (2018). Gender differences in depression. *The British Journal of Psychiatry*, 177(6), 486–492. <https://doi.org/10.1192/bjp.177.6.486>

Portal Jazon. (b. d.). *Izobraževanje na daljavo*. <https://bit.ly/2LyACTN>

Zakon o interventnih ukrepih za zaježitev epidemije Covid-19 in omilitev njenih posledic za državljane in gospodarstvo (ZZUOOP). 2020. *Uradni list RS*, št. 49/20, 61/20, 152/20 – ZZUOOP, 175/20 – ZIUOPDVE in 15/21 – ZDUOP. <https://bit.ly/31k8ic8>

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. in Ho, C. R. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17(5), 1-25. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

8. PRILOGE

8.1 Priloga 1

VPRAŠALNIK O PSIHOSOCIALNEM STANJU DIJAKOV PRED IN MED PANDEMIJO COVID-19 TER O NJIHOVIH STANOVANJSKIH RAZMERAH

Pozdravljeni, sem dijakinja 4. letnika in delam raziskovalno nalogo na področju psihologije na temo čustvenega odziva med pandemijo Covid-19. Prosila bi vas, da rešite naslednja vprašanja. Vaši podatki bodo ostali anonimni, uporabljeni bodo le v namene raziskovalne naloge. Hvala za sodelovanje.

1. Kateri letnik si obiskoval v šolskem letu 2019/20:

- 1. letnik
- 2. letnik
- 3. letnik
- 4. letnik

2. Spol:

- moški
- ženski

3. V kakšnem stanovanjskem objektu živite?

- hiša
- blok
- drugo (npr. dijaški dom)

4. Koliko ljudi živi v vašem gospodinjstvu?

- 2
- 3
- 4 ali več

5. Ali imaš svojo sobo?

- DA
- NE

V preglednici od 1 do 5 označi v kolikšni meri so zate veljale naslednje trditve v normalni situaciji, pred pandemijo Covid-19.

1 - nikoli, 2 - redko, 3 - občasno, 4 - pogosto, 5 - vedno

	v normalni situaciji
Kako pogosto si dožивljal anksioznost (občutki tesnobe, napetosti, zaskrbljenosti, ...)?	
Kako pogosto si bil zadovoljen s svojim socialnim življenjem (kakršnikoli socialni stiki, npr. preko telefona, socialnih omrežij, ...)?	
Kako pogosto si občutil stres?	
Kako pogosto si dožивljal konflikte v družini?	
Kako pogosto si občutil osamljenost?	
Kako pogosto si dožивljal izgorelost (izčrpanost, ki je ne rešiš samo z enim počitkom)?	
Kako pogosto si dožивljal "overload" (občutek prepolne glave)?	
Kako pogosto si občutil telesne bolečine (npr. v želodcu, glavi, hrbtenici ...)?	
Kako pogosto si občutil depresivnost?	
Kako pogosto si užival cigarete?	
Kako pogosto si užival marihuano?	
Kako pogosto si užival alkohol?	

Kako pogosto si užival psihofarmake (npr. pomirjevala, uspavala, tablete proti bolečinam)?	
Kako pogosto si bil zaskrbljen, da bi zbolel?	
Kako pogosto si bil zaskrbljen, da bi zboleli tvoji sorodniki, prijatelji, ...?	
Kako pogosto si bil zaskrbljen zaradi šole in učnega uspeha?	
Kako pogosto si bil zadovoljen s kakovostjo svojega življenja?	

V preglednici od 1 do 5 označi v kolikšni meri zate veljajo naslednje trditve v času med pandemijo Covid-19.

1 - nikoli, 2 - redko, 3 - občasno, 4 - pogosto, 5 - vedno

	med pandemijo Covid-19
Kako pogosto si dožивljal anksioznost (občutki tesnobe, napetosti, zaskrbljenosti, ...)?	
Kako pogosto si bil zadovoljen s svojim socialnim življenjem (kakršnikoli socialni stiki, npr. preko telefona, socialnih omrežij, ...)?	
Kako pogosto si občutil stres?	
Kako pogosto si dožивljal konflikte v družini?	
Kako pogosto si občutil osamljenost?	
Kako pogosto si dožивljal izgorelost (izčrpanost, ki je ne rešiš samo z enim počitkom)?	
Kako pogosto si dožивljal "overload" (občutek prepolne glave)?	
Kako pogosto si občutil telesne bolečine (npr. v želodcu, glavi, hrbtenici ...)?	

Kako pogosto si občutil depresivnost?	
Kako pogosto si užival cigarete?	
Kako pogosto si užival marihuano?	
Kako pogosto si užival alkohol?	
Kako pogosto si užival psihofarmake (npr. pomirjevala, uspavala, tablete proti bolečinam)?	
Kako pogosto si bil zaskrbljen, da bi zbolel?	
Kako pogosto si bil zaskrbljen, da bi zboleli tvoji sorodniki, prijatelji, ...?	
Kako pogosto si bil zaskrbljen zaradi šole in učnega uspeha?	
Kako pogosto si bil zadovoljen s kakovostjo svojega življenja?	

V preglednici od 1 do 3 označi v kolikšni meri meniš, da je imela pandemija zate tudi pozitivne posledice?

1 - sploh ne, 2 - nekoliko, 3 - zelo

Užival sem, ker sem več časa preživel sam s sabo, več sem razmišljal in spoznal nove stvari o sebi.	
Užival sem, ker sem imel več prostega časa.	
Zavedel sem se pomena socialnih stikov v živo.	
Opazil sem prednosti pouka na daljavo.	
Opazil sem prednosti pouka v živo.	
Bolj sem se čustveno povezal s prijatelji.	
Bolj sem se povezal z družino.	
Več sem hodil v naravo.	
Začel sem ceniti drobne stvari v življenju.	

