

GIMNAZIJA VELENJE
Vodnikova cesta 2, 3320 Velenje

MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA

**PSIHOFIZIČNO STANJE SREDNJEŠOLCEV V OBDOBJU
EPIDEMIJE KORONAVIRUSA (SARS-CoV-2)**

Tematsko področje: interdisciplinarno (psihologija, medicina)

Avtorica:

Ana Miklavžina, 1. letnik

Mentorja:

Sara Brezovnik, mag., prof. psih.

Vid Delopst, dr. med.

Velenje, 2021/2022

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Gimnaziji Velenje.

Mentorica: Sara Brezovnik, mag., prof. psih.

Somentor: Vid Delopst, dr. med.

Datum predstavitve:

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

- ŠD Gimnazija Velenje, šolsko leto 2021/2022
- KG SARS-CoV-2 / duševno zdravje / telesno zdravje / mladostniki
- AV MIKLAVŽINA, Ana
- SA BREZOVNIK, Sara / DELOPST, Vid
- KZ 3320 Velenje, SLO, Vodnikova cesta 2
- ZA Gimnazija Velenje
- LI 2022
- IN **PSIHOFIZIČNO STANJE SREDNJEŠOLCEV V OBDOBJU EPIDEMIJE KORONAVIRUSA (SARS-CoV-2)**
- TD Raziskovalna naloga
- OP VII, 34 str., 1 pregl., 25 graf., 0 sl., 2 pril., 23 vir.
- IJ SL
- JI sl/en
- AI Leta 2020 je pojav novega koronavirusa zamajal in spremenil življenje ljudi po vsem svetu. V Sloveniji smo z ukrepi omejili javno življenje ter pomembno zmanjšali socialne stike različnih družbenih skupin. Zaradi aktualne problematike in hkrati zanimive teme sem se odločila raziskati psihofizično stanje srednješolcev med obdobjem epidemije koronavirusa SARS-CoV-2. V teoretičnem delu raziskave sem zbrala in povzela literaturo, ki je bila pomembna za razumevanje problematike. Praktični del raziskave je temeljil na vprašalniku, s katerim sem želela ugotoviti, kako so se srednješolci počutili pred epidemijo in med njo, ali so bili pod stresom in če, kako so se z njim spopadali. Z intervjuvanjem ravnateljice Gimnazije Velenje sem želela ugotoviti, kako se je šola spopadala s težavami, ki jih je prinesla epidemija. Spoznala sem, da posledice epidemije niso omejene le na duševno zdravje, ampak tudi na njihovo fizično pripravljenost. Nenadno poslabšanje psihofizičnega stanja posameznikov lahko vodi v številne težave, povezane z zdravjem. Med njimi je najbolj skrb vzbujajoč pojav samomorilnih misli. Le-te se med epidemijo pojavljajo v precej širšem obsegu kot v obdobju pred epidemijo. S svojo raziskovalno nalogo sem ugotovila, da je nujno potrebno prepoznati psihofizične posledice, ki so jih na srednješolcih pustili epidemija in z njo povezani ukrepi, ter se z njimi aktivno spopasti. To pa ni le dolžnost staršev, temveč vseh nas in predvsem družbe kot celote.

KEY WORDS DOCUMENTATION

ND Gimnazija Velenje, 2021/2022

CX SARS-CoV-2 / mental health / physical health / adolescents

AU MIKLAVŽINA, Ana

AA BREZOVNIK, Sara / DELOPST, Vid

PP 3320 Velenje, SLO, Vodnikova cesta 2

PB Gimnazija Velenje

PY 2022

TI **PSYCHOPHYSICAL CONDITION OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS DURING THE CORONAVIRUS EPIDEMIC (SARS-CoV-2)**

DT Research work

NO VII, 34 p., 1 tab., 25 graf., 0 fig., 2 ann., 23 ref.

LA SL

AL sl/en

AB The appearance of the New Corona Virus in 2020 has changed the lives of people throughout the world. In Slovenia, we have adjusted public life and significantly reduced physical and social connections amongst different groups within our population, including the high school students. I have decided to research the impact of these restrictions on the physical and mental health of high school students. In the theoretical part, I have collected and studied the available literature, including articles reporting the impacts of the global pandemic on high school students. I then based the experimental part of my research task on an on-line questionnaire, which was completed by the high school students in Velenje area. Through this process, I wanted to gain a better understanding of the high school students' psychological wellbeing before and during the pandemic. In addition to this, I wanted to study the students' stress levels and their coping strategies. I was also interested in what they identified as their biggest challenges during the pandemic. By interviewing the principal of the Velenje Grammar School, I wanted to find out how the school was coping with the problems brought about by the epidemic. In summary, the findings indicate that the consequences of the pandemic did not effect only students' psychological, but also physical wellbeing. The restrictions of social contacts tend to impact the whole development of young people and can lead to generally lowered health outcomes. This included higher levels of suicidal ideation during the pandemic period. In closing, it is vital that we recognize both the physical and psychological effects of the pandemic and its associated restrictions on the high school population. In addition to this, we must respond to this distress with appropriate measures. This is the duty of parents, schools and other educational institutions and the society as a whole.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	1
1.1	CILJI	2
1.2	HIPOTEZE	2
2	PREGLED OBJAV	3
2.1	MLADOSTNIŠTVO	3
2.2	PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE MLADOSTNIKOV	4
2.2.1	Definicija	4
2.2.2	Duševno zdravje	4
2.2.3	Telesno zdravje.....	5
2.3	PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE MLADOSTNIKOV MED EPIDEMIJO SARS-COV-19	8
2.3.1	Duševno zdravje mladostnikov med epidemijo SARS-CoV-19	8
2.3.2	Telesno zdravje mladostnikov med epidemijo SARS-CoV-19.....	9
3	METODOLOGIJA	13
4	REZULTATI	14
4.1	ANKETA.....	14
4.1.1	Značilnosti skupine anketirancev	14
4.1.2	Duševno zdravje in počutje	17
4.1.3	Telesno zdravje in športna aktivnost	21
5	RAZPRAVA.....	24
6	ZAKLJUČEK	28
7	POVZETEK	29
8	SUMMARY	30
9	VIRI.....	31
10	ZAHVALA.....	34
11	PRILOGE	
	PRILOGA A	
	PRILOGA B	

KAZALO TABEL

Tabela 1: Pogostost občutenja veselja, motivacije, žalosti/otožnosti, preobremenjenosti in utrujenosti med srednješolci in srednješolkami.....	17
--	----

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Trendi sprememb indeksa telesne mase fantov v otroštvu in adolescenci v obdobju 1989–2018.....	6
Graf 2: Trendi sprememb indeksa telesne mase deklet v otroštvu in adolescenci v obdobju 1989–2018.....	7
Graf 3: Trendi sprememb rezultatov poligona nazaj v obdobju 1989–2018.....	7
Graf 4: Trendi sprememb indeksa telesne mase v obdobju 1991–2021.....	10
Graf 5: Trendi sprememb prekomerne prehranjenosti v obdobju 1991–2021.....	10
Graf 6: Trendi sprememb rezultatov merske naloge poligon nazaj v obdobju 1991–2021.....	11
Graf 7: Spremembe kazalnikov telesnega in gibalnega razvoja med šolskima letoma 2018/19 in 2020/21.....	11
Graf 8: Prikaz anketirancev glede na spol.....	14
Graf 9: Prikaz anketirancev glede na starost.....	15
Graf 10: Prikaz anketirancev glede na kraj izobrazbe.....	15
Graf 11: Prikaz anketirancev glede na vrsto srednje šole.....	16
Graf 12: Prikaz anketirancev glede na vrsto prebivališča.....	16
Graf 13: Prikaz anketirancev glede na število družinskih članov.....	17
Graf 14: Prikaz pozitivnih/negativnih besed glede pred epidemijo SARS-CoV-2.....	18
Graf 15: Prikaz pozitivnih/ negativnih besed glede počutja med epidemijo SARS-CoV-2.....	18
Graf 16: Prikaz pogostosti vzrokov negativnega počutja med epidemijo SARS-CoV-2.....	19
Graf 17: Prikaz načinov obvladovanja napetosti/stresa med anketiranci.....	19
Graf 18: Prikaz pogostosti samomorilnih misli anketirancev.....	20
Graf 19: Prikaz pogostosti samomorilnih misli glede na spol anketirancev.....	20
Graf 20: Prikaz izbire sogovornika pri duševnih težavah med anketiranimi.....	21
Graf 21: Primerjava večje stopnje telesne aktivnosti glede na epidemijo SARS-CoV-2.....	21
Graf 22: Prikaz koliko časa so anketiranci dnevno namenili športni aktivnosti pred epidemijo SARS-CoV-2.....	22
Graf 23: Prikaz koliko časa so anketiranci dnevno namenili športni aktivnosti med epidemijo SARS-CoV-2.....	22
Graf 24: Prikaz dnevne količine energije anketirancev pred epidemijo SARS-CoV-2.....	23
Graf 25: Prikaz dnevne količine energije anketirancev pred epidemijo SARS-CoV-2.....	23

SEZNAM OKRAJŠAV

SARS-CoV-2	- Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2, hudi akutni respiratorni sindrom koronavirusa 2
RS	- Republika Slovenija
SSKJ	- Slovar slovenskega knjižnega jezika
NIJZ	- Nacionalni inštitut za javno zdravje
WHO	- World Health Organization, Svetovna zdravstvena organizacija
CDC	- Centers for Disease Control and Prevention, Ameriška vladna agencija za zdravje v okviru ministrstva za zdravje in socialne zadeve
SLOfit	- nacionalni sistem spremljave telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine (športnovzgojni karton)
UNICEF	- United Nations Children's Fund, Sklad Združenih narodov za otroke
ITM	- indeks telesne mase
PON	- poligon nazaj
npr.	- na primer
ŠCV	- Šolski center Velenje
MIZŠ	- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport

1 UVOD

Hitro širjenje novega koronavirusa (SARS-CoV-2), ki povzroča bolezen COVID-19, je leta 2020 spremenilo ustaljeno življenje ljudi po vsem svetu. Vlade in odločevalci so s ciljem upočasnitve pandemije virusa uvedli omejitve za zmanjšanje socialnih stikov v različnem času in obsegu. Pandemija SARS-CoV-2 in posledične omejitve življenja so močno prizadele vse izobraževalne sektorje. Zaradi tega so bili prizadeti tudi srednješolci, ki so se, namesto v šolskih klopeh, morali šolati doma. Kriza se je prikazovala v oteženem pridobivanju in posledičnem pomanjkanju znanja, predvsem pa naložila veliko čustveno in fizično breme ter s tem posegla v psihofizično stanje srednješolcev, ki so se soočali z nepričakovanimi izzivi. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je poročala, da so se pri mladostnikih v izobraževalnem obdobju povečale duševne stiske, povezane z izčrpavanjem, s pomanjkanjem socialnih stikov, z večjo stopnjo stresa in strahu pred negotovo prihodnostjo in tudi z oteženim dostopom do strokovne pomoči (WHO, 2021). Tudi na področju fizičnega zdravja so pri mladostnikih ugotavljali negativne spremembe z večanjem telesne teže, s pomanjkanjem telesne aktivnosti in z nazadovanjem gibalnega razvoja.

Zaprtje varstveno-izobraževalnih ustanov, omejitev javnega življenja nekaterih zdravstvenih ustanov in kulturnih dejavnosti, zaprtje športno-rekreacijskih površin, uvedba higienskih ukrepov in policijske ure so le nekateri izmed številnih ukrepov vlade, ki so posegli v vsakdan mladostnikov. Ukrepi, ki so sprva varovali javno zdravje pred širjenjem novega koronavirusa, so pri mladostnikih po ugotovitvah raziskovalcev s povečanjem stopnje depresije in tesnobe poslabšali njihovo duševno stanje. Posledično je bilo spremenjeno tudi njihovo fizično stanje, saj duševne težave, ki jih povzroča pandemija, ne vplivajo samo na duševno zdravje ljudi, temveč tudi na njihovo fizično zdravje. Pri mladostnikih se pojav poslabša zaradi omejenega srečevanja z vrstniki, učitelji, s prijatelji in sorodniki, ki so vsi zelo pomembni tudi za oblikovanje osebnega značaja.

Ker so v domači in tuji literaturi srednješolci zajeti v raziskavah mladostnikov, bom v svoji raziskovalni nalogi pri povzemanju rezultatov prejšnjih raziskav pojem »mladostniki« uporabljala za opisovanje značilnosti, ki veljajo tudi za srednješolce, vključene v raziskavo. Pojem »srednješolci« pa bo uporabljen v kontekstu analize anketnega vprašalnika in se bo nanašal specifično na srednješolce, ki se šolajo na področju Velenja in okolice ter so bili vključeni v anketo.

Raziskovalna naloga je razdeljena na teoretični in empirični del. V teoretičnem delu sem povzela ugotovitve prejšnjih raziskav in ostale literature s področja psihofizičnega zdravja mladostnikov v obdobju pred pandemijo in med njo. V empiričnem delu sem ugotavljala, kakšno je trenutno psihofizično stanje srednješolcev in kako se je v zadnjih dveh letih spremenilo. V ta namen sem opravila intervju z ravnateljico Gimnazije Velenje in sestavila vprašalnik ter ga poslala srednješolcem iz Velenja in okolice. Zaradi obstoječih higienskih ukrepov sem si pri oceni fizičnega stanja srednješolcev pomagala z nacionalnimi poročili gibalnega in telesnega razvoja otrok in mladostnikov.

1.1 CILJI

Glavni cilj moje raziskovalne naloge je bil, da ugotovim, kako se je psihofizično stanje srednješolcev spremenilo v zadnjih dveh letih. Želela sem ugotoviti, kateri so morebitni vzroki spremembe, in na podlagi te ugotovitve pripraviti predloge za izboljšanje stanja.

Za doseg cilja sem si zastavila naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Ali se je telesno zdravje srednješolcev in srednješolk od obdobja pred epidemijo SARS-CoV-2 do danes spremenilo in kako?
2. Ali se je spremenilo duševno zdravje srednješolcev in srednješolk od obdobja pred epidemijo SARS-CoV-2 do danes in kako?
3. S katero besedo bi vprašani opisali svoje počutje pred epidemijo?
4. S katero besedo bi vprašani opisali svoje počutje med epidemijo?
5. Kateri je bil njihov glavni vzrok negativnih čustev med epidemijo?
6. Ali so bile pri srednješolcih med epidemijo prisotne samomorilne misli?
7. Kako so se z negativnimi čustvi spopadali?
8. Koliko minut dnevno so bili srednješolci telesno aktivni pred epidemijo in med njo?
9. Kolikšen je bil dnevni nivo energije pri srednješolcih pred epidemijo in med njo?

Pri odgovarjanju na zastavljena raziskovalna vprašanja sem si pomagala s kvantitativnimi in kvalitativnimi metodami raziskovanja.

1.2 HIPOTEZE

Postavila sem 9 hipotez, ki sem jih v raziskovalni nalogi želela preveriti.

1. Duševno zdravje srednješolcev in srednješolk se je med epidemijo SARS-CoV-2 poslabšalo.
2. Telesno zdravje srednješolcev in srednješolk se je med epidemijo SARS-CoV-2 poslabšalo.
3. Večina vprašanih srednješolcev in srednješolk bi počutje pred epidemijo SARS-CoV-2 opisala s pozitivno besedo.
4. Večina vprašanih srednješolcev in srednješolk bi počutje med epidemijo SARS-CoV-2 opisala z negativno besedo.
5. Pri večini vprašanih srednješolcev se je med epidemijo največ negativnih čustev pojavljajo zaradi pomanjkanja druženja s prijatelji.
6. Pri srednješolcih so samomorilne misli prisotne pri manj kot 10 % vprašanih.
7. Večina vprašanih srednješolcev je negativna čustva reševala v ožjem krogu družinskih članov in prijateljev.
8. Večina srednješolcev je bila pred epidemijo telesno aktivna več kot 60 minut dnevno, med epidemijo manj kot 60 minut.
9. Večina srednješolcev je imela pred epidemijo višji dnevni nivo vitalne energije kot med epidemijo.

