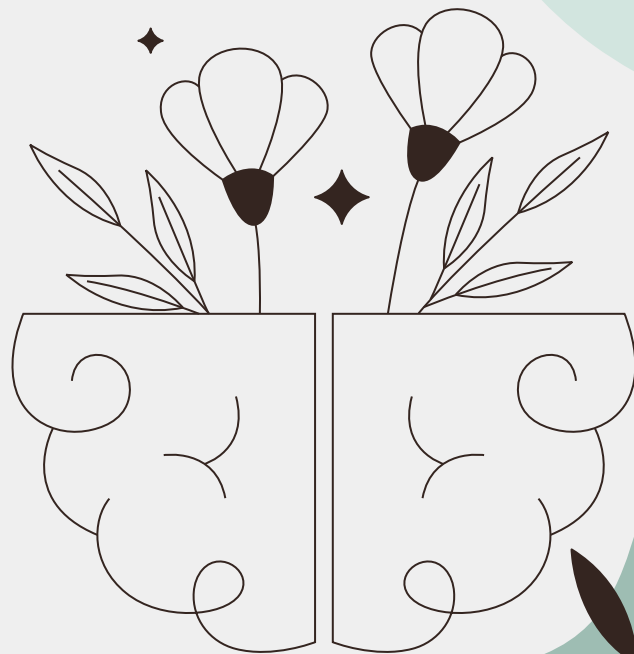


# Skrb za varovanje in krepitev duševnega zdravja mladostnikov

Doc.dr. Leona Cilar Budler





University of Maribor

Faculty of Health Sciences

Doctoral dissertation

## Nursing support in facilitating mental well-being of adolescents

### Podpora zdravstvene nege pri spodbujanju duševnega blagostanja mladostnikov

January 2022

Leona Cilar Budler

# Leona Cilar Budler

Duševno blagostanje

Pregled literature

mladostniki

Socialna omrežja

Medosebni odnosi



Leona Cilar Budler

PhD, lecturer and researcher, [University of Maribor](#), Faculty of Health Sciences

Preverjeni e-poštni naslov na um.si

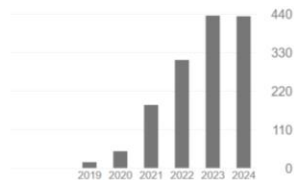
mental wellbeing adolescents nursing emotional intelligence duševno blagostanje

SPREMLJAJ

NASLOV	NAVEDENO	LETO
<input type="checkbox"/> <a href="#">Interpretability of machine learning-based prediction models in healthcare</a> G Stiglic, P Kocbek, N Fijacko, M Zitnik, K Verbert, L Cilar Wiley Interdisciplinary Reviews: Data Mining and Knowledge Discovery 10 (5 ...	453	2020
<input type="checkbox"/> <a href="#">Early detection of type 2 diabetes mellitus using machine learning-based prediction models</a> L Kopitar, P Kocbek, L Cilar, A Sheikh, G Stiglic Scientific reports 10 (1), 11981	285	2020
<input type="checkbox"/> <a href="#">Emotional intelligence among nursing students: Findings from a cross-sectional study</a> G Stiglic, L Cilar, Ž Novak, D Vrbrjak, R Stenhouse, A Snowden, ... Nurse education today 68, 33-38	115	2018
<input type="checkbox"/> <a href="#">Effectiveness of school-based mental well-being interventions among adolescents: A systematic review</a> L Cilar, G Stiglic, S Kmetec, O Barr, M Pajnkihar Journal of advanced nursing 78 (8), 2023-2045	72	2020
<input type="checkbox"/> <a href="#">Local vs. global interpretability of machine learning models in type 2 diabetes mellitus screening</a> L Kopitar, L Cilar, P Kocbek, G Stiglic International Workshop on Knowledge Representation for Health Care, 108-119	53	2019

Navedeno

	Vse	Od leta 2019
Navedbe	1443	1434
indeks h	16	16
indeks i10	18	18



Javni dostop

PRIKAŽI VSE

0 člankov 13 člankov

ni na voljo na voljo

Na podlagi zahtev v povezavi s financiranjem



# Mladostniki

- WHO (2014) je mladostnike opredelila kot osebe, stare **od 10 do 19 let**.
- Večina mladostnikov je vključena tudi v starostno opredelitev »otrok«, ki jo je sprejela Generalna skupščina Združenih narodov (1989) in se obravnavajo kot **osebe, mlajše od 18 let**.
- Za opis in razlago različnih faz razvoja mladostništvo pogosto delimo na **zgodnje** (10–13 let), **srednje** (14–16 let) in **pozno** (17–19 let) (Sawyer et al., 2012).



# Mladostniki in dobro počutje

- Na zdravje mladostnikov lahko vplivajo številni dejavniki, kot so **osebni, medosebni, skupnostni, organizacijski, okoljski, strukturni** in **makro** dejavniki.
- Poleg tega imajo velik vpliv **medosebni dejavniki**, ki vključujejo odnose s prijatelji, vrstniki, učitelji in drugimi, s katerimi mladostniki komunicirajo (WHO, 2014b).

# Duševno zdravje

**Duševno zdravje** se nanaša na splošno stanje **psihološkega, čustvenega** in **socialnega** dobrega počutja posameznika.

Vključuje sposobnost obvladovanja stresa, ohranjanja pozitivnih odnosov, sprejemanja odločitev in uspešnega soočanja z vsakodnevnimi izzivi.

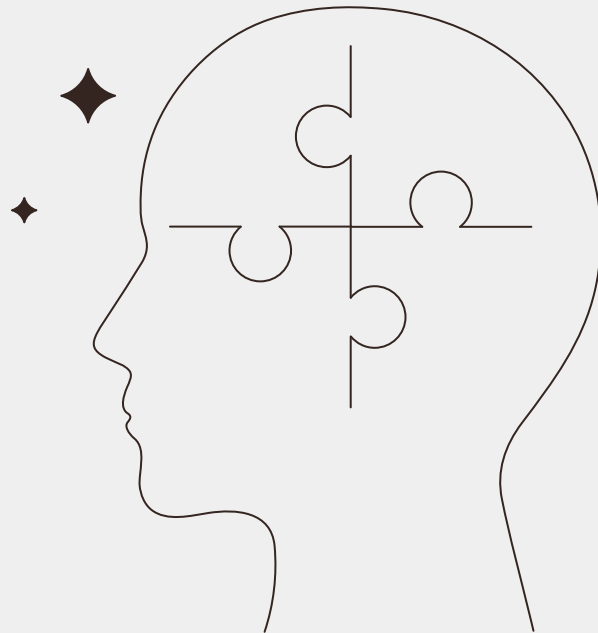
Duševno zdravje je **ključni del celotnega zdravja** posameznika in pomembno vpliva na njegovo kakovost življenja.



# Duševno blagostanje

**Duševno blagostanje** je stanje, v katerem posameznik deluje pozitivno, se počuti dobro, se dobro sooča z vsakodnevnimi stresorji in prispeva svoji skupnosti.

