



ALMA MATER
EUROPAEA

E C M

ALMA MATER PRESS



9. ZNANSTVENA KONFERENCA Z MEDNARODNO UDELEŽBO
ZA ČLOVEKA GRE: DIGITALNA TRANSFORMACIJA V
ZNANOSTI, IZOBRAŽEVANJU IN UMETNOSTI

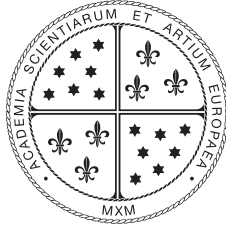
*9th SCIENTIFIC CONFERENCE WITH INTERNATIONAL PARTICIPATION
ALL ABOUT PEOPLE: DIGITAL TRANSFORMATION IN
SCIENCE, EDUCATION AND ARTS*

**SEKCIJA HOLISTIČNI VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI PROCES IN KREPITEV
DUŠEVNEGA ZDRAVJA / SECTION EDUCATION AND MENTAL HEALTH**



Zbornik recenziranih prispevkov sekcije Holistični vzgojno-izobraževalni proces in krepitev duševnega zdravja s področja vzgoje, izobraževanje in duševnega zdravja /
Proceedings book with peer review on scientific and professional contributions

MARIBOR 2021



ALMA MATER

EUROPAEA

E C M

ALMA MATER PRESS

9. ZNANSTVENA KONFERENCA Z MEDNARODNO UDELEŽBO

Za človeka gre: Digitalna transformacija v znanosti, izobraževanju in umetnosti

SEKCIJA HOLISTIČNI VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI PROCES IN KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Zbornik recenziranih prispevkov sekcije Holistični vzgojno-izobraževalni proces in krepitev duševnega zdravja s področja vzgoje, izobraževanje in duševnega zdravja

9th SCIENTIFIC CONFERENCE WITH INTERNATIONAL PARTICIPATION

All about people: Digital Transformation in Science, Education and Arts

SECTION EDUCATION AND MENTAL HEALTH

Proceedings book with peer review on contributions on Education and Mental Health

Častni odbor / Honorary Committee

Borut Pahor, President of the Republic of Slovenia; Mariya Gabriel, EU Commissioner for Innovation, Research, Culture, Education and Youth; Felix Unger, Honorary President of the European Academy of Sciences and Arts Salzburg; Klaus Mainzer, President of the European Academy of Sciences and Arts Salzburg; Ivo Šlaus, Honorary President of the World Academy of Sciences and Arts; Jeffrey Sachs, Columbia University, New York, USA; Andrej Šircelj, Minister of Finance, Republic of Slovenia; Janez Cigler Kralj, Minister of Labour, Family, Social Affairs and Equal Opportunity; France Arhar, Adviser to the President of the Republic of Slovenia for the field of economy and finance; Boris Pleskovič, President of the Slovenian World Congress; Laurence Hewick, President, Global Family Business Institute; Klaus Hekking, President of the European Union of Private Higher Education; Ignaz Bender, International Conference on Higher Education; Ali Dođramacı, International Conference on Higher Education, Bilkent University, Turkey

Znanstveni in programski odbor / Scientific and programme Committee:

Klaus Mainzer, Ludvik Toplak, Felix Unger, Jeffrey Sachs, Peter Štih, Boštjan Žekš, Mejra Festič, Jana Goriup, Peter Seljak, Peter Lichtenberg, Tine Kovačič, Mladen Herc, Emma Stokes, Matej Mertik, Matjaž Gams, Maciej Wieglosz, Matjaž Perc, Franci Solina, Gašper Hrastelj, Sebastjan Kristovič, Nandu Goswami, Edvard Jakšič, Slaviša Stanišič, David Bogataj, Peter Pavel Klasinc, Dieter Schlenker, Jurij Toplak, Luka Martin Tomažič, Lenart Škof, Darja Piciga, Maja Gutman, Anja Hellmuth Kramberger, Barbara Toplak Perovič, Klaus Hekking, Ignaz Bender, Mladen Radujkovič, Reinhard Wagner, Svebor Sečak, Lucie Vidovičová

Organizacijski odbor / Organizational board:

Ludvik Toplak (president), Matej Mertik, Tanja Angleitner Sagadin, Matjaž Likar, Marko Bencak, Uroš Kugl, Katarina Pernat, Petra Braček Kirbiš, Zala Stanonik, Vanja Jus, Tine Kovačič, Mladen Herc, Jana Goriup, Peter Seljak, Sebastjan Kristovič, Edvard Jakšič, Slaviša Stanišič, David Bogataj, Peter Pavel Klasinc, Jurij Toplak, Luka Martin Tomažič, Anja Hellmuth Kramberger, Lenart Škof, Barbara Toplak Perovič, Mladen Radujkovič, Reinhard Wagner, Svebor Sečak

Recenziral / Peer Review: dr. Sebastjan Kristovič

Uredil / Editor: dr. Sebastjan Kristovič

Tehnično uredila / Technical editor: Zala Stanonik

Prelom / Pre-press preparation: Tjaša Pogorevc s. p.

Izdaja / Edition: 1. izdaja / 1st edition

Kraj / Place: Maribor

Založba / Publisher: AMEU – ECM, Alma Mater Press

Za založbo / For the publisher: Ludvik Toplak

Leto izdaje / Year of publishing: 2021

Dostopno na / Available at: <http://press.almamater.si/index.php/amp> (PDF)

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

004.9:001(082)(0034.2)
616.89(082)(0.034.2)
37(082)(0.034.2)

ZA človeka gre: digitalna transformacija v znanosti, izobraževanju in umetnosti (konferenca) (2021 ; online)

9. znanstvena konferenca z mednarodno udeležbo Za človeka gre: digitalna transformacija v znanosti, izobraževanju in umetnosti [Elektronski vir] = 9th Scientific Conference with International Participation All about people: digital transformation in science, education and arts : zbornik recenziranih prispevkov za področji managementa in voditeljstva in digitalnih tehnologij = proceedings book with peer review on contributions on management and leadership and web and information technologies : Sekcija Holistični vzgojno-izobraževalni proces in krepitev duševnega zdravja = Section education and mental health / [uredil Sebastjan Kristovič] ; organized by Alma Mater Europaea - ECM & European Academy of Sciences and Arts under the auspice of the President of the Republic of Slovenia, Mr. Borut Pahor. - 1. izd. - E-zbornik. - Maribor : AMEU - ECM, Alma Mater Press, 2021

Način dostopa (URL): <https://press.almamater.si/index.php/amp>
ISBN 978-961-6966-89-4 (PDF)
COBISS.SI-ID 93065987

Avtorji prispevkov so odgovorni za vse trditve in podatke, ki jih navajajo v prispevku. /
The authors of the articles are responsible for all claims and data they list in their article(s).



ALMA MATER
EUROPAEA
ECM

ALMA MATER PRESS

9. znanstvena konferenca z mednarodno udeležbo
9th Scientific Conference with International participation

**SEKCIJA HOLISTIČNI VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI
PROCES IN KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA
*SECTION EDUCATION AND MENTAL HEALTH***

**ZA ČLOVEKA GRE: DIGITALNA TRANSFORMACIJA
V ZNANOSTI, IZOBRAŽEVANJU IN UMETNOSTI
*ALL ABOUT PEOPLE: DIGITAL TRANSFORMATION
IN SCIENCE, EDUCATION AND ARTS***

organized by Alma Mater Europaea – ECM & European Academy of Sciences and Arts
under the auspice of the President of the Republic of Slovenia, Mr. Borut Pahor

Zbornik recenziranih prispevkov sekcije Holistični vzgojno-izobraževalni proces in
krepitev duševnega zdravja s področja vzgoje, izobraževanje in duševnega zdravja /
Proceedings book with peer review on contributions on Education and Mental Health

Maribor, 13. 3. 2021

KAZALO / TABLE OF CONTENTS

Borut Pahor NAGOVOR PREDSEDNIKA REPUBLIKE SLOVENIJE, BORUTA PAHORJA / FESTIVE OPENING SPEECH – PRESIDENT OF RS, BORUT PAHOR	6
Sebastjan Kristovič UVODNA BESEDA / INTRODUCTORY WORDS	10
Barbara Simonič ZNAČILNOSTI DRUŽINSKE DINAMIKE Z ODVISNIM ČLANOM IN IMPLIKACIJE ZA PSIHOTERAPEVTSKO PRAKSO / CHARACTERISTICS OF FAMILY DYNAMICS WITH ADDICTED MEMBER AND IMPLICATIONS FOR PSYCHOTHERAPEUTIC PRACTICE	12
Tanja Pate, Maja Remškar OBČUTKI TESNOBE IN POGOSTOST RABE ALKOHOLA V ČASU EPIDEMIJE COVIDA-19 / FEELINGS OF ANXIETY AND FREQUENCY OF ALCOHOL USE DURING THE COVID-19 EPIDEMIC	21
Darja Potočnik Kodrun, Eva Rogina, Mateja Šantelj, Maja Zovko Stele, Mojca Arh, Tatjana Dolinšek DELO Z MLADIMI S POSEBNIMI POTREBAMI PRI NJIHOVEM VSTOPANJU NA TRG DELA V ČASU EPIDEMIJE COVID-19 ZNOTRAJ PROJEKTA PREHOD MLADIH - ŠTUDIJA PRIMERA / WORKING WITH YOUNG PEOPLE WITH SPECIAL NEEDS WITHIN THE YOUTH TRANSITION PROJECT AS THEY ENTER THE LABOUR MARKET DURING THE COVID-19 EPIDEMIC	30
Irena Kandrič, Nataša Rizman Herga VPLIV HRUPA, KI SE NE SLIŠI, NA POČUTJE MLADOSTNIKOV / THE IMPACT OF INAUDIBLE NOISE ON THE WELL-BEING OF ADOLESCENTS	40
Anja Žavbi POMEN POGOVORA IN SPROSTITVENIH DEJAVNOSTI MED IZOBRAŽEVANJEM NA DALJAVO / THE IMPORTANCE OF CONVERSATION AND RELAXATION ACTIVITIES DURING DISTANCE LEARNING	48

NAGOVOR PREDSEDNIKA REPUBLIKE SLOVENIJE, BORUTA PAHORJA

Spoštovane gospe in gospodje,

veseli me, da vas lahko ponovno nagovorim na vaši tradicionalni znanstveni konferenci. Če kdaj, je prav letos naziv konference več kot aktualen. Nedvomno je preteklo leto, ki je bilo obarvano z zdravstveno krizo, jasen dokaz, da moramo biti osredotočeni na človeka. Izkušnja pandemije je v središče našega vsakdana postavila človeško življenje. V središče je postavila družbo in njeno delovanje, njeno zmožnost prilagajanja, njen razvoj in tudi njeno sočutje. Pandemija je prinesla nesluteno pospešitev digitalizacije ter razvoj novih tehnologij in inovativnih načinov njihove uporabe na vseh področjih človekovega življenja.

Pred leti sem na vaši konferenci dejal, da če bomo priče miru in stabilnosti, potem bomo tudi priče neverjetnemu razvoju tehnologije. Takrat sem skupaj z vami razmišljal, da bo lasti čisto človeška, znanstvena potreba vodila k temu, da bomo imeli izjemno specializacijo znanosti, na drugi strani pa bo treba imeti zelo široko osebnost z vsemi referencami nekoga, ki je vse to sposoben razumeti in postaviti v kontekst sodobnega sveta.

V pičlih treh letih od te naše razprave se je v nekaj mesecih, v letu dni zaradi nove koronavirusne bolezni zgodila izjemna preobrazba. Digitalizacija tako ni več izbira. Digitalizacija je nuja. Jasno je, da kdor ni hiter, odziven in prilagodljiv, zaostane. Digitalizacija zato pomeni nov razvojni izziv, ki se pospešeno dogaja na vseh področjih, tako na znanstvenem in izobraževalnem kot na umetniškem področju.

Epidemija je dala dodaten pospešek naj sodobnejšim znanstvenim, umetniškim in tehnološkim projektom, ki so v preteklosti burili domišljijo. Danes pa postajajo del vsakdana in odpirajo nove teme za razmislek o človekovi vpetosti v digitalno realnost. Za napredek človeštva sta znanost in tehnologija nenadomestljivi. V tem pogledu mora biti, kot določa 59. člen naše ustave, v državi zagotovljena svoboda znanstvenega in umetniškega ustvarjanja. Le-ta pa posledično prinaša avtonomnost univerzitetnega okolja in vseh raziskovalnih institucij. Samo avtonomna univerza je lahko prostor znanstvenega udejstvovanja, kritične družbene razprave in intelektualnega razvoja.

Zaradi svojih posebnosti mora univerzitetno okolje spodbujati upornega duha, kritično mišljenje in znanstveno svobodo. Družba, predvsem pa politika, mora ob upoštevanju tradicije akademske avtonomije ceniti, ohranjati in krepiti samostojno in neodvisno znanstveno in pedagoško delo ter raziskovalno odličnost.

Avtonomnost pomeni odgovornost za preudarno, kakovostno delovanje, pa tudi za kritičen odnos do lastnega dela in do dogajanja v družbi, človeški skupnosti in naravi. Neodvisnost znanstvenih institucij prinaša verodostojnost in zaupanje v dosežke znanosti. In za to se močno zavzemam. K temu dodajam, da izkušnja s covidom-19 kaže na to, da je enako pomembna tudi naša pristna človečnost.

Pri digitalni transformaciji posameznih področij družbe je tako treba najti neko pravo ravnotežje med tehnološkim in družbenim razvojem. Spremembe, ki se dogajajo, je treba razumeti in jih soustvarjati v prid družbe. To pa je odvisno od posameznika in skupnosti. Odvisno je od vseh nas.

Osebnostno menim, da se je treba osredotočiti na pozitivne vidike, ki jih prinašajo novosti digitalnega. Treba se je predati novim izzivom in priložnostim, iskati rešitve in dobre prakse. Ob tem pa seveda biti pozoren na nevarnosti in slabosti, ki jih digitalno prinaša. Prav čas negotovosti je pokazal, da znanstveniki in strokovnjaki delujete z znanjem, odgovornostjo in tudi s tankočutnostjo do sočloveka in skupnosti. Osebnostno sem prepričan, da bosta na koncu za zmago nad virusom zaslužni znanost in človečnost. Nenazadnje sta bili za sorazmerno uspešen odziv na pandemijo pomembni prav znanost in znanje. Predvsem znanje, ki je bilo ustvarjeno že prej, ko še nismo vedeli, kaj nas čaka.

Epidemija tako kaže na pomen osnovnega znanja in na nujnost temeljnih raziskav, saj nas le-te usposobijo za srečanje z neznanim. Kot primer lahko navedemo prav neverjetno hiter razvoj cepiva proti covidu-19. Običajna pot razvoja, ki traja več let, se je v primeru cepiv proti covidu-19 nepredstavlljivo pospešila zaradi preteklih znanj in raziskav, kot tudi seveda znanja ter zlasti potreb sodobne družbe.

Slovenija na področju transformacije digitalne družbe in gospodarstva trenutno sodi v skupino srednje uspešnih držav v Evropski uniji, kar ni dovolj visok cilj. Izkušnja pandemije ne sme biti želja po vrnitvi nazaj, temveč mora biti vizija, kako s pridobljenimi znanji in spoznanji graditi naprej.

Verjamem, da ostaja znanstveni napredek, dodatno oplemeniten z izkušnjo epidemije, odgovor na vprašanje, kako se bo svet soočil z izzivi v prihodnosti. Prihodnost je nepredstavljliva in verjetno polna dramatičnih sprememb. Zato se moramo kot posamezniki in kot skupnost zavedati, da bomo lahko samo pogumni, ustvarjalni in svobodni te spremembe obračali v svoj prid. Skupnosti, ki bodo odprte za drugačnost, ki bodo drzne in svobodne, bodo te velike spremembe preživele. Strah je slab sopotnik našega koraka v prihodnost. Razvoj mora iti z roko v roki s solidarnostjo in človečnostjo, ki omogočata humanizacijo tehnologije in preprečujeta dehumanizacijo družbe.

Vsem želim vse dobro, lep pozdrav in srečno!



FESTIVE OPENING SPEECH – PRESIDENT OF RS, BORUT PAHOR

Ladies and Gentlemen,

I am delighted to address you again at your traditional scientific conference. If there is any time when the title of this year's conference is truly relevant, it is now. The health crisis has given us solid evidence of how much we need to focus on our humanity.

The experience of the pandemic has placed the very life of humans at the centre of our daily existence along with accompanying issues relating to society and its functioning, and its ability to adapt, develop and demonstrate empathy. The pandemic has brought about an unprecedented acceleration of digitisation in the development of new technologies and innovative ways of using them in all areas of human life.

Years ago, I said at your conference that we would – if we enjoyed peace and stability – witness a dramatic development of technology. At the time, I shared with you my thoughts that a specific and purely human need to develop science would arise and lead to an extraordinary specialisation of science. However, alongside this, humans should have an inclusive character and the ability to understand the context of the modern world.

In just three years since then, a remarkable transformation has taken place in the space of a few months due to the new coronavirus disease. Digitisation is therefore no longer a matter of choice but a necessity. Clearly, those who are not fast, responsive and adaptable are lagging behind. Digitisation therefore represents a new developmental challenge that is occurring increasingly in many fields: in science, education and art. The epidemic has given additional impetus to state-of-the-art science, art and technology projects that have stirred people's imaginations, but which are today becoming part of everyday life, opening new topics for reflection on human involvement in digital reality.

Science and technology are indispensable to the progress of mankind. In this respect, freedom of scientific and artistic creation must be guaranteed in Slovenia, pursuant to Article 59 of the Constitution. Freedom, however, requires the autonomy of the university environment and research institutions. Only an autonomous university can be a place for scientific activity, critical social debate and intellectual development. Due to these specific features, the university environment must nurture a rebellious spirit, critical thinking and scientific freedom. Society understands this, and it is the political sphere that must accept and appreciate, preserve and strengthen the autonomy of scientific, pedagogical and research work. At the same time, autonomy entails a responsibility for well-considered and excellent action, as well as for a critical attitude towards one's own work and towards events in society, human communities and the natural environment.

The independence of scientific institutions brings credibility to and confidence in scientific achievements. Moreover, the experience with COVID-19 highlights the fact that our humanity is equally important.

We must find the right balance between technological and societal development in the digital transformation of individual areas of society. The ongoing changes need to be understood and co-created for the benefit of society. This depends on the individual and the community, i.e. on all of us.

I personally believe that it is necessary to focus on the positive aspects brought by digital innovations. It is necessary to accept new challenges and opportunities, to look for solutions and answers, while also devoting attention to the dangers and challenges that innovation brings.

It is precisely this time of uncertainty that has shown us that scientists and other experts act with knowledge, responsibility and sensitivity to the individual as well as the community. I have said many times before that scientific knowledge and humanity will lead us to victory over the virus, especially the knowledge gained earlier, when we were still unaware of what lay ahead of us.



The epidemic thus pointed to the importance of fundamental knowledge and the necessity of basic research, as these prepare us for encounters with the unknown. This was confirmed by the amazingly rapid development of the vaccine. The usual path of development, taking several years, has been extraordinarily accelerated in the case of the COVID-19 vaccines due to previously accumulated knowledge and research, as well as the dedication of the scientists involved.

In the field of the transformation of the digital society and economy, Slovenia currently ranks among the moderately successful EU Member States, which is an insufficiently demanding goal. The experience of a pandemic must not prompt the desire to go back but must provide us with a vision of how to build on our acquired knowledge and insights.

I believe that advances in science, enriched by the experience of the epidemic, continue to be an answer to the question of how the world will face the challenges of the future. The future is unimaginable and always brings dramatic changes. Therefore, as individuals and as a community, we must be aware that only the brave, the creative, and the free can turn these changes to our advantage. Communities that are open to diversity, that are bold and free, will survive these great changes unscathed.

Fear is an unsuitable companion to guide our steps into the future. Development must go hand in hand with solidarity and humanity, which will enable the humanisation of technology and prevent the dehumanisation of society.

I wish you all the best.



UVODNA BESEDA

Konferenca, ki je potekala pod častnim pokroviteljstvom predsednika Republike Slovenije Boruta Pahorja, so se udeležili številni vrhunski in svetovno znani akademiki ter raziskovalci, kot na primer evropska komisarka za izobraževanje, kulturo, mladino in šport Mariya Gabriel in svetovno znani ekonomist Jeffrey Sachs. Udeleženci iz 54-ih držav so predstavili 336 prispevkov kar 8311 slušateljem. Celovita izvedba letošnje konference je preseгла vsa pričakovanja, česar sem izredno vesel. To lahko razumemo, kot potrditev dobrega ter kakovostnega dela, obenem pa to tudi pomeni izziv za v prihodnje.

Sekcija HOLISTIČNI VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI PROCES IN KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA je zajemala področja vzgoje, izobraževanja in duševnega zdravja. Gre za temeljna področja kakovosti življenja, človekovega dostojanstva, razvoja posameznika in družbe ter naše skupne prihodnosti. Vzgoja, izobraževanje in duševno zdravje so pravzaprav trije stebri vsake družbe, kulture in tudi vsakega posameznika. Stebri, na katerih vse stoji ali vse pade. Zdi pa se, da so prav ti stebri v sodobnem času najbolj majavi in načeti.

Vse raziskave v zadnjem obdobju kažejo na velik porast duševnih stisk, duševnih bolezni in različnih zasvojenosti (kemičnih in nekemičnih), ki so se v času pandemije ekstremno povečale. Povečala se je raba alkohola, drog, povečala se je stopnja anksioznosti in depresij, prav tako se je pomnožilo tudi družinsko nasilje. Izjemno se je tudi povečal čas preživet pred različnimi zasloni. Ključni problem je v tem, da starši nimajo nadzora in tega ne kontrolirajo. Otroci so prepuščeni sami sebi in permisivnemu odnosu svojih staršev. Na ta način se otroci in mladostniki spreminjajo v pasivne, neme opazovalce svojega življenja, ljudi in sveta okrog sebe. Zaslone so mlade odtujili ne samo od drugih ampak tudi od samega sebe. Mnogi mladostniki življenje doživljajo kot nesmiselno, so depresivni, anksiozni, samodestruktivni, bežijo v digitalni ali pa kemični svet omame, so apatični, z dolgočasni, nezainteresirani, notranje prazni, in še in še bi lahko naštevali. Zaslonska zasvojenost in zasvojenost s socialnimi omrežji je postala nekaj tako vsakodnevnega in »normalnega«, da tega sploh več ne opazimo. Vse to kaže, da je v našem – sodobnem – načinu življenja in vzgoje nekaj zelo narobe.

Da je vzgojno-izobraževalni sistem potreben celovite prenovе, nam je jasno že dolgo časa. V zadnjih dveh desetletjih so strokovnost, poslanstvo in dostojanstvo učiteljskega/vzgojiteljskega poklica doživele veliko degradacijo. Tudi sama integriteta in identiteta vzgojno-izobraževalnega poklica se je v veliki meri razvodenela in razvrednotila. Negativne posledice so različne in večplastne. Z njimi se bo soočalo več generacij, kar bo oziroma že ima velik negativni vpliv tudi na celotno družbo. COVID situacija nam je to samo še bolj intenzivno predočila in nas zelo neposredno soočila s tem dejstvom.

Pred nami je veliko izzivov in letošnja konferenca predstavlja majhen košček v tem mozaiku o prizadevanju za lepše sožitje, bolj kakovostno življenje, našo skupno svetlo prihodnost ter prihodnost generacij, ki prihajajo za nami. Človečnost je v teh časih, skupaj s človekovim dostojanstvom še posebej ogrožena, kar je večkrat poudaril tudi predsednik Republike Slovenije v uvodnem nagovoru.



izr. prof. dr. Sebastjan Kristovič
Alma Mater Europaea – Evropski center, Maribor
Vodja projekta ARRS Holistični vzgojno-izobraževalni
proces in krepitev duševnega zdravja

Tovrstno problematiko so zaznali tudi na Javni agenciji za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije (ARRS), Mednarodnem inštitutu za psihoterapijo in uporabno psihologijo in fakulteti Alma Mater Europaea – ECM, ki financirajo zelo pomemben triletni nacionalni projekt Holistični vzgojno-izobraževalni proces in krepitev duševnega zdravja, za kar se jim na tem mestu želim še posebej zahvaliti.

INTRODUCTORY WORDS

The conference, held under the auspices of the President of the Republic of Slovenia Borut Pahor, was attended by many top and world-renowned academics and researchers, among which we welcomed the European Commissioner for Education, Culture, Youth and Sport, Mrs. Mariya Gabriel, and the world-renowned economist Mr. Jeffrey Sachs. Delegates from 54 countries presented 336 papers to as many as 8,311 listeners. This year's conference exceeded all expectations, which I am extremely happy about. This can be understood as a confirmation of good and high-quality work, but at the same time it also provides a challenge for the future.

The section HOLISTIC EDUCATIONAL PROCESS AND STRENGTHENING MENTAL HEALTH covered the areas of education and mental health. These are fundamental areas for the quality of life, human dignity, development of the individual and the society, and our common future. Education and mental health are important pillars of every society, culture and also of every individual. They are pillars on which everything stands, or everything falls. However, it seems that nowadays, these pillars are the most unsteady and torn.

All recent research shows a large increase in mental distress, mental illness, and various addictions (chemical and non-chemical), which have increased exponentially during the pandemic. Alcohol and drug use have increased, anxiety and depression have increased, and domestic violence has increased, too. The time spent in front of different screens has also increased tremendously. The key problem is that parents have no control and do not exercise supervision over it. Children are left to their own devices and to the permissive attitude of their parents. In this way, children and adolescents transform into passive, silent observers of their lives, people, and the world around them. Screens have alienated young people not only from others but also from themselves. Many adolescents experience life as meaningless, depressed, anxious, self-destructive, fleeing into the digital or chemical world of intoxication, apathetic, bored, disinterested, and internally empty, to name but a few. Screen addiction and social media addiction have become something so mundane and "normal" that we don't even notice it anymore. All this shows that there is something very wrong in our - modern - way of life and upbringing.