2 PREGLED OBJAV

2.1 EPIDEMIJA SARS-CoV-2

V Vuhanu na Kitajskem so decembra 2019 zaznali več primerov pljučnic, katerih povzročitelj je bil nov koronavirus. Poimenovali so ga SARS-CoV-2, bolezen, ki jo virus povzroča pa COVID-19. Bolezen se kaže z vročino, kašljem in občutkom pomanjkanja zraka, kar je običajno za pljučnico (NIJZ, 2021a). Vlada RS je 12. 3. 2020 sprejela odredbo o razglasitvi epidemije SARS-CoV-2 s katero je podaljšala veljavne higienske ukrepe in uvedla dodatne omejitve (Vlada Republike Slovenije, 2020). Šolanje na daljavo, omejitev socialnih stikov, prepoved gibanja izven občine stalnega prebivališča, uvedba policijske ure, zaprtje športno-rekreacijskih površin in številni drugi ukrepi so pomembno spremenili življenje mladostnikov.

2.2 MLADOSTNIŠTVO

Mladostništvo ali adolescenca pri človeku je razvojno obdobje med otroštvom in odraslostjo. Kronološke opredelitve in stroka pri določanju spodnje in zgornje meje adolescence niso enotne. Začne se z nastopom pubertete in konča z vstopom v odraslost, torej približno med 11. (za dečke 13.) in 20. do 24. letom starosti. Beseda »adolescenca« izvirata iz latinskega pridevnika »*adolescens*«, ki pomeni »doraščajoči« (Zupančič, Svetina, 2004).

Obdobja mladostništva se okvirno delijo na (Zupančič, 2004):

- zgodnje mladostništvo (do približno 14. leta);
- srednje mladostništvo (do približno 17. ali 18. leta starosti);
- pozno mladostništvo (do približno 22. leta).

Adolescenca je čas intenzivnih sprememb na fizičnem, psihičnem in socialnem področju adolescenta, hkrati pa je to tudi čas razvojnih nalog, skozi katere se pri mladostnikih pogosto pojavljajo konflikti in razvojne krize, ki jih bolj ali manj uspešno prebrodijo (Zupančič, 2004).

Obdobje mladostništva je obdobje velikih nevrobioloških in vedenjskih sprememb. V možganih mladostnikov potekajo tako strukturne spremembe kot spremembe v načinu delovanja. Med mladostništvom, ki je sicer obdobje biološke in fizične moči, se izrazijo nekatere bolezni, ki so bile pred tem prikrite (Bergant, 2012).

2.3 PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE MLADOSTNIKOV

2.3.1 Definicija

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika je pridevnik »psihofizično« opredeljen kot: psihofizičen -čna -o prid. = duševen in telesen v medsebojnem odnosu: psihofizični razvoj otroka (SSKJ, 2022).

V Slovenskem medicinskem slovarju je pridevnik »psihofizično« opredeljen kot: psihofizičen -čna -o = nanašajoč se na duševne in somatske dejavnike (Slovenski medicinski slovar, 2012).

V raziskovalni nalogi bom besedno zvezo »psihofizično stanje« enačila z duševnim in telesnim zdravjem ter njunim vplivom na življenje mladostnikov.

2.3.2 Duševno zdravje

Duševno zdravje je neločljiv del celotnega zdravja posameznika in je tudi vir blaginje. Je mnogo več kot le odsotnost duševne bolezni. V zadnjih letih se je uveljavil koncept pozitivnega duševnega zdravja, ki ga sestavljajo področja, kot so posameznikovo notranje psihično stanje; sreča, zadovoljstvo, samospoštovanje, njegovi odnosi z drugimi, njegovo vsakodnevno delovanje ter sposobnost, da obvladuje svoje življenje in se uspešno sooča z izzivi ter s problemi in doprinaša skupnosti, v kateri živi (NIJZ, 2022).

Jeriček Klanšček je s sodelavci leta 2018 povzemala rezultate preteklih raziskav o duševnem zdravju mladostnikov v Sloveniji. Ugotovili so, da je 59 % mladostnikov ocenjevalo svoje duševno zdravje kot zelo dobro ali odlično. Stopnja zadovoljstva je bila pri slovenskih mladostnikih primerljiva stopnji zadovoljstva mladostnikov drugih držav. Z življenjem bolj zadovoljni so bili mladostniki, ki so zaznavali, da gre njihovi družini finančno dobro in so imeli dobro podporo staršev, vrstnikov ter učiteljev. 60 % mladostnikov je imelo povprečno ali visoko, z zdravjem povezano, kvaliteto življenja, ki je upadala s starostjo in z nižjim socialno-ekonomskim statusom. V vseh starostnih skupinah so bili bolj zadovoljni fantje. 79 % mladostnikov je imelo visoko raven vitalne energije in se je pogosto počutilo polno življenja, polno energije in redko zdelano, utrujeno ali izžeto. 35,2 % mladostnikov stresa ni doživljalo oziroma ga je doživljalo nekajkrat letno, približno 3,3 % mladostnikov pa doživlja stres večino dni v tednu. (Jeriček Klanšček in sod., 2018).

Mladostniki so v življenju pogosto soočeni z različnimi stresnimi dejavniki, ki lahko ogrozijo njihov zdrav razvoj in dobro počutje. Najpogostejše posledice stresa na duševno zdravje v adolescenci so depresija, anksioznost, samomor, uživanje škodljivih ali prepovedanih substanc in antisocialno vedenje (Krapić s sod., 2015).

Posameznik ima lahko tekom svojega življenja težave na enem ali več področjih duševnega zdravja. Kadar težave pomembno ovirajo njegovo vsakodnevno delovanje,

govorimo o duševnih motnjah. Med najpogostejšimi duševnimi motnjami sodobnega časa mladostnikov so stresne motnje, anksioznost in depresija (NIJZ, 2022).

Anksioznost (tesnobna) se pri mladostnikih lahko kaže kot strah ali zaskrbljenost, lahko pa tudi kot razdražljivost in jeza. Simptomi anksioznosti lahko vključujejo težave s spanjem in fizične simptome, kot so utrujenost, glavoboli ali bolečina v trebuhu. Nekateri anksiozni ljudje svoje skrbi zadržujejo zase, zaradi česar je mogoče simptome hitro spregledati (CDC, 2021a).

Občasna žalost ali občutki brezupa so del življenja vsakega mladostnika. Vendar se nekateri počutijo žalostno ali nezainteresirano za stvari, v katerih so prej uživali, ali pa se počutijo nemočno ali brezupno v situacijah, ki jih lahko spremenijo. Pri mladostnikih se diagnoza depresije postavi, ko le-ti vztrajno čutijo žalost in brezup. Tako kot anksioznost, je tudi depresijo pri mladostnikih včasih težko prepoznati. Nekateri morda ne govorijo o svojih mislih nemoči in brezupa in morda navzven ne izgledajo žalostni. Depresija se lahko kaže tudi v obliki težavnega ali nemotiviranega mladostnika, zaradi česar drugi ne opazijo, da je depresiven, ali pa ga napačno označijo kot povzročitelja težav ali lenuha. Ekstremna depresija lahko mladostnika pripelje do razmišljanja o samomoru ali načrtovanja samomora. Za mladostnike, stare od 10 do 24 let, je samomor med vodilnimi vzroki smrti (CDC, 2021a).

Večina bolnišničnih obravnav je bila med letoma 2008 in 2015 opravljena zaradi reakcije na hud stres in v starostni skupini ljudi starih od 15 do 19 let (70,8 %). Obravnave zaradi reakcije na hud stres so pogostejše pri dekletih kot pri fantih. Zunajbolnišničnih obravnav zaradi anksioznih motenj je več kot obravnav zaradi depresije (Jeriček Klanšček in sod., 2018).

2.3.3 Telesno zdravje

Redna telesna dejavnost in aktiven življenjski slog sodita med ključne dejavnike, ki pripomorejo k ohranjanju, varovanju in krepitvi zdravja. Nasprotno pa telesna nedejavnost in nezadostna telesna dejavnost ter vse bolj sedeč življenjski slog povečujejo tveganje za pojav kroničnih nenalezljivih bolezni, zmanjšujejo kakovost življenja in lahko vodijo celo v prezgodnjo smrt. Za ohranjanje in krepitev zdravja je zato priporočljivo izkoristiti vsako priložnost za gibanje (NIJZ, 2018).

Za mladostnike telesna dejavnost vključuje igro, šport, transport, rekreacijo, telesno vzgojo ali načrtovano vadbo v okviru družinskih, šolskih in družbenih dejavnosti. Za izboljšanje srčno-pljučne in mišične kondicije, zdravja kosti, srčno-žilnih in presnovnih biomarkerjev zdravja in zmanjšanje simptomov anksioznosti in depresije je WHO izdelala naslednja priporočila:

- mladostniki bi morali dnevno izvajati vsaj 60 minut zmerne do intenzivne telesne dejavnosti;
- telesna aktivnost, daljša od 60 minut na dan, zagotavlja dodatne koristi za zdravje;

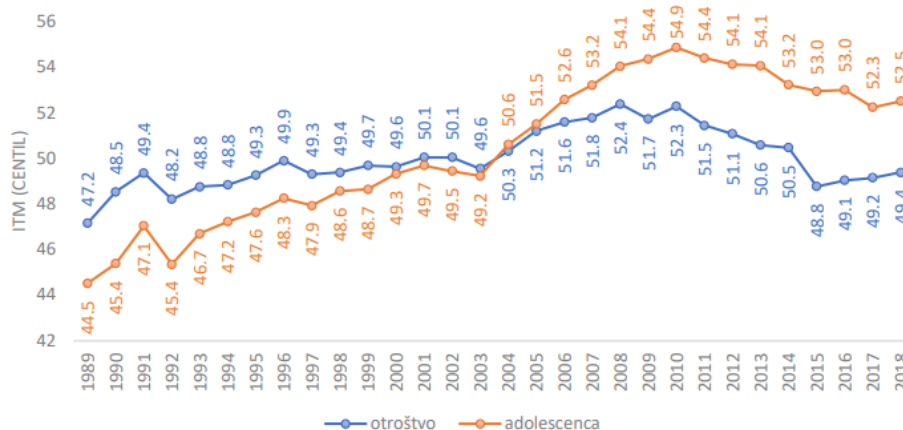
- večina dnevne telesne dejavnosti naj bo zmerna. Vsaj 3-krat na teden je potrebno vključiti tudi intenzivne telesne dejavnosti, ki krepijo mišice in kosti (WHO, 2010).

Redna telesna dejavnost lahko mladostnikom pomaga izboljšati kardiorespiratorno kondicijo, zgraditi močne kosti in mišice, nadzorovati težo, zmanjšati simptome tesnobe in depresije ter zmanjšati tveganje za razvoj zdravstvenih stanj, kot so srčna bolezen, rak, sladkorna bolezen tipa 2, visok krvni pritisk, osteoporoza in debelost (CDC, 2020).

Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja na Univerzi v Ljubljani, Fakulteti za šport je v šolskem letu 2017/2018 že 35. leto zapored koordiniral zbiranje podatkov in opravil centralno obdelavo podatkov športnovzgojnih kartonov (SLOfit). Na podlagi analize podatkov so ovrednotene spremembe v gibalnih sposobnostih ter telesnih značilnosti otrok in mladostnikov (Starc in sod., 2018).

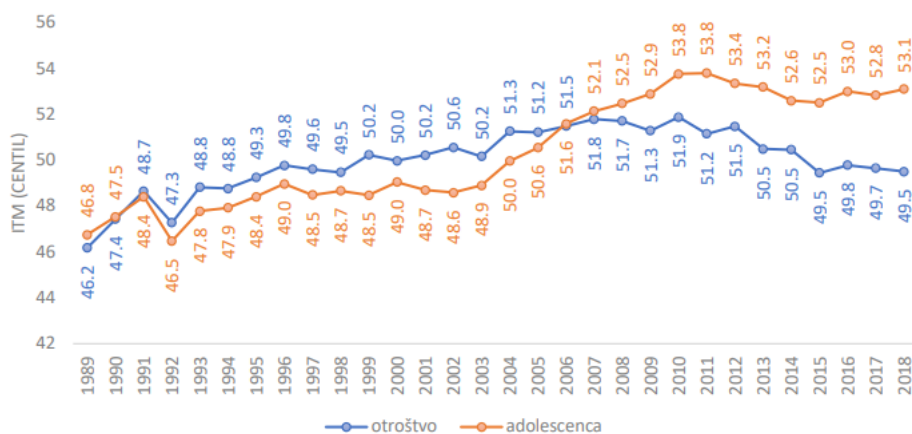
Prehranjenost otrok in mladine je eden izmed pokazateljev kakovosti življenja. V razvitem svetu prekomerna prehranjenost že dolgo časa velja kot kazalnik nižje kakovosti življenja; vzroka sta nekakovostna in preobilna prehrana, predvsem pa kronično pomanjkanje telesne dejavnosti. Prehranjenost se določa s pomočjo indeksa telesne mase (ITM) (Starc in sod., 2018).

Vrednosti ITM so bile, tako pri fantih v obdobju otroštva kot pri adolescentih, pod ravnjo izleta 2010 (Graf 1), ko sta obe skupini dosegali najvišje vrednosti v zgodovini meritev SLOfit. Do leta 2015 so se kazali konstantni trendi upada ITM, leta 2016 pa se je zaradi težav v financiranju programa Zdrav življenjski slog to nemudoma odrazilo na ponovnem trendu naraščanja ITM (Starc in sod., 2018).



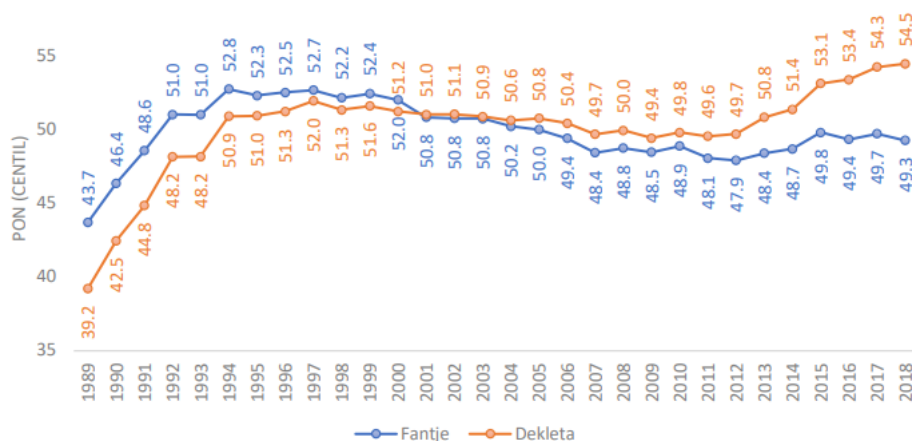
Graf 1: Trendi sprememb indeksa telesne mase fantov v otroštvu in adolescenci v obdobju 1989–2018 (vir: SLOfit 2018, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani).

Tudi pri dekletih so bili trendi sprememb ITM podobni trendom sprememb pri fantih (Graf 2) in tudi pri njih se je motnja v financiranju programa Zdrav življenjski slog v šolskem letu 2015/16 odrazila s trendom povečevanja ITM pri dekletih v dobi otroštva, ki pa se je že naslednje šolsko leto spet obrnil navzdol (Starc in sod., 2018).



Graf 2: Trendi sprememb indeksa telesne mase deklet v otroštvu in adolescenci v obdobju 1989–2018 (vir: SLOfit 2018, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani).

PON – poligon nazaj je merska naloga za oceno koordinacije gibanja celega telesa in kaže na posameznikovo gibalno inteligentnost. Pri fantih so leta 2021, po skoraj dveh desetletjih upadanja koordinacije celega telesa, zaznali pozitivne premike, vendar pa fantje kljub temu še niso dosegli nacionalnega povprečja iz let 1989–2018, pod katerega so zdrsnili leta 2006 (Graf 3).



Graf 3: Trendi sprememb rezultatov poligona nazaj v obdobju 1989–2018 (vir: SLOfit 2018, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani).

Na drugi strani so bili pri dekletih trendi razvoja te gibalne sposobnosti izjemno pozitivni, saj so se spodbudni trendi razvoja po letu 2011 nadaljevali, zaradi česar so bila dekleta najbolj koordinirana v zgodovini spremljave SLOfit.