Vključuje **pozitivne vidike**, kot so občutek smisla, optimizem, samouresničitev ter uravnoteženost čustev.



# Razumevanje duševnega blagostanja mladostnikov

- "Ja, tako (uhm) ... kako si slabe volje, če si depresiven." (PS1).
- PS2: "Naše razmišljanje".
- PS4: »Odsotnost preprirov. Če se ne kregaš.»
- PS7: "Pogled na svet.,,
- PS4: "Kako živiš, kaj te motivira, če te kaj motivira".

SS1: "V bistvu ... vsi smo energije, telo je samo po sebi ... telo, ampak ja v bistvu ja, sami delamo z njim, sicer smo vsi energije. Vsak ima svojo energijo."

SS2: "Kako se odzivate na določene situacije, samopodobo ..."

# Razumevanje duševnega blagostanja mladostnikov

- “...v bistvu mislim predvsem to, da živijo v enem varnem, varnem okolju, domačem okolju, da so sprejeti takšni kot so in da lahko brez obsojanja izrazijo svoje mnenje, ne da bi kdo nanje pokazal s prstom, jih poniževal, da so sprejeti med svoje vrstnike, da ni vrstniškega nasilja (hm) in predvsem, da se razumejo s starši, ker vse izhaja iz družine.” (RN1)
- RN6:»Da imaš dobro samopodobo. Počutiti se dobro v svoji koži.”

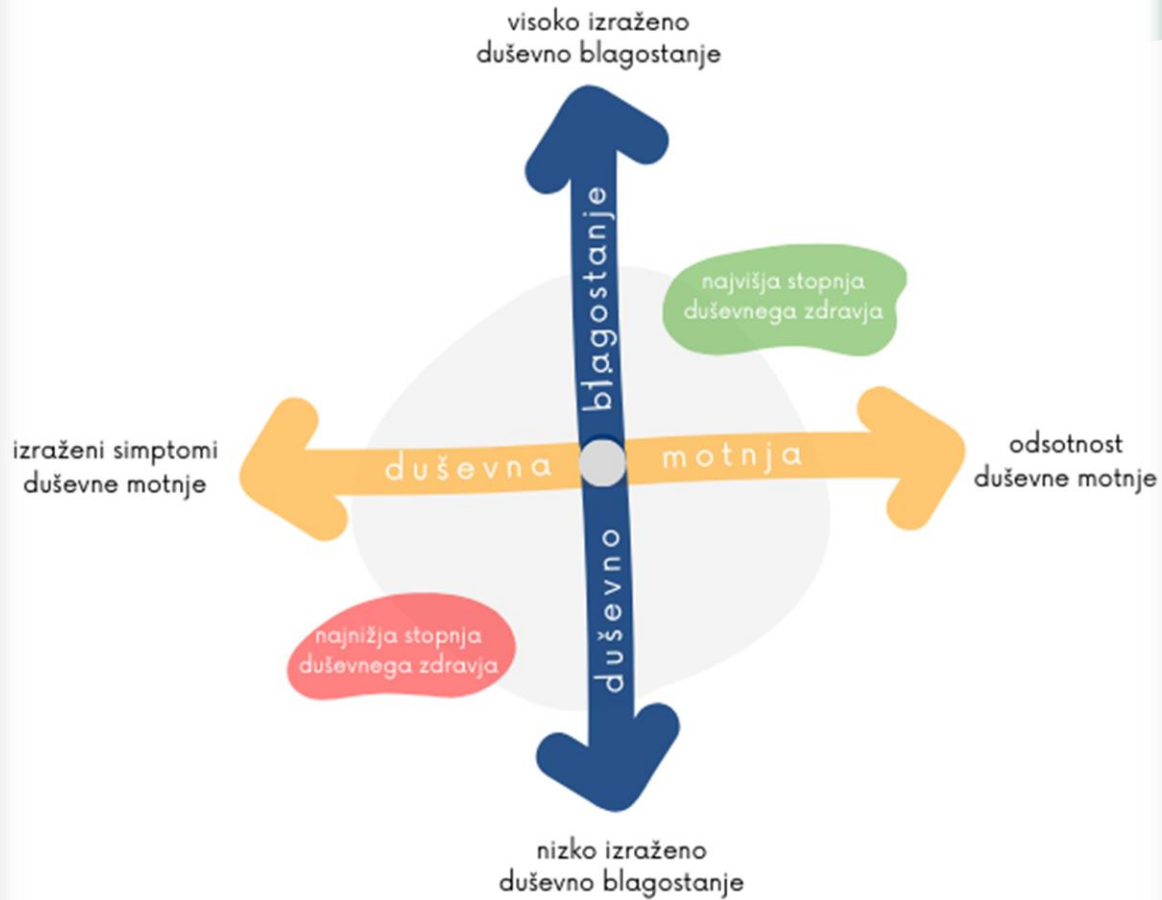
MEDICINSKE SESTRE



# Razumevanje duševnega blagostanja mladostnikov

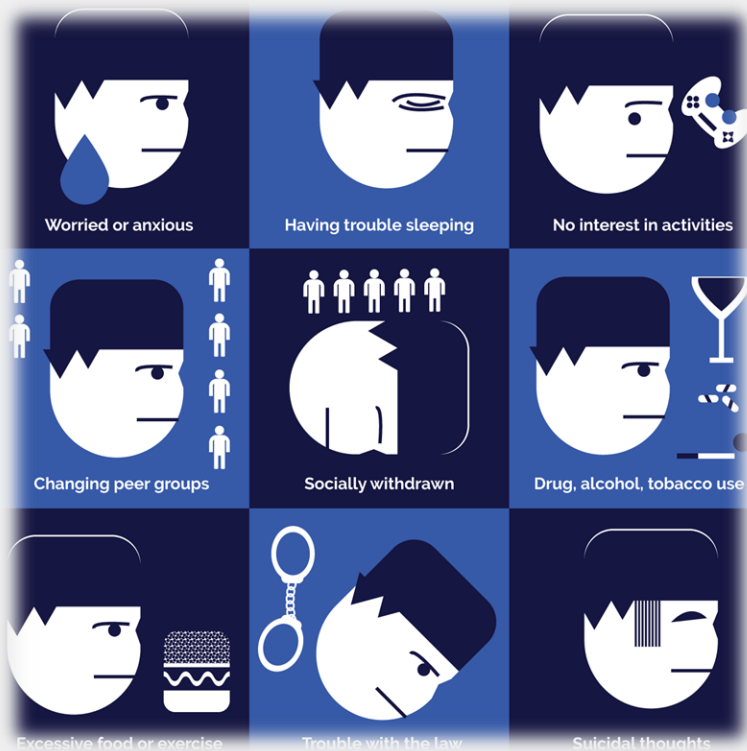
- T1: »Ja, to se mi zdi pozitivna samopodoba. Zdi se mi, da ima otrok empatijo do drugih.»
- T2:»Ja, da si zna postavljati cilje. Pozitiven odnos do življenja, do sebe, do drugih.»