It has been clear to us for a long time that the educational system needs a complete overhaul. In the last two decades, the professionalism, mission and dignity of the teaching profession have experienced great degradation. Even the integrity and identity of the educational profession itself has been greatly diluted and devalued. Negative consequences are different and multifaceted, having a huge impact on the future generations and on the society as a whole. The COVID situation presented this to us even more intensely and confronted us very directly with this fact.

There are many challenges ahead of us and this year's conference is a small piece in this mosaic of striving for better coexistence, a better quality of life, our common bright future, and the future of the generations to come. Humanity is especially endangered in these times, together with human dignity, which was repeatedly emphasized by the President of the Republic of Slovenia in his introductory address.



Assoc. Prof. Sebastjan Kristovič PhD
Alma Mater Europaea – European Centre Maribor
Project Manager of Education and Mental Health
project funded by Slovenian Research Agency

Izr. prof. dr. Barbara Simonič, spec. zakonske in družinske terapije
Teološka fakulteta Univerze v Ljubljani

ZNAČILNOSTI DRUŽINSKE DINAMIKE Z ODVISNIM ČLANOM IN IMPLIKACIJE ZA PSIHOTERAPEVTSKO PRAKSO¹

CHARACTERISTICS OF FAMILY DYNAMICS WITH ADDICTED MEMBER AND IMPLICATIONS FOR PSYCHOTHERAPEUTIC PRACTICE

POVZETEK

Kljub digitalnim tehnologijam, ki omogočajo skoraj brezmejne možnosti povezovanja na daljavo, so družinski in intimni odnosi še vedno okvir, v katerem sta potrebni in pomembni fizična komunikacija in bližina. Te pa družinski člani zaradi različnih dejavnikov niso vedno zmožni vzpostavljati in ohranjati na primeren način, zato smo velikokrat priče izredno patološkim odnosom v družini, ki ne omogočajo zdravega in optimalnega razvoja njenih članov. V družini, kjer je prisotna odvisnost enega ali več članov, je doživljanje običajno organizirano okoli treh prevladujočih tem, ki so v središču nefunkcionalnega družinskega sistema: zanikanje, sram in kontrola. Soočanje s temi temami vodi v tipične prepoznavne nefunkcionalne vzorce, ki se kažejo kot težave v čustveni regulaciji, uravnavanju konfliktov, povezovanju z drugimi in težavami pri skrbi zase in za druge. Ti vzorci na poseben način vzdržujejo dinamiko odvisnosti in pomagajo (pre)živeti z njo. Za učinkovito soočanje z odvisnostjo in okrevanje družinskega sistema je potrebno te teme in vzorce osvetliti ter preoblikovati. V prispevku so orisane omenjene značilnosti ter na tej osnovi podane implikacije za psihoterapevtsko prakso z družinami, kjer je prisotna odvisnost.

Ključne besede: družina, odnosi, sram, zanikanje, kontrola, psihoterapija.

ABSTRACT

Digital technologies allow almost limitless distance connectivity options, but in family and intimate relationships physical communication and closeness is necessary. Family members are not always capable of establishing and maintaining appropriate closeness. The result is extremely pathological relationships in the family that do not allow the healthy and optimal development of its members. In a family where the addiction of one or more members is present, the experiencing is usually organized around three overarching themes that are at the heart of dysfunctional family system: denial, shame, and control. Dealing with these themes leads to typical recognizable dysfunctional patterns that manifest as problems in emotional regulation, conflict management, relating with others, and difficulties in caring for oneself and others. These patterns in a special way preserve a dynamic of addiction and help to live with it. To effectively deal with addiction and strengthen the family system, it is necessary to address and reshape those themes and patterns. The paper outlines the above mentioned characteristics and gives implications for psychotherapeutic practice with families where addiction is present.

Key words: family, relationships, shame, denial, control, psychotherapy.

1 Doseženi rezultati so delno nastali v okviru projekta št. J5-2570, ki ga je financirala Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije iz državnega proračuna.

1 UVOD

Razvoj posameznika se od zgodnjega otroštva odvija v različnih socialnih kontekstih, v prvih letih življenja je pri tem posebnega pomena družinsko okolje. V družini se v odnosih med člani oblikuje svojstvena dinamika, ki ustvarja posebno čustveno klimo (Wong 2012, 60). Družinska klima zaznava predvsem zaradi čustven dinamike, ki je prisotna v teh odnosih. Ta se zapiše v otrokov intrapsihični svet in postane osnova za gradnjo novih odnosov in tudi dožemanje samega sebe (Gostečnik 2011, 329-332). Zato je pomembno, da so odnosi v družini čim bolj optimalni in zdravi.

2 POMEN DRUŽINE IN DRUŽINSKIH ODNOSOV

Vsaka družina je prvo socialno okolje, ki močno usmeri rast mlade osebnosti. Opredelili bi jo lahko kot čustveno-socialni sistem, ki jo poleg krvnega sorodstva povezuje tudi medsebojna čustvena navezanost, njena osnovna naloga je, da ustvari toplo in varno okolje, kjer bo vsak član lahko čutil pripadnost, zadovoljeval svoje temeljne potrebe ter rasel v samostojno, zdravo in samozavestno osebnost (Kompan Erzar 2003, 31-35). V družini otrok pridobiva nove izkušnje o življenju, se vzgaja in socializira. Pri tem pa številne raziskave v zvezi z vzdušjem ob družinski vzgoji kažejo, da naj bi otroci, ki so živeli v čustveno toplih družinah, odhajali v svet z večjim zaupanjem. Zaradi dobre izkušnje, ki so jo imeli od doma, so se lahko bolj brezskrbno podali v iskanje svojih življenjskih izzivov in ustvarjali bolj stabilne intimne odnose. Nasprotno pa so otroci, ki so živeli v hladnih družinah, iskali svoje mesto v svetu z veliko več strahu in nezaupanja (Choi 2012, 99-102). Družina in družinska vzgoja ter odnosi v otrokovem življenju že v najzgodnejšem obdobju so nenadomestljivi, otrok pa za zdrav razvoj potrebuje svoje starše, ki so njegovi najpomembnejši in prvi vzgojitelji (Gerhard 2004, 14-15).

Pri poudarjanju pomena kakovosti odnosa mislimo predvsem na rahločutno starševsko držo, ki predpostavlja čustveno uglasenost, odzivnost, ljubečo pozornost, kjer se otrok počuti varnega, kjer lahko razvija sočutje in ohranja živost duha. Staršem je odzivnost na otroka položena v naravo in s tem mu lahko zagotavljajo to, kar v določenem trenutku absolutno potrebuje (Poljanec 2015, 13-18). Otroci, ki bo imel osnovne fizične in čustvene potrebe na primeren način zadovoljene, bo čutil, da se lahko na starše zanese. Na osnovi dovolj dobre skrbi zanj se torej oblikujeta osnovno zaupanje in vera, kamor se bo lažje pripelo to, kar gojita kot vrednoto mati ali oče. V nasprotnem primeru se bo moral otrok za to, da bo lahko psihično preživel in ohranil svoj jaz, upreti vsemu, kar prihaja s strani staršev, saj bo to doživljal kot ogrožajoče in nevarno (Simonič 2006, 38-39). Otroci ob starših, ki so nanje uglaseni, odzivni, ljubeči, pozorni in rahločutni in ki kljub vsemu stojijo za svojimi prepričanji, čutijo sprejetost, iz teh odzivov pa razvijajo samozavedanje in podobo o sebi. Starši, ki resno in spoštljivo vzamejo otroka v tem, kakršen je in kar doživlja, ki zaznajo njegovo stisko, četudi se morda zdi, da zanj ni pravega razloga in ki kljub vsemu ohranijo primerne razmejitve, dajejo otroku dvoje: občutek varnosti v svetu, obenem pa tudi občutek, da je viden in slišan, da je »spoznan«, kar je temeljnega pomena za občutek lastne vrednosti, saj ima občutek, da je njegov ‚jaz‘ pristen in resničen (Beebe idr. 2012, 266; Siegel 2014, 49).

Družina je prostor globokih, toplih in pristnih, včasih pa tudi ranjenih odnosov. Ne glede na to, kakšni so odnosi v družini, ali je družina bolj ali manj idealna, še vedno je to šola človečnosti, kjer se človek uči medsebojnih odnosov, solidarnosti, soobstoja in skrbi za dobro drugega in skupno dobro (Čondić in Parlov 2016, 35). Vendar pa se resnična družina vedno nahaja razpeta v večplastnosti bivanja, kjer so prisotne »svetloba in sence«. Sodobne družine se velikokrat nahajajo v konfliktih, napetostih, začaranem krogu nasilja in zlorab, v primežu družbenih in poklicnih zahtev, odtujenosti, pesimizmu itd., zelo težke okoliščine pa so v družinah, ki so v primežu različnih odvisnosti, še posebej če gre za odvisnost staršev.

3 PRISOTNOST ODVISNOSTI STARŠEV V DRUŽINI

Odvisnost ima za celotno družino uničujoče posledice. Zloraba substanc na strani staršev ima dolgoročen vpliv na celoten družinski sistem – tako na partnerski odnos, kot na otroke. Odvisnost je problem celotne družine in ne samo odvisnega člana, ki z njim rešuje probleme, s katerimi se ni sposoben soočiti. Vsa družina zanika in nosi težka občutja, prihaja do pogostejših preprirov in s tem do

ohlajanja čustvenih odnosov (Gostečnik 2003, 19). Poleg čustvene bolečine se družina z odvisnim članom pogosto srečuje z različnimi nevarnimi in ogrožajočimi situacijami, kot je nasilje v družini, različne poškodbe, zanemarjanje itd. (Lander idr. 2013, 194-205).

Za družine s starševsko odvisnostjo je značilno, da pride do spreminjanja vrednot. Njihove prioritete se spremenijo tako, da imajo prednosti dejavnosti, ki so povezane z odvisnostjo. Opuščajo odgovornosti in dopuščajo nevarna vedenja (Agha idr. 2008, 88). Izpostavljeni so raznim tveganjem, kot so bolezni, (prometne) nesreče, poškodbe, srečujejo se s prezgodnjimi izgubami, bodisi s smrtjo družinskega člana (odvisne osebe ali svojca, samomori), bodisi s predčasnimi odhodi iz družin (beg od doma, ločitev, šola in služba daleč od doma). Vse to pa spremljajo težka čustvena stanja, od strahu, sramu, krivde, do jeze in žalosti (Caan 2013, 8-11). Vendar je ta čustva pogosto prepovedano izražati, kar velikokrat vodi v različne patološke oblike vedenja in mišljenja. Npr. družine, kjer je starš alkoholik, imajo v primerjavi z nealkoholičnimi višji nivo konfliktov, borbenosti, obtoževanj in nasprotovanj ter nižji nivo povezanosti in družinske bližine. Prav tako poročajo o nižji stopnji telesnega in verbalnega izražanja pozitivnih čustev, manj čustvene podpore, topline in skrbi med družinskimi člani (Johnson 2001, 133; Kelley in Schroeder 2008, 406). Alkoholične družine so slabo diferencirane. Zaradi velike napetosti so posamezniki stalno zaskrbljeni, prilagajajo se in reagirajo na vedenje alkoholika, v družini ni možnosti za avtonomni razvoj posameznika, njegova samopodoba je izrazito negativna (Crespi in Rueckert 2006, 37). Prekomerno pitje in odvisnost od alkohola negativno vplivata na zadovoljstvo in stabilnost v zakonu. Partnerji odvisnih od alkohola izkušajo več stresa v zakonu, fizične in psihične zlorabe, pogoste pa so tudi ločitve (Rodriguez idr. 2014, 295). Alkoholizem staršev (enega ali obeh) ima uničujoč vpliv na otrokov razvoj. 55 % družinskega nasilja se zgodi v družinah z zasvojenostjo in v 90 % je alkohol glavni faktor za zlorabo otrok (Dayton 2012, 14). Otroci alkoholikov pogosto kažejo veliko vedenjskih težav, od prestopništva, odvisniškega vedenja, odpora do družbenih norm (Caan 2013, 12).

Odvisni starši pogosto izoblikujejo drugačen starševski pristop, do otrok zavzamejo drugačno držo, jim posredujejo drugačne vrednote ter s tem sliko realnosti, ki je popolnoma izkrivljena. Odvisnost ene osebe za sabo potegne slabšo kvaliteto življenja celotne družine in to za obdobje več generacij (Gostečnik 1999, 180). Otroci so v teh primerih žrtve, ki se poskušajo po najboljših močeh prilagoditi trenutnemu stanju, da bi preživel, in naredijo vse, da bi bili deležni vsaj malo pozornosti in občutka pripadnosti. Zato, da ohranjajo ravnovesje v družini in njeno delovanje ter skrb za odvisnega starša, prevzemajo številne vloge, ki jim niso dozoreli (npr. postaršanje) (Hooper in Wallace 2010, 53). Ena izmed negativnih lastnosti družin s starši odvisniki je nestanovitnost, saj otroci nikoli ne vedo, kaj lahko pričakujejo iz trenutka v trenutek, zato živijo v konstantnem strahu, da bo družina razpadla in njihovo življenje postalo še bolj razklano (Geddes 1993, 70).

Medosebne, čustvene in družbene posledice zaradi alkoholizma ali druge vrste odvisnosti pri starših so boleče za vso družino in lahko vztrajajo še v odrasli dobi otroka. Npr. t.i. »odrasli otroci alkoholikov«, ki so del ali celo svoje otroštvo odraščali v disfunkcionalni družini, kjer je bil največji problem alkoholna zasvojenost enega ali obeh staršev, so skrite žrtve alkoholizma, saj so otroci alkoholikov bolj občutljivi na življenjske stresorje in imajo več prilagoditvenih težav (Hall in Webster 2007, 498-499). V sebi nosijo številna nerešena vprašanja iz otroštva, potlačene in nerazrešene vsebine, ki sooblikujejo njihovo funkcioniranje v odrasli dobi. To delovanje pa je pogosto čustveno in socialno nezrelo (Pasternak in Schier 2012, 52).

4 ČUSTVENA DINAMIKA IN VZROCI V DRUŽINSKEM SISTEMU Z ODVISNIM ČLANOM

Vzrok za zgoraj omenjene posledice je posebna čustvena dinamika. Družine, kjer je prisoten odvisen član, imajo nekatere skupne značilnosti, ki se pokažejo še zlasti takrat, kadar gre za odvisnost enega ali obeh staršev. Ko se družina kot sistem sooča z izzivi odvisnosti, se ravnovesje v sistemu dostikrat zamaje oz. se ohranja predvsem z disfunkcionalnimi vzorci. V takih družinah se tako pojavijo pravila, vloge in pričakovanja, ki zagotavljajo stanje stabilnosti v družini, pa tudi če je ta stabilnost osnovana na patoloških vzorcih (Carr 2000, 445). Ti vzorci so organizirani okoli treh prekrivajočih se tem, ki so v jedru vsakega visoko disfunkcionalnega sistema: to je trikotnik zanikanja, sramu in kontrole.

4.1 Trikotnik zanikanje – sram – kontrola

4.1.1 Zanikanje

Zanikanje je psihološki obrambni mehanizem, v katerem se izognemo soočenju z osebnim problemom ali realnostjo z zanikanjem obstoja problema ali resničnosti in je velikokrat značilnost družin z odvisnim članom, kaže pa se predvsem kot zanikanje, popačenje ali minimaliziranje realnosti in resnosti problema zlorabe substanc pri odvisnem članu (Amodeo in Liftik 1990, 131-132). Da bi se v družini ohranilo ravnovesje, bodo družinski člani pogosto zanikali, da sploh obstaja kakršenkoli problem ali tveganje zlorabe substanc. V zagotavljanju funkcioniranja družine je to eden izmed načinov, da lahko sistem ohrani ravnovesje in delovanje na vsakdanji ravni, ne da bi naslovili resnost zlorabe substanc in se odločiti, kako bodo na to reagirali, saj je to preveč tvegano in naporno. Družina in njeni člani se tako obnašajo, kot da ne bi bilo nobene težave, ki bi se nanašala na odvisnost, in to postane temeljni princip, okoli katerega se organizira doživljanje v družini. Zanikanje služi kot sredstvo za zaščito individualnih članov pred soočenjem z odvisnim družinskim članom in pred njihovo pristno čustveno reakcijo, ki je povezana s to realnostjo (Kelly 2016, 42).

Vendar pa ima zanikanje svojo ceno, saj se člani odločijo za to, da bodo »utišali« pomembno resnico. V trudu za to pa so prisiljeni sprejeti disfunkcionalne metode interakcij in vedenja, da vzdržujejo to izkrivljeno resničnost, po drugi strani pa vzroke za težave pripisujejo drugim okoliščinam ali drugim družinskim članom. Zanikanje je še posebej uničujoče za otroke. Ker so zaradi psihične nezrelosti še nesposobni celovitega razumevanja okoliščin in so egocentrični, obstaja velika nevarnost, da bodo vzroke za družinsko nefunkcionalnost pripisali sebi. Obenem pa zanikanje zahteva skrivanje velike in temne skrivnosti, kar terja veliko psihične energije (Bradshaw 1995, 6-7). Če je družina veliko investirala v zanikanje obstoja odvisnosti, to postane tema, ki ji je vse podrejeno. V tem kontekstu pa razvijajoči se otrok nima nobenih sredstev za procesiranje kaosa v družini in nobenega izhoda za občutke, ki so povezani s tem doživljanjem (Geddes 1993, 68).

4.1.2 Sram

Vzdrževanje zanikanja v družini z odvisnim članom in dejstvo, da ima družina temno skrivnost, in pravilo, da je treba to skrivnost ohraniti, neizogibno prebujata občutke sramu. Odvisnost je namreč dojeta kot nek moralni zdrs ali moralna napaka (Bradshaw 1995, 8), pri tem pa se prebudi zavedanje nečesa nečastnega, neprimernega, neumnega, itd., kar vodi v vznik sramu. Sram doživljamo kot izrazito negativno in nezaželeno občutje, povezan je z negativnim vrednotenjem samega sebe in negativnim doživljanjem samega sebe kot neprimernega, neustreznega, nezaželenega in nevrednega (Cvetek 2014, 79).

V primeru odvisnosti družinskega člana sram ni povezan s specifičnimi dejanji ali vedenji, ampak se pojavlja kot skupno združje in drži družinskih članov (Caan 2013, 8-9), ki se zgradi na tem, da je treba ohranjati temno skrivnost. Ko se vsi družinski člani držijo tega pakta ohranjanja skupne skrivnosti, dobijo občutek, da je ta skrivnost nekaj sramotnega in da je nekaj narobe tudi z njimi kot posamezniki. Sram tako pri vsakem družinskem članu postane internaliziran in začne prežemati njihova življenja (Gostečnik 2003, 19-22).

4.1.3 Kontrola

Kontrola je »zaščitni znak« družin z odvisnim članom in je rezultat zanikanja in sramu (Amodeo in Liftik 1990, 131). Potrebne je namreč ogromno energije, da se zanikanje vzdržuje, sram pa povzroča težko notranje doživljanje, ki ga posameznik poskuša kontrolirati (preprečiti) in skoraj vsak možen način. Kontrola se lahko pojavi v obliki rigidnih in nespremenljivih meja (pravil). V teh primerih družine ustvarijo rutine, ki zagotavljajo strukturo, ki je trda in nefleksibilna (npr. strogi urniki, pravila, ki jih je treba upoštevati ne glede na okoliščine), a varna in predvidljiva. Kljub tem suhoparnim in pozunanjenim pravilom pa na drugi strani te družine nimajo pravih notranjih meja, saj je lahko v teh družinah zelo malo pričakovanj, posamezniki so lahko prepuščeni sami sebi, da postavijo svoje lastne norme in vedenjske vzorce. Vse to pa onemogoča ustvarjanje zdravih povezav v družini (Kelly 2016, 43).

4.2 Tipični vedenjski vzorci in zapleti v družinah z odvisnim članom

Ko so družine organizirane okoli zanikanja, sramu in kontrole, se po vsej verjetnosti pojavijo nekateri predvidljivi načini delovanja, ki se pokažejo še posebej v trenutkih, ko se družina sooča z različnimi izzivi. Zdrave družine, ki organizirajo svoje delovanje v skladu z resničnostjo in v skladu z

razvojnimi potrebami svojih članov, bodo funkcionirale dobro. Čeprav se bodo neizogibno soočale s stresom in ovirami, ki jih bodo morale preiti, se bodo sposobne soočati s temi izkušnjami na način, ki ne bo zahteval disfunkcionalnosti in bo članom puščal občutek, da je težave mogoče obvladati. Tega pa ne najdemo v družinah z odvisnim članom (ali na kak drug način travmirani družini). V teh družinah bodo zaradi prevladujočih principov zanikanja, sramu in kontrole vzniknili nekateri predvidljivi nefunkcionalni vzorci, ki bodo določali organizacijo in delovanje družine in se bodo kazali kot težave v čustveni regulaciji, problemi pri reševanju konfliktov, težave pri povezovanju z drugimi in problemi pri skrbi zase in za druge (Kelly 2016, 43).

4.2.1 Čustvena disregulacija

V družinah z odvisnim članom so pogosti čustveni zapleti, ki temeljijo na težavah v čustveni regulaciji. Čustvena disregulacija je nesposobnost oblikovati primerne čustvene odzive. Posamezniki, pri katerih je prisotna čustvena disregulacija, se v stresnih in čustveno zahtevnejših situacijah odzivajo na načine, ki so izven predvidljivega okvira tipičnih odzivov. Velika verjetnost je, da bo pri odvisnih družinskih članih prisotna več čustvene disregulacije (Saleem in Seema Gul 2018, 228-230), njihovi odzivi pa v družini kot celoti spodbujajo številne neprimerne regulirane odzive. Pojavljati se npr. začnejo izredno neprimerne in ekstremne metode soočanja s čustvenimi vsebinami, ki so lahko tudi vedenjsko problematične in se kažejo kot s čustvi visoko nabite in reaktivne interakcije (npr. agresija in avtodestruktivnost pri otrocih, tesnobe motnje, uporniško vedenje, visoka stopnja konfliktnosti ipd.), ali pa kot zaprtost vase in umik iz čustveno napornih interakcij (npr. naučena nemoč, psihosomatska obolenja ipd.) (Caan 2013, 10-13). Vsi ti problematični načini delovanja so v bistvu simptomi, ki so posledica nezmožnosti primerne izražanja in rokovanja s čustvi. Nemožnost izražanja čustev pa pogosto vodi v pomanjkanje pristne čustvene povezanosti med družinskimi člani. Posamezniki v takšnem družinskem sistemu velikokrat doživljajo svoja čustva kot nepomembna in sramotna, v vsaki, še tako običajni interakciji lahko čutijo napetost. To onemogoča razviti primerne komunikacijske veščine, kjer bi se lahko občutja posameznikov delila, naslovila in razrešila (Kelly 2016, 43-44), kar je lastnost funkcionalnih družinskih sistemov.

4.2.2 Soočanje s konflikti

Sposobnost primerne reševanja konfliktov je ena najpomembnejši veščin funkcionalnega delovanja posameznika. Konflikti so do določene mere neizogibni: vsak človek se bo kdaj znašel v situacijah, v katerih se bo moral soočiti s konflikti in jih predelovati. Veščin reševanja konfliktov pa se naučimo skozi izkušnje, predvsem tiste, ki jih doživljamo v medosebnih odnosih znotraj primarne družine. V zdravih družinskih sistemih bodo otroci priče odraslim, ki bodo konflikte sprejemali kot naraven način življenja in jih bodo tudi sposobni primerno reševati na način, da bodo spoštljivo zagovarjali svoja stališča, obenem pa delovali v smeri rešitve nesporazuma, ki bo sprejemljiva za vse vpletene. V teh primerih bo verjetno otrok ponotranjil te veščine in se v reševanju konfliktov postopal na podoben način (Kelly 2016, 44). V družinah z odvisnim članom pa je večja verjetnost, da bodo prisotni konflikti, ki pa bodo bolj verjetno tudi ostali nerazrešeni, ali pa se jih bo reševalo na neprimerne načine. Vse to pa ima za posledico slabše splošne socialne veščine družinskih članov, kakor tudi višjo stopnjo doživljanja psihološkega stresa. V družinah z odvisnim članom se konflikte lahko rešuje na agresiven in boleč način, kjer odrasli velikokrat prestopijo meje in se vedejo na neprimerne načine. Nestrinjanja se lahko izražajo s kričanjem, zmerljivkami in tudi s fizičnim nasiljem, na drugi strani pa se lahko pojavi tudi izogibanje konfliktom, kar prispeva k slabši psihološki simptomatiki (npr. več čustvenih težav zaradi potlačevanja čustev) (Best idr. 2014, 114-115).

4.2.3 Povezanost z drugimi

V funkcionalnih družinskih sistemih se družinski člani med seboj povezujejo na primeren način, kar pomeni, da so meje jasne, družinska struktura pa takšna, da se posamezni člani počutijo dobro. Takšno okolje predstavlja predvidljivost, na osnovi katere se ustvari varnost, kjer sta mogoča rast in razvoj (Gostečnik 2017, 62-70). V družinah z odvisnim članom pa je prisotno pomanjkanje zdravih čustvenih vezi in nizka stopnja fleksibilnosti, v kateri bi se lahko vloge, pravila in struktura moči porazdelili tako, da bi bili primerni za soočanje s trenutnimi situacijskimi in razvojnimi izzivi. Ko zanikanje, sram in kontrola postanejo podlaga za delovanje družine, družinski člani težko razvijajo odprte, pristne in zdrave medsebojne odnose. Tudi tu lahko naletimo na več ekstremov. Eden izmed možnih načinov povezanosti je ekstremna nepovezanost družinskih članov, zaradi katere je težko ustvarjati

in vzdrževati intimne odnose tudi po odhodu družinskih članov iz primarne družine. Na drugi strani pa so lahko prisotna družinska pravila, ki silijo v preveč dušečo, a vseeno nepristno povezanost, saj gre za pričakovanja, da morajo člani družine čutiti, misliti in se vesti kot eno, biti lojalni, s tem pa se ustvarja nerazmejen sistem, v katerem je težko doseči primerno stopnjo diferenciacije in izgraditi lastno edinstveno identiteto. V vsakem primeru je onemogočeno pridobivanje večšin, ki so potrebne za vzpostavljanje zdrave medosebne povezanosti (Marshall 2002, 88).