2.4 PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE MLADOSTNIKOV MED EPIDEMIJO SARS-COV-19

Šolanje na daljavo, omejevanje socialnega življenja, negotovost glede lastnega zdravja in zdravja bližnjih, negotove finančne razmere v marsikateri družini; je le nekaj dejavnikov, ki so pomembno vplivali na spremenjeno življenje družin. Kar nekaj otrok je izgubilo pomembno podporo s strani odraslih ali vrstnikov ter varovalne dejavnike, ki so jim omogočali zdrav razvoj. V ambulantah so opazili več otrok in mladostnikov z anksioznimi motnjami, depresivno simptomatiko in s samomorilnim vedenjem, z znižano motivacijo za šolsko delo in aktivnosti na splošno, motnjami hranjenja ter s pretirano rabo zaslonov (NIJZ, 2021b).

V raziskavi, ki so jo med 3052 mladostniki v Sloveniji izvedli oktobra 2020, so raziskovali samooceno zdravja in z zdravjem povezana vedenja ter doživljanje pandemije. Analizirali so razlike v zdravju in z zdravjem povezanimi vedenji po spolu, regiji, razredu, subjektivni oceni blagostanja, tipu družine in zaposlenosti staršev. Ugotovili so, da so imeli mladostniki iz manj premožnih družin, iz neklasičnih družin ali z nezaposlenimi starši slabše zdravstvene izide in manj zdrav življenjski slog ter več tveganih vedenj kot mladostniki iz bolj premožnih družin, klasičnih družin ali družin z obema zaposlenima staršema (NIJZ, 2021c). Ugotovitve o doživljanju pandemije so pokazale, da so imeli mladostniki iz manj premožnih družin v času pandemije slabše pogoje za delo, povezano s šolo. Višji je bil delež mladostnikov, ki niso imeli pomoči in podpore pri šolskih obveznostih in prostora doma, v katerem so lahko bili sami pri opravljanju šolskih obveznosti, in v višjem deležu so poročali, da niso prejeli dovolj informacij o stanju v državi, kot so jih prejeli mladostniki iz bolj premožnih družin. Večji je bil delež mladostnikov iz manj premožnih družin, ki so poročali, da so med pandemijo pogosto občutili osamljenosti, niso se počutili kot del skupine prijateljev, občutili so izčrpanost in prav tako se je poslabšalo ekonomsko stanje njihove družine (Jeriček Klanšček in sod., 2021).

2.4.1 Duševno zdravje mladostnikov med epidemijo SARS-CoV-19

Duševno zdravje je sestavni in ključni del zdravja posameznika. Določa ga več psiholoških, bioloških in družbenih dejavnikov. Dobro duševno zdravje daje posamezniku možnost uresničevanja svojih kognitivnih in čustvenih zmožnosti, omogoča uspešnost v zasebnem, poklicnem in družbenem življenju ter je vir blaginje. Slabo duševno zdravje je povezano z nezdravim načinom življenja, s slabim telesnim zdravjem, hitrimi družbenimi spremembami, stresnimi delovnimi razmerami, z diskriminacijo, s socialno izključenostjo in kršitvami človekovih pravic. Sedanje izredne razmere zaradi pandemije COVID-19 kažejo na pomembno vlogo duševnega zdravja na vseh področjih človekovega delovanja (NIJZ, 2021b).

Thorisdottir in sodelavci so bili med prvimi, ki so med pandemijo pri islandskih mladostnikih starih 13–18 let ugotavljali višjo pojavnost simptomov depresije, kot so sprva predvidevali glede na trend slabšanja duševnega zdravja mladostnikov v zadnjem

desetletju. Povečanje depresivnih simptomov in poslabšanje duševnega zdravja so med pandemijo opazili pri vseh starostnih skupinah. Rezultati so bili bistveno slabši pri deklicah kot pri dečkih (Thorisdottir in sod., 2021).

Med 8444 mladostniki, ki so bili zajeti v UNICEF-ovo raziskavo o vplivu epidemije COVID-19 na duševno zdravje mladostnikov, je 27 % vprašanih poročalo o simptomih tesnobe in 15 % vprašanih o simptomih depresije. 46 % mladostnikov je imelo manj motivacije za dejavnosti, v katerih so običajno uživali. 36 % se jih je počutilo manj motivirano za redna opravila. Skrb vzbujajoča je bila ugotovitev, da je 73 % mladostnikov čutilo potrebo po pomoči v zvezi z njihovim telesnim in duševnim počutjem. Kljub temu jih 40 % ni prosilo za pomoč (UNICEF, 2021).

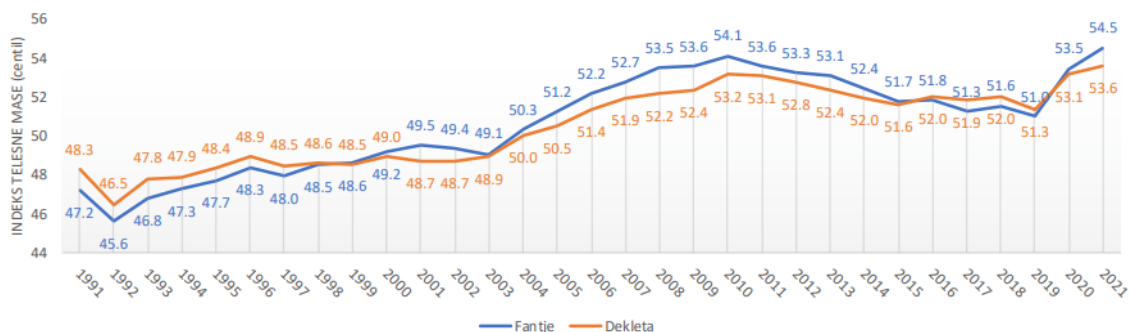
V raziskavi WHO so ocenjevali duševno zdravje mladostnikov in ugotovili, da je imel 1 od 7 (14 %) 10–19 letnikov po vsem svetu težave z duševnim zdravjem, ki so ostale večinoma neprepoznane in nezdravljene. Depresija, anksioznost in vedenjske motnje so bili med vodilnimi vzroki bolezni med mladostniki. Anksiozna motnja je bila prisotna pri 4,6 % mladostnikov, starih 15–19 let, depresija pa se je pojavljala pri 2,8 %, starih 15–19 let. Ugotovili so, da anksiozne in depresivne motnje močno vplivajo na obiskovanje šole in šolsko delo, depresija pa lahko vodi tudi v samomor, ki je četrti vodilni vzrok smrti pri starejših mladostnikih. Dejavniki tveganja za samomor so bili večplastni in so vključevali škodljivo uporabo alkohola, zlorabo otrok, stigmo iskanja pomoči, ovire pri dostopu do oskrbe in drugi (WHO, 2021).

Več kot 1 od 3 mladostnikov je leta 2019 doživljal občutke žalosti ali brezupnosti, kar je 40 odstotkov več od leta 2009. Leta 2019 je približno 1 od 6 mladostnikov poročal, da je v zadnjem letu naredil samomorilni načrt, kar je 44 % več kot leta 2009 (CDC, 2021b).

2.4.2 Telesno zdravje mladostnikov med epidemijo SARS-CoV-19

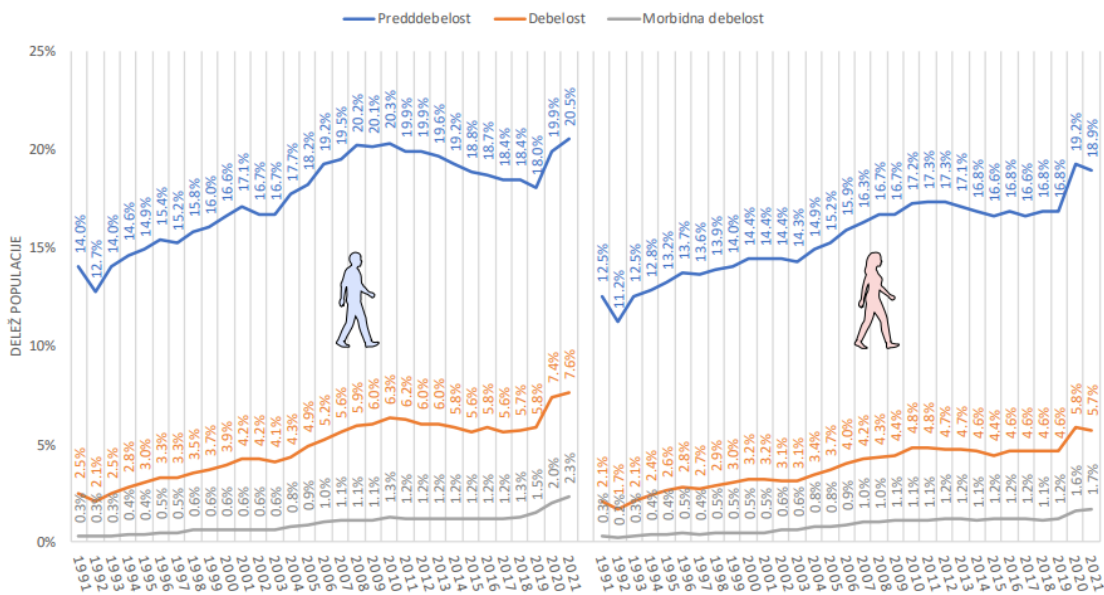
Rezultati SLOfit analize so pokazali, da je omejevanje gibanja zaradi epidemije COVID-19 povzročilo velikansko škodo v telesnem in gibalnem razvoju mladostnikov, kar pa je izjemno slab obet tudi za razvoj na drugih področjih. Dejstvo je, da sta aerobna vzdržljivost in gibalna učinkovitost dokazano povezani tudi z učno uspešnostjo. V prihodnjih letih se zato lahko pričakuje tudi znižanje učne zmožnosti otrok, s čimer se bo lahko resno ogrozilo potencialne trenutnih generacij, ki jih danes označujejo kot "korona generacije". Posledice ukrepov za zaježitev širjenja COVID-19 se v telesnem in gibalnem razvoju kažejo kot neverjetno poslabšanje, ki je brez primere v zgodovini spremljave SLOfit. ITM je sicer nenatančen, a najpogosteje uporabljen kazalnik za ugotavljanje prehranjenosti otrok, ki je tesno povezana s telesnim zdravjem (Starc in sod., 2020).

Po devetih letih upadanja indeksa telesne mase so v šolskem letu 2019/20 zabeležili največje povečanje kazalnika ITM, hkrati pa tudi njegove najvišje ravni v zgodovini spremljave, ki so se ohranile ali še povečale tudi v šolskem letu 2020/21 (Graf 4). Razlike med fanti in dekleti, ki so se v predhodnih letih zelo zmanjšale, so se v šolskem letu 2020/21 zopet povečale, saj je bila rast ITM pri fantih v zadnjem šolskem letu nekoliko bolj izrazita (Starc in sod., 2021).



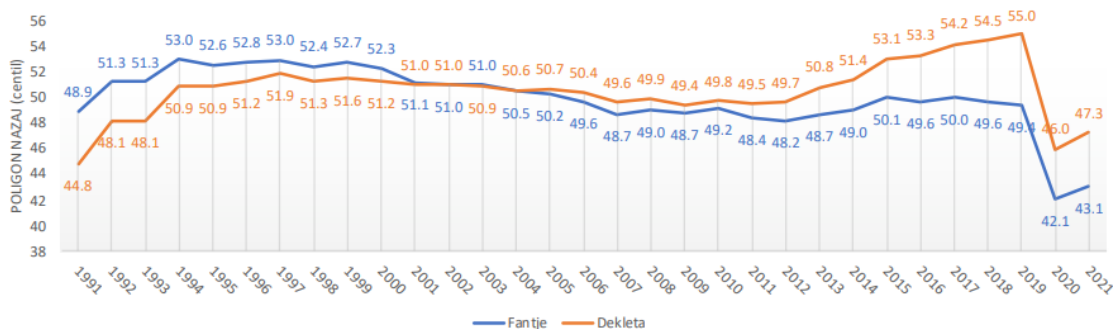
Graf 4: Trendi sprememb indeksa telesne mase v obdobju 1991–2021 (vir: SLOfit 2021, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani).

Po izjemnem porastu deleža otrok, ki se srečujejo s težavo preddebelosti, debelosti in morbidne debelosti v šolskem letu 2019/20, smo bili v šolskem letu 2020/21 priča nadaljnjemu naraščanju deleža fantov, ki so se soočali s težavami prekomerne prehranjenosti, medtem ko so deleži prekomerne prehranjenosti ostali na podobno visoki ravni (Graf 5). Delež fantov z debelostjo je najvišji v zgodovini spremljave in se je v primerjavi s šolskim letom pred pandemijo povečal kar za 24 odstotkov; na 7,6 odstotka populacije, delež deklet z debelostjo pa za skoraj 18 odstotkov; na 5,7 odstotka populacije. Hkrati se je delež fantov z morbidno debelostjo povečal kar za 35 odstotkov in je dosegel že 2,3 odstotka populacije, po 29 odstotnem povečanju pogostnosti morbidne debelosti pa se je s to težavo srečevalo tudi 1,7 odstotka populacije deklet.



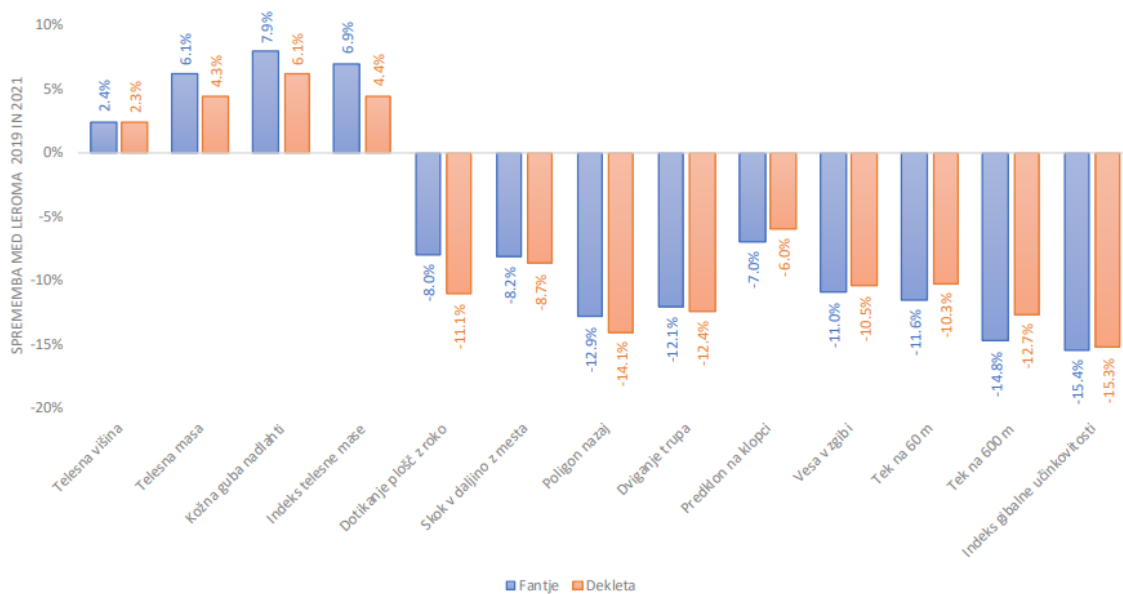
Graf 5: Trendi sprememb prekomerne prehranjenosti v obdobju 1991–2021 (vir: SLOfit 2021, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani).

Dekleta so po izjemnem obdobju naraščanja koordinacije gibanja celotnega telesa, ki je v šolskem letu 2018/19 dosegla vrh, v šolskem letu 2019/20 strmoglavila globoko pod nacionalno povprečje obdobja 1989–2021, stanje pa se tudi v letošnjem letu ni bistveno izboljšalo (Graf 6). Na drugi strani so fantje, ki so se zadnjih 15 let vseskozi srečevali s težavami v razvoju te gibalne sposobnosti, med obdobjem 2019/20 padli na najnižjo točko v zgodovini spremljave, izboljšanje v letošnjem letu pa je bilo manj izrazito kot pri dekletih. V primerjavi s šolskim letom pred pandemijo je koordinacija fantov upadla za skoraj 13 odstotkov, pri dekletih pa za več kot 14 odstotkov.



