

SPREMEMBE SOCIALNIH OPOR ŠTUDENTK IN ŠTUDENTOV V OBDOBJU EPIDEMIJE IN NJIHOVA POVEZANOST Z DUŠEVNIMI STISKAMI

47

CHANGES IN STUDENTS' SOCIAL SUPPORT DURING THE
EPIDEMIC AND THEIR CONNECTION WITH MENTAL DISTRESS

Jana Rapuš Pavel, *dr. soc. ped.*

*Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani, Kardeljeva ploščad 16, 1000 Ljubljana
jana.rapus@pef.uni-lj.si*

Olga Poljšak Škraban, *dr. soc. ped.*

*Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani, Kardeljeva ploščad 16, 1000 Ljubljana
olga.poljsak@pef.uni-lj.si*

Nina Amon Podobnikar, *univ. dipl. soc. ped.*

*Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani, Kardeljeva ploščad 16, 1000 Ljubljana
nina.amonpodobnikar@pef.uni-lj.si*

Mija M. Klemenčič Rozman, *dr. soc. ped.*

*Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani, Kardeljeva ploščad 16, 1000 Ljubljana
mija.klemencic@pef.uni-lj.si*

POVZETEK

Prispevek predstavlja analizo raziskave z naslovom »Položaj študentov in študentk UL v razmerah covid-19«, ki se v enem delu usmerja v raziskovanje vpliva epidemije na omrežja njihovih socialnih opor. V obdobju epidemije lahko omrežja socialnih opor predstavljajo pomemben varovalni dejavnik pri

spoprijemanju mladih z duševnimi stiskami. V raziskavi smo se osredinile na vire socialnih opor in subjektivno oceno zadovoljstva z njimi ter na povezanost teh dejavnikov z nekaterimi sociodemografskimi značilnostmi in duševnimi stiskami mladih. Pri tem smo posebno pozornost namenile prijateljski socialni mreži. Analiza je pokazala, da družina in prijatelji študentom med epidemijo predstavljajo pomemben vir opore, a je podpora pri prijateljih upadla. Med epidemijo sta se zmanjšala tudi število oseb, ki so mladim v oporo, in zadovoljstvo z viri socialnih opor. Rezultati kažejo, da je večje zadovoljstvo z viri socialnih opor povezano z odsotnostjo duševnih stisk med epidemijo. Ugotavljamo, da je epidemija pomembno zaznamovala socialne odnose mladih, pri čemer so bili še posebej ranljivi tisti, katerih mreže socialnih opor so bile šibke že pred epidemijo. Rezultati naše raziskave nakazujejo trende sprememb socialnih opor v obdobju epidemije. Izsledki ponujajo razmislek, kako bi lahko različni akterji in institucije v podobnih kriznih situacijah podprli omrežja socialnih opor ter na ta način delovali varovalno na področju duševnega zdravlja mladih.

KLJUČNE BESEDE: *epidemija, covid-19, socialne opore, študenti, prijateljstvo, duševne stiske.*

ABSTRACT

The article presents a research analysis entitled Position of Students at the University of Ljubljana during COVID-19 in Slovenia, which in one part focuses on exploring the impact of the epidemic on their social support network. During the epidemic, social support networks can be an important protective factor for tackling mental distress in young people. The research focused on sources of social support and subjective assessment of satisfaction with them, as well as on the links between these factors and some socio-demographic characteristics and mental distress in young people. The authors also paid particular attention to students' social networks of friends. The analysis showed that during the epidemic

family and friends have represented an important source of support, whereas support from friends has declined. In addition, the number of people who are of support to young people during the epidemic and the satisfaction with sources of social support have decreased. Results show that greater satisfaction with sources of social support is associated with absence of mental distress during the epidemic. The authors conclude that the epidemic has significantly affected the social relations of young people, with those whose social support networks were weak before the epidemic being particularly vulnerable. The results of our research indicate trends in changes in social support during the epidemic. The findings prompt a reflection on how different stakeholders and institutions could support social support networks in similar situations of crisis and thus act as a protective tool in the field of mental health of young people.

KEYWORDS: *epidemic, covid-19, social support, students, friendship, mental distress.*

UVOD

»... Če ne bi imela tako dobre podpore svojih najbližjih, vsega tega gotovo ne bi zmogla, zato sem v tem študijskem letu najbolj hvaležna za ljudi, ki me "držijo" pokonci in so vedno tam zame, hkrati pa tudi meni dajo možnost, da sem jaz tam zanje. Med epidemijo sem se naučila, da so človeški stiki najpomembnejši.«¹

Covid-19 je bil 11. marca 2020 s strani Svetovne zdravstvene organizacije razglašen za pandemijo (World Health Organization, 2020), zaradi česar so vlade držav po svetu za omejitve širjenja bolezni uvedle in priporočile karanteno, samoizolacijo in socialno distanciranje. Čeprav so te prakse zmanjšale tveganje za prenos

1 Citat predstavlja enega od odgovorov na zadnje, odprto vprašanje v anketi »Ali bi si želeli še kaj dodati v povezavi z vsebino ankete in doživljanjem svojega položaja v razmerah epidemije?«

okužbe, so na drugi strani sprožile velika tveganja za različne psihosocialne stike in pomanjkanje povezanosti med ljudmi (Pantell in Shields-Zeeman, 2020). V času razmer, povezanih z epidemijo, se je spričo uvajanja zdravstvenih ukrepov tudi za študentke in študente s prehodom študija na daljavo življenje bistveno spremenilo. Zaradi socialnega distanciranja so se sicer zmanjšala tveganja za prenos bolezni, ukrepi pa so prinesli večje tveganje za medosebne odnose in socialno izolacijo študentk ter študentov. Prav v razvojnem obdobju poznega mladostništva oz. prehoda v odraslost imajo socialni odnosi pomembno vlogo, saj ključno prispevajo k razvoju ostalih temeljnih področij razvoja (oblikovanja identitete, raziskovanja osebnih življenjskih možnosti, razvoja psihološke in finančne samostojnosti ter stabilnosti, preoblikovanja odnosov z vrstniki ter prijatelji in partnerstva, pripravi na poklicno delo) (Zupančič in Puklek Levpušček, 2018). Obdobje mladih na prehodu v odraslost je torej že po definiciji precej nestabilno, kar je epidemija le še poglobila, zato so bili med epidemijo mladi v tej starostni skupini še posebej ranljivi.

V raziskovanju omenjenega področja izhajamo tudi iz razumevanja sodobnega družbenega življenja, pri čemer spoznanja kažejo, da se vsakdanje življenje posameznika in njegove medosebne vezi v pozni moderni transformirajo in postajajo šibkejše ter kratkotrajnejše, posamezniki pa so odtujeni in odnosi med njimi površinski ter individualizirani, narejeni po meri posameznika. Danes se povezave med posamezniki rušijo, ti vse bolj sami določajo skupnosti in povezave, v katere vstopajo. Tako vsakdo postaja gradnik svojih socialnih mrež. Družbena moč in veljava posameznika pa je toliko večja, kolikor trdnejša in bolj razvejana je socialna mreža potencialnih solidarnostnih izmenjav, ki mu je na voljo (npr. Ule, 2008).