4.2.4 Usklajevanje skrbi zase in za druge

V družinah, ki dobro delujejo, družinski člani lahko naravno razvijajo uravnovešeno sposobnost poskrbeti za svoje potrebe, ki niso zanemarjene zaradi pretirane skrbi za druge. V teh primerih so npr. otrokove potrebe prepoznane, čustva priznana, pričakovanja, ki se nanašajo na skrb za potrebe in čustva drugih, pa so jasna. Tako se pri otroku oblikuje občutek za uravnovešeno skrb zase in skrb za druge, kar je izrednega pomena za splošno psihično dobrobit. Pomanjkanje primerne skrbi zase je npr. povezano z depresijo (Fullagar in O'Brien 2014, 116-117). V družinah z odvisnim članom pa je malo verjetno, da bodo potrebe družinskih članov primerno naslovljene. Velikokrat je prisotna inkonsistentnost, ko otrok doživlja enkrat preveč pozornosti, spet drugič pa težka obdobja starševskega zavračanja (Pomini idr. 2014, 1867-1868).

Ko otrok zanemarjanje ali zavrnitev doživlja kot del tipičnih družinskih interakcij, je ogrožen razvoj zdravega občutka za jaz, zelo verjetno je, da se razvije nizko samospoštovanje, ki pa je povezano tudi z nizko sposobnostjo primerne skrbi zase (Marshall 2002, 88). V družinah z odvisnim članom se tako pri otrocih velikokrat razvije način delovanja, za katerega je značilno, da otroci iščejo prostor v družini tako, da so vedno pozorni bolj na potrebe drugih kot za lastne potrebe (npr. postaršeni otroci) (Pasternak in Schier 2012, 52), ali pa postanejo osredotočeni le nase in imajo občutek, da morajo na vsak način poskrbeti za svoje potrebe (npr. pretirani egoizem) (Kelly 2016, 45-46).

5 TERAPEVTSKO DELO Z DRUŽINO Z ODVISNIM ČLANOM

Pri psihoterapevtski obravnavi družin z odvisnim članom je pomembno poznati značilnosti delovanja družinskega sistema, obenem pa se zavedati tudi globljih psihičnih procesov pri posameznikih, za kar je potrebna poglobljena terapevtska obravnava, zlasti pri predelavi tistih nefunkcionalnih vidikov delovanja, ki temeljijo na disregulaciji afekta in globlji psihični ranjenosti (travmiranosti) posameznikov. Terapevtska obravnava tako poteka na zunanji, sistemski ravni, ko s poznavanjem dinamike vzorcev, ki so prisotne v teh družinah, lahko načrtujemo tudi primerne intervencije, ki lahko sežejo tudi bolj globoko, ko je enkrat vzpostavljeno novo, bolj funkcionalno ravnovesje.

Na sistemski ravni so izrednega pomena intervencije, ki se osredotočajo na tri faze: vzpostavitev primernih razmejitev in identitete, oblikovanje zaupanja in stabilnosti ter faza razumevanja in novih možnosti (Bepko in Krestan 1985, 73-74).

V fazi **vzpostavljanja primernih razmejitev, ki omogočajo tudi razvoj identitete**, gre za preseganje starih in nefunkcionalnih načinov vzpostavljanja ravnovesja v družinskem sistemu, ki so značilni za družinski sistem z odvisnim članom. Zato je potrebno vzpostaviti drugačne meje in pravila, ki določajo tudi vloge v družinskem sistemu in s tem tudi identiteto posameznika. Munuchin idr. (2007, 1-3) pravijo, da je za družinsko strukturo pomembna hierarhična ureditev, ki ureja delovanje in identiteto posameznih podsistemov (partnerski, starševski, otroški...). Meje med temi podsistemi morajo biti jasne vsem družinskim članom, biti morajo trdne, a vseeno primerno fleksibilne (Gostečnik 2017, 65-68). V tej fazi dela z družino je tako potrebna usmerjenost na novo konfiguracijo družine, ki pa lahko pomeni takšno spremembo, da družino vrže iz običajnega ravnovesja, ki so ga kreirali z načini delovanja, ki so jih narekovali zanihanje, sram in kontrola. Nova konfiguracija družine bo zahtevala tudi vzpostavitev novih razmejitev, ki bodo usmerjene v okrevanje odvisnega člana in rast ter zdrav razvoj vseh ostalih družinskih članov, kar pa bo zanje novost, ki bo prebujala precej tesnobe in zato tudi odpora. Zato je pomembno, da je terapevtska obravnava osredotočena tudi na pomoč družini pri obvladovanju tesnobe, obenem pa se spodbuja k takšni spremembi meja in strukture družine, da bo družina dosegla novo normalnost.

Terapevt pomaga družini identificirati vedenjske vzorce, ki delujejo, in tiste, ki ne delujejo in so škodljivi, obenem pa bo moral naslavljati tesnobo v sistemu na način, da bo razlikoval tesnobo, ki je povezana z resničnimi grožnjami, in tesnobo, ki je povezana s pozitivnimi spremembami na novo

v družini. Družinske člane spodbuja k temu, da zdržijo to tesnobo, ki je povezana s spremembami v družini in se uprejo obnavljanju starih vzorcev, ki so pravzaprav podpirali zlorabo substanc v sistemu (Kelly 2016, 147). Primer tega je npr. predelava tipičnih vlog v družini z odvisnim članom, kjer lahko nekdo nastopa v vlogi družinske maskote ali »družinskega klovna«, ki s humorjem in šalami spravlja pozornost stran od odvisnega člana in pomaga družini, da preživi, saj lažje zanikajo problem in prenašajo napetost; takšna sprememba bo verjetno pri »družinskem klovnu« povzročila tesnobo, ko bo ta družinski član moral poiskati novo identiteto v družinskem sistemu, ki ni nujno takšna, ki vključuje skrb za to, da razbija družinsko napetost s humorjem, sprašuje pa se tudi, kako bo še sodil v novo razvijajočo se strukturo družine (Perko 2011, 23).

V fazi **oblikovanja zaupanja in stabilnosti** se družina nadalje prilagaja na novo strukturo. Čeprav se družina v tej fazi še vedno osredotoča na preprečevanje zlorabe substanc, pa se fokus tega prenese predvsem na upanje, da bo treznost odvisnega člana trajna, na tem pa se zgradi zaupanje. Terapevt zato spodbuja družinske člane, da odprto delijo svoje doživljanje v družini in tudi izražajo potrebe, ki še niso bile naslovljene. To je izredno intenziven in zdravilen čas, saj se družine pomikajo proti bolj stabilni obliki njihovega novega ravnovesja (Carr 2000, 449-450). To je tudi čas, ko so posamezni družinski člani spodbujeni k iskrenemu izražanju svojih želja in občutkov, tudi če niso prijetni in so boleči. Npr. otroci lahko končno povedo svojim staršem, ki so bili odvisniki, kako je bilo čutiti razočaranje ob njih. Sorojenci lahko izražajo bes nad njihovim bratom ali sestro, ki se je borila z odvisnostjo, nad starši pa, ker so ignorirali njihove potrebe. To izražanje intenzivnih občutkov pa lahko prebujata tudi krivdo. Zato je zelo pomembno, da terapevt opozori na ta negativna občutja, ki so lahko intenzivna in lahko povzročajo izredno nelagodje. Potrebno je omogočiti prostor, kjer bodo primerno procesirana in razrešena, sicer obstaja tveganje, da bo družina šla v stare vzorce delovanja (Kelly 2016, 148).

V zadnji fazi, ki jo zaznamuje **razumevaje in nove možnosti**, se družina znajde v poziciji, ko je dosegla neko novo stabilnost in ravnovesje. Družinske člane se spodbuja, da se poslužujejo takšnih vedenjskih struktur, ki bodo podpirale treznost in novo vzpostavljeno družinsko strukturo. V tej fazi pride tudi do obljube in zavezanosti za treznost, kar zagotavlja možnost za rast in spremembe starih vlog in pravil, katerih vlogo je mogoče sedaj razumeti v drugačni luči (Carr 2000, 449-450). Družinski člani so tako bolj čustveno neobremenjeni in zato nastopi več možnosti za ponovno odkrivanje lastnih ciljev in sanj, ki so jih prej dali na stran ali zanemarili. Ko družina postaja bolj funkcionalna in podpirna, posamezni družinski člani postajajo bolj sposobni odkrivati lastne potencialne. Ko te spremembe postanejo trajne in utrjene, družina prične spreminjati svojo dosedanjo »tradicijo« in spodbujati rast in potencialne posameznih članov.

6 ZAKLJUČEK

Odvisnost v družinskem sistemu je zelo kompleksen pojav, njegovo razreševanje zahteva več kot le vzdrževanje abstinence odvisnega družinskega člana. Abstenenca je nujen, vendar ne zadosten pogoj za kvalitetnejše družinske in ostale medosebne odnose, ki pomenijo temelje zdravega razvoja. Zato je za družine z odvisnim družinskim članom smotrna in učinkovita opora v procesu okrevanja vključenost v psihoterapevtski proces, kjer je možno globlje nasloviti teme, katerim so se do sedaj nehote izogibali, saj so prebujale veliko težkih in bolečih občutkov. Veliko družin je namreč potem, ko se prekinejo procesi zasvojenosti, soočenih s praznino, v kateri se sami velikokrat ne znajdejo najbolje. To praznino je treba napolniti z novim znanjem, zavedanjem čutenj, rokovanjem z njimi, z novimi veščinami, dejavnostmi in bolj polnimi in pristnimi odnosi.

7 LITERATURA

1. Agha, Sajida, Hamid Zia in Syed Irfan. 2008. Psychological problems and family functioning as risk factors in addiction. *Journal of Ayub Medical College, Abbottabad: JAMC* 20(3): 88-91.
2. Amodeo, Maryann in Joseph Liftik. 1990. Working through denial in alcoholism. *Families in Society* 71(3): 131-135.
3. Beebe, Beatrice, Frank Lachmann, Sara Markese in Lorraine Bahrck. 2012. On the origins of disorganized attachment and internal working models: Paper I: A dyadic systemic approach. *Psychoanalytic Dialogues* 22(2): 253-272.

4. Bepko, Claudia in Jo Ann Krestan. 1985. *The responsibility trap: A blueprint for treating the alcoholic family*. New York: Simon & Schuster.
5. Best, David W., Ann S. Wilson, Sarah MacLean, Michael Savic, M. Reed, Andrew Bruun in Dan I. Lubman. 2014. Patterns of family conflict and their impact on substance use and psychosocial outcomes in a sample of young people in treatment. *Vulnerable Children and Youth Studies* 9(2): 114-122.
6. Bradshaw, John. 1995. *Family secrets*. New York: Bantam Books.
7. Caan, Woody. 2013. Alcohol and the family. *Contemporary Social Science: Journal of the Academy of Social Sciences* 8(1): 8-17.
8. Carr, Alan. 2000. *Family therapy. Concepts, process and practice*. Chichester: Wiley.
9. Choi, Aida W. K. 2012. The relationship between family cohesion and intimacy in dating relationship: A study based on attachment and exchange theories. *Discovery - SS Student E-Journal* 1(2012): 91-109.
10. Crespi, Tony D. in Quentin H. Rueckert. 2006. Family therapy and children of alcoholics: Implications for continuing education and certification in substance abuse practice. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse* 15(3): 33-44.
11. Cvetek, Mateja. 2014. *Živeti s čustvi*. Ljubljana: Teološka fakulteta Univerze v Ljubljani.
12. Čondić, Alojzije in Mladen Parlov. 2016. A healthy family - The foundation for a healthy society. V *Focus on family and education*, ur. Elzbieta Osewska, 21-35. Split: Crkva u svijetu.
13. Dayton, Tian. 2012. *The ACOA trauma syndrome: The impact of childhood pain on adult relationships*. Deerfield Beach: Health Communications.
14. Fullagar, Simon in Wendy O'Brien. 2014. Social recovery and the move beyond deficit models of depression: A feminist analysis of mid-life women's self-care practices. *Social Science & Medicine* 117: 116-124.
15. Geddes, Doreen. 1993. An international perspective on the communication problems of families with an alcoholic and adult children of alcoholics. *World communication* 22(2): 68-73.
16. Gerhard, Sue. 2004. *Why love matters*. London: Routledge.
17. Gostečnik, Christian. 1999. *Srečal sem svojo družino*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski center.
18. Gostečnik, Christian. 2003. *Srečal sem svojo družino II*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
19. Gostečnik, Christian. 2011. *Inovativna relacijska družinska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek, Teološka fakulteta in Frančiškanski družinski inštitut.
20. Gostečnik, Christian. 2017. *Družinske terapije in klinična praksa*. Ljubljana: Brat Frančišek, Teološka fakulteta in Frančiškanski družinski inštitut.
21. Hall, Cathy W. in Raymond E. Webster. 2007. Risk factors among adult children of alcoholics. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy* 3(4): 494-511.
22. Hooper, Lisa M. in Scyatta A. Wallace. 2010. Evaluating the parentification questionnaire: Psychometric properties and psychopathology correlates. *Contemporary Family Therapy* 32(1): 52-68.
23. Johnson, Patrick. 2001. Dimensions of functioning in alcoholics and nonalcoholics families. *Journal of mental Health Counseling* 23(2): 127-136.
24. Kelley, Michelle L. in Volarie M. Schroeder. 2008. The influence of family factors on the executive functioning of adult children of alcoholics in college. *Family relations* 57(3): 404-414.
25. Kelly, Virginia A. 2016. *Addiction in the family*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
26. Kompan Erzar, Lia Katarina. 2003. *Skrita moč družine*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
27. Lander, Laura, Janie Howsare in Marilyn Byrne. 2013. The impact of substance use disorders on families and children: from theory to practice. *Social work in public health* 28(0): 194-205.

28. Marshall, Jane E. 2002. Alcohol and society. V *Drink, drugs and dependence: From science to clinical practice*, ur. Woodie Caan in Jackie de Belleruche, 82-92. London: Routledge.
29. Minuchin, Salvador, Michael P. Nichols in Wai-Yung Lee. 2007. *Assessing families and couples. From symptom to system*. Boston: Pearson Education.
30. Pasternak, Aneta in Katarzyna Schier. 2012. The role reversal in the families of Adult Children of Alcoholics. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy* 14(3): 51-57.
31. Perko, Andrej. 2011. *Otroci alkoholikov in tiranov*. Kamnik: Zavod Mitikas.
32. Poljanec, Andreja. 2015. *Rahločutno starševstvo*. Celje-Ljubljana: Celjska Mohorjeva družba.
33. Pomini, Valeria, Rossetos Gournellis, Anna Kokkevi, Vlassis Tomaras, George Papadimitriou in John Liappas. 2014. Rejection attitudes, poor parental bonding, and stressful life events in heroin addicts' families. *Substance Use & Misuse* 49(14): 1867-1877.
34. Rodriguez, Lindsey, Clayton Neighbors in Raymond C. Knee. 2014. Problematic alcohol use and marital distress: An interdependence theory perspective. *Addiction Research and Theory* 22(4): 294-312.
35. Saleem, Tamkeen in Seema Gul. 2018. Use of emotion regulation strategies acrossfamily systems. *International Journal of Mental Health* 47(3): 228-235.
36. Siegel, Daniel J. 2014. *Vihar v glavi*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.
37. Simonič, Barbara. 2006. Ali so vrednote relacijske? Utemeljenost vrednost v primarnem odnosu. *Anthropos* 1-2(201-202): 35-40.
38. Wong, Wilson P. L. 2012. Underestimated impact of family climate on young adult: Mediation and moderation effects of psychosocial maturity on well-being discovery. *SS Student E-Journal* 1(2012): 60-90.



Doc. dr. Tanja Pate

Teološka fakulteta Univerze v Ljubljani

Maja Remškar

študentka Zakonskih in družinskih študijev na Teološki fakulteti Univerze v Ljubljani

OBČUTKI TESNOBE IN POGOSTOST RABE ALKOHOLA V ČASU EPIDEMIJE COVIDA-19 FEELINGS OF ANXIETY AND FREQUENCY OF ALCOHOL USE DURING THE COVID-19 EPIDEMIC¹

POVZETEK

Epidemija covid-19 je z ukrepi za preprečevanje širjenja okužbe z virusom, vključno s socialnim izogibanjem, pomembno spremenila vsakodnevno rutino, sprožila stres in s tem povečanje močne želje po alkoholu tako pri ljudeh, ki so zasvojeni z alkoholom, kot tudi tistih, ki ne pijejo. V raziskavi smo želeli preučiti pogostost rabe alkohola med udeleženci v času epidemije ter ali in kako je povezana z občutki tesnobe ter demografskimi lastnostmi. V raziskavi je 186 udeležencev s povprečno starostjo 30,7 let ($SD = 10,4$), izpolnjevalo vprašalnik AUDIT, ki meri pogostost rabe alkohola ter vprašalnik za anksioznost. Rezultati so pokazali, da je v zadnjem letu alkohol uživalo 93 % vseh udeležencev, 64,2 % pa se jih je vsaj enkrat v letu opilo. O tvegane pitju alkohola je poročalo 29,4 % udeležencev. Moški ($M = 10,2$; $SD = 7,5$) so v primerjavi z ženskami ($M = 4,3$; $SD = 3,2$) poročali o signifikantno pogostejši rabi alkohola ($p < 0,0005$). Mlajši moški udeleženci so pogosteje posegali po alkoholu ($\rho = -0,424$) in mlajše ženske pa so poročale o več tesnobnih občutkov ($\rho = -0,253$). Pri ženskah so bili simptomi odvisnosti ($\rho = 0,171$) in posledice uživanja ($\rho = 0,265$) pomembno povezani z večjo anksioznostjo, pri moških pa te povezave nismo odkrili. Ugotovitve kažejo na pomen razumevanja uživanja alkohola kot načina obvladovanja psiholoških stisk med epidemijo covid-19 in poudarjajo potrebo po longitudinalnih raziskavah za razumevanje učinka izolacije na pitje alkohola.

Ključne besede: alkohol, tvegano pitje, anksioznost, covid-19, socialno distanciranje

ABSTRACT

The COVID-19 epidemic with its safety measures to control virus spread, including social distancing, has profoundly changed daily routine, caused stress and thus increased strong cravings for alcohol in both those who are addicted to alcohol and those who are not. The study aimed to examine frequency of alcohol use among participants during an epidemic and whether and how is correlated with feelings of anxiety and demographic characteristics. A total of 186 participants with mean age of 30.7 years ($SD = 10.4$) completed the AUDIT questionnaire, which measures frequent alcohol use, and the anxiety questionnaire. The results showed that 93 % of all participants consumed alcohol in the last year, and 64.2 % were intoxicated at least once a year. Risky alcohol consumption was reported by 29.4 % participants. Men ($M = 10.2$; $SD = 7.5$) reported a significantly greater increases in alcohol consumption comparing to women ($M = 4.3$; $SD = 3.2$) ($p < 0.0005$). Younger male participants had greater increases in alcohol consumption ($\rho = -0.424$), younger female participants reported of experiencing more anxiety ($\rho = -0.265$). Women with more anxiety had more symptoms of addiction ($\rho = 0,171$) and consequences of alcohol consumption ($\rho = 0.265$), while in men this correlation was not significant. Findings indicate importance of understanding alcohol consumption as a way of coping with psychological distress during the COVID-19 epidemic and highlight the need for longitudinal research to understand effects of isolation on drinking behaviours.

Key words: alcohol, risky drinking, anxiety, COVID-19, social distancing

1 Raziskava je delno financirana s strani Javne agencije za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije (projekt št. J5-2570).

1 UVOD

Epidemija covid-19, ki se je začela decembra 2019 na Kitajskem in se v nekaj mesecih razširila po vsem svetu, predstavlja velik izziv ne samo za zdravstveni sistem, pač pa je korenito posegla tudi na področje človekovega duševnega zdravja. Gre za bolezen, ki prizadene dihala in pri nekaterih okuženih posameznikih povzroči dihalno stisko ter posledično umrljivost zaradi le-te. Virus se prenaša kapljično, preko sline ali nosnega izcedka in se izjemno hitro širi med prebivalstvom (Lejko 2020, 587). Med najpomembnejše ukrepe za zajezitev širjenja okužbe z virusom sodi tudi socialno distanciranje. Omejevanje in izogibanje socialnim stikom, ki so sicer ena od temeljnih človeških potreb, je s pandemijo postalo vsakdanji koncept varovanja lastnega zdravja in zdravja drugih v povezavi z epidemijo covid-19 (O'Brien 2020, 1).

Tako stroka, kot najnovejše raziskave opozarjajo, da ima epidemija in z njo povezani ukrepi velik vpliv na duševno zdravje ljudi. Raziskave, ki proučujejo mentalno zdravje populacije v času epidemije covid-19, zaznavajo splošen porast psiholoških stisk, stresa, simptomov depresije in anksioznosti (Qiu idr. 2020, 2; Bendau idr. 2020, 1). Na področje duševnega zdravja in stisk v času epidemije vplivajo različni dejavniki: pomanjkanje znanja v povezavi z nalezljivimi boleznimi; nezdrav življenjski slog; ekonomske težave; pomanjkanje znanja samo-ocenjevalnih metod na področju duševnega zdravja; spremembe v spanju in prehranjevanju; težave s spanjem in koncentracijo; soočanje s spremembami in neprilagodljivost; pomanjkanje znanja o spoprijemanju s psihičnimi stiskami; mediji; socialno izogibanje ter strah in tesnoba v povezavi z lastnim zdravjem in zdravjem drugih (Salari idr. 2020, 3). Eden izmed razlogov za doživljanje stisk predstavljajo tudi različne oblike reorganizacije delovnega procesa, kot so na primer; delo od doma, čakanje na delo ali celo izguba službe (Wardell idr. 2020, 2080). Stiske, posredno in neposredno povezane z virusom, ki jih doživljajo okuženi posamezniki, obremenjeni zdravstveni delavci in splošna populacija, lahko vodijo v pojav paničnih napadov, anksioznosti, depresije in drugih duševnih motenj in težav (Qiu idr. 2020, 1). Prevalenca anksioznih motenj in z njimi povezanih stisk naj bi bila v splošnem, torej v času pred epidemijo covid-19, večja pri ženskah kot pri moških (McLean idr. 2011, 1027). V času prvega vala epidemije je bila v Sloveniji izvedena raziskava, ki je proučevala anksioznost anketirancev v povezavi z lastnimi preventivnimi ukrepi in rezultati so pokazali na splošno povišano stopnjo anksioznosti predvsem pri ženskah, posameznikih, ki živijo v skupnem gospodinjstvu z osebo ki je starejša od 65 let, starostnikih in pri tistih, ki poznajo osebo, okuženo s covidom-19 (Kregar Velikonja idr. 2021, 17).

Ljudje v stiskah velikokrat posežejo po alkoholnih pijačah zaradi anksiolitičnega učinka omenjene substance, ki omogoča kratkotrajno razbremenitev in odsotnost tesnobe v času opitega stanja (Serrano idr. 2018, 1840). Rezultati raziskave so pokazali pomembno povezavo med doživljanjem anksioznosti in uživanjem alkohola v času covid-19 (Avery idr. 2020, 4). Podobne rezultate o povečanem uživanju alkoholnih pijač v času prvega vala covid-19 v primerjavi s časom pred pandemijo potrjujejo številne raziskave (Bendau idr. 2020, 8; Taylor idr. 2020, 4; Wardell idr. 2020, 2079). Rehm in sodelavci (2020, 301) opozarjajo, da bi lahko bi lahko med dolgoročne posledice pandemije uvrščali tudi povečano uživanje alkohola med populacijo. Avstralska študija (Colbert idr. 2020, 435) poroča o povečanem konzumiranju alkohola v domačem okolju, kar je poleg splošnega negativnega vpliva na zdravje posameznika povezano tudi z nasiljem. Opaža pa se tudi povečan trend osamljenega pitja, ko posamezniki posegajo po alkoholnih pijačah tudi izven družbe (Wardell idr. 2020, 2081). Tovrsten trend uživanja alkoholnih pijač pogosto kaže na mehanizem spopadanja z negativnimi čustvi, kar pa dolgoročno predstavlja veliko stopnjo tveganja za razvoj problematičnega pitja in odvisnosti od alkohola (Creswell 2020, 2). Ženske naj bi po alkoholnih pijačah v namen spoprijemanja z negativnimi čustvi posegale pogosteje kot moški (Peltier idr. 2019, 10).

Škodljiva raba alkohola v Sloveniji že leta predstavlja pomemben javnozdravstveni problem. Dolgoletna zgodovina pridelovanja alkoholnih pijač, ki je povezano s slovensko kulturo, poleg dostopnosti alkohola in neozaveščenosti o posledicah škodljivega pitja, predstavljajo glavni vir tolerance do uživanja omenjene substance v naši državi (Lovrečič in Lovrečič 2014, 38). Posledice uživanja alkohola so odvisne od vzorcev pitja alkoholnih pijač. Dolgoročno tvegano uživanje alkoholnih pijač vpliva na razvoj različnih akutnih in kroničnih bolezenskih stanj, ki vplivajo tudi na zgodnjo umrljivost (Sassi in Love 2015, 23). V obdobju 2007 do 2009 je bilo v Sloveniji letno povprečno 4,4 odstot-

kov smrti posledica neposredno alkoholu pripisljivih vzrokov. To je predstavljalo kar 12,3 odstotkov vseh prezgodnjih smrti v Sloveniji v enem letu (Kovše idr. 2012, 122). Škodljive posledice pitja pa niso povezane le z osebo, ki alkohol uživa, temveč to vpliva tudi na okolico v obliki nasilja, nesreč zaradi vožnje pod vplivom alkohola in drugih povzročenih stisk (Sassi in Love 2015, 26). V slovenski raziskavi o porabi alkohola med odraslimi v obdobju od leta 2000 do 2010 so ugotovili, da je alkohol vsakodnevno uživalo 6,8 odstotkov vprašanih, tvegano opijanje je bilo pri moških pogostejše, kot pri ženskah, najpogosteje pa so alkohol tvegano uživali moški v starostnem obdobju od 40. do 54. leta (Lovrečič in Lovrečič 2014, 46).