Graf 6: Trendi sprememb rezultatov merske naloge poligon nazaj v obdobju 1991–2021 (vir: SLOfit 2021, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani).

Pri SLOfit so zaradi večje preglednosti vseh sprememb v telesnem in gibalnem razvoju, ki so se zgodile med šolskima letoma 2018/19 in 2020/21, objavili prikaz, v katerem so navedene negativne ali pozitivne spremembe posameznega kazalnika telesnega in gibalnega razvoja v odstotkih (Graf 7).



Graf 7: Spremembe kazalnikov telesnega in gibalnega razvoja med šolskima letoma 2018/19 in 2020/21 (vir: SLOfit 2021, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani).

Če se podatke iz Grafa 7 postavi v kontekst običajnih letnih nihanjih gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti, je mogoče ugotoviti, da težave po rekordno negativnih trendih telesnega in gibalnega razvoja v šolskem letu 2019/20 v letošnjem šolskem letu niti približno niso izzvenele. Skupna gibalna učinkovitost pri fantih in dekletih je ostala več kot 15 odstotkov pod ravno iz šolskega leta 2018/19, ko otrok in mladostnikov še niso omejevali ukrepi za zajezitev epidemije COVID-19 (Starc in sod., 2021).

3 METODOLOGIJA

Pri izdelavi raziskovalne naloge, ki je potekala od sredine januarja 2022 do konca februarja 2022, sem uporabila primarne in sekundarne vire zbiranja podatkov. Torej, pri teoretičnem delu sem si pomagala z literaturo, dostopno na spletu ali v knjižnici Velenje. Povzela sem stališča avtorjev ter na podlagi njihovih zaključkov in svojih zaključkov teoretičnega dela oblikovala povzetek in ključna spoznanja.

Izdelala sem tudi vprašalnik (Priloga A) z lastnimi vprašanji in ga nato posredovala vsem srednjim šolam v Velenju in okolici. Anketiranje je s pomočjo spletne ankete Ika Centra za družboslovno informatiko pri Fakulteti za družbene vede potekalo od 16. 1. 2022 do 20. 2. 2022.

Anketo je izpolnilo 769 dijakov. Ustreznih odgovorov je bilo 340. Anketa je bila anonimna, vsebovala je 16 vprašanj, ki sem jih razdelila na tri podenote. Prva podenota je obsegala vprašanja o starosti, spolu, kraju prebivališča, vrsti šolanja, družinskih članih in ekonomskem položaju družine. V drugi podenoti sem zbrala vprašanja, ki so mi pomagala pri oceni duševnega zdravja in splošnega počutja srednješolcev. V tretji podenoti anketnega vprašalnika me je zanimalo predvsem, kako je epidemija SARS-CoV-2 vplivala na telesno zdravje in športno aktivnost srednješolcev. V analizi sem uporabila odgovore 153 dijakov in 187 dijakinj. Vse pridobljene podatke sem računalniško obdelala ter prikazala v obliki tabel in grafov, ki sem jih izdelala s programom Microsoft Excel.

Z ravnateljico Gabrijelo Fidler, univ. dipl. psih. sem opravila intervju (Priloga B). Gospa Fidler je pred izvolitvijo v naziv ravnateljice Gimnazije Velenje tam več let opravljala delo psihologinje. Ker sem tudi sama dijakinja na tej srednji šoli, me je zanimalo njeno strokovno mnenje o vplivu epidemije SARS-CoV-2 na šolanje in psihofizično stanje srednješolcev.

V sklopu raziskovalne naloge sem želela izvesti tudi različne biometrične meritve telesnega zdravja srednješolcev, vendar zaradi veljavnih higienskih ukrepov za preprečevanje širjenja SARS-CoV-2 le-to ni bilo mogoče. Namesto teh podatkov sem uporabila letna poročila SLOfit, ki kot edini v Evropi dalj časa objektivno spremlja telesni in gibalni razvoj otrok in mladostnikov v Sloveniji.

4 REZULTATI

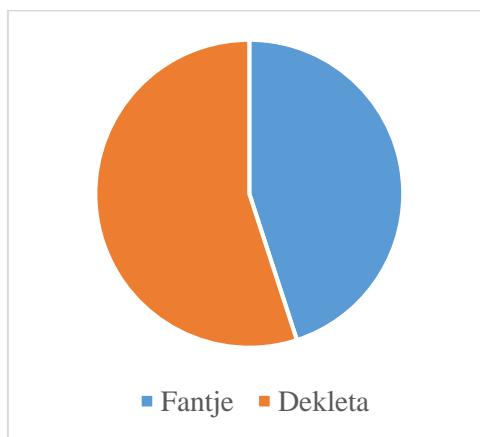
4.1 ANKETA

Anketo sem izvajala v Sloveniji; na območju Velenja in okolice. Anketirala sem srednješolce iz vseh srednjih šol Velenja in okolice. Spletna anketa je bila srednješolcem dostopna od 16. 2. 2022 do 20. 2. 2022, in sicer na portalu 1ka Centra za družboslovno informatiko pri Fakulteti za družbene vede. Od vseh anketirancev (450) je anketo v celoti izpolnilo 340 srednješolcev in le-te sem lahko vključila v nadaljnjo analizo. 110 dijakov je anketo izpolnilo delno in sem jih izločila iz nadaljnje analize.

4.1.1 Značilnosti skupine anketirancev

Spol

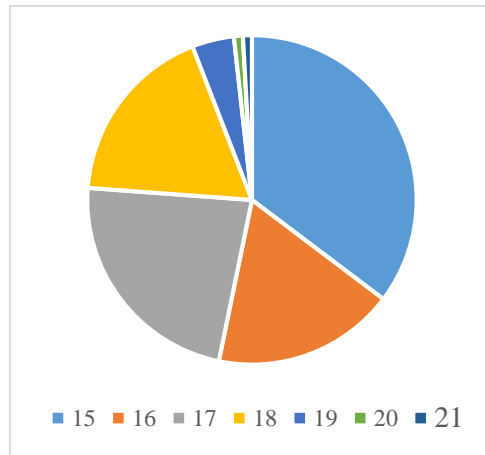
Anketni vprašalnik je izpolnilo 153 (45%) srednješolcev in 187 (55%) srednješolk (Graf 8).



Graf 8: Prikaz anketirancev glede na spol.

Starost

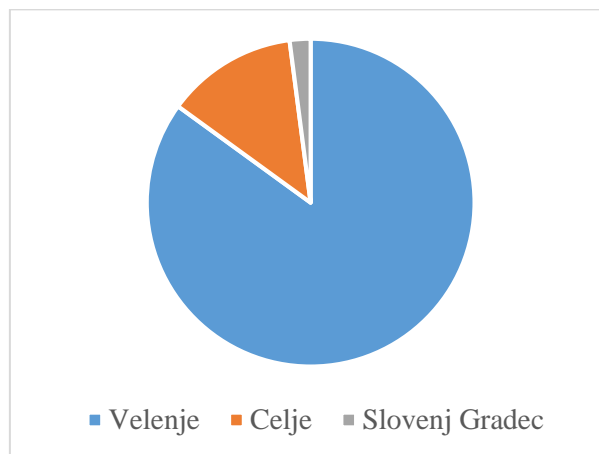
Med vprašanimi je bilo 120 dijakov (35,29 %) starih 15 let, 61 anketirancev (17,94 %) starih 16 let, 78 (22,94%) starih 17 let, 61 (17,95 %) starih 18 let, 14 (4,12 %) dijakov je bilo starih 19 let, 3 (0,88 %) dijaki so bili stari 20 let in 3 (0,88 %) stari 21 let (Graf 9).



Graf 9: Prikaz anketirancev glede na starost.

Kraj izobrazbe

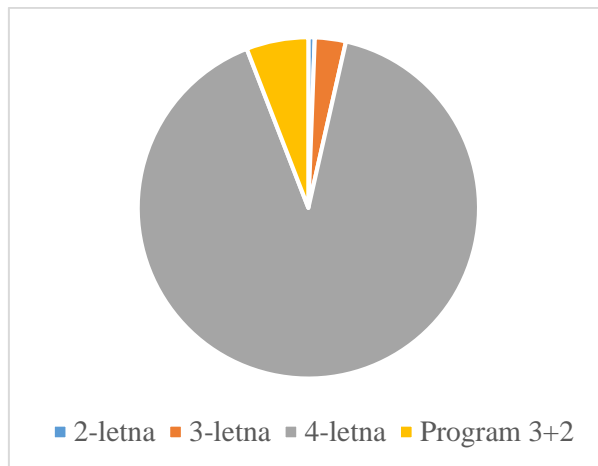
289 (85 %) vprašanih je srednjo šolo obiskovalo v Velenju, 44 (12,94 %) v Celju in 7 (2,06 %) v Slovenj Gradcu (Graf 10).



Graf 10: Prikaz anketirancev glede na kraj izobrazbe.

Vrsta srednje šole

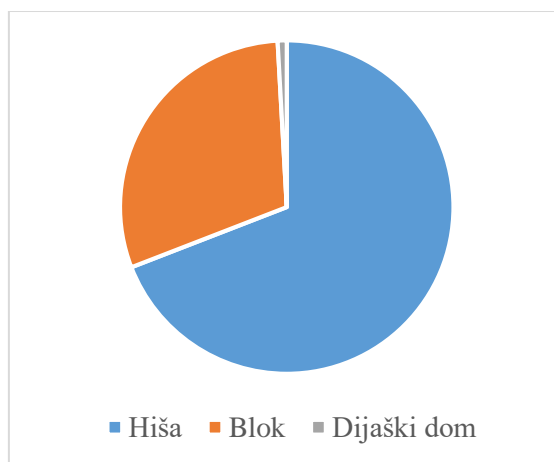
Glede na vrsto oziroma čas šolanje sta bila med anketiranci 2 (0,60 %) iz nižje poklicne 2-letne šole, 10 (2,94 %) jih je obiskovalo srednjo poklicno 3-letno šolo (Graf 11). Velika večina vprašanih, natančneje 308 dijakov (90,58 %) je obiskovalo gimnazijo ali srednjo poklicno, torej 4-letno šolo. 20 anketiranih (5,88 %) je obiskovalo poklicne šole s programom 3+2.



Graf 11: Prikaz anketirancev glede na vrsto srednje šole.

Vrsta prebivališča

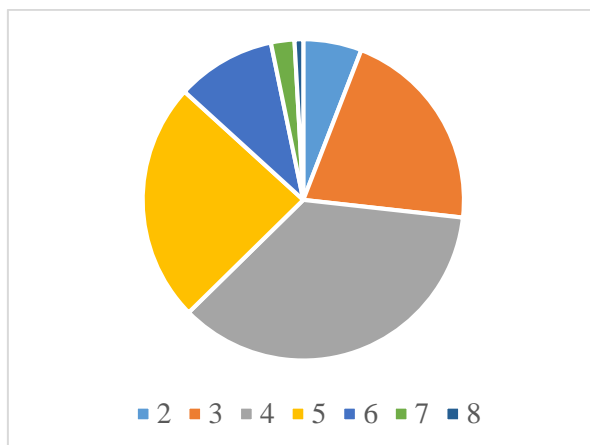
235 (69,12 %) vprašanih je odgovorilo, da živijo v hiši, 102 (30 %) v bloku in 3 (0,88 %) v dijaškem domu (Graf 12).



Graf 12: Prikaz anketirancev glede na vrsto prebivališča.

Družinski člani v gospodinjstvu

V anketo je bilo vključenih 20 (5,88 %) vprašanih, ki živijo z le enim družinskim članom (Graf 13). 71 (20,88 %) jih je odgovorilo, da živijo z dvema družinskima članoma. 122 (35,88 %) s tremi družinskimi člani. 82 (24,12 %) jih živi s štirimi družinskimi člani. 34 (10 %) s petimi družinskimi člani. S šestimi družinskimi člani si gospodinjstvo deli 8 (2,35 %) vprašanih. 3 (0,88 %) vprašani, pa so odgovorili, da sobivajo s kar sedmimi družinskimi člani.



Graf 13: Prikaz anketirancev glede na število družinskih članov.

4.1.2 Duševno zdravje in počutje

Kako pogosto so se med epidemijo počutili veselo, motivirano, žalostno/otožno, preobremenjeno, utrujeno?

Kot je razvidno v Tabeli 1, so bila med epidemijo dekleta pogosto utrujena in preobremenjena. Občasno ali pogosto so se počutila žalostno/otožno. Motivirano so se počutila redko.

Tabela 1: Pogostost občutenja veselja, motivacije, žalosti/otožnosti, preobremenjenosti in utrujenosti med srednješolci in srednješolkami.

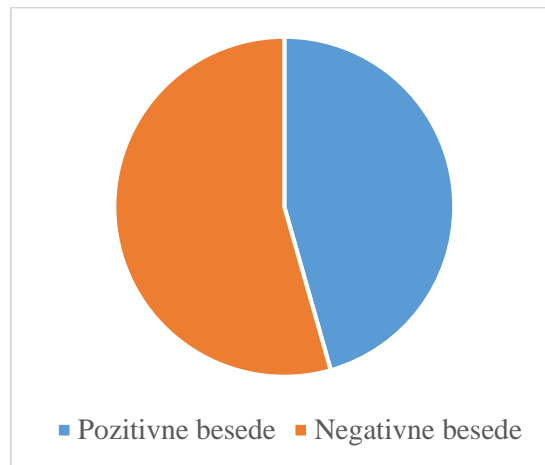
		redko	občasno	pogosto
veselo	fantje	28 (8,24 %)	54 (15,88 %)	66 (19,41 %)
	dekleta	40 (11,76 %)	107 (31,48 %)	45 (13,23 %)
motivirano	fantje	58 (17,06 %)	56 (16,48 %)	35 (10,29 %)
	dekleta	101 (29,70 %)	72 (2,18 %)	18 (5,29 %)
žalostno/ otožno	fantje	69 (20,29 %)	53 (15,95 %)	27 (7,94 %)
	dekleta	30 (8,82 %)	89 (26,18 %)	72 (21,18 %)
preobremenjeno	fantje	44 (12,94 %)	64 (18,83 %)	41 (12,06 %)
	dekleta	29 (8,53 %)	62 (18,23 %)	100 (29,41 %)
utrujeno	fantje	44 (12,94 %)	50 (14,71 %)	55 (16,17 %)
	dekleta	23 (6,76 %)	62 (18,24 %)	106 (31,18 %)

Fantje so bili med epidemijo večinoma pogosto veseli in le redko žalostni/otožni. Občasno so navajali občutek preobremenjenosti in utrujenosti. Tako kot dekleta, so imeli tudi fantje težave z motivacijo.

Opis počutja, z eno besedo, pred epidemijo SARS-CoV-2

155 (45,59 %) vprašanih je počutje pred epidemijo opisalo s pozitivno besedo (npr. povprečno, dobro, motivirano, zadovoljivo, odlično, bolje, sproščeno), 185 (54,41 %) pa

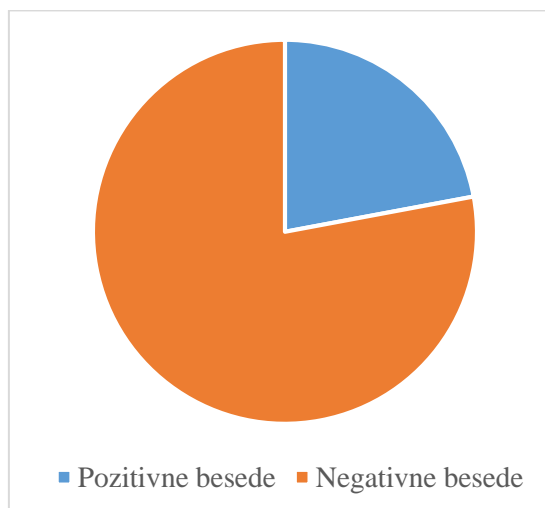
je svoje počutje opisalo z negativno besedo (npr. zaspano, depresivno, grozno, stresno, slabo, obremenjeno). Iz Grafa 14 je razvidno, da se je dobra polovica vprašanih pred epidemijo počutila pozitivno, slaba polovica pa negativno.