Omrežja socialnih opor so mladim lahko predstavljala pomemben varovalni dejavnik pred izzvanim stresom zaradi prenosa bolezni in drugimi okoliščinami epidemije. Zmanjšanje socialnih interakcij in pomanjkanje socialnih opor pa je v okoliščinah epidemije lahko tudi neugodno zaznamovalo življenje in duševno zdravje mladih, saj so bili medosebni odnosi v okoliščinah epidemije zaznamovani na različne načine, kot so npr.: s pomanjkanjem socialne opore; socialne opore so mladim v novih okoliščinah lahko postale

pomembnejše kot kadarkoli prej; pokazal se je pomen fizičnih stikov za vzdrževanje socialnih vezi (Ayers idr., 2022). Kot kažejo nekatere raziskave, so se socialne vezi v okoliščinah različnih ukrepov v obdobju epidemije lahko tudi krepile glede na možnosti prostorske bližine; bolj so se krepile že sicer tesnejše vezi mladih in vezi, ki so jim v obdobju epidemije pripisovali večji pomen (prav tam).

V prispevku se osredinjamo na socialne opore študentk in študentov v času epidemije. V literaturi obstaja več različnih opredelitev socialne opore. Socialna opora je večdimenzionalni koncept, pri katerem se je v preteklosti poudarjala predvsem emocionalna razsežnost te opore, novejše opredelitve pa v definiranju poudarjajo tudi proces interakcije in komunikacije med ljudmi (Lahe idr., 2020).

Ena izmed celovitejših in uveljavljenih opredelitev socialne opore je Vauxova (1988), ki jo opredeli kot dinamični proces izmenjav med posameznikom in socialnim omrežjem. Razdeli jo na tri osnovne razsežnosti: na vire socialne opore (socialno omrežje ali del omrežja, na katerega se posameznik obrne po nasvet ali pomoč), na oblike socialne opore (dejanja z namenom nudenja pomoči) ter na posameznikovo subjektivno oceno virov in oblik socialne opore (zadovoljstvo s prejeto socialno oporo in presojanje, ali je bila socialna opora učinkovita). Pozornost v prispevku je namenjena predvsem socialnim virom ter oceni zadovoljstva študentk in študentov s socialno oporo.

Subjektivno oceno virov in oblik opore za mlade v Sloveniji si lahko približamo skozi podatke raziskave Mladina 2020 (Lahe idr., 2020), v kateri je bilo ugotovljeno, da se mladi v Sloveniji po oporo raje kot na institucije obrnejo na neformalno mrežo, tj. na starše, partnerje, prijatelje, pri čemer največji delež socialne opore mladim nudijo starši. K staršem se mladi najpogosteje obračajo po materialno pomoč, sledijo ji pomoč pri reševanju stanovanjske problematike, oskrba v primeru bolezni, zaposlitev, na zadnjem mestu pa je pomoč pri osebnih težavah (prav tam). Podatki omenjene raziskave so še pokazali, da se po čustveno oporo mladi v Sloveniji najraje zatekajo k prijateljem in partnerjem, medtem ko so sodelujoči v raziskavi Mladina 2000 večjo prednost dajali partnerju (Miheljak in Ule, 2000). Spodbuden podatek raziskave Mladina 2020 je tudi, da ima v Sloveniji najmanj 89,4 % mladih nekoga, na

kogar se lahko obrnejo po pomoč. V raziskavi je še ugotovljeno, da pomembno vlogo pri izbiri opore pri mladih igrata tudi spol in starost. S starostjo mladih upada opora na starše pri vseh oblikah pomoči in rahlo narašča opora na sorojence, partnerje in tudi na formalne vire pomoči (Lahe idr., 2020).

Socialna opora je tudi eden izmed najpomembnejših pojasnjevalnih dejavnikov za preprečevanje stresa in posledic stresa, ki se odražajo pri splošnem in duševnem zdravju posameznika. Thoits (1985, v Hlebec in Kogovšek, 2003) v zvezi s tem opozori, da ima socialna opora pri zdravju lahko tudi negativno plat, zlasti kadar znotraj omrežij socialne opore obstaja stresnost zaradi konfliktnosti in nerazumevanja. Gabrovec idr. (2021) navajajo, da se je življenje na področju socialnih stikov študentov s širšo družino ali prijatelji v času epidemije za največ anketiranih poslabšalo (43,2 %), za 33,8 % pa celo zelo poslabšalo. Poleg osebne odpornosti in sposobnosti obvladovanja obremenilnih okoliščin je socialna opora v številnih raziskavah opredeljena kot varovalni dejavnik pred stiskami v stresnih okoliščinah nesreč in pri izbruhih bolezni (Labrague idr., 2021; Turska in Stępień-Lampa, 2021; Xiao idr., 2020; Yu idr., 2020). Omrežja socialne opore v teh okoliščinah posamezniku omogočajo izmenjavo informacij o izkušnjah spoprijemanja z boleznijo, možnostih zdravljenja, stranskih učinkih bolezni itd. Z izmenjavo informacij posamezniki krepijo občutek pripadnosti, skrbi drugih zanje, kar lahko prispeva k nižji stopnji anksioznosti in depresije ter k boljšemu odzivanju na stresne okoliščine (prim. Griffiths idr., 2012; Portugal idr., 2016). Tudi Langan idr. (2017) ugotavljajo, da sta vrstniška in družinska opora ključni vir pomoči posamezniku pri obvladovanju situacij v stresnih okoliščinah nesreč, izrednih kriz in v primeru izbruhov nalezljivih bolezni.

V nadaljevanju navajamo spoznanja nekaterih tujih in domačih raziskav, ki so se v obdobju epidemije usmerjale v raziskovanje položaja študentske populacije in značilnosti socialnih vezi in opor ter duševnega zdravja. Švicarska študija (Elmer idr., 2020), v kateri so avtorji v času epidemije raziskovali spremembe omrežij socialne opore med študenti in študentkami v povezavi s težavami duševnega zdravja, je pokazala tako prednosti kot neugodne posledice spremenjenih socialnih vezi za duševno zdravje mladih. Študentje

so bili v času sprejetih ukrepov v povprečju bolj depresivni, nekoliko bolj anksiozni, bolj pod stresom in so se počutili bolj osamljene kot izven obdobja epidemije. Pozitivni vplivi pa so se v danih okoliščinah pokazali pri zmanjšanju doživljanja tekmovalnosti med študenti in v odsotnosti stresa zaradi hitenja. Posledično so ukrepi v času epidemije študentom v medosebnih odnosih povzročili več skrbi za družino in prijatelje, stiske študentov pa so bile izražene tudi v povezavi z osamljenostjo zaradi zmanjšanja stikov in opore osebne socialne mreže. Gallegoss idr. (2022) so v ameriški raziskavi med študentsko populacijo proučevali, kako sta intimnost in individuacija v družinskih medgeneracijskih odnosih vplivali na soočanje študentov s stresom ter na spremembe v kakovosti odnosov. Rezultati so pokazali, da med epidemijo več družinske medgeneracijske intimnosti predstavlja za posameznika bolj pozitivne spremembe v kakovosti odnosov z družino, s prijatelji in z drugimi ljudmi ter daje študentom več zadovoljstva z življenjem. V slovenski raziskavi so Kerč idr. (2021) v obdobju epidemije analizirali potrebe po psihosocialni pomoči posebej za določene dele populacije, med drugim tudi študentske. Raziskava je pokazala, da je najvišji delež študentov, vključenih v raziskavo, med epidemijo poiskal pomoč pri prijateljih, sosedih in znancih, skoraj toliko pa se jih je obrnilo tudi na družinske člane. Skoraj polovica pa jih je poročala o tem, da se zanesejo sami nase.