1.1 Namen in cilj

Na podlagi pregleda literature in omenjenih raziskav lahko sklenemo, da ima koronavirusna bolezen raznolike vplive na čustveno, vedenjsko in kognitivno doživljanje in spoprijemanje posameznika. Številne raziskave ugotavljajo povezanost slabšega duševnega zdravja v povezavi s socialnih distanciranjem, v naših raziskavi pa smo želeli še posebej preučiti pogostost rabe alkohola v času epidemije. Namen raziskave je bil tako preučiti pogostost rabe alkohola med udeleženci v času epidemije ter ali in kako je raba alkohola povezna z občutki tesnobe ter demografskimi lastnostmi. Želeli smo tudi ugotoviti, ali je povezava med doživljanjem tesnobe ter pogostostjo rabe alkohola močnejša pri ženskah ali moških. V ta namen smo si zastavili sledeče hipoteze:

Hipoteza 1: Moški in ženske se statistično pomembno razlikujejo v pogostosti rabe alkohola in občutkih anksioznosti.

Hipoteza 2: Starost je statistično pomembno povezana z rabo alkohola in občutki anksioznosti.

Hipoteza 3: Tako pri ženskah, kot tudi pri moških je doživljanje anksioznosti statistično pomembno povezano z rabo alkohola.

2 METODE

V raziskavi je bila uporabljena deskriptivna in korelacijska kvantitativna metodologija.

2.1 Instrumenti

Vprašalnik o rabi alkohola (The Alcohol Use Disorders Identification Test - AUDIT) Svetovne zdravstvene organizacije (Saunders et al., 1993) je test, ki omogoča preverjanje tveganega in škodljivega uživanja alkohola ter opredelitev jakosti zasvojenosti od alkohola. Meri tri vidike zlorabe alkohola: nevarno uživanje alkohola (količina in pogostost), sindrome odvisnosti od alkohola (toleranca, sposobnost kontrole) in z uživanjem alkohola povezane probleme. Dobljen rezultat 8 točk in več pomeni veliko možnost za tvegano ali škodljivo pitje ali zasvojenost. Vprašalnik je zanesljiv in omogoča zgodnje prepoznavanje tveganja in visoke tveganosti pitja. Na preiskovanem vzorcu je bila vrednost Cronbachovega alfa koeficienta vseh treh dimenzij med 0,72 in 0,82.

Vprašalnik za anksioznosti Združenje zdravnikov družinske medicine in Zavoda za razvoj družinske medicine meri tesnobo in njeno stopnjo. Vprašalnik ima 20 postavk na 4-stopenjski lestvici. Skupni seštevek točk med 50 in 59 predstavlja blago anksioznost, med 60 in 69 točk zmerno anksioznost in 70 ali več točk huda anksioznost. Vprašalnik je preprost za uporabo. Notranja zanesljivost izračunana s Cronbachovim alfa koeficientom na raziskovalnem vzorcu je znašala 0,84.

2.2 Udeleženci

V raziskavi je 186 udeležencev s povprečno starostjo 30,7 let (SD = 10,4). Žensk je bilo 153, njihova povprečna starost je bila 29,9 let (SD = 9,9), najmlajša udeleženka je bila stara 21 let, najstarejša pa 59 let. Moških je bilo 33, njihova povprečna starost je bila 34,1 let (SD = 11,9), najmlajši udeleženec je bil star 22 let, najstarejši pa 63 let.

2.3 Postopek

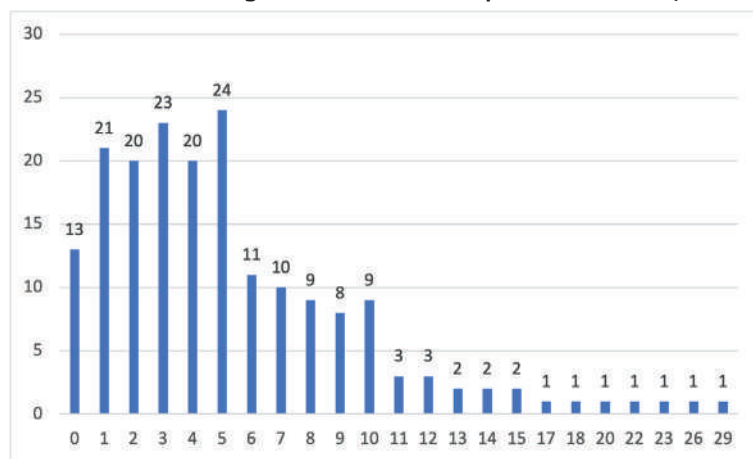
Podatke smo zbrali s priložnostnim elektronskim anketiranjem, kjer je bilo povabilo za sodelovanje v raziskavi s povezavo do raziskovalnega vprašalnika poslano na različne spletne forume in družabna omrežja. Podatke smo zbirali v času od oktobra do decembra 2020, vsem udeležencem pa je bila zagotovljena anonimnost. Podatke smo obdelali s statističnim programom SPSS verzija 26. Normalnost smo ocenili s pregledom grafov Q-Q ter koeficienti asimetričnosti in sploščenosti,

linearnost in homoscedastičnost pa z razsevnimi diagrami. Za oceno statistično pomembnih razlik med skupinama smo uporabili t-test, kjer so variable sledile normalni distribuciji oz. Man-Whitney U-test, kjer so odstopale. Korelacijo med spremenljivkami smo preverjali s Pearsonovim korelacijskim koeficientom, kjer so bili pogoji zanj izpolnjeni, oz. s Spearmanovim koeficientom, kjer pogoji niso bili izpolnjeni.

3 REZULTATI

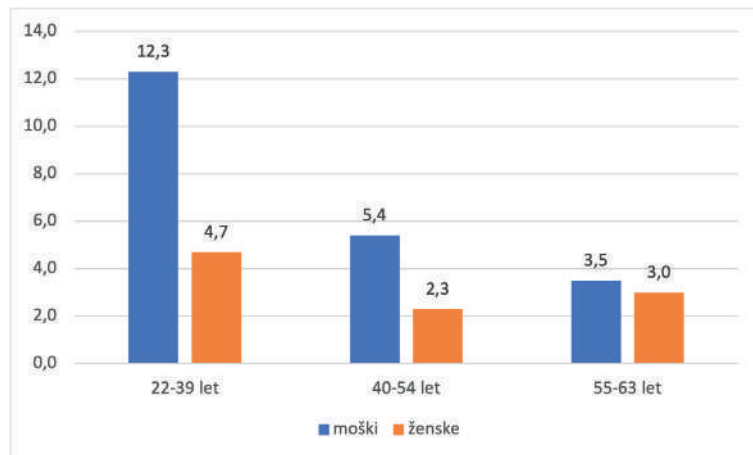
Rezultati so pokazali, da je v zadnjem letu alkohol uživalo 93 % vseh udeležencev, 64,2 % pa se jih je vsaj enkrat v letu opilo. Spodnja slika 1 prikazuje frekvenčni graf udeležencev glede na zbrane točke na vprašalniku AUDIT. Ena petina udeležencev (N = 45, 24,2 %), več moških (54,5 % od vseh moških udeležencev), kot žensk (17 % vseh udeleženk), je dosegla najmanj 8 ali več točk, kar predstavlja tvegano ali škodljivo pitje ali sindrome zasvojenosti od alkohola. Povprečna vrednost doseženih točk je bila 5,4 (SD = 4,8).

Slika 1. Frekvenčni diagram zbranih točk na vprašalniku AUDIT (N = 186)



Zanimalo nas je tudi, kako pogosto posegajo po alkoholu različno stari udeleženci, ki smo jih razvrstili v tri starostne razrede, in sicer od 22 do 39 let, drugi razred od 40 do 55 let in tretji razred od 56 let ter starejši. Iz spodnje slike 2 je razvidno, da med čezmernimi pivci izstopajo mlajši moški, stari med 22 in 39 let. V tej skupini je tudi več kot dvakrat več moških kot žensk. V skupini ljudi, ki so se visoko tvegano opijali, je bilo več kot dvakrat več moških kot žensk. Glede na starostne skupine je odstotek visoko tvegane opijanosti upadal s starostjo (slika 2).

Slika 2. Povprečne vrednosti točk na vprašalniku AUDIT glede na starost in spol (N = 186)



V nadaljevanju smo preverili razliko v rabi alkohola in doživljanju anksioznosti med moškimi in ženskami. Moški so na vprašalniku rabe alkohola na vseh dimenzijah dosegli v povprečju višji rezultat, ženske pa so dosegle višji povprečni rezultat na vprašalniku anksioznost.

Tabela 1. Razlike med moškimi in ženskami glede rabe alkohola in anksioznosti

	moški			ženske			U	p
	M	SD	Md	M	SD	Md		
AUDIT skupaj	10,2	7,5	8	4,3	3,2	4	1238,500	0,000
AUDIT tvegano pitje	5,9	3,0	5	3,6	2,3	3	1378,500	0,000
AUDIT simptomi odvisnosti	1,7	2,0	1	0,3	0,6	0	1396,000	0,000
AUDIT posledice uživanja	2,6	3,6	1	0,5	0,9	0	1518,500	0,000
Anksioznost	40,6	6,9	38,8	44,8	9,9	42,5	1814,500	0,019

Opombe: Md – medianaična sredina; SD – standardni odklon; t-Studentov t-test; U-Mann-Whitney U-test; p – statistična pomembnost.

Razpršenost podatkov je bila pri obeh skupin podobna le pri variabli tvegano pitje, pri vseh ostalih pa so bili podatki v skupini moških bolj variabilni, razen pri spremenljivki anksioznost, kjer je bila variabilnost večja znotraj skupine žensk. Mann-Whitney U-test je pokazal statistično pomembno razliko med skupinama v prav vseh merjenih variablah, kar z drugimi besedami pomeni, da so moški pogosteje posegli po alkoholu, ženske pa so poročale o bolj pogostih simptomih anksioznosti (tabela 1).

Tabela 2. Spearmanovi korelacijski koeficienti med rabo alkohola, starostjo in anksioznostjo pri moških in ženskah

	moški	ženske	moški	ženske
	starost		anksioznost	
AUDIT tvegano pitje	-,424*	-,398**	-,050	,090
AUDIT simptomi odvisnosti	-,423*	-,211**	,009	,171*
AUDIT posledice uživanja	-,371*	-,338**	,098	,265**
AUDIT skupaj	-,449**	-,419**	-,024	,138
Anksioznost	-,096	-,253**	/	/

Opombe: * p<0,05; **p<0,01.

Rezultati ugotavljanja korelacij med raziskovalnimi spremenljivkami so pokazali kar nekaj statistično pomembnih povezav. Korelacije, ki so prikazane v tabeli 2, smo izvedli posebej za moške in posebej za ženske. Glede na starost udeležencev se je tako pri moških, kot tudi ženskah pokazala statistično pomembna povezanost v vseh merjenih variablah. Mlajši udeleženci, kot tudi udeleženke so poročali o pogostejšem tveganem pitju, več simptomih odvisnosti in večjih posledicah uživanja alkohola. Povezave so bile srednje močne, čeprav so v primerjavi z ženskami koeficienti pri moških nekoliko večji, razen pri spremenljivki simptomi odvisnosti, kjer so bila pri moških srednje veliki, pri ženskah pa majhni. Pri ugotavljanju povezave med anksioznostjo in rabo alkohola smo dobili različne rezultate. In sicer je bilo večje doživljanje anksioznosti značilno povezano z rabo alkohola samo pri mlajših ženskah, pri moških pa te povezave nismo odkrili. Pogostejše doživljanje tesnobnih občutkov pri ženskah je bilo značilno povezano z več simptomi odvisnosti od alkohola, kot tudi posledicami uživanja alkohola. Povezavi sta sicer majhni, a statistično pomembni.

4 RAZPRAVA

Koronavirusna bolezen ima raznolike vplive na čustveno, vedenjsko in kognitivno doživljanje in spoprijemanje posameznika. Namen pričujoče raziskave je bil ugotoviti pogostost rabe alkohola v času epidemije ter povezanost rabe alkohola z občutki tesnobe. Covid-19 predstavlja resno grožnjo, saj za vsako osebo, ki se okuži, obstaja verjetnost, ne glede na trenutno starost, spol ali zdravstveno stanje, zapletov bolezn, ki lahko vodijo v resno dihalno stisko in smrt. Strah, ki ga občutimo ob tej bolezni, je zato povsem naraven in prilagodljiv odziv na pandemijo, saj nas opozarja na nevarnost,

vzbudi alarmno stanje, relativno hitro in natančno mobilizira obrambne psihične in fizične potenciale ter nam pomaga čim bolj uskladiti svoje ravnanje s cilji in nameni (Rakovec-Felser 2009, 36–38). Postavlja pa se vprašanje, koliko tega strahu in tesnobe še predstavlja naraven in prilagodljiv odziv. Glede na številne neznanke glede covid-19, je zato težko razlikovati med običajnimi, prilagodljivimi in manj prilagodljivimi odzivi strahu. Resnična grožnja covid-19 in spremljevalni stresorji, kot je osamljenost, gospodarska negotovost itd., bi lahko umerili tisto, kar velja za običajno stopnjo tesnobe v splošni populaciji, saj bo verjetno prispevala k tem osnovnim ravnem tesnobe in s tem ustvarila „novo normalno“ stopnjo tesnobnosti (Zvolensky idr. 2020, 2). Zaradi zmanjšanje predvidljivosti in obvladljivosti covid-19 pogosto lahko pride do nastopa fizičnih in čustvenih simptomov, ki so znak jasne disfunkcionalnosti sistemov regulacije stresa in odzivanja na strah. Pandemija covid-19 tako ustvari idealno okolje za nastanek, vzdrževanje in poslabšanje simptomov in sindromov anksioznosti, ki jo spremljajo občutki negotovosti, zaskrbljenosti, nemira, utrujenosti, nemoči v zvezi z resnično grožnjo (3). Ena od raziskav (Robb idr. 2020), ki je preučevala povezanost socialne izolacije in duševnega zdravja, je ugotovila, da so zlasti ženske, mlajši udeleženci, samski, ovdoveli in ločeni poročali o slabši kvaliteti spanja, občutkih osamljenosti, depresivnosti in anksioznosti. Prav tako so ugotovili, da so bili večji občutki osameljnosti povezani s večjo tesnobnostjo in depresivnostjo. Rezultati naše raziskave so potrdili značilno razliko med moškimi in ženskami v doživljanju anksioznosti, in sicer so moški poročali o nižji stopnji anksioznosti, kar je skladno tudi z drugimi preteklimi raziskavami, ki prav tako dokazujejo višjo prevalenco anksioznosti in stisk pri ženskah (Mc Lean in drugi 2011, 1027). Povišano raven anksioznosti med ženskami je pokazala tudi raziskava, izvedena v slovenskem prostoru v času epidemije (Kregar Velikonja in drugi 2021, 17).

Znano je, da so ženske bolj nagnjene k depresiji in anksioznosti, moški pa k antisocialnemu vedenju, zasvojenosti z alkoholom in drogami (Peters idr. 2015, 217–220). Slednje se je potrdilo tudi v naši raziskavi, saj so moški v primerjavi z ženskami pogosteje posegali po alkoholu. Ugotovitev je skladna tudi z obsežno slovensko raziskavo o rabi alkohola med odraslimi v obdobju od leta 2000 do leta 2010, v kateri so ugotovili, da je alkohol vsakodnevno uživalo 6,8 odstotka vprašanih, tvegano opijanje pa je bilo pri moških pogostejše kot pri ženskah (Lovrečič in Lovrečič 2014, 46). Pri tem pa je pomembno poudariti, da ne gre samo za kulturni vidik ali za razliko v doživljanju moškega in ženske, ampak za različne odzive na stresne dražljaje, ki jih koronavirusna bolezen zagotovo prebujata na najrazličnejše načine. V povezavi s tem imajo ključno vlogo hormoni, ki vplivajo na način reguliranja in odzivanja na notranje psiho-organsko doživljanje, kot tudi zunanje vplive. Fiziološki odgovor organizma na stres se sproži z aktiviranjem osi hipotalamus – hipofiza – nadledvična žleza (HPA os), hormon testosteron pa je tisti, ki duši odzivnost HPA osi na stresorje in grožnje. Povečan testosteron pri mladostnikih in deklicah je povezan s šibkejšo vezjo med amigdalo in orbitofrontalnim korteksom, slednje pa je povezano s povečanim vnosom alkohola (Peters idr. 2015, 217–222), ki sčasoma služi kot avtomatiziran način čustvene regulacije. Obenem pa smo ugotovili tudi, da mlajši udeleženci pogosteje posegajo po alkoholu ter poročajo o več anksioznih simptomih. Zvolensky je s sodelavci (2020) v raziskavi na vzorcu skoraj dva tisočih študentov, ki so v zadnjih tridesetih dneh poročali o uporabi alkohola, ugotovil, da se je poraba (količina in pogostost) alkohola s časom povečevala. Tisti študentje, ki so imeli več simptomov depresije in tesnobe, so poročali o pogostejšem uživanju alkohola v primerjavi s študenti z manj simptomi. Poleg tega so študentje z večjo zaznano socialno podporo poročali o manjši porabi alkohola. Na drugi strani pa je Sallie s sodelavci (2020) v raziskavi, ki je merila spremembe v količini in tveganim pitju alkohola pred karanteno COVID-19 in med njo ugotovila, da so bili v deležu 36 odstotkov udeležencev, ki so poročali o povečanem uživanju alkohola, zlasti starejši posamezniki, delavci, posamezniki z otroki, svojci obolelih za COVID-19 in tisti s pogostejšimi depresivnimi in anksioznimi simptomi. Ugotovitve raziskav, kot tudi rezultati naše raziskave torej poudarjajo pomembnost prepoznavanja vseh ranljivih skupin za zlorabo alkohola v obdobjih samoizolacije in vloge disfunkcionalnega avtomatiziranega mehanizma čustvene regulacije pri soočanju s stresorji, na kateri temelji škodljivo pitje in zloraba alkohola.

V raziskavi nas je zanimala tudi povezanost med rabo alkohola pri ženskah in moških ter doživljanjem anksioznosti. Pogostejše uživanje alkohola pri moških ni bilo povezano z anksioznostjo, medtem ko se je ta povezava pokazala kot statistično pomembna pri ženskah. Ugotovitev je skladna z drugimi raziskavami, ki so ravno tako uspele potrditi, da naj bi ženske po alkoholnih pijačah z namenom spoprijemanja z negativnimi čustvi posegale pogosteje kot moški (Peltier idr. 2019, 10). Raziskava, ki je ugotavljala učinek stresa in demografskih lastnosti na škodljivo uživanje alkohola v času

epidemija COVID-19, je pokazala, da se je na splošno škodljivo pitje zmanjšalo v času socialnega distanciranja, zlasti pri mlajših ženskah, ki so najbolj zmanjšale svojo porabo, kljub temu pa se je poraba pri ženskah srednjih let nekoliko povečala. Pivci, ki so doživljali visoko stopnjo stresa, so poročali tudi o sorazmerno večji škodljivi rabi alkohola v primerjavi s tistimi z nizko stopnjo stresa (Callinan idr. 2020). Podobno povezavo med stresom, anksioznostjo in večjo zlorabo alkohola so ugotovili tudi v raziskavi o pitju alkohola pri dvojčkih (Avery idr. 2020, 4). Čeprav je uživanje alkohola lahko kratkoročno učinkovita strategija za obvladovanje, pa se lahko nenehno povečano uživanje alkohola spremeni v problematično samo-regulativno vedenje, ki služi kot poskus umiritve notranje napetosti in vodi v odvisnost od alkohola in/ali zlorabo. Ugotovitve torej kažejo na pomen razumevanja uživanja alkohola kot načina obvladovanja psiholoških stisk med epidemijo COVID-19 in poudarjajo potrebo po longitudinalnih raziskavah za razumevanje učinka izolacije na pitje alkohola.

Omeniti in upoštevati velja tudi nekatere omejitve raziskave, in sicer ne vključenost dodatnih socio-demografskih lastnosti, kot so izobrazba, stan, zaposlitveni status. Glede pitja alkohola bi bilo potrebno vključiti tudi vprašalnik o količini konzumiranega alkohola na dnevni, tedenski ali mesečni ravni. Za nadaljnje raziskovanje pa bi bilo potrebno upoštevati tudi druge dejavnike, ki imajo morda mediatorsko vlogo med rabo alkohola in anksioznostjo, kot je npr. izkušnja preteklih travmatičnih dogodkov, način regulacije afekta idr..

5 ZAKLJUČEK

Svetovna zdravstvena organizacija na področju duševnega zdravja v času epidemije v svojih priporočilih omenja zmanjševanje stigme in diskriminacije, povezanost in skrb za telesno zdravje ter rutino, izogibanje psihoaktivnim snovem in spodbuja, da si ljudje poiščejo pomoči, ko je le ta potrebna (WHO 2020, 2–5). Rezultati naše raziskave so opozorilo, da moramo biti v času stresnih razmer, ki jo povzroča epidemija covid-19 in z njo povezani preventivni ukrepi, še posebej pozorni na ranljive skupine, med njimi so mlajši moški in ženske, ki škodljivo uživajo alkohol ali so od njega odvisni in/ali se spopadajo s tesnobo. Anksioznost se je pokazala kot pomemben in odločujoči dejavnik pri razumevanju rabe alkohola zlasti pri ženskah. To spoznanje je pomembno za terapevtsko obravnavo, saj opozarja na dejstvo, da je pri ženskah, ki zlorabljajo alkohol nujno potrebno naslavljati in mehanizem čustvene regulacije z namenom pomiritve psiho-organske napetosti in vznemirjenja (Schore 2019, 48). Z intervencijami, ki so usmerjene v spremembo kognitivno vedenjskega doživljanja lahko posamezniku pomagamo, da dosega večjo kontrolo in s tem manj anksioznosti, kot tudi pomirjanja stiske z uporabo alkohola.