Graf 14: Prikaz pozitivnih/negativnih besed glede pred epidemijo SARS-CoV-2.

Opis počutja z eno besedo med epidemijo SARS-CoV-2

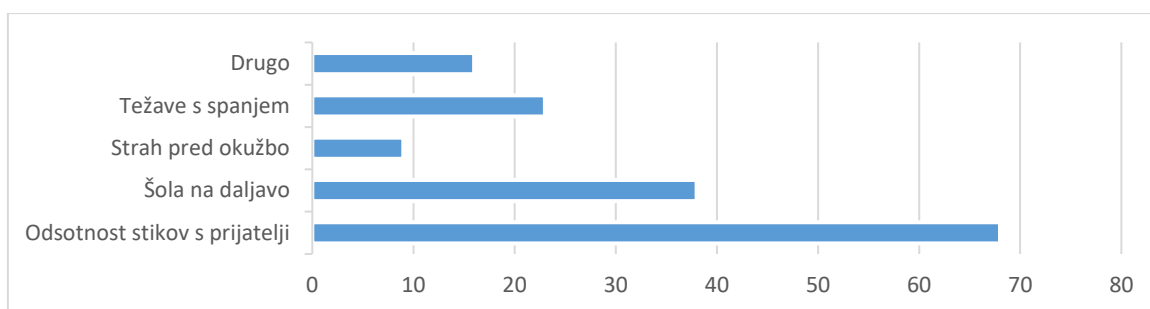
75 (22,06 %) vprašanih je svoje počutje med epidemijo opisalo s pozitivno besedo (npr. dobro, odlično, super, v redu, normalno, precej dobro, perfektno, zanimivo, solidno, povprečno), 265 (77,94 %) vprašanih pa je svoje počutje opisalo z negativno besedo (npr. zmedeno, stresno, utrujeno, dolgočasno, osamljeno, nemotivirano, depresivno, naporno, obupno). Graf 15 prikazuje, da se je več kot tri četrtine vprašanih med epidemijo koronavirusa počutilo negativno, le manjši delež pa je bil takšnih, ki bi počutje med epidemijo opisali pozitivno.



Graf 15: Prikaz pozitivnih/ negativnih besed glede počutja med epidemijo SARS-CoV-2.

Vzrok negativnega počutja med epidemijo SARS-CoV-2

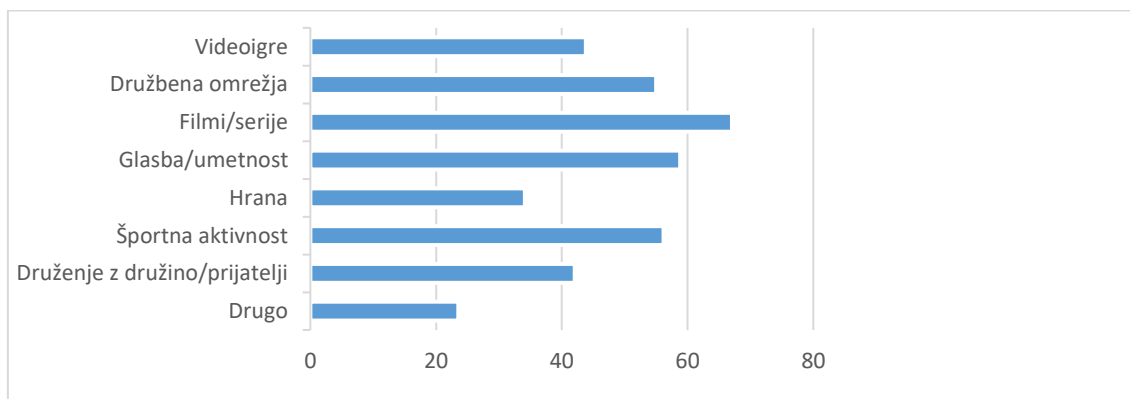
Pri tem vprašanju so anketiranci lahko izbrali več možnih odgovorov. Večina vprašanih (230; 67,65 %) je kot vzrok negativnega počutja med epidemijo navajala odsotnost stikov s prijatelji (Graf 16). Na drugem mestu (131; 38,53 %) je bila kot vzrok čustev uvedba šolanja na daljavo. Težave s spanjem so bile vzrok negativnega počutja pri 77 (22,65 %) vprašanih. 30 (8,82 %) vprašanih srednješolcev je kot vzrok negativnega počutja navajalo strah pred okužbo. Druge vzroke (npr. »moja soba je postala učilnica«, »slabša koncentracija«, »leta tečejo, a jaz jih izgubljam«, »monotonost vsakega dne«) je navajalo 55 (16,18 %) vprašanih.



Graf 16: Prikaz pogostosti vzrokov negativnega počutja med epidemijo SARS-CoV-2.

Obvladovanje napetosti/stresa

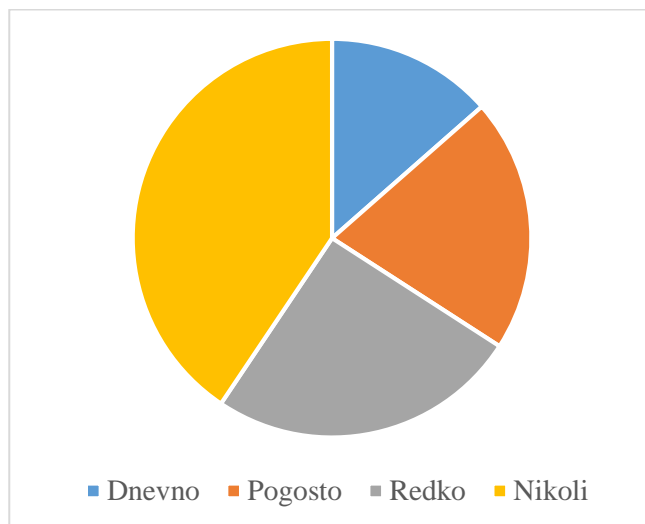
Pri tem vprašanju so anketiranci lahko izbrali več možnih odgovorov. Graf 17 prikazuje, da so se vprašani s stresom najpogosteje spopadali z gledanjem filmov in serij. Takšnih je bilo 228 (67,06 %) dijakov. 200 (58,82 %) vprašanih se je za spopadanje s stresom in z napetostjo ukvarjalo z glasbo/umestnostjo. 191 (56,18 %) jih je napetosti in stres obvladovalo s športno aktivnostjo. 187 (55 %) vprašanih je stres obvladovalo z družbenimi omrežji in 149 (43,82 %) z igranjem videoiger. Napetost in stres je z druženjem krogu družine obvladovalo 143 (42,05 %) srednješolcev in srednješolk. Nekateri so se v stresnih in napetih situacijah zatekli tudi k hrani, takšnih je bilo 116 (34,12 %) vprašanih. Druge načine obvladovanja stresa ali napetosti je izbralo 80 (23,50 %) srednješolcev.



Graf 17: Prikaz načinov obvladovanja napetosti/stresa med anketiranci.

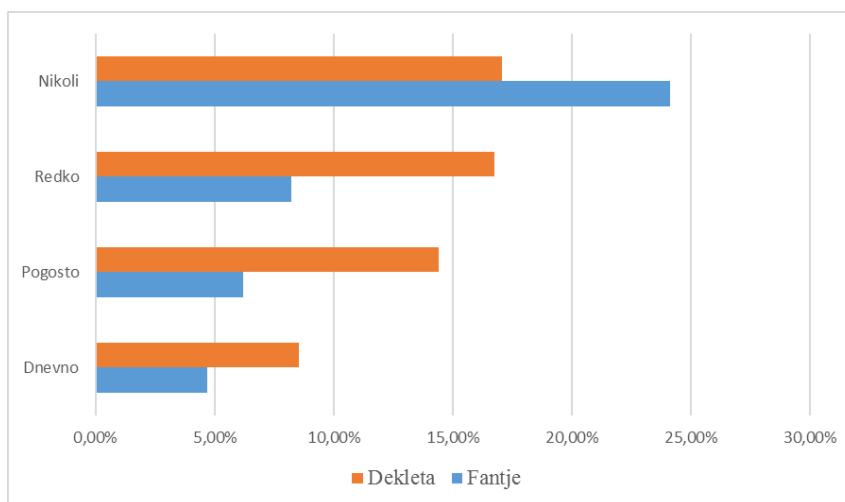
Kako pogosto se soočaš s samomorilnimi mislimi?

Graf 18 prikazuje, da je imelo kar 46 (13,53 %) vprašanih dnevno samomorilne misli, 70 (20,59 %) jih je o samomoru razmišljalo pogosto, 86 (25,29 %) redko. 138 (40,59 %) vprašanih je navajalo, da nimajo samomorilnih misli.



Graf 18: Prikaz pogostosti samomorilnih misli anketirancev.

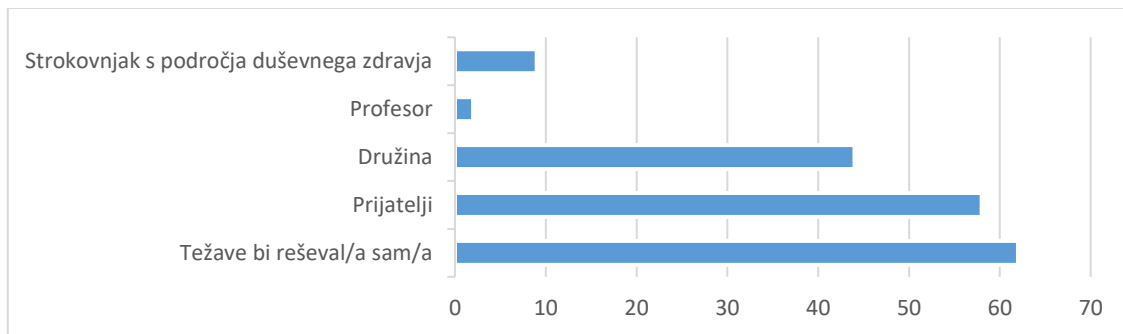
Graf 19 prikazuje razlike v pogostosti samomorilnih misli med spoloma. Iz grafa je razvidno, da so bila dekleta pogosteje obremenjena s samomorilnimi mislimi, kot fantje. Slednji so v večjem odstotku (fantje 24,12 %; dekleta 17,06 %) poročali le, da pri njih samomorilne misli niso prisotne.



Graf 19: Prikaz pogostosti samomorilnih misli glede na spol anketirancev

Na koga bi se obrnili, če bi pri sebi opažali težave v duševnem zdravju?

Pri tem vprašanju so anketiranci lahko izbrali več ponujenih odgovorov. Na grafu 20 je prikazano, da bi 210 (61,76 %) vprašanih težave z duševnim zdravjem reševalo samo in ali s prijatelji (198; 58,24 %). S pomočjo družine bi težave reševalo 151 (44,41 %) vprašanih. Pri strokovnjaku s področja duševnega zdravja bi pomoč iskalo 32 (9,42 %) vprašanih. 6 (1,76 %) vprašanih bi se posvetovalo s profesorjem.

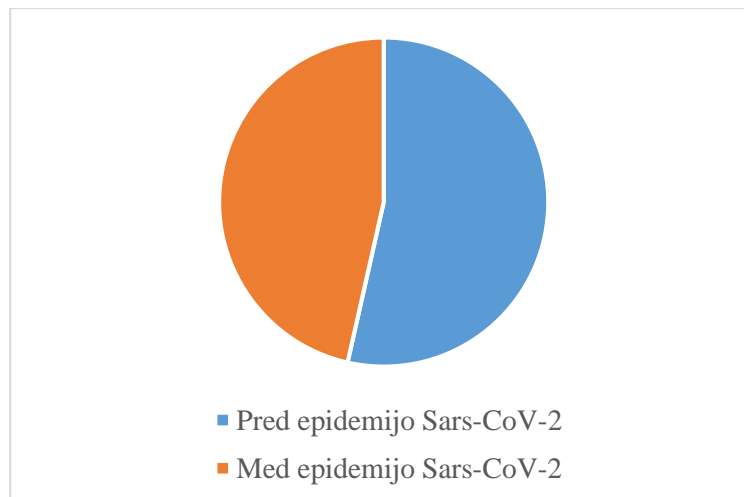


Graf 20: Prikaz izbire sogovornika pri duševnih težavah med anketiranimi.

4.1.3 Telesno zdravje in športna aktivnost

Kdaj si bil/a bolj telesno aktiven/na, pred epidemijo SARS-CoV-2 ali med njo?

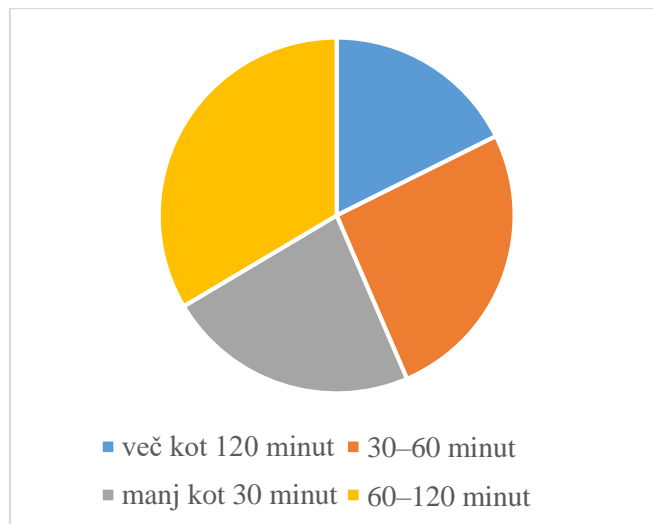
Graf 21 prikazuje, da je 182 (53,53 %) vprašanih navajalo večjo stopnjo telesne aktivnosti pred epidemijo SARS-CoV-2. 158 (46,47 %) je bilo bolj telesno aktivnih med epidemijo SARS-CoV-2.



Graf 21: Primerjava večje stopnje telesne aktivnosti glede na epidemijo SARS-CoV-2.

Trajanje dnevne športne aktivnosti pred epidemijo SARS-CoV-2

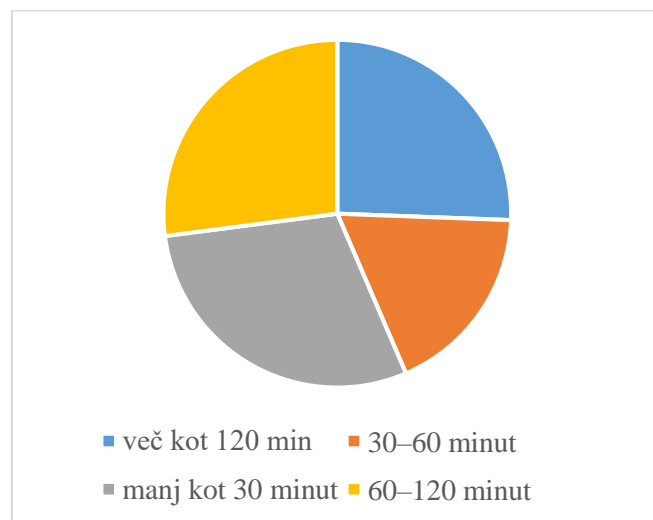
Graf 22 prikazuje, da je bilo pred pojavom SARS-Cov-2 60 (17,65 %) vprašanih dnevno športno aktivnih več kot 120 minut. 88 (25,88 %) je bilo dnevno športno aktivnih 30–60 minut. Manj kot 30 minut dnevno je bilo aktivnih 78 (22,94 %) vprašanih. Večina vprašanih (114; 33,53 %) je bila vsak dan športno aktivna od 60 do 120 minut.



Graf 22: Prikaz koliko časa so anketiranci dnevno namenili športni aktivnosti pred epidemijo SARS-CoV-2.