Prijateljstva zagotavljajo še posebej pomembno socialno oporo in koristi za duševno zdravje mladih, epidemija pa je mladim zelo omejila interakcijo s prijatelji. Raziskave kažejo, da so prijateljstva med mladimi pomembna za ohranjanje dobrega počutja in prijetnih čustev tudi pozneje v življenju (Miche idr., 2013). Obdobje pozne moderne pa tudi korenito spreminja naravo prijateljstev. Misztal (1996, v Kregelj, 2016) meni, da kot posledico sprememb lahko opazimo povsem nove tipe prijateljstev, ki so zelo specializirani in fragmentirani ter nam dopuščajo raznolikost prijateljev za različne priložnosti. Ugotovitve kanadske študije (Buote idr., 2007), izvedene med študenti, kažejo, da se študenti, ki so obiskovali 1. letnik univerze, novemu šolskemu sistemu in načinu življenja bolje prilagodijo, če v času študija stkejo različna nova poznanstva in prijateljstva. S študijo so ugotovili, da je odprtost do novih poznanstev

pomemben dejavnik pri formiranju prijateljstev, prav tako pa so se študentje, ki so sklenili veliko novih poznanstev, bolje prilagodili življenju na univerzi (prav tam).

Avtorji (Ayers idr., 2022), ki so raziskovali področje prijateljstev in so tudi mlade povprašali o njihovih prijateljstvih med epidemijo, so ugotovili, da so mlajši ljudje za razliko od starejših poročali o več negativnih učinkih epidemije na svoja prijateljstva, vključno z izpostavljenim doživljanjem izolacije in osamljenosti zaradi prekinjenih možnosti prijateljskih stikov. Ugotovili so tudi, da so bili stres, izolacija in zaznavanje občutka krivde povezani z večjim tveganjem za sklepanje novih prijateljstev in za obiskovanje prijateljev. Rezultati omenjene študije še kažejo, da epidemija različno vpliva na prijateljstva med različnimi demografskimi skupinami (prav tam). Nemška kvalitativna študija (Lippke idr., 2021), izvedena med študenti, je med drugim pokazala, da so študentje predvsem prvih letnikov pogrešali poglobljene vezi s svojimi študijskimi kolegi in živ stik s prijatelji, posebej v primeru doživljanja stisk in kriznih situacij zaradi epidemije.

NAMEN DELA

V delu raziskave, ki se nanaša na socialne opore študentk in študentov pred in med epidemijo covid-19, nas je zanimalo, kako se viri socialnih opor in zadovoljstvo z njimi razlikujejo glede na spol, področje in letnik študija ter glede na okolje bivanja. Med vire socialnih opor so bile uvrščene različne osebe, ki lahko nudijo oporo, tako z vidika formalne kot neformalne socialne mreže. Poleg tega nas je zanimalo skupno število oseb, ki so to podporo nudile. Posebno pozornost smo namenile prijateljski socialni mreži. Za vse navedeno nas je zanimala primerjava dveh časovnih obdobj – pred in med epidemijo (v študijskem letu 2020/21) – in njihova povezanost z doživljanjem duševnih stisk. Raziskovalna vprašanja, ki smo si jih zastavile, so bila naslednja:

1. Katere osebe predstavljajo študentkam in študentom vir socialne opore in kako so bili zadovoljni s temi oporami v življenju

- pred in med epidemijo? Koliko oseb jim je nudilo oporo v obeh časovnih obdobjih?
2. Ali so bile med epidemijo zaznane spremembe zadovoljstva s socialnimi oporami in številom teh opor? Ali obstajajo razlike v značilnostih socialnih opor študentk in študentov v obeh časovnih obdobjih glede na spol, področje in letnik študija ter okolje bivanja?
 3. Ali se prijateljski odnosi razlikujejo glede na značilnosti socialnih opor študentk in študentov v obeh časovnih obdobjih glede na spol, področje in letnik študija ter okolje bivanja?
 4. Ali sta zadovoljstvo z viri socialnih opor in število oseb, ki so v oporo v obdobju pred in med epidemijo, povezana s prisotnostjo oz. odsotnostjo duševnih stisk? S podporo katerih oseb je pomembno povezana odsotnost teh stisk?

METODA

V prispevku prikazujemo kvantitativno analizo dela podatkov raziskave z naslovom »Položaj študentov in študentk UL v razmerah covid-19«, ki smo jo izvedli na Oddelku za socialno pedagogiko Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani ob koncu študijskega leta 2020/21. Zasnova in izvedba raziskave je predstavljena v tej tematski številki v uvodnem članku z naslovom »Uvodnik: Spremembe študentskega življenja v obdobju epidemije covid-19«. Vzorec raziskave predstavlja 1424 študentk in študentov UL ter je natančneje predstavljen v omenjenem uvodniku. Rezultati, prikazani v tem prispevku, izhajajo iz pridobljenih podatkov, ki se nanašajo na spremembe socialnih opor v obdobju epidemije in na njihovo povezanost z doživljanjem duševnih stisk.

V analizi smo kot neodvisne spremenljivke upoštevale naslednje demografske kazalnike: spol, področje in letnik študija ter okolje bivanja.

Odvisne spremenljivke pa predstavljajo:

- viri socialne opore pred in med epidemijo – v izbiro so bile ponujene kategorije oseb, ki so lahko v oporo v različnih

življenjskih položajih: nihče, partner/ka, starš/i, brat/je, sestra/e, drugi/e sorodniki/ce, prijatelj/i, prijateljica/e, kolegi/ce s fakultete, sosedi/e, znanci/ke, sodelavci?ke, strokovni/e delavci/ke, stiki preko socialnih omrežij (mogoča odgovora da, ne);

- ocena zadovoljstva z oporo teh socialnih virov (lestvica od 1 – od zelo nezadovoljen/a do 4 – zelo zadovoljen/a);
- število oseb, na katere se vprašani lahko vedno zanesejo (odprto vprašanje brez vnaprej ponujenih odgovorov);
- značilnosti sprememb v prijateljstvu v času epidemije – mogoči odgovori²: ni sprememb v prijateljstvu, vsaj eno prijateljstvo se je končalo, vsaj eno prijateljstvo se je okrepilo, eno prijateljstvo je bilo sklenjeno na novo, v času epidemije nisem imel/a nobenih prijateljev/ic (mogoča odgovora da, ne);
- soočanje z duševnimi stiskami v času epidemije (mogoča odgovora da, ne).

REZULTATI

SOCIALNI VIRI IN SPREMEMBE V ZADOVOLJSTVU TER ŠTEVILU SOCIALNIH OPOR MED EPIDEMIJO GLEDE NA IZBRANE SOCIODEMOGRAFSKE ZNAČILNOSTI

V poglavju predstavljamo rezultate, ki se nanašajo na prvi dve raziskovalni vprašanji.

V **PREGLEDNICI 1** predstavljamo odgovore sodelujočih na vprašanje »Na koga se lahko zanesete, da vam je v oporo ne glede na to, v kakšnem položaju se znajdete v življenju?« Iz preglednice je razvidno, da se mladi lahko najbolj zanesejo na starše, nato na prijatelje, sledijo sorojenci in nato partnerji. Odstotek slednjih je razumljiv, saj je bilo le nekaj manj kot polovica vprašanih pred epidemijo v

² Uporabili smo prirejeno lestvico iz vira »Thinking about your friendships during the coronavirus outbreak, which of the following have you experienced as a result of the coronavirus outbreak?«

<https://www.statista.com/statistics/1196364/covid-19-impact-on-friendships-in-europe/#statisticContainer>

partnerski zvezi. Do statistično značilnih razlik v iskanju socialne opore pred in med epidemijo prihaja le pri prijateljih, kjer je delež upadel, in pri tistih, ki opore ne iščejo pri nikomer, kjer je delež zrasel. Vendar pa so vse velikosti učinka majhne, kar pomeni, da te spremembe niso izrazite.