6 LITERATURA

1. Avery, R. Ally, Siny Tsang, Edmund Y.W. Seto in Glen E. Duncan. 2020. Stress, Anxiety, and Change in Alcohol Use During the COVID-19 Pandemic: Findings Among Adult Twin Pairs. *Frontiers in Psychiatry* 11: 1030. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.571084>
2. Brown, Lewis Robin in Judith A. Richman. 2012. Sex differences in mediating and moderating processes linking economic stressors, psychological distress, and drinking. *Journal of studies on Alcohol and Drugs* 73(5): 811–819. doi: <https://doi.org/10.15288/jsad.2012.73.811>
3. Bendau, Antonia, Jens Plag, Stefanie Kunas, Sarah Wyka, Andreas Strohle in Moritz Bruno Petzold. 2020. Longitudinal changes in anxiety and psychological distress, and associated risk and protective factors during the first three months of the COVID-19 pandemic in Germany. *Brain and Behavior*, 00: e01964. doi: <https://doi.org/10.1002/brb3.1964>
4. Callinan, Sarah, Koen Smit, Yvette Mojica-Perez, Simon D'Aquino, David Moore, in Emmanuel Kuntsche. 2020. Shifts in alcohol consumption during the COVID-19 pandemic: early indications from Australia. *Addiction*. doi: <https://doi.org/10.1111/add.15275>
5. Colbert, Stephanie, Claire Wilkinson, Louise Thornton in Robyn Richmond. 2020. COVID-19 and alcohol in Australia: Industry changes and public health impacts. *Drug and Alcohol Review* 39(4): 301–304. doi: <https://doi.org/10.1111/dar.13074>
6. Cooper, M. Lynnee. 1995. Drinking to Regulate Positive and Negative Emotions: A Motivational Model of Alcohol Use. *Journal of Personality and Social Psychology* 69(5): 990–1005. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.990>

7. Creswell, Kasey G.. 2020. Drinking Together and Drinking Alone: A Social-Contextual Framework for Examining Risk for Alcohol Use Disorder. *Current Directions in Psychological Science*, doi:10.1177/0963721420969406
8. Kovše, Katja, Sonja Tomšič, Barbara Mihevc Ponikvar in Petra Nadrag. 2012. Posledice tveganega in škodljivega pitja alkohola v Sloveniji. *Zdravstveni vestnik* 81(2): 119–127.
9. Kregar Velikonja, Nevenka, Karmen Erjavec, Ivan Verdenik, Mohsen Hussein in Vislava Globevnik Velikonja. 2020. Association Between Preventive Behaviour And Anxiety At The Start Of The Covid-19 Pandemic In Slovenia. *Zdravstveni vestnik* 60(1): 17–24. doi: <https://doi.org/10.2478/sjph-2021-0004>
10. Lejko Zupanc Tatjana. COVID-19 – »The perfect storm?«. *Zdravstveni vestnik* 89(11-12): 587–90. doi: <https://doi.org/10.6016/ZdravVestn.3197>
11. Lovrečič, Barbara in Mercedes Lovrečič. 2014. Tvegana in škodljiva raba alkohola predstavljata velik zdravstveni problem. V: *Alkohol v Sloveniji: Trendi v načinu pitja, zdravstvene posledice škodljivega pitja, mnenja akterjev in predlogi ukrepov za učinkovitejšo alkoholno politiko*, ur. Zorko, Maja, Tadeja Hočevar, Alenka Tančič Grum, Vesna Kerstin Petrič, Sandra Rodoš Krnel, Mercedes Lovrečič in Barbara Lovrečič, 38–54. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
12. Mc Lean, Carmen P., Anu Asnaani, Brett T. Litz in Stefan G. Hofmann. 2011. Gender differences in anxiety disorders: Prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of Psychiatric Research* 45(8): 1027–35. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.03.006>.
13. O'Brien, Anthony 2020. Covid 19: Transcending social distance. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. doi: <https://doi.org/10.1111/jpm.12648>
14. Peltier, MacKenzie R., Terril L. Verplaetse, Yann S. Mineur, Ismene L. Petrakis, Kelly P. Cosgrove, Marina R. Picciotto, in Sherry A. McKee. 2019. Sex differences in stress-related alcohol use. *Neurobiology of Stress* 10: 100149. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2019.100149>.
15. Peters, Sabine, Dietsje J. Jolles, Anna C. K. Van Duijvenvoorde, Eveline A. Crone, in Jiska S. Peper. 2015. The link between testosterone and amygdala-orbitofrontal cortex connectivity in adolescent alcohol use. *Psychoneuroendocrinology* 53: 117–26. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2015.01.004>.
16. Rakovec-Felser, Zlatka. 2009. *Psihologija telesnega bolnika in njegovega okolja: razumeti in biti razumljen*. Maribor: Založba Pivec.
17. Rehm, Jurgen, Carolin Kilian, Carina Ferreira-Borges, David Jernigan, Maristela Monteiro, Charles D. H. Parry, Zila M. Sanchez in Jakob Manthey. 2020. Alcohol use in times of the COVID 19: Implications for monitoring and policy. *Drug and Alcohol Review* 39(4): 301-304. <https://doi.org/10.1111/dar.13074>
18. Robb Catherine E, de Jager Celeste A, Ahmadi-Abhari Sara, Giannakopoulou Parthenia, Udeh-Momoh Chinedu, McKeand James, Price Geraing, Car Josip, Majeed Azeem, Ward Helen and Middleton Lefkos. 2020. Associations of Social Isolation with Anxiety and Depression During the Early COVID-19 Pandemic: A Survey of Older Adults in London, UK. *Front. Psychiatry* 11: 591120. doi: 10.3389/fpsyt.2020.591120
19. Qiu, Jianyin, Bin Shen, Min Zhao, Zhen Wang, Bin Xie in Yifeng Xu. 2020. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry* 33(2): e100213. doi: 10.1136/gpsych-2020-100213.
20. Sassi, Franco in Patrick Love. 2015. Alcohol: The public health side of a social problem. V: *Tackling Harmful Alcohol use. Economisc and Public Health Policy*, ur. Sassi, Franco, 19–36. Paris: OECD Publishing. doi: <https://doi.org/10.1787/9789264181069-en>.
21. Salari, Nader, Amin Hosseinian-Far, Rostam Jalali, Aliakbar Vaisi-Raygani, Shna Rasoulpoor, Masoud Mohammadi, Shabnam Rasoulpoor in Behnam Khaledi-Paveh. 2020. Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health* 16(57). doi: <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>

22. Sallie, Samantha N, Valentin Ritou, Henrietta Bowden-Jones, in Valerie Voon. 2020. Assessing international alcohol consumption patterns during isolation from the COVID-19 pandemic using an online survey: highlighting negative emotionality mechanisms. *BMJ Open* 10 (11). doi: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-044276>.
23. Saunders, J.B., Aasland, O.G., Babor, T.F., de la Fuente, J.R. and Grant, M. 1993. Development of the Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT): WHO collaborative project on early detection of persons with harmful alcohol consumption. II. *Addiction* 88(6): 791–804. doi: 10.1111/j.1360-0443.1993.tb02093.x
24. Schore, Allan N. 2019. *The Development of the Unconscious Mind*. New York, London: W. W. Norton & Company
25. Serrano, Antonia, Francisco J. Pavon, Matthew W. Buczynski, Joel Schlosburg, Luis A. Natividad, Ilham Y. Polis, David G. Stouffer, Eric P. Zorrilla, Marisa Roberto, Benjamin F. Cravatt, Rémi Martin-Fardon, Fernando Rodriguez de Fonseca in Loren H. Parsons. 2018. Deficient endocannabinoid signaling in the central amygdala contributes to alcohol dependence-related anxiety-like behavior and excessive alcohol intake. *Neuropsychopharmacology* 43(9): 1840-1850. doi: 10.1038/s41386-018-0055-3
26. Taylor, Steven, Michelle M. Paluszek, Geoffrey S. Rachor, Dean McKay in Gordon J. G. Asmundson. 2020. Substance use and abuse, COVID-19-related distress, and disregard for social distancing: A network analysis. *Addictive Behaviors* 114: 106754. doi: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106754>.
27. Wardell D. Jeffery, Tyler Kempe, Karli K. Rapinda, Alanna Single, Elena Bilevicius, Jona R. Frohlich, Christian S. Hendershot in Matthew T. Keough. 2020. Drinking to Cope During COVID-19 Pandemic: The Role of External and Internal Factors in Coping Motive Pathways to Alcohol Use, Solitary Drinking, and Alcohol Problems. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*. doi: 10.31234/osf.io/8vfp9
28. World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. 18. March 2020. Dostopno: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>.
29. Zvolensky, Michael J., Lorra Garey, Andrew H. Rogers, Norman B. Schmidt, Anka A. Vujanovic, Eric A. Storch, Julia D. Buckner, idr. 2020. Psychological, addictive, and health behavior implications of the COVID-19 pandemic. *Behaviour Research and Therapy* 134: 103715. doi: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103715>.



Dr. Darja Potočnik Kodrun, univ. dipl. psih.

Centerkontura d.o.o.

Eva Rogina, univ. dipl. psih.

Centerkontura d.o.o.

Mateja Šantelj, univ. dipl. soc. del.

Centerekontura d.o.o.

Mag. Maja Zovko Stele, prof. def.

Združenje izvajalcev zaposlitvene rehabilitacije v RS

Mojca Arh, univ. dipl. psih.

Združenje izvajalcev zaposlitvene rehabilitacije v RS

Mag. Tatjana Dolinšek, univ. dipl. soc.

Združenje izvajalcev zaposlitvene rehabilitacije v RS

DELO Z MLADIMI S POSEBNIMI POTREBAMI PRI NJIHOVEM VSTOPANJU NA TRG DELA V ČASU EPIDEMIJE COVID-19 ZNOTRAJ PROJEKTA PREHOD MLADIH- ŠTUDIJA PRIMERA WORKING WITH YOUNG PEOPLE WITH SPECIAL NEEDS WITHIN THE YOUTH TRANSITION PROJECT AS THEY ENTER THE LABOUR MARKET DURING THE COVID-19 EPIDEMIC

POVZETEK

Ljudje smo v normalnih pogojih sposobni brez večjih naporov usklajevati svoje notranje napetosti z zunanjimi vplivi okolja in v skladu s tem reagirati na spremembe v okolju. Krizne situacije pa zamažejo temelje našega delovanja, saj v krizni situaciji naše izkušnje in običajni vzorci in načini odzivanja niso več ustrezni, da bi se lahko uspešno spopadli z novo situacijo. Zato je izredno pomembno, da poiščemo nove načine odzivanja, ki bi bili primerni novonastali situaciji oziroma že obstoječe primerno prilagodimo. To je še posebej pomembno za strokovnjake, ki se pri svojem delu srečujejo z osebami s posebnimi potrebami, saj so te v kriznih situacijah pogosto najbolj ranljive.

V času epidemije COVID-19 je bilo zato ključnega pomena, da so se strokovni delavci hitro prilagodili novonastali situaciji in bili že od začetka na voljo mladim, ki njihovo pomoč potrebujejo. Mladi, s katerimi delajo, so mladi z različnimi vrstami posebnih potreb, ki zaradi svojih težav praviloma težje vstopajo na trg dela kot ostala mlada populacija. V okviru projekta se rešuje zelo pomemben problem brezposelnosti med mladimi s posebnimi potrebami.

V prispevku bodo poleg samega projekta in metod, s katerimi strokovni delavci uspešno pomagajo mladim na njihovi poti proti trgu dela, predstavljene tudi specifične metode in načini dela, ki so jih uporabili v času epidemije COVID-19 in so se izkazale za učinkovite.

Ključne besede: mladi s posebnimi potrebami, trg dela, epidemija COVID-19, delo na daljavo, študija primera

ABSTRACT

Under normal circumstances, we are able to effortlessly coordinate our own inner tensions with the external influences posed by the environment, and react accordingly. Crisis situations, however, shake the foundations of our actions, because all of a sudden the prior experiences that drive our usual behaviour patterns are no longer appropriate for successfully dealing with the new situation. Therefore, in order to adapt appropriately, it is extremely important to find new ways of acting or to adjust our existing actions to any new, somewhat unusual situation. This is especially important for professionals dealing with individuals with special needs who are even more vulnerable during crisis situations.

Therefore, it has been crucial during the COVID-19 epidemic that professionals working with young people with special needs within the Youth Transition project had the ability to adapt quickly to this new situation and found ways to be available despite the imposed restrictions. Within the Youth Transition project, we are addressing the significant problem of unemployment among young people with special needs. The target group we work with is young people for whom major problems are anticipated during their transition to the labour market and/or during their employment.

The project itself, its objectives, and the working methods used to successfully help bring young people with special needs closer to the labour market will be presented along with the specific methods that have proved effective during the COVID-19 epidemic.

Key words: *young people with special needs, labour market, COVID-19, working on line, case study*



1 O PROJEKTU PREHOD MLADIH

1.1 Zakaj je nastal projekt Prehod mladih?

Projekt Prehod mladih izvajajo izvajalci zaposlitvene rehabilitacije od začetka leta 2018. Nastal je kot odziv Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti na težave, s katerimi so se že dlje časa soočali strokovni delavci, ki delajo na področju zaposlovanja mladih s posebnimi potrebami. Ugotavljali so namreč, kar potrjujejo tudi podatki Zavoda Republike Slovenije za zaposlovanje (v nadaljevanju ZRSZ) in številne raziskave, da je med mladimi s posebnimi potrebami delež brezposelnosti bistveno višji kot v preostali populaciji. Znano je, da so posledice brezposelnosti za vsako mlado osebo lahko zelo negativne in se odražajo v obliki anksioznosti, depresije, strahu, apatičnosti, vzkipljivosti, občutljivosti, občutka sramu in krivde, opuščanja socialnih stikov, znižanja samopodobe, odvisnosti in podobno (Ule 2000). Brezposelnost med mladimi je tako izjemno resen problem, ki ga je potrebno obravnavati.

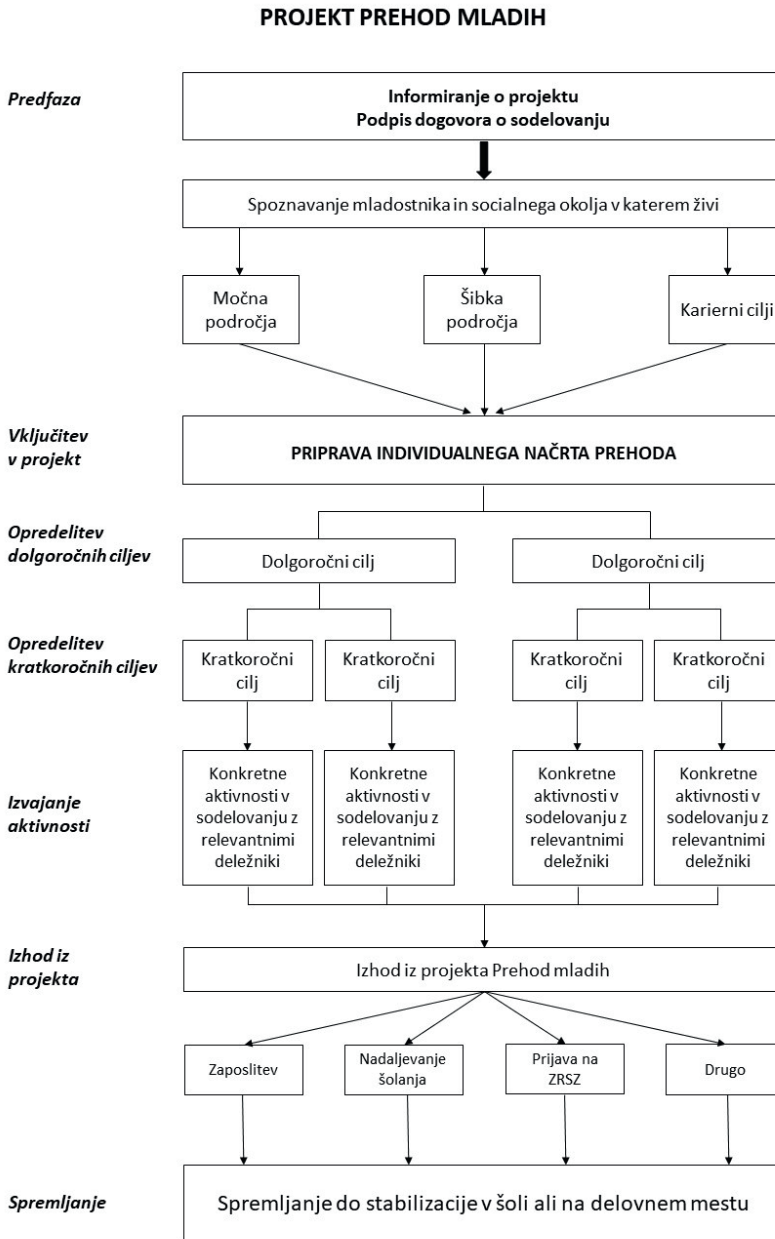
Tudi ugotovitve raziskave Slovenska mladina 2018/2019 kažejo, da strah pred brezposelnostjo pri mladih zelo narašča. Čeprav so se uradni podatki od leta 2013 nekoliko izboljšali, je samoporočana stopnja brezposelnosti še vedno izredno visoka (Naterer idr. 2019). Glede na trenutne razmere v povezavi z epidemijo COVID-19 je pričakovati, da bodo tudi uradni podatki o brezposelnosti med mladimi spet naraščali.

Pri mladih s posebnimi potrebami je uspešen prehod na trg dela še dodatno otežen zaradi njihovih zdravstvenih in drugih težav. V analizah pred začetkom projekta je bilo ugotovljeno, da za uspešen prehod mladih s posebnimi potrebami na trg dela manjka povezovalni člen med sistemom šolstva in sistemom zaposlovanja (Destovnik idr. 2016). Projekt Prehod mladih je vzpostavljen kot povezovalni člen med sistemoma, ki marsikdaj delujeta neusklajeno. Projekt, ki ga sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada, poteka na celotnem območju Republike Slovenije. V obdobju 2018 – 2021 se bo v projekt vključilo 2100 mladih s posebnimi potrebami, ki so stari do 29 let in imajo na podlagi odločbe Zavoda Republike Slovenije za šolstvo opredeljene motnje v duševnem razvoju, slepoto in slabovidnost oziroma okvaro vidne funkcije, gluhoto in naglušnost, govorno-jezikovne motnje, gibalno oviranost, dolgotrajno bolezen, avtistične motnje ali čustvene in vedenjske motnje. Koordinator projekta je Združenje izvajalcev zaposlitvene rehabilitacije v Republiki Sloveniji, projekt pa izvaja 40 usposobljenih strokovnih delavcev, zaposlenih pri 13 izvajalcih zaposlitvene rehabilitacije (do leta 2021 je bilo 14 izvajalcev zaposlitvene rehabilitacije).

1.2 Vsebine dela na projektu

Storitve v projektu Prehod mladih sestavljajo različne aktivnosti, s katerimi se mladim s posebnimi potrebami sistematično omogoča čim bolj enake možnosti za vključevanje na trg dela in s tem večja socialna vključenost.

Slika 1. Aktivnosti znotraj projekta Prehod mladih.



Kot je razvidno iz Slike 1, je delo z mladimi zelo individualno zastavljeno skladno z njihovimi dolgoročnimi in kratkoročnimi cilji, na podlagi katerih se mladi znotraj projekta vključujejo v različne aktivnosti in vsebine.

Že v predfazi izvedbe projekta je izjemno pomembno povezovanje z različnimi ustanovami, tako vzgojno izobraževalnimi kot tudi z ustanovami s področja zdravstva, zaposlovanja in socialnega varstva ter z neprofitnimi organizacijami in društvi. Vse te organizacije so zelo pomembne pri prepoznavanju mladih s posebnimi potrebami, ki za uspešen prehod na trg dela potrebujejo strokovno pomoč.

Po vključitvi v projekt se za vsako mlado osebo oblikuje individualni načrt prehoda. Gre za ključni dokument, katerega namen je načrtovanje in vodenje procesa prehoda na ravni posameznika. Na podlagi individualnega načrta in v njemu opredeljenih ciljev se dela na motiviranju, opolnomočenju in spremljanju mladih pri aktivnem prehodu. Strokovni delavci mladim s posebnimi potrebami pomagajo pri spoznavanju sebe, lastnih interesov, lastnosti, sposobnosti in postavljanju ciljev. Prav tako jim nudijo številne informacije o šolah in fakultetah ter o trgu dela. Pri tem je poseben poudarek na možnostih, ki jih imajo na trgu dela. Na ta način jim pomagajo pri odločitvah glede nadaljnega šolanja oz. zaposlitve.

Strokovni delavci na projektu ves čas sodelujejo tako s strokovnimi delavci timov za zaposlitveno rehabilitacijo kot tudi s svetovalnimi in strokovnimi delavci ter sodelavci na šolah in drugih organizacijah, ki jih obiskujejo mladi s posebnimi potrebami. V svoje delo vključujejo tudi starše oziroma skrbnike, ki igrajo pomembno vlogo pri odločanju mladih za poklicno pot. Sodelujejo tudi z delodajalci. Te vključujejo z namenom ogleda delovnega mesta, delovnega preizkusa, opravljanja šolske oziroma študijske prakse, usposabljanja in razvijanja možnosti za zaposlitev mladega. Delodajalci s tem, ko dobijo možnost spoznati mlado osebo, hkrati dobijo priložnost razvijati njegove kompetence za svoje potrebe še pred zaposlitvijo.

Cilj projekta je vključiti čim večje število mladih, ki se bodo ob izhodu iz projekta zaposlili, nadaljevali šolanje ali pa se prijavi na ZRSZ z namenom vključitve v ustrezne programe čimprejšnjega vključevanja na trg dela (zaposlitvena rehabilitacija, programi aktivne politike zaposlovanja). Strokovni delavci z mladimi delajo od 6 do 24 mesecev, odvisno od zastavljenih ciljev. Pri njihovem delu se je izkazalo tudi, da je ključnega pomena spremljanje po izhodu iz projekta oziroma po zaposlitvi, vpisu na višjo stopnjo šolanja ali prijavi na ZRSZ, saj opažajo, da se pri velikem številu mladih s posebnimi potrebami večje težave pojavijo prav v novem okolju. Zato jih strokovni delavci po izhodu iz projekta spremljajo še 6 mesecev oziroma do stabilizacije v novem okolju in jim nudijo vso potrebno podporo in pomoč.

1.3 Epidemija kot krizna situacija

Kot je razvidno v prejšnji točki, so strokovni delavci na projektu zelo vpeti v življenje mladih ljudi in jim pomagajo na različnih področjih s ciljem, da bi se zaposlili na njihovim interesom in sposobnostim primernih delovnih mestih. Izkazalo se je, da je njihova vloga še bolj pomembna v času krizne situacije, kot je situacija pandemije COVID-19. Vsaka kriza namreč zamaje temelje delovanja in takrat posamezniki ugotovijo, da izkušnje in običajni vzorci reagiranja, ki jim v vsakdanjih razmerah pomagajo do cilja, niso več ustrezni. Zato je pomembno, da svoje reakcije prilagodijo novonastali situaciji (Lazarus 1993; Lavrič in Širn 2016). Mladi, s katerimi delajo, so imeli že pred krizno situacijo težave pri usklajevanju svojih notranjih napetosti z zunanjimi vplivi okolja in zato marsikdaj niso izbirali ustreznih načinov reagiranja (Mravljje 1984). V krizni situaciji je to seveda še težje in je prav zaradi tega vloga strokovnjakov, ki jim nudijo podporo, ključnega pomena.

Društvo psihologov Slovenije (2020) navaja, da odziv na krize oziroma travmatske dogodke poteka na štirih nivojih, in sicer na miselnem, čustvenem, telesnem in vedenjskem. Na miselnem nivoju se najpogosteje pojavijo težave z zbranstvijo in pomnjenjem, zmedenost, neprijetne misli na situacijo, nočne more, ... Na čustvenem področju so znaki predvsem zaskrbljenost, strah, jeza, žalost, občutki nemoči. Nekateri ljudje zanikajo svoja čustva, postanejo apatični, ravnodušni, nekateri pa delujejo v smislu pretirane skrbi za druge. Od telesnih znakov so najpogostejše težave z dihanjem, bolečine v prsih, glavoboli, nespečnost, od vedenjskih pa hiperaktivnost, nezmožnost sprostiti se, jok, izogibanje situacijam, nepotprežljivost, zapiranje vase idr. Vse omenjene znake so tudi strokovni delavci Prehoda mladih opazili pri mladih, s katerimi delajo.

1.4 Prilaganje dela

Strokovni delavci, ki so do epidemije delali predvsem na šolah, kjer so uporabnikom nudili pomoč, se pogosto sestajali z njihovimi učitelji, starši in drugimi pomembnimi deležniki, so v času epidemije naenkrat ostali brez večine svojih orodij in okolja za delo. Terensko delo je čez noč postalo vezano izključno na domačo pisarno. Oseben stik z uporabniki, na katerem temelji njihovo delo, je postal neizvedljiv. Zato je bilo pomembno, da so, s ciljem nadaljevanja nudenja strokovne podpore mladim, svoje delo hitro reorganizirali in se prilagodili novo nastali situaciji.

Seveda so bili v podobni situaciji tudi številni učitelji in drugi strokovni delavci iz celega sveta. Podatki namreč kažejo, da je bilo v vrhuncu epidemije konec marca 2020 zaradi epidemije »prizadetih« več kot 1,5 milijard učečih, kar predstavlja okoli 90 odstotkov vseh učečih. Vpliv je bil izrazit na vseh celinah in šole so bile zaprte v več kot 180 državah širom sveta (UNESCO 2020). V takšni situaciji je vsaka država in vsaka ustanova odreagirala na svoj način in otrokom oziroma mladim ponudila različne rešitve.

1.5 Psihološka fleksibilnost

Strokovni delavci v projektu so se morali zaradi epidemije na spremenjene pogoje dela hitro prilagoditi. Ves čas dela na daljavo in na domu so bili in so še odprti, prilagodljivi in hitro odzivni. Skupaj z njimi so se morali prilagoditi tudi mladi, s katerimi delajo. Delo je potekalo izven ustaljenih tirnic, kar je pogosto terjalo več časa in energije za doseganje zastavljenih ciljev.

Pri njihovem delu z mladimi jim je v veliki meri pomagala osredotočenost na sedanjost, odprtost glede poteka procesov in zavedanje o možnostih spreminjanja vedenja. Stik s sedanjim trenutkom namreč omogoča večjo fleksibilnost, odzivnost in novo učenje.

Vse to se navezuje na psihološko fleksibilnost, to je zmožnost biti v sedanjem trenutku brez nepotrebnih obramb in hkrati vztrajati ali spremeniti vedenje v skladu z izbranimi vrednotami in trenutno situacijo (Hayes idr. 2012 v Žvelc 2019). Spodbujanje psihološke fleksibilnosti je del terapevtskega pristopa imenovanega ACT (Acceptance and Commitment Therapy ali prevedeno Terapija sprejemanja in predanosti), ki temelji na procesih čuječnosti, sprejemanja, predanosti in vedenjski aktivaciji (Hayes idr. 2012 v Žvelc 2019). Te elemente so vpeljevali tudi strokovni delavci v delo z mladimi, še posebej, ker je, kot smo že omenili, na njihovo dejavnost znotraj projekta močno vplivala tudi situacija z epidemijo in z njo povezani negativni vplivi (strah, izolacija, nemoč, upad motivacije, depresija, neenake možnosti, ...).

2 NAMEN IN CILJI

Namen in cilji študije so prikazati učinkovite metode in načine dela z mladimi s posebnimi potrebami pri njihovem lažjem prehodu na trg dela v času epidemije COVID-19 v Sloveniji.

3 METODE

Pri raziskavi je uporabljena metoda študije primera, v smislu deskriptivne metode, ki omogoča poglobljen opis in razlago uporabljenih intervencij in njihovo učinkovitost (Yin R.K. 2009). Vzorec vsebuje študijo primera, s katero je bolj podrobno predstavljeno delo z mladimi s posebnimi potrebami na prehodu proti trgu dela v času epidemije COVID-19. Mladostnik, katerega primer je opisan, je dovolil izvedbo raziskave. Prav tako je bila zagotovljena anonimnost ter prostovoljnost pri vključitvi v študijo primera.

Delo na daljavo je oblika dela, v kateri delo ne poteka na lokaciji, kjer poteka sicer. Delavec lahko delo opravlja na svojem domu ali na katerikoli drugi lokaciji (npr. počitniška hiša). Delo v celoti poteka s pomočjo informacijsko komunikacijske tehnologije preko spleta. V predstavljenem primeru je delo v celoti potekalo od doma. Z v projekt vključenim mladim so strokovni delavci sodelovali na daljavo z uporabo informacijsko komunikacijske tehnologije, ustrezne programske opreme ter drugih uporabnih aplikacij. Za vzpostavitev dela na daljavo so potrebovali mobilni telefon, prenosni računalnik (s kamero, sluškami in mikrofonom), dobro internetno povezavo, oddaljen dostop do strežnikov z vso potrebno dokumentacijo in tehnično podporo za primer težav. Vso potrebno informacijsko komunikacijsko tehnologijo potrebuje tudi mlad, s katerim se izvajajo aktivnosti na daljavo (računalnik z dostopom do spleta, kamera, slušalke in mikrofoni). Za izvedbo pogovorov si je potrebno zagotoviti ustrezen miren prostor. Z mladim so bili v rednem stiku preko telefona in spletne pošte. Za video srečanja je bila uporabljena aplikacija Zoom. Za izvedbo posameznih aktivnosti so bile uporabljene tudi druge ustrezne aplikacije. Tako so za izvedbo začetnega preverjanja stila odločanja in težav pri kariernem odločanju uporabili portal e-VKO Zavoda RS za zaposlovanje. Mlada oseba je raziskovala poklice in svoje poklicne interese preko aplikacije Kam in kako. Za poglobljeno karierno testiranje in svetovanje je bila uporabljena aplikacija HR potentials, v okviru katere so bili uporabljeni preizkusi in testi s področja kognitivnih sposobnosti, osebnosti na delovnem mestu, poklicnih interesov in kariernih vrednot.