UČITELJI

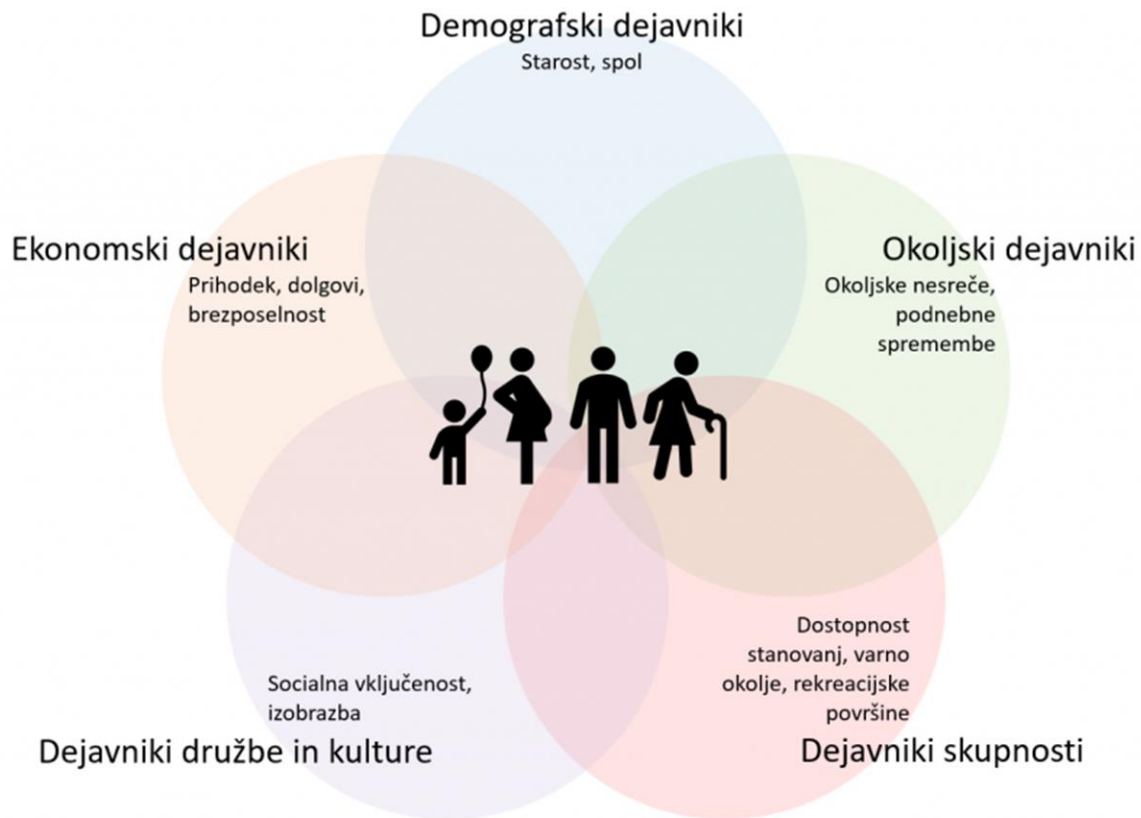


*Dvojni kontinuum duševnega zdravja (Mira Nacionalni program duševnega zdravja)*

# Težave v duševnem zdravju



Pogosto dobrega duševnega zdravja in dobrega počutja ni možno zagotoviti, kar lahko privede do pojava **težav v duševnem zdravju**.



*Skupine družbenih dejavnikov duševnega zdravja (Lund et al., 2018)*

# Mladostniki in duševne motnje

- Mladostniki so bolj kot odrasli izpostavljeni **tveganim vedenjem**, saj se razvijajo kot posamezniki. Pogosto počnejo stvari samo zato, da bi se vklopili v družbo in izpolnili pričakovanja.
- WHO (2017) poudarja, da se že **polovica duševnih težav** pojavi pri mladostnikih do **14. leta starosti**.
- V Sloveniji se je v obdobju od leta 2008 do 2015 število obiskov zaradi duševnih motenj povečalo za 26,0 % na primarni ravni in za 70,0 % na sekundarni ravni.
- Mladostniki med 15. in 19. letom so bili najbolj obravnavani zaradi izrazitega odziva na **stres, prilagoditvenih motenj, anksioznih motenj, depresije in motenj hranjenja** (Ministrstvo za zdravje RS, 2017).
- Raziskave kažejo, da **82,0 % mladostnikov**, ki imajo duševne težave, **ne poišče strokovne pomoči** (Mariu, et al., 2012).

# Medosebni odnosi



Obstajajo različni pomembni svetovi, ki jih mladostniki vidijo v povezavi z

- 1) šolo (šola in učitelji),
- 2) družino (starši in bratje in sestre),
- 3) prijatelji in romantičnimi partnerji ter
- 4) samim seboj (Karcher, 2019; Karcher & Finn, 2005).

# Zdravstveno vedenje pri šoloobveznih otrocih

- Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju (**HBSC**) je raziskava (vključuje 49 držav) med mladostniki in vsaka štiri leta zbira podatke o 11-, 13- in 15-letnih mladostnikih o zdravju in dobrem počutju, socialnem okolju in vedenju v zvezi z zdravjem (HBSC, 2014).
- HBSC dosledno ugotavlja, da je večina mladostnikov v Sloveniji **zadovoljnih s svojim življenjem** (Jeriček Klanšček, et al., 2015; Ravens-Sieberer, et al., 2007). Študija pa je pokazala, da se mladostniki **s starostjo težje pogovarjajo s starši** in so podporo družine ocenili s 5,6 na lestvici od 1 do 7 (Jeriček Klanšček, et al., 2015).

# Izsledki raziskave

1.

Povečalo se je redno doživljanje vsaj dveh psihosomatskih simptomov pri vseh mladostnikih

2.

Odstotki se pomembno zvišujejo s starostjo in so višji pri dekletih

3.

Slovenski mladostniki se uvrščajo med države, ki duševno blagostanje ocenjujejo najslabše in smo pod mednarodnim povprečjem.





# Zdravstveno vodenje pri šoloobveznih otrocih



- Raziskovalci poročajo, da so **obremenitve** povezane s **šolo** vsakim letom **večje**.
  - Vsak **tretji** mladostnik **dnevno komunicira** prek **elektronskih medijev** s prijatelji, dekleta pogosteje kot fantje.
  - **Uporaba elektronskih medijev** s starostjo narašča.