PREGLEDNICA 1

Pomembnost razlik pri virih socialne opore pred in med epidemijo

vir socialne opore	delež (%)		χ^2 (df = 1)	V
	pred epidemijo	med epidemijo		
nihče	4,4	6,5	5,71*	0,05*
partner/ka	38,4	41,2	2,06	0,03
starš/i	83,9	81,9	1,64	0,03
brat/je, sestra/e	54,8	54,5	0,03	0,00
drugi/e sorodniki/ce	36,4	35,2	0,40	0,01
prijatelj/i, prijateljica/e	74,3	69,2	7,65**	0,06**
kolegi/ce s fakultete	33,3	32,8	0,07	0,01
sosedi/e, znanci/ke, sodelavci/ke	11,5	11,0	0,15	0,01
strokovni/e delavci/ke	7,7	8,0	0,09	0,01
stiki preko soc. omrežij	11,5	13,9	3,28	0,04

Opombe: n = 1239; *p < 0,05, **p < 0,01.

V nadaljevanju smo sodelujoče povprašali, kako so na splošno zadovoljni s to oporo. Ocena zadovoljstva z viri socialnih opor med epidemijo ($M = 3,22$, $SD = 0,76$) je bila pomembno nižja od ocene zadovoljstva s temi viri pred epidemijo ($M = 3,36$, $SD = 0,65$, $t(1215) = 8,37$, $p < 0,001$, $g = 0,20$), vendar z majhno velikostjo učinka (uporabljen je bil t-test za odvisne vzorce, $n = 1216$, $r = 0,69$).

Na vprašanje o številu oseb, ki so bile mladim v oporo, so ti navedli, da so pred epidemijo oporo prejeli v povprečju od skoraj šestih oseb ($M = 5,74$, $SD = 3,63$), med epidemijo pa od nekaj več kot petih ($M = 5,29$, $SD = 3,56$). Število oseb, ki so študentom nudile oporo, se je tako med epidemijo pomembno znižalo ($t(1112) = 7,78$, $p < 0,001$, $g = 0,13$), pri čemer je bila velikost učinka ponovno majhna (uporabljen je bil t-test za odvisne vzorce, $n = 1113$, $r = 0,857$).

PREGLEDNICA 2

Pomembnost razlik v zadovoljstvu z viri socialnih opor in številom oseb, ki so bile v oporo pred in med epidemijo glede na spol, področje študija in okolje bivanja

		pred epidemijo		med epidemijo		pomembnost razlike	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>T(df) p</i>	<i>g</i>
ženske	zadovoljstvo	3,38	0,65	3,23	0,77	8,05(953)***	0,21
	število oseb	5,78	3,56	5,28	3,46	7,34(881)***	0,14
moški	zadovoljstvo	3,29	0,65	3,20	0,74	2,73(239)**	0,13
	število oseb	5,64	3,94	5,40	3,97	2,39(213)*	0,06
družb./ human¹	zadovoljstvo	3,35	0,65	3,20	0,77	7,92(923)***	0,21
	število oseb	5,80	3,59	5,30	3,58	7,67(845)***	0,14
narav./ tehnika²	zadovoljstvo	3,39	0,65	3,30	0,73	2,65(266)**	0,13
	število oseb	5,48	3,86	5,22	3,69	2,02(244)*	0,07
mesto	zadovoljstvo	3,39	0,62	3,26	0,73	8,05(953)***	0,19
	število oseb	5,47	3,38	4,96	3,25	7,34(881)***	0,15
podeželje	zadovoljstvo	3,32	0,67	3,19	0,79	2,73(239)**	0,18
	število oseb	6,02	3,86	3,81	3,97	2,39(213)*	0,10

Opombe: Numerus pri posameznih postavkah ni nujno enak skupnemu numerusu zaradi manjkajočih podatkov.

Področje študija: 1 družboslovje in humanistika; 2 naravoslovje in tehnika.

Razlike v zadovoljstvu s socialno oporo pred in med epidemijo smo v nadaljevanju analizirali z vidika nekaterih sociodemografskih značilnosti. Najprej prikazujemo rezultate izračunov znotraj posamezne neodvisne spremenljivke, kjer smo glede na spol, področje študija in okolje bivanja računali razlike s t-preizkusom, glede na letnik študija pa z analizo variance.

PREGLEDNICA 3

Pomembnost razlik v zadovoljstvu z viri socialnih opor in številom oseb, ki so bile v oporo pred in med epidemijo glede na letnik študija

		pred epidemijo		med epidemijo		pomembnost razlike	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>T(df) p</i>	<i>g</i>
1. letnik	zadovoljstvo	3,36	0,64	3,18	0,75	5,97(337)***	0,26
	število oseb	5,43	3,67	4,95	3,38	4,31(298)***	0,14
2.-4. letnik	zadovoljstvo	3,34	0,64	3,23	0,77	4,17(511)***	0,16
	število oseb	5,84	3,40	5,38	3,51	4,79(478)***	0,13
druga stopnja	zadovoljstvo	3,39	0,68	3,28	0,77	3,71(241)***	0,15
	število oseb	6,02	4,23	5,68	4,02	2,97(220)**	0,08
dodatni letnik	zadovoljstvo	3,35	0,65	3,20	0,73	2,99(123)**	0,22
	število oseb	5,57	3,22	5,03	3,14	3,62(113)***	0,17

Opombe: Numerus pri posameznih postavkah ni nujno enak skupnemu numerusu zaradi manjkajočih podatkov. ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Rezultati kažejo, da sta zadovoljstvo z viri socialnih opor in število oseb, ki predstavljajo oporo, dosledno upadla med epidemijo pri vseh neodvisnih spremenljivkah v primerjavi z obdobjem pred njo. Tako študentke kot študentje vseh področij študija in letnikov so bili med epidemijo manj zadovoljni z oporami in njihovim obsegom v vseh okoljih.

V nadaljevanju smo s t-preizkusom analizirali razlike v zadovoljstvu z viri socialnih opor in v številu oseb, ki so nudile vprašanim

oporo v obeh časovnih obdobjih med spoloma, področji študija in okolju bivanja. Za ugotavljanje razlik med letniki pa smo uporabili ANOVO.

V zadovoljstvu s prejeto oporo se niso pokazale razlike med spoloma, prav tako ne med letniki študija. Dobljene pa so bile razlike v oceni zadovoljstva z viri opor med epidemijo, ki so jo študentke in študentje naravoslovja in tehnike ($M = 3,30$, $SD = 0,73$) ocenili ugodneje v primerjavi s študentkami in študenti družboslovja in humanistike ($M = 3,19$, $SD = 0,77$) ($t(1196) = 1,95$, $p = 0,05$, $d = 0,15$).

Pomembne razlike pa so se pokazale tudi glede na okolje bivanja v obeh časovnih obdobjih. Mladi na podeželju so imeli pred epidemijo pomembno več oseb v oporo ($M = 5,98$, $SD = 3,86$) kakor mladi v mestnem okolju ($M = 5,46$, $SD = 3,37$) ($t = -2,40(1123)$, $p = 0,016$, $d = 0,14$), prav tako v času epidemije, ko je bilo zopet pomembno več oseb v oporo mladim na podeželju ($M = 5,62$, $SD = 3,81$) v primerjavi z mestnim okoljem ($M = 4,96$, $SD = 3,25$) ($t = -3,11(1112)$, $p = 0,002$, $d = 0,19$).

SPREMEMBE PRIJATELJSKIH ODNOSOV V POVEZAVI Z OBSEGOM IN ZADOVOLJSTVOM S SOCIALNIMI OPORAMI MED EPIDEMIJO

Nadaljujemo s predstavitvijo rezultatov, ki se nanašajo na tretje raziskovalno vprašanje. Značilnosti prijateljskih odnosov smo ugotavljali s petimi trditvami, ki so razvidne v **PREGLEDNICI 4**.