Trajanje dnevne športne aktivnosti med epidemijo SARS-CoV-2

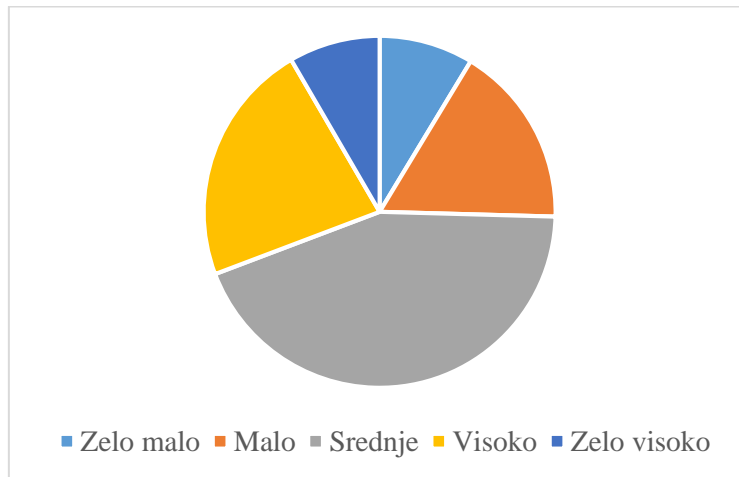
Graf 23 prikazuje, da je bila večina vprašanih (100; 29,41 %) med epidemijo novega koronavirusa dnevno športno aktivna manj kot 30 minut. 92 (27,05 %) jih je bilo vsak dan športno aktivnih 60–120 minut. 30–60 minut je bilo dnevno aktivnih 61 (17,94 %) vprašanih. Več kot 120 minut dnevno pa se je s športno aktivnostjo ukvarjalo 87 (25,92 %) vprašanih srednješolcev.



Graf 23: Prikaz koliko časa so anketiranci dnevno namenili športni aktivnosti med epidemijo SARS-CoV-2.

Dnevna količina energije pred epidemijo SARS-CoV-2

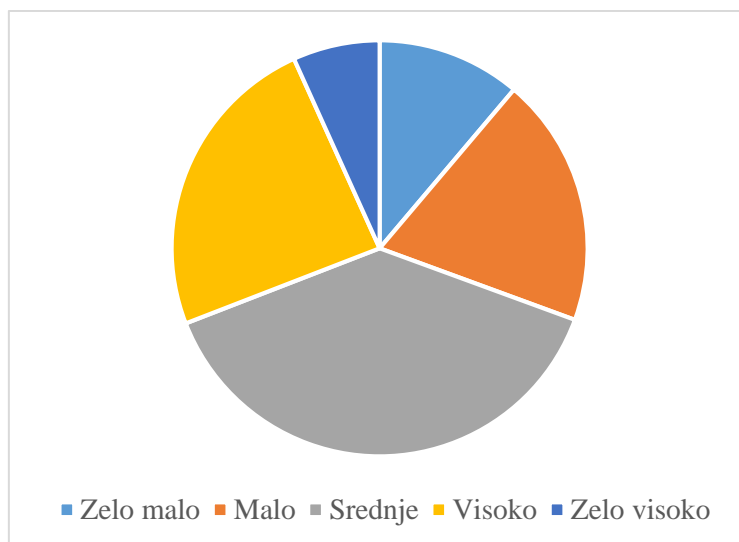
Zelo malo energije je dnevno imelo 46 (13,53 %) srednješolcev, malo energije 54 (15,88 %) srednješolcev, 141 (41,47 %) jih je imelo srednjo količino dnevne energije, veliko 72 (21,18 %) vprašanih in zelo veliko 27 (7,94 %) srednješolcev (Graf 24).



Graf 24: Prikaz dnevne količine energije anketirancev pred epidemijo SARS-CoV-2.

Dnevna količina energije med epidemijo SARS-CoV-2

Zelo malo količino dnevne energije je med epidemijo imelo 38 (11,18 %) vprašanih, malo energije jih je imelo 66 (19,41 %). 131 (38,53 %) srednješolcev je ocenilo dnevno količino energije s srednjo vrednostjo, veliko količino energije je imelo 82 (24,12 %) srednješolcev in zelo veliko stopnjo energije 23 (6,76 %) srednješolcev (Graf 25).



Graf 25: Prikaz dnevne količine energije anketirancev pred epidemijo SARS-CoV-2.

5 RAZPRAVA

Smo v času, ki predstavlja izziv za vse člane družbe, tudi za mladostnike. Šolanje od doma, omejeno gibanje in druženje, negotovost ter hitre spremembe so pomembno spremenili vsakodnevno življenje in vplivali tudi na počutje. Z nedavnim sproščanjem nekaterih ukrepov so mladostniki lahko nekoliko zadihali, hkrati pa se približuje zaključek šolskega leta, ki bo marsikomu predstavljal močan vir stresa, skrbi in obremenitev. To pa bo še dodatno vplivalo na psihofizično stanje srednješolcev, ki so po dveh letih boja s spremembami, ki jih je prinesla epidemija novega koronavirusa, postavljeni v neugoden položaj.

Z rezultati prejšnjih raziskav in s podatki, ki sem jih pridobila tekom svoje raziskovalne naloge, lahko potrdim svojo prvo hipotezo, in sicer: *»Duševno zdravje srednješolcev in srednješolk se je med epidemijo SARS-CoV-2 poslabšalo.«* Številni srednješolci so med epidemijo poročali o pogostejših simptomih anksioznosti in depresije. Pogosto so se počutili nemotivirano za šolsko delo, ki jim je predstavljajo tudi veliko obremenitev. Pomembno je poudariti, da se je duševno zdravje srednješolk glede na rezultate nekoliko bolj poslabšalo kot duševno zdravje srednješolcev. Tudi avtorji raziskav so poročali o pogostejših bolnišničnih obravnavah deklet zaradi depresije in anksioznosti v primerjavi s fanti. Deloma lahko to ugotovitev pripišemo tudi dejstvu, da fantje svojih duševnih težav pogosto niti ne izražajo, jih zapirajo vase ali celo maskirajo z navidezno dobrim počutjem.

Svojo drugo hipotezo: *»Telesno zdravje srednješolcev in srednješolk se je med epidemijo SARS-CoV-2 poslabšalo,«* lahko prav tako potrdim na podlagi meritev, ki jih v sklopu projekta SLOfit že vrsto let opravlja Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja na Univerzi v Ljubljani, Fakultete za šport. Avtorji letnih poročil so pri mladostnikih ugotavljali alarmantno poslabšanje telesnega in gibalnega razvoja mladostnikov v zadnjih dveh letih. Analiza rezultatov potrjuje lanskoletno izjemno zaskrbljujoče stanje telesnega in gibalnega razvoja mladostnikov in priča o tem, da so bili mladostniki ena izmed najbolj prizadetih populacij zaradi ukrepov, ki so jim preprečili običajno vsakdanjo telesno dejavnost in popolnoma spremenili njihov življenjski slog. Kaže tudi na to, da kljub izjemnemu odzivu šol in učiteljev, poučevanje športne vzgoje na daljavo ni moglo preprečiti izjemnega upada gibalne učinkovitosti otrok, ampak ga zgolj malenkostno ublažiti. Telesna dejavnost, ki so ji mladostniki izpostavljeni doma v pogojih preprečevanja druženja z vrstniki, po intenzivnosti niti približno ne dosega intenzivnosti telesne dejavnosti, ki jo dosega pri urah športne vzgoje v šoli, pri vadbi v športnih društvih ali pri igri z vrstniki na športnih igriščih (Starc s sod., 2021).

Glede na rezultate, pridobljene z anketiranjem srednješolcev, kjer so morali z eno besedo ubesediti počutje pred epidemijo SARS-CoV-2, lahko ovržem hipotezo, da *»bi večina vprašanih srednješolcev in srednješolk počutje pred epidemijo SARS-CoV-2 opisala s pozitivno besedo.«* Manj kot večina vprašanih (45,59 %) je počutje pred epidemijo opisala s pozitivno besedo (npr. povprečno, dobro, motivirano, zadovoljivo, odlično, bolje, sproščeno), kar potrjuje, da so bile določene težave v počutju mladostnikov prisotne že pred pojavom epidemije in pred uvedbo ukrepov za preprečevanje le-te. To potrjujejo tudi izsledki prejšnjih raziskav, ki obdobje mladostništva povezujejo s pogostim srečevanjem

z različnimi stresnimi dejavniki v življenju, ki lahko ogrozijo zdrav razvoj in dobro počutje. Najpomembnejše posledice stresnih dejavnikov v adolescenci so depresija, anksioznost, samomor, uživanje prepovedanih snovi in antisocialno vedenje (Krapić s sod., 2015).

Pričakovani pa so bili rezultati samoocene srednješolcev pri enobesednem opisu počutja med epidemijo SARS-CoV-2, saj je več kot tri četrtine vprašanih (77,94 %) kot odgovor navedlo negativno besedo. Najpogostejši odgovori so bili, da so se med epidemijo počutili zmedeno, stresno, utrujeno, dolgočasno, osamljeno, nemotivirano, depresivno, naporno in obupno. Kot glavna vzroka negativnih občutkov so srednješolci navedli pomanjkanje stikov s prijatelji (67,65 %) ter šolanje na daljavo (38,53 %), kar je razvidno iz Grafa 16. Na podlagi teh ugotovitev lahko potrdim svojo četrto hipotezo (*»Večina vprašanih bi počutje med epidemijo SARS-CoV-2 opisala z negativno besedo.«*) in peto hipotezo (*»Pri večini vprašanih se je med epidemijo največ negativnih čustev pojavljajo zaradi pomanjkanja druženja s prijatelji.«*). Srednješolci so se s stresom in napetostjo spopadali na različne načine: najpogosteje z gledanjem filmov in serij, z glasbo in umetnostjo, z vključevanjem na družbenih omrežjih. Številni izmed njih pa so stres in napetosti obvladovali s športno aktivnostjo, ki dokazano krepi duševno zdravje in z njim povezano psihofizično stanje.

Odgovori srednješolcev na vprašanje o prisotnosti samomorilnih misli so me zelo presenetili. Iz prejšnjih raziskav sem ugotovila, da je sicer samomorilnost med mladostniki že znan problem, in da se s samomorilnimi mislimi sooča precej mladostnikov s slabim duševnim in telesnim zdravjem, kljub temu pa nisem pričakovala, da so se vprašani srednješolci (med njimi tudi moji sošolci) med epidemijo koronavirusa tako zelo pogosto borili s samomorilnimi mislimi. Z anketnim vprašalnikom sem ugotovila, da je imel vsak deseti vprašan srednješolec oziroma srednješolka dnevno prisotne samomorilne misli, vsak peti je o samomoru razmišljal pogosto (Graf 18). S temi rezultati sem ovrgla hipotezo, da so *»pri srednješolcih samomorilne misli prisotne pri manj kot 10 % vprašanih,«* saj so bile samomorilne misli v različnem obsegu pogostosti prisotne pri skoraj 60 % vprašanih. Ta ugotovitev kaže na izjemno alarmantno stanje med mladostniki na področju duševnega zdravja. Z rezultati ankete sem ugotovila, da so samomorilne misli pogostejše pri dekletih kot pri fantih, kar govori v prid težje oblike depresije pri dekletih. Po podatkih CDC do razmišljanja o samomoru pride v primeru ekstremne oblike depresije. Pri mladostnikih, starih od 10 do 24 let, je samomor tudi med vodilnimi vzroki smrti (CDC, 2021a). Menim, da je to najpomembnejša in hkrati najbolj žalostna ugotovitev moje raziskave in upam, da bomo kot družba v najkrajšem možnem času uspeli pripraviti ukrepe in rešitve, ki bodo pomagali predvsem mladostnikom, ki ne vidijo več smisla življenja in razmišljajo o končanju svojih muk, ter jih skupaj odmaknili z roba gotovega prepada. Zagotovo naloga ne bo enostavna, saj sem pri preverjanju svoje sedme hipoteze, da je *»večina vprašanih srednješolcev negativna čustva reševala v ožjem krogu družinskih članov in prijateljev,«* ugotovila, da večina vprašanih v primeru težav na področju duševnega zdravja pomoči ne bi poiskala pri strokovnjaku. Težave bi vprašani večinoma reševali kar sami ali v krogu prijateljev in družine. S potrditvijo hipoteze ugotavljam, da so hude duševne težave pri mladostnikih lahko pogosto spregledane in se zato s časom le še poglobljajo. Zato se mi zdi pomembno prepoznati in

popraviti morebitne dejavnike tveganja za samomor, ki vključujejo stigmo iskanja pomoči, škodljivo uporabo alkohola in prepovedanih substanc, različne zlorabe mladostnikov, ovire pri dostopu do oskrbe in druge.

Med intervjujem z ravnateljico Gimnazije Velenje (Priloga B) sem izvedela, da je bila med šolanjem na daljavo šolska svetovalna služba dodatno obremenjena, stiske so bile intenzivnejše, hkrati pa je bilo veliko omejitev pri nujenju pomoči. Tudi bolnišnični oddelki psihiatrične pomoči so delovali v zmanjšanem obsegu in otroke odpuščali v domačo oskrbo, kar je pogosto okrepilo stisko mladostnikov. Zaradi zavedanja velikih razsežnosti težav in dejstva da veliko mladih ne poišče pomoči, so svetovalne delavke Šolskega centra Velenje (ŠCV) oblikovale posebno spletno stran – Svetovalni kotiček, v katerega so vnašale različne vsebine, nasvete, kontakte, kjer lahko dijaki najdejo pomoč, na koga se lahko obrnejo, kako si lahko pomagajo sami. Šolski center se je povezal z Zdravstvenim domom Velenje, ki je imel veliko posluha in oblikoval posebno skupino strokovnjakinj, ki so bile na voljo za pogovor in pomoč tako dijakom kot staršem. Pomembno vlogo pa so v tem obdobju odigrali tudi vsi učitelji, predvsem razredniki, ki so lahko med prvimi zaznali stisko dijaka na drugi strani, ki se je pogosto pokazala v manjši odzivnosti, in nanjo opozorili.

Slabi rezultati s področja duševnega zdravja so pogosto povezani tudi s slabšim telesnim zdravjem posameznikov. Tudi na tem področju je mogoče zaznati številne negativne posledice, ki jih je na mladostnikih pustila epidemija SARS-CoV-2 in z njo povezani ukrepi. Na podlagi WHO priporočil za krepitev fizičnega zdravja sem osnovala osmo hipotezo, ki se glasi, da je bila »večina srednješolcev pred epidemijo telesno aktivna več kot 60 minut dnevno in med epidemijo manj kot 60 minut,« s katero sem predvidevala, da so bili srednješolci med epidemijo zaradi različnih dejavnikov manj telesno aktivni kot pred njo. Te hipoteze z anketnim vprašalnikom nisem uspela niti potrditi niti ovreči, saj so rezultati pokazali minimalne razlike v trajanju telesne aktivnosti pred epidemijo in med njo.

Mladostniška leta so čas hitrega telesnega in čustvenega razvoja. Puberteta, hormonska nihanja in hitra rast kosti ter mišic lahko vplivajo na raven energije, zaradi česar se mnogi mladostniki občasno počutijo utrujeni. Če potrebe po spanju niso izpolnjene, lahko pomanjkanje energije napreduje v popolno izčrpanost. V raziskavi EHIS so avtorji poročali o visoki ravni vitalne energije pri 79 % mladostnikov starih 15–19 let, kar pomeni, da so se pogosto počutili polni življenja, polni energije in redko zdelani, utrujeni ali izžeti (Jeriček Klanšček in sod., 2018). Izčrpanost med mladostniki sem v sklopu anketnega vprašalnika preverjala z vprašanjem o dnevni količini energije pred epidemijo in med njo. Ugotovila sem, da so imeli srednješolci pred epidemijo v povprečju višje količine dnevne energije, kot so jo imeli med epidemijo (Graf 22 in Graf 23). S to ugotovitvijo sem potrdila deveto hipotezo (»Večina srednješolcev je imela pred epidemijo visok dnevni nivo energije in nizek med epidemijo.«). Rezultati kažejo, da so mladostniki v dveh letih od začetka epidemije izgubili del svoje dnevne vitalne energije, kar nakazuje povečano stopnjo izčrpanosti in se kaže v slabšem psihofizičnem stanju.