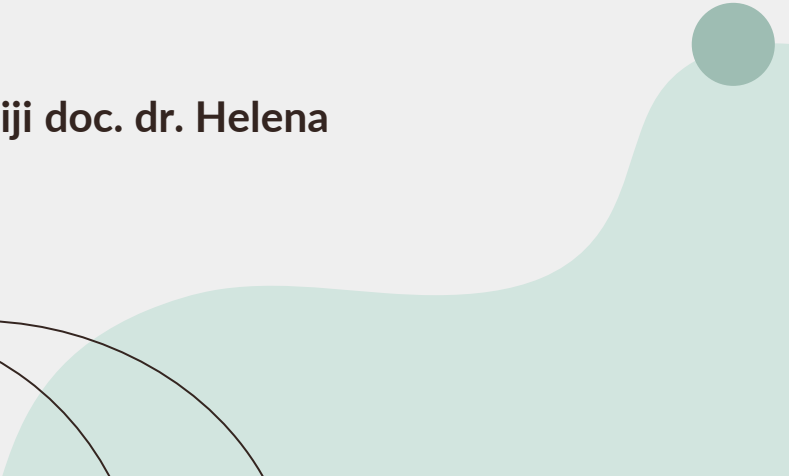
# Mladostniki in uporaba socialnih omrežij

- Starši so izrazili zaskrbljenost zaradi različnih dejavnikov, ki lahko pomembno vplivajo na duševno počutje mladostnika.
- Menijo, da je **sodobna tehnologija** del vsakdana mladostnika.
- Sodobna tehnologija mladostnikom omogoča **dostop do različnih uporabnih podatkov in informacij**. Po drugi strani pa **vpliva na njihovo počutje**.
- Starejši mladostniki so **dovzetni za mnenje drugih** ljudi, kar lahko vpliva na njihovo **samozavest**.
- Starši navajajo, da je vpliv medijev odvisen od podpore staršev, pogovorov med starši in otrokom ter individualnih značilnosti mladostnika.



*„Mladostniki so kot lakmusov papir stanja v družbi. Podatki raziskave kažejo doživljanje mladostnikov, njihove stiske, posebej med dekleti, ki so odraz tudi vseh pritiskov in idealov, ki se kažejo na družbenih omrežjih in jih kot družba spodbujamo – o tem, da bi morali biti uspešni na vseh področjih, popolni, nezmotljivi, se stalno dobro počutiti. A v realnem življenju ni tako.“*

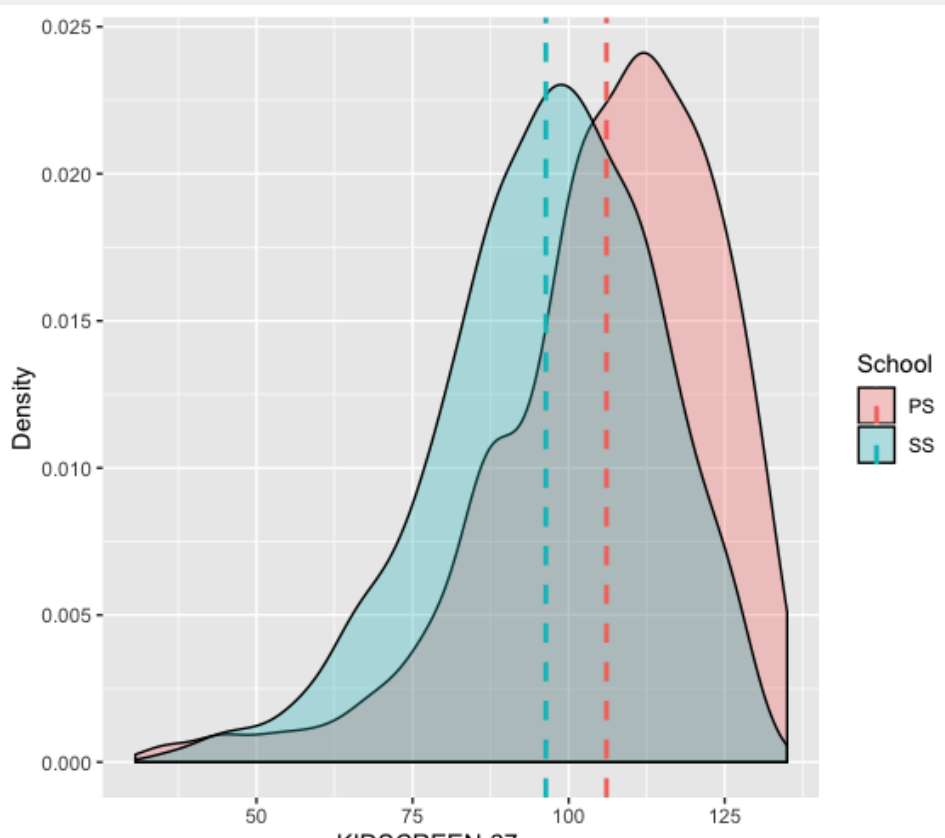
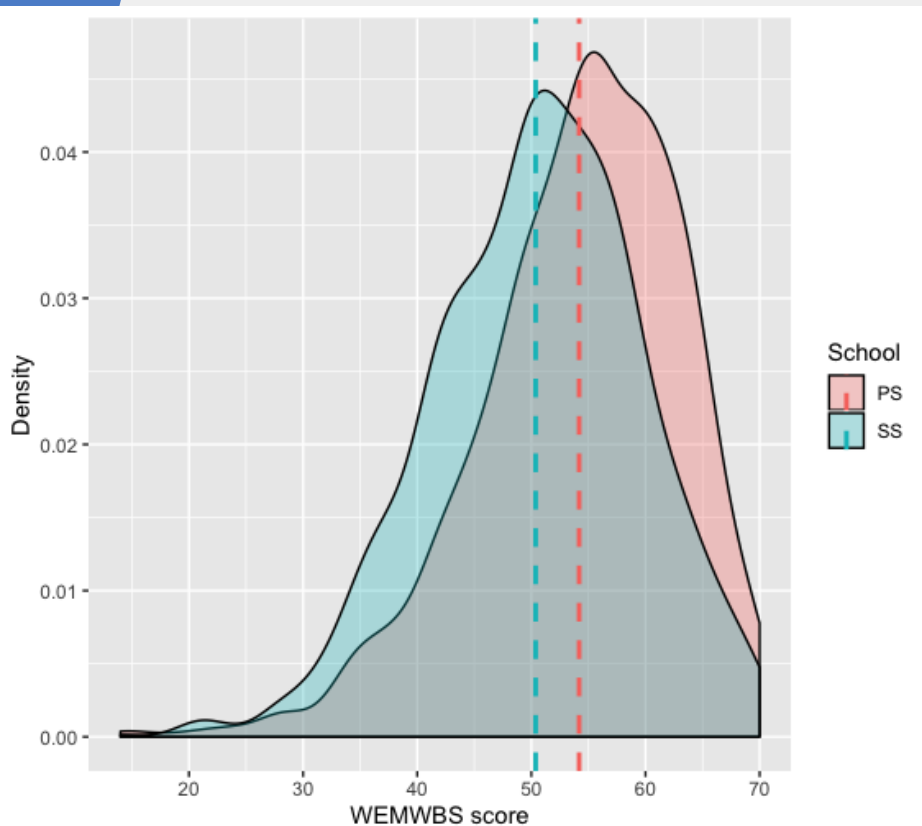
Nacionalna koordinatorica v Sloveniji doc. dr. Helena  
Jeriček Klanšček