Pri vseh trditvah v zvezi s spremembami prijateljskih odnosov glede na zadovoljstvo z viri in številom socialnih opor so bile dobljene pomembne razlike. Ker se število odgovorov pri trditvah razlikuje, jih pri vsaki natančno navajamo.

Vprašani, ki imajo večje število oseb, ki so jim v oporo, in so z njihovo oporo bolj zadovoljni, pogosteje ocenjujejo:

- da epidemija ni vplivala na prijateljske odnose ($n_{DA}^3 = 277$, $n_{NE} = 923$),

³ n_{DA} označuje število pritrdilnih odgovorov, n_{NE} pa število nikalnih odgovorov na posamezno trditev

PREGLEDNICA 4

Razlike v značilnostih prijateljskih odnosov glede na zadovoljstvo z viri in s številom socialnih opor

	DA		NE		pomembnost razlike	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t (df) p</i>	<i>d</i>
Epidemija ni vplivala na moje prijateljske odnose.						
zadovoljstvo	3,42	0,67	3,15	0,78	5,10(1189)***	0,37
število oseb	5,86	3,60	5,07	3,49	3,13(1095)**	0,22
Vsaj eno moje prijateljstvo se je v času epidemije končalo.						
zadovoljstvo	3,08	0,80	3,39	0,67	-7,24(1203)***	0,42
število oseb	4,59	3,09	6,11	3,88	-7,23(1099)***	0,43
Vsaj eno od mojih prijateljstev se je v času epidemije okrepiło.						
zadovoljstvo	3,33	0,71	3,02	0,81	6,83(1201)***	0,41
število oseb	5,82	3,67	4,33	3,10	6,83(1097)***	0,44
V času epidemije sem sklenil/a vsaj eno novo prijateljstvo.						
zadovoljstvo	3,30	0,71	3,13	0,80	3,99(1202)***	0,22
število oseb	5,77	3,73	4,77	3,27	4,76(1099)***	0,29
V času epidemije nisem imel/a nobenih prijateljev/ic.						
zadovoljstvo	2,76	0,96	3,26	0,72	-6,78(1203)***	0,59
število oseb	2,80	2,01	5,51	3,59	-7,47(1099)***	0,93

Opomba: ***p* < 0,01, ****p* < 0,001.

- da se je vsaj eno od prijateljstev v času epidemije okrepilo ($n_{DA} = 755$, $n_{NE} = 448$),
- da so v času epidemije sklenili vsaj eno novo prijateljstvo ($n_{DA} = 607$, $n_{NE} = 597$).

Vprašani, ki imajo manjše število oseb, ki so jim v oporo, in so z njihovo oporo manj zadovoljni, pogosteje ocenjujejo:

- da se je vsaj eno prijateljstvo v času epidemije končalo ($n_{DA} = 673$, $n_{NE} = 532$),
- da med epidemijo niso imeli nobenih prijateljev ($n_{DA} = 114$, $n_{NE} = 1078$).

Razlike v značilnostih prijateljskih odnosov glede na spol, področje in letnik študija ter okolje bivanja smo računali z χ^2 -preizkusom. Rezultati kažejo, da so se razlike glede na spol izkazale le pri trditvi, da se je *vsaj eno od prijateljstev v času epidemije okrepilo*, o čemer poročajo študentke v pomembno višjem odstotku (64,2 %) kot študentje (55,6 %) ($\chi^2(1) = 6,03$, $p = 0,014$, $V = 0,71$, $p = 0,014$). Glede na okolje bivanja pomembnih razlik nismo dobili.

Glede na letnik študija so bile dobljene pomembne razlike pri dveh trditvah. Pri trditvi, da se je *vsaj eno prijateljstvo v času epidemije končalo* ($\chi^2(3) = 8,85$, $p = 0,031$, $V = 0,09$, $p = 0,031$), smo dobile pomembne razlike med 1. letnikom in drugo stopnjo študija (z-test za deleže po stolpcih z Bonferronijevim popravkom). V 1. letniku je kar 61,9 % študentov odgovorilo, da se je vsaj eno prijateljstvo v času epidemije končalo, pri študentih na 2. stopnji pa je bilo pozitivnih odgovorov 50,2 %, kar tudi ni majhen odstotek. Pri ostalih skupinah se je delež pozitivnih odgovorov gibal med 54,2 in 57,8 %.

Kot kaže, pa se prijateljstva v času epidemije niso le zaključevala, temveč tudi začejala. Pri trditvi, da so v *času epidemije sklenili vsaj eno novo prijateljstvo*, so se prav tako pokazale pomembne razlike med letniki ($\chi^2(3) = 78,61$, $p < 0,001$, $V = 0,26$, $p < 0,001$), kjer je z-preizkus za deleže pokazal pomembne razlike med 1. letnikom in vsemi ostalimi skupinami. V 1. letniku je kar 70,1 % študentov odgovorilo pozitivno, da so sklenili vsaj eno novo prijateljstvo, od 2. do 4. letnika jih je pozitivno odgovorilo 44 %, na 2. stopnji 45 %, v dodatnem letniku pa 33,1 %.

Pri dveh trditvah smo dobile pomembno povezavo s področji študija. Študentje (obeh spolov) družboslovja in humanistike pomembno pogosteje (64,6 % pozitivnih odgovorov) poročajo o tem, da se je vsaj *eno od njihovih prijateljev v času epidemije okrepilo* ($\chi^2(1) = 5,47$, $p = 0,019$, $V = 0,07$, $p = 0,019$), v primerjavi s študenti naravoslovja in tehnike (56,7 % pozitivnih odgovorov). Študenti družboslovja in humanistike pomembno pogosteje (79,3 %) poročajo tudi o tem, da *epidemija ni vplivala na njihove prijateljske odnose* v primerjavi s študenti naravoslovja in tehnike (70,1 %) ($\chi^2(1) = 9,83$, $p = 0,002$, $V = 0,09$, $p = 0,002$).

ZADOVOLJSTVO Z VIRI IN OBSEGOM SOCIALNIH OPOR TER POVEZANOST Z DUŠEVNIMI STISKAMI

Za povezanost odsotnosti duševnih stisk z zadovoljstvom z viri socialnih opor ter njihovim številom pred in med epidemijo smo uporabili Kendallov tau izračun. Rezultati so pokazali pomembno, a nizko povezanost odsotnosti duševnih stisk in zadovoljstva z viri socialnih opor pred epidemijo (Kendallov tau = 0,181, $p < 0,001$) in tudi med epidemijo (Kendallov tau = 0,258, $p < 0,001$). Pomembno, a nizko pozitivno povezanost z odsotnostjo duševnih stisk smo dobile tudi med številom oseb, ki so bile v oporo pred epidemijo (Kendallov tau = 0,137, $p < 0,001$) in v obdobju epidemije (Kendallov tau = 0,210, $p < 0,001$). Obe povezanosti sta bili nekoliko višji za obdobje epidemije v primerjavi z obdobjem pred njo.

Podporo oseb, ki so bile pomembno povezane z odsotnostjo duševnih stisk, smo računali s točkovno biseralnim koeficientom, kar je prikazano v **PREGLEDNICI 5**.

Iz preglednice je razvidno, da so dobljene korelacije nizke, vendar je le ena pomembna za čas pred epidemijo (pomembnost sorojenca). Število pomembnih povezav pa je naraslo za obdobje epidemije, kjer smo dobili pomembne korelacije za starše, sorojence in druge sorodnike, prijatelje in kolege s fakultete ter ostale znance. Pokazala se je pomembna povezanost večine neformalnih socialnih opor z odsotnostjo duševnih stisk. Tako lahko potrdimo predpostavko o pomembnosti socialnih opor za duševno zdravje mladostnikov in mlajših odraslih.