Pri primerjanju rezultatov ankete z letnimi poročili SLOfit o telesnem in gibalnem razvoju sem ugotovila neskladje podatkov. Avtorji poročil so namreč ugotavljali slabše

objektivne pokazatelje fizičnega zdravja, medtem ko so anketiranci večinoma ocenili, da so bili med epidemijo vsak dan dalj časa telesno aktivni kot pred pojavom le-te. Na tem mestu se pojavlja tudi vprašanje o kvaliteti telesne aktivnosti v domačem okolju v primerjavi s telesno aktivnostjo v šoli, rekreacijskih centrih in športnih igriščih, ki pa je v svoji raziskovalni nalogi nisem preverjala. Kljub razmeroma dobrim rezultatom anketnega vprašalnika s področja fizičnega zdravja srednješolcev menim, da imajo objektivni pokazatelji, ki jih učitelji športne vzgoje beležijo v sklopi športnovzgojnih kartonov SLOfit, večjo težo pri oceni fizičnega stanja mladostnikov. Posledice ukrepov za zajezitev širjenja SARS-CoV-2 so se v telesnem in gibalnem razvoju kazale kot neverjetno poslabšanje brez primere v zgodovini spremljave SLOfit. Po devetih letih upadanja indeksa telesne mase so v šolskem letu 2019/20 zabeležili največje povečanje kazalnika ITM in hkrati najvišje ravni v zgodovini spremljave. Visoke vrednosti ITM pa so se v šolskem letu 2020/21 ohranile ali še povečale (Graf 4). Posledično se je med epidemijo povečala tudi stopnja debelosti med mladostniki (Graf 5) in znižala raven koordinacije mladostnikov. Slovenska populacija mladostnikov je bila pred pandemijo ena izmed najbolj gibalno učinkovitih na svetu. Odziv Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport ter družbe kot celote, pa bo odločujoči dejavnik, ki bo določal, ali bomo iz epidemije SARS-CoV-2 izšli kot zmagovalci ali poraženci. Če odziv ne bo ustrezen, bo »korona generacija« obsojena na bistveno slabšo učno uspešnost, bistveno večjo obolevnost za kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, bistveno nižjo kakovost življenja in izjemno nizko delovno učinkovitost, s čimer bo slovenska družba obremenjena in tudi gospodarsko nekonkurenčna še naslednja desetletja, zelo verjetno pa bo krajša tudi življenjska doba teh generacij v primerjavi s predhodnimi generacijami (Starc s sod., 2021).

6 ZAKLJUČEK

Glavni cilj moje raziskovalne naloge je bil dosežen. S pomočjo analize preteklih raziskav, anketnega vprašalnika in intervjuja sem ugotovila, da je trenutno psihofizično stanje srednješolcev na kritični točki. Med epidemijo SARS-CoV-2 je prišlo do poslabšanja tako duševnega kot tudi telesnega zdravja vseh mladostnikov, tudi srednješolcev. S to ugotovitvijo sem potrdila svoji prvi dve hipotezi.

Tretjo hipotezo, da bi večina vprašanih počutje pred epidemijo SARS-CoV-2 opisala s pozitivno besedo, sem morala ovreči. Z anketnim vprašalnikom sem ugotovila, da bi manj kot polovica vprašanih za opis počutja pred epidemijo uporabila pozitivne besede.

Potrdila sem četrto in peto hipotezo. Večina vprašanih je namreč odgovorila, da bi počutje med epidemijo SARS-CoV-2 opisala z negativno besedo. Kot glavni vzrok negativnih čustev pa so navajali pomanjkanje druženja s prijatelji.

Na svoje veliko presenečenje sem morala ovreči šesto hipotezo, da so pri srednješolcih samomorilne misli prisotne pri manj kot 10 % vprašanih, saj so rezultati anketnega vprašalnika pokazali, da so bile samomorilne misli prisotne pri več kot polovici vprašanih. Ugotovila sem tudi, da so samomorilne misli pogostejše pri dekletih kot pri fantih.

Potrdila sem tudi sedmo hipotezo, da bi večina vprašanih srednješolcev negativna čustva reševala v ožjem krogu družinskih članov in prijateljev.

Hipoteze, da so bili srednješolci pred epidemijo telesno aktivni večinoma več kot 60 minut dnevno, med epidemijo pa manj kot 60 minut dnevno, nisem uspela niti potrditi niti ovreči. Rezultati ankete so namreč pokazali zgolj minimalne razlike v trajanju telesne aktivnosti pred epidemijo in med njo.

Svojo zadnjo hipotezo, da je imela večina vprašanih srednješolcev pred SARS-CoV-2 epidemijo visok, med epidemijo pa nizek dnevni nivo življenjske energije, sem potrdila. Rezultati vprašalnika so pokazali, da so srednješolci v dveh letih izgubili del svoje dnevne vitalne energije, kar nakazuje povečano stopnjo izčrpanosti in se kaže tudi v slabšem psihofizičnem stanju.

Raziskovalna naloga daje okvirni vpogled v trenutno situacijo na področju psihofizičnega stanja. Za bolj natančno analizo bi bilo potrebno v raziskavo vključiti tudi starše srednješolcev in preveriti ostale pomembne dejavnike, ki vplivajo na psihofizično stanje srednješolcev. Prav tako bi lahko vprašalnik naslovili na vse srednješolce v Sloveniji.

Nenadno poslabšanje psihofizičnega stanja posameznikov lahko vodi v številne z zdravjem povezane težave. Največji problem vidim v pojavu samomorilnih misli med številnimi srednješolci. S svojo raziskovalno nalogo sem ugotovila, da je nujno potrebno prepoznati psihofizične posledice, ki so jih na srednješolcih pustili epidemija in z njo povezani ukrepi, ter se z njimi aktivno spopasti. To ni le dolžnost staršev, ali prizadetih posameznikov, temveč vseh nas in predvsem družbe kot celote.

7 POVZETEK

Pojav novega koronavirusa v letu 2020 je zamajal in spremenil življenje ljudi po vsem svetu. Z željo in s ciljem po zaustavitvi hitrega širjenja virusa so se države sveta različno spopadle. V Sloveniji smo z ukrepi omejili in spremenili javno življenje ter pomembno zmanjšali socialne stike različnih družbenih skupin, med drugimi tudi srednješolcev. Zaradi aktualne problematike in hkrati zanimive teme sem se odločila raziskati psihofizično stanje srednješolcev med obdobjem epidemije koronavirusa SARS-CoV-2. Z oblikovanjem raziskovalnih vprašanj sem si zastavila osnovne okvirje, znotraj katerih sem želela raziskovati. V teoretičnem delu raziskave sem zbrala in povzela literaturo, ki je bila pomembna za razumevanje problematike. Na spletu sem poiskala dostopne članke, v katerih so avtorji že raziskovali vpliv epidemije na mladostnike. Praktičen del raziskave je temeljil na vprašalniku, ki so ga izpolnili srednješolci iz Velenja in okolice. Z vprašalnikom sem želela ugotoviti, kako so se srednješolci počutili pred epidemijo in med njo, ali so bili pod stresom in če, kako so se z njim spopadali. Zanimalo me je tudi, katere so bile največje težave, s katerimi so se spopadali v času epidemije. Z intervjuvanjem ravnateljice Gimnazije Velenje sem želela ugotoviti, kako se je šola spopadala s težavami, ki jih je prinesla epidemija. Ugotovila sem visoko stopnjo depresije in tesnobe, ki sta posledici epidemije in ukrepov za zaježitev le-te. Ugotovila sem tudi, da posledice epidemije niso omejene le na duševno zdravje srednješolcev, ampak tudi na njihovo fizično pripravljenost. Pri mladostnikih je težavna socializacija s prijatelji in z sovrstniki pomembna ovira pri oblikovanju značaja, prav tako pa vpliva na redno telesno aktivnosti. Nenadno poslabšanje psihofizičnega stanja posameznikov lahko vodi v številne težave, povezane z zdravjem. Med njimi je najbolj skrb vzbujajoč pojav samomorilnih misli. Le-te se med epidemijo pojavljajo v precej širšem obsegu kot v obdobju pred epidemijo. S svojo raziskovalno nalogo sem ugotovila, da je nujno potrebno prepoznati psihofizične posledice, ki so jih na srednješolcih pustili epidemija in z njo povezani ukrepi, ter se z njimi aktivno spopasti. To pa ni le dolžnost staršev, temveč vseh nas in predvsem družbe kot celote.

8 SUMMARY

The appearance of the New Corona Virus in 2020 has changed the lives of people throughout the world. Different countries have employed a variety of strategies in the hope of slowing down and stopping the spread of the virus. In Slovenia, we have adjusted public life and significantly reduced physical and social connections amongst different groups within our population, including the high school students. I have decided to research the impact of these restrictions on the physical and mental health of high school students. I began with establishing a two part framework for the research questions. In the theoretical part, I have collected and studied the available literature, including articles reporting the impacts of the global pandemic on high school students. I then based the experimental part of my research task on an on-line questionnaire, which was completed by the high school students in Velenje area. Through this process, I wanted to gain a better understanding of the high school students' psychological wellbeing before and during the pandemic. In addition to this, I wanted to study the students' stress levels and their coping strategies. I was also interested in what they identified as their biggest challenges during the pandemic. By interviewing the principal of the Velenje Grammar School, I wanted to find out how the school was coping with the problems brought about by the epidemic. In summary, the results indicate a high degree of depression and anxiety as the result of the SARS-CoV-2 pandemic and associated restrictions. This regrettably included higher levels of suicidal ideation during the pandemic period. In addition to this, the findings also indicate that the consequences of the pandemic did not effect only students' psychological, but also physical wellbeing. The restrictions of social contacts tend to impact the whole development of young people and can lead to generally lowered health outcomes. In closing, it is vital that we recognize both the physical and psychological effects of the pandemic and its associated restrictions on the high school population. In addition to this, we must respond to this distress with appropriate measures. This is the duty of parents, schools and other educational institutions and the society as a whole.

9 VIRI

Bergant, T. 2012. **Rast, razvoj in zorenje možganov**. Psihološka obzorja, 21 (2), 51–60.

CDC. 2021a. **Anxiety and Depression in Children**. Center for Disease Control and Prevention. Pridobljeno 6. 1. 2022, s <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/depression.html>.

CDC. 2021b. **Adolescent and School Health**. Center for Disease Control and Prevention. Pridobljeno 6. 1. 2022, s <https://www.cdc.gov/healthyyouth/mental-health/>.

CDC. 2020. **Physical Education and Physical Activity: Physical Activity Facts**. Pridobljeno 8. 1. 2022, s <https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/facts.htm>.

Jeriček Klanšček, H., Roškar, M., Pucelj, V., Zupanič, T., Koprivnikar, H., Drev, A., Korošec, A., Žlavs, K., Peternelj, V. 2021. **Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanimi vedenji med mladostniki v času pandemije COVIDA-19: izsledki raziskave Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju (HBSC), 2020**. Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevnar-Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., Hafner, A., Medved, T., Bračič, M. F., Poldrugovac, M., Maučec Zakotnik, J., Eržen, I. 2018. **Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji**. Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Krapić, N., Hudek-Knežević, J., Kardum, I. 2015. **Stress in Adolescence: Effects on Development**. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (Second Edition). Elsevier, 23, 562–569.

NIJZ. 2018. **Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije 2016**. Pridobljeno 9. 1. 2022, s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/kako_skrbimo_za_zdravje_splet_3007_koncna.pdf.

NIJZ. 2022. **Duševno zdravje**. Pridobljeno 8. 1. 2022, s <https://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moj-zivljenjski-slog/dusevno-zdravje>.

NIJZ. 2021a. **Koronavirus (SARS-CoV-2) - ključne informacije**. Pridobljeno 7. 1. 2022, s <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>.

NIJZ. 2021b. **Pozivamo k ukrepanju in podpori duševnemu zdravju otrok in mladih**. Pridobljeno 8. 1. 2022, s <https://www.nijz.si/sl/pozivamo-k-ukrepanju-in-podpori-dusevnemu-zdravju-otrok-in-mladih>.

NIJZ. 2021c. **Mladostniki iz manj premožnih družin v času COVID-19 bolj ogroženi – namenimo jim večjo pozornost**. Pridobljeno 15. 1. 2022, s <https://www.nijz.si/sl/mladostniki-iz-manj-premoznih-druzin-v-casu-covid-19-bolj-ogrozeni-namenimo-jim-vecjo-pozornost>.

Slovar slovenskega knjižnega jezika: **psihofizično**. Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU. Pridobljeno 4. 1. 2021, s <https://fran.si/130/sskj-slovar-slovenskega-knjiznega-jezika/3588775/psihofizicen?hs=1&View=2&Query=paralelizem&All=paralelizem&FilteredDictionaryIds=130>.

Slovenski medicinski slovar: **psihofizično**. 2012. Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta. Pridobljeno 4. 1. 2021, s <https://www.termania.net/slovarji/slovenski-medicinski-slovar/5535523/psihofizicen?query=psihofizi%20den&SearchIn=All>.

Starč, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorić, M., Jurak, G. 2018. **SLOfit 2018 – letno poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2017/2018**. Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.

Starč, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorić, M., Jurak, G. 2020. **SLOfit 2020 – Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2019/20**. Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.

Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorić, M., & Jurak, G. 2021. **ŠVK 2021 – Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2020/21.** Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.

Thorisdottir, I. E., Asgeirsdottir, B. B., Kristjansson, A. L., Valdimarsdottir, H. B., Jonsdottir Tolgyes, E. M., Sigfusson, J., Allegrante, J. P., Sigfusdottir, I. D., Halldorsdottir, T. 2021. **Depressive symptoms, mental wellbeing, and substance use among adolescents before and during the COVID-19 pandemic in Iceland: a longitudinal, population-based study.** *The Lancet, Psychiatry*, 8 (8), 663–672.

UNICEF. 2021. **Impact of COVID-19 on the mental health of adolescents and youth.** Pridobljeno 15. 1. 2022, s <https://www.unicef.org/lac/en/impact-covid-19-mental-health-adolescents-and-youth>.

Vlada Republike Slovenije. 2020. **Slovenija razglasila epidemijo novega koronavirusa.** Pridobljeno 4. 1. 2022, s <https://www.gov.si/novice/2020-03-12-slovenija-razglasila-epidemijo-novega-koronavirusa/>.

WHO. 2021. **Adolescent mental health.** World Health Organization. Pridobljeno 12. 1. 2022, s <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.

WHO. 2010. **Global recommendations on physical activity for health.** World Health Organization. Pridobljeno 12.1.2022, s <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>.

Zupačič, M. 2004. **Mladostništvo: Opredelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu.** V L. Marjanovič Umek, M. Zupančič (ur.). *Razvojna psihologija*. Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete, 511–523.

Zupančič, M., Svetina, M. 2004. **Socialni razvoj v mladostništvu.** V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija*. Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete, 589–611.

10 ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici Sari Brezovnik za vso pomoč pri izdelavi naloge in čas, ki mi ga je posvetila. Vedno mi je stala ob strani, me spodbujala ter mi vlivala energijo. S svojimi zanimivimi idejami je zelo pripomogla k izboljšanju naloge.

Predvsem se zahvaljujem svojemu somentorju Vidu Delopstu, ki me je dnevno spodbujal in mi pomagal pri pisanju naloge. Tudi, ko je imel preveč dela, mi je vedno namenil nekaj minut, oziroma ur. On je poskrbel za to, da sem nalogo pravočasno izdelala, oziroma še prej kot je bilo načrtovano, za kar ga predvsem cenim, saj me je motiviral za nadaljnje delo, ko še sama nisem videla izhoda.

Prijazno se zahvaljujem svoji družini, predvsem staršema Metodi in Janezu, ki sta mi omogočila vse, kar sem med pisanju naloge potrebovala. Z vso ljubeznijo in s potrpljenjem sta mi stala ob strani v vseh lepih in slabih trenutkih.

Ravnateljici Gabrijeli Fidler se zahvaljujem za odgovore na vprašanja v sklopu intervjuja.

Spodobi se, da se iskreno zahvalim tudi anketirancem, brez katerih te naloge ne bi uspela izdelati, saj je raziskava temeljila tudi na rezultatih rešenega anketnega vprašalnika.

Posebna zahvala gre Andreji Nolan, ki mi je pomagala pri prevajanju besedila iz slovenščine v angleščino.

Zahvalila bi se tudi sestrični Kaji Kosar, ki mi je nalogo v kratkem času tudi lektorirala.