# Duševno blagostanje mladostnikov

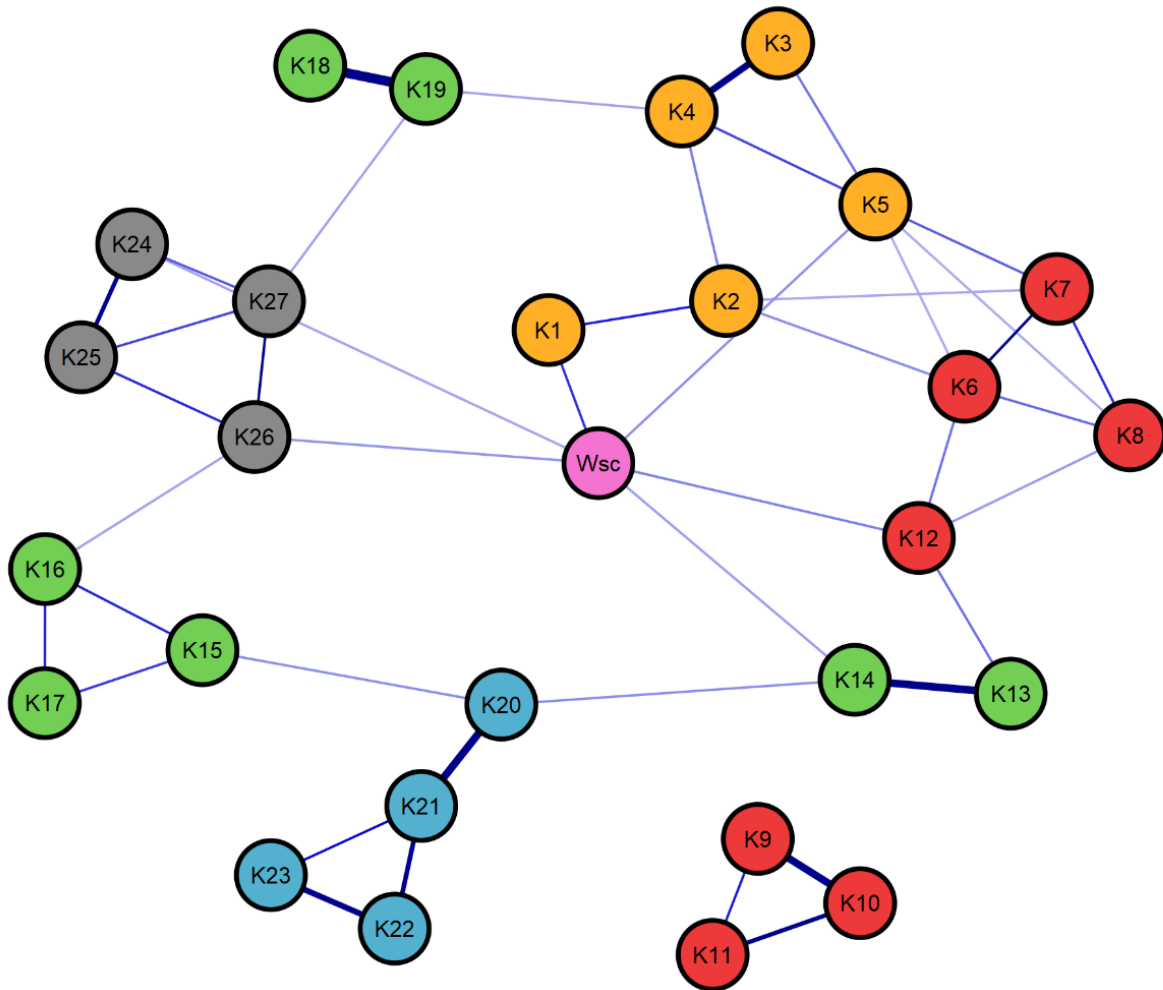
	Osnovnošolci (n = 1489)	Srednješolci (n = 1483)
	M (SD)	M (SD)
Starost	12.2 (1.5)	16.4 (1.3)
Spol	n (%)	n (%)
Ženski	768 (51.6%)	911 (66.8%)
Moški	721 (48.4%)	452 (33.2%)
Razred	n (%)	n (%)
1 <sup>st</sup>	0 (0.0%)	400 (29.3%)
2 <sup>nd</sup>	0 (0.0%)	381 (28%)
3 <sup>rd</sup>	0 (0.0%)	252 (18.5%)
4 <sup>th</sup>	0 (0.0%)	311 (22.8%)
5 <sup>th</sup>	264 (17.7%)	19 (1.4%)
6 <sup>th</sup>	305 (20.5%)	0 (0.0%)
7 <sup>th</sup>	266 (17.9%)	0 (0.0%)
8 <sup>th</sup>	277 (18.6%)	0 (0.0%)
9 <sup>th</sup>	377 (25.3%)	0 (0.0%)

# Duševno blagostanje mladostnikov



# Duševno blagostanje po regijah

Regija	OŠ M(SD)	SŠ M(SD)	p-value
Pomurska	62.50(10.61)	52.86(10.31)	0.196
Podravska	55.00(9.21)	50.86(10.30)	<0.05
Koroška	41.00(20.66)	47.58(12.03)	0.503
Savinjska	56.03(6.10)	50.17(8.57)	<0.05
Zasavska	52.70(7.92)	51.03(9.20)	0.243
Srednjeposavska	50.22(7.93)	51.36(7.70)	0.672
Gorenjska	54.73(7.49)	48.86(8.62)	<0.05
Osrednjeslovenska	54.00(8.99)	50.40(9.30)	<0.05
Jugovzhodna	53.37(8.19)	50.88(9.00)	0.034
Goriška	57.02(7.29)	50.26(10.03)	<0.05
Notranjsko-kraška	53.55(5.46)	52.06(7.61)	0.577
Obalno-kraška	52.67(10.12)	51.67(8.39)	0.841



### Autonomy & Parents

- K13: Have you had enough time for yourself?
- K14: Have you been able to do free time things?
- K15: Have your parents had enough time for you?
- K16: Have your parents treated you fairly?
- K17: Able to talk to your parents when you wanted to?
- K18: Had enough money to do the same things as your friends?
- K19: Have you had enough money for your expenses?

### Peers & Social Support

- K20: Have you spent time with your friends?
- K21: Have you had fun with your friends?
- K22: Have you and your friends helped each other?
- K23: Have you been able to rely on your friends?

### Physical Well-Being

- K1: In general, how would you say your health is?
- K2: Have you felt fit and well?
- K3: Have you been physically active?
- K4: Have you been able to run well?
- K5: Have you felt full of energy?