PREGLEDNICA 5*Povezanost virov socialne opore z odsotnostjo stisk pred in med epidemijo*

Na koga se lahko zanesete za oporo?	odsotnost stisk pred epidemijo	odsotnost stisk med epidemijo
nihče	0,026	-0,053
partner/ka	0,015	0,062
starši	0,016	0,126**
brat/sestra	0,087*	0,097*
drugi/e sorodniki/ce	-0,020	0,154**
prijatelj/ica	-0,035	0,101**
kolegi/ce s fakultete	-0,028	0,185**
sosedi/e, znanci/ke, sodelavci/ke	0,006	0,224**
strokovni/e delavci/ke	0,170	0,175
stiki preko socialnih omrežij	0,099	0,058

Opomba: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.**IZSLEDKI**

V pričujočem prispevku smo analizirale podatke o socialnih oporah študentk in študentov pred in med epidemijo covid-19, pri čemer smo posebno pozornost namenile mreži prijateljev, zanimalo pa nas je tudi, kako so zaznane socialne opore povezane z doživljanjem duševnih stisk mladih. V nadaljevanju smo strnile ključne ugotovitve in jih v diskusiji povezovali z izsledki sorodnih domačih in tujih raziskav.

Glede virov socialnih opor so rezultati naše raziskave pokazali, da ostajajo starši v najvišjem odstotku (okoli 80 % pozitivnih odgovorov) tisti, na katere se lahko mladi zanesejo v različnih težavnih položajih v življenju. Sledijo prijatelji (okoli 70 %) in sorodniki (okoli

50 %). Med epidemijo so mladi zaznavali starše in sorojence kot enako pomembne, pri prijateljih pa je prišlo do značilnega upada. Sodelujoči so imeli med epidemijo manj virov socialne opore (zlasti prijateljev) kot pred epidemijo. K temu podatku je domnevno prispevalo tudi dejstvo, da so se morali v času epidemije študenti večinoma vrniti domov, saj je šolanje potekalo na daljavo, študentski domovi pa so se zaprli. Ugotovitev, da je epidemija posebej vplivala na upad opor pri prijateljih, med drugim nakazuje, da so dane okoliščine mladim omejile živ stik s prijatelji in odprtost do novih poznanstev, kar Buote idr. (2007) v študiji izpostavljajo kot pomemben dejavnik pri prilagajanju življenju študentov na univerzi.

Naši rezultati se skladajo s predhodnimi ugotovitvami raziskave Mladina 2020 (Lahe idr., 2020), v kateri je bilo ugotovljeno, da največji delež socialne opore mladim v Sloveniji nudijo prav starši. V raziskavi (Kerč idr., 2021), kjer so v času epidemije analizirali potrebe po psihosocialni pomoči za celotno prebivalstvo in posebej za določene dele populacije, med drugim tudi študentske (n = 606), pa so ugotovili nekoliko drugačna razmerja. Najvišji delež študentov, vključenih v to raziskavo, je med epidemijo poiskal podporo pri prijateljih, sosedih in znancih (65,2 %), skoraj toliko pa se jih je obrnilo tudi na družinske člane (59,9 %). Ugotavljamo, da družine in prijatelji tudi v času epidemije za študente in študentke ostajajo najpomembnejši viri socialne opore, še posebej, ko se znajdejo v težavnem položaju.

Nekoliko drugačne rezultate v razmerju opor kaže tudi mednarodna študija (Aristovnik idr., 2020), v kateri so proučevali vpliv kriznih okoliščin epidemije na življenje študentov. V študijo je bilo vključenih 30383 študentov iz 62 držav po svetu. Študenti so poročali, da bi se v kriznih okoliščinah epidemije najprej obrnili na naslednje skupine: na ožje družinske člane (45 %), na sostanovce (29 %), manj pa na bolj oddaljene družinske člane (6 %) in na tesne prijatelje (5 %) itd. Omenjena študija (prav tam) je še pokazala, da se študenti prve stopnje v primerjavi s študenti druge stopnje pogosteje obračajo na tesne prijatelje in družabna omrežja za spletno komunikacijo.

Podobno kot v sorodnih slovenskih raziskavah, ki so potekale v času epidemije (npr. Gabrovec idr., 2021; Kerč idr., 2021), tudi v

naši raziskavi izstopa znaten porast tistih (s 4,4 % na 6,5 %), ki med epidemijo niso imeli nikogar za oporo. Naši rezultati kažejo tudi, da sta zadovoljstvo z viri socialnih opor in število oseb, ki mladim predstavljajo oporo, v primerjavi z obdobjem pred njo dosledno upadla med epidemijo. V rezultatih se je pokazalo, da to velja za študentke in študente vseh področij študija in letnikov ter iz vseh okolij. Navedeni rezultati raziskave potrjujejo naše pričakovanje, da je epidemija pomembno zaznamovala socialne odnose mladih in s tem pomembno vplivala na njihovo življenje.

Ozadja, ki bi lahko botrovala položaju mladih, da so se znašli brez vsakršne opore, so lahko zelo različna, individualno in kontekstualno pogojena. Eden od razlogov je morda lahko tudi poslabšanje odnosov v družini in posledično zaznavanje, da v družini ni opore, na katero bi lahko računali mladi. V tem kontekstu Gabrovec idr. (2021) v študiji navajajo, da se je življenje na področju socialnih stikov študentov s širšo družino ali s prijatelji v času epidemije za največ anketiranih poslabšalo (43,2 %), za 33,8 % pa celo zelo poslabšalo. Upad zadovoljstva z viri socialnih opor lahko navežemo tudi na ugotovitve sorodnih študij, ki pri proučevanju socialne opore študentov poročajo o ojačanem občutku osamljenosti, ki so jo ti doživljali med epidemijo (npr. Baumkirher, 2020; Gomboc idr., 2020; Labrague, 2021; Rauschenberg idr., 2020; Salo idr., 2020). Slovenska raziskava, izvedena v okviru Mladinskega sveta (Baumkirher, 2020), navaja, da se je v obdobju samoizolacije in odsotnosti običajnih stikov z ljudmi za del mladih okrepil občutek osamljenosti. Na vprašanje, ali so se v primeru stiske lahko obrnili na koga od bližnjih, je 15 % mladih žensk in 7 % moških odgovorilo, da ne in da so se večino časa čutili prepuščene same sebi. Ta rezultat je še višji od dobljenega odstotka v naši raziskavi, da mladi nimajo nikogar, na katerega bi se lahko zanesli. Omenjena raziskava (prav tam) še kaže, da je največjo težavo za mlade v času epidemije predstavljala odsotnost stikov z ljudmi – bodisi s konkretnimi osebami iz njihovega življenja (prijatelji, sorodniki, partnerji) bodisi odsotnost socialnih stikov nasploh (prav tam).

Pri podrobnejšem pregledu razlik med posameznimi skupinami študentov glede zadovoljstva s prejeto oporo se v naši raziskavi niso pokazale razlike med spoloma, prav tako tudi ne med

letniki študija. Dobljene pa so bile razlike v zadovoljstvu z viri opor med epidemijo, ki so jo študentke in študentje naravoslovja in tehnike ocenili ugodneje v primerjavi s študentkami in študenti družboslovja in humanistike. Pomembne razlike glede virov opore so se pokazale tudi glede na okolje bivanja. Mladi so imeli na podežlju pred in med epidemijo pomembno več oseb v oporo kakor v mestnem okolju. Ugotavljamo, da se je v obdobju epidemije bivanje na podežlju pokazalo kot varovalni dejavnik pri dostopanju do virov socialnih opor v primerjavi z bivanjem v mestnem okolju.