4 REZULTATI

4.1 Predstavitev primera

Dijak četrtega letnika gimnazije se je v projekt Prehod mladih vključil po transplantaciji organa z namenom poglobljenega kariernega svetovanja, ki bi vzelo v obzir poleg poklicnih interesov in števila točk za sprejem na višjo stopnjo šolanja tudi njegovo osnovno somatsko stanje, ki bo zaznamovalo tudi njegovo zaposlitev. Zavedal se je pomembnosti odločitve pri izbiri poklicnega področja, ki mora omogočiti, da zaposlitev s svojimi omejitvami najde, jo ohrani in ga hkrati podpira pri ohranjanju zdravja in zadovoljstva z življenjem.

Pred vstopom v projekt Prehod mladih je bil več mesecev v bolnišnici, tako da so strokovni delavci zaradi specifičnih razmer že pred epidemijo COVID-19 prvi stik navezali preko telefona in e-pošte. Tudi ko je prišel iz bolnice domov, so se prvič srečali preko videokonference, kar je ostal prevladujoč način dela zaradi osnovnega somatskega stanja. V živo so se srečali le enkrat v začetku šolskega leta 2020-2021.

4.2 Psihosocialna anamneza

Devetnajstletni maturant obiskuje splošno gimnazijo. Učno je zelo uspešen dijak. Najbolj ga zanimata zgodovina in geografija. Živi na vasi, v številčni družini. Vključen je v gospodinjstva dela in lažja dela okrog hiše. Vozi avto. Zelo rad hodi v hribe, bere in poje v pevskem zboru.

Slabše sliši (visoki toni, npr. delo po radiu), a pri delu ga to ne moti. Imel je tri transplantacije organa, zadnjo pozimi 2019, tako četrti letnik opravlja v dveh letih. Redno prejema imunosupresivno zdravljenje. Izogibati se mora situacijam, v katerih je povečana možnost okužb. Ima tudi prirojeno imunsko pomanjkljivost in nižjo mineralno kostno gostoto, zaradi česar se mora izogibati situacijam, v katerih bi lahko prišlo do hujših udarcev ali padcev. Redno je voden v somatski ambulanti, v psihološki obravnavi do sedaj ni bil.

4.3 Potek dela z uporabnikom

Karierno odločanje je proces, ki se zaključi s sprejemom odločitve oziroma izbiro nadaljnje karierni poti. Da bi bila ta odločitev optimalna, je pomembno v proces vstopiti načrtno in določiti tiste možne izbire, ki so mu najbolj pisane na kožo. To pomeni, da mlad na eni strani podrobno razišče sebe, to je spozna svoje sposobnosti, talente, interese in lastnosti, na drugi strani pa razišče in spozna načine dela ter izobraževalne programe, ki vodijo do posameznih poklicev, njihove značilnosti in zahteve kot tudi aktualne trende na trgu dela (Pečjak idr. 2018). Vse to strokovni delavci v projektu Prehod mladih običajno, skladno z individualnim načrtom prehoda, naredijo z mladimi »v živo« s pomočjo vprašalnikov, testov, spletnih aplikacij, pogovorov in razgovorov, demonstracij, obiskov izobraževalnih ustanov in delodajalcev. V danem primeru in v času epidemije COVID-19 pa je bilo potrebno delo prilagoditi novim razmeram in ga organizirati na daljavo.

V uvodnem anamnestičnem razgovoru, ki so ga opravili na daljavo preko telefona in Zoom aplikacije, so pridobili informacijo, da je dijak do tretjega letnika razmišljal o študiju medicine oziroma zdravstvenem poklicu. Ta poklic je najbolj poznal, saj ga je spremljal in opazoval od malih nog. Navajal je, da ga ne zanimajo tehnični ali gradbeni poklici in poklici, ki vključujejo fiziko, niti ni izkazoval interesa po umetniškem udejstvovanju. Zanimali naj bi ga družboslovni poklici. Navajal je, da lažje dela sam. Lahko se prilagodi skupini, a je bolj učinkovit, ko dela samostojno. Izpostavljal je tudi, da bi raje delal v pisarni kot na terenu.

Za detekcijo težav na področju odločanja na splošno in nato bolj specifično na področju kariernega odločanja so uporabili e-VKO orodja, ki jih jim je dal na voljo Zavod RS za zaposlovanje. Dijak je najprej rešil spletni vprašalnik o stilih odločanja (VSO) in nato še vprašalnik o težavah pri kariernem odločanju za srednješolce (VTKO) (Pečjak idr. 2018).

Rezultati so kazali, da se dijak pogosteje kot njegovi sovrstniki izogiba odločanju in z odločitvijo odlašajo do skrajnega roka. Nekoliko raje kot da bi sam sprejel odločitev, jo prepušča drugim. Tako kot večina njegovih vrstnikov, se tudi on kdaj odloča panično. Občasno čuti, da so časovni roki za odločitev prekratki in da ne bo mogel pretehtati vseh informacij. O teh manj učinkovitih stilih so se nato preko video konference veliko pogovarjali in ga učili, da si je izbral aktivnosti in si določil časovni rok. Pomembne datume si je zapisal v koledar in načrtno pridobival informacije o sebi, poklicih in izobraževalnih programih.

Rezultati vprašalnika o težavah na področju kariernega odločanja so nakazovali, da ima dijak manjše težave le na področju pomanjkanja informacij, kar je bilo razumljivo, saj je bil na začetku kariernega odločanja. Ni izražal notranjih ali zunanjih konfliktov, strokovni delavci niti niso prepoznali disfunkcionalnih prepričanj, ki bi ga ovirala na poti kariernega odločanja.

V smislu pridobivanja nadaljnjih informacij o sebi, svoji interesih, kompatibilnosti z različnimi poklici in področji dela so ga usmerili na delo z aplikacijo Kam in Kako (v nadaljevanju KIK), ki jo na spletu ponuja Zavod RS za zaposlovanje. Tu je našel kar nekaj področij, ki so ga zanimala. Na Zoom srečanjih so njegovo raziskovanje po spletni aplikaciji KIK usmerjali in poglobljali, dokler se njegovi interesi niso zožili na področje prava, geografije in zgodovine.

Aplikacija KIK da informacijo o ujemanju posameznikovih poklicnih interesov in vedenjskih kompetenc z izbranim področjem dela in poklicem, ne da pa informacije o drugih sposobnostih za določen poklic, zato so v smislu poglobljenega poklicnega svetovanja dali dijaku tudi možnost, da je preveril ujemanje svojih potencialov za različne referenčne poklicne profile. V ta namen so uporabili spletno aplikacijo kadrovskega testov in vprašalnikov HR Potentials. Izkazalo se je, da ima zelo visoke kognitivne sposobnosti, potencial ima predvsem na verbalnih in vidno-prostorskih sposobnostih. Ima potencial za doseganje visokih dosežkov na katerikoli delovni poziciji, še posebej pa pri intelektualno zahtevnih nalogah. Na osebnostnem področju se je pokazalo, da je zelo vesten in zanesljiv posameznik, z visoko stopnjo samokontrole. Zna sodelovati v timu in je odprt za nove izkušnje in učenje. Prav tako je lojalna oseba z ustrezno integriteto izkušenj. Na področju poklicnih interesov primarno sovпада z raziskovalnim tipom (raziskovalno-analitični poklici), sekundarno s konvencionalnim tipom (upravno-organizacijski poklici) in terciarno s podjetniškim tipom (podjetniško-voditeljski poklici). Na področju kariernih vrednot ga najbolj motivira podpora vodstva, nato psihosocialno ugodno okolje in terciarno dosežki in naloge, ki jih doživlja kot izziv. V bazi poklicev Ameriškega zavoda za zaposlovanje Onet so skupaj poiskali šifre in opise poklicev, ki so ga najbolj zanimali. HR potentials aplikacija je omogočila izračun ujemanja na vseh štirih področjih (miselne sposobnosti, osebnost na delovnem mestu, poklicni interesi in karierne vrednote) z vsemi tremi poklici in primerjavo ujemanj poklicev med seboj. Dijak je bil z rezultati zelo zadovoljen in odločil se je, da bo opustil izbiro poklica zgodovinar.

Samozavestno je začel raziskovati univerze in fakultete, ki nudijo druga dva študija. Poleg tega je poiskal osebo, ki je zaključila študij geografije in z njo opravil intervju o značilnostih študija, dela, zaposljivosti itd. Na Zoom srečanju je poročal o pridobljenih informacijah. S pomočjo kognitivno vedenjske tehnike reševanja problemov se je odločil za študij prava. Omenjeno tehniko reševanja problemov so opravili skupaj preko Whiteboarda, virtualne table v Zoom aplikaciji. Tako so imeli vsi pregled nad zapisanim. Dokument so shranili in se večkrat vračali k njemu.

Po tej odločitvi je začel raziskovati predmetnik študija in delovna področja, ki jih bo lahko opravljal po diplomi. Zelo ga je pritegnilo mednarodno pravo, zato so mu strokovni delavci pomagali preko videokonference organizirati intervju z osebo, ki že več let dela na tem področju. Dijak se je ponzanimal o značilnostih področja in tudi izrazil skrb in dvome o vplivu transplantacije na izbrano poklicno področje. O možnih posledicah posameznih izbir se je pogovoril tudi s svojim zdravnikom specialistom. Strokovni delavci projekta so bili ves čas v stiku tudi s šolsko svetovalno delavko, prav tako preko Zoom aplikacije, predvsem o organizacijskih in tehničnih podrobnostih vpisa.

Dijak trenutno zaključuje četrti letnik, opravil bo maturo in se jeseni vpisal na izbrani študij. V okviru projekta mu bodo pomagali pri prehodu na višjo stopnjo šolanja in pri prilagajanju na novo okolje in zahteve. Zaupa v svoje sposobnosti in v to, da je prišel do dobre odločitve. Skrbno je raziskal različne možnosti in ovrednotil pozitivne in negativne plati vsake od njih. Glede pravilnosti svoje odločitve je samozavesten in optimističen.

5 RAZPRAVA

Delo z mladimi je izredno dinamično in fleksibilno. Določeni procesi psihološke fleksibilnosti so nam v prid pri delu z njimi, tako pri delu v živo, še bolj pa pri delu na daljavo, v kar nas je potisnila epidemija COVID-19. Tako kot mladi, so se tudi strokovni delavci na začetku epidemije srečali z različnimi dilemami in pomisleki, kako delati dalje in ali lahko delo na daljavo nadomesti strokovno delo »v živo«. Hkrati pa so se zavedali pomembnosti kontinuitete dela. Delo je tako kljub socialnemu distanciranju potekalo dalje nemoteno. Mladi so bili v negotovih razmerah deležni čustvene

opore in preko strokovnih delavcev ohranjali stik z zunanjim svetom, kar je pripomoglo h kontroli realnosti in normalizaciji kriznih razmer.

Opisan primer kaže, da ima sodelovanje na daljavo tako za mlade kot tudi za strokovne delavce številne prednosti, zaradi katerih se lahko določene elemente dela na daljavo s pridom uporabi tudi pri vsakdanjem delu po epidemiji. Z izvedbo srečanj na daljavo zaradi zmanjšanega števila stikov varujemo svoje zdravje, kar ni samo prednost v času epidemije, temveč tudi v primerih, ko zaradi specifične zdravstvene situacije mladih, s katerimi delamo, stik ni priporočen ali je celo onemogočen. Mladim in strokovnim delavcem se ni potrebno voziti na srečanja, kar obojim pomeni prihranek časa. Strokovni delavci lahko tako ob prihranku časa, ki bi ga porabili za delo na terenu, mladim nudijo več srečanj. Poleg tega se mladi v domačem okolju počutijo bolj varne. Izklop kamere daje v trenutkih nerazpoloženosti večjo intimo, kar velja v normalnih okoliščinah še posebej upoštevati pri osebah z motnjo avtističnega spektra ter socialno anksioznostjo. V času delovanja na daljavo so tako strokovni delavci kot mladi, s katerimi so delali, pridobili nova znanja na področju informacijsko komunikacijske tehnologije, ki bodo obojim koristila tudi v prihodnje.

Moramo pa se zavedati tudi omejitev svetovalnega dela na daljavo. Strokovni delavci pri srečanjih na daljavo pridobijo manj informacij, kot bi jih pridobili v medsebojni komunikaciji v živo (EFPA 2006). Ob pomoči sodobne tehnologije lahko, kot je razvidno iz opisanega primera, izvajajo na daljavo veliko aktivnosti, a ne čisto vseh. Pri svetovalnem delu je pomembna tudi neverbalna komunikacija, ki je ob delu na daljavo otežena. V normalni komunikaciji sta obrazna mimika govora in zvok povsem usklajena, pri videokonferencah pa prihaja do zamika. Tega zamika večkrat ne zaznamo, zaznajo pa ga naši možgani. Ker možgani porabijo več energije za usklajevanje neskladij med zvokom in sliko, smo pri delu preko videokonferenc tudi bolj utrujeni. Pojavi se t.i. Zoom utrujenost (Kastelic idr. 2021).

Mladi s posebnimi potrebami v času izrednih situacij, kot je epidemija COVID-19, potrebujejo še več pozornosti in opore. Opisan primer kaže, da jim lahko pomagamo in jih podpremo, da najdejo moč v sebi, tudi na daljavo. Določene elemente dela na daljavo pa lahko s pridom uporabimo tudi v običajnih okoliščinah dela.

6 ZAKLJUČEK

Epidemija COVID-19 je v letu 2020 popolnoma ustavila mnoge storitve in veliko zaposlenih primorala k delu od doma. Mnogi posamezniki so zaradi izolacije doživljali hude stiske in mladi s posebnimi potrebami so bili med njimi. Strokovni delavci, ki delajo na projektu, so na podlagi visoke psihološke fleksibilnosti hitro zaznali novo situacijo, ki je narekovala spremenjene pogoje dela in se ji poskušali čimbolj prilagoditi, saj so se zavedali, da je kontinuiteta dela, še zlasti v izrednih razmerah, ključna. Opisan primer potrjuje, da so strokovni delavci ob ustrezni tehnološki podpori pri svojem svetovalnem delu lahko učinkoviti tudi z delom na daljavo. Delo na daljavo ne more nadomestiti osebnega stika, ki je pri delu z mladimi s posebnimi potrebami še toliko bolj pomemben, daje pa možnost kontinuiranega dela v izrednih razmerah. V primerih težkih družbenih okoliščin ter aktualne in mogočih bodočih epidemij se velja morda zato vsestransko ustrezno pripraviti tudi na možnost kombiniranega pristopa za delo.

Kot se je izkazalo pri delu v projektu, so določeni elementi dela na daljavo lahko zelo uporabni tudi v običajnih okoliščinah dela z določenimi skupinami mladih s posebnimi potrebami. Strokovni delavci v projektu Prehod mladih so zato z izkušnjo iz epidemije COVID-19 obogatili in nadgradili svoje strokovno delo v smislu še večjega približevanja individualnim specifičnim potrebam posameznika.

7 LITERATURA

1. Društvo psihologov Slovenije. 2020. *O kriznih dogodkih in odzivih nanje*. Dostopno na: <http://www.dps.si/za-javnost/koronavirus/> (11. januar 2021).
2. Etična komisija Evropskega združenja psiholoških društev (EFPA). 2006. *Zagotavljanje psiholoških storitev na daljavo s pomočjo spleta in drugih komunikacijskih sredstev*. Dostopno na: http://www.dps.si/wp-content/uploads/2020/05/1_Zagotavljanje-psiholo%C5%A1kih-storitev-na-daljavo-slovenski-prevod-EFPA-smernic.pdf (11. januar 2021).

3. Kastelic, Nuša, Ema Kmetič, Teja Lazič, Lea Okretič. 2021. *Kako motivirati učence pri poučevanju na daljavo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Filozofska fakulteta. Oddelek za psihologijo.
4. Lavrič, Andreja in Mateja Štirn. 2016. *Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih. Priročnik za vsakdanjo rabo*. Ljubljana: Uprava RS za zaščito in reševanje. Dostopno na: http://www.sos112.si/slo/tdocs/prirocnik_psihosocialna_pomoc.pdf (12. januar 2021).
5. Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine* 55:234-247.
6. Mravlje, Gorazd. 1984. Krizna stanja pri mladostniku, *Obzornik zdravstvene nege*, 18(5), str. 264-273. Dostopno na: <https://obzornik.zbornica-zveza.si/index.php/ObzorZdravNeg/article/view/1636/1580> (12. januar 2021).
7. Naterer, Andreja, Miran Lavrič, Rudi Klanjšek, Sergej Flere, Tibor Rutar, Danijela Lahe in Žiga Kobše. 2019. *Slovenska mladina 2018/2019*. Zagreb: Friedrich-Ebert-Stiftung. Dostopno na: https://www.fes-croatia.org/fileadmin/user_upload/FES_JS_SLOVENIEN_slovenisch_WEB.pdf (13. januar 2021).
8. Pečjak, Sonja, Anja Podlessek, Tina Pirc, Itamar Gati, Mina Krausz, Samuel H. Osipow. 2018. *Vprašalnik težav pri kariernem odločanju- priročnik*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje. Dostopno na: https://www.vkotocka.si/wp-content/uploads/2018/11/ZRSZ_prirocnik_VTKO_brez-vprasadnikov.pdf (20. januar 2021).
9. Ule, Mirjana. 2000. Mladi v družbi novih tveganj in negotovosti. V *Socialna ranljivost mladih*, ur. Mirjana Ule, 15–89. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad RS za mladino, Založba Aristej.
10. UNESCO. 2020. Dostopno na: <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse> (13. januar 2021).
11. Tabaj, Aleksandra, Tatjana Dolinšek Pernovšek in Karl Destovnik. 2016. *Posnetek in analiza stanja problema prehoda mladih s posebnimi potrebami s šol na trg dela v Sloveniji in predstavitev dobrih praks*. Ljubljana: Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Republike Slovenije.
12. Yin, Robert K. (2009). *Case study research, design and method*. London: Sage.
13. Žvelc, Gregor. 2019. *Terapija sprejemanja in predanosti Čuječnost in psihološka fleksibilnost v psihoterapiji*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani, Oddelek za psihologijo. Dostopno na: <https://e-knjige.ff.uni-lj.si/znanstvena-zalozba/catalog/download/158/254/4035-1?inline=1>

Dr. Irena Kandrič

Osnovna šola Ormož

dr. Nataša Rizman Herga

Osnovna šola Ormož

VPLIV HRUPA, KI SE NE SLIŠI, NA POČUTJE MLADOSTNIKOV THE IMPACT OF INAUDIBLE NOISE ON THE WELL-BEING OF ADOLESCENTS

POVZETEK

Raziskave pred poukom na daljavo so pokazale, da je več kot polovica slovenske osnovnošolske populacije preobremenjena s hrupom. Zastavlja se vprašanje, kaj se dogaja na tem področju s prehodom v domače učno okolje v obdobju učenja na daljavo.

Prispevek obsega primerjavo dveh pilotskih raziskav znotraj ene osnovne šole (OŠ Ormož); prva je bila izvedena pozimi v šolskem letu 2019/2020, druga pa v začetku leta 2021. Raziskavi sta vsebovali metodo analize virov, meritve hrupa in metodo ankete, rezultati pa so bili primerjani z določenimi obstoječimi raziskavami v Sloveniji in svetu.

Ugotovljeno je bilo, da so tudi v raziskovani šoli meje hrupa presegle dovoljene vrednosti hrupa in da si je kar 81 % anketiranih učencev občasno zaželelo mir in tišino. Zanimalo nas je, ali je učenčevo učno okolje pri pouku doma tišje. Raziskave v času klasičnega pouka so pokazale, da učence, ki uporabljajo slušalke, nenehni manjši hrup ne moti, medtem ko je tretjino ostalih učencev tak hrup motil, kar kaže na spremembe pri dožemanju hrupa po uporabi slušalk.

Povečana uporaba slušalk pri pouku na daljavo pri mladostnikih je zunanji hrup usmerila v dolgotrajni notranji hrup, ki ga okolica ne sliši, a pomeni zaskrbljujoč vpliv na psihofizično počutje mladostnikov.

Ključne besede: hrup, pouk na daljavo, zdravje, slušalke, sluh

ABSTRACT

Research before distance learning has shown that more than half of the Slovenian primary school population is overloaded with noise. A question arises as to what is happening in this area with the transition to a home learning environment during the period of distance learning.

The paper includes a comparison of two pilot studies within one primary school (Primary school Ormož); the first was conducted in winter of the 2019/2020 school year, and the second at the beginning of 2021. Researches included the method of source analysis, noise measurements and survey method. The results were compared with certain existing research in Slovenia and in the world.

It was found that the noise limits in the surveyed school also exceeded the permissible noise values and that 81% of the surveyed students occasionally wished for peace and quiet. We wondered if the student's home learning environment was quieter. Research during classical lessons has shown that students who use headphones are not bothered by constant low noise, while a third of other students are distracted by such noise, indicating changes in the perception of noise after using headphones.

Increased use of headphones during distance learning in adolescents has directed external noise into prolonged internal noise, which the environment does not hear, but has a concerning effect on the psychophysical well-being of adolescents.

Key words: noise, distance learning, health, headphones, hearing

1 UVOD

Raznoliko zvočno okolje je za človeka normalen vsesplošen pojav, znotraj katerega so hrup, šum, jok neharmonični toni (Bilban 2005, 9). Zaradi hrupa je sluh mnogokrat preobremenjen, kar lahko močno vpliva ne le na kvaliteto sluha in zdravje čutila za sluh, ampak tudi na dobro počutje in splošno zdravje človeka.

Še posebej ranljiva skupina za obremenilno zvočno okolje so otroci in mladostniki, saj se njihov sluh in možgani razvijajo še do srede dvajsetih let, zato težje nadzorujejo hrup in njegove škodljive učinke. Zaradi teh razlogov je pozornost pri nadzoru hrupa v šolah še toliko pomembnejša.

1.1 Učenčevo šolsko zvočno okolje

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča, da hrup v življenjskem okolju človeka v letnem povprečju naj ne bi presegal 55 dB v dnevnem in 40 dB v nočnem času (Jeram 2014). Pri tem glasnost zvoka merijo tako, da izmerijo električni potencial, ki se sprosti v slušnem živcu oz. v slušnem centru velikih možganov.

Področje hrupa je v RS zakonsko urejeno z mednarodnimi in državnimi pravnimi akti. V Republiki Sloveniji je ob priporočilih mednarodnih organizacij manj hrupno okolje v šolah predpisano s Pravilnikom o varovanju delavcev pred tveganji zaradi izpostavljenosti hrupu pri delu (Uradni list RS, 7/2001 s spremembami), s Pravilnikom o zaščiti pred hrupom v stavbah (Uradni list RS, št. 10/2012 in 61/2017) in s Tehnično smernico TSG-1-005:2012 Zaščita pred hrupom v stavbah, ki navaja, da naj bi bilo zvočno okolje učilnic (ozadje hrupa) pod 40 dB (Ministrstvo za okolje in prostor 2012). Ob teh zakonih posredno veljajo tudi drugi pravni akti.

Hrup v učilnici je odvisen od akustike prostora, materiala pohištva, tesnjenja vrat, oken, hodnikov, dvoran, prezračevalnih sistemov, računalnikov, otrok in odraslih, ki se družijo in gibljejo v prostoru, od drugih razredov. Otroški glasovi so navadno višji in ostrejši v primerjavi z nižjimi glasovi odraslih, ob tem otroci svojo glasnost govora prilagajajo (po potrebi višajo) glede na raven hrupa v okolju (Jeram 2018, 1; Zvočno okolje v šolah in vrtcih 2014). K temu se doda zunanji hrup industrije, cestnega prometa, vlakov in letal. Povprečni učiteljev glasovni nivo znaša približno 57 dB (Bistrup 2001, 35). Maksimalno dovoljene ravni hrupa za nemoteno delo pri posameznih vrstah delovnih opravil za učenčevo učno okolje (prirejeno po Pravilniku o varovanju delavcev pred tveganji zaradi izpostavljenosti hrupu pri delu (Uradni list RS, št. 17/06, 18/06, 43/11) znašajo pri najzahtevnejšem mentalnem delu (npr. pisno ocenjevanje) 40–45 dB, pri pretežno mentalnem delu (npr. pouk v šolah) 45–50 dB, pri enostavnejšem mentalnem delu 55–65 dB in pri manj zahtevnem fizičnem delu (šport) 60–70 dB.

V raziskavi iz leta 2014 so mnogi anketirani vzgojitelji in vzgojiteljice slovenskih vrtcev (N = 334) izrazili skrb, da zvočno okolje v njihovih vrtcih ni najboljše (Zvočno okolje v šolah in vrtcih 2014). Raziskava NIJZ (2016, 6) pa je pokazala, da so nekatere slovenske osnovne šole začele z načrtovanjem in izvajanjem aktivnosti za zmanjševanje hrupa v šolskem okolju (izolacija, ozaveščanje, hišni red, reorganizacija aktivnosti, meritve hrupa, večje prenove stavb ...).