### Psychological Well-Being

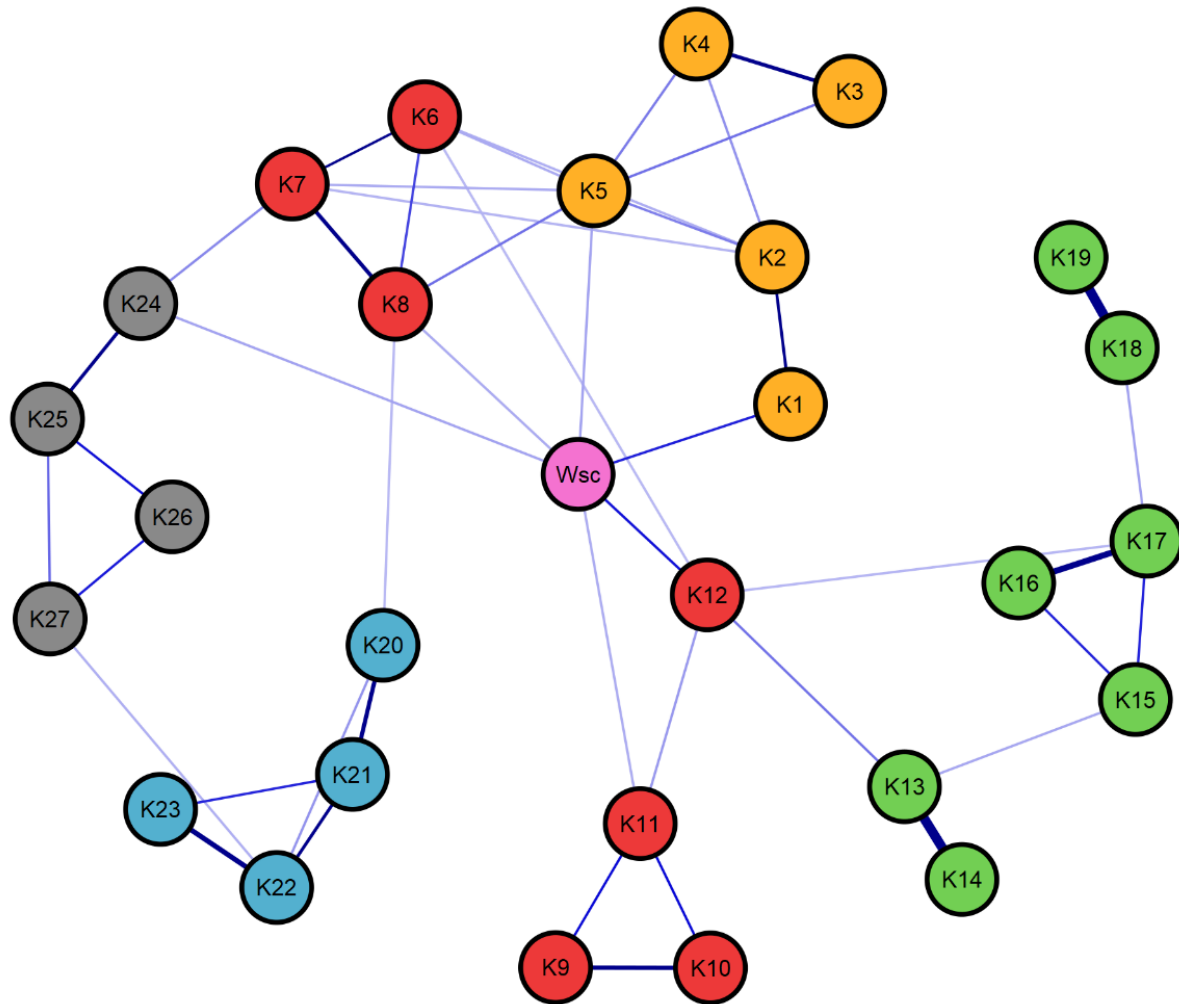
- K6: Has your life been enjoyable?
- K7: Have you been in a good mood?
- K8: Have you had fun?
- K9: Have you felt sad?
- K10: Felt so bad you didn't want to do anything?
- K11: Have you felt lonely?
- K12: Have you been happy with the way you are?

### School Environment

- K24: Have you been happy at school?
- K25: Have you got on well at school?
- K26: Have you been able to pay attention?
- K27: Have you got along well with your teachers?

### WEMWBS

- Wsc: WEMWBS Score



### Autonomy & Parents

- K13: Have you had enough time for yourself?
- K14: Have you been able to do free time things?
- K15: Have your parents had enough time for you?
- K16: Have your parents treated you fairly?
- K17: Able to talk to your parents when you wanted to?
- K18: Had enough money to do the same things as your friends?
- K19: Have you had enough money for your expenses?

### Peers & Social Support

- K20: Have you spent time with your friends?
- K21: Have you had fun with your friends?
- K22: Have you and your friends helped each other?
- K23: Have you been able to rely on your friends?

### Physical Well-Being

- K1: In general, how would you say your health is?
- K2: Have you felt fit and well?
- K3: Have you been physically active?
- K4: Have you been able to run well?
- K5: Have you felt full of energy?

### Psychological Well-Being

- K6: Has your life been enjoyable?
- K7: Have you been in a good mood?
- K8: Have you had fun?
- K9: Have you felt sad?
- K10: Felt so bad you didn't want to do anything?
- K11: Have you felt lonely?
- K12: Have you been happy with the way you are?

### School Environment

- K24: Have you been happy at school?
- K25: Have you got on well at school?
- K26: Have you been able to pay attention?
- K27: Have you got along well with your teachers?