Okoliščine epidemije so ustvarile izzive tudi za prijateljske odnose; v teh okoliščinah je bilo še posebej mladim težko sklepati nova prijateljstva in tudi vzdrževati obstoječa (Bieltz, 2020; Ayers idr. 2022). Rezultati naše raziskave kažejo spremembe v prijateljstvih v času epidemije in njihovo povezanost z zadovoljstvom s socialno oporo nasploh in tudi s številom opor. Prijateljstva so se med epidemijo zaključevala, a tudi na novo vzpostavljala, kar velja zlasti za študente prvih letnikov študija v primerjavi z drugimi skupinami študentov. Hkrati pa je bil odstotek sprememb opažen, ne pa tudi statistično pomemben pri študentih ostalih letnikov študija. Mladi, ki so bili s socialno oporo med epidemijo bolj zadovoljni in so navedli večje število oseb, ki so jim bile v oporo, pomembno pogosteje ocenjujejo, da epidemija ni vplivala na njihove prijateljske odnose oz. se je pri njih vsaj eno prijateljstvo okrepiło ali pa so celo sklenili novo prijateljstvo. In nasprotno: mladi, ki so bili manj zadovoljni s socialnimi oporami in so jih navedli manjše število, pomembno pogosteje ocenjujejo, da se je vsaj eno njihovo prijateljstvo med epidemijo končalo oz. da celo niso imeli med epidemijo nobenih prijateljev. Tu morda lahko najdemo vzporednico med svojimi ugotovitvami in ugotovitvami raziskave Gallegoss idr. (2022), kjer avtorji ugotavljajo, da več družinske medgeneracijske intimnosti študentom med epidemijo predstavlja bolj pozitivne spremembe v kakovosti odnosov z družino, s prijatelji in z drugimi ljudmi ter daje študentom več zadovoljstva z življenjem.

V nemški kvalitativni študiji (Lippke idr., 2021) so raziskovali, kako je pomen prijateljstva med študenti povezan z občutki osamljenosti in kako so razmere v obdobju epidemije vplivale na prijateljstva in občutke osamljenosti med študenti. Rezultati so pokazali,

da so študenti med epidemijo pogrešali globlja prijateljstva, telesne dejavnosti pa so študentom med epidemijo predstavljale močno komponento za vzdrževanje socialnih stikov med vrstniki. Mladi v omenjeni študiji so univerzitetna prijateljstva v času epidemije opisali kot plitka, začasna in ciljno usmerjena.

V naši raziskavi sta se pokazala spol (višje pri študentkah) in področje študija (višje pri študentih družboslovja in humanistike v primerjavi s študenti naravoslovja in tehnike) kot pomembna pri trditvi, da se je vsaj eno prijateljstvo med epidemijo okrepilo. Študentje družboslovja in humanistike tudi pogosteje trdijo, da epidemija ni vplivala na njihove prijateljske odnose.

Rezultati naše raziskave so pokazali, da sta zadovoljstvo z viri socialnih opor in število oseb, ki so bile v oporo, pomembno povezana z odsotnostjo duševnih stisk zlasti v času epidemije, ko se je povezanost okrepila pri družinskih članih (starših, sorojencih in drugih sorodnikih) in tudi pri prijateljih, kolegih s fakultete in širši socialni mreži. Potrdimo lahko predpostavko o pomembnosti socialnih opor za duševno zdravje mladih, kar se je še posebej izkazalo za čas epidemije. V študiji so Mai idr. (2021) v obdobju epidemije prav tako proučevali zaznavanje socialnih opor med študenti v povezavi s soočanjem s težavami duševnega zdravja. Ugotovili so, da so študenti z zmerno in visoko zaznano ravno socialne opore še posebej izpostavili pomen čustvene opore družine in prijateljev, prav tako sta bila posebej izpostavljena zanesljivost opore prijateljev in pomen komunikacije z družino. Avtorji so ugotovili, da je pri študentih visoko zaznana čustvena podpora družine in prijateljev pozitivno povezana z izbiro bolj konstruktivnih strategij soočanja s stiskami duševnega zdravja. Prav tako so ugotovili, da so več virov socialne opore in visoko zaznana čustvena opora prijateljev in družine povezani z nižjo stopnjo zaznane splošne anksioznosti med študenti in tudi z manjšim vplivom stresa zaradi epidemije (prav tam). Podobne ugotovitve potrjujejo tudi naši rezultati. Podobno so pozitivno povezanost socialne opore (prijateljev, družine in ostalih pomembnih skupaj) z duševnim zdravjem in kakovostjo socialnih odnosov nasploh ugotovili v poljski raziskavi (Turska in Stępień-Lampa, 2021). Izsledki naše in tujih raziskav nakazujejo, da je v ukrepih za ohranitev duševnega zdravja posameznikov v

obdobju epidemije zelo pomembno upoštevati vzdrževanje ravnotežja med zaščitnimi ukrepi pred okužbo širjenja bolezni in ohranitvijo socialnih odnosov.

SKLEPI

Naši rezultati potrjujejo ugotovitve tujih in slovenskih raziskav glede tega, da je omejitev socialnih odnosov v času epidemije covid-19 pomembno prispevala k zmanjšanju zadovoljstva z njimi in posledično tudi k duševnim stiskam posameznikov. Študentke in študenti, ki so sodelovali v naši raziskavi, so se v času epidemije najbolj opirali na starše in družinske člane ter na prijateljsko mrežo, na katero pa se zaradi omejevanja stikov niso mogli več zanesti v taki meri kakor pred epidemijo. V raziskavi smo zaznali upad prijateljske mreže in spremembe v prijateljskih odnosih. Še posebej ranljivi so tisti študenti, ki imajo ožjo mrežo socialnih opor ali nimajo nikogar, na katerega se lahko zanesejo. Študenti so bili v času epidemije posebej ranljiva skupina, saj je ukinjanje socialnega življenja pomembno zaznamovalo njihov življenjski položaj. Glede na izsledke naše in drugih sorodnih raziskav bi bilo potrebno okrepiti spoznanje o ranljivosti študentske populacije ob epidemioloških ukrepih, ki so korenito posegali v življenja mladih. V naslednjem koraku raziskovanja bi lahko ugotavljali, kakšne kvalitativne spremembe so okoliščine epidemije prinesle v omrežja socialnih opor in prijateljske odnose mladih ter kako so posamezni viri socialnih opor povezani s stanjem dobrega počutja mladih. V prihodnje bi bilo v izrednih razmerah zaradi bolezni potrebno upoštevati vzdrževanje ravnotežja med zaščito pred okužbo in ohranitvijo socialnih odnosov. Tako kot druge raziskave tudi naša ugotavlja, da se mladi v duševnih stiskah malokrat obračajo na strokovne službe in iščejo podporo v njih. Študenti se v večji meri obračajo na neformalne vire pomoči (družino, prijatelje) v okviru svojih obstoječih mrež socialnih opor. Ob ugotovitvah se odpira prostor za razmislek, kako bi lahko različne oblike in ponudbe formalnih opor v tovrstnih kriznih situacijah bolj podprle življenjske položaje mladih ter tako pripomogle tudi k preprečevanju razgrajevanja

njihovih neformalnih opor in s tem delovale bolj komplementarno pri varovanju duševnega zdravja mladih.