1.2 Učenčevo domače zvočno okolje pri pouku na daljavo

Izobraževanje na daljavo (distance education, distance learning, e-learning, online learning) je oblika izobraževanja z dvema temeljnima značilnostma: učitelj in učenec sta med poučevanjem prostorsko ločena, medtem ko komunikacijo med njima ter komunikacijo med učenci omogočajo različne vrste tehnologij (Encyclopedia Britannica). Unesco opredeljuje izobraževanje na daljavo kot »vzgojno-izobraževalni proces in sistem, v katerem pomemben delež pouka izvaja nekdo ali nekaj, ki je časovno in prostorsko odmaknjen/-o od učenca« (Burns 2011, 9).

Učenci slovenskih šol, ki so bili deležni pouka na daljavo od srede marca do konca maja 2020 ter od srede oktobra 2020 do vključno nastajanja tega prispevka v začetku februarja 2021, sedaj pri pouku na daljavo ure in ure uporabljajo sodobno tehnologijo, kjer ob zapisanih besedilih poslušajo avdio-posnetke, videoposnetke, sledijo videokonferencam, oddajam na televiziji, uporabljajo zgoščenke, pametne telefone, tablice, e-bralnike itd. Njihovo zvočno učno okolje je sedaj precej raznoliko, saj je odvisno od velikosti družine, učenčeve možnosti lastnega prostora za učenje, okolice bivališča učenca, njegove skrbi za tiho oziroma harmonično zvočno okolje itd. Zagotovo pa je obdobje epidemije spremenilo tudi navade otrok in mladostnikov, posledica česar je nedvomno tudi v tem, da pogosteje (medtem ko se šolajo, klepetajo s prijatelji, gledajo filme ipd.) uporabljajo slušalke, kot so jih v času obiskovanja pouka v šoli (Carew in Sung 2020).

1.3 Učinki hrupa na počutje, zdravje učencev

Izpostavljenost hrupu lahko privede celo do izgube sluha. Škodljivi hrup je hrup, pri katerem dnevna ali tedenska izpostavljenost hrupu presega 85 dB, ali hrup, pri katerem najvišja raven hrupa presega 140 dB; v splošnem pa je človeku škodljiv že hrup, ki je v območju nad 80 dB. (Bilban 2005, 8–12)

Že v raziskavi iz leta 1974 je Ikenberry (Zulkepli in Hazel Kiddo 2000) določil nekatere temeljne učinke, ki so posledica onesnaževanja s hrupom, kateremu so bili izpostavljeni učenci. Ob povečanem hrupu učenci učitelja niso slišali, težje so poslušali predavanja, oteženo je bilo njihovo učenje, čutili so, da je treba v razredu glasno govoriti, da bi bili slišani, posledično so nekateri učitelji govorili preglasno. Vpliv hrupa na slabšo učinkovitost učenja je bil podan v raziskavi, kjer so preučevali učinek izpostavljenosti učencev zaradi hrupa letal v šolah na njihovo sposobnost razumevanja branega teksta The RANCH Project, kjer je dokazano, da razumevanje prebranega teksta z naraščanjem hrupa pada (Clark idr. 2005 v Jeram 2014).

Učinke hrupa na zdravje avtorji delijo na fiziološke (stres in s tem povečan srčni utrip, višanje stresnih hormonov, motnje spanja, zmanjšana možnost za obnovo telesnih in možganskih funkcij, okvara sluha, hripavost zaradi glasnejšega govorjenja, vozlički na glasilkah, začasni premik slušnega praga, šumenje v ušesih (tinitus), težave z ravnotežjem, vpliv na znižanje imunskega sistema), kognitivne (težave pri poslušanju, zmanjšana pozornost, težave pri komuniciranju, znižane jezikovne in miselne sposobnosti, zmanjšana motivacija in koncentracija, vpliv na slabše pomnjenje in učenje, nižji kognitivni razvoj in znižana sposobnost branja) in psihološke (vznemirjenost, nezadovoljstvo, izzvan stres, spremembe vedenja, večja aktivnost, lahko tudi občutek nemoči, razdražljivost, nad 80 dB se pri posameznikih pojavlja tudi agresivnost). (Šubic 2017; Jordan 2017; Zvočno okolje v vrtcih in šolah 2014)

1.4 Uporaba slušalk pri učencih in hrup

Ob dražljaju vibriranja premočnega zvoka se čutnice nepopravljivo poškodujejo ali pa se počasneje obnavljajo kot pri običajni jakosti zvoka. Takrat lahko še nekaj časa sporočajo možganom šum ali zvok, ki ga v okolju ni. Vzrok za to ni samo npr. eksplozija blizu ušesa, ampak lahko do oglušitve, popolne ali delne, pride tudi zaradi daljše izpostavljenosti hrupu. Mladostniki so ob drugih dejavnikih izpostavljeni tudi hrupu zaradi uporabe slušalk ali obiskovanja koncertov, kjer je glasnost navadno višja kot 120 dB. (Mesojedec 2016) Ravni zvočnega tlaka iz osebnih naprav za poslušanje lahko pri višjih nastavitvah glasnosti ustvarijo nivo do 121 dB, najvišje ravni lahko dosežejo celo do 139 dB (Fligor, Cox in Clarke 2004). Dolgotrajno poslušanje glasbe in visoka intenzivnost so povezani z različnimi slušnimi simptomi, kot so začasni premiki slušnih pragov, tinitus, občutljivost na hrup in izkrivljanje, kar sčasoma lahko poveča tveganje za trajno izgubo sluha. Problematično je lahko tudi poslušanje glasbe s slušalkami pri visoki glasnosti. Vse večje število raziskav kaže, da lahko pretirano poslušanje osebnih predvajalnikov glasbe pri nekaterih posameznikih poškoduje del notranjega ušesa. (Widén idr. 2017). Študije v Skandinaviji, Nemčiji, ZDA in na Kitajskem so zaključile, da lahko približno 12–15 % otrok, mladostnikov in mlajših odraslih prizadene izguba sluha zaradi izpostavljenosti hrupu v prostem času (Harrison 2008). Raziskava NIJZ (2013) je pokazala, da mladostniki poslušajo glasbo med hojo, na vlaku, avtobusu, med tekom ipd. Glasba iz slušalk jih pomirja in z njo izničijo hrup okolice. Zanimiv je podatek, da nekateri mladostniki uporabljajo slušalke zato, ker na tak način glasbo bolje čutijo. Tudi med slovenskimi mladostniki jih 12,4 % glasbo poslušata tako močno, da bi v prihodnosti z enakimi navadami lahko prišlo do poškodb sluha (NIJZ 2015).

Carew in Sung (2020) opozarjata, da je potrebna previdnost tako glede glasnosti nastavitve zvoka kot glede trajanja uporabe slušalk. Ne obstaja veliko študij, ki bi izgubo sluha neposredno povezovala z uporabo slušalk, vendar obstajajo raziskave, ki nakazujejo korelacijo med uporabo slušalk in poslabšanjem sluha. Med njimi je tudi nizozemska raziskava, ki je pokazala, da se je 40 % otrok (od tistih, ki uporabljajo slušalke) sluh občutno poslabšal.

1.5 Namen in cilj

Z izvedbo dveh pilotskih raziskav smo želeli ugotoviti obremenjenost manjše šole s 370 učenci s hrupom, primerjati počutje otrok glede na hrup v šolskem učnem okolju in domačem učnem okolju v času pouka na daljavo ter ugotoviti predvideno povečano uporabo slušalk v času pouka na daljavo in njene učinke na počutje učencev.

2 METODE

Prispevek obsega primerjavo dveh manjših pilotskih raziskav znotraj ene osnovne šole (OŠ Ormož); prva je bila izvedena pozimi v šolskem letu 2019/2020, druga pa v začetku leta 2021. Raziskavi sta vsebovali raznolike metode dela. Meritve hrupa smo izvajali na vzorcu raziskovane šole od 21. septembra 2019 do 10. februarja 2020. Izmerjene so bile s pomočjo različnih aplikacij (Sound Meter, Decibel XS, Sound Meter Pro) na telefonih (Samsung A50, iPhone 6, iPhone 5s, iPhone 11) in medsebojno primerjane. V njih smo primerjali hrup glede na šolski prostor. Spletno metodo ankete smo uporabili dvakrat (november 2019 in 1. februar 2021). V anketo iz leta 2019 je bilo vključenih 156 (N = 156) učencev Osnovne šole Ormož. Anketirane učence smo razdelili na mlajše (4. in 5. razred) ter starejše (8. in 9. razred), saj so obstoječe raziskave nakazovale na to, da so mlajši učenci bolj občutljivi na hrup. Mlajši (N = 77) in starejši (N = 79) učenci so bili v vzorcu številčno enakomerno zastopani. V anketirani vzorec iz leta 2021 so bili vključeni mlajši učenci 6. razreda (N = 44; v prejšnji raziskavi 5. razred) in starejši učenci 9. razreda (N=38; v prejšnji raziskavi učenci 8. razreda); kar znaša skupaj N = 82 učencev. Anketiranje, ki je bilo izvedeno s pomočjo spletne ankete, je potekalo anonimno, prostovoljno in nevodeno. Vprašanja so bila izbirnega, odprtega ali zaprtega tipa. Upoštevali smo osnovne merske karakteristike anketnega vprašalnika – veljavnost, zanesljivost in objektivnost, in tako pridobili reprezentativne, veljavne rezultate. Dobljene empirične podatke smo obdelali s statističnim programom SPSS. Na nivoju deskriptivne statistike smo izračunali absolutne (f) in odstotne (f%) frekvence ter tako dobljene podatke tabelarično prikazali. Na nivoju interferenčne statistike pa smo izračunali χ^2 -preizkus.

Naše rezultate smo primerjali z določenimi dosegljivimi raziskavami v Sloveniji in svetu.

3 REZULTATI

3.1 Analiza meritev hrupa glede na prostor

Najbolj hrupen prostor na šoli pilotske raziskave 1 je bila telovadnica (Tabela 1); povprečje opravljenih meritev znaša 80,4 dB. Sledila je jedilnica s povprečjem meritev 78,7 dB. Približno enako hrupno pa je bilo po hodnikih oziroma v učilnicah; v učilnicah je bil velik razpon med najmanjšo (42 dB) in največjo opravljeno meritvijo (89,4 dB). Povprečje enainšestdesetih meritev hrupa v učilnicah je znašalo 72,7 dB, kar je mnogo preveč za ustrezno kognitivno delovanje učenca.

Tabela 1: Povprečne vrednosti hrupa v različnih prostorih šole

Prostor	N	Min [dB]	Max [dB]	As [dB]
Jedilnica	34	54,8	89,4	78,7
Hodniki	45	56,9	84,5	72,4
Učilnice	61	42	89,4	72,7
Telovadnica	16	73,1	89,6	80,4

3.2 Analiza ankete

V tem poglavju analiziramo rezultate pilotske raziskave 1 (pred poukom na daljavo) in pilotske raziskave 2 (v času pouka na daljavo) ter učencevo dožemanje hrupa glede na uporabo slušalk.

a) Zvočno okolje pred poukom na daljavo

Anketirani učenci so odgovarjali na vprašanje o tem, kakšno zvočno okolje imajo radi. Največ učencev (40,4 %), vključenih v raziskavo, je preferiralo umirjeno glasbo. Skoraj tretjina učencev (31,4 %) je imela raje tišino. Le šest učencev iz anketiranega vzorca si je želelo hrupnejše zvočno okolje, medtem ko jih imela skoraj četrtina (24,3 %) rada razbijajočo, ropotajočo glasbo.

Po mnenju učencev je bil na šoli prisoten hrup, ki je bil za njih moteč (71 %), le dobra četrtina učencev je menila, da na šoli ni preveč hrupno. Dožemanje hrupa se razlikuje od dejanskih meritev, saj je telovadnico kot najbolj hrupen prostor na šoli izbralo le 12 % anketiranih učencev. Medtem ko jih je največ (41 %) menilo, da je najbolj hrupno v jedilnici.

Analiza dožemanja hrupa glede na starost učencev je pokazala, da so mlajši učenci bolj občutljivi na hrupno okolje. Delež mlajših učencev, ki je menil, da je na šoli prisoten moteč hrup, je bil večji (76,6 %) od deleža starejših učencev (64,4 %). Samo dobra desetina mlajših učencev (10,4 %) si ni nikoli

zaželela miru in tišjega zvočnega okolja na šoli, medtem ko potrebe po miru in tišini ni izkazala kar dobra četrtina starejših učencev (27,9 %). Podobni so rezultati analize dojemanja hrupa glede na spol učencev, kjer je bil večji delež deklet, ki so bila mnenja, da je na šoli prisoten moteč hrup (78,1 %); delež fantov, ki so bili enakega mnenja, je bil nižji (62,2 %), razlika v obstoju hrupa na šoli med spoloma je statistično značilna ($\chi^2 = 3,988$; $p = 0,046$). Dekleta (88,9 %) v primerjavi s fanti (72,0 %) večkrat začitijo potrebo po miru in tišini. Analiza χ^2 preizkusa v potrebi po tihem zvočnem okolju glede na spol je pokazala, da obstaja statistično značilna razlika med fanti in dekleti ($\chi^2 = 6,505$; $p = 0,011$).

Kar 80,8 % učencev je izrazilo občasno potrebo po mirnem zvočnem okolju. Mirno oziroma tiho zvočno okolje je pomembno v času pouka, saj lahko hrup zmoti kognitivno funkcijo učencev tako, da odvrne pozornost. Da se težko zberejo oziroma koncentrirajo je navedlo največ učencev ($N = 32$), posledica hrupnega učnega okolja je tudi, da zahteva od udeležencev glasnejše govorjenje ($N = 21$) in da imajo udeleženci težave pri poslušanju ($N = 20$). Zaradi tega lahko postanejo učenci nemirni in se počutijo neprijetno (Slika 1).

Slika 1: Vrste in število težav zaradi hrupnega okolja učencev med poukom



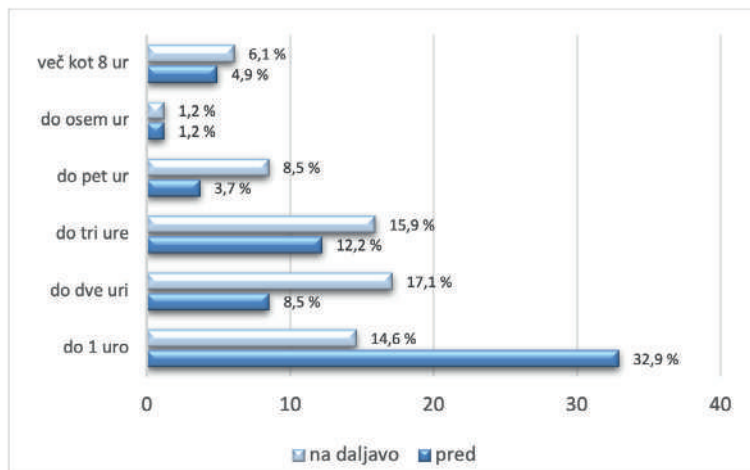
b) Zvočno okolje v času pouka na daljavo

Učno okolje učencev se je v času pouka na daljavo spremenilo. Prisotnost zaznave hrupa, ki je bil v šoli moteč (20,0 % učencev) in zaradi katerega so imeli učenci pri pouku težave, se je v domačem učnem okolju občutno zmanjšala (na 3,7 %). Učenci (37,8 %) so v tem času postali bolj občutljivi na nenehen manjši hrup (klepetanje, hrup različnih predmetov, promet, hrup iz sosednje sobe), ki v času pouka v šoli za njih ni bil tako moteč (29,0 %). Pri tem se občutljivost na nenehen manjši hrup med fanti in dekleti statistično ne razlikuje ($\chi^2 = 0,028$; $p = 0,867$), prav tako ni statistično značilnih razlik med starejšimi in mlajšimi učenci ($\chi^2 = 0,052$; $p = 0,820$).

c) Dojemanje hrupa glede na uporabo slušalk

Kar dve tretjini anketiranih učencev ($N = 104$; 67 %) sta pred poukom na daljavo občasno uporabljali slušalke za poslušanje glasbe, igranje videoiger in za delo z računalnikom. Delež učencev, ki v času pouka na daljavo uporabljajo slušalke, se je povečal na 90,2 %. Razlika v uporabi slušalk učencev pred epidemijo in v času pouka na daljavo je statistično značilna ($\chi^2 = 14,849$; $p = 0,000$).

Pred poukom na daljavo so učenci uporabljali slušalke v povprečju 151 minut (2 uri in pol). V času pouka na daljavo pa 195 minut (3 ure in četrt). Iz Slike 2 je razvidno, da se je v času pouka na daljavo delež učencev, ki so uporabljali slušalke do eno uro skoraj prepolovil, hkrati pa so se deleži vseh preostalih ur s slušalkami povečali. Uporaba slušalk med učenci se je posredno in neposredno povečala tudi zaradi pouka na daljavo. Nekateri so si s slušalkami zagotovili mir in lažje spremljanje pouka, drugi so slušalke uporabljali, ker druge tehnološke opreme niso imeli, tretji pa so med poukom poslušali glasbo, igrali računalniške igre ...

Slika 2: Število ur uporabe slušalk in deleži pred poukom ter v času pouka na daljavo

Tisti učenci, ki so uporabljali slušalke pred poukom na daljavo, nenehna manjšega hrupa pogosto sploh niso zaznali in so se v primerjavi z učenci, ki niso uporabljali slušalk (15,4 %), veliko lažje zbrali (44,2 %). Sklepamo lahko, da so učenci, ki uporabljajo slušalke, bolj tolerantni do hrupa.

4 RAZPRAVA

Slovenska zakonodaja predpisuje, da je dovoljena jakost hrupa v učilnicah 40 dB, mejna vrednost v šolskih prostorih je 60 dB, človeku škodljiv hrup pa je več kot 80 dB (Bilban 2015).

Meritve izvedene med pilotsko raziskavo pred enim letom v Osnovni šoli Ormož so pokazale, da sta najhropnejša prostora na šoli telovadnica ($A_s = 80,4$ dB) in jedilnica ($A_s = 78,7$ dB), medtem ko so hodniki in učilnice tišji med poukom ($A_s = 67,7$ dB), a je izven pouka znašal hrup v učilnicah (5-minutni odmor, glavni odmor, jutranje varstvo) $A_s = 76,8$ dB. Zbir meritev na šoli, zajeti v raziskavo, je pokazal, da srednja vrednost meritev hrupa znaša 76 dB, kar je nad mejno vrednostjo v šolskih prostorih in blizu človeku škodljivega hrupa.

Zvočno učno okolje učencev se je v času pouka na daljavo zelo spremenilo. Prisotnost motečega hrupa, ki je v šoli bil moteč, in zaradi katerega so imeli učenci pri pouku težave, se je v domačem učnem okolju občutno zmanjšala. Učenci (37,8 %) so v tem času postali bolj občutljivi na nenehen manjši hrup, ki v času pouka v šoli za njih ni bil tako moteč (29,0 %). Pri tem se občutljivost na nenehen manjši hrup glede na spol in starost statistično pomembno ne razlikuje v nasprotju z dojetanjem hrupa pred poukom na daljavo, ko so bili na hrup občutljivejši mlajši učenci in so imela dekleta višjo potrebo po tišjem okolju.

Rezultati ankete so pokazali, da so obstoječe presežene vrednosti hrupa v šolskih prostorih motile skoraj dve tretjini učencev. Ob vsem tem pa si je kar 81 % anketiranih učencev v šoli občasno zaželelo mir in tišino. Naše ugotovitve se skladajo z ugotovitvami raziskave (Čarič, Čudina 2003, 88), ki je bila izvedena na OŠ Spodnja Šiška, saj je tudi tam hrup motil podobne odstotke učencev (86 % starejših učencev (5.–8. razred), med mlajšimi učenci (3. in 4. razred) je hrup motil kar 96 % učencev); ob tem starejše učence manj kot mlajše, kar potrjuje ugotovitev strokovnjakov, da se slušni aparat z leti razvija in je pri mlajših učencih občutljivejši kot pri starejših.

Le slaba desetina učencev (9,8 %) v času pouka na daljavo ni uporabljala slušalk. Pred poukom na daljavo so učenci uporabljali slušalke v povprečju 151 minut. Pilotska raziskava 2 pa je pokazala, da so v času pouka na daljavo slušalke uporabljali v povprečju kar 195 minut; kar pomeni, da razlika prej in po znaša skoraj eno šolsko uro. V času pouka na daljavo delež učencev, ki so uporabljali slušalke do eno uro skoraj prepolovil, hkrati pa so se deleži vseh preostalih ur uporabe slušalk povečali.

Podatki tako povečane uporabe slušalk pri raziskovanem vzorcu slovenskih osnovnošolcev so zaskrbljujoči, saj je poglobljena raziskava o uporabi slušalk izvedena med švedskimi mladostniki (Widen idr. 2017) pokazala, da dvajset odstotkov udeležencev uporablja slušalke po 3 ure ali več ob vsaki

priložnosti (med hojo, učenjem, na avtobusu, spanjem ...). Od teh jih 88,6 % uporablja slušalke vsak dan ali večkrat na teden. Največ udeležencev švedske raziskave uporablja telefonske slušalke (49,4 %) ali pa navadne slušalke (37,9 %). V naši pilotski raziskavi 2 največ učencev uporablja ušesne (t. i. telefonske) slušalke (36,5 %), sledijo naglavne slušalke (31,1 %) in brezžične slušalke (23 %), najmanjši delež učencev uporablja brezžične ušesne slušalke.

Kar 14 % udeležencev švedske raziskave je poročalo, da slabše slišijo. Opravljene meritve sluha so pokazale, da imajo mladostniki, ki uporabljajo slušalke po več kot 3 ure na dan, težave s tinitusom. Tisti, ki poslušajo glasbo glasneje (večina jih poslušajo glasbo nad 85 dB), pa so imeli izmerjene slabše slušne pragove (Widen idr. 2017). Zdravniki opozarjajo na povečanje poškodb pri mladostnikih, saj se ne zavedajo, da je zmanjševanje slušnih sposobnosti neboleče in poteka v stopnjah (Mesojedec 2016).

Naši anketirani učenci so ob izpostavljenosti hrupu na šoli pred poukom na daljavo največkrat izpostavili težave pri zbranosti (89 %) in potrebo po glasnem govorjenju (66 %), manjkrat pa so izbrali glavobol (26 %) ali okvaro sluha (11 %). Ob tem moramo upoštevati, da učenci občutka glavobola pogosto najbrž ne povezujejo s poprejšnjim hrupom oz. so ob prvem anketiranju posamezniki komentirali, da je zdravnik sicer rekel, da ne slišijo najbolje, a da oni ne opazijo težav s sluhom. Pri samem pouku so imeli največ težav z zbranostjo, nemirnostjo, razdražljivostjo in glavobolom, izven pouka pa težave, povezane s sporazumevanjem. Pri pouku na daljavo po njihovih odgovorih ni veliko zunanjega hrupa, zvokov iz slušalk pa izgleda ne dojemajo kot hrup, zato najbrž tudi v odgovorih niso označili veliko težav, ki bi jih imeli zaradi hrupa pri pouku na daljavo. Tukaj bi veljalo opozoriti, da bi bilo najbrž potrebno tej vrsti hrupa, ki se ne sliši in ga mladostniki zaenkrat ne dojemajo kot hrup, a je zelo blizu njihovem občutljivemu, razvijajočemu se slušnemu organu, nameniti več edukacijske pozornosti, saj je hrup, ki prihaja iz slušalk, tihi »škodljiv« slušnemu organu in pogosti povzročitelj nemira in slabega počutja mladostnika.

5 ZAKLJUČEK

Hrup je eden pomembnih kazalcev kakovosti življenja in več kot ga je, nižja je kakovost življenja. Študije so pokazale, da že zvok govora moti šolske aktivnosti, kot so pisanje, razumevanje prebrnega in pomnjenje (Perham, Hodgetts, Banbury 2013 v Bilban 2005, 43). Prisotnost hrupa človeka pogosto postavlja v občutje stresa, temu sledijo trenutne posledice, kot sta padec koncentracije in slaba storilnost (tudi učna), dolgotrajna izpostavljenost hrupu pa vpliva tudi na zdravstveno stanje slušnega organa, srčni in hormonalni sistem človeka, človekovo spanje, razpoloženje, pravzaprav celostno psihosocialno počutje človeka.

Pred poukom na daljavo je 20 % anketiranih učencev odgovorilo, da ima težave zaradi hrupnega okolja, v času pouka na daljavo pa le 3,7 % učencev. Vrste težav, ki jih imajo učenci ob spremljanju pouka v hrupnem okolju na daljavo, so ostale podobne kot pred poukom na daljavo, le deleži odgovorov so se občutno znižali. Ob pridobljenih podatkih se je pomembno zavedati tudi subjektivnosti dojemanja zvoka, saj je dojemanje odvisno od poslušalčevega zdravstvenega stanja, njegove starosti, spola, socialnega, kulturnega in ekonomskega položaja, od njegove utrujenosti ... (Čarič, Čudina 2003, 86).

V času pouka na daljavo se je povečal delež učencev, ki uporabljajo slušalke. Uporaba slušalk se je v času pouka na daljavo povečala in kot kaže, je uporaba slušalk v času pouka doprinesla h kakovostnejšemu spremljanju razlage brez težav pri komuniciranju, zbranosti, poslušanju. A obstaja tudi možnost, da se je povečal odstotek učencev, ki ne opazijo direktnega hrupa (kot hrupa ni zaznaval del anketiranih učencev v šoli). Na ta podatek bi veljalo usmeriti pozornost in ga preučiti v poglobljeni raziskavi, saj je lahko hrup v slušalkah, ki je skrit okolici in ga otrok zatopljen v vsebino, glasbo ali igre več ne opazi kot hrup, toliko bolj nevaren za povečanje možnosti okvar slušnega aparata, zaradi tega pa tudi posledično pomeni zaskrbljujoč vpliv na psihofizično počutje mladostnikov, zato bi bilo smiselno nameniti več pozornosti vzgoji za harmonične zvoke in zmanjševanju nepotrebne hrupa.