Zahvaljujem se sošolcem in sošolkami ter profesorjem, ki so razumeli, da je bila zame ta raziskovalna naloga na 1. mestu in so se mi prilagajali.

Iz srca sem vam hvaležna!

11 PRILOGE

PRILOGA A

ANKETNI VPRAŠALNIK

Pozdravljen/a, sem Ana Miklavžina, dijakinja 1. letnika gimnazije v Velenju in v letošnjem šolskem letu pripravljam raziskovalno nalogo z naslovom »Psihofizično stanje srednješolcev v obdobju epidemije koronavirusa (SARS-CoV-2)«.

Pred tabo je anonimni anketni vprašalnik, katerega podatki bodo uporabljeni izključno za potrebe raziskovalne naloge. Prosim te, da na vprašanja odgovarjaš iskreno, saj bom le tako dobila najbolj realno oceno stanja. Pri vsakem vprašanju je v oklepaju zapisano koliko odgovorov je mogoče obkrožiti. Dve vprašanji sta odprtega tipa, pri katerih stavek dopolniš z eno besedo.

Že vnaprej se ti zahvaljujem za čas in trud, ki si ga porabil/a pri izpolnjevanju vprašalnika.

1.1 Spol (en odgovor):

- moški,
- ženski.

1.2 Starost (en odgovor):

- 15 let,
- 16 let,
- 17 let,
- 18 let,
- 19 let,
- 20 let,
- 21 let.

1.3 Kraj izobrazbe (en odgovor):

- Velenje,
- Slovenj Gradec,
- Celje,
- drugo.

1.4 Vrsta srednje šole (en odgovor):

- nižja poklicna šola (2-letni program),
- srednja poklicna šola (4-letni program),
- gimnazija/srednja poklicna šola (4-letni program),
- poklicna šola (3+2 program).

1.5 Vrsta prebivališča (en odgovor):

- hiša,
- blok,
- dijaški dom,
- drugo.

1.6 Vključno s tabo, koliko članov sestavlja vaše skupno gospodinjstvo (en odgovor)?

- 2,
- 3,
- 4,
- 5,
- 6,
- 7,
- 8,
- > 8.

2.1 *Kako pogosto si se med epidemijo SARS-CoV-2 počutil/a veselo, motivirano, žalostno/otožno, preobremenjeno, utrujeno (pri vsakem občutku obkroži en odgovor)?*

Veselo:	● redko,	● občasno,	● pogosto.
Motivirano:	● redko,	● občasno,	● pogosto.
Žalostno/otožno:	● redko,	● občasno,	● pogosto.
Preobremenjeno:	● redko,	● občasno,	● pogosto.
Utrujeno:	● redko,	● občasno,	● pogosto.

2.2 *Z eno besedo dopolni stavek:*

- Pred epidemijo SARS-CoV-2 sem se večino časa počutil/a _____;
- Med epidemijo SARS-CoV-2 sem se večino časa počutil/a _____.

2.3 *V kolikor si se med epidemijo SARS-CoV-2 srečeval/a z negativnim počutjem, kaj je bil najpogosteje vzrok le-tega (obkrožiš lahko več odgovorov)?*

- Odsotnost stikov s prijatelji,
- šolanje na daljavo,
- strah pred okužbo,
- pomanjkanje spanca,
- drugo.

2.4 *Kaj ti je med epidemijo SARS-CoV-2 pomagalo pri obvladovanju napetost/stres (obkrožiš lahko več odgovorov)?*

- Družina/prijatelji,
- športna aktivnost,
- hrana,
- glasba/umetnost,
- filmi/serije,
- družbena omrežja,
- videoigre,
- drugo.

2.5 *Kako pogosto si se med epidemijo SARS-CoV-2 soočal s samomorilnimi mislimi (obkroži en odgovor)?*

- Dnevno.
- Pogosto.
- Redko.
- Nikoli.

2.6 *Na koga bi se obrnil, če bi pri sebi opazil težave v duševnem zdravju (obkrožiš lahko več odgovorov)?*

- Težave bi reševal/a sam/a.
- Prijatelji.
- Družina.
- Učitelj/učiteljica.
- Strokovnjak s področja duševnega zdravja.

3.1 *Kdaj si bil/a bolj telesno aktiven/na (obkroži en odgovor)?*

- Pred epidemijo.
- Med epidemijo.

2.1 *Koliko časa si vsak dan v povprečju namenil/a športni aktivnosti pred epidemijo (obkroži en odgovor)?*

- Manj kot 30 minut.
- 30-60 minut.
- 60-120 minut.
- Več kot 120 minut.

2.2 *Koliko časa si vsak dan v povprečju namenil/a športni aktivnosti med epidemijo (obkroži en odgovor)?*

- Manj kot 30 minut.
- 30-60 minut.
- 60-120 minut.
- Več kot 120 minut.

2.3 *Kakšna je bila tvoja dnevna količina energije pred epidemijo (obkroži en odgovor)?*

- Zelo mala.
- Mala.
- Srednja.
- Velika.
- Zelo velika.

2.4 *Kakšna je bila tvoja dnevna količina energije med epidemijo (obkroži en odgovor)?*

- Zelo mala.
- Mala.
- Srednja.
- Velika.
- Zelo velika.

PRILOGA B

INTERVJU

1. Za začetek me zanima, kako kot ravnateljica ocenjujete uspešnost Gimnazije Velenje pri prehodu na šolanje na daljavo?

»Gimnazija je ena od šol Šolskega centra Velenje, kar se je v tem primeru pokazalo kot velika prednost, saj smo k reševanju problema pristopili enotno in zelo hitro vzpostavili tehnične možnosti izvedbe pouka na daljavo. Imeli smo izobraževanja za učitelje, kako uporabljati različne aplikacije, tudi predstavitev za dijake, naša IKT skupina je posnela tudi več videoposnetkov v pomoč dijakom in učiteljem in oblikovala spletno stran z navodili, ki so vsem uporabnikom vseskozi dostopna.

Dokazali smo, tako učitelji kot dijaki, koliko ustvarjalnosti in iznajdljivosti premoremo pri hitremu prilagajanju novi situaciji in kako se vse da, če je volja.

Bilo pa je vsekakor precej negotovosti, tudi nezaupanja in posledice te oblike šolanja se bodo pravzaprav šele pokazale in jih bo potrebno precej časa odpravljati.«

2. S kakšnimi težavami so se po vašem mnenju dijaki in dijakinje soočali pri pouku na daljavo?

»Najprej so tukaj tehnične težave; vsi dijaki nimajo dovolj kvalitetne opreme (sicer smo s tem pomagali tako s strani šole kot MIZŠ), pojavljajo se težave s stabilnostjo interneta ...

Še večje težave pa so se pojavljale kasneje, iz tedna v teden – dlje časa, ko je pouk na daljavo trajal, manjša je bila zavzetost in motivacija dijakov, težje so se skoncentrirali in zbrano spremljali pouk. Na veliki preizkušnji je bila njihova odgovornost in samodisciplina (npr. že vstati zjutraj in ne spremljati pouka v postelji preko telefona ...).

Precej težav se je pokazalo pri ocenjevanju znanja na daljavo, tako na strani dijakov kot učiteljev (nestabilnost signala, nezaupljivost, strah pred goljufanjem, iskanje bližnjic ...).«

3. V kolikšni meri ste se kot ravnateljica soočali s stiskami dijakov in dijakinj v domačem okolju, bodisi zaradi nerazumevanja snovi ali neustreznih odnosov znotraj posameznih družin?

»Mogoče je moja prednost ta, da se je epidemija začela že, ko sem opravljala še delo šolske psihologinje in sem zelo od blizu spremljala in pomagala reševati stiske dijakov, zato sem se teh težav ob nastopu funkcije ravnateljice toliko bolj zavedala in jih skušala reševati z največjo mero senzibilnosti. Epidemija je moj delovni čas podaljšala na 24 ur dnevno, saj je bilo v mnogih situacijah potrebno odreagirati takoj, prav tako se je pričakovala celodnevna odzivnost učiteljev, zato je to obdobje naporno prav za vse nas.

Na šoli smo veliko sestankov in predavanj namenili izobraževanju, ne le na tehničnem področju opolnomočevanja, ampak tudi psihološki podpori tako dijakom kot učiteljem.

Obdobje pouka na daljavo je vse nas "prisililo" v celodnevno skupno sobivanje. Ob vseh stiskah, ki smo jih doživljali kot posamezniki, smo se morali naučiti tudi nove intenzitete sobivanja. Marsikje so v družinah na dan prihajala različna nesoglasja, stare zamere, težave s prilagajanjem in posledično je bilo precej stisk in neugodnih razmer za delo od doma, tako za dijake kot učitelje. Hkrati pa je bila to tudi priložnost za oblikovanje novih, pristnejših in bolj povezanih odnosov.

Dijaki so se bolj zapirali v svoj svet in veliko truda je bilo potrebnega, da je razrednik razred povezal, spodbujal medsebojno pomoč. Pri učenju in poučevanju virtualni svet ponuja veliko različnih možnosti in pomoči, hkrati pa tudi veliko pasti in nevarnosti.

Poseben izziv je bilo tudi varovanje osebnih podatkov, saj smo s poukom na daljavo na nek način vstopali tudi v domove drug drugega, meje so se precej zabrisale in včasih tudi premalo spoštovale.

Lahko rečem, da so se v obdobju pouka na daljavo starši dosti bolj intenzivno vključevali in včasih tudi prekomerno posegali v šolsko situacijo, odnose med učitelji in dijaki ...

Zato je bila večja intenziteta roditeljskih sestankov in včasih je bil poseben izziv sprejemati mnenja drugih, hkrati pa ohranjati spoštljiv odnos in ohranjati meje medosebnih odnosov.

A vedno nas težje situacije pravzaprav največ naučijo in okrepijo. Tako lahko rečem, da je tudi nas ta situacija marsikaj naučila in medsebojno morda še bolj povezala.«

4. Na kakšne načine je šola nudila psihološko podporo dijakom in dijakinjam v stiski pri šolanju na daljavo? Ali ste bili pri reševanju psiholoških težav uspešni?

»V obdobju šolanja na daljavo je bila šolska svetovalna služba dodatno obremenjena, stiske so bile intenzivnejše, hkrati pa je bilo veliko omejitev pri nujenju pomoči (tudi bolnišnični oddelki psihiatrične pomoči so se zapirali in otroke odpuščali v domačo oskrbo, kar je pogosto povzročilo še večjo stisko). Naša psihologinja je imela veliko svetovanja preko telefona, videoklicev, pogosto ob katerikoli uri dneva.

Ob zavedanju velikih razsežnosti težav in tega, da veliko mladih pomoči ne poišče, so svetovalne delavke šol ŠCV oblikovale tudi posebno spletno stran – Svetovalni kotiček, v katerega so nalagale najrazličnejše vsebine, nasvete, kontakte, kjer lahko dijaki najdejo pomoč, na koga se obrniti, kako si pomagati sam ...

Povezali smo se tudi z Zdravstvenim domom Velenje, ki je imel veliko posluha in oblikoval posebno skupino strokovnjakinj, ki so bile na voljo za pogovor in pomoč tako dijakom kot staršem.

Veliko vlogo pa so v tem obdobju odigrali tudi vsi učitelji, predvsem pa razredniki, ki so lahko prvi zaznali stisko dijaka na drugi strani, ki se je pogosto pokazala v manjši odzivnosti, in nanjo opozorili.«

5. Ali menite, da je sprememba učnega okolja bistveno vplivala na psihofizično stanje dijakov in dijakinj? Ste opazili spremembe čustvenih in vedenjskih značilnosti dijakov in dijakinj?

»Sprememba učnega okolja je zagotovo vplivala na psihofizično stanje dijakov, v kolikšni meri, pa se bo pravzaprav pokazalo šele čez čas, bojim se namreč, da je veliko posledic še skritih in potlačenih (kompenziranih). Veliko je odvisno tudi od zrelosti posameznih dijakov in njihovega družinskega okolja.

Na splošno pa opažamo dosti več individualnosti, zmanjšanih kompetenc za timsko delo, sodelovanje, povezovanje, dijaki so bolj zaprti, stvari poskušajo reševati sami, veliko več je tudi odvisnosti od virtualnega sveta, zelo se je povečala uporaba telefonov, odvisnost od različnih aplikacij, videoiger, tudi gledanja serij ...«

6. Na kakšen način je potekal pouk športne vzgoje med šolanjem na daljavo?

»Pouk športne vzgoje so učitelji zasnovali tako, da so dijakom poslali program dela, ki so ga lahko opravili izven pouka, v času, ki so si ga sami izbrali, in učiteljem tudi preko različnih športnih aplikacij poslali dokazila o izvedbi.

V tem času je bil pouk športne vzgoje še toliko bolj pomemben, saj v času šolanja na daljavo zelo hitro zmanjšamo fizično aktivnost, kar pa ima velike posledice na celotno psihofizično počutje.

Zato sem bila zelo vesela, ko sem dijakke srečevala po okoliških hribih.«

7. Kako so, po vaši oceni, dijaki in dijakinje dosegali zastavljene učne cilje v obdobju epidemije?

»Večinoma so zastavljene učne cilje dosegali in snov predelali, je bilo pa opaziti veliko iskanja bližnjic, zato je posledično snov manj utrjena, manj je nadpovprečnih rezultatov, kar se kaže tudi v slabših rezultatih na različnih tekmovanjih ... Posledice oz. realna slika doseženih učnih ciljev v lanskem letu se pravzaprav kažejo v uspehu letošnjega leta, ki je nekoliko slabši, kot pretekla leta.

In dijaki, ki niso dovolj utrdili snovi, bodo to morali nadoknaditi v tem in prihodnjem letu.

Vseeno pa ne smemo pozabiti na precejšnje število dijakov, ki so kljub nenavadnim razmeram delali dobro, napredovali in dosegali tudi višje cilje. Ti so dokaz, da se da.«

8. Kakšne posledice (dobre ali slabe) je po vašem mnenju pustila epidemija na dijakih in dijakinjah ter njihovem psihofizičnem stanju?

»O teh posledicah sem že govorila zgoraj, zato morda le povzetek:

- več individualizma in zapiranja vase;
- manjša želja (ali zmožnost) po povezovanju in timskem delu;
- ustvarjanje svojega (nerealnega) virtualnega sveta;
- več odvisnosti od različnih aplikacij, iger, serij;
- več tehničnega/računalniškega znanja;
- več virtualnega znanja (spособnost iskanja informacij v virtualnem svetu).

Pomemben odstotek otrok je zagotovo razvil škodljive navade, tudi psihofizične posledice (nekateri celo bolezni), hkrati pa je prav tako pomemben odstotek otrok razvil svoje sposobnosti organizacije in načrtovanja, osebno dozorel, postal bolj odgovoren ... (saj nihče ni stal za njimi in jih opozarjal, preverjal).«

9. Bi želeli na koncu dodati še kašno svojo misel, ugotovitev ...?

»Zavedati se je potrebno, da je bil čas epidemije poseben čas za vse, tako dijake, učitelje starše in vse ostale, prav vsi smo se spopadali s svojimi osebnimi težavami, strahovi, z negotovostjo, kot s skupnimi problemi, ki smo jih bolj ali manj uspešno reševali. In posledice tega obdobja bodo zagotovo vidne in bodo prihajale postopoma na plan še precej časa. Zato se ob ponovni uvedbi "normalnih" razmer ne smemo obnašati, kot da tega obdobja ni bilo in je spet vse po starem.

Ampak si moramo dovoliti, da se iz tega nekaj naučimo, da smo dovolj senzibilni, da zaznamo stisko sočloveka, predvsem pa da si medsebojno zaupamo, se spoštujemo in si pomagamo. Le z medsebojnim sodelovanjem in povezovanjem bomo postopoma namreč lahko nadoknadili izgubljeno in kompenzirali posledice epidemije.

Sama si bom prizadevala vpeljati čim več aktivnosti, ki bodo dijake spodbujale k medsebojnemu druženju in povezovanju v živo, tudi izven meja naše občine, države, vesela pa bom tudi pobud in pomoči dijakov, sodelavcev, staršev, lokalnih institucij ...«