LITERATURA

- Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N. in Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students. *A global perspective. Sustainability*, 12(20). <https://doi.org/10.3390/su12208438>
- Ayers, J. D., Beltrán, D. G., Van Horn, A., Cronk, L., Todd M. D. in Aktipis, A. (2022). Younger people and people with higher subjective SES experienced more negative effects of the pandemic on their friendships. *Personality and Individual Differences*, 185. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111246>
- Baumkirher, T. (2020). *Mladi v času epidemije COVID-19. Rezultati raziskave medmladimi za objavo ob Mednarodnem dnevu mladih*. Mladinski svet Slovenije. http://mss.si/wp/wp-content/uploads/2020/08/MSS-035-20_rezultatianketeCOVID-19.pdf
- Bieltz, B. (2020). *How to make friends during a pandemic*. <https://www.unc.edu/discover/how-to-make-friends-during-a-pandemic/>
- Buote, V., Pancer, M. S., Pratt, W. M., Adams, G., Birnie-Lefcovitch, S., Polivy, J. in Wintre, M. G. (2007). The Importance of Friends: Friendship and Adjustment Among 1st-Year University Students. *Journal of Adolescent Research*, 22(6), 665–689. <http://jar.sagepub.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/cgi/reprint/22/6/665>
- Elmer, T., Mepham, K. in Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLoS One*, 15(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- Gabrovec, B. Selak, Š., Crnkovič, N., Cesar, K. in Šorgo, A. (2021). *Raziskava o doživljanju epidemije COVID-19 med študenti: poročilo o opravljeni raziskavi*. NIJZ. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/raziskava_o_dozivljanju_epidemije_covid-19_med_studenti_-_splosno_porocilo_o_opravljeni_raziskavi.pdf
- Gallegoss, M.I., Zarin-Hinkle, B. in Bray, J.H. (2022). COVID-19 pandemic stresses and relationships in college students. *Family Relations*, 71, 29–45. <https://doi.org/10.1111/fare.12602>

- Gomboc, V., Krohne, N., Lavrič, M., Podlogar, T., Poštuvan, V., Zadravec Šedivy, N. in De Leo, D. (2020). Primerjava osamljenosti in subjektivnega blagostanja v normalnih in izrednih razmerah. V Ž. Lep in K. Hacin Beyazoglu (ur.), *Psihologija pandemije. Posamezniki in družba v času koronske krize* (str. 79 – 89). Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta. <https://e-knjige.ff.uni-lj.si/znanstvena-zalozba/catalog/download/243/347/5746-1?inline=1>
- Griffiths, F., Cave, J., Boardman, F., Ren, J., Pawlikowska, T., Ball, R., ... in Cohen, A. (2012). Social networks - The future for health care delivery. *Social Science & Medicine*, 75(12), 2223–2241. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.08.023>
- Hlebec, V. in Kogovšek, T. (2003). Konceptualizacija socialne opore. *Družboslovne razprave*, 19(43), 103–125.
- Kerč, P., Krohne, N., Šraj Lebar, T. in Štirn, M. (2021). *Ocena potreb po psihosocialni podpori v drugem valu epidemije COVIDA-19*. Društvo psihologov Slovenije, NIJZ, UP Inštitut Andrej Marušič, UL Filozofska fakulteta, UP Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijsko tehnologijo. <http://www.dps.si/wp-content/uploads/2021/03/Ocena-potreb-po-psihosocialni-podpori.pdf>
- Kregelj, L. (2016). Prijateljska razmerja mladih v času mobilnosti. *Socialna pedagogika*, 20(1/2), 50–71.
- Labrague, L. D., De los Santos, J.A. in Falguera, C. (2021). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: the predictive role of coping behaviours, social support, and personal resilience. *Perspectives in psychiatric care*, 57(4), 1578-1584. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-93878/v2>
- Lahe, D., Cupar, T., Deželan, T. in Vombergar, N. (2020). Demografija, omrežja socialnih opor in medgeneracijsko sodelovanje. V M. Lavrič in T. Deželan (ur.), *Mladina 2020: Položaj mladih v Sloveniji* (str. 55–90). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Urad RS za mladino, Založba Univerze v Ljubljani.
- Langan, J. C., Lavin, R., Wolgast, K. A. in Veenema, T. G. (2017). Education for developing and sustaining a health care workforce for disaster readiness. *Nursing Administration Quarterly*, 41(2), 118–127.
- Lippke S., Fischer, M. A. in Ratz, T. (2021). Physical Activity, Loneliness, and Meaning of friendship in Young Individuals – A Mixed-Methods Investigation Prior to and During the COVID-19

- Pandemic with Three Cross-Sectional Studies. *Frontiers in psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.617267>
- Mai Y., Wu Y. J. in Huang Y. (2021). What Type of Social Support Is Important for Student resilience During COVID-19? A Latent Profile Analysis. *Frontiers in psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646145>
- Miche, M., Huxhold, O. in Stevens, N. L. (2013). A latent class analysis of friendship network types and their predictors in the second half of life. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(4), 644–652. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbt041>
- Miheljak, V. in Ule, M. (2000). *Mladina 2000*. Ministrstvo za šolstvo inšport, Urad RS za mladino.
- Pantell, M. S. in Shields-Zeeman, L. (2020). Maintaining social connections in the setting of COVID-19 social distancing: A call to action. *American Journal of Public Health*, 110(9), 1367–1368. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2020.305844>
- Portugal, F. B., Campos, M. R., Correia, Gonçalves, D. A., C. R., Ballester, D., Tófoli, L. F., Jesus Mari, J., Gask, L., Dorwick, C., Bower, P. in Fortes, S. (2016). Social support network, mental health and quality of life: a cross-sectional study in primary care. *Cadernos de saúde pública*, 1, 1–11. <https://www.scielo.br/j/csp/a/8LJhHtzZkRT7TXYCnPfQjZb/?format=pdf&lang=en>
- Rauschenberg, C., Schick, A., Goetzl, C., Roehr, S., Riedel-Heller, S. G., Koppe, G. in Reininghaus, U. (2020). Social isolation, mental health and use of digital interventions in youth during the COVID-19 pandemic: a nationally representative survey. *European psychiatry*, 64(1), 1–16. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.17>
- Salo, A. E., Junttila, N. in Vauras, M. (2020). Social and emotional loneliness: Longitudinal stability, interdependence, and intergenerational transmission among boys and girls. *Family Relations*, 69(1), 151–165.
- Thinking about your friendships during the coronavirus outbreak, which of the following have you experienced as a result of the coronavirus outbreak?
(b. d.). <https://www.statista.com/statistics/1196364/covid-19-impact-on-friendships-in-europe/#statisticContainer>

- Turska, E. in Stepien-Lampa, N. (2021). Well-being of Polish university students after the first year of the coronavirus pandemic: The role of core self-evaluations, social support and fear of COVID-19. *PLoS ONE* 16(11), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259296>
- Ule, M. (2008). *Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
- Vaux, A. (1988). *Social support: Theory, Research and Intervention*. Praeger publishers.
- World Health Organization (2020). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19-11 March 2020*. <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19—11-march-2020>
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S. in Yang, N. (2020). The effects of social support on sleep quality of medical staff treating patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China. *Medical Science Monitor*, 26. <https://dx.doi.org/10.12659/MSM.923549>
- Yu, H., Li, M., Li, Z., Xiang, W., Yuan, Y., Liu, Y., Li, Z. in Xiong, Z. (2020). Coping style, social support and psychological distress in the general Chinese population in the early stages of the COVID-2019 epidemic. *BMC Psychiatry*, 20(426). <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3556633>
- Zupančič, M. in Puklek Levpušček, M. (2018). *Prehod v odraslost: Sodobni trendi in raziskave*. Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.