### WEMWBS

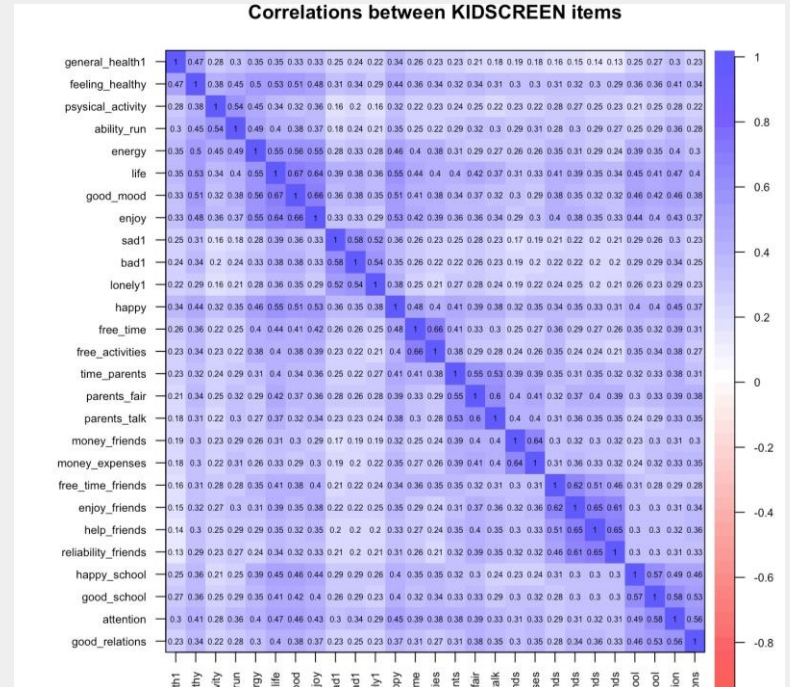
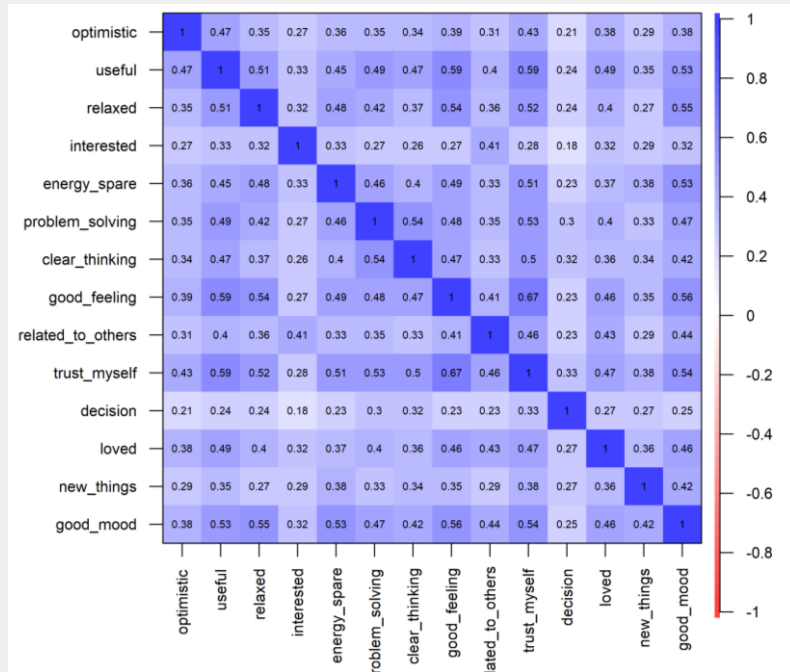
- Wsc: WEMWBS Score



# Raziskava duševnega blagostanja mladostnikov

- Paradigma **pragmatizma**, sekvenčni razlagalni pristop, **mešane metode**.
- Glavno merilo za vključitev v kvantitativni del raziskave je bil mladostnik, star med 10 in 19 let.
- V raziskavi je sodelovalo 1 489 učencev iz 15 osnovnih šol in 1 483 dijakov iz 10 srednjih šol.
- Metoda anketiranja.
  
- V kvalitativnem delu - teoretično vzorčenje, fokusne skupine so bile izvedene med šestnajstimi mladostniki (osem osnovnošolcev in osem srednješolcev), osmimi starši, šestimi učitelji, šestimi medicinskimi sestrami in tremi zakonodajalci.
- **Metoda utemeljene teorije**, koraki avtorjev Corbin & Strauss (2008).

# Raziskava duševnega blagostanja mladostnikov



- Validacija obeh vprašalnikov – WEMWBS, KIDSCREEN-27 – dobra veljavnost, zanesljivost in psihometrične lastnosti

# Glavne ugotovitve

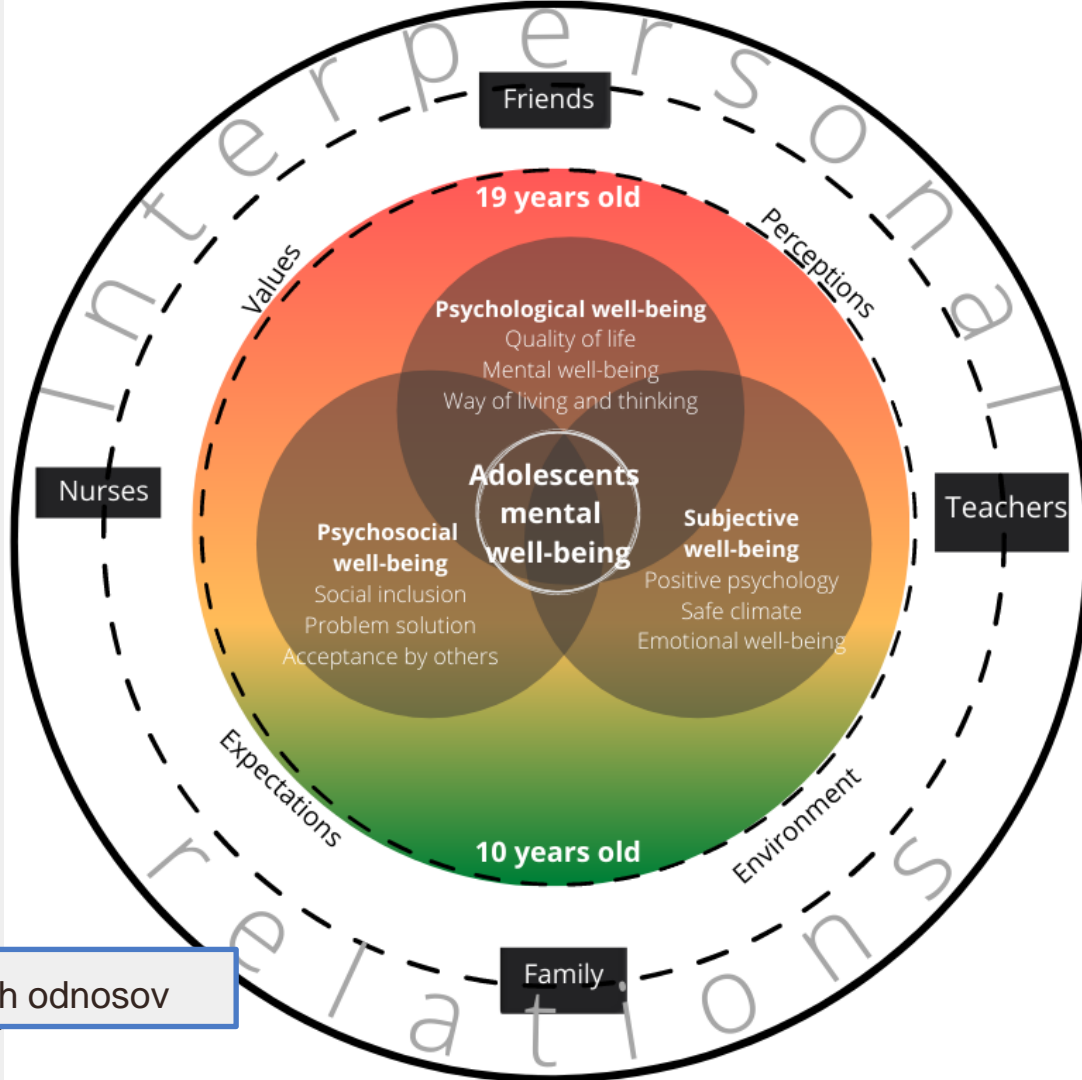
- Podpora mladostnikom s strani družine je pozitivno povezana z njihovim duševnim blagostanjem ( $r(2965) = 0,469$ ,  $p < 0,05$ ). **Boljša kot je podpora družine, boljše je mladostnikovo duševno blagostanje.**
- Podpora mladostnikom s strani prijateljev je pozitivno povezana z njihovim duševnim blagostanjem ( $r(2965) = 0,373$ ,  $p < 0,05$ ). **Boljša kot je podpora prijateljev, boljše je mladostnikovo duševno blagostanje.**
- Zaznana raven podpore medicinskih sester **se ne razlikuje** med učenci glede na starost ( $r(2965) = -0,004$ ,  $p = 0,863$ ) in spol ( $W = 310616$ ).,  $p = 0,903$ ).