6 LITERATURA

1. Berg, Gary A. 2020. Encyclopedia Britannica, Inc. Dostopno na: <https://www.britannica.com/topic/Britannica-Online> (1. 2. 2021).
2. Bilban, Marjan. 2005. Hrup kot spremljevalec sodobnega življenja. *Delo in varnost: revija za varstvo pri delu in varstvo pred požarom* 50(5): 9.

3. Bilban, Marjan in Tina Kek. 2015. Vpliv hrupa in kompleksne glasbe na kognitivne funkcije. *Delo in varnost* 60(5): 38–44.
4. Bistrup, Marie Luise, ur. 2001. *Health effects of noise on children and perception of the risk of noise*. Report from a project coordinated by the National Institute of Public Health Denmark. Copenhagen: National Institute of Public Health Denmark.
5. Burns, Mary. 2011. *Distance Education for Teacher Training: Modes, Models, and Methods*. Washington, DC: Education Development Center, Inc.
6. Carew, Peter in Valerie Sung. 2020. Vse več otrok slabše sliši. Bi lahko slušalke prispevale k izgubi sluha? (*Večer*, 14. 6. 2020) Dostopno na: <https://www.vecer.com/vecer-v-nedeljo/vse-vec-otrok-slabse-slisi-bi-lahko-slusalke-prispevale-k-izgubi-sluha-10183050> (19. 1. 2021).
7. Čarič, Ina in Mirko Čudina. 2003. Vpliv hrupa pri pouku v osnovni šoli. *EGES: energetika, gospodarstvo, ekologija Slovenije* 7(3): 86–89.
8. Fligor, Brian J. in Clarke L. Cox. 2004. Output levels of commercially available portable compact disc players and the potential risk to hearing. *Ear Hear* 25(6): 513–527.
9. Harrison, Robert V. 2008. Noise-induced hearing loss in children: A 'less than silent' environmental danger. *Paediatr Child Health* 13(5): 377–382.
10. Jeram, Sonja. 2014. Zvok, poslušanje in hrup v vrtcih. Dostopno na NIJZ: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/zvok_poslusanje_in_hrup_v_vrtcih_sonja_jeram.pdf (17. 1. 2021)
11. Jeram, Sonja. 2015. *Hrup in zdravje v osnovnih šolah*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Center za zdravstveno ekologijo. Dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hrup_in_zdravje_v_os_2016.pdf (21. 2. 2021).
12. Jeram, Sonja. 2016. *Hrup in zdravje v osnovnih šolah*. Poročilo o anketi. Ljubljana: NIJZ.
13. Jeram, Sonja. 2018. Interdisciplinary approach to controlling noise in children's facilities. *Euro-noise 2018*, 1833–1839. Dostopno na: https://www.euronoise2018.eu/docs/papers/308_Euro-noise2018.pdf (15. 1. 2021).
14. Jordan, Karmen. 2017. Tudi zvočno onesnaževanje lahko resno ogrozi vaše zdravje! (Utrinek, 20. 5. 2017). Dostopno na: <https://www.utrinek.si/zvocno-onesnazevanje> (30. 1. 2021).
15. Ministrstvo za okolje in prostor. 2012. *Zaščita pred hrupom v stavbah*. (Tehnična smernica TSG-1-005:2012). Dostopno na: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MOP/Dokumenti/Graditev/tsg_005_zascita_pred_hrupom.pdf (25. 1. 2021).
16. NIJZ (2014). Zvočno okolje v šolah in vrtcih. Dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/zvocno-okolje-v-solah-in-vrtcih> (5. 1. 2021).
17. Mesojedec, Nataša. (2016). *Hrup v delovnem in športnem okolju* (diplomsko delo). Univerza v Ljubljani: Fakulteta za elektrotehniko – Multimedijske komunikacije.
18. Rupnik Vec, Tanja (ur.). (2020) *Analiza izobraževanja na daljavo v času prvega vala epidemije covid-19 v Sloveniji*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Spletna izdaja. Dostopno na: www.zrss.si/pdf/izobrazevanje_na_daljavo_covid19.pdf (27. 1. 2021).
19. Šubic, Nika. 2017. *Izboljšanje akustične klime prostorov v vzgojno varstvenih ustanovah z upoštevanjem psihofizičnega odziva uporabnikov* (magistrsko delo). Univerza v Ljubljani: Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo.
20. Zulkepli Hj., Ibrahim in Richard Hazel Kiddo. 2000. Noise Pollution at School Environment Located in Residential Area. *Jurnal kejuruteraan awam* (journal of civil engineering) 12(2), 47–62.
21. Widen, Steven E. in Sara Basjo in Claes Möller in Kim Kähäri. 2017. Headphone Listening Habits and Hearing Thresholds in Swedish Adolescents. *Noise Health* 19(88): 125–132.

Anja Žavbi, univ. dipl. soc. ped.

OŠ Toma Brejca

POMEN POGOVORA IN SPROSTITVENIH DEJAVNOSTI MED IZOBRAŽEVANJEM NA DALJAVO THE IMPORTANCE OF CONVERSATION AND RELAXATION ACTIVITIES DURING DISTANCE LEARNING

POVZETEK

V sodobnem času, še posebej v izrednih situacijah, je izjemnega pomena poudarek na duševnem zdravju. Varovalni dejavniki so bistveni pri krepitvi duševnega zdravja in kot slednjim jim je potrebno posvečati posebno pozornost. Šolanje je v preteklem letu potekalo na nov, sprva neznan način dela. Pri tem se je potrebno zavedati, da so številni otroci izgubili varno šolsko okolje, ki jim je pred tem omogočalo napredek, razvoj osebnosti in pridobivanje življenjskih izkušenj. V prispevku so predstavljeni primeri metod dela tekom pouka na daljavo, ki so bili namenjeni sprostitvi ter nudenju psihosocialne pomoči osnovnošolskim učencem. Preko sprostitvenih dejavnosti, pogovorov, iger s pogovornimi karticami ter ozaveščanju čustev je bilo otrokom na daljavo nudena pomoč, z namenom zmanjšanja stisk in občutkov tesnobe, osamljenosti. V kratki analizi evalvacijskih vprašalnikov (polstrukturiranih intervjujev), ki zajemajo odgovore učencev po posameznih izvedenih dejavnostih, je izraženo njihovo razpoloženje ob začetku in koncu ure ter ocena dejavnosti. Analiza odgovorov podaja odgovor na vprašanje, kako in v kolikšni meri pogovor vpliva na počutje otrok. Ob analizi primerov so zapisane še specifične izkušnje z omenjenega področja. V vseh opisanih primerih se je počutje otrok vsaj deloma izboljšalo po individualni uri. V vzgojno izobraževalnem procesu bi bilo potrebno pomemben poudarek nameniti metodi pogovora in sprostitvenim dejavnostim. Metoda pogovora je vse prepogosto obravnavana z vidika minimaliziranja njenega pozitivnega vpliva na vedenje in reševanje čustvenih stisk. Z omenjeno metodo in dejavnostmi bi pomembno vplivali na duševno zdravje otrok in mladostnikov ter morda preprečili določene težave na čustvenem in vedenjskem področju. Delovanju na preventivnem delu bi imelo pomemben vpliv tudi v družbi.

Ključne besede: metoda pogovora, pouk na daljavo, sprostitvene dejavnosti, čustva, vedenje.

ABSTRACT

In modern times, especially in emergencies, the mental health care is very important. Protective factors are essential in strengthening mental health and they should be given special attention. In the past year the education took place in a new, initially unknown way of working. It's important to be aware that many children have lost safe school environment that previously allowed them to progress, develop their personalities and gain life experiences. The article presents examples of work methods during distance learning, which were intended to relax and provide psychosocial assistance to primary school students. Through relaxation activities, conversations, games with conversation cards and working on emotions, children were given help in order to reduce stress and feelings of anxiety, loneliness. A short analysis of the evaluation questionnaires (semi-structured interview), which include students' answers by individual activities, expresses their mood at the beginning and end of the lesson, and the assessment of the activities. In addition to the analysis of cases, special experiences in the mentioned field are also recorded. In all the cases described, children's mood has been at least partially improved after individual hours. During the educational process, significant emphasis should be placed on the method of conversation and relaxation activities. The method of conversation is all too often considered in terms of minimizing its positive impact on behavior and resolving emotional distress. This method and activities would affect the mental health of children and adolescents, perhaps also prevent certain emotional and behavioral problems. Acting on preventive work would have significant impact on society.

Key words: conversation method, distance learning, relaxation activities, emotions, behavior.

1 UVOD

V preteklem šolskem letu se je moralo osnovnošolsko izobraževanju v trenutku prilagoditi družbenim razmeram. Vzpostavil se je nov način izvajanja pouka v obliki pouka na daljavo. Hitro in brez prihodne priprave so učitelji in učenci prešli na nove komunikacijske kanale. Za duševno zdravje določenega števila učencev je imelo slednje negativne posledice.

Ljudem kot družbenim bitjem je socialna izolacija neprijetna. Vsekakor so določeni posamezniki, ki jim omenjeni način življenja ustreza in jim je tudi pouk na daljavo ustrezal. Pomembno pa je izpostaviti, da so številni otroci izgubi varno okolje, kjer so sprejeti, varni znotraj meja in strukture. V vseh stiskah, težavah so ostali sami. Prav zaradi omenjenega dejstva je bilo pomembno ohraniti stik preko videokonferenc, kar vsaj deloma omili občutek socialne izolacije, preko pogovorov pa razbremenitev čustvene napetosti.

1.1 Duševno zdravje

Oprelitev Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) je: »Duševno zdravje je stanje dobrobiti, v kateri posameznik lahko udejanji svoje sposobnosti in obvladuje običajne življenjske stresorje, dela produktivno in koristno ter je zmožen prispevati k svoji skupnosti« (WHO, 2004, str. 10, po Mikuš Kos 2019, 276). Duševno zdravje torej med drugim vključuje posameznikovo vpetost v socialne odnose in sposobnost obvladovanja težav. (Mikuš Kos 2019, 276)

Varovalni dejavniki (Jeriček Klanšček idr. 2016, 15) duševnega zdravja so med drugim:

- znotraj posameznika (npr. socialne veščine),
- v družini (npr. vzgojni stili),
- šolsko okolje in vrstniki (dobri vrstniški odnosi),
- v skupnosti (infrastruktura za preživljanje prostega časa).

Mikuš Kos (2019, 292) navaja, da je pomembna pomoč učiteljev ob stiskah otrok in mladostnikov. Izpostavila je problem, da je odvisna od učiteljeve srčnosti. Po avtoričinem mnenju bi morala biti kultura pomoči vgrajena v delovanje šole. Več naporov in strategij bi šole morale vlagati v spremenjanje psihosocialne klime, duševnozdravstvene kulture, kar bi aktiviralo pomoč na večih ravneh, npr. medvrstniško pomoč, solidarnost.

Dejavniki tveganja (Roškar idr. 2015, 3) za razvoj duševnih motenj pri otrocih in mladostnikih so lahko:

- individualni (npr. psihološka značilnost posameznika),
- družinski (npr. komunikacija),
- okoljski (npr. dostopnost do pomoči).

Ob odsotnosti varovalnih dejavnikov je možen razvoj tudi vedenjskih težav. Kot omenjata Kranjčan in Škoflek (2000), ima vsaka izmed vedenjskih motenj specifičen splet vzrokov za nastanek in patogeni razvoj. Ob tem avtorja dodajata, da tudi verjetnost in intenziteta pojavljanja nista povsem predvidljivi, saj sta odvisni od otrokovega trenutnega psihofizičnega stanja, senzibilnosti okolja za odklonsko vedenje ter raznih interaktivnih spodbud. Na podlagi omenjenih dejstev povzemata, da so si vedenjske motnje od vseh motenj najmanj podobne oziroma so najmanj enotne.

1.2 Pogovor

Pozitivni učinki in razlogi za pogovor z otroki so med drugim naslednjim (Test idr. 2010, 3):

- otroci uživajo v pogovorih z odraslimi,
- nekaj besed lahko otroke spodbudi k določeni dejavnosti,
- vprašanja, ki spodbujajo razmišljanje vplivajo na otrokovo razmišljanje in radovednost,
- odrasli lahko neposredno odgovarjajo na vprašanja,
- širjenje besedišča,
- ko se odrasli pogovarjajo z otroki spodbujajo socialni in čustveni razvoj.

Pogovor se v pedagoških diskusijah redko obravnava samostojno. V večini se obravnava skupaj z dialogom, interakcijo in diskurzom. Pogosto se uporablja kot učinkovit sestavni del pedagoških dejavnosti. Učitelj lahko preko pogovora izrazi pričakovanja glede vedenja, prav tako pa vpliva tudi na otrokove komunikacijske spretnosti. K slednjim prispevajo učiteljeva vprašanja, ton glasu, geste, drža in njegovo splošno vedenje izkazuje, kaj pričakuje od učencev. Učitelj in učenec oblikujeta tudi neke vrste družbeni kontekst in sistem komunikacije. (Rostanska 2012, 55)

Pogovori med odraslimi in otroci zagotavljajo izkušnje za socialni in čustveni razvoj. Preko njih otroci spoznajo, da imajo drugi ljudje drugačne perspektive, poglede. Ko se odrasli pogovarjajo z otroci o čustvih, jim to omogoča, da lažje razumejo lastna čustva in čustva drugih. Te izkušnje krepijo empatijo in otrokom omogočajo lažje vključevanje med sovrstnike in razumevanje le teh. S pogovorom lahko pomembno vplivamo na otrokovo vedenje in čustva. (Test idr. 2010, 5)

2 NAMEN IN CILJ

Namen raziskave je bil predvsem poudarek na pomenu pogovora pri delu z otroki. Vse prepogosto je pogovor spregledana metoda dela. Prav tako se v šolskem okolju minimalizira pomen pogovora za otrokov razvoj. Cilji raziskave dopolnjujejo namen, saj le tega podkrepijo s konkretnimi dejstvi ter povratnimi informacijami otrok. Raziskovalna vprašanja so se navezovala predvsem na počutje otrok:

1. Kako se počutiš danes? (Ob začetku individualne ure.)
2. Kateri dogodek je vplival na tvoje počutje?
3. Kako se počutiš ob koncu individualne ure?

Poleg omenjenih so opisane še posamezne metode za sprostitvene dejavnosti, ki so prav tako učencem pomagale pri razbremenitvi.

3 METODE

Kot raziskovalna metoda je bil uporabljen polstrukturiran intervju. Ob omenjeni deloma še študija primera (določenih delov posameznih primerov). Uporaba polstrukturiranega intervjuja omogoča prilagodljivost vprašanj posamezniku. V raziskavo so bile vključene 4 učence in 2 učenca. Prvo in zadnje vprašanje sta bila zaprtega tipa, vmesno vprašanje pa je bilo odprtega tipa in je dopuščalo možnost dodatnih podvprašanj za dodatno pojasnitev odgovora. V raziskavi so vsi sodelovali prostovoljno, odgovori sodelujočih so bili zapisani. Zagotovljena je popolna anonimnost vključenih učencev. Učence, vključene v raziskavo, so stare 10, 11, 12 in 14 let, starost učencev pa je 10 in 14 let.

Odgovor na prvo vprašanje so vrednotili na lestvici od 1 do 10, pri čemer 1 pomeni zelo slabo, 10 pa odlično. Na enak način kot prvo so vrednotili tudi zadnje vprašanje o počutju. Vmesno vprašanje je bilo odprtega tipa in je dopuščalo razvoj dialoga, pogovora in analize s pomočjo podvprašanj. Raziskava je bila opravljena v januarju 2021.

4 REZULTATI

V raziskavi so bile oblikovane naslednje kategorije: počutje (ob začetku ure), dogodek, počutje (ob koncu ure). Kategorije so bile oblikovane na osnovi raziskovalnih vprašanj. Znotraj posameznih kategorij so bile oblikovane kode, ki v največji meri ponazarjajo dobljene odgovore:

- počutje (ob začetku ure): dobro, slabo, številčna opredelitev,
- dogodek: ocena, družina, prijatelji,
- počutje (ob koncu ure): dobro, bolje, številčna opredelitev.

Počutje ob začetku ure so vrednotili besedno ali številčno na lestvici. V nadaljevanju smo se glede na oceno počutja usmerili na dogodke, ki so razlog za omenjeno oceno. Pri učenki 9. razreda, ki je svoje počutje ocenila s 6, je bil razlog za to ocena (‘Ni fer, ker mi je učiteljica dala težka vprašanja in je hotla, da dobim slabo oceno.’). V nadaljevanju je bil pogovor usmerjen na analizo dogodka in posledice. Tekom pogovora se je učenka pomirila, prav tako je ugotovila, da lahko situacijo popravi. Ob koncu ure je svoje počutje ocenila z 9.

Učenka 5. razreda je svoje počutje ob začetku ocenila s 7. Kot razlog je navedla težave prijateljice (‘Prijateljici je zelo hudo, ker se starši ločujejo. Učeri je z mano jokala in nisem vedla, kaj naj ji rečem.’). V nadaljevanju je sledil pogovor o prijateljici, njenih čustvih, situaciji, nato je bila pozornost preusmerjena na učenko, njena čustva in stisko. Z zapisom idej, na kakšen način lahko pomaga prijateljici, se je razbremenila in ob koncu ure svoje počutje ocenila z 10.

Učenka 7. razreda je doživljala stisko, ker ni znala naloge pri enem izmed predmetov. V začetku ure je svoje počutje ocenila s 7. Izrazila je odpor do omenjenega predmeta (‘Sovražm to nalogo.’). V začetku

sva izvedli nekaj dihalnih vaj za sprostitev. Nato je sledilo umirjanje, da je situacija rešljiva, zatem pa sva pogledali še nalogo. Ob koncu ure je svoje počutje ocenila z 9 in dodala, da ji je ura zelo koristila.

Ostali učenci, sodelujoči v raziskavi, so svoje prvotno počutje ocenili z 1, 6 in 4. Učenka 6. razreda je podala oceno 1, zaradi smrti hišnega ljubljence. Potrebovala je časovno daljši pogovor in umirjanje. V trenutku, ko je potrebovala pomoč je bila sama in se je vsaj preko pogovora deloma pomirila. Učenec 9. razreda je za svoje počutje podal oceno 6, kot razlog pa je navedel neprimerno vedenje svojega sošolca (‘Kar neki je vsem povedal, kr je rekel, da bo tiho.’). Dogovorila sva se, da eno uro izvedemo skupaj s sošolcem in sprejmemo dogovore, ki se jih bosta držala. Po uri je učenec svoje počutje ocenil z 8. S 4 je svoje počutje ocenil učenec 5. razreda in sicer zaradi bratovega vedenja (‘Uniču mi je dan, ker se ni igral igro.’). Tekom pogovora sem ugotovila, da je učenec že cel teden čakal, da se bodo skupaj, družinsko igrali družabno igro, vendar brat ni želel sodelovati oziroma je sodeloval jezen. Zmotilo ga je tudi to, da njegov brat s svojimi prijatelji lepo igra igrice, z njimi pa ne more sodelovati pri eni. Ob koncu ure je svoje počutje ocenil z 8.

Poleg pogovora sem tekom pouka na daljavo pogosto uvedla različne sprostitvene dejavnosti.

Preko videokonference smo skupaj z učenci pekli božične piškote. Izkušnja je bila zelo prijetna, saj so bili učenci navdušeni. Poleg zabave, so bili ponosni nase, ker so zmogli nekaj ustvariti sami, kar je zelo pozitivno vplivalo na njihovo samopodobo. Številni so mi med peko večkrat poudarili, da to prvič opravljajo sami.

Branje knjig in interpretacija zgodb je bila učencem zelo prijetna. Predvsem jih je pomirjalo in jih spodbudilo k razmišljanju. Na podlagi zgodb so pogosto izpostavili določene lastne izkušnje. Ob zgodbah smo ustvarjali tudi ob glasbi.

Pogovorne karte, ki se navezujejo na različna področja, z veseljem sprejmejo tekom individualnih in tudi skupinskih ur. Igro z omenjenimi kartami so učenci pogosto izrazili željo. Preko kart so krepili kritično mišljenje, hkrati pa razmišljali in se pogovarjali o čustvih ter različnih življenjskih situacijah.

Preko videokonferenc smo tudi telovadili, kar je bilo motivacijsko za vse udeležence. Prav tako so bili pri dejavnostih bolj vztrajni, ker so bili v skupini. Učenci so pogosto izrazili, da se tekom pouka na daljavo premalo gibajo.

5 RAZPRAVA

Rezultati, predstavljeni v analizi, poudarjajo pomen pogovora in sprostitvenih dejavnosti pri delu z učenci. Vse opisane individualne ure so se začele s slabše ocenjenim počutjem učencev in preko spontanega pogovora o težavah, stiskah se je počutje vsaj deloma izboljšalo. Učenci v tovrstnih trenutkih potrebujejo aktivnega poslušalca in sogovornika, ki je do njih sočuten, empatičen. Preko pogovorov učenci krepijo čustveno inteligenco, prav tako tovrsten način dela omogoča izkustveno učenje, kar pomeni, da bodo tudi učenci pripravljeni pomagati drugim v stiski. Preko pogovora in vzpostavljenega odnosa lahko odrasli pomembno vplivamo na otrokovo vedenje in čustvovanje.

Tekom pouka na daljavo bi bilo potrebno omenjenim metodam dela nameniti več pozornosti. Učenci se namreč znajdejo v stiskah sami, pogosto v bližini ni staršev v določenih trenutkih, ker imajo službene obveznosti. Z ozirom na predstavljene primere je razvidno, da je učencem pogovor koristil in je omilil čustveno stisko, ki bi se v nasprotnem primeru poglobljala. Vsekakor je pričujoča analiza in prispevek le začetek in majhen delček, ki odpira številna nadaljnja vprašanja in možnosti za raziskave. Področje oziroma tematiko bi bilo smiselno preučiti še s kvantitativno metodo in z večjim vzorcem. Nadaljnje delo je mogoče tudi v smislu primerjalne raziskave, pri čemer bi bila določena raziskava ponovljena po letu ali dveh usmerjenega dela na področju duševnega zdravja. S tematiskimi delavnicami bi bilo mogoče poudarjati pomen pogovorov za celosten razvoj učencev. Slednje bi morebiti vplivalo tudi na zmanjšanje števila osebnostnih in drugih motenj, ki se pojavljajo predvsem na prehodu oziroma v obdobju odraščanja.

6 ZAKLJUČEK

Na osnovi kratke raziskave je razvidna pomembnost uporabe metode pogovora pri delu z učenci v osnovni šoli. Glede na dobljene rezultate pozitiven vpliv na čustveno stanje otrok ni zanemarljiv. Ključne ugotovitve raziskave se navezujejo na vpliv pogovora za duševno zdravje otrok. Pri zapo-

slenih v vzgojno izobraževalnih ustanovah bi bilo potrebno ozaveščati pomen pogovora ter vpliva na duševno zdravje, psiho-socialni razvoj in samopodobo otrok. Omenjeni metodi bi bilo potrebno nameniti vsaj dve šolski uri mesečno, hkrati bi bilo priporočljivo izvajanje tudi intervizij ali supervizij za zaposlene. Usmerjeni ali spontani pogovori bi omogočali tudi hitrejše zaznavanje moredbitnih čustvenih in vedenjskih težav pri otrocih oziroma mladostnikih. Pomemben poudarek pri omenjenem delu je spoštovanje načela zaupnosti ter varovanja osebnih podatkov. Obravnavanega primera bi se lahko lotili bolj poglobljeno, pri čemer bi v daljšem časovnem obdobju v raziskavo vključili več udeležencev. Z dodatnimi raziskovalnimi vprašanji bi bilo mogoče usmerjeno delo glede na posamezna področja (šolsko delo, motivacija, odnosi...). Vse predhodno omenjene trditve, ugotovitve bi pomembno prispevale tudi k preventivnemu delovanju na področju duševnega zdravja in morebiti preprečile določene težave, ki se pojavijo ob nereševanju sprotnih stisk, ki se pojavljajo tekom šolanja in med odraščanjem.

7 LITERATURA

1. Jeriček Klanšček, Helena. Roškar, Saša. Britovšek, Karmen. Scagnetti, Nina. Kuzmanič, Marja. 2016. Mladostniki o duševnem zdravju. Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje.
2. Kranjčan, Mitja. Škoflek, Ivan. 2000. Pregled nekaterih fenomenoloških klasifikacij motenj vedenja in osebnosti otrok in mladostnikov. *Socialna pedagogika* 4(2), 167-180.
3. Mikuš Kos, Anica. 2019. Duševne težave in motnje otrok ter mladostnikov – kako zmanjšati razkorak med potrebami in možnostmi pomoči. *Socialna pedagogika* 23(3-4): 273-299.
4. Rostanska, Eugenia. 2012. Conversation between Child and Adult as Educational Experience. *Acta Tehnologica Dubnicae* 2(2): 52-56.
5. Roškar, Saška. Jeriček Klanšček, Helena. Konec Juričič, Nuša. 2015. Duševno zdravje otrok in mladostnikov. Dostopno na: https://www.zdravjemladih.si/data-si/file/dusevno_zdravje.pdf (20. februar 2021).
6. Test, E. Joan. Cunningham, D. Denise. Lee, C. Amanda. 2010. Talking With Young Children: How Teachers Encourage Learning. Dostopno na: http://www.grecs.org/wp-content/uploads/2015/01/Talking_With_Young_Children.pdf (20. februar 2021).



9. ZNANSTVENA KONFERENCA Z MEDNARODNO UDELEŽBO
ZA ČLOVEKA GRE: DIGITALNA TRANSFORMACIJA
V ZNANOSTI, IZOBRAŽEVANJU IN UMETNOSTI

9th SCIENTIFIC CONFERENCE WITH INTERNATIONAL PARTICIPATION
ALL ABOUT PEOPLE: DIGITAL TRANSFORMATION
IN SCIENCE, EDUCATION AND ARTS

organized by Alma Mater Europaea - ECM & European Academy of Sciences and
Arts under the auspices of the President of the Republic of Slovenia, Mr. Borut Pahor

Maribor, March 19, 2021