# Glavne ugotovitve

- Rezultati kažejo, da je duševno blagostanje mladostnikov odvisno od različnih dejavnikov, kot so spol, starost, letnik študija, srednješolski program, bivalno okolje in regija bivanja v Sloveniji.
- Prav tako je duševno blagostanje mladostnikov boljše med mladostniki z boljšo socialno podporo kot med mladostniki s slabo socialno podporo.

Kategorije	Podkategorije
Razumevanje duševnega blagostanja	Pojem povezan z duševnimi motnjami
	Način razmišljanja in življenja
	Pozitiven pojem
Povezava med duševnim blagostanjem mladostnikov in socialno podporo	Družina je za osnovnošolce najpomembnejša pri ohranjanju duševnega blagostanja
	Priatelji so za srednješolce najpomembnejši pri ohranjanju duševnega blagostanja
	V odnosu z učitelji je potrebno medsebojno spoštovanje
	Dobra komunikacija, zaupanje, odprtost, razumevanje, podpora, potrpežljivost, zavedanje drugačnosti, pozitivno mnenje, poštenost, enakost in spoštovanje so načela dobrih medsebojnih odnosov.
	MS imajo pomembno vlogo
Dejavniki, ki prispevajo duševnem blagostanju mladostnikov	Varno bivalno okolje
	Sprejemanje s strani drugih
	Spremembe vrednot
	Pomanjkanje časa za mladostnike
	Moderna tehnologija
	Visoka pričakovanja s strani učiteljev
Vloga MS pri zagotavljanju duševnega blagostanja mladostnikov	Terapevtska vloga MS
	Pomanjkanje razprave o duševnem počutju mladostnikov





Model medosebnih odnosov

# Raziskave v teku...

- Nurturing Resilient Minds: A Joint Call to Action
- Adolescents' mental well-being and social support: mixed methods study
- Innovative and evidence-based social media techniques in teaching nursing students: a systematic literature review
- Therapists, Likes, and Hashtags: The Psychology of Insta-Fame
- Ethical Approval and Informed Consent in Mental Health Research: A Scoping Review
- Mental well-being among nursing home residents
- Comparative analysis of mental well-being in nursing students and the general population
- Stres pri delu in njegov vpliv na kakovost življenja, duševno blagostanje in skrbno vedenje medicinskih sester






# Posebna izdaja 2025

## Razpis: Posebna izdaja na temo Spodbujanje duševnega zdravja in dobrega počutja v digitalni dobi

Obzornik zdravstvene nege z veseljem objavlja razpis za prispevke za prihajajočo posebno izdajo, osredotočeno na Spodbujanje duševnega zdravja in dobrega počutja v digitalni dobi. Ker digitalne tehnologije vse bolj prežemajo vse vidike našega življenja, se področje duševnega zdravja hitro spreminja. Razširjena uporaba digitalnih orodij, družbenih omrežij in spletnih platform je ustvarila tako nepredstavljljive priložnosti kot tudi pomembne izzive za duševno zdravje, dobro počutje in splošno zdravje družbe.

Posebna izdaja želi raziskati raznolik vpliv digitalizacije na duševno zdravje, dobro počutje in zagotavljanje zdravstvene oskrbe. Od vzpona telemedicine in digitalnih terapevtskih pristopov do vpliva družbenih omrežij na duševno zdravje – tema vključuje različne discipline, kot so psihologija, psihiatrija, zdravstvena nega, javno zdravje, sociologija in informacijska tehnologija. Cilj te izdaje je poglobiti razumevanje vpliva digitalnih inovacij na storitve duševnega zdravja in dobro počutje posameznikov ter povezati vpoglede iz različnih disciplin.

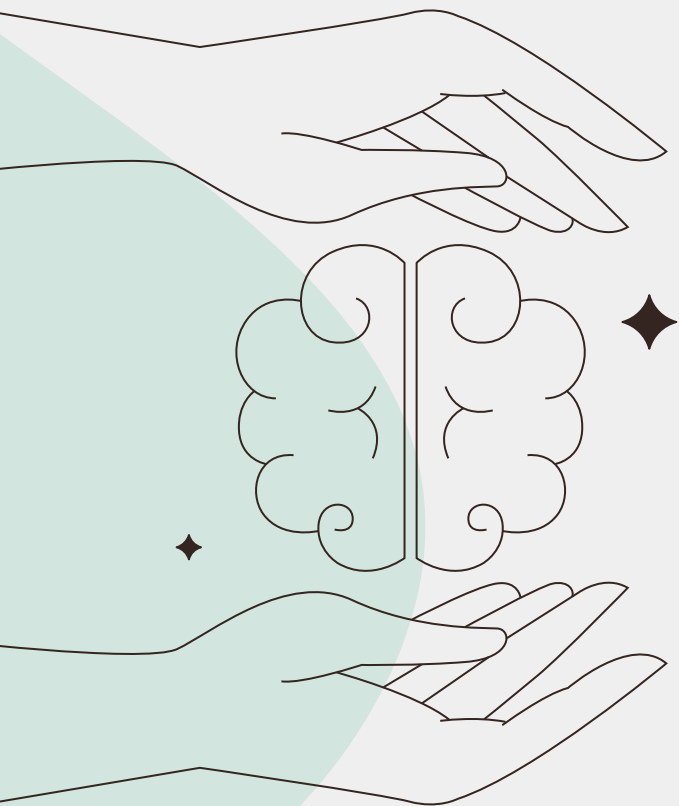




“”Vsak stres, tesnoba,  
depresija nastanejo, ko  
ignoriramo, kdo smo, in  
začnemo živeti, da bi  
ugajali drugim.”

—Paulo Coelho, 2014





# Hvala!

Ali imate kakšna vprašanja?

[leona.cilar1@um.si](mailto:leona.cilar1@um.si)

[leonacilar@gmail.com](mailto:leonacilar@gmail.com)



CREDITS: This presentation template was created by [Slidesgo](#), and includes icons by [Flaticon](#) and infographics & images by [Freepik](#)

